

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

**Збірник наукових праць за матеріалами
XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції
пам'яті доктора педагогічних наук,
професора Олександра Сергійовича Куца**

27 вересня 2018 року

Херсон 2018

УДК 796.062/796.077.575.7

ВВК 75.7

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
(протокол № 1 від 17.09.2018 року)

Відповідальний редактор:

Голяка С.К. – доцент, кандидат біологічних наук.

Редакційна колегія:

Возний С.С. – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Глухов І.Г. – доцент, кандидат педагогічних наук.

Грабовський Ю.А. – доцент, кандидат педагогічних наук.

Маляренко І.В. – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Смутьський В.Л. – професор, доктор педагогічних наук.

Степанюк С.І. – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Стрикаленко Є.А. – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Збірник містить наукові роботи учасників XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку теоретичних та практичних аспектів дитячо-юнацького спорту.

Матеріали подаються мовою оригіналу. За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

Актуальні проблеми юнацького спорту [Текст]: зб. статей XIII Всеукр. наук. конф. (27 вересня 2018 р.) /уклад.: С.К.Голяка. – Херсон: ХДУ, 2018. – 272 с.

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. СПОРТИВНИЙ ВІДБІР І ПРОГНОЗУВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Богданова Алла, Кольцова О.С. ОСНОВНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ.....	11
Лаврович О.В., Соверда І.Ю. ПЕРВИННИЙ ВІДБІР ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ В СЕКЦІЮ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ.....	14
Лышевская В.М. СЕРОЛОГИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ В ПРОГНОЗЕ РАЗВИТИЯ АНАЭРОБНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК.....	20
Хомолук Юлія, Малярєнко І. В. АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ВІДБОРУ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ В НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМАХ ДЮСШ.....	26

СЕКЦІЯ 2. УПРАВЛІННЯ ТА МОДЕЛЮВАННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Перун Артемій, Андрєєва Р.І. СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СКВОШИСТІВ НА ОСНОВІ ФАКТОРНОГО АНАЛІЗУ	32
Руденко В.С. КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК.....	35
Степанюк С.І., Давидок А.О., Лященко О.В. РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ.....	41
Степанюк С.І., Лященко О.В., Давидок А.О. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ПАУЕРЛІФТИНГУ	45
Стрикаленко Є.А., Жосан І.А., Олійник Віктор ПОКАЗНИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРОВІДНИХ ФУТБОЛЬНИХ ЗБІРНИХ ЄВРОПИ.....	49

Стрикаленко Є.А., Кузнєцов Олексій ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ СИЛОВОЮ ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ ТА ЗМАГАЛЬНОЮ РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЮ ГИРЬОВИКІВ-КЛАСИКІВ.....	53
Харченко-Баранецька Л.Л. ХАРАКТЕРИСТИКА СКЛАДОВИХ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ-БАЙДАРОЧНИКІВ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	57
Чичкан О.А., Чичкан Олексій ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ – ЯК ОСНОВНИЙ КОМПОНЕНТ ДОСЯГНЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ.....	61
Щурова Крістіна МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ.....	67
Дудченко Катерина РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВЕСЛЯРІВ ВИСОКОГО КЛАСУ В МАКРОЦИКЛІ.....	71
Дубіна Ганна, Грабовський Ю.А. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ.....	74

СЕКЦІЯ 3. ГУМАНІТАРНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Байрамов Р.Х., Бондар А.С. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ НА ХАРКІВЩИНІ.....	79
Барановська Ю.В., Сільвестрова Ганна, Стрикаленко Є.А. ОЦІНКА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТОК....	84
Буран Вікторія, Коваль В.Ю. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЕРОБІКИ.....	88
Василюк В.М., Ярмошук О.О., Юдкіна Х.В. ВИХОВНА ФУНКЦІЯ СПОРТУ У СТАНОВЛЕННІ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ.....	92
Голяка С.К., Глухов І.Г., Садовніченко Олексій ВІДНОШЕННЯ УЧНІВ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-	

ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	97
Голяка С.К., Котенко О.В., Разуменко О.В., Александров Олександр ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ 3-4-х КЛАСІВ.....	102
Городинська І.В., Крупський Дмитро ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	108
Гриценко Ілля, Степанюк С.І. ЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНОГО УЧИЛИЩА АГРАРНОГО СПРЯМУВАННЯ.....	112
Дука Сергій, Коваль В.Ю. ЗНАЧЕННЯ РУХУ “СПОРТ ДЛЯ ВСІХ”.....	116
Жайворонок Олександр, Кольцова О.С. РОЗВИТОК АКАДЕМІЧНОГО ВЕСЛУВАННЯ НА ХЕРСОНЩИНІ: ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНИЙ СТАН.....	120
Кардаш Крістіна, Степанюк С.І. ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ "ДРАКОН"	125
Кострікова К.С. ЦІННОСТІ ОЛІМПІЗМУ У ПРОСТОРІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ.....	129
Матвієнко І.С., Дин Тарас ВІЛЬНИЙ ЧАС ТА ДОЗВІЛЛЯ СПОРТИВНОЇ МОЛОДІ.....	135
Ображей О.Є ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ НАСТУПНОСТІ З МЕТОЮ УДОСКОНАЛЕННЯ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЛІТНЬОМУ ТАБОРІ ВІДПОЧИНКУ.....	140
Степанюк С.І., Юськів К. В., Юськів С. М. Свирида В. С. ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ	144
Ткачук В.П. Соверда І.Ю., Чемерис М.В., Греченюк О.А. ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ.....	149

Шалар О.Г., Авдєєв Дмитро, Хоменко В.В. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ ФК «ОЛЕКСАНДРІЯ» U-21.....	153
Шалар О.Г., Куруч Анастасія, Череповська Г.О. ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СУДДІВ З ГАНДБОЛУ.....	158
Шалар О.Г., Любашенко Діана, Могилевський О.О., Рогачов Ю.В. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ВОЛЕЙБОЛУ ОСВІТНЬО- РЕФЛЕКТОРНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ СЕРЕД УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ.....	162
Шалар О.Г., Серебреннікова Анна, Шалар Г.П. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ПІДЛІТКІВ ТЕХНІЧНИМ ЕЛЕМЕНТАМ ВОЛЕЙБОЛУ В УМОВАХ СІЛЬСЬКОЇ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ.....	169
Шутка Г.І., Музика Б.Ю., Голодівський М.Ф., Мороз Т.І., Гіль М.М. МІСЦЕ МОРАЛЬНО – ЕТИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У МОТИВАЦІЙНІЙ СФЕРІ ШКОЛЯРІВ.....	173
Балковий І. А., Пришва О.Б. ЗАЛЕЖНІСТЬ АКТИВНОСТ ГРАВЦІВ ФУТЗАЛУ НА МАЙДАНЧИКУ ВІД СПОСОБУ ЇХ ЖИТТЯ.....	178
Гайчев Павло ОСНОВНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	182
Іванова Анастасія, Кольцова О.С. ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ І РЕАЛІЗАЦІЇ КОЛЕКТИВНОЇ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ДИТЯЧОГО ОЗДОРОВЧОГО ТАБОРУ.....	186
Кольцова О.С., Танцєрев Микола ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ШКОЛЯРІВ: ЗАВДАННЯ, СКЛАДОВІ, УМОВИ.....	191

СЕКЦІЯ 4. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Акопян Е.К., Пирисунько А. А. ОСОБЛИВОСТІ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У КОМПЛЕКСНІЙ ТЕРАПІЇ БРОНХІТУ.....	194
--	-----

Бірюкова Т.В., Годлевський П.М. АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ ДО ЦИКЛУ ДИСЦИПЛІН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	198
Возний С.С., Партишева Л.В. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЮЧА РОБОТА З ДІТЬМИ-ЛОГОПАТАМИ.....	204
Гацюєва Л.С., Малашенко Р.А. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ЗІ ЗНИЖЕНИМ СЛУХОМ ТА ДІТЕЙ, У ЯКИХ СЛУХ У НОРМІ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	210
Голяка С.К., Гетманська О.М., Мельничук О.В., Разуменко О.В. СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ 14-15 РОКІВ.....	214
Ломака Ж.М., Сілецька К.В. ОПТИМІЗАЦІЯ МЕТОДИКИ ЛІКУВАННЯ ГАСТРОЕЗОФАГЕАЛЬНОЇ РЕФЛЮКСНОЇ ХВОРОБИ У ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ.....	219
Ткачук В.П., Гоголь М.В, Гоголь В.В, Турчик І.Х. ВПЛИВ ТЕНІСУ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	225
Ткачук В.П., Славгородська Н.В., Смукович І.М., Юськів К. В. ЗНАЧЕННЯ WELLNESS-ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК II ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	228
Чумаченко О.Ю., Рожков І.М. СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗМІНИ ПІНЕАЛЬНИХ КЛІТИН ЕПІФІЗА В РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ.....	232
Чумаченко О. Ю., Редька О.К., Петренко О.К., Рожков І.М. СТАН ГІСТОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПЕРЕБУДОВ СОМАТОТРОПНИХ КЛІТИН АДЕНОГІПОФІЗА ЗА УМОВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ.....	236
Кулик Олександр АДАПТАЦІЯ В СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ.....	239
Кедровський Б.Г., Маляренко І.В., Шаповал С. І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	242

СЕКЦІЯ 5. СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТУРИЗМУ

Базильчук В. Б., Братковська О. В. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРИ ГОТОВНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ДО ТУРИСТИЧНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ.....	249
Кільницький О.Ю., Грабовський Ю.А., Маляренко І.В. ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТУРИСТІВ У ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ ХХ СТ.....	254
Пасічняк Л.В., Паньків Х.В., Соверда І.Ю., Юськів С. М. СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПЕЛЕОТУРИЗМУ В УКРАЇНІ.....	258
Ткачук В.П., Павляшик В.В., Яцків А.Ю., Свирида В. С. РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ ВЕЛОТУРИЗМУ ЯК ЗАСОБУ ПРОВЕДЕННЯ ДОЗВІЛЛЯ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ	263
Відомості про авторів.....	268

ПАМ'ЯТІ ОЛЕКСАНДРА СЕРГІЙОВИЧА КУЦА



1 червня 2018 року перестало битися серце **Олександра Сергійовича Куца** – видатного українського вченого, доктора педагогічних наук, професора, члена-кореспондента академії Національного прогресу, члена-кореспондента Української академії наук та академіка Міжнародної академії інформатизації при ООН.

Україна втратила знану, вельмишановну особистість, висококваліфікованого й високо результативного фахівця.

Немає слів, щоб висловити співчуття з приводу неочікуваної смерті людини, котра заслуговує на найкращі слова поваги та шани. Пішов із життя чоловік, який своїми діями та вчинками, своїм розумом виховав не одне покоління учнів. Вміло вчив їх мудрості та відповідальності, скеровував обрати майбутню професію.

Професор не дуже любив говорити про себе, але за довгі роки співпраці ми дізналися, що народився О.С. Куц 13 березня 1937 р. у м. Літин Вінницької області. Становленню О.С. Куца як науковця передувало ґрунтовне багаторічне навчання: після випуску з середньої школи закінчив педагогічне училище, з відзнакою Вінницький державний педагогічний інститут, згодом вище артилерійське училище та вищу партійну школу при штабі Прибалтійського воєнного округу, аспірантуру НДІ фізіології дітей і підлітків АПН СРСР. Перші роки трудового шляху пройшли у середній загальноосвітній школі на посаді вчителя фізичної культури, анатомії та фізіології людини. У 1964 р. Олександр Сергійович переїзжає до Павлодару, що в Північному Казахстані, освоювати цілинні землі. Там, у новоствореному педагогічному інституті, завдяки зусиллям Олександра Сергійовича відкрито факультет фізичного виховання. О.С. Куц пройшов шлях від асистента до декана факультету. За короткий час він зумів створити найкращу спортивну базу серед факультетів фізичного виховання СРСР, яка з 1966 до 1969 рр. утримувала перехідний прапор зі спортивно-масової роботи серед педагогічних ВНЗ.

У 1978 р. Олександр Сергійович повертається у рідний Вінницький педагогічний інститут, де вже досвідченим фахівцем і науковцем працює завідувачем кафедр фізичного виховання, теорії і методики фізичного виховання, спортивних ігор, виконує обов'язки декана факультету фізичного виховання. Зусиллями Олександра Сергійовича було відкрито аспірантуру зі спеціальностей «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» та «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення», започатковано Міжнародну науково-практичну конференцію «Фізична культура, спорт і здоров'я нації», під його керівництвом успішно завершено чотири науково-дослідні теми всесоюзного значення.

Із зростанням наукового потенціалу факультету піднімається й науковий рівень Олександра Сергійовича: у 1995 р. йому присвоюється звання професора кафедри теорії і методики фізичного виховання, а у 1997 р. він успішно захищає докторську дисертацію.

О. С. Куц був членом редакційних колегій фахових видань ВАК України «Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я у сучасному суспільстві» (м. Луцьк), «Молода спортивна наука України» (м. Львів), науково-методичного журналу «Теорія та методика фізичного виховання» (м. Харків), наукового збірника «Актуальні проблеми юнацького спорту» (м. Херсон).

В різні періоди професор Куц О.С. був членом спеціалізованих учених рад по захисту кандидатських дисертацій. З 1997 до 2000 року він плідно працює членом спеціалізованої вченої ради при Волинському державному університеті імені Лесі Українки. Але свій науковий потенціал Олександр Сергійович повністю реалізував у Львівському державному університеті фізичної культури. При потужній підтримці ректора йому у 2000 р. вдалося відкрити при цьому ВНЗ спеціалізовану вчену раду й очолити її за трьома спеціальностями.

Особливе місце в діяльності Олександра Сергійовича займала підготовка науково-педагогічних кадрів, а саме: керівництво аспірантами й здобувачами наукового ступеня кандидата наук. Його вихованці (понад 60 кандидатів і докторів наук) успішно захистили дисертації, зокрема з актуальних проблем теорії та методики фізичного виховання і гідно продовжують справу свого вчителя. Наслідують ученого й молоді науковці в усіх регіонах України.

У своїх наукових працях Олександр Сергійович розробляв програмно-нормативну основу для учнівської і студентської молоді, силових структур, зміст, форму, засоби і методи фізичного виховання студентів ЗВО з низьким рівнем здоров'я та фізичної підготовки, досліджував проблеми підвищення психофізичної і прикладної фізичної підготовки курсантів Збройних Сил і МВС України, акцентуючи увагу на необхідності профілактики правопорушень неповнолітніх підлітків засобами фізичного виховання та фізичної реабілітації дітей, хворих на ДЦП, та дорослих з ускладненнями опорно-рухового апарату та перенесеного інсульту в післяопераційний період. Був організатором та відповідальним виконавцем досить небезпечних досліджень в радіаційно забруднених зонах України.

Олександр Сергійович залишив нам багату спадщину: монографії, навчальні та методичні посібники, методичні рекомендації, авторські свідоцтва, програми навчальних дисциплін, статті в зарубіжних і вітчизняних виданнях тощо.

У Херсонському державному університеті Олександр Сергійович працював з 2002 року за сумісництвом, з 2012 по 2015 рік завідувачем кафедри теорії та методики фізичного виховання, з 2015 року на посаді професора цієї кафедри.

Великий внесок зробив Олександр Сергійович у розвиток науки на факультеті:

- його зусиллями була відкрита аспірантура зі спеціальності 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення;
- за ініціативи Олександра Сергійовича у 2013 році була відкрита науково-проблема лабораторія з фізичного виховання і спорту за напрямками: фізична культура, фізичне виховання різних груп населення (керівник професор Куц О.С.).

Неабиякий вплив на соратників і молодих науковців мали такі риси вченого, як: доброта, інтелігентність, компетентність, цілеспрямованість, відповідальність, оптимізм, наполегливість, мудрість, надзвичайна працелюбність; постійна увага до проблем кожної людини; бажання прийти на допомогу кожному і в будь-який час; організаторські здібності та ін.

Учні, послідовники, однодумці й друзі Олександра Сергійовича щиро дякують йому за самовіддану працю, підтримку й допомогу.

Смерть завжди трагічна і несподівана. Проте світлі спогади про людину, яка чесно і гідно прожила своє життя, залишивши по собі плоди своїх добрих справ, завжди будуть сильнішими за смерть. Ніколи не згаснуть у наших серцях любов, вдячність і велика шана. Світла пам'ять житиме в наших серцях. Нехай Всевишній охороняє його світлу душу в Царстві Небеснім.

*Світлана Степанюк, кандидат наук
з фізичного виховання та спорту,
доцент Херсонського державного університету*

СЕКЦІЯ 1. СПОРТИВНИЙ ВІДБІР І ПРОГНОЗУВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

УДК 796.015.83

ОСНОВНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Богданова Алла, Кольцова О.С.
Херсонський державний університет

Анотація. *В статті розкриті основні аспекти спортивного відбору на початковому етапі занять спортом; охарактеризовані методи дослідження, що використовуються у процесі відбору; охарактеризовані етапи спортивного відбору.*

Ключові слова: *спортивний відбір, етапи, методи, здібності, спортивний добір.*

Аннотация. **Богданова Алла, Кольцова О.С. Основные аспекты спортивного отбора на начальном этапе занятий спортом.** *В статье раскрыты основные аспекты спортивного отбора на начальном этапе занятий спортом; охарактеризованы методы исследования, используемые в процес се отбора; охарактеризованы этапы спортивного отбора.*

Ключевые слова: *спортивный отбор, этапы, методы, способности.*

Annotation. **Bogdanova Alla, Kolcova O.S. The main aspects of sports selection at the initial stage of sports.** *The article outlines the main aspects of sports selection at the initial stage of sports; characterized research methods used in the selection process; the stages of sports selection are described.*

Keywords: *sports selection, stages, methods, abilities.*

Постановка проблеми. В останні десятиліття спорт переживає значні зміни, які визначаються підвищенням складності змагальних вправ, спрямованістю на атлетичну підготовку, ускладнення програми в напрямку більш динамічних та складно координаційних елементів, та у все більш зростаючих вимогах до тих, хто займається по всім параметрам: фізичної підготовки, координаційним здібностям, морфотипу людини, технічної підготовки, психологічного стану та ін. Це явище спонукає тренерів, на всіх стадіях підготовки спортсмена від початкового рівня до рівня збірної команди країни, більш ретельно звертати свою увагу на відбір та прогнозування, постійно його розробляти та удосконалювати. З огляду на це, наше дослідження є актуальним.

Мета дослідження – проаналізувати основні аспекти спортивного відбору на початковому етапі занять спортом.

В процесі дослідження використовувались наступні **методи:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень результатів у сучасному спорті на стільки високий, що для їх нього досягнення спортсмену

необхідно володіти певними морфологічними даними, унікальним сполученням комплексу фізичних і психічних здібностей, що знаходяться на гранично високому рівні розвитку. Таке сполучення навіть при самій сприятливій побудові багаторічної підготовки і наявності всіх необхідних умов зустрічається дуже рідко. Тому однією з центральних проблем у системі і підготовки спортсменів вищої кваліфікації є проблема спортивного добору і спортивної орієнтації спортсменів.

Спортивний відбір –це процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів у конкретному виді спорту. Спортивний відбір повинний вирішувати задачу виявлення перспективних людей, з яких можна підготувати видатних спортсменів [1].

Велика різноманітність видів спорту розширює можливість індивіда досягти майстерності в одному з видів спортивної діяльності. Слабкий прояв властивостей особи і якісних особливостей стосовно одного виду спорту не може розглядатися як відсутність спортивних здібностей. Мало переважні ознаки в одному виді спортивної діяльності можуть виявитися сприятливими в іншому виді спорту і забезпечити високу результативність.

У зв'язку з цим прогнозування спортивних здібностей можна здійснювати тільки стосовно окремого виду або групи видів спорту, виходячи при цьому із загальних положень. Характерним для системи визначення спортивної придатності є вживання наступних методів дослідження: педагогічні методи; медико-біологічні методи; психологічні методи; соціологічні методи [1, 2].

В процесі відбору і орієнтації дані методи дослідження дозволяють одержати достатньо повну інформацію про спортсмена:

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- особливості статури;
- особливості біологічного дозрівання;
- властивості нервової системи, психофізіологічні здібності;
- функціональні можливості і перспективи вдосконалення найважливіших систем організму спортсмена;
- рівень розвитку рухових якостей і перспективи їх вдосконалення;
- здібності до освоєння спортивної техніки і тактики, перебудова рухових навиків технічно-тактичних схем;
- здібності до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, інтенсивність протікання відновних процесів;
- мотивація, працьовитість, наполегливість, рішучість, мобілізаційна готовність;
- досвід змагання, уміння пристосовуватися до партнерів і суперників, особливостей суддівства;
- рівень спортивної майстерності і здатність реалізовувати його в екстремальних умовах, характерних для головних змагань [2, 3].

Проблема віку для добору і залучення дітей до занять спортом у даний час є вузлом протиріччя теорії і практики спорту. Спортивний добір –це неодночасна процедура, а досить тривалий процес. Існує кілька підходів у систематизації даного процесу. Виділяють наступні етапи спортивного відбору:

I етап: Попередній добір дітей і підлітків у спортивну школу, містить у собі такі методи добору як: педагогічне спостереження, контрольні іспити, огляди-конкурси по видах спорту, соціологічні дослідження, медичне обстеження.

II етап: Поглиблена перевірка відповідності попередньо відібраного контингенту відповідаючи вимогам, пропонованим до успішної спеціалізації в обраному виді спорту. Зарахування дітей і підлітків у спортивну школу, ґрунтуються на таких методах як: педагогічне спостереження, контрольні іспити, змагання і контрольні прикидки, психологічні дослідження, медико-біологічне обстеження.

III етап: Багаторічне систематичне вивчення кожного учня спортивної школи з метою остаточного визначення його індивідуальної спортивної спеціалізації (етап спортивної орієнтації), базовими методами є: педагогічне спостереження, контрольні іспити, змагання і контрольні прикидки, психологічні дослідження, медико-біологічне обстеження [3].

Висновки. Спортивний відбір - не одномоментна подія на тому або іншому етапі спортивного вдосконалення, а практично безперервний процес, що охоплює всю багаторічну підготовку спортсмена. Навіть дуже високі задатки до того або іншого виду діяльності, що свідчать про природну обдарованість людини, служать лише необхідною основою великих здібностей до занять спортом. Дійсні ж здібності можуть бути виявлені лише в процесі навчання і виховання і є слідством складної діалектичної єдності - природженого і придбаного, біологічного і соціального.

Література

1. Бальсевич В. К. Методические принципы исследовательской работы по проблеме отбора и спортивной ориентации / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 1980. - №1. - С.31-33.
2. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. Н. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 221 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002 - 296 с.

УДК 796.856.23: 37.037

ПЕРВИННИЙ ВІДБІР ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ В СЕКЦІЮ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

Лаврович О.В., Соверда І.Ю.

Івано-Франківський коледж фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті проаналізовано погляди багатьох авторів щодо особливостей первинного відбору школярів, зокрема до секції з вільної боротьби. На основі теоретичного аналізу та узагальнення виявлено, що до основних критеріїв первинного відбору до груп

початкової підготовки варто віднести: бажання займатися боротьбою, стан здоров'я та відсутність протипоказань.

Ключові слова: здоров'я, школярі, первинний відбір, боротьба, обдарованість.

Аннотация. Лаврович А. В., Соверда И.А. Первичный отбор школьников в секцию по вольной борьбе. В статье проанализированы взгляды многих авторов относительно особенностей первичного отбора школьников, в частности к секции с вольной борьбы. На основе теоретического анализа и обобщения обнаружено, что к основным критериям первичного отбора к группам начальной подготовки стоит отнести: желание заниматься борьбой, состояние здоровья и отсутствие противопоказаний.

Ключевые слова: здоровье, школьники, первичный отбор, борьба, одаренность.

Abstract. Lavrovich O.V., Soverda I.Yu. Primary selection of students in the section on free-style wrestling. In the article the looks of many authors are analysed in relation to the features of primary selection of schoolchildren, in particular to the section from a free fight. It is discovered on the basis of theoretical analysis and generalization, that to the basic criteria of primary selection it costs to take to the groups of initial preparation: desire to wrestle, state of health and absence of contra-indications.

Keywords: health, schoolchildren, primary selection, fight, gift.

Постановка проблеми. Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя для будь-якої нації. Для України головною проблемою, яка існує на сьогоднішній день та пов'язана з майбутнім держави, є належне формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Проте з кожним роком спостерігається погіршення стану здоров'я дітей, негативно прогресивним є явища хворобливості, порушення в роботі внутрішніх органів, значне зниження рухової активності і як результат – 90 % випускників шкіл мають відхилення у стані здоров'я та більше половини першокласників – хронічну патологію. Людство перемогло велику кількість інфекційних захворювань, проте такі проблеми залишаються відкритими і вимагають швидкого реагування задля збереження свого майбутнього. Загальновідомим є факт, що для нормального фізичного здоров'я і розвитку необхідним є достатня кількість рухової активності, проте в умовах сучасної школи це питання повністю вирішити не можливо, оскільки кількість годин з навчальної дисципліни «фізична культура» не є достатньою. Саме тому, одне із завдань вчителя полягає у розкритті природних схильностей дитини до певного виду спорту, завдяки якому вона буде гармонійно розвиватись та соціалізуватись у суспільстві.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У працях деяких науковців [5, 6] велику увагу приділено питанням спортивного відбору дітей на початкових етапах; розвитку їх здібностей [1-7, 14]; обґрунтуванню комплексу морфологічних і фізіологічних показників відповідно до різних видів спорту [8, 16, 19]; питанням організації та методики відбору [10, 11]. Проведено дослідження відносно вивчення генетичної схильності спортсменів [9, 13, 17, 18].

Проблема пошуку спортивних талантів зацікавила тренерів-практиків і наукову громадськість на початку 60-х років минулого століття. Але

концептуально науково обґрунтована система стала формуватися лише з 70-х років. Однією з перших фундаментальних робіт була книга Л.В. Волкова «Вибір спортивної спеціалізації»[5].

Характерною рисою сучасного спорту є неухильне зростання спортивних досягнень і значне його омолодження. Одним із чинників, що визначають якість навчально-тренувального процесу, є відбір і спортивна орієнтація. Не дивлячись на увагу, що приділяється цій проблемі, форми, що існують в даний час, і методи відбору і спортивної орієнтації далекі від досконалості. Тому нерідкісні, на жаль, помилки, здатні викликати негативні наслідки не тільки спортивного, але і економічного, етичного і виховного характеру [12].

Ф. Бекон у XVI сторіччі говорив, «...що щасливі ті, чия природа знаходиться в згоді з їхніми заняттями. Отже, перед тим, як людина вибере певний рід занять, потрібно дізнатися, до чого схильна її «природа»» [6].

Мета дослідження – виявити особливості первинного відбору школярів до занять в секцію з вільної боротьби.

Методи та організація дослідження. Для з'ясування проблемного поля обраної теми, визначення мети та обґрунтування отриманих результатів використовувався метод теоретичного аналізу та узагальнення даних наукової літератури та мережі Інтернет.

Результати досліджень та їх обговорення. Заняття у секціях з видів спорту потрібно розглядати як можливість отримати оптимальний об'єм рухового навантаження, який потрібен для нормального і повноцінного функціонування організму, його росту та розвитку на фоні росту (підвищення) спортивної майстерності. Саме в процесі відбору можна виявити саме ті недосконалі ланки в загальній характеристиці дитини, які навіть при безсумнівних задатках моторної обдарованості, можуть в майбутньому перешкоджати досягненню високих спортивних результатів, якщо їх своєчасно не усунути шляхом відповідних педагогічних або медичних дій. Спортивний відбір повинен ґрунтуватись на вимогах конкретного виду спорту.

Як показує практичний досвід, у секції вільної боротьби необхідно приймати всіх охочих, таких, що не мають відхилень у здоров'ї і фізичному розвитку. Вік підлітків має бути в межах 10-12 років, як виняток 9 років. Різниця у віці в одній групі не повинна перевищувати 2 роки [11].

Впродовж 3-4 місяців спостерігається найбільший відсів до 40-50 % учнів. Обумовлено це тим, що підлітки стикаються з труднощами, до яких вони не привчені в повсякденному житті. Крім того, до кінця 3-го місяця занять зростає тренувальне навантаження і з'являються елементи змагальної діяльності, що підвищує вимоги до психіки спортсменів. Слід зазначити, що першими, як правило, покидають килим діти із слабким типом нервової системи, хоча саме вони найбільш здібні і легко оволодівають складними технічними прийомами. Потім ідуть фізично слабкі діти, для яких тренувальне навантаження виявляється надмірно великим [11]. Тому очевидну шкоду планомірному відбору наносить передчасне використання напружених тренувань і участь в змаганнях недостатньо підготовлених підлітків, для яких змагальні сутички є надмірним психічним навантаженням.

Б.С. Бриль [2] виділив наступні положення ефективного спортивного відбору:

- комплексність підходу до відбору контингенту. Критерії відбору базуються на комплексних дослідженнях вікової динаміки показників фізичного розвитку і рівня моторних здібностей;
- необхідність використання модельних характеристик при розробці критеріїв відбору;
- детальне вивчення закономірностей формування рухових функцій дітей;
- діагностика не навичок і умінь, а задатків;
- визнання факту нерівнозначності одних і тих же характеристик спортсмена з точки зору прогнозування перспективності в різних видах спорту;
- необхідність використання бінарного критерію – високого рівня задатків і здібностей разом зі швидкістю темпів фізичних здібностей;
- особлива значущість морфологічних і психофізіологічних характеристик;
- необхідність оцінки біологічного віку;
- поетапна оцінка перспективності;
- оцінка при відборі як генетичних, так і зовнішніх факторів.

Необхідною умовою первинного відбору дітей до дитячо-юнацької спортивної школи є проведення його після курсу обов'язкового навчання дітей основ відповідного виду спорту. Бажано, щоб такий курс був не меншим, ніж 30 уроків. Це забезпечує дітей не лише набуттю навичок, корисних у житті, але й значно підвищує ефективність і точність оцінки перспективності дітей [9].

Тренувальні і змагальні дії розвивають завдатки в рухові, фізичні і психічні здібності. Такий підхід до розуміння значення завдатків обумовлений перш за все вимогами сучасного спорту, оскільки як стверджують В. Келлер і В. Платонов (1992) в умовах змагальної боротьби можна досліджувати руховий, фізичний і психічний потенціал людини [9].

Отже, необхідна інформація про ті ознаки, які визначають зміст завдатків і є, по суті, ядром спортивної обдарованості. Така інформація охоплює віковий діапазон від початкового етапу занять в спортивній секції спортом до етапу вищих спортивних досягнень.

Подальше дослідження проблеми вимагає вивчення спортивної обдарованості як динамічної системи, що володіє певною структурою з безліччю взаємопов'язаних між собою компонентів. Одержані в процесі такого вивчення дані можуть зробити істотний вплив на подальшу розробку змісту критеріїв спортивної обдарованості. При цьому слід передбачати вивчення структури як загальної, так і спеціальної спортивної обдарованості.

Прогнозування спортивних досягнень підлітків у боротьбі ускладнюється відхиленнями, що відзначаються у період статевого дозрівання (випередження або відставання фізичного розвитку від паспортного віку), а також динамікою мотивації напружених тренувань і змагань під впливом біологічних, духовних і соціальних чинників. Тому на першому етапі відбору практично немає сенсу намагатися прогнозувати результати спортсмена під час переходу його в групу дорослих.

Щоб уникнути грубих помилок доцільно приймати в секцію навіть підлітків, що не відрізняються фізичною підготовленістю. Цілеспрямованість і працьовитість у тренуванні не рідко дозволяють їм визначити недостатньо старанних, хоча і обдарованіших однолітків [12].

Узагальнивши досвід роботи провідних тренерів світу з відбору дітей для занять боротьбою і результати експериментальних даних, Г.С. Туманян рекомендує при організації початкового відбору враховувати такі чинники:

- 1) наявність загостреного почуття честі і самолюбства;
- 2) близькість розташування місця проживання від основної тренувальної бази;
- 3) високий рівень витривалості;
- 4) координаційна обдарованість;
- 5) оптимальне співвідношення зросту і маси тіла;
- 6) приналежність до спортивної сім'ї [12].

При відборі учнів до спортивної групи ациклічних видів спорту, зокрема вільної боротьби, важливо враховувати індивідуальні особливості прояву темпераменту. Сприятливими до занять є висока м'язово-рухова чутливість, здатність до саморегуляції рухових параметрів, емоційна виразність дій і рухів, що наближені до специфіки боротьби [9]. Саме тому, велике значення при відборі для занять боротьбою приділяється комплексу психофізіологічних якостей, які тренери характеризують як бійцівський характер: безстрашність у сутичках із сильнішими суперниками, здатність боротись за перемогу до останніх секунд сутички. Саме спортсмени, що володіють бійцівським характером, добиваються найбільш високих результатів в єдиноборстві, навіть якщо початковий рівень їх фізичної підготовленості був недостатньо високий [12].

Висновки. Основними критеріями первинного відбору до груп початкової підготовки є: бажання займатися боротьбою, стан здоров'я, відсутність протипоказань. Під час відбору до груп попередньої базової підготовки критерієм оцінювання перспективності юного спортсмена є наявність у нього здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. Після 2–3 років початкової підготовки та задовго до досягнення оптимальної вікової межі у вільній боротьбі ще неможливо зробити висновок про наявність у юного спортсмена задатків і здібностей, які дозволяють йому сподіватися на досягнення результатів міжнародного рівня. Однак, вже на цьому етапі необхідно виявити доцільність подальшого спортивного вдосконалення та визначити його спрямованість, правильно зорієнтувати подальшу підготовку спортсмена. Вирішити ці завдання можливо лише на підставі комплексного аналізу, в якому повинні враховуватися морфологічні, функціональні та психічні особливості юних борців, їхні адаптаційні можливості, реакція на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння та вдосконалення нових рухів.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку ми вбачаємо у вивченні морфологічних та функціональних особливостей школярів під час первинного відбору до занять в секцію з вільної боротьби.

Література

1. Бальсевич В. К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 4. – С. 9–10.
2. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 128 с.
3. Булгакова Н. Ж. Спортивные способности: диагностика и формирование / Н. Ж. Булгакова // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – № 9. – С. 49–51.
4. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей і підлітків: [навч. посіб.] / Л.В.Волков . – К. : Вища школа, 1993. – 152 с.
5. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
6. Губа В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для вузов физ. Культуры / В. П. Губа. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 208 с.
7. Давыдов В. Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора биол. наук / В. Ю. Давыдов. – М., 2002. – 40 с.
8. Ильин В. Н. Проблемы и перспективы развития молекулярной генетики физической активности / В. Н. Ильин, С. Б. Дроздовская // Спорт. медицина. – 2007. – С. 10–19.
9. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер , В. М. Платонов // – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
10. Мотылянская Р. Е. Новые методические подходы к выявлению генетически обусловленных параметров в системе спортивного отбора / Р. Е. Мотылянская, М. А. Налбандян // Теория и практика физ. культуры. – 1984. – № 12. – С. 24-25.
11. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта / В. Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 203 с.
12. Пістун А. І. Спортивна боротьба / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 864 с.
13. Сергиенко Л. П. Генетика двигательных способностей: состояние изучения проблемы и перспективы / Л. П. Сергиенко // Наука в олимп. спорте: спец. вып. – 1999. – С. 78–87.
14. Филин В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
15. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования / О. А. Шинкарук. - К.: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.
16. Astrand P. O. Textbook of Work Physiology: Physiological bases of exercise (sec. ed.) / P. O. Astrand, K. Rodahl. – N. Y.: McGraw Hill Book co., 1997. – 584 p.
17. Bouchard C. Genetic Determinants of Endurance Performance / C. Bouchard // Endurance in Sport. – Oxford: Blackwell Sci. Publ. – 1992. – P. 149–159.
18. Brown J. Sport talent / J. Brown. – Champaign, Ili Human Kinetics, 2001. – 300 p.
19. Wilmore J. H. Physiology of Sport and Exercise / J. H. Wilmore, D. L. Costill. – Champaign, Illinois: Human Kinetics. – 2004. – 726 p.

УДК: 796.012.1:612.118

СЕРОЛОГИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ В ПРОГНОЗЕ РАЗВИТИЯ АНАЭРОБНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

Лышевская В.М.

Херсонский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассматривается изучение ассоциативной связи между группами крови системы ABO и Rh с особенностями развития анаэробных способностей у мужчин и женщин. Выявлен комплекс генетических маркеров, которые можно использовать в индивидуальном прогнозе развития двигательных способностей человека.

Ключевые слова: группы крови, резус-фактор, генетический прогноз, анаэробные способности.

Анотация. Лышевська В.М. Серологічні маркери в прогнозі розвитку анаеробних здібностей юнаків і дівчат. У статті розглянуто вивчення асоціативних зв'язків між групами крові системи ABO та Rh з особливостями розвитку анаеробних здібностей у чоловіків і жінок. Визначено комплекс генетичних маркерів, які можливо використовувати в індивідуальному прогнозі розвитку рухових здібностей людини.

Ключові слова: групи крові, резус-фактор, генетичний прогноз, анаеробні здібності.

Abstract. Lyshevskaya V.M. Serological marks in prediction anaerobic abilities of boys and girls. The article considers a correlation between blood groups of the ABO system and Rh and specific features of the development of anaerobic abilities in men and women. The study identifies a complex of genetic markers that can be used in individual prediction of the development of human motor abilities.

Key words: blood groups, rhesus factor, genetic prediction, anaerobic abilities.

Постановка проблеми. Ранняя диагностика особенностей индивидуального (нормального и патологического) развития детей возможна при использовании генетических маркеров. Они могут дать информацию в медицине, например, в предсимптомном состоянии, а в спорте при отсутствии четкого фенотипического проявления признаков (использование других методов в этот период малоинформативно). Люди с различными группами крови и системой резус-фактора могут иметь различную предрасположенность к заболеваниям, для них может быть дифференцированы продукты питания, проявление психических особенностей (особенно наследственно предрасположенных в развитии).

В системе генетического прогноза информативным может оказаться и система резус-фактора. Практически ценность системы резус (Rh стала очевидной, когда была установлена связь между этими антигенами и несчастными случаями при переливании крови. В гомо- или гетерозиготном состоянии резус-фактор (Rh+rh-) содержит 85% резус положительных людей, 15% европейского населения – резус-отрицательны (rh-rh-).

Поэтому проблему генетического прогноза развития двигательных способностей человека по серологическим маркерам групп крови и системой резус-фактора мы считаем актуальной.

Анализ последних исследований и публикаций. Профессором

Л.П. Сергиенко с учениками изучено распределение групп крови у спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в академической гребле, в гребле на байдарках и каноэ, пулевой стрельбе [1, 4]. Определены отличия в дифференциации фенотипического проявления групп крови у спортсменов различных специализаций и уровня спортивного мастерства.

Изучена взаимосвязь между особенностями развития двигательных способностей и группами крови системы АВО [2]. В комплексном исследовании координационных силовых, скоростных способностей, способности к выносливости и гибкости в суставах принимало участие 200 студенток (по 50 человек с различной группой крови) в возрасте 17-19 лет. На более значительной выборке студентов (999 человек, в том числе 490 мужчин и 509 женщин) изучена ассоциативная связь между особенностями развития выносливости и группами крови совместно с системой резус-фактора [5, 6].

Отсюда мы вправе констатировать, что в подобных исследованиях всесторонне не изучались люди разного пола, развитие комплекса двигательных способностей (особенно на больших выборах испытуемых), дифференциальные отличия в развитии людей с системой положительного и отрицательного резус-фактора.

Поэтому перед настоящей работой были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить серологические маркеры анаэробных способностей человека.
2. Изучить гендерные особенности фенотипов серологических маркеров групп крови системы АВО и системы Rh.
3. Предложить методические рекомендации для генетического прогнозирования индивидуального двигательного развития детей и молодежи.

Методика и результаты исследования. Определение групп крови и системы Rh производилось в условиях специализированного кабинета медицинским работником. Исследуемым школьникам старших классов (в возрасте 15-17 лет) предлагалось выполнить следующий тест.

1. Подъём туловища из положения лежа в течении 30 с (юноши и девушки). Тест позволяет определить уровень развития анаэробных способностей, в частности способности к анаэробной лактатной мощности.

Оборудование. Секундомер, гимнастический мат. *Проведение теста.* Тестируемый садится на гимнастический мат, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Стопы полностью опираются на поверхность мата, расстояние между ними около 30 см. кисти рук соединены за головой, пальцы переплетены, локти опираются на колени. По команде тестируемый ложится на спину и быстро возвращается в исходное положение. При выполнении движений партнер удерживает стопы тестируемого.

Результат. Количество подъёмов из положение лежа в положение сидя за время 30 с.

Общие указания и замечания.

1. Тест выполняется только один раз.
2. Тестолог контролирует согнутое положение ног.
3. Тестируемый должен выполнять тест без остановок.

В исследовании принимали участие 822 школьника в возрасте 15-17 лет.

Для оценки развития анаэробных способностей был предложен тест для юношей и девушек: подъём туловища из положения лежа на спине за 30 с. Общие результаты тестового испытания для юношей с различной группой крови без дифференцировки их по показателям системы резус-фактора приведены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты в тесте подъём туловища из положения лежа на спине за 30 с у юношей в возрасте 15-17 лет с различной группой крови, количество

Группа крови	Статистические показатели	Возраст, лет			Общая выборка
		15	16	17	
O(I)	\bar{X}	20,83	22,80	24,71	22,78
	$\pm s$	3,18	2,83	2,93	2,98
	$\pm m$	0,65	0,40	0,52	0,52
A(II)	\bar{X}	20,00	21,98	24,52	22,16
	$\pm s$	4,01	3,11	3,16	3,42
	$\pm m$	0,87	0,46	0,58	0,63
B(III)	\bar{X}	19,04	19,04	23,93	20,67
	$\pm s$	3,28	3,18	3,11	3,19
	$\pm m$	0,64	0,54	0,59	0,59
AB(IV)	\bar{X}	18,41	20,77	23,29	20,82
	$\pm s$	3,06	2,96	3,95	3,32
	$\pm m$	0,65	0,53	0,80	0,66

У юношей с различным резус-фактором результаты по тесту приведены в табл. 2 и 3.

Таблица 2

Показатели теста подъём туловища из положения лежа на спине за 30 с у юношей с различной группой крови и положительным резус-фактором, количество

Группа крови	Статистические показатели	Возраст, лет			Общая выборка
		15	16	17	
O(I)	\bar{X}	21,08	23,04	25,05	23,05
	$\pm s$	2,95	2,80	2,98	2,91
	$\pm m$	0,82	0,53	0,66	0,67
A(II)	\bar{X}	20,17	22,05	24,67	22,29
	$\pm s$	3,90	3,07	3,20	3,39
	$\pm m$	1,12	0,65	0,82	0,86
B(III)	\bar{X}	19,27	21,72	24,06	21,68
	$\pm s$	3,63	2,84	3,33	3,26
	$\pm m$	1,09	0,67	0,83	0,86
AB(IV)	\bar{X}	18,62	21,18	23,38	21,06
	$\pm s$	3,25	2,98	3,75	3,32
	$\pm m$	0,90	0,72	1,04	0,88

Дифференцированные по резус-фактору показатели теста аналогичны общей закономерности. Как у юношей с положительным, так и отрицательным резус-фактором, показатели в тесте убывают в последовательности O(I) > A(II) > B(III) > AB(IV). Более значительные показатели в тесте у резус-положительных юношей по сравнению с резус-отрицательными юношами.

Таблица 3

Показатели теста подъём туловища из положения лежа на спине за 30 с у юношей с различной группой крови и отрицательным резус-фактором, количество

Группа крови	Статистические показатели	Возраст, лет			Общая выборка
		15	16	17	
O(I)	\bar{X}	20,55	22,48	24,09	22,37
	$\pm s$	3,56	2,90	2,87	3,11
	$\pm m$	1,07	0,63	0,86	0,85
A(II)	\bar{X}	19,78	21,91	24,36	22,01
	$\pm s$	4,38	3,21	3,24	3,61
	$\pm m$	1,46	0,67	0,86	0,99
B(III)	\bar{X}	18,87	22,31	23,73	21,63
	$\pm s$	3,11	3,59	2,90	3,20
	$\pm m$	0,80	0,89	0,87	0,85
AB(IV)	\bar{X}	18,11	20,29	23,18	16,86
	$\pm s$	2,93	2,97	4,35	3,41
	$\pm m$	0,97	0,79	1,31	1,02

У девушек, имеющих различную группу крови, результаты в тесте подъём туловища из положения лежа приведены в табл. 4.

Таблица 4

Результаты в тесте подъём туловища из положения лежа на спине за 30 с у девушек в возрасте 15-17 лет с различной группой крови, количество

Группа крови	Статистические показатели	Возраст, лет			Общая выборка
		15	16	17	
O(I)	\bar{X}	17,94	18,94	19,67	18,85
	$\pm s$	3,33	2,78	3,06	3,05
	$\pm m$	0,78	0,40	0,41	0,53
A(II)	\bar{X}	16,78	18,42	18,78	17,99
	$\pm s$	3,41	3,09	3,12	3,20
	$\pm m$	0,71	0,50	0,38	0,53
B(III)	\bar{X}	16,82	16,82	17,85	17,16
	$\pm s$	3,45	2,77	3,29	3,17
	$\pm m$	0,73	0,38	0,47	0,52
AB(IV)	\bar{X}	15,89	17,38	17,08	16,78
	$\pm s$	3,14	3,22	3,68	3,34
	$\pm m$	0,72	0,55	0,58	0,61

Анализируя табличные данные, отметим, что и здесь наблюдается сходная тенденция с показателями предыдущих тестов: наиболее значимые показатели

представительниц женского пола с O(I) группой крови, а самые низкие – с АВ(IV) группой крови.

Аналогичную тенденцию имеют также девушки, имеющие различный резус-фактор (табл. 5 и 6). Однако более значимые результаты по тесту у представительниц с положительным резус-фактором по всем группам крови, чем у девушек с отрицательным резус-фактором.

Таблица 5

Показатели теста подъём туловища из положения лежа на спине за 30 с у девушек с различной группой крови и положительным резус-фактором, количество

Группа крови	Статистические показатели	Возраст, лет			Общая выборка
		15	16	17	
O(I)	\bar{X}	18,70	19,00	20,03	19,24
	$\pm s$	3,19	2,63	2,94	2,92
	$\pm m$	1,01	0,52	0,50	0,67
A(II)	\bar{X}	16,08	18,67	19,16	17,97
	$\pm s$	3,55	2,79	2,80	3,04
	$\pm m$	1,02	0,61	0,46	0,69
B(III)	\bar{X}	17,17	18,29	18,24	17,90
	$\pm s$	3,63	2,42	3,23	3,09
	$\pm m$	1,05	0,49	0,64	0,72
AB(IV)	\bar{X}	16,45	17,89	17,21	17,18
	$\pm s$	2,87	2,80	3,58	3,08
	$\pm m$	0,86	0,64	0,73	0,74

Таблица 6

Показатели теста подъём туловища из положения лежа на спине за 30 с у девушек с различной группой крови и отрицательным резус-фактором, количество

Группа крови	Статистические показатели	Возраст, лет			Общая выборка
		15	16	17	
O(I)	\bar{X}	17,00	18,86	19,10	18,32
	$\pm s$	3,46	3,01	3,22	3,23
	$\pm m$	1,22	0,64	0,70	0,85
A(II)	\bar{X}	17,55	18,12	18,29	17,98
	$\pm s$	3,23	3,48	3,49	3,40
	$\pm m$	0,97	0,84	0,66	0,82
B(III)	\bar{X}	16,40	18,11	17,43	17,31
	$\pm s$	3,37	3,09	3,38	3,28
	$\pm m$	1,06	0,59	0,70	0,78
AB(IV)	\bar{X}	15,13	16,73	16,87	16,24
	$\pm s$	3,52	3,69	3,94	3,71
	$\pm m$	1,24	0,95	1,01	1,06

Сравнить данные результаты мы можем только с предыдущим нашим исследованием, в котором изучена взаимосвязь групп крови с силовыми способностями (использованы тесты становой и кистевой динамометрии, прыжок в длину с места и вис на низкой перекладине) у юношей и девушек в возрасте 17-19 лет [2]. Наблюдалась тенденция к более значимым показателям максимальной силы у юношей, а также скоростной силы и силовой выносливости у девушек с O(I) группой крови.

Материалы данных исследований и в отношении особенностей проявления двигательных способностей у людей, имеющих различную систему резус-фактора, подтверждают закономерности, выявленные нами в предыдущих исследованиях [5, 6]. В них был установлен факт более значительного развития анаэробной производительности у юношей и девушек с положительным резус-фактором по сравнению с теми, кто имеет отрицательный резус-фактор.

Описанные закономерности возможно использовать в индивидуальном генетическом прогнозе при спортивном отборе.

Выводы:

1. Определены ассоциативные связи между группами крови системы ABO и Rh с уровнем развития анаэробных способностей, в частности, способности к анаэробной лактатной мощности человека.

2. Определена тенденция лучшего фенотипического выражения анаэробной лактатной мощности у людей с O(I) и A(II) группами крови по сравнению с людьми, имеющими B(III) и AB(IV) группу крови.

3. Положительный резус-фактор является генетическим маркером, позволяющим прогнозировать более высокую предрасположенность к развитию анаэробных способностей, чем у людей, имеющих отрицательный резус-фактор.

Перспективы дальнейших исследований. Возможным является в дальнейших исследованиях определить серологические маркеры особенностей развития координационных и скоростных способностей, а также наследственной способности к гибкости в суставах человека.

Литература

1. Жвавый Н.Ф. К проблеме соотношений морфологической и функциональной конституции: группы крови и соматотип / Н.Ф. Жвавый, А.И. Козлов // Генетические маркеры в антропогенетике и медицине : тез. 4-го Всесоюзного симпозиума. (28-30 июня 1988 г.). – Хмельницкий, 1988. – С. 48-51.

2. Сергиенко Л.П. Генетическое прогнозирование развития двигательных способностей: группы крови у спортсменов высокого класса / Л.П. Сергиенко, Е.А. Стрикаленко // Актуальні проблеми юнацького спорту: матеріали II Всеукраїнської наук. практ. конф. (25-26 вересня 2003 року). – Херсон: Вид-во ХДУ, 2003. – С. 24-27.

3. Сергиенко Л.П. Групи крові і фізичний розвиток особистості / Л.П. Сергиенко, Е.А. Стрикаленко // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: зб. наукових статей II Міжнародної конф. – Дрогобич: КОЛО, 2003. – С. 149-157.

4. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики : [учебное пособие] / Л.П. Сергиенко. – К. : Вища школа, 2004. – 631 с.

5. Сергиенко Л.П. Динаміка розвитку витривалості у веслярів академістів високої кваліфікації з різними серологічними маркерами / Л.П. Сергиенко, В. Шакуров // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури і спорту. – Львів: НВФ

«Українські технології», 2004. – Вип. 8. – Т.1. – С. 363-367.

6. Сергієнко Л.П. Генетичний прогноз здатності до витривалості хлопців за серологічними маркерами системи Rh / Л.П. Сергієнко, В. Лишевська // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвід, досягнення, традиції (24-25 травня 2007 року): Матеріали II Міжнародної науково-практичної конф. – Тернопіль: ТНПУ, 2007. – Т.1. – С. 193-199.

УДК 371.212.2

АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ВІДБОРУ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ В НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМАХ ДЮСШ

Хомолюк Юлія, Маляренко І. В.
Херсонський державний університет

Анотація. У статті розглядається структура спортивного відбору дітей у дитячо-юнацькі спортивні школи, аналізуються зміни що відбулись у ній, та особливості сучасних критеріїв відбору дітей до занять спортом.

Ключові слова: відбір, спортивна школа, спорт, програма, спортсмен, структура.

Аннотация. Хомолюк Ю.Ю., Маляренко И.В. Анализ структуры и содержания отбора для занятий спортом в учебных программах ДЮСШ. В статье рассматривается структура спортивного отбора детей в детско-юношеские спортивные школы, анализируются изменения, которые произошли в ней, и особенности современных отбора детей для занятий спортом.

Ключевые слова: отбор, спортивная школа, спорт, программа, спортсмен, структура.

Annotation. Khomoliuk Yulia, Malyarenko I.V. Analysis of the structure and content of the selection for programs of junior sport school. The article explores the structure of sport selection of children for junior sport schools, analyzes changes that have happened in it and the special characteristics of the modern selection of children for sports training.

Key words: selection, sport school, sport, program, sportsman, structure.

Постановка проблеми. Однією з центральних в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації є проблема спортивного відбору, яка дозволяє правильно укомплектувати спортивні групи найбільш здібними, а отже, і більш перспективними учнями, а з іншого боку – допомагає новачку знайти той вид спорту, до якого він має більше задатків, а тим самим якомога більш повно розкрити свої потенційні можливості. Проблема орієнтації та відбору вже давно стала самостійною наукою, адже завдяки новітнім дослідженням в галузях фізкультури та спорту, спортивної медицини, фізіології та інших суміжних наук, постійно відбуваються істотні зміни в методиці тренувань, вік прийому дітей до секцій знижується, а вимоги стають все суворішими. Прогнозуючи можливості дитини або підлітка, тренер ставить перед собою задачу обґрунтованого пошуку талановитого індивідууму з надією на вдалу у подальшому вузьку спеціалізацію. Не дивлячись на чисельні дані які вже

існують на сьогодні, проблема відбору та орієнтації найбільш талановитих спортивних талантів як самостійний напрям знаходиться у постійному пошуку, удосконаленні та подальших розробок.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Усі досягнення видатних спортсменів базуються на нових наукових методах тренування, у які вкладено працю педагогів, спеціалістів з біології, медицини та інших суміжних галузей людських знань. Враховуючи усі нові знання та відкриття, спеціалісти з фізкультури та спорту, такі як В.М. Платонов, В.Ю. Давидов та Л.П. Сергієнко та багато ін., постійно вдосконалюють різноманітні технології спортивного відбору. Наприклад, Л.П. Сергієнко і В.М. Лишевська, вважають, що при відборі треба спиратись на генетичні маркери. Наявність деяких генетичних маркерів може говорити про придатність дитини до рухової діяльності.

О.А. Шинкарук надає перевагу системному підходу при відборі. Відбір вона визначає як систему організаційно-методичних заходів комплексного характеру, що включають педагогічні, соціологічні, психологічні і медико-біологічні методи дослідження, на основі котрих виявляються задатки і спроможності дітей, підлітків і юнаків для спеціалізації у визначеному виді або групі видів спорту.

Мета дослідження – на основі опрацювання та порівняння літературних джерел і публікацій проаналізувати структуру та особливості сучасних критеріїв початкового відбору дітей у спортивні школи.

Методи дослідження - теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури з проблеми дослідження.

Результати досліджень та їх обговорення. Науково обґрунтовані методи та системи відбору «спортивних» дітей в ДЮСШ, а також прогнозування їх майбутніх результатів є невід'ємною частиною сучасної системи підготовки спортсменів від новачків до майстрів спорту міжнародного класу. У кожному виді спорту структура відбору має свою специфіку та особливості, розглянемо деякі з них.

Перепелиця О. та ін..у своїй статті «Спортивний відбір та орієнтації на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів у футболі» весь процес спортивного відбору дітей при зарахуванні їх у ДЮСШ з футболу розподіляють на чотири етапи [6]:

1) попередній етап спортивного відбору проводиться зазвичай на початку навчального року. Його тривалість - 3-4 місяці. Відібрані у спортивну школу діти проходять комплексний медичний огляд.;

2) підготовчий етап спортивного відбору тренер уважно вивчає індивідуальні здібності дітей, проводить контрольні випробування у вигляді тестів та ігрових завдань. На цьому етапі відбувається так зване «просіювання» дітей, що дозволяє кращих із них залучати до подальших тренувальних занять;

3) на основному етапі проводять навчально-тренувальні заняття (протягом 5-6 місяців) з повторними контрольними випробуваннями;

4)заклучний етап - наказом директора ДЮСШ діти зараховуються до основного складу.

Удовицький О.А. у своїй роботі «Організація відбору в спортивній гімнастиці» виділив такі основні етапи відбору у спортивній гімнастиці [7]:

- Перший етап (попередня підготовка, вік 5—7 років) — початковий відбір для виявлення дітей які мають потенційні здібності до успішного оволодіння конкретним видом спорту.

- Другий етап (початкова підготовка, вік 7—10 років) — поглиблений відбір для виявлення перспективних юнаків та дівчат, які мають високий рівень здібностей до даного виду спорту та схильності до визначеної спеціалізації.

- Третій етап (спеціалізована підготовка, вік 10—15 років) — відбір для виявлення спортсменів для зарахування до колективів спортсменів високої кваліфікації.

Богатирьова В. у своїй статті «К вопросу отбора учащихся в спортивные школы» зазначала, що процес відбору у спортивні групи можна поділити на три етапи [1]:

- 1) попередній етап;
- 2) проміжний етап;
- 3) заключний етап.

Тож ми бачимо, що хоч у кожному з видів спорту існує своя специфіка та деякі відмінності у кількості етапів відбору, все ж спостерігається основна структура у три етапи: попередній, проміжний та заклочний етапи.

На попередньому етапі (орієнтовно-підготовчому), виходячи з положень про дитячо-юнацькі спортивні школи, які дійсні на 2002 рік, Богатирьова В. Н. рекомендована наступні вікові межі відбору за видами спорту:

- боротьба вільна (10-13 р.);
- гімнастика спортивна, хлопці (8-9 р.);
- гімнастика спортивна, дівчата (7-9 р.);
- легка атлетика (11-13 р.);
- стрілецький спорт (11-14 р.);
- теніс настільний (7-10 р.).

Тоді як, у Наказі Міністерства молоді та спорту «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл» зареєстрованого 31 січня 2015 р. за № 119/26564 у Додатку 1 та 2 зазначено мінімальний вік вихованців, які зараховуються до груп відділень з олімпійських та неолімпійських видів спорту комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву :

- боротьба вільна - 8 р.;
- спортивна гімнастика, дівчата – 5 р.;
- спортивна гімнастика, хлопчики - 6 р.;
- легка атлетика - 9 р.;
- стрілецький спорт - 10 – 12 р.;
- теніс настільний – 7 р.

Масенко Л.В. та Лахно Д.М. у своїй роботі «Порівняльний аналіз навчальних програм з дзюдо для ДЮСШ та СДЮШОР 1998 та 2015 років.

Аналіз недоліків та рекомендації щодо їх усунення» уважно ознайомились зі змістом програм з дзюдо для ДЮСШ та СДЮШОР 1998 та 2015 років, провели порівняльний аналіз етапів підготовки та знайшли значні зміни та деякі недоліки. Одним з таких недоліків вони зазначили те, що вік прийому до секцій дзюдо знизився з 8 років до 6 (5-ти з дозволу батьків). Автори зазначили, що зниження віку прийому дітей до спортивних груп може негативно вплинути на фізичний стан дітей. Тому, на їх думку, для досягнення відповідності етапів багаторічної підготовки в дзюдо анатомо-фізіологічним особливостям дзюдоїстів, рекомендуємо ввести «спортивно-оздоровчий» етап підготовки і передати йому функції формування здорової дитини з широко розвинутою руховою базою та фізичними якостями [4].

Хоча структура відбору у кожному з видів спорту є неоднаковою проте форми залишаються не змінними: педагогічне спостереження, контрольні тестування, медична експертиза, психологічні проби.

У першу чергу, здійснюють медичний огляд, у ході якого виявляють протипоказання до занять взагалі, чи конкретного виду спорту. Також вимірюються антропометричні показники та проводяться тести, які визначають рівень розвитку фізичних якостей.

Педагогічні спостереження є головною формою відбору. На першому етапі їх завдання – визначити специфічні здібності та задатки новачка. В основі цієї складної та відповідальної форми лежить, насамперед, досвід тренера та його інтуїція. Однак, для уникнення помилок слід використовувати спеціальні прийоми та контрольні вправи.

У кожному виді спорту у тій чи іншій мірі необхідні сила, витривалість, гнучкість, швидкість і, в усіх без винятку, видах спорту необхідний високий рівень розвитку спритності. Сила легко вимірюється за допомогою станового та кистьового динамометрів; силові вправи, наприклад, вистрибування, підтягування на перекладині, стрибок у дожину з місця, вправи зі штангою та ін.

Для різних видів спорту висувають свої вимоги до фізичного розвитку при відборі спортсменів. Розглянемо деякі з них.

Боротьба – спритність, відмінне здоров'я, сила рук, станова сила, сила ніг, витривалість, гнучкість, швидкість.

Гімнастика – спритність у всіх її проявах, відмінне здоров'я, масо-зростовий показник більше 100, сила, гнучкість, витривалість, швидкість.

Легка атлетика - спринт, стрибки, біг з бар'єрами, відмінне здоров'я, сила ніг, гнучкість, спритність, станова сила, витривалість, високий зріст, сила рук.

Метання, багатоборство – відмінне здоров'я, швидкість, спритність, високий зріст, витривалість, гнучкість.

Стрільба кульова – відмінне здоров'я, спритність, чітка координація рухів, витривалість, сила, гнучкість, швидкість.

Настільний теніс – відмінне здоров'я, спритність, швидкість, високий зріст, сила ніг, витривалість, масо-зростовий показник більше 100.

Показник загальної витривалості повинен відігравати при відборі вагоме значення, так як він з високою точністю свідчить про загальний стан здоров'я

новачка та функціональних можливості його серцево-судинної системи. Новачок, не виконуючий нормативів у вправах на "загальну витривалість", хоча б на "добре" рідко стає спортсменом високого класу.

Швидкість - це до визначеної межі вроджена якість, що важко піддається розвитку в процесі тренувань. Тому, у тих видах спорту, де швидкість необхідна, необхідно шукати її задатки вже при первинному відборі. Найпростіший спосіб з'ясувати рівень розвитку швидкісних якостей - біг на 30, 40 та 60 м. Дуже часто, у віці 1-14 років виграє не найшвидший, а самий сильний новачок (як правило, той хто випереджає своїх однолітків у фізичному розвитку, так звані акселерати). Тому для більш точного вияву швидкісних якостей доцільно використовувати біг на 30 м з ходу.

У різних видах спорту гнучкість проявляється у різному ступені, добре піддається тренуванню, а особливо у дитячому віці. Діти з розвинутою гнучкістю більш спритні, володіють більш м'якими та еластичними рухами. Очевидно існує пряма залежність між гнучкістю та координацією рухів, а отже контрольні вправи на гнучкість свідчать, хоч і опосередковано, і про рівень розвитку спритності.

Спритність - це здатність координувати рухи, є важливою якістю у будь-якому виді спорту. В основі відбору повинні бути, насамперед, іспити з координаційних можливостей новачків, та лише тих з них хто має достатню спритність слід перевіряти за допомогою інших тестів. Необхідно пам'ятати, що спритність після 11-12 років дуже складно розвивається.

На другому та третьому етапах відбору в усіх видах спорту особливу увагу слід звернути на 3 фактори:

1. Психологічні показники талановитості.
2. Специфічні особливості до обраного виду спорту.
3. Швидкість і якість відновних процесів.

На другому та третьому етапі відбору та протягом усієї наступної спортивної діяльності тренеру необхідно звернути увагу на прояв у новачків таких якостей, як активність та впертість у спортивній боротьбі, самостійність, рішучість, цілеспрямованість, здатність до мобілізації під час змагань, виявлення здібностей спортсмена до досягнення вищих спортивних результатів в обраному виді спорту, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. Збільшується значення показників, які свідчать про особистісно-психічні якості - психічну надійність, мотивацію, волю, прагнення до лідерства та ін. При оцінці відповідності юного спортсмена вимогам, пропонованим до спортсменам високого класу, особливу увагу слід звертати на впевненість у своїх силах, стійкість до стресових ситуацій тренувальних занять, здатність і бажання до спортивної боротьби, бажання тренуватися і змагатися з сильними партнерами і суперниками

Висновки. Хоча у кожному з видів спорту існує своя специфіка та деякі відмінності у кількості етапів відбору, все ж спостерігається основна структура у три етапи: попередній, проміжний та заключний етапи. Також, як можна помітити, у системі спортивного відбору сталися значні зміни що до зниження граничних вікових границь зарахування учнів до груп початкової підготовки,

що в свою чергу теж має ряд позитивних та суперечних наслідків. На відмінну від багатьох інших професій, відбір у спорті це багатоетапний процес, який відбувається протягом усієї спортивної кар'єри, який постійно потребує перегляду і застосування нових актуальних в даний час знань, технічних можливостей та модернізації систем відбору.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в подальшому аналізі структури та змісту навчальних програм (розділ «Відбір») для ДЮСШ з акцентом на вікові межі; вдосконалення системи педагогічних тестів з урахуванням сучасних вимог до техніки в обраному виді спорту; впровадження системи генетичних аспектів відбору.

Література

1. Богатирьова В.Н.К вопросу отбора учащихся в спортивные школы / В. Н. Богатирьова //Збірник наукових праць. Педагогічні науки. - Вип. №29. – Херсон: Видавництво ХДПУ, 2002. – С. 23-27.
2. Маслова І.М. Спортивный отбор в гребле на байдарках и каноэ / І.М. Маслова, І.В. Верліна // Вестн. спортив. науки. – 2010. – № 3. – С. 29–32.
3. Журавський О.Ю. Антропометрическая модель отбора гребцов на байдарках и каноэ 15-летнего возраста / О. Ю. Журавський, В. Ю. Давидов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт : научный журнал. – 2015. – № 4. – С. 98-105.
4. Масенко Л. В. Порівняльний аналіз навчальних програм з дзюдо для ДЮСШ та СДЮШОР 1998 та 2015 років. Аналіз недоліків та рекомендації щодо їх усунення / Л. В. Масенко, Д. М. Лахно // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2016. - Вип. 3(2). - С. 201-203.
5. Серова Л.К. Этапы спортивного отбора / Л.К. Серова, Д.Р. Худайназарова // Ученые записи университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал – 2017. – №1(143). - С. 184-189.
6. Перепелиця О. Спортивный відбір та орієнтації на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів у футболі / О. Перепелиця, Ю. Перепелиця, С. Гудима, В. Поліщук // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : науково-методичний журнал / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ фірма «Планер». – № 1 (2017). – С. 57-65.

СЕКЦІЯ 2. УПРАВЛІННЯ ТА МОДЕЛЮВАННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

УДК 796. 03.

СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СКВОШИСТІВ НА ОСНОВІ ФАКТОРНОГО АНАЛІЗУ

Перун Артемій, Андреева Р.І.
Херсонський державний університет

Анотація. У статті розглядаються питання вивчення структури фізичної підготовки юних сквошистів на основі факторного аналізу. У результаті проведеного факторного аналізу були визначені інформативні критерії оптимізації фізичної підготовки юних сквошистів.

Ключові слова: сквош, фізична підготовка, факторний аналіз.

Аннотация. Перун Артемий, Андреева Р.И. Структура физической подготовки юных сквошистов на основе факторного анализа. В статье рассматриваются вопросы изучения структуры физической подготовки юных сквошистов на натуральной основе факторного анализа. В результате проведенного факторного анализа были определены информативные критерии оптимизации физической подготовки юных сквошистов.

Abstract. Perun Artemiy, Andreeva R.I. Structure of physical training of young squash on the basis of factor analysis. The article deals with the study of the structure of the physical training of young squashers on the basis of factor analysis. As a result of factor analysis, informative criteria for optimizing the physical training of young squashers were determined.

Key words: squash, physical training, factor analysis.

Ключевые слова: сквош, физическая подготовка, факторный анализ.

Постановка проблеми. Над питаннями підвищення ефективності викладання різних спортивних дисциплін працює багато фахівців: методисти, науковці-дослідники, тренери-практики, спортивні лікарі та інші. Діюча система спортивного відбору і орієнтації не пов'язана з особливостями підготовки спортсменів на різних етапах, а це не дозволяє своєчасно здійснювати процес пошуку перспективних спортсменів та орієнтувати підготовку з урахуванням їх індивідуальних особливостей і завдань тренувального процесу [6].

Досягнення високих спортивних результатів у сквоші передбачає високий рівень не лише тактичної, технічної, але й функціональної підготовленості спортсмена. Одним з ефективних методів визначення ступеня впливу та інформативності різноманітних параметрів на удосконалення методики викладання сквошу може служити факторний аналіз, який дозволяє припустити які з показників є найбільш значимими. Авторами основних концепцій факторного аналізу є головним чином американські й англійські вчені (Ч. Спірмен, Л. Л. Терстоун, Г. Х. Томсон, С. Л. Барт, Р. Б. Кеттелл та ін.). Поступово зростає інтерес до цих методів і в країнах континентальної Європи.

На сьогоднішній день факторний аналіз з успіхом використовується в психології, соціології. На думку багатьох відомих дослідників, що працюють в області факторного аналізу, значення факторних методів стане згодом важливим і для досліджень в галузі фізичної культури та спорту. У своїх дослідженнях використовують факторний аналіз українські науковці Т.Яворська, Р.Ахметов та інші.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для практики спортивного відбору необхідно знати ті показники, що складають інформаційно-діагностичний комплекс і є провідними після одного, двох та більш років тренувань, а які відіграють роль допоміжних. Вирішити це завдання у наочно-кількісному плані можна за допомогою факторного аналізу [4]. За допомогою факторного аналізу велику кількість показників, які характеризують та обумовлюють фізичні можливості організму дитини, можна представити в стислому вигляді з виокремленням основних та другорядних структурних факторів фізичних можливостей. Головними завданнями проведення факторного аналізу є скорочення кількості перемінних і визначення структури взаємозв'язків між перемінними, що дозволить з'ясувати, які показники відіграють роль провідних, а які – допоміжних [4, 9].

У сквоші до найбільш значимих чинників, що визначають успіх змагальної діяльності, відносяться рухові здібності, функціональні можливості (особливо функціональна діяльність зорового аналізатора), статура і інтелектуальні здібності сквошиста. При обґрунтуванні комплексу критеріїв відбору сквошистів на етапі попередньої базової підготовки був використаний метод факторного аналізу. При цьому керувалися рекомендаціями фахівців, про доцільність використання цього статистичного методу у тих випадках, коли в експериментальному наборі тестів немає строго визначених кількісних критеріїв – спортивних результатів, які виражені у метричних одиницях [3]. За даними американських спеціалістів (R. Arnot, C. Gaines, 1994) вклад розвитку рухових здібностей визначає 80 % успіху змагальної діяльності юних сквошистів, а функціональних можливостей – 20 %. Серед рухових здібностей вклад розвитку координаційних здібностей – 30 %, швидкісних – 20 %, силових – 15 %, здібності до гнучкості – 15 %.

Мета дослідження – визначити інформативні критерії оптимізації фізичної підготовки юних сквошистів.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженнях прийняло участь 14 сквошистів 11-13 років. Дослідження проводилися на базі фітнес-клубу «Спорт-Лайф» м. Херсона. Всі сквошисти відносилися до основної медичної.

Результати дослідження та їх обговорення. При обґрунтуванні комплексу критеріїв оптимізації фізичної підготовки юних сквошистів був використаний метод факторного аналізу. Головними цілями факторного аналізу є: скорочення числа перемінних і визначення структури взаємозв'язків між перемінними [2].

Математико-статистичній обробці підлягали показники фізичної підготовленості, які за своїм складом всебічно характеризували фізичні якості сквошистів 11-13 років:

1. Гнучкість визначалася за нахилом тулуба вперед з положення сидячі (x1);
2. Силові здібності характеризувалися двома динамічними тестовими завданнями – згинанням-розгинанням тулуба з положення лежачи (y1) та згинанням-розгинанням рук в упорі лежачи (z1);
3. Четвертим фактором був виділений тест на швидкісну силу, що визначався за руховою вправою стрибок у висоту (x2);
4. Координаційні здібності у нашій експериментальній роботі були представлені спеціалізованими тестами на загальну координованість – Гексагон тест (y2) та здібність до регулювання просторово-часових параметрів рух – човниковий біг з перенесенням м'ячів (z2);
5. Швидкісні здібності характеризувалися бігом на 20м (x3);
6. Загальна витривалість визначалася за тестом Купера (y3);
7. Швидкісна витривалість характеризувалася човниковим бігом 6×11 м (z3).

Отримані кореляційні залежності між всіма досліджуваними показниками фізичної підготовленості юних сквошистів представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Кореляційні залежності показників фізичної підготовленості юних сквошистів

	x1	y1	z1	x2	y2	z2	x3	y3	z3
x1									
y1	0,0201								
z1	-0,1607	0,1777							
x2	-0,1224	0,0003	-0,2456						
y2	-0,1709	-0,2478	0,0149	-0,5124					
z2	0,152	-0,1628	0,3668	-0,2513	0,4954				
x3	0,1672	-0,345	0,2009	0,293	-0,0184	0,2681			
y3	0,1807	-0,1162	-0,3732	0,6281	-0,3513	0,021	0,0347		
z3	0,5868	-0,0898	0,1253	-0,1175	-0,016	0,4441	0,3897	0,2148	
Сума r	1,5608	1,1597	1,6651	2,1706	1,8271	2,1615	1,717	1,92	1,984
%	9,7	7,2	10,3	13,4	11,3	13,3	10,6	11,9	12,3
Ранг	8	9	7	1	5	2	6	4	3

У результаті проведеного факторного аналізу нами були визначені показники, які мають найбільший вагомий внесок. Швидкісна сила та здібність до регулювання просторово-часових параметрів руху представлена приблизно з рівним внеском у фізичну підготовленість юних сквошистів 13,4 % та 13,3 % відповідно. Отримані результати, представлені в таблиці 1, свідчать швидкісна та загальна витривалість представлена 12,3 та 11,9 % внеску в рівень фізичної підготовленості юних сквошистів. Загальна координованість отримує п'ятий ранг з 11,3 % внеску. І останні позиції займають швидкісні здібності (10,6 %), динамічна сила (10,3 % та 7,2 %) та гнучкість хребта (9,7 %).

Висновки. У результаті проведеного факторного аналізу були визначені інформативні критерії оптимізації фізичної підготовки юних сквошистів. Питанням взаємозв'язку показників фізичного стану присвячено значну кількість досліджень, але і досі вони залишаються недостатньо вивченими. Виявлення особливостей цього взаємозв'язку дозволить виділити інформативні показники для відбору спортсменів та якісної підготовки спортивного резерву.

Література

1. Горбенко В. Факторна структура фізичної і технічної підготовленості бігунів на короткі дистанції різної кваліфікації / В. Горбенко, Д. Степаненко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – №1. – С.77-80.
2. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании / Л.В.Денисова, И.В.Хмельницкая, Л.А. Харченко. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 127с.
3. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов : [монография] / Г.А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271с.
4. Мелихова Т.М. Методологические подходы к реализации технологий спортивного отбора и ориентации / Т.М. Мелихова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №4. – С.71.
5. Смирнов Ю.Н. Бадминтон : [учебник для ин-тов физ. культуры] / Ю.Н. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 159 с.
6. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А. Шинкарук. – К.: Олимп. лит.-ра, 2011. – 360 с.
7. Яворська Т. Факторний аналіз найінформативніших параметрів стрибунів у довжину з розбігу / Яворська Т. // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип.14, Т.1. – С. 375-380.

УДК 796.325.015.4-055.2

КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Руденко В.С.

Херсонський державний університет

Анотація. В статті розглядаються питання про завдання комплексного контролю в спортивній підготовці волейболісток. Процес підвищення рівня спортивної підготовленості і розвитку окремих фізичних якостей волейболіста неможливий без систематичного контролю. Він дає змогу визначити рівень загальної, спеціальної, фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсмена, а також своєчасно уникнути перевантаження та виявити стан пере тренуваності.

Ключові слова: спортивна підготовка, волейбол, спортсмен, тренувальний процес, фізична культура, спорт.

Аннотация. Руденко В.С. Комплексной контроль в спортивной подготовке волейболисток. В статье рассматриваются вопросы о задачах комплексного контроля в спортивной подготовке волейболисток. Процесс повышения уровня спортивной подготовленности и развития отдельных физических качеств волейболиста невозможно

без систематического контролю. Он позволяет определить уровень общей, специальной, физической и технико-тактической подготовленности спортсмена, а также своевременно избежать перегрузки и выявить состояние пере тренированности.

Ключевые слова: спортивная подготовка, волейбол, спортсмен, тренировочный процесс, физическая культура, спорт.

Annotation. Rudenko V.S. Complex control in the sports training of volleyball players.

The article deals with the problems of complex control in the sports training of volleyball players. The process of increasing the level of athletic preparedness and development of individual physical qualities of a volleyball player is impossible without systematic control. It allows to determine the level of general, special, physical and technical-tactical preparedness of the athlete, and also to avoid overload in a timely manner and to reveal the state of re-training.

Key words: sports training, volleyball, athlete, training process, physical culture, sport.

Постановка проблеми. Науково-технічний прогрес не тільки підвищує необхідність в заняттях фізичною культурою і спортом, а й створює кращі можливості для таких занять, не лише ставить перед фізичною культурою нові, більш складні соціальні завдання, але і представляє значно більш широкі, ніж раніше, можливості для їх рішення. Подальший шлях розвитку спорту і фізичної культури - це використання все нових й нових досягнень науково-технічної революції. Матеріальні ресурси є фундаментом прогресу, як у спорті вищих досягнень, так і у фізичному вдосконаленні людей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Провідне значення фізичної підготовленості спортсменів пов'язують з використанням у тренувальному процесі великих фізичних навантажень, для виконання яких необхідний високий функціональний потенціал. Фізична підготовленість визначає загальну працездатність. При високому рівні фізичної підготовленості спортсмен здобуває здатність виконувати великий обсяг роботи, підвищується ефективність і швидкість відновлення після великих фізичних навантажень, а також в інтервалах між ними [1-6].

Мета дослідження: здійснити комплексний контроль юних волейболісток 13-14 років.

Методи дослідження. Спортсменкам-волейболістам в залі йшли результати 5-ти обов'язкових тестів:

1. Біг на 30 м з високого старту. Проводиться на доріжці стадіону або легкоатлетичного манежу в спортивному взутті без шипів. Кількість учасників забігу визначаються умовами, що дозволяють їм не заважати одне одному. Після 10 – 15 – хвилинної розминки відбувається старт.

2. Безперервний біг протягом 5 хв. (м). Умови ті ж самі. Враховується відстань, яку спортсмен долає за 5 хв. бігу.

3. Човниковий біг 4x9 м (с). Проводиться у спортивному залі на рівній доріжці завдовжки не менш 12–13 м. Відміряють 10– метрову ділянку, початок і кінець якої позначають лініями (стартовою та фінішною). За кожною з цих ліній – 2 півкола радіусом 50 см з центром лінії. На дальнє півколо за фінішною рисою кладуть кубик (5 см 3). Спортсмен стає ближчою рисою на лінію старту і по команді “Марш” починає бігти до фінішної лінії, оббігає півколо. Бере кубик і повертає до лінії старту. Потім кладе кубик (кидати не дозволяється) у півколо

на стартовій лінії і знову біжить до дальньої – фінішної лінії, пробігаючи її. Час виконання завдання враховується від команди “Марш” до перетину лінії фінішу.

4. Стрибок угору (см). Виконується поштовхом обох ніг та замахом рук від поверхні підлоги. Вимірювання висоти стрибка здійснюється рулеткою або сантиметровою стрічкою за методикою Абалакова. Рекомендуються такі варіанти: випробуваний стає боком впритул до стіни, на яку нанесено відповідну розмітку, фіксує підняту пряму руку долонею до стіни, вимірюється верхня точка дотику пальців; випробуваний стає між подовженими стояками для стрибків угору, між якими простягнений гумовий мотузок. Тренер змінює висоту знаходження мотузки легким підбиванням довгої лінійки. Після виконання випробування кращого стрибка з дотиком пальців до мотузки вимірюється висота його знаходження; з другого результату враховується перший.

5. Стрибки з “додатком” (за кількістю додатків у стрибках у довжину з місця). Процедура перевірки така: за максимальним результатом стрибка в довжину з місця визначають межі, в яких спортсменові належить робити “додатки”.

На відстані $\frac{1}{4}$ величини найкращого результату спортсмена позначають крейдою (або в інший спосіб, що не заважає виконанню вправи) першу межу. Лінію другої межі креслять на відстані $\frac{3}{4}$ найкращого результату. В проміжку цих ліній, щоразу від лінії старту, спортсмен виконує стрибки, поступово збільшуючи їх віддаль. Підрахунок додатків припиняють, щойно спортсмен досягне другої межі або якщо у двох стрибках підряд не збільшив довжину стрибка. Зараховується стрибки “додатки”, що своєю довжиною перевищують попередні. Випробуваний має право на попередню спробу.

Окрім обов’язкових, в залік спортсмену йшли результати 3-х: з 6 тестів за вибором: волейболісток:

1. Біг на місці у щонайсильнішому темпі (враховується кількість бігових кроків протягом 10 с). Перевірка проводиться у приміщенні із застосуванням найпростіших знарядь: між стояками на відстані 1 м натягують гумовий бинт на рівні коліна випробуваного, зігнуті під прямим кутом. За командою “Марш” спортсмен починає з щонайбільшою частотою рухів швидкий біг на місці, щоразу торкаючись стегном натягнутої гуми (помножується на 2).

2. Стрибок у довжину з місця (см) виконується поштовхом обох ніг від лінії або краю дошки на покриття, що включає жорстке приземлення. Відстань стрибка вимірюється сталеною рулеткою.

3. Підтягування в стані вису на перекладині (кількість разів). Виконується з положення вис хватом зверху, руки на ширині плечей. Темп виконання довільний. Підтягування вважається виконане, якщо при згинанні рук підборіддя над поперекою. В разі допоміжних рухів ніг і тулуба спроба не зараховується.

4. Кидок набивного м’яча вагою 2 кг уперед з-за голови (см). Виконується з положення сидячи, ноги нарізно, м’яч у простягнутих руках над головою. Перед кидком спортсмен біля лінії старту займає положення, при якому тазовий

кут, утворений розведенням ніг, не виходить за стартову лінію. Віддаль кидка вимірюють рулеткою.

5. Викрут рук з палицею (см). На палицю наносять поділки (з точністю до 1 см) або наклеюють сантиметрову стрічку. Виконується з положення стоячи, руки донизу, хватом палиці зверху. Піднімають палицю випростаними руками і переводять її назад за спину. Не згинаючи рук у ліктях, повертають палицю в початкове положення. Визначають відстань між внутрішніми точками хвату.

6. Нахил тулуба уперед (см). Виконується з положення стоячи на гімнастичній лаві, ноги разом, випростані. Глибину нахилу вимірюють за відстанню між кінчиками пальців рук та поверхнею лави за допомогою двох вертикально розташованих щодо її поверхні лінійок таким чином, аби нульові позначки збігалися з верхнім краєм лави. Одна лінійка спрямована угору, інша – донизу. Якщо кінчики пальців випробуваного знаходяться нижче верхнього краю лави, результат записують зі знаком “+”, якщо вище – зі знаком “-”. Не дозволяється згинати коліна і робити ривкові рухи.

Оцінка результатів перевірок. Результат, показаний спортсменом, оцінюється в балах згідно нормативних вимог до оцінки показників розвитку фізичного стану та підготовленості. Потім бали, одержані за 5 обов’язковими, а 3 вибірковими перевірками, підсумовуються. Загальна оцінка рівнів щодо волейболу становить 22 бали.

Організація дослідження. Процес удосконалення фізичної підготовки спортсмена неможливий без систематичного педагогічного контролю. Для того, щоб різнобічно аналізувати хід навчально-тренувального процесу, оптимально планувати подальшу роботу проводяться контрольні іспити за допомогою спеціально розроблених вправ і тестів, які дозволяють оцінювати рівень фізичної підготовки волейболістів і фіксувати змінювання цього рівня на різних етапах навчання і тренування.

Дослідження проводилося в ДЮСШ Голопристанського району Херсонської області, на базі секцій, які охоплюють учениць Голопристанської та Чулаківської загальноосвітніх шкіл. Безпосередньо експеримент проводився під керівництвом досвідчених тренерів-викладачів: тренер I категорії О.Г. Пантак та тренер вищої категорії Б.Т. Якубовський. Для зручності ведення протоколів та об’єктивності наших досліджень групи початкової підготовки – 2-го року навчання Голопристанської загальноосвітньої школи було визначено як експериментальна Е1 (n=12), а групу Чулаківської загальноосвітньої школи Е2 (n=12). Усього дослідженням було охоплено 24 волейболістки, які за станом здоров’я, рівнем фізичної, технічної підготовленості були однорідні. Дослідження проводилося у природних умовах звичайного навчально-тренувального процесу. В усіх групах використовувалася єдина методика тестування фізичної підготовленості волейболісток.

Оцінка фізичної підготовленості проводилася за результатами випробувань комплексом різноманітних тестових вправ. Під час перевірки особливу увагу звертали на дотримання вимог інструкції техніки безпеки та створення єдиних умов для виконання вправ волейболісток дитячої спортивної школи. Перевірка відбувалася у відповідності з внутрішнім календарем змагань ДЮСШ

Голопристанського району Херсонської області у встановлені терміни – вересень, травень. Результати перевірок зазначалися у особистій карті спортсмена, що зберігалися в навчальній частині школи. При переході спортсмена до іншої спортивної школи вона дає підстави для внесення його у списки тренувальних груп і подальшого тренування.

Дані дослідження дозволили виявити рівень фізичної підготовленості (за основу були взяті нормативи “Навчальної програми з волейболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності” 2008 року). Тестування рівня фізичної підготовленості проходило в 2 етапи: I етап був протягом вересня, а II етап відбувався протягом травня. Оцінка виконання тестів відбувалася за “Навчальною програмою”.

Усі результати тестів заносилися в протокол і піддавалися якісному та кількісному аналізу.

З метою активізації та сумлінного виконання юними волейболістками тестових вправ, був оголошений і запроваджений залік, який включав обов’язкове та вибіркоче виконання тестів.

До обов’язкового виконання в залік йшли результати 5-ти тестів за фізичною підготовленістю: біг на 30 м з високого старту; безперервний біг протягом 5 хв. (в м); човниковий біг 4x9 м (у с); стрибок в гору (см); стрибок з “додатком” (за кількістю додатків у стрибках у довжину з місця).

Окрім цього в залік йшли результати 3-х: з 6 тестів за вибором волейболісток: біг на місці у швидкому темпі (враховується кількість бігових кроків протягом 10 с); стрибок у довжину з місця (см); підтягування в стані вису на перекладині (кількість разів); кидок набивного м’яча вагою 2 кг уперед з-за голови (см); викрут рук з палкою (см); нахил уперед (см).

Майже всі волейболістки обрали із тестів за вибором, наступні тести: стрибок у довжину з місця, підтягування в положенні вису на перекладині, кидок набивного м’яча вагою 2 кг уперед з-за голови.

Результати досліджень та їх обговорення. Для виявлення ефективності впровадження комплексного контролю в групах волейболісток віком 13-14 років Голопристанської та Чулаківської загальноосвітніх шкіл на результативність їх спортивної підготовки, були визначені показники фізичної підготовленості на початку та кінці навчально-тренувального року (вересень 2017 р. – I етап) та (травень 2018 р. – II етап). Згідно навчальних нормативів “Навчальної програми з волейболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності” були визначені рівні фізичної підготовленості: високий, досконалий, середній, початковий у відсотках для більш об’єктивного аналізу зрушень в результатах фізичної підготовки.

Аналізуючи результати тестування таблиці 1., бачимо, що рівень швидкісної і деяких аспектів швидкісно-силових здібностей, волейболісток групи Е1 знаходяться на 1 етапі невисокому рівні (біг на 30 м, стрибок у гору з місця, стрибок у довжину з місця), але за рахунок впровадження методики швидкісно-силової підготовки тренером-викладачем, а саме виконання таких

вправ як: в упорі лежачи відштовхування від підлоги та сплеск руками перед грудьми, стрибки через скакалку, серія стрибків з подоланням перешкод, на II етапі тестування, показники високого рівня покращилися біг 30 м та стрибок у гору з місця на 5%, стрибок у довжину з місця на 10 %.

Таблиця 1.

Рівень фізичної підготовленості волейболісток віком 13-14 років (група Е1) Голопристанської загальноосвітньої школи (%) (n 12)

Якості Рівні	Біг 30 м		Біг 5 хв., м		Човниковий біг 4x9 м (с)		Швидкісно-силові здібності								Підтягування з вису на руках, к-ть р.	
	І етап	ІІ етап	І етап	ІІ етап	І етап	ІІ етап	Стрибок у гору з місця, см		Стрибок з „додачком”		Стрибок у довжину з місця (см)		Кидок н/б м'яча (2 кг), см			
Високий	75	80	95	95	80	75	75	80	70	65	15	25	100	100	100	100
Досконалий	20	20	5	5	20	35	20	20	30	35	65	65	-	-	-	-
Середній	5	-	-	-	-	-	5	-	-	-	20	10	-	-	-	-
Початковий	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Таблиця 2.

Рівень фізичної підготовленості волейболісток віком 13-14 років (група Е2) Чулаківської загальноосвітньої школи (%) (n 12)

Якості Рівні	Біг 30 м		Біг 5 хв., м		Човниковий біг 4x9 м (с)		Швидкісно-силові здібності								Підтягування з вису на руках, к-ть р.	
	І етап	ІІ етап	І етап	ІІ етап	І етап	ІІ етап	Стрибок у гору з місця, см		Стрибок з „додачком”		Стрибок у довжину з місця (см)		Кидок н/б м'яча (2 кг), см			
Високий	20	30	85	100	45	50	40	75	50	65	-	-	60	65	65	90
Досконалий	45	50	15	-	25	40	50	20	50	35	50	50	20	30	35	10
Середній	35	20	-	-	30	10	10	5	-	-	-	50	20	5	-	-
Початковий	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-

Як видно із таблиць 1-2, що деякі аспекти швидкісної та швидкісно-силової підготовки молодих волейболісток групи Е2, знаходяться на невисокому рівні біг 30 м, човниковий біг 4x9, стрибок у гору з місця, стрибок у довжину з місця та кидання набивного м'яча. Це пояснюється тим, що тренер-викладач приділяв увагу виконанню технічних вправ, мало приділяючи уваги на покращення фізичних якостей. Але на II етапі тестування за рахунок виконання вправ як: стрибки через скакалку, стрибки на одній та обох ногах на

дальність, естафети з завданням на швидкість виконання, ривки та прискорення з різних вихідних положень (сидячи, лежачи, стоячи) по зоровому сигналу. Тому високі результати тестування зросли: швидкість на 10 %, витривалість на 15 %, швидкісно-силові якості на 35 %.

Висновки. Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розширенні програми комплексного контролю результатами технічної підготовленості, показники інтелекту і фізичного стану юних волейболісток та їх вплив на результат змагальної діяльності.

Література

1. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник / В.О. Пустовалов – Черкаси. – 2011. – 65 с.
2. Волейбол. Учебник для вузов под общей редакцией А.В. Беляева, М.В Савина. – ТВТ Дивизион, 2009 г. - 360 с.
3. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М.В. Прозар, Є.П. Козак. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1999. - 232 с.
5. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності – К.: 2008. - 226 с.
6. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсменів / В.М. Платонов, М.М. Булатов. – К.: 1995. – 317 с.

УДК 796.012.1:796.88-056

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ

Степанюк С.І., Давидок А.О.*, Лященко О.В.*

Херсонський державний університет

*Херсонське морехідне училище рибної промисловості**

Анотація. В статті розглянуті питання розвитку швидкісно-силових якостей у юних важкоатлетів. Узагальнено передовий досвід фахівців галузі фізичного виховання та спорту, педагогів, тренерів тощо. Розроблено методику розвитку швидкісно-силових якостей важкоатлетів 15-16 років.

Ключові слова: фізична культура, спорт, фізичні якості, методи підготовки, юні важкоатлети.

Аннотация. Степанюк С.И., Давыдок А.А., Лященко А.В. Развитие скоростно-силовых качеств в юных тяжелоатлетов. В статье рассмотрены вопросы развития скоростно-силовых качеств у юных тяжелоатлетов. Обобщен передовой опыт специалистов области физического воспитания и спорта, педагогов, тренеров и т.д. Разработана методика развития скоростно-силовых качеств тяжелоатлетов 15-16 лет.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физические качества, методы подготовки, юные тяжелоатлеты.

Annotation. Stepanyuk S.I., Davydok A.O., Lyaschenko O.V. Development of short-strength qualities in young weightlifters. *The article deals with the development of speed-strength qualities in young weightlifters. The best practices of specialists in the field of physical education and sports, teachers, trainers, etc. are summarized. The method of development of speed-strength qualities of weightlifters 15-16 years is developed.*

Key words: *physical culture, sport, physical qualities, training methods, young weightlifters.*

Постановка проблеми. Сьогодні вправи зі штангою є ефективним засобом розвитку силових можливостей залучають до занять багатьох молодих людей, а також людей середнього і старшого віку. Вони дозволяють швидко збільшувати силу, рівномірно розвивати всі м'язові групи, виправляти окремі недоліки статури, а також сприяють зміцненню здоров'я. Ріст спортивних досягнень і рекордів, спонукає до зростання фізичних можливостей людини. Одним з найважливіших фізичних якостей в абсолютній більшості видів спорту є – сила, тому її розвитку спортсмени приділяють виключно багато уваги. Силова підготовка має важливе значення для успішного спортивного тренування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідження Ю.В. Верхошанського, А. Н. Воробйова, Ф.К. Хетфілда та ін. показали, що вправи з обтяженнями забезпечують можливість більш вираженого прояву швидкісної сили м'язів [1, 2, 3].

Основною передумовою розробки методики базової силовой підготовки юних спортсменів послужили відомості про специфічність сили м'язів, що є найважливішим чинником усебічного фізичного розвитку людини в онтогенезі [5].

Важка атлетика є видом спорту, який сприяє розвитку основних фізичних якостей, заняття ним позначаються на підвищенні фізичної працездатності в цілому [4].

Мета дослідження – розробити систему занять для розвитку швидкісно-силових якостей важкоатлетів.

Для розв'язання мети використано педагогічні **методи дослідження**. Їх зміст зводиться до наступної сутності.

В групу педагогічних методів дослідження включені:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Узагальнення передового досвіду спеціалістів-практиків у галузі силових видів спорту.
3. Педагогічні спостереження за змагальною та тренувальною діяльністю важкоатлетів (відеозапис, ведення протоколів).

Дослідження виконувались у період з квітня 2018 р. по вересень 2018 р. на базі Міської ДЮСШ Херсонської обласної організації ФСТ «Україна».

У дослідженні взяли участь 10 спортсменів (юнаки 15-16 років), які мають стаж занять від 9 до 15 місяців, що займаються 6 разів на тиждень по 1,5 години (3 рази на тиждень – розвиток силових якостей, 3 рази в тиждень розвиток швидкісно-силових можливостей).

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні вправи зі штангою і вагами як ефективний засіб розвитку силових можливостей залучають багатьох молодих людей (чоловічої та жіночої статі), а також людей середнього і

старшого віку. Вони дозволяють швидко розвинути і збільшувати силу, рівномірно розвивати всі м'язові групи, виправляти окремі недоліки статури, а також сприяють зміцненню здоров'я. Стрімке зростання спортивних досягнень і рекордів, пред'являє високі вимоги до фізичних можливостей людини. Вченими та практиками розроблено безліч методів розвитку сили м'язів: міометричний, ізометричний, "ударний" (пліометричний), комбінованого режиму та ін. Серед них особливе місце займає "ударний" метод розвитку швидкісно-силових якостей. Суть "ударного" методу розвитку швидкісно-силових якостей полягає в стимулюванні м'язів ударним розтягуванням, що передуює активному зусиллю. Для цього слід застосовувати кінетичну енергію, накопичену при вільному падінні з певної висоти маси вантажу або маси тіла спортсмена [5].

При виконанні вправ "ударного" методу необхідно враховувати наступне [4]:

1. Величина ударного навантаження визначається вагою штанги і висотою його вільного падіння. Оптимальне поєднання того й іншого підбирається індивідуально.

2. Амортизаційний шлях повинен бути мінімальним, але достатнім для того, щоб створити ударну напругу в м'язах. Тому вихідне положення (маються на увазі кути в суглобах) повинне відповідати положенням, при якому починається робочий рух в спеціалізованій вправі.

3. Ударному тренуванню повинна передувати хороша розминка з інтенсивним "опрацюванням" робочих груп м'язів.

4. Дозування вправи при використанні "ударного" методу не повинне перевищувати орієнтовно 5-8 вправ в одній серії. Більш точно її величина визначається з урахуванням використовуюваного вантажу і рівня підготовленості спортсмена.

У тих випадках, коли "ударний" метод застосовується для вдосконалення швидкісно-силових якостей м'язів-розгиначів ніг і тулуба, можна обійтися без додаткового обтяження та використовувати для ударної стимуляції м'язів вага власного тіла, наприклад, виконувати енергійне відштовхування вгору з деякої висоти. Оптимальна глибина стрибка визначається підготовленістю спортсмена і повинна забезпечувати розвиток значного динамічного зусилля без уповільнення перемикавання м'язів. З уступаючої роботи на долаючи. Приземлятися слід на злегка зігнуті напружені ноги, на передню частину ступні, щоб уникнути надмірного удару. Глибина амортизації не повинна бути значною, а наступне відштовхування потрібно виконувати швидко, з енергійним помахом рук. Щоб стимулювати потужність відштовхування, треба прагнути дістати рукою або головою підвішений на відповідній висоті орієнтир (м'яч, прапорець та ін.) якщо відштовхування виконується вгору, або приземлитися за відмітку, якщо воно спрямоване вгору - вперед. Збільшення висоти або довжини стрибка наочно відображає зрушення в рівні підготовленості важкоатлетів.

Особливо відзначимо, що "ударний" метод силової підготовки найбільший вплив робить на швидкісно-силові здібності. Враховуючи, що, на думку великого числа фахівців, швидкісно-силові показники в найбільшій мірі

впливають на спортивні досягнення у важкій атлетиці, створюється логічна база для впровадження цього методу у підготовку важкоатлетів [2].

В ході роботи над випускною роботою ми розробили систему занять для розвитку швидкісно-силових якостей важкоатлетів.

ВІВТОРОК

Частина заняття	№	Зміст тренування	Кількість піднімань
Підготовча 15 хв.	1	Загальна розминка.	10 хв.
	2	Спеціальна розминка:	6
		а) взяття штанги на груди та присідання; б) протяжка ривкова в) нахили	4 4
Основна 2 год.	1	Ривок з вису	40
	2	Поштовх від грудей	28
	3	Піднімання на груди і присідання	36
	4	Жим сидячи	20
	5	Тяга поштовхова	20
Заключна 15 хв.	1	Вистрибування на "козла"	5 хв.
	2	Нахили зі штангою через "козла"	16
	3	Вправи на розслаблення:	
		а) виси на перекладині; б) легкий біг	3 хв. 2 хв.

ЧЕТВЕР

Підготовча 15 хв.	1	Загальна розминка	10 хв.
	2	Спеціальна розминка: а) ривок вузьким хватом; б) взяття на груди і присідання	6 4
Основна 2 год.	1	Піднімання на груди в напівприсід	19
	2	Ривок з вису	10
	3	Тяга поштовхова	29
	4	Присідання на плечах	15
	5	Тяга основна	19
Заключна 15 хв.	1	Жим з-за голови	25
	2	Нахили через "козла"	16
	3	Вправи на розслаблення: а) виси на перекладині; б) легкий біг	5 хв.

СУБОТА

Підготовча 15 хв.	1	Загальна розминка	10 хв.
	2	Спеціальна розминка: а) присідання зі штангою на грудях; б) вистрибування зі штангою на плечах; в) жим силою	4 4 6
Основна 1,5 год.	1	Швунг поштовховий	12
	2	Тяга ривкова	16
	3	Жим лежачи	16
	4	Присідання на плечах	15

Заключна 10 хв.	1	Нахили через «козла»	5 хв
	2	Вистрибування через «козла»	5 хв.
	3	Метання гирі	15 хв.
	4	Віджимання в упорі	5 хв.

Висновки. Отже, за основу систематизації засобів швидкісно-силової підготовки можна взяти наступні принципи:

а) одночасне застосування засобів різного тренувального впливу, яке забезпечує високий кількісний стан рухових здібностей;

б) застосування засобів визначеної спрямованості з високим тренувальним ефектом для забезпечення постійного розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей;

в) одночасне застосування засобів різного тренувального впливу, які створюють умови для підтримки працездатності та відпочинку організму на достатньо високому рівні.

Література

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовке в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 53 с.
2. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
3. Хэтфилд Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф. К. Хэтфилд; пер. с англ.: Н. Мишин. – Красноярск, 1992. – 288 с.
4. Олешко В. Г. Характеристика скорости движения системы „спортсмен – штанга” у тяжелоатлетов различного пола / В.Г.Олешко // Олимп. – 2010. – № 1/2. – С. 30–33.
5. Олешко В. Г. Важка атлетика: [навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ] / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов. – К., 2004. – 80 с.

УДК 796.015:796.894

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ПАУЕРЛІФТИНГУ

Степанюк С.І., Лященко О.В.*, Давидок А.О.*

Херсонський державний університет

*Херсонське морехідне училище рибної промисловості**

Анотація. В статті розглянуті питання особливостей методики силового тренування. Узагальнено передовий досвід фахівців галузі фізичного виховання та спорту, педагогів, тренерів тощо.

Ключові слова: спорт, фізичні якості, методика підготовки, силове тренування.

Аннотация. Степанюк С.И., Лященко А.В., Давыдок А.А. Особенности методики силовой тренировки в пауэрлифтинге. В статье рассмотрены вопросы особенностей методики силовой тренировки. Обзор передовой опыт специалистов области физического воспитания и спорта, педагогов, тренеров и тому подобное.

Ключевые слова: спорт, физические качества, методика подготовки, силовая тренировка.

Annotation. Stepanyuk S.I., Lyaschenko O.V., Davydok A.O. **The features of the technique of strength training in powerlifting** *The article deals with the features of the method of strength training. The best practices of specialists in the field of physical education and sports, teachers, trainers, etc. are summarized.*

Keywords: sport, physical qualities, training method, force training.

Постановка проблеми. Пауерліфтинг – молодий вид спорту, який стає все більш популярним у нашій країні. Однак, в доступній нам літературі виявлено недостатню кількість робіт, в яких вивчаються питання побудови тренувального процесу в пауерліфтингу. Питання визначення раціонального змісту тренувального процесу набули в даний час особливої актуальності. Постійне підвищення обсягу та інтенсивності тренувального навантаження змушують вчених шукати шляхи більш якісної підготовки спортсменів. Цій проблемі присвячено багато фундаментальні роботи (Матвеев Л.П., 1977, 1991; В.М. Платонов, 1987, 1997; та ін..) [4, 6].

Високий рівень досягнень у сучасному спорті визначає необхідність в постійному науковому пошуку, спрямованому на вдосконалення всіх компонентів тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Немає необхідності доводити, що тільки високий організаційний і методичний рівень навчально-тренувального процесу, заснований на найсучасніших наукових даних, зможе забезпечити підготовку спортсменів високого класу [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питань вибору і дозування тренувальних навантажень в різних видах спорту присвячені численні роботи (А.П. Бондарчук, 1988; А.В. Волков, 1990; А.Н. Воробйов, 1989; М.А. Годік, 1980).

Підбір і застосування спеціальних вправ у пауерліфтингу здійснюється, в більшості випадків, без достатньо точного уявлення про їхній вплив на організм спортсмена [3]. Не можна чітко спланувати тренувальний процес, маючи наближене уявлення про підбір і порядку виконання вправ, величину обтяжень, періодичність однотипних навантажень, чергування навантаження і відпочинку. Залишаються спірними питання, пов'язані з методами розвитку сили, величиною обтяжень, кількістю підходів і повторень. Змагальні вправи в пауерліфтингу (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи та тяга штанги) виконуються в статико-динамічному режимі скорочення м'язів і є власне силовими. Крім того, відомо [7], що кожен вид спорту має свій фізіологічний механізм спеціальної працездатності, який вимагає і специфічної системи тренування. До останнього часу методика розвитку м'язової сили формувалася, в основному, з орієнтацією на важкоатлетичні вправи, які носять виражений швидкісно-силовий характер [3]. Дослідження Ю.В. Верхошанського, А. Н. Воробйова, Ф.К. Хетфілда та ін. показали, що вправи з обтяженнями забезпечують можливість більш вираженого прояву швидкісної сили м'язів [1, 2, 8].

Мета дослідження – проаналізувати особливості методики в силовому тренуванні.

Організація дослідження здійснювалася на теоретико-аналітичному рівні.

Результати дослідження та їх обговорення. Останнім часом вдосконалення методики спортивного тренування вкрай рідко містять елементи кардинальних відкриттів. Пошук найбільш раціональної системи керування тренувальним процесом йде по шляху визначення оптимального режиму діяльності спортсмена, пізнання закономірностей взаємозв'язку ендогенних і екзогенних впливів, оптимального збільшення обсягів спеціальної і спеціально-підготовчої роботи [5].

Методика побудови тренувального процесу залежить від багатьох факторів. До них в першу чергу відносяться адаптаційно-приспосувальні можливості організму спортсмена, особливості процесів втоми і відновлення в результаті навантажень окремих занять. Щоб правильно побудувати тренувальний процес, необхідно знати, який вплив чинять на спортсмена навантаження, різні за величиною і спрямованості, яка динаміка і тривалість процесів відновлення після них. Чергування навантажень та відпочинку в мікроциклі може призвести до реакцій трьох типів: максимального зростання тренуваності; незначного тренувального ефекту або повної його відсутності; перевтоми спортсмена.

Реакція першого типу характерна для всіх випадків, коли застосовується оптимальна кількість занять з великими і значними навантаженнями при раціональному чергуванні їх як між собою, так і з заняттями з меншими навантаженнями. Якщо застосовується незначна кількість занять з навантаженнями, здатними служити стимулом до зростання тренуваності, виникає реакція другого типу. І, нарешті, зловживання великими навантаженнями або ж їх нераціональне чергування може призвести до перевтоми спортсмена, тобто викликати реакцію третього типу [4, 6].

Частота повторних, стандартних за деякими показниками тренувальних занять повинна визначатися функціональними можливостями спортсмена, а саме, готовністю виконувати задану навантаження в фазі суперкомпенсації [7].

Феномен суперкомпенсації настільки невловимий в процесі спортивного вдосконалення, що в спортивній практиці їм керуватися, як вважає Матвеев Л.П. [4], дуже складно. Це пов'язано з тією обставиною, що день його настання в подальшому тижневому циклі передбачити практично неможливо. Але, на думку автора, при використанні стабільного тижневого циклу (використання в тренувальних заняттях одних і тих же вправ при однаковій черговості, постійному обсязі й інтенсивності тренувального навантаження, дотримання постійного чергування тренувальних днів з днями відпочинку) можна зафіксувати відносно стабільну відповідну реакцію систем організму, а отже, і керувати тренувальним ефектом через суперкомпенсаторні можливості спортсмена.

За різними даними [6] суперкомпенсаторні зміни після навантажень з великими величинами і великим обсягом тривають від 5 до 7 днів і більше. У той же час відомо [8], що відновлення після менш енергоємних вправ, що виконуються з відносно невисокими обтяженнями переважно локального характеру, настає швидше і не перевищує 3-5 днів. Період відновлення

енергетичних показників значно коротше періоду відновлення окремих показників скелетних м'язів [7].

У зв'язку з вищевказаним різноспрямовані силові навантаження регіонального впливу можливо повторювати через 4-24 години. Інші автори [4], не заперечуючи важливості застосування великих обтяжень, все ж застерігають від систематичності таких тренувань, щоб уникнути травм і перетренованості. Досить широко поширена думка, що не слід використовувати максимальні і білямаксимальні обтяження на тренуваннях [8].

Основним джерелом інформації з проблем тренування в пауерліфтингу на сьогоднішній день є американський журнал "Powerlifting USA". Статті, що публікуються в ньому, містять, в основному, практичні рекомендації спортсменів і тренерів часто, на жаль, не обґрунтовані науково та носять, в основному, імперичний характер.

Висновки. Проаналізувавши джерела, узагальнивши передовий досвід фахівців галузі фізичного виховання та спорту, ми дійшли висновку, що перераховані вище й інші відомі рекомендації з інших видів спорту не завжди ефективні в пауерліфтингу. Вони можуть прийматися до уваги і навіть братися за основу при підготовки в пауерліфтингу. Але, враховуючи особливості пауерліфтингу, яка полягає в тому, що в ньому, як ні в якому іншому виді спорту, проявляються власне силові якості людини в трьох змагальних вправах, всі ці варіанти не можуть бути абсолютно прийнятні. Повинні розроблятися інші, специфічні саме пауерліфтингу, підходи до побудови тренувального процесу.

Література

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовке в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 53 с.
2. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / А.Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
3. Дідик Т.М. Характеристика розвитку сили основних груп м'язів спортсменів пауерліфтерів / Т.М. Дідик //Зб. наук. праць Рівненського ЕПІ. - Рівне, 1999. – С. 104-106.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.– 543 с.
5. Опухтин Р.М. Все о пауэрлифтинге. / Р.М. Опухтин. - Р/Д: Феникс, 2000. – 456 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Уилмор Дж.Х., Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 125.
8. Хэтфилд Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф.К.Хэтфилд; пер. с англ.: Н. Мишин. – Красноярск, 1992. – 288 с.

УДК 796.093(4):796.322

ПОКАЗНИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРОВІДНИХ ФУТБОЛЬНИХ ЗБІРНИХ ЄВРОПИ

Стрикаленко Є.А., Жосан І.А., Олійник Віктор
Херсонський державний університет

Анотація. В статті розкриті особливості техніко-тактичної діяльності футболістів провідних європейських збірних команд. Експериментально вивчено зміст змагальної діяльності футболістів в залежності від їх ігрових амплуа.

Ключові слова: техніко-тактичні дії, футбол, змагальна діяльність.

Аннотация. Стрикаленко Е.А., Жосан И.А., Олейник В.В. Показатели соревновательной деятельности ведущих футбольных сборных Европы. В статье раскрыты особенности технико-тактической деятельности футболистов ведущих европейских команд. Экспериментально изучено содержание соревновательной деятельности футболистов в зависимости от их игрового амплуа.

Ключевые слова: технико-тактические действия, футбол, соревновательная деятельность.

Annotation. Strykalenko E.A., Zhosan I.A., Oleinik V.V. The indicators of competitive activity of the leading European football teams. The article reveals the features of the technical and tactical activity of the players of the leading European teams. Experimentally studied the content of competitive activities of players depending on their playing role.

Keywords: technical and tactical actions, football, competitive activities.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та повідомлень. Основним фактором, який впливає на розвиток будь-якої спортивної гри, є боротьба двох протилежних непримиренних тактичних форм – нападу та захисту.

Ця боротьба і є джерелом постійного розвитку тактики найпопулярнішої гри сьогодення — футболу [3]. Найбільш нестійкою та мінливою у власному розвитку є індивідуальна тактика. Постійно з'являються нові технічні прийоми: складні за своїм виконанням удари в м'яч, зупинки м'яча при швидкій і мобільній грі в один дотик поступово нівелюються та видозмінюються у передачі м'яча, елементи швидкісного ведення чи удари в м'яч безпосередньо у площину воріт, обманні рухи (фінти), які стають засобами індивідуальної тактики футболістів. У цій сфері зміна засобів здійснення тактичних рішень проходить відносно часто. Якщо ж характеризувати організацію командної гри, відображенням якої є тактичні системи, то, варто зауважити, що сутність і зміст даного виду тактики футболу мають інше спрямування.

Перш за все, необхідно зазначити, що тактична система — це організація командних ігрових дій, при якій обумовлені функції кожного гравця та їх початкове розташування на футбольному полі [1, 3]. Кожна тактична система має свої постійні ознаки, до яких відносяться розташування гравців, способи і форми ведення гри, а також функціональні обов'язки футболістів при використанні даної системи. Хоча система гри і не дає точних вказівок щодо

правильності тактичних дій, проте окреслює рамки доцільності та спрямування таких дій, особливості розташування сил на футбольному полі з визначенням конкретних ігрових функцій, які базуються на певному рівні кваліфікації.

Один з найважливіших факторів, який формує сучасну ефективну систему гри – питання взаємодії окремих гравців, зв'язок футболістів та команди в цілому. Саме тому дослідження особливостей змагальної діяльності провідних футбольних збірних світу, як еталонних показників, є доволі актуальним.

Мета дослідження полягає у вивченні змагальної діяльності футболістів, що виступають за провідні футбольні збірні Європи.

Завдання дослідження:

1. Вивчити техніко-тактичні дії футболістів збірних команд Франції та Португалії в фінальному матчі Євро 2016.

2. Визначити особливості змагальної діяльності футболістів різного ігрового амплуа.

Організація дослідження. В ході проведення дослідження ми визначили зміст змагальної діяльності футболістів, які грають за збірні команди Франції та Португалії. При аналізі відеозаписів ігор, нами були розроблені спеціальні протоколи, в які заносилися техніко-тактичні дії футболістів. За допомогою відеозаписів ігор ми визначили кількість вдало виконаних: передач м'яча (короткі та довгі), кількість голів, удари в площину воріт, відбори [2, 4].

Результати дослідження та їх обговорення. На думку спеціалістів з футболу існує декілька варіантів оцінки ефективності ігрових дій. Так, в певних дослідженнях визначають загальнокомандні дії, а в інших, фахівці оцінюють ефективність змагальної діяльності кожної окремою групи футболістів в залежності від їх ігрового амплуа. Результати оцінки загальнокомандних техніко-тактичних дій гравців збірної Франції та Португалії представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Загально-командні техніко-тактичні дії фіналістів чемпіонату Європи 2016

ТТД	Португалія	Франція
Володіння м'ячем, %	43	57
Голи, к-ть	1	0
Удари в площину, к-ть	4	7
Положення поза грою, к-ть	1	2
Кутові удари, к-сть	5	9
Паси, к-сть	599	772
Точність передач, %	84	89
Відбори, к-ть	20	23
Перехвати, к-ть	11	9
Фоли, к-ть	12	13
Попередження, к-ть	6	4
Вилучення, к-ть	0	0
Навіси, к-ть	14	44
Виграні повітряні єдиноборства, к-ть	21	23
Дриблінг, к-ть	11	18

Аналізуючи післяматчеву статистику видно, що за більшістю техніко-тактичних ознак спостерігається значна перевага у футболістів зі збірної

Франції. Так, французькі футболісти протягом гри виконали більшу кількість передач м'яча (772), ударів в площину воріт (7), кількість кутових ударів (9), загальну кількість ТТД, відборів (23), навесів (44), вдало виконаних повітряних єдиноборств (23). При чому якість виконаних передач в грі суттєво не відрізняється і знаходиться в межах від 84 % до 89 %. Одним з техніко-тактичних показників, який переважає в збірній Португалії є кількість вдало виконаних перехоплень м'яча (11), а також кількість забитих голів (1:0).

Отримані в ході дослідження загальнокомандні техніко-тактичні показники вказують на значну перевагу збірної Франції в атакуючих діях, однак підсумковий результат виявився на користь збірної Португалії. Завдяки вдало організованим діям в захисті гравці збірної Португалії змогли протистояти атакуючому складу збірної Франції і здобули перемогу на останніх хвилинах додаткового часу.

Проте для більш ґрунтовної оцінки змагальної діяльності гравців різних команд ми дослідили показники техніко-тактичних дій футболістів різного ігрового амплуа. Всі футболісти умовно були розподілені на три групи – захисники, півзахисники та нападники. Показники техніко-тактичної діяльності збірної Португалії представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

Техніко-тактичні дії гравців збірної Португалії

Португалія	г	гп	уп	п	%п	нп	н	д	ф	пе	в	бу	вє
Захисники													
Середнє значення	0	0	0	54,5	83,7	8,2	1,25	0,25	1	2,5	3	1	1,5
Півзахисники													
Середнє значення	0	0	0,2	45	86,6	5,6	1,2	0,6	1,2	0,2	1	0,2	1,2
Нападники													
Середнє значення	0,25	0,25	0,75	23	69,2	6	0,75	1,75	0,5	0	0,75	0	2

г-голи; гп-гольові передачі; уп- удари в площину; п- передачі всього; %п-точність передач; нп-неточні передачі; н - навеси; д - дриблінг; ф-фоли; пе-перехвати; в-вітбори; бу-блоковані удари; вє-виграшні єдиноборства.

В ході дослідження індивідуальних техніко-тактичних дій встановлено, що захисники збірної Португалії показали не погані показники в точності передач. Гравець футбольного клубу Саутгемптон (Англія) С.Седрік зробив 5 відборів а також зробив 3 навеси. Високий результат по перехопленням (6) показав Рафаел Геррейру (Боруссія Дортмунд). В атаці захисники участі майже не брали.

Стосовно гри гравців лінії півзахисту зазначимо, що по точності передач середнє значення становить 86,6 %, та дуже погані показники в атаці, тільки 1 удар у площину на рахунку Рікардо Куарежми (Бешикташ, Стамбул).

Нападники в середньому значенні мали 69,2% точності передач. Лише гравець іспанської Валенсії Нані зробив 5 успішних обводок, 1 удар в площину

воріт. Автором єдиного голу став гравець футбольного клубу Лілль (Франція) Едер.

Показники техніко-тактичної діяльності збірної Франції представлені в таблиці 3.

Таблиця 3.

Техніко-тактичні дії гравців збірної Франції

Франція	г	гп	уп	п	%п	нп	н	д	ф	пе	в	бу	вє
Захисники													
Середнє значення	0	0	0	81,7	89,7	7,5	3,25	0,5	1,75	0,75	1,5	0,25	3
Півзахисники													
Середнє значення	0	0	0,75	68	88,2	27	3,25	2,75	1,5	1,5	3,5	0	1,25
Нападники													
Середнє значення	0	0	0,8	20,6	72,6	4,6	3,6	1	0	0	0,6	0	1

г-голи; гп-гольові передачі; уп- удари в площину; п- передачі всього; %п-точність передач; нп-неточні передачі; н - нависи; д - дриблінг; ф-фоли; пе-перехвати; в-вітбори; бу-блоковані удари; вє-виграшні єдиноборства.

Французькі захисники також в атаці майже участі не брали окрім гравця Марселя П.Євра, він зробив 8 навесів, виграв 3 повітряних єдиноборств та показав як для захисника хорошу точність передач (86 %). Найбільшу кількість передач зробили пара центральних захисників Арсенала (Лондон) Косельни (88) та Барселони (Іспанія) Юмтіті (122).

В півзахисті особливо старалися А.Грізмманн (Атлетико Мадрид) і М.Сіссоко (Тоттенхем, Лондон). Мусса Сіссоко провів свій найкращий матч на чемпіонаті, він був найяскравішим в нападі у французів. 5 ударів, 3 у площину воріт, 7 успішних обводок, 3 зароблених на собі фоли. М.Сіссоко цілком заслужив стати одним з несподіваних героїв фіналу, але йому трохи не пощастило, забити не зміг. Антуан Грізмманн всього завдав 4 удари, кілька з них були досить небезпечними, також він створив 2 моменти для партнерів і виконав 10 навесів. Єдине, потрібно відзначити, що його постріли розподілилися наступним чином: 2 удари він завдав з 5 по 11 хвилини першого тайму, і ще 2 спроби вразити ворота суперника припали на початок другого тайму (з 55 по 65 хвилини).

Висновки. При вивченні техніко-тактичних дій футболістів збірних Франції та Португалії можна сказати, що обидві команди показали різні результати як в захисті, так і в нападі. Якщо ж брати захист, то середнє значення: точності (89,7 %) та кількості передач (81,7%) значно краща у французів. За перехопленням показники у португальців кращі (2,5). Півзахисники обох команд майже показали однакові результати як і в передачах так і в атаці. Лідери нападу збірних Франції та Португалії показали дуже погану гру в цьому фіналі.

Література

1. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. - К.: Альтерпрес, 1998. - 216 с.
2. Результаты футбольных матчей. [Электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://myscore.com.ua>
3. Соломонко В.В. Футбол. Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко - К.: Олімпійська література, 1997. - 288 с.
4. Футбольна статистика [Електронний ресурс] / - Режим доступа: <https://fotball24.ua>

УДК 796.015.52/.015:796.88

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ СИЛОВОЮ ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ ТА ЗМАГАЛЬНОЮ РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЮ ГИРЬОВИКІВ-КЛАСИКІВ

Стрикаленко Є.А., Кузнецов Олексій
Херсонський державний університет

Анотація. В статті визначений і досліджений взаємозв'язок між силовою підготовленістю та змагальною результативністю спортсменів, які займаються класичним гирьовим спортом.

Ключові слова: гирьовий спорт, максимальна сила, відносна сила, змагальна результативність, кореляційний взаємозв'язок.

Аннотация. Стрикаленко Е.А., Кузнецов А.В. Взаимосвязь между силовой подготовленностью и соревновательной результативностью гиревиков-классиков. В статье определена и изучена взаимосвязь между силовой подготовленностью и соревновательной результативностью спортсменов, которые занимаются классическим гиревым спортом.

Ключевые слова: гиревой спорт, максимальная сила, относительная сила, соревновательная результативность, корреляционная взаимосвязь.

Annotation. Strykalenko E., Kuznetsov A. The relationship between strength training and the competitive performance of weightlifters-classics. The article defines and explores the relationship between strength training and competitive performance of athletes who engage in classic weight-lifting.

Keywords: kettlebell lifting, maximum strength, relative strength, competitive performance, correlation relationship.

Постановка проблеми. Силіві види спорту на просторах нашої держави завжди користувалися популярністю та шанувалися серед населення, а особливо серед молоді. Так, останнім часом спостерігається досить стрімкий ріст розвитку силового виду тренінгу, який має назву «гирьовий спорт». Даний вид спорту є досить специфічним, якщо його порівнювати з важкою атлетикою, пауерліфтингом, армліфтингом чи бодібілдингом [1].

Особливістю представленого виду спорту є досить неординарний підхід у тренуванні двох, як здається несумісних фізичних якостей – сили та витривалості [3]. На думку провідних фахівців даного виду спорту

(Гомонов В.Н. 2000, Литвинович С.М. 2004. та ін.) процес підготовки атлета з класичного гирьового спорту повинен включати у себе досить складні та тривалі етапи розвитку сили та витривалості з подальшим підвищенням рівня функціональних можливостей організму спортсмена [1, 3, 4]. Саме раціональне поєднання в показниках розвитку сили та витривалості дасть змогу спортсменам досягти максимально високих результатів в гирьовому спорті.

Все вище зазначене пояснюється тим, що змагальна діяльність у класичному гирьовому спорті характеризується досить довготривалим підняттям гир великої маси зазначеним способом, а це вимагає від атлета значного прояву силових здібностей та рівня розвитку максимальної й відносної сили. Проте, питання щодо переваги показників однієї сили над іншою на сьогоднішній день залишається невизначеним. Відповідно до вищезазначеного, дослідження питань силової підготовки спортсменів з класичного гирьового спорту на сьогоднішній день є цікавим та актуальним.

Мета дослідження – визначити вплив відносної та максимальної сили на змагальний результат спортсменів з класичного гирьового спорту.

Завдання дослідження:

1) Дослідити рівень розвитку максимальної та відносної сили на у спортсменів з класичного гирьового спорту.

2) Визначити вплив максимальної сили та відносної сили на змагальну результативність спортсменів, які займаються класичним гирьовим спортом.

Організація та методики дослідження. Для вирішення поставлених завдань, нами було організоване та проведене експериментальне дослідження з групою спортсменів, які займаються класичним гирьовим спортом більше двох років. Вік даної групи у середньому складає 16 років. Більшість спортсменів мають виступ на змаганнях обласного та всеукраїнського рівнів.

Відповідно до поставлених завдань в ході дослідження нами було визначено рівень максимальної та відносної сили у атлетів, які займаються класичним гирьовим спортом за методиками, що використовуються в даному виді спорту. Визначення рівня максимальної сили у атлетів-класиків відбувалось за допомогою рухових тестів, які передбачали підняття якомога більшої ваги зняряддя зазначеним способом на одне повторення. Визначення рівня максимальної сили складалося з наступних тестових випробувань: присідання зі штангою на плечах, станова тяга штанги, жиму штанги стоячи та «армліфтингу» гирі.

Тестування рівня відносної сили суттєво відрізнялося від попередньої групи тестів, і мало на меті виконання вправи зазначеним способом з максимальним числом повторень. Час на виконання вправи не був регламентованим, проте, при видимій зупинці виконання вправи на 2-4 секунди спортсмену робилося зауваження, після якого атлет повинен був продовжувати або припиняти виконувати вправу. При наявності другого зауваження записувався фактичний результат атлета-гирьовика. Визначення рівня відносної сили складалося з наступних тестових випробувань: присідання зі штангою на плечах, станової тяги, жиму двох гир стоячи та «протяжки» однієї гирі.

Для визначення взаємозв'язку між силовою підготовленістю і змагальним результатом нами було підраховано середнє арифметичне кожної тестової вправи з максимальної та відносної сили.

Під час дослідження був визначений кореляційний зв'язок між максимальною силою та змагальним результатом, і між відносною силою та змагальним результатом атлетів. Також був розрахований кореляційний зв'язок між зростом і масою тіла спортсменів у відношенні до їх спортивного результату.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати кореляційного зв'язку відносної сили та змагального результату представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Вплив відносної сили на змагальну результативність

№	Тести	Змагальний результат	Зріст	Маса тіла
1	Присідання зі штангою на плечах, раз	$r=0,248$	$r=0,351$	$r=0,194$
2	Станова тяга штанги, раз	$r=0,108$	$r=0,166$	$r=0,258$
3	Жим двох гир стоячи, раз	$r=0,141$	$r=0,271$	$r=0,144$
4	«Протяжка» однієї гирі, раз	$r=0,379$	$r=0,266$	$r=0,331$

Оцінюючи результати кореляції відносної сили, які ми отримали за допомогою електронної програми "Excel", було встановлено, що найбільший кореляційний зв'язок спостерігається при виконанні «протяжки» однієї гирі $r=0,379$. На нашу думку це пов'язано з тим, що в ході змагальної діяльності гирьовика-класика основне навантаження припадає на силу м'язів ніг та спини, а точніше їх згуртовану та послідовну роботу, що, власне, і демонструє дане тестове випробування. Показники інших, трьох тестових випробувань показали значно нижчий взаємозв'язок, так, кореляційний зв'язок присідань зі штангою на плечах становив $r=0,248$, станової тяги штанги $r=0,108$ і жиму двох гир стоячи $r=0,141$, відповідно. Спираючись на вищевказані показники, ми можемо говорити про несуттєвий взаємозв'язок вправ відносної сили зі змагальним результатом класиків.

Аналізуючи результати кореляційного зв'язку зросту та силових тестових випробувань, ми бачимо, що суттєвий взаємозв'язок присутній при виконанні присідань зі штангою на плечах $r=0,351$, та дещо нижчий взаємозв'язок виявився при виконанні жиму двох гир $r=0,271$ та протяжки гирі $r=0,266$. Проаналізувавши результати кореляційного зв'язку ваги спортсменів та їх тестових випробувань, було виявлено, що найбільший взаємозв'язок спостерігається при виконанні вправи «протяжка» однієї гирі - $r=0,331$ і дещо нижчим при виконанні станової тяги - $r=0,258$. Представлені результати дають нам змогу говорити про те, що маса тіла атлета з гирьового спорту та його зріст мають досить значний взаємозв'язок зі змагальною діяльністю спортсменів-гирьовиків.

Результати кореляційного зв'язку максимальної сили та змагального результату представлені в таблиці 2.

Проаналізувавши результати кореляції максимальної сили, які були отримані в ході дослідження, нами було встановлено, що найбільший показник

кореляційний зв'язок спостерігається при виконанні вправи «армліфтинг» гирі ($r=0,538$). Це свідчить про те, що саме сила хвату гирьовика дозволяє йому утримувати знаряддя у руці увесь зазначений час, тому питання розвитку сили кисті є безперечно чи не найголовнішим при заняттях з гирями. Результати трьох інших тестових випробувань показали також непоганий взаємозв'язок, проте він суттєво менший від вищезгаданого. Так, показники кореляційного зв'язку за тестом присідання зі штангою на плечах він становив $r=0,241$, станова тяга штанги $r=0,230$ та жим штанги стоячи $r=0,141$ виявився найменшим, що говорить про майже повну відсутність взаємозв'язку між змагальним результатом та даною вправою.

Таблиця 2.

Вплив максимальної сили на змагальну результативність

№	Тести	Змагальний результат	Зріст	Маса тіла
1	Присідання зі штангою на плечах, кг	$r=0,241$	$r=0,225$	$r=0,188$
2	Станова тяга штанги, кг	$r=0,230$	$r=0,368$	$r=0,189$
3	Жим штанги стоячи, кг	$r=0,141$	$r=0,218$	$r=0,179$
4	«Армліфтинг» гирі, кг	$r=0,538$	$r=0,080$	$r=0,133$

При аналізі кореляційного зв'язку зросту спортсменів та результатів тестових випробувань максимальної сили, нами були отримані наступні дані: кореляційний зв'язок присідань зі штангою становив $r=0,225$, станова тяга штанги $r=0,368$, жиму штанги стоячи $r=0,218$ та «армліфтингу» гирі $r=0,080$, відповідно. Узагальнюючи отримані результати, можна з впевненістю сказати про майже повну відсутність взаємозв'язку між зростом атлетів та максимальною силою. Проте, результат вправи станова тяга доводить зовсім інакше, що підтверджує нашу думку про значимість зросту при виконанні вправ, у яких приймає участь велика кількість м'язових груп атлета.

Підрахування взаємозв'язку між масою тіла спортсменів та даними тестовими випробуваннями показали про майже повну відсутність очікуваного результату. Так, за тестом присідання зі штангою на плечах показник взаємозв'язку склав лише $r=0,188$, станова тяга штанги $r=0,189$, жим штанги стоячи та «армліфтинг» гирі $r=0,133$, відповідно.

Окрім визначення взаємозв'язку між показниками силової витривалості та максимальної сили зі змагальним результатом гирьовиків-класиків, нами був розрахований кореляційний взаємозв'язок між зростом та масою тіла спортсменів і їхнім змагальним результатом. Так, дещо середній взаємозв'язок ми отримали при порівнянні маси тіла гирьовиків та їх змагального результату $r=0,206$, проте, на нашу думку, зв'язок не є значним. Порівнюючи результати зросту спортсменів з гирьового спорту та їх змагальним результатом показник взаємозв'язку складає $r=0,200$, що є вагомим, проте не досить великим, щоб стверджувати про значний вплив зросту атлетів на їх спортивний результат.

Висновки.

1. У ході дослідження нами був визначений вплив показників відносної сили на змагальну результативність спортсменів, які займаються класичним гирьовим спортом. Оцінюючи результати кореляції між показниками відносної

сили та змагальним результатом спортсменів було виявлено, що взаємозв'язок між присіданнями зі штангою та змагальним результатом склав $r=0,248$, становою тягою штанги $r=0,108$, жимом двох гир $r=0,141$ та «протяжкою» однієї гири $r=0,379$.

2. Результати кореляційного зв'язку між показниками максимальної сили та змагальним результатом довели, що найбільший взаємозв'язок простежується при виконанні вправи «армліфтинг» гири $r=0,538$, суттєво нижчим виявився тест присідань зі штангою на плечах $r=0,241$ та станова тяга штанги $r=0,230$. Найменший показник взаємозв'язку з усіх показав тест жим штанги стоячи $r=0,141$. При порівнянні показників антропометричних даних та змагальних результатів був виявлений несуттєвий взаємозв'язок між масою тіла спортсменів і їх змагальним результатом $r=0,206$, та між зростом атлетів і їх змагальним результатом $r=0,200$ відповідно.

Перспективним напрямком подальших досліджень є визначення впливу силової підготовленості на змагальну результативність представників класичного гирьового спорту та напівмарафонців.

Література

1. Гомонов В.Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации / В.Н. Гомонов. – Смоленск: СГИФК, 2000. – 26 с.
2. Ингушев Ч.Х. Технология тренировки спортсменов в условиях адаптированной к гиревому спорту / Ч.Х. Ингушев. – Автореф. дис. канд. пед. наук. – Нальчик: КБГУ им. Х.М. Бербекова, 2001. – 28 с.
3. Литвинович С.М. Современные методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте / С.М. Литвинович, А.Н. Флерко, В.Е. Телеш. // Научное обоснование физического воспитания и спортивной тренировки: Материалы 7-ой междунар. научн. сес. БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам научн.-исслед. работы за 2001 г. – Мн.: Изд-во БГУФК, 2004. – 90 с.
4. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.

УДК: 796.32.071.5

ХАРАКТЕРИСТИКА СКЛАДОВИХ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ-БАЙДАРОЧНИКІВ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Харченко-Баранецька Л.Л.

Херсонський державний університет

Анотація. В статті представлений експеримент щодо впровадження підходу тактичної підготовки байдарочників до проходження дистанції 1000 метрів.

Ключові слова: темп, ритм, тактика, байдарочник.

Аннотация. Харченко-Баранецкая Л.Л. Характеристика составляющих тактической подготовки гребцов-байдарочников высшей спортивной квалификации. В статье представлен опыт по внедрению подхода тактической подготовки байдарочников к прохождению дистанции 1000 метров.

Ключевые слова: *темп, ритм, тактика, байдарочник.*

Abstract. Kharchenko-Baranetska L.L. **The characteristic of the components of tactical preparation of rowing kayakers of the highest sports qualification.** *In state representations, the experiment is performed in the course of tactical preparation of canoeists until the distance is 1000 meters.*

Key words: *tempo, rhythm, tactics, kayaker.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Популярність веслувального спорту робить його одним з важливих засобів гармонійного розвитку й виховання підростаючого покоління. В процесі становлення веслувального спорту змінювалися матеріально-технічне оснащення, правила змагань, особливості навчально-тренувального процесу, методи та засоби тренування веслярів. Вивченням питань веслувального спорту займалися ряд авторів Гаврилов В.Н., 1980, Ємчук І.Ф., 2000, Земляков В.Є., 1995, Середіна А.А., 1982 та ін. Підготовка спортсменів-веслярів вимагає значної уваги, оскільки високі результати на змаганнях потребують прояву і мобілізації усіх ланок підготовленості спортсмена. Успішність виступу на змаганнях залежить не лише від досконалості фізичного розвитку і фізичної підготовленості веслярів, а й від вдало спланованої і реалізованої тактики веслування.

Веслувальний спорт відноситься до тих видів спорту, де вимагається значний прояв тактики і тактичного мислення, як складових успішного виступу на змаганнях. Так, особливу увагу, у посібниках з веслування, Земляков В.Є., 1995; Ємчук І.Ф., Шинкарук О.А., 2000, приділяють формуванню тактичної підготовленості веслярів на кожному з етапів спортивного тренування, що підтверджує актуальність обраного дослідження[1-3].

Мета дослідження – дослідити тактичну підготовленість байдарочників вищої спортивної кваліфікації м. Херсона.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивне веслування належить до видів спорту, що вимагають великих фізичних напружень. Успішність виступу на змаганнях залежить не лише від фізичної підготовленості, а й від досконалості технічних навичок веслувальників на дистанції.

Для нашого дослідження ми обрали шість висококваліфікованих байдарочників м. Херсона, з яких сформували дослідницькі групи.

В експериментальній групі нами було запропоновано впровадити в навчально-тренувальний процес веслярів експериментальну методику формування тактичної підготовленості. В контрольній групі тренувальні заняття проводилися без змін, за методикою і планом тренера спортсменів.

У зв'язку з тим, що формуючий експеримент нашого дослідження припадає на підготовчий (осінньо-зимовий) період, на етапі констатуючого експерименту у жовтні місяці 2017 року ми зафіксували час контрольного проходження веслярами дистанції 1000 метрів. Дані показники відображені в таблиці 1.

Час, показаний 5 веслярами дослідницьких груп відповідає часовому параметру звання МСУ, у 1 весляра час відповідає званню КМС.

Успішна підготовка веслярів різного рівня багато в чому залежить від інформації, що дозволяє оцінити рухову діяльність спортсмена.

Таблиця 1.

Час проходження дистанції 1000 м байдарочниками вищої спортивної кваліфікації

№	ЕГ	Час проходження дистанції	КГ	Час проходження дистанції
	Ім'я П. спортсмена		Ім'я П. спортсмена	
1.	Дмитро К.	3.49.98	1.Ігор В.	3.41.96
2.	Євген К.	3.41.24	2.Євген Г.	3.46.11
3.	Костянтин Д.	3.42.86	3.Євген В.	3.41.97
	$X \pm m$	$3.44 \pm 0,1$	$X \pm m$	$3.43 \pm 0,1$

Дослідники, майстри спорту, тренери з веслування на байдарках і каное Ганжено Ю.В і Дольник Ю.А. вважають, що при аналізі техніко-тактичних дій весляра варто враховувати періоди дистанції для зміни циклу рухів весляра. А, науковець професор Земляков В.Є. одним із завдань тактичної підготовки веслярів вищої спортивної кваліфікації зазначив пошук нових підходів до планування тактичних дій. Ці два положення ми взяли за основу при розробці експериментальної методики формування тактичної підготовленості веслярів-байдарочників вищої спортивної кваліфікації в підготовчому періоді.

Такий підхід до тактики є науковим і цікавим, проте, на нашу думку, не дуже практичним. Адже весляру складно під час дистанції орієнтуватися в часових параметрах, особливо якщо на дистанції відсутні відмітки проходження старту, середини дистанції, фінішного відрізка.

На основі власного досвіду, ми розробили методику формування тактичної підготовленості весляра на дистанцію 1000 метрів на основі ритмового фактору.

За основу ми взяли результат проходження дистанції 1000 метрів в байдарці-одиначці МСУ Дмитра К. – 3 хв. 44 сек. Під час проходження даної дистанції зі змагальною швидкістю фіксувалися кількість гребків на стартовому відрізку, відрізку по ходу дистанції і на фініші. Загалом весляр протягом дистанції виконав 376 гребків (188 гребків з одного боку). На основі даних показників ми розробили модель проходження дистанції 1000 метрів на основі врахування ритму веслування, що є основою нашої тактики.

Ритм веслування – рівномірна зміна елементів руху і зусиль в часі чи просторі (Суслов Ф.П., Тишлер Д.А., 2001) [1].

Темп веслування – кількість рухів, що виконуються за одиницю часу (Суслов Ф.П., Тишлер Д.А., 2001) [1].

Розроблена модель представлена на рисунку 1. В моделі тактики проходження дистанції 1000 метрів нами вказується кількість гребків веслярем з одного боку. Відмічалася кількість гребків на відмітці на дистанції 250 м, 500 м, 750 м, 1000 м.

Так, ми рекомендуємо наступну експериментальну методику: веслувальнику за сигналом необхідно зробити 20 стартових гребків (темп 120 уд/хв.), потім перейти на стартовий відрізок у темпі 96 уд/хв. і виконати 40 гребків після чого весляр переходить на хід на дистанції у темпі 82 уд/хв. і виконує 52 гребки, 44 гребки у темпі 120 уд/хв., весляр виконує на фінішному відрізку 32 гребки у такому ж темпі але вищі за потужністю.

Темп				
120 уд/хв.	96 уд/хв	82 уд/хв.	120 уд/хв	
Ритм (кількість гребків)				
60 гр.	52 гр.	44 гр.	32 гр.	
I	I	I	I	I
Старт	250 м.	500 м.	750 м.	1000 м.
	Стартовий	Хід по дистанції		Фінішний
	відрізок			Фініш
			відрізок	

Рис. 1. Модель тактики проходження дистанції 1000 метрів з врахуванням ритму веслування

За метражем це виглядає так: робота стартова – 50 і 200 метрів, робота по ходу дистанції 500 метрів, фінішна робота – 200 і 50 метрів. За ритмовим критерієм: виконання 20 швидких і потужних стартових гребків, виконання 40 стартових гребків з незначним зниженням темпу, виконання 96 потужних гребки по ходу дистанції, виконання 32 фінішних гребки.

Так, на початку формуючого експерименту веслярам експериментальної групи ми запропонували ритмову тактичну модель проходження дистанції 1000 метрів. Ми на картках представили спортсменам розроблену модель, яку вони включили в навчально-тренувальний процес осінньо-зимового періоду. В силу власної спортивної майстерності спортсмени знають реалізацію стартового темпу, темпу по ходу і фінішного, тому їм необхідно було запам'ятати і реалізувати запропоновану ритмові схему (див. рис. 2.).

(20 → 40) 60 → 52 → 44 → 32

Рис.2. Експериментальна схема виконання гребків на дистанції 1000 м

Реалізація експериментальної тактичної схеми відбувалася в процесі тренувального заняття під час веслування на веслувальному тренажері. За кожне тренування спортсмени експериментальної групи виконували по 2 рази запропоновану експериментальну схему.

Оцінити вплив експериментальної програми на тактичну підготовленість веслярів-байдарочників ми могли лише на основі проходження веслярами дистанції 1000 метрів на воді. Контрольне проходження дистанції відбулося в березні. На старті одночасно стояли весляри експериментальної і контрольної групи, кожен на власній доріжці. Враховувався час проходження дистанції. Тренером фіксувалася реалізація на практиці експериментальної схеми тактики проходження дистанції 1000 метрів, а також на основі педагогічного спостереження оцінювалася реакція суперників.

Отже, на основі контрольного проходження дистанції 1000 метрів ми встановили час її проходження (Табл. 2).

Таблиця 2.

Час (хв. сек.) проходження дистанції 1000 метрів за період дослідження

№	ЕГ	Час До експерименту	Час Після експерименту	КГ	Час До експерименту	Час Після експерименту
	Ім'я П. спортсмена			Ім'я П. спортсмена		
1.	Дмитро К.	3.49.98	3.50.08	1.Ігор В.	3.41.96	3.45.88
2.	Євген К.	3.41.24	3.42.82	2.Євген Г.	3.45.11	3.47.60
3.	Костянтин Д.	3.42.86	3.44.92	3.Євген В.	3.43.97	3.45.42
	X ± m	3.44± 0,1	3,45±0,1	X± m	3.43± 0,1	3.46±0,1

По завершенні формуючого експерименту, нами встановлено, що як в контрольній, так і в експериментальній групах по 1 веслувальнику не показали часовий норматив МС. В середньому час проходження дистанції 1000 метрів у веслярів експериментальної групи показаний краще за контрольну на 0,1 секунду.

На нашу думку, отриманий результат є показником по-перше, сформованого рівня майстерності веслярів, по-друге, сформовану багатолітніми тренуваннями індивідуальну тактику.

Висновки. Проведене дослідження на нашу думку може бути одним з підходів формування тактичної підготовленості юних веслярів, адже в роботі з спортсменами вищої спортивної кваліфікації, при сформованому тактичному навичку складно вплинути на його певні зміни.

Література

1. Земляков В.Е. Особенности подготовки к соревнованиям гребцов на байдарках и каноэ. / В.Е.Земляков. – Херсон: Наднепрянская правда, 1995. – 159 с.
2. Иссурин В. Б. О механизме весельного гребка. / В.Б.Иссурин, Е.А.Краснов, Г.Г.Разумов. – Теория и практика физ. культуры, 1980. – № 9. – С. 53.
3. Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Программа для спортивной подготовки в ДЮСШ. / В.Ф.Каверин. – М.: Советский спорт, 2004. – 120 с.

УДК 796.41

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ – ЯК ОСНОВНИЙ КОМПОНЕНТ ДОСЯГНЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ

Чичкан О.А., Чичкан Олексій*

*Львівський державний університет внутрішніх справ
Львівський державний університет фізичної культури**

Анотація. В статті проводиться аналіз літературних джерел стосовно змагальної діяльності веслувальників на байдарках різної спортивної кваліфікації. Розробка моделей має актуальне значення для вдосконалення системи підготовки спортсменів. В літературі

відсутні чіткі рекомендації щодо корекції тренувального процесу з урахуванням модельних характеристик структури змагальної діяльності веслувальників.

Ключові слова: змагальна діяльність, веслувальник, тренувальний процес.

Аннотація. Чичкан О.А., Чичкан Алексей. Соревновательная деятельность – как основной компонент достижения спортивного результата. В статье проводится анализ литературных источников по соревновательной деятельности гребцов на байдарках различной спортивной квалификации. Разработка моделей имеет актуальное значение для совершенствования системы подготовки спортсменов. В литературе отсутствуют четкие рекомендации по коррекции тренировочного процесса с учетом модельных характеристик структуры соревновательной деятельности гребцов.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, гребец, тренировочный процесс.

Annotation. Chychkan O.A., Chychkan Oleksiy Competitive activity - as the main component of achieving a sporting result. The article analyzes literary sources concerning the competitive activity of oarsman of kayaks of various sports qualifications. The development of models is of vital importance for improving the training of athletes. The literature does not have clear recommendations for the correction of the training process, taking into account the model characteristics of the structure of the competitive activities of the rowers.

Key words: competitive activity, oarsman, training process.

Постановка проблеми. Раціональна побудова процесу тренування передбачає його сувору спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, яка забезпечує ефективно ведення змагальної боротьби. Це можливо лише при наявності розгорнутих уявлень про фактори, які визначають ефективність змагальної діяльності, що виражається у досягненні найкращого спортивного результату.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На даний час проаналізувавши літературні джерела можна сказати, що в сучасній теорії спорту одне з важливих місць посідає проблема управління тренувальним процесом, а аналіз змагальної діяльності, який допомагає досягти високих спортивних результатів, не є самостійним завданням, хоч і служить основою для здійснення перспективної програми підготовки спортсменів. Незважаючи на важливість визначення структури і змісту змагальної діяльності, її детальну характеристику в окремих видах спорту, таких як легка атлетика [9]; ковзанярський спорт [4, 7]; плавання [1, 2], в науково-методичній літературі з проблем веслування ці питання розглядаються лише фрагментарно, спостерігається більш широкий розгляд питань, що стосуються проблем змісту тренувального процесу та методики підготовки [3, 6, 10].

В теорії і практиці спорту важливе місце займає проблема управління тренувальним процесом. В той самий час, змагальна діяльність, яка сприяє досягненню високих спортивних результатів, повинна розглядатися як самостійна галузь спортивної науки. Адже ефективна змагальна діяльність є основою для створення перспективної програми підготовки спортсменів. Головним завданням цієї галузі є підвищення ефективності тренувальних програм, а для цього необхідно: отримати об'єктивну інформацію про об'єкт управління [3, 8].

Метою нашого дослідження є аналіз літературних джерел з проблеми змагальної діяльності у веслуванні на байдарках та каное.

Результати досліджень та їх обговорення. Чинником, що визначає структуру змагальної діяльності спортсменів, є спрямованість на досягнення вищого результату, що відображає специфічну сутність спорту [8]. Системоутворюючим фактором для всіх рівнів є продукт діяльності – спортивний результат. При цьому в змагальній діяльності спортсмену необхідно враховувати фактори забезпечення та фактори реалізації.

На генеральному рівні факторами забезпечення є функціональні можливості організму спортсмена, які забезпечують його спеціалізовану діяльність. Факторами реалізації є фізична, технічна, тактична і психологічна підготовленість спортсмена [8, 9].

Наведемо приклад узагальнених характеристик структури змагальної діяльності у веслуванні. Результат у веслуванні складається зі: швидкості стартового розгону, дистанційної швидкості, швидкості фінішування. Факторами забезпечення в структурі узагальнених характеристик змагальної діяльності веслувальниць є: імпульс сили м'язів, швидкість скорочення м'язів, анаеробно-аеробні можливості систем енергозабезпечення, силова витривалість. До факторів реалізації відносяться: техніка виконання, амплітуда гребка, максимальні зусилля на гребку, темп проходження дистанції, психічна готовність до змагальної діяльності тощо [3,6 та інші].

Результативність діяльності спортсмена (поряд із спеціалізованою технічною, фізичною, тактичною та психологічною підготовленістю) залежить від характеру інформації, яка сприймається, часу її переробки і втілення у відповідних реагуваннях. Інформаційний фон є інтегралом всіх стереотипних сенсорних екстеро-, пропріо- і інтерорецептивних подразників, які впливають на ЦНС, обумовлюють характер діяльності спортсмена і визначають її ефективність у змаганнях [10].

Діяльність у змаганнях потребує від спортсмена не тільки добре розвинених вегетативних функцій і рухового апарату, але й швидкого та адекватного специфічного мислення. Адекватність сприйняття та швидкість переробки інформації, прийняття рішення, вибір засобів для досягнення мети є важливими передумовами ефективною змагальною діяльності спортсмена [9, 10].

Впродовж багатьох років велика кількість досліджень була спрямована на вирішення проблем оптимізації структури змагальної діяльності для використання її в якості орієнтиру при побудові різних структурних одиниць тренувального процесу в циклічних видах спорту. Відмічалось, що при побудові тренувального процесу слід виходити з необхідності досягнення не лише запланованого спортивного результату, а й запланованої структури і величини окремих компонентів змагальної діяльності спортсменів [8]. Разом з тим, в процесі підготовки спортсменів, на відміну від спортивного результату, що постійно підвищується, структура змагальної діяльності змінюється неоднозначно. Такі зміни структури змагальної діяльності не висвітлюються в науково-методичній літературі з веслування, так само як і методичні прийоми,

що дозволяють формувати в процесі підготовки спортсменів структуру змагальної діяльності.

Тому науковцями було запропоновано використання в практиці методологічних прийомів застосування методу формування термінових адаптаційних реакцій організму спортсмена і структури його змагальної діяльності.

Також одним із основних напрямів удосконалення змагальної діяльності у веслуванні є моделювання. Моделювання включає розробку модельних характеристик, щодо якісного опису стану спортсмена, структури і змісту тренувальних навантажень та змагальної діяльності, що забезпечують високі спортивні досягнення [8, 9].

Орієнтація на модельні характеристики змагальної діяльності дозволяє проаналізувати стан тренуваності і виявити недоліки в рівні підготовленості спортсмена, внести корективи до планів тренування з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, прогнозувати можливі його досягнення на змаганнях, підвищити ефективність відбору і комплектування збірних команд з числа найбільш перспективних атлетів [8, 9 та інші].

Модельні характеристики підготовленості використовуються з метою визначення можливостей для досягнення необхідних показників змагальної діяльності і спортивних результатів в цілому. Ці моделі поділяються на: 1) ті, що відображають структуру підготовленості спортсменів в залежності від обраного виду спорту, змагальної дисципліни або амплуа; 2) ті, що відображають розвиток компонентів рухової функції, що впливають на досягнення запланованих спортивних результатів [2, 8].

Також широко використовуються в практиці підготовки спортсменів модельні характеристики, що розробляються на основі аналізу морфофункціональних показників провідних атлетів. Це дозволяє орієнтуватися на досягнення подібного рівня, використовуючи ці показники як контрольні нормативи.

Співставлення індивідуальних даних окремих спортсменів з нормативними дозволяє оцінити сильні і слабкі сторони підготовленості спортсмена і на цій основі визначити основні і допоміжні завдання, засоби і методи тренування, здійснити планування і корекцію тренувального процесу [2, 8].

Проблеми раціональної побудови системи підготовки у веслуванні можна розділити на наступні блоки:

1. Фізична підготовка веслувальників – вимагає розвитку сили, швидкісної сили, витривалості. З'ясовано, що розвиток максимальної і спеціальної сили можна здійснювати паралельно шляхом застосування вправ з обтяженням на суходолі (поступового режиму) і виконання великих обсягів роботи на воді (долаючого режиму). Це сприяє приросту абсолютної сили і приросту рівня функціональної підготовленості [10].

Розроблені також системи корекції фізичних навантажень, що враховують індивідуальний рівень підготовленості веслувальників [2,10]. Також в методиці фізичної підготовки необхідно враховувати комплексний і диференційований розвиток фізичних якостей. Так, експериментально доведено ефективність

методологічного підходу до розробки диференційованої програми фізичної підготовки юних веслувальниць, що полягає у поєднанні комплексного (70% від загального часу на фізичну підготовку) та персоніфікованого (30% часу) розвитку тих фізичних якостей, які на 10% і більше відстають від модельних [10].

2. Технічна підготовка – є невід'ємною частиною спортивного тренування. В процесі технічної підготовки необхідно відмітити найдрібніші деталі рухів спортсмена, зокрема:

- умовою просування спортсмена і човна є створення сили опору лопатки весла, що виникає в результаті взаємодії лопатки з водою;
- наступний компонент техніки – це процес передачі зусилля на опору;
- стабілізація положення спортсмена і ходу човна.

Узгодження технічних елементів з фізичною підготовленістю спортсмена відображає не лише процес технічного вдосконалення, а й рівень тренуваності в цілому [2].

3. Тактична підготовка веслувальників враховує ступінь підготовленості спортсмена (фізичну, технічну, психічну); індивідуальні дані веслувальників (маса тіла, зріст, досвід участі у змаганнях); знання суперників; особливості проходження дистанції суперником і завдання, яке стоїть на даних змаганнях і в заїзді; тривалість дистанції. Серед всіх тактичних варіантів ведення гонки, які використовуються у веслуванні можна виділити наступні різновиди:

- проходження дистанції по відрізках;
- проходження дистанції "на відрив";
- проходження дистанції спуртами;
- рівномірне проходження дистанції [2].

На важливість визначення структури і змісту змагальної діяльності у веслуванні, вказує той факт, що окремі науковці розпочали дослідження в цьому напрямку. Так, Л.А.Яценко зі співавторами підкреслюють, що спортивне тренування повинно носити вузькоспеціалізований характер і суворо поєднуватися із змагальною діяльністю спортсменів. Дослідниками визначено наступні компоненти змагальної діяльності: 1) старт; 2) старт, перехідна зона; 3) стартове прискорення; 4) 1 дистанційна зона; 5) дистанційне прискорення; 6) 2 дистанційна зона; 7) фінішна перехідна зона; 8) фініш (рис. 1).

Крім того в дослідженнях М.Бразайтіса визначено окремі параметри змагальної діяльності веслувальників, які приймали участь у фінальних заїздах на чемпіонаті світу. Серед цих параметрів: кількість гребків, шлях човна за 1 гребок, середня швидкість човна і інші.

Аналіз численних літературних джерел показує, що проблема модельних характеристик фізичної підготовленості веслувальниць є недостатньо розробленою і потребує подальшого експериментального обґрунтування та перевірки. Зокрема, Крячко А.В. визначав модельні характеристики тілобудови, фізичної та технічної підготовленості за наступними показниками: тілобудова – довжина тіла, маса тіла, довжина руки, ширина плечей, розмах рук, довжина тулуба; фізична підготовленість – максимальна ізометрична сила при імітації

гребка, максимальні і середні зусилля, темп рухів, потужність на весловому тренажері; технічна підготовленість – максимальні і середні зусилля на лопатці весла, швидкість човна, потужність веслування, число Струхаля (відображає економічність техніки рухів у веслувальників). На основі цього були розроблені і апробовані основні положення методики навчання техніці веслування на байдарках, а саме розширення арсеналу засобів спеціальної початкової підготовки і діапазону оволодіння технічними навичками за рахунок використання різних варіантів веслування, імітаційних вправ на суходолі, використання “водного” тренажера.

Для контролю за якістю виконання старту розроблені моделі раціонального варіанту старту.

Також, деякі автори пропонують використовувати модель функціональної підготовленості, що дозволяє контролювати ефективність тренування і запобігати форсуванню підготовки. Але визначення низки функціональних показників передбачає наявність певного інструментарію, що не кожен тренер може собі дозволити.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури свідчить, що розробка моделей має актуальне значення для вдосконалення системи підготовки спортсменів. Але на даному етапі розвитку веслування існує проблема індивідуалізації тренувального процесу з використанням моделей змагальної діяльності веслувальниць. В літературі відсутні чіткі рекомендації щодо корекції тренувального процесу з урахуванням модельних характеристик структури змагальної діяльності веслувальників різної спортивної кваліфікації.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку. Визначення модельних характеристик змагальної діяльності веслувальників на байдарках різної спортивної кваліфікації.

Література

1. Бородай А.В. Соревновательная деятельность высококвалифицированных пловцов-спринтеров / А.В.Бородай.// Проблемы соревновательной деятельности: Тезисы докладов межобластной научно-практической конференции (12-16 сентября 1990 г). – Харьков, ХГИФК. 1990. – С.150-151.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. / Н.Ж.Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.
3. Гребной спорт: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. Чупруна А.К. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 288с., ил.
4. Гуляев Б.И. Структура физической подготовленности юных конькобежцев и методы её совершенствования: Автореф. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. / Б.И.Гуляев. – М., 1980. – 18 с.
5. Дяченко В. Особливості сучасного підходу до оцінки функціональної підготовленості спортсменів / В.Дяченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.– 2000.– №2-3. – С.46-50.
6. Жмарёв Н.В. Тренировка гребцов / Н.В.Жмарёв. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 124 с.
7. Кубаткин В.П. Динамика показателей работоспособности и особенности построения тренировки конькобежцев-юниоров: Автореф. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. / В.П.Кубаткин. - Малаховка, 1980. - 24 с.

8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена : навчальний посібник / В.М.Платонов, М.М.Булатова. - К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
10. Чичкан О.А. Фізична підготовка веслувальниць на байдарках на етапі попередньої базової підготовки: Автореферат дис... на здобуття наук. ступ. канд. наук. з фізичного виховання і спорту. /О.А.Чичкан. - Львів, 2004. - 19 с.

УДК 796.853.026.(796.015.1)

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Щурова Крістіна

Херсонський державний університет

Анотація. У статті розглядається: значення загально-фізичної та специфічної підготовки у подальшому розвитку швидкісно-силових якостей.

Ключові слова: фізичні якості, силові здібності, швидкості здібності.

Аннотация. Щурова Кристина. Методические аспекты скоросно-силовой подготовки юных каратистов. В статье рассматривается: значение общефизической и специфической подготовки в дальнейшем развитии скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: физические качества, силовые способности, скорости способности.

Abstract. Schurova Kristina. The methodical aspects of the fast-power training of young karate students. The article deals with: the importance of general physical and specific training in the further development of power-speed characteristics.

Key words: physical quality, power capability, speed capability.

Постановка проблеми. Успіхи на спортивних змаганнях визначаються у науково обґрунтованій системі підготовки, яка передуює змаганням, що включає в себе не лише удосконалення рівня техніко-тактичної майстерності, але й методик розвитку найважливіших фізичних якостей, оптимального співвідношення тренувальних навантажень у різних періодах річного циклу тренувального процесу. Правильний підбір засобів, методів, які б забезпечували належний рівень розвитку специфічних якостей є актуальною проблемою на сьогодні у спорті, і зокрема в карате.

Підготовленість спортсменів має чотири відносно самостійні сторони: фізичну, технічну, тактичну, психічну. Їх правильна оцінка упорядковує уявлення про складники спортивної майстерності, дає змогу, певною мірою, систематизувати засоби і методи їх вдосконалення. Разом з цим в тренувальній і, особливо, змагальній діяльності жодна з цих сторін не проявляється ізольовано. Вони об'єднуються в складний комплекс, спрямований на досягнення найвищих спортивних результатів. Важливість швидкісно-силової підготовки для юних каратистів не викликає сумнівів, тому що подальший ріст

рівня техніко-тактичної майстерності базується на високому потенціалі фізичної підготовленості. У дослідженнях В.С. Дахновського, А.Д. Егизаряна, Ю.М. Закар'яєва та ін. вказується на те, що підняття рівня загальнофізичної й спеціальної швидкісно-силової підготовленості спортсменів відбувається за рахунок засобів технічних прийомів, тобто необхідно застосувати велику кількість різноманітних тренувальних завдань в процесі техніко-тактичної підготовки. Тому, використання цілеспрямованих засобів швидкісно-силової підготовки, буде сприяти більше ефективному вдосконалюванню спеціальних фізичних якостей юних каратистів.

Мета дослідження – охарактеризувати методичні аспекти швидкісно-силової підготовки юних каратистів

Результати дослідження та їх обговорення. У спортивному карате, так як і в інших видах єдиноборств, значна увага повинна приділятися розвитку фізичних якостей спортсменів, що є частиною навчально-виховного процесу.

Як показують результати змагань, провідні спортсмени світу здатні з успіхом вести тривалі за часом та максимально напружені поєдинки протягом декількох днів підряд, наприклад під час командної та особистої першості, показуючи під час цього чудовий рівень загальної та спеціальної підготовки. В умовах цих змагань, що характеризуються тривалими перервами між поєдинкам, невизначеністю початку наступної зустрічі та ін., для учасників створюється значне психічне та фізичне навантаження, яке порушує встановлений звичний режим і часто виводить не підготовлених спортсменів з робочого стану, позбавляючи їх можливості вести поєдинки в повну силу. Тому каратистам дуже важливо весь час підтримувати на достатньому рівні фізичні кондиції.

Фізичною підготовкою каратиста прийнято називати виховання його фізичних якостей, що виявляються у руховій здатності, необхідній в умовах змагальної боротьби. Специфічний зміст фізичної підготовки складає виховання силових та швидкісних здібностей, витривалості та гнучкості. В цілому, цей бік спортивної підготовки, у більшій мірі ніж інші, характеризується фізичними навантаженнями, що впливають на морфо-функціональні властивості організму і спрямовують тим самим його фізичний розвиток. Фізична підготовка є в цьому відношенні основою змісту спортивного тренування.

Практика спорту та спеціальні дослідження свідчать, що улюблені рухи каратиста – це результат узгодження діяльності ЦНС та периферичних відділів рухового апарату, зокрема м'язової системи. Без прояву м'язової сили жодні фізичні вправи, тим більш прийоми карате виконати неможливо. Теоретичні й експериментальні дослідження свідчать про важливість підвищення рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості й, зокрема, ролі спеціальних швидкісно-силових якостей у становленні й подальшому підвищенні ефективності технічної майстерності спортсменів.

При аналізі специфіки швидкісно-силової підготовки каратистів у зв'язку з особливостями техніко-тактичної майстерності Ю.В. Верхошанський і В.С. Фарфель спеціально підкреслюють більшу значимість високого рівня

прояву швидкісно-силових якостей. Важливість удосконалювання й прояву у каратистів як загально-силових, так і вибухових здібностей відзначають Ж.К. Холодов та В.С. Фарфель.

У одноборствах, у тому числі в карате, до рухового апарата спортсменів пред'являються високі вимоги. Це визначає необхідність розвитку фізичних якостей у спортсменів вищих розрядів і, зокрема, їхньої здатності до прояву більших м'язових зусиль у найкоротший час. Так, В.П. Вовків й В.П. Захаров, досліджуючи структуру фізичної підготовленості каратистів, виділив чотири фактори, причому ведучими тут є спеціальна підготовленість на базі високого рівня розвитку швидкісно-силових якостей.

Все це визначає важливість розвитку швидкісно-силових якостей, настільки необхідних при виконанні технічних дій. Спеціальні дослідження підтверджують позитивний взаємозв'язок між спеціальною швидкісно-силовою й технічною підготовкою каратистів. За даними В.И. Рудницького й А.В. Ведмедя - видатні спортсмени завжди відрізнялися не тільки високим рівнем фізичної підготовленості й віртуозним володінням техніки, але й здатністю до своєчасного прояву вибухових зусиль.

Уперше охарактеризував швидкісно-силові якості як величину сили, що проявляється, за рахунок збільшення прискорення при постійній масі В.С. Фарфель. Пізніше це положення було уточнено: швидкісно-силові якості стали розглядатися як здатність до швидкого розвитку максимуму рухового зусилля в умовах специфічної структури руху. Як бачимо, тут досить добре відбита суть швидкісно-силової підготовки - роздільний або комплексний розвиток швидкості й сили в рухах, подібних за структурою із властиво змагальною вправою.

Практика свідчить: для різних фізичних вправ характерна специфічна спрямованість впливу на організм спортсмена. Швидкісно-силова підготовка включає всю різноманітність наявних засобів і методів, спрямованих на розвиток здібностей атлетів переборювати значні зовнішні опори при максимально швидких рухах.

Так, Ю.В. Верхошанський, В.В. Кузнецов, В. В. Ковалів відзначають, що при спеціальній швидкісно-силовій підготовці доцільно використовувати комплексну систему засобів. У той же час Б.М. Рибалко, В.И. Рудницький і А.В. Ведмідь вважають, що застосування тої або іншої вправи з різними обтяженнями залежить від завдання розвитку силового або швидкісного компонентів вибухової сили. У тих випадках, коли розвиток одного з компонентів відстає, варто робити акцент саме на нього. В.П. Пугач, навпроти, рекомендує вдосконалювати найбільш сильні якості.

На розвиток швидкісно-силових якостей можуть впливати всілякі вправи регіонального й глобального впливу. Однак, коли йдеться про розвиток якостей специфічних для того або іншого виду спорту, то найбільш ефективними є спеціально підібрані вправи, які близькі по характеру нервово-м'язових зусиль і структурі до рухів у вибраному виді спорту.

Щоб підвищити ефективність цілеспрямованого виховання швидкісно-силових здібностей каратистів, тренеріві необхідно не тільки знати конкретні

характеристики руху при виконанні кидка, але й постійно орієнтуватися на них при виборі спеціальних вправ. Тільки в цьому випадку можна підібрати засоби, які відповідають специфіці спортсменів, що проявляються в основній змагальній вправі.

Відомо, що для успішної реалізації прийомів боротьби в змагальних умовах, каратист повинен мати високий рівень швидкісно-силової підготовленості. Високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей необхідних каратистові, оскільки виконання атакуючих і захисних дій використовується в умовах безпосереднього атлетичного єдиноборства юних спортсменів. Для того, щоб перебороти захист супротивника, каратист повинен володіти не тільки великою силою, але й уміти проявляти її в найменший час.

Із цією метою спеціальні вправи повинні підбиратися так, щоб вони відповідали структурі технічних дій.

У ході досліджень В.І. Рудницький виявив феномен між'язової координації, з поліпшенням якої зростає величина прояву швидкісно-силових якостей всіх м'язів, що несуть основне навантаження.

Відзначаючи, що освоювати координаційні компоненти техніки при граничних напругах не можна, В.І. Рудницький пише: «Шукати можливості підвищення результатів необхідно не на основі інтенсифікації окремих зусиль окремих м'язів, а насамперед на основі виявлення таких оптимумів їхньої активності, при яких будуть забезпечені зміни фаз рухів». Автор вважає, що рішення подібного, дуже складного завдання може бути найкраще забезпечене за умови використання відповідних методичних підходів і технічних засобів.

Практика спортивних одноборств має значний арсенал засобів і методів розвитку швидкісно-силових якостей у боротьбі.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що вже в перших методичних рекомендаціях з боротьби був наведений підбір засобів тренування для виконання технічних дій з «можливою швидкістю». При цьому В.Н. Спиридонов, завданням спеціального тренування вважав, що пристосування м'язів і організму до боротьби, що на їхню думку, сприяло досягненню найбільш ефективного використання сили при виконанні технічної дії в сутичці.

Висновки. Карате характеризується комплексним проявом рухових якостей. Тому основним у спеціальній фізичній підготовці юного каратиста є спеціальна швидкісно-силова підготовка, яка передбачає комплексне виховання вибухової сили, силової витривалості та частково силової спритності.

Сучасна система спортивної підготовки ставить великі вимоги до фізичної підготовленості каратиста. І немає потреби доказувати важливість силової підготовки для підвищення майстерності каратистів будь-якої спеціалізації. Високий рівень фізичної, і зокрема, силової та швидкісної підготовленості є і завжди буде основною умовою досягнення видатних спортивних результатів.

Література

1. Бартош Д.А. Школа тренера / Д. А. Бартош. - М. : Боевые искусства мира, 1992. - С. 105
2. Грошенко И.А. Школа выживания / И.А. Грошенко. - М.: Кунг-фу, 1991. - С.30-32.

3. Медведев А.Н. Универсальная боевая система / А.Н. Медведев. - М.: Боевые искусства мира, 1991. – 96 с.
4. Хепи Гровер. Будо / Гровер Хепры. - М.: Боевые искусства мира, 1993. - С. 37-40.
5. Онопченко О. Оригинальные школы боя / О. Онопченко. - М.: Боевые искусства мира, 1990. - С.25-36.

УДК. 797.122

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВЕСЛЯРІВ ВИСОКОГО КЛАСУ В МАКРОЦИКЛІ

Дудченко Катерина

Херсонський державний університет

Анотація. *В статті наведено методичні підходи до удосконалення спеціальної витривалості висококваліфікованих веслярів-академістів на основі раціоналізації структури тренувальних навантажень у макроциклі.*

Ключові слова: *спеціальна витривалість, висококваліфіковані весляри-академісти, структура тренувальних навантажень, макроцикл.*

Аннотация. **Дудченко Екатерина.** Развитие специальной выносливости гребцов высокого класса в макроцикле. В статье приведены методические подходы к совершенствованию специальной выносливости высококвалифицированных гребцов-академистов на основе рационализации структуры тренировочных нагрузок в макроцикле.

Ключевые слова: *специальная выносливость, высококвалифицированные гребцов-академисты, структура тренировочных нагрузок, макроцикл.*

Abstract. **Dudchenko Kateryna.** The development of special endurance rowers high class macrocycle. The article gives methodical approaches to the improvement of special endurance of highly skilled rowers-academics on the basis of rationalization of the structure of training loads in a macro cycle.

Key words: *special endurance, highly skilled rowers-academics, structure of training loads, macrocycle.*

Постановка проблеми. Поліпшення спортивних результатів обумовлюється, зокрема, безупинним удосконалюванням системи підготовки веслярів вищої кваліфікації. З багатьох складових системи підготовки веслярів найголовнішою є методика тренування. У роботах провідних спеціалістів (Н.Г. Озолін, Ю.В.Верхошанський, Л.П.Матвеев, М.Я.Набатникова, В.Н.Платонов) центральною проблемою тренування, яке визначене як удосконалювання його структури, а не просте збільшення кількості тренувальної роботи.

Виявлення кількісних величин параметрів тренувальних навантажень у мікро-, мезо- й макроциклах, розробка класифікації тижневих обсягів основних показників тренування, обґрунтування раціонального розподілу тренувальних навантажень, спрямованих на розвиток спеціальної витривалості спортсменів у річному циклі, дозволяє поліпшити методику тренування веслярів-академістів вищої кваліфікації.

Мета дослідження - визначити методику удосконалення спеціальної

витривалості висококваліфікованих веслярів-академістів на основі раціоналізації структури тренувальних навантажень у макроциклі.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою удосконалювання тренувального процесу спортивного резерву використовують принципи планування річного циклу підготовки, що відповідають цільовій спрямованості на вищу спортивну майстерність. При цьому вихідними положеннями виступають: планування обсягів тренувальних навантажень, що наближені до рівня елітних груп спортсменів (табл. 1); підвищення напруженості тренувальних навантажень протягом усього річного циклу шляхом цілеспрямованої зміни структури навантажень різної інтенсивності.

На підставі аналізу даних науково-методичної літератури представилося можливим формування моделей побудови тренування висококваліфікованих веслярів:

1. Оптимізація річних обсяги основних параметрів навантаження (табл.1);
2. Співвідношення парціальних обсягів веслування в зонах різної інтенсивності (табл. 1);
3. Ранжирування тижневих величин основних параметрів навантаження (табл. 2);
4. Частота використання тижнів відповідних рангів навантаження в річному циклі підготовки (табл. 3);
5. Застосування вправ, спрямовані на розвиток спеціальної витривалості.

Розглянемо основні підходи оптимізації річних обсягів основних параметрів навантаження з метою вдосконалення спеціальної витривалості в групах Еліти та Резерву.

Таблиця 1.

Розподіл тренувальних навантажень по етапах річного циклу підготовки

№	Показники	Етапи					
		Еліта			Резерв		
		жовт.- груд.	січень- квіт.	трав- верес.	жовт.- груд.	січень- квіт.	трав- верес.
1.	Кількість тренувальних тижнів	14	17	19	12	16	20
2.	Кількість тренувальних днів	70	90	100	70	96	110
3.	Кількість тренувань з СФП + ЗФП	180	290	270	100	140	160
4.	Кількість годин по СФП	160	170	270	120	150	265
5.	Кількість годин по ЗФП	100	130	70	70	130	45
6.	Кількість годин по СФП та ЗФП	260	300	340	190	280	310
7.	Загальний обсяг веслування в км	1600	1700	2700	1300	1550	2050
8.	Зони інтенсивності, км						
	1 – зона	450	450	600	350	400	450
9.	2 – зона						
	3 – зона	1090	1090	1900	890	990	1450
10.	4 – зона	40	100	80	35	95	65
	5 – зона	10	40	50	12	40	40
	Кількість тижнів з максимальним обсягом навантаження в 3-5 зонах:	10	20	70	10	25	65
	Кількість тижнів з великими обсягами навантаження в 3-5 зонах:	3	10	10	3	12	10
		2	5	5	3	4	6

Розподіл тренувальних навантажень по етапах річного циклу підготовки конкретизується показниками тижневих величин основних параметрів навантаження по мезоциклах та мікроциклах (табл. 2, 3).

Таблиця 2

**Тижні з великими та максимальними обсягами веслування
(III-V зони інтенсивності)**

Навантаження	Еліта						Резерв					
	Жовтень-грудень		Січень-квітень		Травень-вересень		Жовтень-грудень		Січень-квітень		Травень-вересень	
	Кіл-ть тижнів	Обсяг веслув.	Кіл-ть тижнів	Обсяг веслув.	Кіл-ть тижнів	Обсяг веслув.	Кіл-ть тижнів	Обсяг веслув.	Кіл-ть тижнів	Обсяг веслув.	Кіл-ть тижнів	Обсяг веслув.
Велике	2	12	2	14	6	62	2	10	2	10	7	60
Максимальне	3	48	8	136	10	120	2	42	6	124	11	104

Таблиця 3

Тижневі обсяги тренувальних навантажень

Показники	Тижневі обсяги навантаження							
	Еліта				Резерв			
	Малий	Середн.	Великий	Максимальний	Малий	Середн.	Великий	Максимальний
Загальний обсяг веслування, км	до 60	60-	100-	160-	до 70	70-	100-	150-
Обсяг в 1 та 2 зонах	до 5	100	160	180	до 7	100	150	170
Обсяг в 3 зоні, км	до 4	15-35	35-50	50-70	до 5	20-40	40-50	50-60
Обсяг в 4 зоні, км	до 2	5-9	10-15	16-18	до 3	5-10	10-15	15-18
Обсяг в 5 зоні, км	до 1	3-5	6-9	10-12	до 2	3-4	4-8	8-10
Силова підготовка, час	до 2	2-4	5-7	8-11	до 2	2-3	3-6	6-9
Кросова підготовка, км	до 36	3-4	5-7	8-11	до 28	2-4	4-6	6-10
		36-75	75-	115-		30-60	60-	100-
			115	150			100	135

Планування методики фізичної підготовки висококваліфікованих веслярів-академістів на основі раціоналізації структури тренувальних навантажень у макроциклі неможливе без урахування специфіки вправ, спрямованих на розвиток спеціальної витривалості, які характеризуються здатністю зберігати ефективність рухів і переборювати стомлення при веслуванні зі швидкістю нижче змагальної на основній дистанції (субдистанційній), але перевищуючої рівень порога анаеробного обміну (ПАНО).

Ця група засобів розглядається на підставі трьох моделей побудови вправ:

- 5x2 хв., інтервал відпочинку 1 хв. – інтервальна вправа з постійною потужністю;

- 3x3 хв., інтервал відпочинку 3 хв. (потужність підвищується щохвилини усередині проходження і від 1-го до 3-го проходження) – інтервально-

перемінна вправа.

- 20 с. субмаксимальної потужності + 2 хв. з інтенсивністю ПАНО) x 6 разів – перемінна вправа.

Кожна з зазначених вище вправ являє собою різний тип побудови і програмування навантаження:

- інтервальна вправа з постійною потужністю дозволяє стабілізувати техніку на швидкості, яка наближається до змагальної, відпрацьовувати динамічну побудову гребка в умовах наростаючого стомлення, впливу на аеробну гліколітичну ємність;

- інтервально-перемінна вправа зі східчастим підвищенням потужності веслування в кожному проходженні й у серії проходжень сприяє цілеспрямованому відпрацьовуванню «почуття темпу», підсилює самоконтроль рухів і здатність до довільного керування ними;

- перемінна вправа з комбінуванням двох режимів прискорень (короткочасний спурт, а потім веслування із субдистанційною потужністю) забезпечують велику варіантність техніки, дозволяє виходити на межу аеробної потужності при відносно менш напруженій роботі.

Висновки. Приріст показників підготовленості і поліпшення спортивних результатів веслярів високого класу обумовлені концентрацією різних режимів навантаження, застосуванням спеціальних завдань, спрямованих на розвиток спеціальної витривалості в окремих тижнях при плануванні макроциклу. При плануванні тренувальної програми, спрямованої на розвиток

Література

1. Верхошанский Ю.В. Прогнозирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
3. Озолин Н.Г. Современная система подготовки спортсменов / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 479 с.
4. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.

УДК 796.835-057.875

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ

Дубіна Ганна, Грабовський Юрій
Херсонський державний університет

Анотація. Стаття присвячена аналізу техніко-тактичної підготовки кикбоксерів, що є необхідною умовою підготовки боксерів вищих спортивних розрядів.

Ключові слова: техніко-тактична підготовка, кикбоксинг.

Аннотация. Дубина Анна, Грабовский Ю.А. Особенности технико-тактической подготовки кикбоксеров. Статья посвящена анализу технико-тактической подготовки

кикбоксеров, что является необходимым условием подготовки боксеров высших спортивных разрядов.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, кикбоксинг.

Abstract. Dubina Ganna, Hrabovscyy Yu.A. Features of technical and tactical preparation of kickboxers

The article is devoted to the analysis of technical and tactical training of kickboxers, which is a necessary condition for the training of boxers of the highest sporting degrees.

Key words: technical and tactical preparation, kickboxing.

Постановка проблеми. Техніко-тактична підготовка спортсмена є однією з найважливішою видів підготовки, особливо - в кикбоксингу. Більшість тренерів на перше місце за важливістю в тренувальному процесі ставлять саме техніко-тактичну підготовку. Однак, проблема даної підготовки є надзвичайно складною і в загальнотеоретичному і в методологічному плані, оскільки різні якості мало пов'язані між собою і залежать насамперед від функціональних можливостей моторної зони центральної нервової системи і вимагають для свого вдосконалення застосування різних методів і методичних прийомів [1].

Постійне зростання щільності бойових дій у сучасному кикбоксингу пред'являє суперникам жорсткі умови до швидкості реагування атакуючими та захисними прийомами в умовах гострого дефіциту часу.

Мета дослідження – виявити основні компоненти техніки та тактики кикбоксерів високого рівня.

Результати дослідження та їх обговорення. Різноманітність технічних і тактичних дій у кикбоксингу мають унікальні властивості для формування життєво важливих навичок і умінь спортсменів, всебічного розвитку їх фізичних і психічних якостей. Освоєні рухові дії і пов'язані з ним фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я і можуть використовуватися людиною упродовж всього його життя.

Техніка – це спосіб виконання рухів у даному виді спорту. Техніка, завдяки якій досягають найбільш високих спортивних результатів, вважається найбільш досконалою. Тому поняття „спортивна техніка” часто сприймається як найбільш раціональний, ефективний спосіб виконання даного виду спорту в цілому і його окремих підсистем.

Техніка дій змінюється під впливом індивідуальних фізичних, психічних особливостей, звичної спрямованості бойових рухів кикбоксера. Під індивідуальним виразом техніки не слід розуміти невірні навички, які устанавлюються в результаті недоліків навчання.

Тактика в спорті – це доцільна і свідома зміна поведінки, дій спортсмена в залежності від умов і ситуацій з метою досягнення успіху в спортивних змаганнях [2].

Техніка в кикбоксингу - це своєрідний механізм, за допомогою якого можна здобути перемогу в бою. Чим краще робота даного механізму, тим більше перемог здобуде боксер в поєдинках. Щоб техніка давала настільки бажаний результат, її потрібно постійно вдосконалювати, весь час відпрацьовувати всі елементи, які вона в себе включає. А саме, удари руками,

ногами, коліньми и захисні дії. Техніка кікбоксингу також передбачає знання таких понять в як клінч, нокаут, нокдаун.

Захист в кікбоксингу несе в собі всі способи захисту від ударів супротивника. Варто освоїти не тільки блоки і клінч, але і техніку правильного прийому ударів. Для цього необхідно тренувати своє тіло, постійно розвивати мускулатуру і прес, які захищають життєво важливі органи від пошкоджень і крововиливів, добре накачані м'язи ший утримують голову боксера на місці після сильного удару супротивника і допомагають залишатися в свідомості, якщо на вас обрушився удар в щелепу.

Ухилення від ударів - це свого роду захист в кікбоксингу. Ось тільки щоб це зробити, мати хорошу спритність. Щоб дуже швидко зреагувати на удар, весь час, весь раунд дивіться прямо на суперника. Відведення очей навіть на секунданта може нести фатальний результат для вас і вплинути на підсумок всього бою.

Клінч - це теж захист в боксі, полягає вона в тому, що боксер блокує не тільки удари суперника, а й сам не може нанести удар, так як він тримається руками за противника, можна сказати, міцно його обіймає. Під час клінчу можна продумати свої подальші дії і нанести удар відразу після виходу з клінчу. Забороняється тримати клінч довгий час, рефері зобов'язаний розняти боксерів і попередити про те, що це є порушенням.

Знаючи основні удари і застосовуючи їх в поєдинку, можна здобути перемогу не тільки за очками, але і відправити противника в нокаут. Відпрацювати удари можна за допомогою боксерських груш, і інших різних тренажерів. Тренування удару передбачає силу і швидкість. Ці два фактори неймовірно впливають на результат бою [3].

Спритний і сильний боксер частіше перемагає в кікбоксингу, раунд за раундом набираючи максимальну кількість очок за удари. Існують ще відволікаючі маневри, які в сукупності зі швидкістю, допоможуть відвернути увагу суперника для нанесення можливо вирішального удару. Завдавати удари потрібно з усією силою, для цього необхідно напружити всі м'язи, нанести удар і видихнути тільки тоді, коли ваш удар досяг своєї мети.

При оволодінні широким технічним арсеналом кікбоксингу, боксер прагне вдосконалювати свої улюблені навички у захистах, ударах, які з найбільшим успіхом використовуються в змаганнях. Спостерігаючи на змаганнях за діями кікбоксерів високого класу можна помітити, що вони по-різному виконують одні і ті ж дії [4].

Техніка тісно поєднується з поняттям тактика. Для покращення техніко-тактичної майстерності, кікбоксеру необхідно вміти вести поєдинок проти різних типів бійців.

Під тактикою в кікбоксингу слід розуміти мистецтво застосування технічних засобів з урахуванням своїх техніко-тактичних, морально-вольових і фізичних можливостей у бою з різними за стилем і манерою супротивниками. Тактика знаходить своє вираження в атаках і контратаках: вмілому використанні способів виклику на атаку, застосування захистів з подальшими

активними навмисними помилковими діями для ведення в оману супротивника, порушення його планів.

Тактична зрілість кікбоксера визначається його бойовим досвідом. Чим більше він має зустрічей з досвідченими і сильними боксерами, тим вище його тактична майстерність.

За тактичної спрямованості дії кікбоксера можна розподілити на три групи:

- підготовчі дії;
- наступальні дії;
- оборонні дії.

Підготовчі дії включають в себе:

- ознайомлення з рівнем майстерності противника, його стилем і манерою ведення бою;

- приховування своїх задумів за допомогою обманних дій;

- аналіз і оцінку дій противника, його стилю і манери ведення бою, фізичної підготовленості, сміливості і рішучості, вміння проводити обманні дії, застосування улюблених прийомів і поведінки після отриманого удару, а також після вдало проведеної їм комбінації;

- за допомогою маневрування створення положень, зручних для власних атаки і контратаки і не зручних для супротивника, вміння тримати його на потрібній дистанції;

- з'ясування реакції противника на активні навмисні помилкові дії (чи втрачає захисні дії, чи відкриває вразливі місця для удару, чи намагається контратакувати, чи приймає навмисні помилкові дії за правдиві тощо).

Підготовчі дії здійснюються за допомогою великої маневреності, атаками і контратаками одним, двома і серіями ударів, захистами. Слід мати на увазі, що супротивник ставить такі ж завдання і також активно їх вирішує.

Наступальні дії знаходять своє вираження в атаках і контратаках. Контратаки, в сою чергу, можуть бути зустрічні, відповідні і повторні на контратаку супротивника.

Атака - це кращий тактичний засіб єдиноборства для досягнення перемоги. Але спортсмен який атакує може розраховувати на успіх тільки в тому випадку, якщо проводить атаку своєчасно і несподівано для супротивника. В цьому і полягає деяка тактична перевага перед супротивником, бо він ініціатор дій і може почати атаку в момент найбільшої готовності до дій. Саме тому атаку слід готувати. Один з моментів успішної атаки - вміння розкрити захист супротивника навмисними помилковими діями, відвернути його увагу від обраної для удару цілі і цим створити зручне положення для нанесення власного удару [5].

Бій кікбоксерів на ринзі є складним сполученням пересувань, ударних і захисних дій, що виконуються на різних дистанціях, з різною швидкістю і силою.

Дистанція між суперниками, на якій ведеться двобій, багато в чому визначає особливості техніки і тактики. На кожній дистанції бій проходить у

найрізноманітніших умовах і має свої закономірності, які залежать від ліміту часу, що визначає можливість застосування якого-небудь захисту від ударів.

Ведучи бій на далекій дистанції, кікбоксер знаходиться поза сферою ударів, що дозволяє йому готувати свою атаку, постійно маневруючи і відволікаючи увагу супротивника навмисними помилковими діями, потім впевнено атакувати, у той же час встигаючи відносно легко реагувати на всі дії суперника.

Бій на середній та ближній дистанції є розвитком атакуючих або контратакуючих дій. Тут ведеться боротьба за ініціативу, психічну, фізичну, технічну і тактичну перевагу [6].

У більшості випадків спортсмен може намагатися нав'язати супернику дії, форму поведінки, вигідні для нього, або навмисно надати супернику ініціативу із тим, щоби у необхідний момент здійснити рішучі і неочікувані контратакуючі дії. У першому випадку тактика боксера активна, у другому – пасивна [7].

Таким чином, тактичні дії спортсмена високої кваліфікації залежать від багатьох факторів і реалізуються в залежності від власного стилю ведення бою і стилю супротивника, досконалості виконання технічних дій і їх арсенал, стану втоми тощо

Висновки. Рівень техніко-тактичної підготовки кікбоксера є основою формування індивідуальної манери бою. Техніка виконання дій в кікбоксингу включає: удари руками, ногами, колінами и захисні дії. В свою чергу захисні дії базуються на техніці правильного прийому ударів, ухиленні від ударів та використання клінчу.

Тактика спортсмена кікбоксера полягає у застосуванні технічних дій з урахуванням своїх техніко-тактичних, морально-вольових і фізичних можливостей у бою з різними за стилем і манерою супротивниками.

Досконале володіння всіма основними компонентами техніки та тактики сприяє позитивному результату на змаганнях.

Література

1. Артеменко О.Л. Муай тай – свободный бой. Таиландский бокс: традиционная и современная техники /О.Л. Артеменко, В.В. Касьянов, А.Н. Ковтик. – Мн.: Современная шк., 2009. – 384 с.
2. Атилов А.А. Современный бокс /А.А. Атилов – Ростов н/Д.: Феникс. 2003. – 640 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів /В.С. Келлер. – Львів: Світ, 1993. – 148 с.
4. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти /Л.П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
5. Голомазов С.В. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства /С.В. Голомазов. – М.: Спорт Академ.,2000.– 80 с.
6. Белих С.І. Дівочий бокс /С.І. Белих. – Донецьк: ДонНУ, 2004. – 622с.
7. Саєнко В.Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних єдиноборств /В.Г. Саєнко //Держ. закл. “Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ: Вид-во ДЗ “ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – 432 с.

СЕКЦІЯ 3. ГУМАНІТАРНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

УДК 796.077.5/.078(477.54)

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ НА ХАРКІВЩИНІ

Байрамов Р.Х., Бондар А.С.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті проаналізовано показники розвитку дитячо-юнацького спорту в Харківській області, намічені перспективи його розвитку, зазначені в нормативних актах, зокрема в соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту та умови виконання окремих пунктів цієї програми.

Ключові слова: дитячо-юнацький спорт, спортивна школа, спортивний клуб, організаційно-управлінські умови.

Аннотация. Байрамов Р.Х., Бондарь А.С. Перспективы развития детско-юношеского спорта на Харьковщине. В статье проанализированы показатели развития детско-юношеского спорта в Харьковской области, намечены перспективы его развития, указанные в нормативных актах, в частности в социальной программе развития физической культуры и спорта и условия выполнения отдельных пунктов данной программы.

Ключевые слова: детско-юношеский спорт, спортивная школа, спортивный клуб, организационно-управленческие условия.

Abstract. Bayramov R.Hk., Bondar A.S. The prospects for development of children's and youth sports in Kharkiv region. The article analyzes the indicators of development of children and youth grade in the Kharkiv region, outlines the prospects for its development, specified in normative acts, in particular in the social program of development of physical culture and sports, and the conditions for the implementation of certain points of this program.

Key words: children's and youth sports, sports school, sports club, organizational and managerial conditions.

Постановка проблеми. Дитячо-юнацький спорт відіграє особливу роль у житті суспільства та окремої дитини, бо фізкультурно-спортивна або спортивна діяльність забезпечує розвиток фізичних здібностей вихованців (учнів і слухачів), створює необхідні умови для повноцінного оздоровлення, загартування, змістовного відпочинку і дозвілля, занять фізичною культурою і спортом, підготовки спортивного резерву для збірних команд України, набуття навичок здорового способу життя, саме тому обрана тема дослідження є актуальною і своєчасною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Концептуальні положення розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні сформовано вітчизняними ученими радянського періоду, таким як Б. Ашмарін, В. Бальсевич, Л. Волков, А. Гужаловський, Л. Матвеев, В. Філін та ін., а також подано у

фундаментальних працях сучасних українських теоретиків: М. Булатової, А. Волкова, Т. Круцевич, В. Платонова та ін.

Сьогодні вченими продовжено науковий пошук щодо оптимізації діяльності позашкільних навчальних закладів фізкультурно-спортивного напрямку для удосконалення системи підготовки юних спортсменів у нашій державі, про це йдеться у наукових публікаціях О. Шинкарук «Формування погляду на розвиток дитячо-юнацького спорту шляхом аналізу діяльності спортивних шкіл за 1996-2003 рр.» (2004), А. Нестерової «Правові аспекти розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні» (2008), зокрема автори сходяться на думці, що найважливішими умовами розвитку спорту вищих досягнень та підвищення ефективності олімпійської підготовки є удосконалення системи дитячо-юнацького спорту в країні на основі сучасних даних науки і світової практики, це також підкреслює О. Вареник у своїй роботі «Особливості організації та розвитку дитячо-юнацького спорту у різних країнах світу» (2007). Деякі аспекти діяльності фізкультурно-спортивних організацій, зокрема механізм їх взаємодії з метою формування спортивного резерву у олімпійських видах спорту в умовах комерціалізації й професіоналізації висвітлює О. Борисова у науковій статті «Теоретико-методологічні засади розвитку професійного спорту (на матеріалі тенісу)»(2013).

Мета дослідження полягає у визначенні перспектив розвитку дитячо-юнацького спорту на Харківщині.

Методи та організація дослідження. У ході дослідження використано аналіз літературних джерел та документів, вивчено наукові публікації, статті, автореферати дисертацій та монографії вітчизняних вчених, проаналізовано нормативні документи, що регламентують розвиток фізичної культури та спорту в нашій країні та статистичні звіти органів управління з фізичної культури та спорту Харківської області.

Результати дослідження та їх обговорення. Систему фізкультурно-спортивної або спортивної діяльності в Україні складають позашкільні навчальні заклади фізкультурно-спортивного напрямку: спортивні клуби, гуртки, секції; дитячо-юнацькі спортивні школи, спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву; спортивні клуби за місцем проживання; спортивні клуби Товариства сприяння обороні України. Роль позашкільних навчальних закладів фізкультурно-спортивного напрямку полягає у виконання завдань для забезпечення дозвіллевої діяльності дітей та молоді і включає три взаємопов'язані аспекти: спортивний (розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, підготовка спортивного резерву для збірних команд України), фізкультурний (повноцінне оздоровлення, забезпечення змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, формування навичок здорового способу життя) і виховний (сприяння гармонійному вихованню, самореалізації вихованців)[3].

Важливою складовою системи дозвіллевої діяльності є дитячо-юнацький спорт, функції якого, відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт»[1], полягають у забезпеченні залучення дітей для занять певним видом спорту із дитячого спорту для здійснення їх спортивної спеціалізації та

забезпечення умов для переходу до резервного спорту. Функції резервного спорту, в свою чергу, полягають у здійсненні відбору обдарованих дітей та молоді для занять певним видом спорту, створення умов для максимального розвитку їхніх індивідуальних здібностей з метою досягнення високих спортивних результатів, забезпечення умов для переходу до спорту вищих досягнень та поповнення основного складу національних збірних команд.

Розвиток дитячо-юнацького спорту забезпечують суб'єкти сфери фізичної культури і спорту, позашкільні навчальні заклади фізкультурно-спортивного напрямку, зокрема дитячо-юнацькі спортивні школи, спортивні клуби, спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, школи вищої спортивної майстерності, штатні спортивні команди резервного спорту областей, центральних органів виконавчої влади, що реалізують державну політику у сфері освіти, фізичної культури та спорту, всеукраїнських фізкультурно-спортивних товариств, спортивних федерацій та інші суб'єкти сфери фізичної культури і спорту. В процесі своєї діяльності вищеперелічені фізкультурно-спортивні організації сприяють повноцінному оздоровленню дітей та молоді, забезпеченню змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, формуванню навичок здорового способу життя, гармонійному фізичному розвитку в процесі занять юних спортсменів [2]. У дитячо-юнацьких спортивних школах України кількість вихованців складає 607338 осіб, це 13% від загальної кількості учнівської молоді у віці 6-18 років.

В Україні налічується 106361 організація та установа, в якій діти та підлітки можуть займатися фізичною культурою та спортом, а саме: клуби спортивної спрямованості – 1109, клуби фізкультурно-оздоровчої спрямованості – 1691, клуби фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості – 1892, дитячо-підліткові фізкультурно-спортивні клуби за місцем проживання населення – 878, ДЮСШ, СДЮСШОР – 1639, інші підприємства, установи, організації – 27763, в яких займається усіма видами спорту – 1280611 осіб, у тому числі у СК – 291327 осіб, ДЮСШ, СДЮСШОР – 607338 осіб.

У Харківській області, за результатами аналізу статистичних звітів управління з питань фізичної культури та спорту, на сьогоднішній день функціонує 74 спортивні школи, у тому числі 7 спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школи олімпійського резерву, в якій налічується 43881 вихованець, з них 35124 осіб – олімпійськими видами спорту, 8469 осіб – не олімпійськими видами спорту, 288 – осіб видами спорту інвалідів з ураженням опорно-рухового апарату, вадами зору, слуху, розумового і фізичного розвитку, що становить в середньому 14,9% учнівської молоді області. Кількість тренерів-викладачів, які забезпечують підготовку юних спортсменів становить 1572 особи, з них 930 штатних, що складає 59,2%. За рівнем спортивної підготовленості у спортивних школах тренуються 25 майстрів спорту України міжнародного класу, 232 майстри спорту України, біля однієї тисячі кандидатів у майстри спорту України.

Загальне фінансування дитячо-юнацьких спортивних шкіл збільшилося майже на 17% і складає 142 млн. 558 тис. грн. 89,4% загального фінансування складають кошти місцевих бюджетів, 10,6% – видатки установ, організацій,

приватних осіб, батьківські внески тощо. Витрати на 1 учня по області складають 3248 гривень 75 копійок, область серед ДЮСШ України посідає по цьому показнику 20 місце. Для подальшого вдосконалення системи дитячо-юнацького спорту у Харківській області подовжено дію комплексної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури та спорту на 2012-2016 рр. (далі – Програма)[5]. Виконання окремих заходів Програми, що стосуються розвитку дитячо-юнацького спорту планується досягти шляхом створення наступних умов:

- підтримки дитячого, дитячо-юнацького, резервного спорту, спорту вищих досягнень, спорту інвалідів та ветеранів;
- удосконалення процесу відбору обдарованих дітей, які мають високий рівень підготовленості та здатні під час навчально-тренувальних занять витримувати значні фізичні навантаження, для подальшого залучення їх до системи резервного спорту;
- підтримання закладів фізичної культури і спорту, зокрема дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, шкіл вищої спортивної майстерності, центрів студентського спорту вищих навчальних закладів та залучення до навчально-тренувального процесу провідних тренерів;
- підтримання та розвитку олімпійського, паралімпійського та дефлімпійського руху;
- взаємодії з громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості та іншими суб'єктами сфери фізичної культури і спорту;
- врегулювання системи розвитку матеріально-технічної бази спорту та вжиття дієвих заходів до залучення інвестицій на зазначену мету;
- поступового оновлення спортивної матеріально-технічної бази закладів фізичної культури і спорту, зокрема дитячо-юнацьких спортивних шкіл і загальноосвітніх навчальних закладів.

Деякі з очікуваних результатів Програми – це:

- збільшити обсяг рухової активності учнівської та студентської молоді до 8-12 годин на тиждень;
- підвищити рівень залучення до змістовного дозвілля та відпочинку населення, насамперед молоді із щорічним збільшенням на 1-2% рівня охоплення населення руховою активністю в обсязі до 30 хвилин щодня;
- залучити до 20% дітей та молоді 6-23 років до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах, створити умови для розвитку резервного спорту та ефективного поповнення складу національних збірних команд;
- забезпечити збереження передових позицій успішної участі українських спортсменів у міжнародних змаганнях різного рівня;
- досягти насичення спортивними спорудами у кількості і якості, що дасть змогу створити необхідні умови для залучення різних категорій громадян України до занять фізичною культурою і спортом та підвищити рівень забезпеченості населення спортивними залами, плавальними басейнами та спортивними майданчиками з розрахунку на 10 тис. осіб (очікуване щорічне

зростання на 2%), які б давали можливість забезпечити на даних спорудах мінімальний (науково обґрунтований) обсяг рухової активності[5].

Слід зазначити, що виконання більшості з напрямів заходів Програми повинні впливати на організацію дозвілєвої діяльності дітей та молоді в Україні. Проведення заходів з належного фінансового та матеріально-технічного забезпечення фізкультурно-спортивних організацій, сприяння впровадженню клубної системи організації олімпійського спорту визначена указом Президента України «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні».

На сьогоднішній день розроблено проект Закону України «Про Загальнодержавну соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту» [4], аналіз проекту показав, що у державі протягом дії програми передбачається значне покращення матеріально-технічної бази для занять фізичною культурою та спортом, а саме будівництво 50 плавальних басейнів, 2500 спортивних майданчиків, 27 спортивних комплексів.

Висновки. Сучасна державна політика в сфері фізичної культури та спорту в нашій країні та у Харківській області зокрема спрямована на вдосконалення системи дитячо-юнацького спорту, створення належних фінансових, матеріально-технічних умов, збільшення кадрового потенціалу, популяризацію олімпійських і неолімпійських видів спорту, залучення якомога більшої кількості дітей до занять фізичною культурою та спортом.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку полягає у визначенні популярних видів спорту серед дітей та підлітків Харківської області та перспектив їх подальшого розвитку.

Література

1. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України»: за станом від 17 листопада 2009 р. «1724-VI // Офіційний вісник України. 2009. № 97. С. 30-52.
2. Левадня С. А. Система підготовки спортивного резерва в Україні / И.И. Приходько, С. А. Левадня, Т. А. Кравченко. // Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології: зб. наук. праць за матеріалами III Міжнар. (Інтернет) наук.-практ. конф. - Х.: Академія ВВМВС України, 2009. С. 90-96.
3. Нестерова А. В. Особливості функціонування системи дитячо-юнацького спорту в Україні. / А.В.Нестерова // Молода спортивна наука України. Збірник наукових праць з галузі фізичної культури і спорту. - Львів : НФВ «Українські технології», 2007. С. 115-120.
4. Пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні : Указ Президента України від 21.07.2008 р. № 640/2008 [електронний ресурс]. Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/640/2008>.
5. Соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту, молодіжних ініціатив та формування здорового способу життя у Харківській області на 2014-2018 роки : Харківська обласна рада [Електронний ресурс]. режим доступу : <http://oblrada.kharkov.ua/ua/sotsialna-programa-rozvitku-fizichnoji-kulturi-i-sportu-molodizhnikh-initsiativ-ta-formuvannya-zdorovogo-sposobu-zhittya-u-kharkivskij-oblasti-na-2014-2018-roki>

УДК 37.015.311:796.322-053.67

ОЦІНКА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТОК

Барановська Ю.В., Сільвестрова Ганна, Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Анотація. *В статті вивчено рівень інтелектуальних здібностей юних гандболісток та проведений аналіз прояву інтелектуальних здібностей гравців різного ігрового амплуа.*

Ключові слова: *інтелектуальні здібності, гандбол, ігрові амплуа.*

Аннотация. *Барановская Ю.В., Сильвестрова А.В., Стрикаленко Е.А. Оценка интеллектуальных способностей юных гандболисток В статье изучено уровень интеллектуальных способностей юных гандболисток и проведён анализ проявления интеллектуальных способностей игроков разного игрового амплуа.*

Ключевые слова: *интеллектуальные способности, гандбол, игровые амплуа.*

Annotation. *Baranovska U.V., Silvestrova Ganna, Strykalenko E.A. The evaluation of the intellectual abilities of young handballers. In the article the level of intellectual abilities of young handballers is studied and the analysis of the manifestation of intellectual abilities of players of different playing roles is carried out.*

Key words: *intellectual abilities, handball, playing roles*

Постанова проблеми. Сучасний спорт передбачає виконання великих зусиль, що вимагає від спортсмена максимального рівня різнобічної підготовленості [2, 3]. Підготовка професійних спортсменів починається з юнацького віку, де в спеціалізованих закладах спортивного профілю формується майбутній потенціал спортсмена.

На сьогодні в сучасній спортивній літературі існує декілька видів підготовки: фізична, технічна, тактична, інтегральна, теоретична та психологічна [3]. Під час багаторічної підготовки спортсмени виконують різні контрольні тестові завдання, виконують різноманітні дослідження для оцінки різних сторін спортивної підготовленості, проте в нашій країні практично не досліджується рівень розвитку одних з основних та вагомих здібностей спортсмена – інтелектуальні здібностей.

Інтелектуальні здібності – невід’ємна частина розвитку кожного спортсмена не зважаючи на рівень його майстерності та кваліфікації. При однаковому рівні фізичної, техніко-тактичної підготовленості спортсменів в більшості випадків на перше місце виходить інтелектуальна підготовка, особливо в ігрових видах спорту та видах спорту де ситуації постійно змінюються і не можливо передбачити наступну ситуацію [1, 5].

Поняття інтелект має не одне значення, кожен науковець інтерпретує його по різному. Тому, в нашому дослідженні ми дослідили та взяли до основи ті методики, які максимально підходять саме для юних спортсменів з ігрових видів спорту.

На думку більшості тренерів з гандболу високий рівень інтелектуальних здібностей дозволяє значно підвищити ефективність процесу навчання руховим діям та навичкам, більш якісно оперувати складними тактичними діями і

взаємодіями, що неминуче призведе до значного підвищення рівня спортивної майстерності. Саме тому дослідження особливостей прояву здатності оперувати абстракціями та здатності адаптуватись до нових умов у юних гандболісток безумовно є актуальним.

Мета роботи полягає в вивченні рівня розвитку інтелектуальних здібностей гандболісток молодіжної команди «ХВУФК».

Завдання:

1. Дослідити рівень інтелектуальних здібностей гандболісток юнацького віку;
2. Проаналізувати рівень інтелектуальних здібностей у гандболісток в залежності від їх ігрового амплуа.

Організація та методики дослідження. В нашому дослідженні прийняли участь гравці херсонської молодіжної гандбольної команди «ХВУФК». Всього в дослідженні приймало участь 14 гравців, які мають однаковий вік, різні антропометричні показники, різну масу тіла, зріст та амплуа (центральний, розігруючий, півсередній, лінійний, кутовий, та воротар). Треба зауважити що, дівчата мають різну інтегральну підготовку. На сьогодні, молода команда дівчат вже є достатньо титулована та має велику перспективу в майбутньому потрапити до складу професійного клубу «Дніпрянка».

Багато авторів такі, як А. Біне, Ч. Спірмена, С. Колвін, пояснювали інтелект, як здатність для навчання, але це зовсім не підходить для діагностики інтелектуальних здібностей в діяльності спортсмена. Під час пошуку досліджень нами було виявлено три групи розуміння сутності інтелекту (здатність навчання, здатність оперувати абстракціями, здатність адаптуватись до нових умов). Адаптування до нових умов, є найбільш відповідним для вивчення інтелектуальних здібностей спортсменів. Британський психолог ХХ ст. Реймонд Бернар Кеттел надавав увагу саме дослідженню інтелектуальних здібностей, незалежних від знань [5]. Йому належить тест на Інтелект CFIT (Culture Free Intellect Test). На відміну від класичних інтелектуальних тестів, заснованих на теорії загальних здібностей і вимірюваних у залежності від освіти і придбаного досвіду, результати культурно-вільного тесту відносно незалежні.

Інтелект — інтегративна внутрішня цілісність пізнавальних здібностей людини. Інтелект виступає загальним визначником розумових здібностей спортсмена [2, 5]. Однак, на думку Р. Кеттела, показник, який визначається за допомогою факторного аналізу "загального інтелекту" (IQ-коефіцієнт інтелекту), являє собою суто статистичне поняття. Запропоновано тест Р. Кеттела в 1958 році, дослідження призначене для вимірювання рівня інтелектуального розвитку незалежно від впливу факторів навколишнього середовища (культури, освіти і т. д.). Може застосовуватися як для індивідуального, так і для групового обстеження. В даній методиці запропонований варіант тесту для дітей 8-12 років і дорослих, які не мають вищої освіти. Тест складається з двох частин, кожна з яких має чотири субтеста. Всі завдання мають графічну форму. Час виконання кожного субтеста

обмежене. На нашу думку, сьогодні цей тест є найбільш доцільним, тому саме його ми використовуємо у нашій роботі.

Перед початком тестування гандболістам видавались бланки з тестами. Потім, їм було запропоновано заповнити короткі анкетні дані. Далі, вони повинні були ознайомитись із загальною інструкцією до тесту. Після цього гравці могли розпочинати проходити тестування. У число обов'язкових ознак особистості спортсмена включається його інтелектуальний розвиток.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати тестування юних гандболісток за методикою CFIT та розподілені між гравцями різних амплуа представлені в таблиці 1.

Отримані результати вказують на те, що за даними проведеного тесту всі гандболістки справились з виконанням завдання. Середній бал в команді становив 90 балів, що за загально статистичними критеріями відповідає стандартно-середньому рівню розвитку інтелекту. Але між максимальним та мінімальним результатом є велика різниця (від 107 балів до 74 балів). Отримані результати чітко вказують, що всі спортсменки одноставно мають різний рівень розвитку інтелектуальних здібностей.

Таблиця 1

Показники інтелектуальних здібностей гравців молодіжної команди ХВУФК за методикою CFIT

№	Амплуа	Результат CFIT	IQ
1.	Воротар	70	107
2.	Розігруючий	58	91
3.	Півсередній	60	94
4.	Кутовий	58	91
5.	Лінійний	47	79
6.	Півсередній	48	81
7.	Півсередній	58	92
8.	Півсередній	50	83
9.	Кутовий	42	74
10.	Лінійний	61	95
11.	Розігруючий	60	94
12.	Кутовий	57	90
13.	Лінійний	70	107
14.	Воротар	58	91

На нашу думку, це пояснюється тим, що згідно з методикою Р.Кетелла, яка передбачає встановлення послідовності в певному ряді зображень і вимагає єдино правильної відповіді (єдиного правильного варіанту розвитку атаки), польовим гравцям, а саме півсереднім, в ході змагальної діяльності властивий саме даний вид прояву інтелектуальних здібностей. Проведене нами дослідження дозволяє зробити припущення що між рівнем інтелектуальних здібностей та особливостями різних ігрових функцій юних гандболісток існує певний взаємозв'язок, який обумовлений особливостями змагальної діяльності.

В ході подальшої роботи ми згрупували результати проведеного тестування між гравцями однакового амплуа та розрахували середнє

арифметичне значення для кожної групи юних гандболісток. Показники розвитку інтелектуальних здібностей гандболісток різного ігрового амплуа представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

Середні показники рівня розвитку інтелектуальних здібностей гравців різного ігрового амплуа

Амплуа	Кутовий	Півсередній	Розігруючий	Воротар	Лінійний
Рівень IQ	85 б.	88 б.	93 б.	99 б.	94 б.

Наступним кроком дослідження був аналіз проведеної методики. Ми виявили середній рівень інтелектуальних здібностей серед гравців різного амплуа. На першому місці ми бачимо воротарів, це має раціональне пояснення. Воротар – це 60 відсотків команди. Гравець повинен мати дуже розвинені інтелектуальні здібності. Також воротар повинен вміти аналізувати, досліджувати та прогнозувати суперника.

Висновки.

1. Нами було визначено доцільність використання тесту (CFIT), особливості проведення та ефективність методики в спортивній діяльності. Загальний результат дослідження вказує на середній рівень інтелектуальних здібностей молодих гандболісток – 90 бали.

2. Проаналізувавши результати проведеної методики в молодіжній гандбольній команді «ХВУФК», нами було розподілено результати по ігровому амплуа. Високий результат показали воротарі – 99 балів, лінійні гравці – 94 балів та розігруючих гравці – 93 балів. На нашу думку це пояснюється тим, що всі ці категорії гравців (окрім воротарів) є різнобічними гравцями, саме у розігруючих гравців техніко-тактичний запас дій на багато більший ніж у інших гравців. Півсередні гравці показали достатній рівень інтелектуальних здібностей, що відповідає 88 балам, а найнижчий рівень зафіксовано у гандболісток, що виступають на позиції крайніх гравців – 85 балів.

Перспективним напрямком подальших досліджень є пошук та розробка нових методик для визначення інтелектуальних здібностей молодих спортсменів з урахування специфіки їх тренувальної та змагальної діяльності, а також встановлення взаємозв'язку між показниками змагальної діяльності та рівнем розвитку їх інтелектуальних здібностей.

Література

1. Галян І.М. Психодіагностика. Навч. посібник / І.М. Галян. – К.: Академвидав, 2009. – 412 с.
2. Козляковський П.А. Загальна психологія: Навч. посіб.: В 2 т. /П.А. Козляковський. – Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. – 271 с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 642 с.
4. Проценко К.О. Вплив інтелектуальний здібностей на ефективність гри гандболісток високого класу. Дипломна робота / К.О. Проценко. – Херсон, 2015. – 76 с.
5. Романова Е.С. Психодіагностика / Е.С. Романова. - СПб.: Питер, 2008. – 185 с.

УДК 796.012.1 : 796.015.572-053.5

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЕРОБІКИ

Буран Вікторія, Коваль В.Ю.

Херсонський державний університет

Анотація. У статті розглядаються питання позитивного впливу занять степ-аеробікою на розвиток фізичних якостей дівчат середнього шкільного віку. Доведено, що спеціально підібрані комплекси загальнорозвиваючих вправ позитивно впливають на організм дівчат, укріплюють м'язовий тонус і покращують емоційний стан.

Ключові слова: *степ-аеробіка, фізична підготовленість, фізичні якості, фізична підготовка.*

Аннотация. Буран Виктория, Коваль В.Ю. Развитие физических качеств детей среднего школьного возраста средствами степ-аэробики. В статье рассматриваются вопросы положительного влияния занятий степ-аэробикой на развитие физических качеств девушек среднего школьного возраста. Доказано, что специально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений положительно влияют на организм девушек, укрепляют мышечный тонус и улучшают эмоциональное состояние.

Ключевые слова: *степ-аэробика, физическая подготовленность, физические качества, физическая подготовка.*

Abstract. Buran Viktoria, Koval V.Yu. The development of physical qualities of children of secondary school age through means of stap-aerobics. The article deals with the issues of positive influence of step-aerobics classes on the development of physical qualities of girls of middle school age. It is proved that specially selected complexes of commonly developed exercises positively affect the body of girls, strengthen muscle tone and improve the emotional state.

Key words: *step aerobics, physical preparedness, physical qualities, physical training.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства важливою проблемою є зміцнення і збереження здоров'я населення. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей та підлітків. Сьогодення характеризується малорухомим способом життя та високими психоемоційними навантаженнями. Обсяг сучасних знань, самостійні заняття, а інколи й поєднання навчання з працею майже не залишають у розпорядку дня підлітків місця для активної рухової діяльності. Нажаль зміст програми для основної школи представлено лише базовими видами спорту, які найчастіше не враховують інтереси дітей, їхнє бажання займатися сучасними формами фізкультурно-оздоровчої роботи. З-поміж засобів, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою дівчат-підлітків, багато спеціалістів рекомендують використовувати вправи сучасних форм оздоровчо-кондиційної спрямованості: ритмічної гімнастики, шейпінгу, аеробіки, фітнесу, йоги тощо. Однак застосування новітніх технологій у фізичній культурі, які були б адаптовані до різних вікових груп, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Степ-аеробіка позитивно впливає на розвиток учнів, як у фізичному так і у психологічному аспектах. Перш за все степ-аеробіка має досить великий арсенал фізичних вправ, які включаються в програму підготовки тих, що займаються. Також цей напрямок оздоровчих занять є одним з найбільш популярних серед молоді і забезпечує індивідуалізацію фізичного розвитку в системі масового фізичного виховання. А також правильне планування й організація тренувань з аеробіки дозволить реалізувати не тільки тренувальні й оздоровчі ефекти від занять цим видом оздоровчої діяльності, це дозволить створити так званий «spirit» - спортивний дух.

На думку таких вчених, як Г. Апанасенко, В. Бальсевич, основною причиною невдач інновацій і реформ у сфері фізичної культури стала загальна для сучасної педагогіки не вирішеність проблеми оптимального сполучення масової освіти, в переважній більшості навчальних закладів різних типів, з сучасними ефективними аеробними програмами фізичної культури, оздоровлення учнів загальноосвітніх шкіл. Тому вагомою тенденцією у сфері вітчизняних наукових пошуків методів оптимізації системи фізичного виховання стає розробка та впровадження аеробних технологій в урочну та позаурочну форми навчання. Аналізуючи науково-методичну літературу останніх років, присвячену цьому питанню, хотілося б відзначити роботи О. Калініченко (2005), О. Кібальник (2007), В. Леськіва (2002), Т. Лисицької (2009), Е. Сайкіної (2007), Л. Сидневої (2000), І. Степанової (2006) та ін. [1-6].

Мета та завдання дослідження: виявити вплив занять степ-аеробікою на розвиток фізичних якостей дівчат середнього шкільного віку.

Дослідницька робота з визначення рівня розвитку фізичних якостей дівчат середнього шкільного віку засобами степ-аеробіки, проводилися на базі Херсонського Дитячого Оздоровчого Центру «Юнга» з вересня 2017 по квітень 2018 рік. Тренувальні заняття проводилися 2 рази на тиждень, по 60-80 хвилин в залежності від спрямування до завдань заняття. В експерименті взяла участь група дівчат у кількості 15 осіб, які займаються степ-аеробікою 1 рік.

Результати дослідження та їх обговорення. На першому етапі нашого дослідження було визначення стану фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку. Нами було запропоновано виконати державні нормативи з фізичної культури, які характеризують витривалість, силу, швидкість, координацію та гнучкість.

Виконання нормативу на витривалість (6-хвилинний біг на максимальну відстань), що свідчить про розвиток загальної аеробної витривалості, стану серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової систем, опорно-рухового апарату показало, що середній результат дорівнює 950 м. і може бути оцінений за нормативами державних тестів як «середній рівень».

Майже не показав різницю тест на швидкість (біг на 30 м), середній результат був 5,8 с., що теж свідчить про достатній показник.

Аналіз показників, що характеризують гнучкість стану м'язової системи тулуба, зв'язкового апарату хребетного стовпа, кульшових і колінних суглобів,

показав, що при виконанні нахилів тулуба вперед стоячи середній результат був 6 см, що оцінений, як «середній рівень».

Тест на оцінку силових здібностей (підйом тулуба з положення лежачи за 1 хв.), з середнім показником 27 разів, оцінюється як «достатній рівень».

Останній тест був на координацію (човниковий біг 3x10), у якому учні показали «середній рівень» з середнім результатом 3,6 с.

Таким чином аналіз результатів дослідження фізичної підготовленості дівчат, свідчить про те, що порівняно з належними величинами показник середній, який характеризує розвиток основних фізичних якостей. Результати наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Фізична підготовленість дівчат-підлітків

№	Фізичні якості П.І.Б.	Витривалість (6-хв. біг на максимальну відстань, м.)	Рівень	Сила (Піднімання тулуба за 1 хв., рази)	Рівень	Швидкість (біг на 30 м, с)	Рівень	Координація (чов. біг 3x10 м, с.)	Рівень	Гнучкість (нахил тулуба вперед стоячи, см.)	Рівень
1.	Ксенія С.	1000	Д	24	С	5,7	Д	3,8	С	4,5	С
2.	Олеся Л.	870	С	31	В	5,6	Д	3,6	С	3,2	С
3.	Віра Б.	950	С	29	В	6,2	П	3,9	П	5,6	Д
4.	Карина С.	900	С	24	С	5,8	Д	3,3	Д	5,9	Д
5.	Марія Г.	1000	Д	26	Д	5,9	С	3,8	С	4,8	С
6.	Поліна П.	1000	Д	30	В	5,5	В	3,2	Д	6,2	Д
7.	Оксана Д.	850	П	25	Д	5,3	В	3,5	С	7,1	В
8.	Ілона С.	1100	В	27	Д	5,6	Д	3,8	С	5,9	Д
9.	Арина П.	1000	Д	25	Д	6,1	С	3,6	С	6,8	Д
10.	Олена В.	880	С	25	Д	5,9	С	4	П	7,5	В
11.	Софія Д.	950	С	26	Д	6,1	С	3,7	С	7,7	В
12.	Ольга О.	960	С	28	В	5,9	С	3,5	С	5,9	Д
13.	Мілана Г.	950	С	26	Д	5,6	Д	3,5	С	6,1	Д
14.	Дарина Р.	840	П	29	В	6,4	П	3,9	П	5,1	С
15.	Амелія П.	1000	Д	24	С	5,8	Д	3,1	В	2,2	П
Середнє значення		950	С	27	Д	5,8	Д	3,6	С	5,6	Д

Примітка: *п* – початковий рівень, *с* – середній, *д* – достатній, *в* – високий.

Під впливом занять за розробленою методикою у експериментальній групі відбулися позитивні зміни показників фізичної підготовленості, про що свідчать дані таблиці 2.

За результатами проведеного тестування нами було визначено, що цілеспрямовані, регулярні заняття степ-аеробікою й спеціально підібрані комплекси загально-розвиваючих вправ позитивно впливають на організм дівчат, викликають при цьому значимі зміни в показниках рухових якостей, укріплюють м'язовий тонус і покращують емоційний стан.

Таблиця 2.

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи

Показник	Результати	Абсолютне зрушення	Приріст (у %)
Витривалість (6-хв. Біг, м.)	ВД – 950 КД – 1000	50	5,2%
Сила (Піднімання тулуба за 1 хв., рази)	ВД – 27 КД – 29	2	7,4 %
Швидкість (біг на 30 м., с)	ВД – 5,8 КД – 5,5	0,3	5,1 %
Координація (чов. біг 3x10 м., с.)	ВД – 3,6 КД – 3,4	0,2	5,5%
Гнучкість (нахил тулуба вперед стоячи, см)	ВД – 5,6 КД – 6,4	0,8	14%

Примітка: ВД – вихідні дані; КД – кінцеві дані

Дані таблиці свідчать, що розвиток фізичної підготовленості дівчат загалом зріс на 37%.

Висновки. На підставі проведеного дослідження та впровадження розробленої нами методики занять степ-аеробікою в експериментальній групі відбувся приріст показників фізичної підготовленості дівчат підліткового віку. Показник отриманих результатів свідчить про те, що у 95 % досліджуваних дівчат рівень фізичної підготовленості зріс, у той час як на початку експерименту таких дівчат у групі було приблизно 40 %.

Отже заняття степ-аеробікою включають в себе вправи аеробного характеру, вправи на розтягнення та вправи на зміцнення м'язів і силових можливостей, всі вони різні і по різному позитивно впливають на організм школярів.

Література

1. Аэробика и ее виды (группы) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.pomproms.ru/o-aerobik>
2. Кібальник О.Я. Оптимізація рівня рухової активності підлітків 13-15 років шляхом впровадження фітнес-технології в систему фізичного виховання / О.Я. Кібальник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 9. – С. 73-77.
3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. лит.-ра, 1999. – 230 с.
4. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 140 с.
5. Степанова І.В. Степ-аеробіка в системі урочних форм занять: Метод. рекомендації / І.В. Степанова. – Дніпропетровськ, 2006. – 35 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. - Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007. - Частина 1. – 272 с.

УДК 796.323

ВИХОВНА ФУНКЦІЯ СПОРТУ У СТАНОВЛЕННІ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Василюк В.М., Ярмошук О.О., Юдкіна Х.В.
Рівненський державний гуманітарний університет

Анотація. За допомогою теоретичного аналізу науково-методичної літератури з проблеми дослідження у статті розкрито значення розвитку моральних якостей дітей. З'ясовано, що найважливішим компонентом моральної свідомості і поведінки є моральна потреба, воля, бажання, наполегливість, вміння реалізувати моральний вибір у житті. Обґрунтована роль спортивних ігор у вихованні моральних якостей дітей.

Ключові слова: моральні якості, діти, рухливі ігри, фізична культура.

Аннотация. Василюк В.М., Ярмошук О.А., Юдкина Х.В. Воспитательная функция спорта в становлении моральных качеств личности. В статье раскрыто значение развития нравственных качеств детей. Выяснено, что важнейшим компонентом нравственного сознания и поведения является нравственная потребность, воля, желание, настойчивость, умение реализовать нравственный выбор в жизни. Обоснована роль спортивных игр в воспитании нравственных качеств детей.

Ключевые слова: моральные качества, дети, игры, физическая культура.

Abstract. Vasilyuk V.M., Yarmoschuk O.O., Yudkina Hk.V. The educational function of sports in the development of moral qualities of the individual. The article reveals the importance of developing the moral qualities of children. It was found out that the most important component of moral consciousness and behavior is the moral need, will, desire, perseverance, ability to realize a moral choice in life. The role of games in upbringing of moral qualities of children is grounded.

Key words: moral qualities, children, games, physical culture.

Постановка проблеми. Фізична культура і спорт розглядається як чинник становлення морально-вольових якостей особистості у багатьох роботах.

Заняття фізичними вправами, якщо вони правильно організовані, є справжньою школою морального досвіду, вони сприяють формуванню моральних якостей особистості. Спорт впливає на особистість людини – її відчуття, емоції, цінності, настанови, поведінку, моральні принципи тощо. Виховна функція спорту має неабияке значення у становленні моральних якостей особистості.

Тому вихованню моральних якостей дитини під час навчання, є досить нагальною проблемою. Неабияке значення у даному ракурсі питання, набуває розвиток моральних якостей під час рухливих ігор.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сучасному етапі до аналізу морально-вольових процесів та розвитку моральних якостей під час занять фізичною культурою та спортом зверталися такі вчені, як: О.М. Леонт'єв, Є.П. Ільїн, В.Д. Гаврилов, Ю.Я. Горбунов, І.Д. Бех, Є.В. Ейдеман, В.О. Іванніков, І.П. Петяйкін, М.Н. Степанова, Н.Д. Скрябін, Б.Н. Смирнов, Є.К. Фещенко, В.К. Калін, В.І. Селіванов *pf* ін., проте і до сьогодні проблема не може вважатися досконально і остаточно закритою.

На думку І. Д. Бех, регулярні заняття спортом дозволяють молоді утверджувати себе, досягти гармонії "Я" фізичного і "Я" морального, виявитись у суспільно значущих справах і поведінці, що визначає гуманістично спрямовану життєдіяльність особистості [1].

Виховання моральних якостей у процесі занять спортом має відбуватися в особистісно-орієнтованому виховному процесі, в якому система виховних впливів проектується з максимальним урахуванням психологічних закономірностей і особливостей віку. Виховання моральних якостей має здійснюватися поетапно й систематично. У центрі виховного процесу є особистість як головна його мета, а не засіб у вирішенні спортивних, соціальних або ідеологічних завдань [5].

Мета даного дослідження - проаналізувати теоретичні аспекти виховання моральних якостей на уроках фізичної культури під час рухливих ігор.

В роботі використовувались такі теоретичні **методи дослідження**: аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних і експериментальних даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Заняття спортом при певних умовах його організації є одним з засобів формування таких моральних якостей, як інтернаціоналізм, патріотизм, почуття громадського обов'язку, особиста відповідальність, колективізм, дисциплінованість, скромність, правдивість, здатність до самоконтролю [4].

Визнають два основні способи регулювання поведінки людей: зовнішнє регулювання, яке базується на моральних нормах – у відповідності громадській думці і внутрішнє регулювання, яке базується, перш за все, на моральній свідомості, моральності мотивів, добровільної поведінки. Індивід має свідомо виконувати певні обов'язки, які потребують від нього певних моральних вчинків.

Внутрішня моральна свідомість кожного окремого індивідуума ґрунтується на його моральних якостях. Поєднання різних за функціями моральних якостей можна розглядати як своєрідний механізм поєднання моральної свідомості і поведінки особистості. Виділяють п'ять основних груп моральних якостей:

- перша група - світоглядна переконаність, цілеспрямованість, обов'язок, відповідальність, гуманізм, патріотизм, інтернаціоналізм, які у сукупності забезпечують громадянську спрямованість. Саме ця група забезпечує зміст соціальних цінностей;

- друга група - моральні якості, які забезпечують досягнення поставлених цілей: ініціативність, енергійність, наполегливість, самостійність, обов'язковість тощо. Ці якості пов'язані з моральною свідомістю, яка керує і коригує їх прояв;

- третя група - витримка, стриманість, ввічливість, володіння собою. Вони допомагають контролювати і гальмувати негативні прояви у поведінці;

- четверта група - діловитість, навички і звички у поведінці, уміння її організувати, моральний досвід особистості. Ці якості певною мірою допомагають швидше досягати мети і зосередити в основному увагу на змісті вчинків;

➤ п'ята група - здатність до самооцінки, самокритичність, вимогливість з себе, справедливе ставлення до інших. Ці якості сприяють самовдосконаленню і створенню позитивної моральної сфери подальшого розвитку особистості.

Таким чином, у моральній поведінці особистості проявляються як зовнішня регуляція, так і внутрішня саморегуляція. Тому саме завдяки моральному вихованню перебудовується сама людська особистість відповідно до моральних цінностей, які віддзеркалюють суспільні відносини, правила та норми поведінки людей [6].

Прояв моральності часто є результатом певних сформованих норм, звичок, поведінки. Світогляд людини формується в процесі виховання та практичної діяльності. Зміст виховання спрямовано саме на оволодіння загальнолюдськими нормами життєдіяльності.

Домінуючим положенням процесу морального виховання має бути те, що психічний і духовний розвиток особистості проявляється і вдосконалюється лише в діяльності, яка має різний зміст, різний характер і різні цілі. А вирішення поставлених завдань у діяльності є водночас конкретною формою діяльності. Під час вирішення поставлених завдань людина співвідносить свої можливості з вимогами щодо виконання цих завдань, а отже, залежить від реальних успіхів і невдач і може давати собі оцінку. Звідси і з'являється особистісний оцінний механізм, який може "коригувати" моральну поведінку людини.

Домінуючим фактором, механізмом саморегуляції особистості, є установка на бажання і самостійність прояву моральності. Проте ми не відкидаємо ще одного фактору, який для нашого дослідження є досить суттєвим, це можливість проектування процесу морального розвитку особистості, поглиблення і закріплення її моральних якостей шляхом включення у спеціально змодельовані ситуації, діяльність.

Завдання сьогоденної теорії і практики морального виховання полягають в тому, щоб оновити, відродити процес виховання, наповнюючи структуру діяльності особистості новими потребами моральної поведінки навіть у таких суперечливих умовах, у яких нині перебуває держава, освіта, вчитель. Адже ціннісні моральні орієнтації молоді, співвідносячись з психофізичними характеристиками особистості, не є абстрактним поняттям, які існують поза соціальною дійсністю.

Моральність конкретної людини є освоєна, внутрішньо схвалена суспільна мораль, регулююча її індивідуальну поведінку, яка спирається на світоглядні переконання і почуття совісті.

Найважливішим компонентом моральної свідомості і поведінки є моральна потреба, воля, бажання, наполегливість, вміння реалізувати моральний вибір у житті. Поза моральної волі не може бути моральної поведінки. На початку дитина робить моральні вчинки заради схвалення дорослих. Сама поведінка ще не викликає позитивних переживань. Але поступово моральний вчинок сам по собі починає радувати дитини. У цьому випадку вимоги дорослих, засвоєні дитиною правила і норми починають виступати у формі узагальненої категорії «треба». При цьому відзначимо, що «треба» виступає для дитини не просто як

свідомість, що треба так чинити, а як безпосереднє емоційне переживання необхідності вчинити так, а не інакше. Можна вважати, що в цьому переживанні проявляється первісна, зародкова форма почуття обов'язку.

Особливість почуття обов'язку полягає в тому, що воно є основним моральним мотивом, який безпосередньо спонукає поведінку людини [7].

За даними досліджень, зародження почуття обов'язку спостерігається у дітей в старшому дошкільному віці. У середньому шкільному віці йде процес подальшого розвитку цього почуття. Діти в цьому віці здатні переживати сором, невдоволення собою без жодного впливу дорослих. Аналогічно, здійснюючи вчинок згідно з вимогами почуття обов'язку, учень переживає радість, гордість. Саме ці почуття спонукають його здійснювати моральні вчинки [3]

Виховання таких моральних якостей, як чесність, благородство, скромність, колективізм, прагнення робити добро, активно протистояти злу, підлості, допомагати слабким і знедоленим, повага громадських інтересів і взаємоповага - все це безпосередньо входить у фізичну культуру особистості і повинно плануватися у вигляді конкретних виховних цілей на заняттях фізичною культурою.

У процесі цілеспрямованих виховних впливів в ході навчальних занять та інших форм навчально-тренувальної роботи має відбуватися становлення усвідомлення, обов'язку перед своїм колективом, вдячності своєму тренеру, самоствердження серед товаришів, відповідальності перед державою [3].

У вихованні колективізму необхідно формувати ціннісні орієнтації, сприйняття цілей спортивного колективу, врахування суспільно корисної основи згуртованості справжнього колективу.

У педагогічній технології при вирішенні таких виховних завдань дуже значимим є вміле варіювання емоційними вправами з відносною свободою ігрових комбінацій, вправ, в ході яких можливий прояв ініціативи, творчості з періодично чіткими стройовими вправами та іншими діями під досить жорстким контролем з боку вчителя. Перед початком заняття все це заздалегідь обумовлюється, і завдання дисциплінованої поведінки стають на основі як би угоди учнів і педагога. Важливе значення має також точність на початку і наприкінці заняття, дотримання встановленої форми спілкування між викладачем і учнем, роз'яснення сутності і законності пропонованих вимог [7].

А.С. Макаренко підкреслював, що «гра має важливе значення в житті людини, вона є підготовкою до праці і повинна поступово замінюватися працею». Ігрова діяльність дітей завжди пов'язана з виникненням і розвитком певних взаємин. У грі позиція кожної дитини активна. Вона грає, поки хоче цього сама і поки їй цікаво, активно шукає товаришів для гри, вступає з ними в певні відносини.

Рухливі ігри сприяють вихованню спритності, сміливості, наполегливості. Неабияка роль належить рухливим іграм і для морального виховання. У процесі гри діти вчаться спілкуватися один з одним, шукають собі партнерів, домовляються з ними про умови гри, дотримуються точного виконання правил.

Гра сприяє тісному спілкуванню дітей, встановлення контактів між ними, виникненню почуття симпатії та антипатії. Колективні ігри на уроках фізичної культури згуртовують дітей, сприяють формуванню товариських відносин між ними. У таких іграх дітям необхідно узгодити свої дії з діями інших учасників гри, виконувати встановлені правила, бути справедливими до своїх товаришів. Багато ігор включають в себе елементи змагань. Хто найвлучніший, найспритніший, найшвидший. У грі хтось виграє, а хтось програє. Такі ситуації дозволяють формувати справедливе ставлення і до тих хто програв, і до власних успіхів, засноване на доброзичливості, бажання допомогти товаришеві, навчити його того, що він ще не вміє робити. Зміст деяких рухливих ігор вимагає, щоб гравці допомагали товаришам по команді. При цьому вони самі ризикують потрапити у складне становище. Таким чином, тут вирішується моральне завдання - забуваючи про свої особисті інтереси, учасник гри надає допомогу товаришеві. Будучи членом команди, що граєць повинен розуміти про колективні інтереси. У процесі гри створюються ситуації, в яких можна і потрібно формувати правильне ставлення до виграшу і програшу, вміння чесно грати, з повагою, доброзичливо ставитися до своїх супротивників в грі.

Висновки. Основне завдання морального виховання під час занять з фізичної культури, є розвиток довольного рівня моральної саморегуляції поведінки. Неабияку роль у вирішенні даних завдань відіграють рухливі гри. Під час проведення рухливих ігор з'являється можливість, по-перше, сортувати такі навички поведінки, які необхідні для виконання пропонованих дитині моральних правил: чітко виділити, які конкретно навички і уміння сприяють виконанню даної вимоги, розчленувати їх на прості дії, які дитині порівняно легко освоїти, і «вправлятися» в кожній дії, підкріплюючи навіть незначний успіх позитивною оцінкою. По-друге, так розвивати ставлення дитини до себе, щоб воно базувалося передусім на результатах його реальних зусиль. По-третє, розвивати саму довольність поведінки, уміння діяти відповідно до заздалегідь поставленої мети.

Література

1. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. - Кн. 2. Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні засади / Іван Дмитрович Бех. — К.: Либідь, 2003. — 344 с. - С. 217.
2. Завальнюк О. Спорт як чинник становлення морально-вольових якостей особистості / О. Завальнюк // Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. - 2014. - Вип. 35. - С. 36-41. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vird_2014_35_8.
3. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2004. - 701 с.
4. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. — К. : Здоров'я, 1986. — 208 с
5. Тіняков А. О. Аналіз можливостей юнацького спорту як соціальної системи у вихованні моральних якостей особистості / А. О. Тіняков // Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. — 2010. — № 3. — С. 66–74.
6. Филимонова С. И. Выявление основных формирующих детерминант пространства физической культуры и спорта для самореализации личности / С. И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. - М., 2003. - № 3. - С. 15-29.

7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 / Шиян Б. М. – Т.: Навч. кн. Богдан, 2001. – 272 с.

УДК 371.71:34.037

ВІДНОШЕННЯ УЧНІВ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Голяка С.К., Глухов І.Г., Садовніченко Олексій
Херсонський державний університет

Анотація. В статті розглядаються питання вивчення відношення учнів до здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах сільських шкіл. Показано, що значну роль для мотивації занять фізичною культурою є використання рухливих і спортивних ігор, силовій підготовки та танцювальних елементів на уроках. Серед різновидів фізкультурно-оздоровчої діяльності у позашкільний час у різних вікових періодах є допомога батькам по господарству, туристичні походи, відвідування спортивних секцій, плавання, їзда на велосипеді, спортивні ігри та легка атлетика.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча діяльність, учні, сільська школа.

Аннотация. Голяка С.К., Глухов И.Г., Садовниченко Алексей. Отношение учащихся сельской школы физкультурно-оздоровительной деятельности. В статье рассматриваются вопросы изучения отношения учащихся к осуществлению физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях сельских школ. Показано, что значительную роль для мотивации занятий физической культурой играет использование подвижных и спортивных игр, силовой подготовки и танцевальных элементов на уроках. Среди разновидностей физкультурно-оздоровительной деятельности во внешкольное время в разных возрастных периодах является помощь родителям по хозяйству, туристические походы, посещение спортивных секций, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры и легкая атлетика.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, учащиеся, сельская школа.

Annotation. Holiaka S. K., Hluhov I.G., Sadovnichenko Oleksiy. The Attitudes of pupils of the rural school to physical culture and health. The article deals with the study of the attitude of students to the implementation of physical culture and recreational activities in rural schools. It has been shown that the use of mobile and sports games, strength training and dance elements in the classroom plays a significant role in motivating physical education. Among the varieties of physical education and recreation activities in out-of-school time in different ages is assistance to parents at the farm and in the garden, hiking tours, visiting sports sections, swimming, cycling, sports and athletics.

Key words: physical culture and health activities, students, rural school.

Постановка проблеми. В даний час істотно зростає роль фізичної культури і спорту як чинника вдосконалення людини та суспільства. Здоровий спосіб життя в цілому, фізична культура і спорт зокрема є соціальним феноменом, об'єднуючою силою та національною ідеєю, сприяючою розвитку сильної держави та здорового суспільства [2, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як вказують Б.Ф.Ведмеденко, 2004, В.Сольовйов, 2012, системотвірним у фізкультурно-оздоровчій діяльності є виховання відповідального ставлення до здоров'я, розвиток внутрішньої мотивації до регулярних занять фізичною культурою і спортом, формування в учнів стійкої потреби у фізичних навантаженнях [1, 4]. Системно-діяльнісний підхід до фізкультурно-оздоровчої роботи з сільськими учнями передбачає педагогічний вплив на всі сфери їхньої життєдіяльності (освітню, родинну, позашкільну), реалізацію потенціалу всіх елементів навчально-виховного процесу для оздоровлення школярів, орієнтацію фізкультурно-спортивної роботи на системні зміни у зміцненні здоров'я і фізичному вихованні учнів [4].

На думку В.М.Малинина, 2009, система фізкультурно-оздоровчої діяльності ЗНЗ у сільській місцевості буде ефективною, якщо: враховуватимуться соціокультурні умови функціонування сільської школи, особливості контингенту учнів, можливості педагогічних працівників [3]. Крім цього слід здійснювати модернізацію фізкультурно-оздоровчої діяльності відбуватиметься на основі інтенсифікації навчальної та позаурочної роботи, спільних дій педагогічних і медичних працівників, батьків і соціальних партнерів. Важливим значенням також є збільшення обсягу цілеспрямованої фізичної активності школярів на тиждень, а фізична підготовка учнів повинна здійснюватися шляхом поєднання навчальної та позаурочної навчально-тренувальної фізкультурно-оздоровчої роботи з обов'язковими спортивними змаганнями різних рівнів [3].

Подібне необхідно реалізовувати в умовах сільських шкіл, а також врахування вивчення відношення учнів до здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи, що і визначило проблему нашого дослідження.

Мета дослідження: вивчити відношення учнів до здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи в сільській школі.

Організація та методи дослідження. Оцінку відношення учнів до здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності у сільській школі здійснювалася за допомогою анкетування (анкета містила 10 питань з відкритими відповідями). В анкетуванні прийняли участь 114 учнів Горьківської ЗОШ та Новопавлівської ЗОШ Каланчацького району Херсонської області, віком від 8 до 16 років. Всіх обстежуваних ми поділили на три групи: молодші школярі 8-10 років у кількості 28 осіб (14 хлопців та 14 дівчат), середні класи віком 11-14 років у кількості 42 особи (19 хлопців та 23 дівчини) та учні старшої школи 15-17 років у кількості 44 особи (22 юнаки та 22 дівчини).

Результати досліджень та їх обговорення. Для визначення відношення учнів шклімо здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності нами опрацьовано результати анкетування учнів різних ланках школи. При аналізі відповідей на питання учнів молодших класів нами спостерігаються відмінності у відповідях на питання у статевому відношенні. Так, на перше питання «До якої категорії Ви відносите стан свого здоров'я?» більшість хлопців віднесли до «відмінне» та «добре» по 28,6 %, а більшість дівчат оцінили своє здоров'я як «відмінне» – 35,7 %. Один хлопчик відмітив у своїй анкеті, що стан його здоров'я «дуже поганий» (7,1%). Серед дівчат таких осіб не виявилось.

На питання «Чи впливають на стан здоров'я уроки фізичної культури?» більшість хлопців та дівчат відповіли про «середній» вплив, відповідно: 28,6% та 35,8%. Із результатів анкетування учнів видно, що у більшості родин дуже багато часу приділяють фізичній культурі та руховій активності (3 питання) та вважають за потрібне бережливе ставлення до свого здоров'я (4 питання).

Відмітили також, у своїй більшості, позитивну роль рухливих ігор на уроках фізичної культури як потужного стимулу занять фізичними вправами. Майже всі учні займаються різними видами фізичної культури та руховою активністю з різним часом, що витрачається на них. Так, діти займаються ранковою гімнастикою (21,4-28,6%), займаються у спортивних секціях (50%), проводять індивідуальні заняття вдома після шкільних занять (35,7-42,9%). Всі учні відвідують уроки фізичної культури (100%), але є учні, які майже не займаються фізичною культурою окрім уроків (7,1%).

На питання «Чого б нового міг би запропонувати на заняттях з фізичної культури вчитель?» більшість хлопчиків та дівчаток відповіли «більше рухливих ігор» (50%). Серед різновидів фізкультурно-оздоровчої діяльності у позашкільний час у дітей цього віку переважаюча є допомога батькам по господарству та городу (64,3%), дещо менше відвідування спортивних секцій (50%) та туристичні походи (50-57,1%). На питання «Чи можуть систематичні заняття фізичною культурою та спортом бути протиположними шкідливим звичкам?» більшість відповіли, що «можуть» (57,1-64,3%).

З результатів анкетування учнів середніх класів видно, що й серед них також багато оцінюють свій стан здоров'я на позитивні оцінки. Так, «добрим» своє здоров'я вважають 36,8 % хлопців та 34,8 % дівчат.

Більшість учнів відповіли, що уроки фізичної культури спричиняють середній вплив на їх здоров'я (34,8-47,4%), але значна кількість хлопців відповіла про «великий» вплив цих занять на здоров'я (33,8%), а дівчат значна кількість відповіли про «відсутність впливу» (30,4%).

Із результатів анкетування учнів видно, що більшість вважають, що у їхніх родин достатньо багато часто приділяють часу фізичним вправам та руховій активності (79-86,9%). Вважають, що необхідно піклуватися про своє здоров'я (52,6-65,2%). Жодна дитина не відповіла, що їй байдуже стан свого здоров'я.

Відмітили також, у своїй більшості, позитивну роль рухливих ігор (42,1-60,9%) на уроках фізичної культури як потужного стимулу занять фізичними вправами. Хлопці також відмітили силову підготовку (31,6%). Діти називали за вподобання різні естафети, стрибки, бігові вправи, акробатичні вправи. Сільські хлопці середнього шкільного віку у своїх анкетах відповіли, що вони витрачають на заняття фізичними вправами більше, ніж 4 години (63,2%). Тоді як у дівчат відповіді розділилися: 30,5% займаються 2-4 години фізичними вправами, 26% - 4-6 годин, 30,5% - 6 і більше годин. Зовсім мало осіб займаються фізичними вправами менше 2 годин (13-15,8%). Майже всі учні займаються різними видами фізичної культури та спорту з різним часом, що витрачається на них. Так, діти займаються ранковою гімнастикою (10,5-13%), займаються у спортивних секціях (50-57,8%), проводять індивідуальні заняття вдома після шкільних занять (26,4-28,3%). Всі учні відвідують уроки фізичної

культури (100%), але є учні, які майже не займаються фізичною культурою окрім уроків (5,3-8,7%). Діти пропонують вчителю на уроках фізичної культури більше проводити рухливих (30,5-31,6%) та спортивних ігор (26-26,4%).

Найбільше у позашкільний час діти витрачають на допомогу батькам по господарству (84,3-91,3%). Плавання (у літній період), їзда на велосипеді, відвідування спортивних секцій, спортивні ігри теж займають важливе місце у фізкультурно-оздоровчі діяльності сільських підлітків у позашкільний час. На питання «Чи можуть систематичні заняття фізкультурою та спортом бути протиположними шкідливим звичкам?» більшість відповіли, що «можуть» (52,3-73,7%).

При аналізі даних анкетування учнів старших класів ми спостерігаємо дещо різні результати окремо юнаків та дівчат. Так, на перше питання «До якої категорії Ви відносите стан свого здоров'я?» більшість юнаків відповіли «відмінно» та «задовільно» по 36,4%, а більшість дівчат оцінили стан свого здоров'я «відмінним» та «добрим» по 31,8 %. Жоден з учнів не визнав стан свого здоров'я дуже поганим.

На питання «Який вплив на стан здоров'я мають уроки фізичної культури?» більшість дівчат відповіли «великий» та «середній» (по 31,8%), а більшість юнаків відповіли, що «середній» - 63,6%. Із даних анкетування учнів видно, що у більшості родин заняття фізичною культурою та руховою активністю приділяється дуже багато часу (72,7-81,8%). Також можна відмітити, що половина юнаків та дівчат вважають, що необхідно піклуватися про своє здоров'я (50-54,5%). Дівчата також відмітили, у своїй більшості, позитивну роль рухливих ігор (52%) на уроках фізичної культури як потужного стимулу занять фізичними вправами. Хлопцям більше до вподоби, окрім рухливих ігор, ще й силові вправи.

Сільські юнаки на заняття фізичними вправами витрачають більше, ніж 4 години свого часу - 81,9% випадків, а дівчата - 63,7%. Майже всі учні займаються різними видами фізичної культури та спорту з різним часом, що витрачається на них. Так, старшокласники займаються ранковою гімнастикою (13,7-18,2%), займаються у спортивних секціях (22,8-36,4%), проводять індивідуальні заняття вдома після шкільних занять (13,7-27,2%). Всі учні відвідують уроки фізичної культури (100%), але є учні, які майже не займаються фізичною культурою окрім уроків (9,1-27,2%).

Юнаки пропонують вчителю на уроках фізичної культури більше приділяти уваги спортивним іграм (36,4%) та різним змаганням (27,2%), тоді як дівчата відмітили, що доречно було б на уроках фізичної культури проводити танцювальні вправи, аеробіку, дихальні вправи, оздоровчі види гімнастики (до 50%). Найбільше час у позашкільний час діти витрачають на допомогу батькам по господарству (68,2-86,4%). На питання «Чи можуть систематичні заняття фізкультурою та спортом бути протиположними шкідливим звичкам?» більшість відповіли, що «можуть» (72,3-77,3%).

Якщо порівняти кількісні показники на всі питання анкети різних вікових груп можна відмітити наступне:

1. Більшість учнів оцінюють стан свого здоров'я позитивно та вважають,

що уроки фізичної культури (у більшості випадків) мають середній вплив на їх здоров'я.

2. У всіх вікових групах більшість дітей вважають, що у їхніх родинах досить багато часу приділяють фізичним вправам та руховій активності і піклуванню про здоров'я.

3. У відповідях всіх вікових груп ми спостерігаємо значну роль для мотивації занять фізичною культурою використання рухливих ігор на уроках.

4. Діти молодших класів більше часу витрачають на заняття фізичним вправам порівняно з дітьми старших класів, зокрема порівняно більша їх частка, займається ранковою гімнастикою, а разом з учнями більше відвідують спортивні гуртки. Багато учнів різних вікових періодів багато часу витрачають на індивідуальні заняття фізичними вправами.

5. Більшість дітей молодшого та середнього шкільного віку рекомендували б учителю більше уваги приділяти на уроках фізичної культури рухливим та спортивним іграм. У старшокласників пріоритетними були на уроках фізичної культури спортивні ігри, силова підготовка та танцювальні елементи.

6. Серед різновидів фізкультурно-оздоровчої діяльності у позашкільний час у всіх вікових періодах є допомога батькам по господарству та городі, менше туристичні походи, спортивні секції (молодші діти, підлітки), плавання та їзда на велосипеді (підлітки), і спортивні ігри та легка атлетика (молодші діти, підлітки).

7. Більшість учнів, як молодшого вікового періоду, так і подальших вікових періодів розуміють, що систематичні заняття фізичною культурою та спортом можуть бути противагою шкідливим звичкам. Але частина учнів, особливо старших класів вважають, що ці два явища нашого суспільства можна поєднувати.

Висновки. Встановлено, що значну роль для мотивації занять фізичною культурою є використання рухливих, спортивних ігор, силової підготовки та танцювальних елементів на уроках. Серед різновидів фізкультурно-оздоровчої діяльності у позашкільний час у всіх вікових періодах є допомога батькам по господарству та городі, менше туристичні походи, відвідування спортивної секції (молодші діти, підлітки), плавання та їзда на велосипеді (підлітки), і спортивні ігри та легка атлетика (молодші діти, підлітки).

Перспективи подальших досліджень полягають у підборі і реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності з врахуванням інтересів школярів.

Література

1. Ведмеденко Б.Ф. Особливості педагогічної технології виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою. / Б.Ф. Ведмеденко // Фізична культура в школі. – 2004. - №3. – С. 22-23.

2. Голяка С.К. Формування валеологічної освіти учнів на уроках фізичної культури / С.К.Голяка, С.С.Возний // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. - Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури»: зб. наук. праць. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2016. – Вип. 3К1 (70)16. - С.346-349.

3. Малинин В. М. Развитие системы физкультурно-оздоровительной деятельности сельской школы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / В. М. Малинин. — М., 2009. — 176 с.

4. Соловйов В. Розвиток фізкультурно-оздоровчої діяльності загальноосвітніх навчальних закладів у сільській місцевості / Педагогіка і психологія професійної освіти. - № 6. - 2012. – С.103-111.

5. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя / С.А.Баранцев, Г.В.Береуцин, Г.И.Довгаль, И.Н.Столяк; / Под ред. А.М.Шлемина. – М.: Просвещение, 1988. – 144 с.

УДК 796.012.1–057.874

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ 3-4-х КЛАСІВ

Голяка С.К., Котенко О.В.*, Разуменко О.В.*, Александров Олександр
Херсонський державний університет
Херсонська гімназія №1.*

Анотація. В статті розглядаються питання вивчення динаміки фізичної підготовленості учнів 3-4 класів. Встановлено, що показники тестування розвитку фізичних якостей у більшості випадків виявилися вищими в учнів 4-го класу. З'ясовано, що на I та II етапах тестування в значній більшості випадків хлопчикам та дівчаткам як 3-го, так і 4-го класів характерний достатній рівень виконання нормативів.

Ключові слова: учні молодших класів, фізична підготовленість.

Аннотация. Голяка С.К., Котенко Е.В., Разуменко О.В., Александров Александр. Сравнительная характеристика физической подготовленности учащихся 3-4-х классов. В статье рассматриваются вопросы изучения динамики физической подготовленности учащихся 3-4 классов. Установлено, что показатели тестирования развития физических качеств в большинстве случаев оказались выше у учащихся 4-го класса. Показано, что на I и II этапах тестирования в значительном большинстве случаев мальчикам и девочкам как 3-го, так и 4-го классов характерен достаточный уровень выполнения нормативов.

Ключевые слова: учащиеся младших классов, физическая подготовленность.

Abstrakt. Holiaka S.K., Kotenko O.V., Razumenko O.V., Alexandrov Alexander. The comparative characteristics of physical preparedness of pupils of 3-4 classes. The article deal with the questions of studying the dynamics of physical preparedness of pupils of 3-4 classes are considered. It is established that the indicators of testing the development of physical qualities in most cases were higher for students in the 4th grade. It was found that in the first and second stages of testing, in most cases, boys and girls of both 3rd and 4th grade are characterized by a sufficient level of compliance with the standards.

Key words: students of lower grades, physical readiness.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом, в країні, разом із погіршенням стану здоров'я, спостерігається і зниження рівня фізичної підготовленості школярів [1, 5]. Так, за даними Міністерства охорони здоров'я України близько 90% дітей, підлітків та юнаків мають різні відхилення у стані здоров'я, а 59% - незадовільну фізичну підготовленість. З кожним роком різко збільшується кількість учнів, яких за станом здоров'я відносять до спеціальної медичної групи.

Як відомо, молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період формування фізичних характеристик дитини. У цьому віці закладаються основи культури рухів, засвоюються нові, раніше невідомі фізичні вправи [3, 6]. Важливе значення для оптимального нормування фізичних навантажень у процесі фізичного виховання мають відомості про фізичну підготовленість школярів. Визначення рівня фізичної підготовленості дітей є однією з найбільш важливих завдань у діяльності науковців і викладачів фізичного виховання [2, 4, 5]. Н.В.Москаленко, 2007 вказує, що тестування у цьому напрямку допомагає вирішенню низки складних педагогічних завдань: виявити рівень розвитку рухових здібностей, оцінити якість процесу фізичного виховання [6]. Враховуючи на те, що наукові дослідження останніх років свідчать про зниження рівня фізичної підготовленості дітей та підлітків, тому вивчення порівняльної характеристики розвитку фізичних якостей учнів молодших класів є наразі актуальним.

Мета роботи – здійснити порівняльну характеристику фізичної підготовленості учнів 3-4-х класів.

Організація та методи дослідження. Дослідження були проведені в гімназії №1 м. Херсона, у якому прийняли участь 64 учні 3-4-х класів (34 хлопчиків і 30 дівчат, з них 20 хлопчиків – 3-го класу, 18 дівчаток – 3-го класу, 14 хлопчиків – 4-го класу та 12 хлопчиків 4-го класу). Фізичну підготовленість (ФП) учнів вивчали за тестами: згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів); стрибок у довжину з місця (см); присідання за 30 с (к-сть разів); біг на місці за 15 с (к-сть торкань підлоги однією ногою); нахил тулуба вперед сидячи (см); човниковий біг 4×9 м [1].

Результати досліджень та їх обговорення. Матеріали дослідження представлені у таблиці 1 з якої даних видно, що показники у контрольних вправах на розвиток силових якостей (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) складають в середньому у хлопчиків 4 класу та 3 класу відповідно, 10,3 разів та 9,8 разів, у дівчат – 7,9 разів та 5,6 разів. Найбільший приріст у показниках цього тесту в учнів 4-го класу хлопчиків та дівчат становив, відповідно 37,8 % та 37,9%.

В учнів 3-го класу також спостерігався приріст показників за цим тестом, але різниця виявилася менш суттєва. Так, в хлопчиків показники виконання тесту “згинання і розгинання рук в упорі лежачи” покращилися на 20,4 %, в дівчаток збільшення показників спостерігалось на рівні 46,4%.

Результати тесту “стрибок у довжину з місця” у хлопчиків 4-го класу є дещо нижчими, ніж у хлопчиків 3-го класу (134,6 см та 136,2 см), однак незначно. Між результатами цього тесту у дівчат спостерігається більш суттєва різниця (124,1 см та 132,4 см). Показники 4-го класу є нижчими, ніж учнів 3-го класу.

Величини приросту показників виконання тесту “стрибок в довжину з місця” в хлопчиків 4-го класу 13,2% (середній показник становив 152,4 см), а у дівчаток цієї групи - 12,7% (середній показник становив 139,9 см) (Табл. 1). Величини приросту результатів хлопчиками та дівчатами 3-го класу у тесті “стрибок в довжину з місця”, становили відповідно 3,7% (I етап – 132,4 см, II

етап – 137,5 см) та 3,9 %, “Нахил тулуба вперед сидячи”, у хлопців на 1,6 см, що складає 48,5%. За всіма іншими тестуваннями приріст у показниках виявився у учнів 3-го класу значно нижчим в межах 4,3-10,2 % у хлопчиків та 6,9-10,9% у дівчаток.

Таблиця 1.

Статистичні значення показників ФП учнів молодших класів

Тести	Стать	4 клас			3 клас		
		Вересень	Грудень	Різниця, %	Вересень	Грудень	Різниця, %
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	Х	10,3	14,2	37,8	9,8	11,8	20,4
	Д	7,9	10,9	37,9	5,6	8,2	46,4
Стрибок у довжину з місця, см	Х	134,6	152,4	13,2	136,2	141,3	3,7
	Д	124,1	139,9	12,7	132,4	137,5	3,9
Присідання за 30 с, рази	Х	27,8	33,2	19,4	27,5	30,3	10,2
	Д	26,5	29,9	12,8	26,6	29,5	10,9
Біг на місці за 15 с, рази	Х	34,2	40,8	19,3	32,7	34,1	4,3
	Д	31,4	37,8	20,4	30,6	32,7	6,9
Нахил тулуба вперед сидячи, см	Х	3,7	5,4	45,9	3,3	4,9	48,5
	Д	4,1	5,9	43,9	3,6	5,1	41,6
Човниковий біг 4×9 м	Х	12,6	12,0	4,7	12,8	12,5	2,3
	Д	13,4	12,9	3,7	13,3	13,0	2,3

З даних таблиці видно, що вже на I етапі середні показники виконання вправи «Присідання за 30 с» у хлопчиків 4-го класу на I етапі дослідження становлять 27,8 разів, тоді як у хлопчиків 3 класу – 27,5 разів. У хлопчиків 4 класу покращення середнього показника цієї вправи під час II етапу обстеження становила на рівні 19,4 %, а хлопчиків 3 класу на рівні 10,2 % (Табл. 1). На I етапі обстеження середній показник кількості присідань за 30 с у дівчаток 4-го класу виявився на рівні 26,5 разів, а у дівчаток 3-го класу цей показник виявився дещо вищим – 26,6 разів. На II етапі дослідження у дівчат 4-го класу показник присідань за 30 с покращився на 12,8 %, а у дівчаток 3-го класу на 10,9 %. Середні показники присідань за 30 с дівчат обох груп обстеження наступні: 4-тий клас на рівні 29,9 разів, 3-й клас на рівні 29,5 разів. В учнів 3-го класу величини приросту результатів тестування ФП школярів значно нижчими.

Подібні тенденції спостерігаються і при аналізі середніх показників виконання тестів з розвитку швидкісних якостей та гнучкості тощо.

Розвиток швидкісних якостей в учнів ми визначали за виконанням вправи «Біг на місці за 15 с». На I етапі дослідження нами показано дещо вищі показники розвитку швидкості у школярів 4-го класу, що становив 34,2 рази у хлопчиків та 31,4 рази у дівчаток, ніж у школярів 3-го класу. В них показники виконання вправи «Біг на місці за 15 с» становили в середньому 32,7 рази у хлопчиків та 30,6 рази у дівчаток. На II етапі ми спостерігаємо відчутніший приріст у показниках розвитку швидкості, що вивчався за виконанням вправи «Біг на місці за 15 с» в учнів 4-го класу порівняно з приростом показника третьокласників. Так, у хлопчиків 4-го класу приріст спостерігався на рівні

19,3%, у дівчаток – 20,4 %, а у школярів 3-го класу на рівні – 4,3% хлопчиків та 6,9 % у дівчаток, відповідно (Табл. 1).

Середні показники виконання нормативу “Нахил тулуба вперед сидячи” в хлопчиків 4-го класу на I етапі становив 3,7 см, тоді як на II етапі – 5,4 см; у дівчаток на I етапі – 4,1 см, а на другому – 5,9 см. Показники виконання цього тесту на II етапі підвищилися, відповідно на 1,7 см та 1,8 см, що складає 45,9% та 43,9%. Стосовно виконання тесту на визначення гнучкості в хлопчиків 3-го класу на I етапі спостерігався середній показник на рівні 3,3 см, а на II етапі цей показник покращився на 48,5 % і становив, в середньому 4,9 см. У дівчаток 3-го класу приріст показника виконання тесту «Нахил тулуба вперед сидячи» спостерігався на рівні 41,6% з 3,6 см (I етап) до 5,1 см (II етап).

Вивчення рівня розвитку спритності у групах обстеження здійснювали за показником виконання вправи «Човниковий біг 4×9 м». На I етапі обстеження середній показник виконання цього тесту у хлопчиків 4-го класу виявився на рівні 12,6 с, дівчаток 4-го класу на рівні 13,4 с, а у школярів 3-го класу цей показник виявився дещо гіршим (тобто вони більше часу витрачали на здійснення човникового бігу 4×9 м), відповідно 12,8 с у хлопчиків та 13,3 с у дівчаток. На II етапі дослідження ми спостерігаємо наступні результати. У хлопчиків 4-го класу показник човникового бігу покращився на 4,7 %, у дівчаток 4-го класу на 3,7 %, а в хлопчиків 3-го класу на 2,3 %, дівчаток цього класу також на 2,3 %. Середні показники виконання тесту у групах обстеження наступні: хлопчики 4-го класу на рівні 12,0 с, дівчатка 4-го класу на рівні 12,9 с, хлопчики 3-го класу на рівні 12,5 с, дівчатка 3-го класу на рівні 13,0 с.

Якщо на початку експерименту результати у класах були відносно рівноцінними по досліджуваним показникам, то на II етапі за показниками ФП як хлопчики, так і дівчата 4-го класу випередили своїх однолітків з 3-го класу за всіма показниками.

Аналіз показників ФП школярів показав, що в 4-му класі на II етапі більша кількість показників суттєво відрізняється порівняно з показниками 3-го класу, а саме у таких тестах: нахил тулуба вперед сидячи, згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Таким чином, кількісний аналіз результатів тестування ФП показав, що у розвитку фізичних якостей учнів відбулися позитивні зміни.

Якісна характеристика рівня ФП показала, що за період між I та II тестуванням майже за всіма показниками забезпечило досягнення найбільш високого рівня ФП. Хлопчики, так і дівчатка 4-го класу на I етапі обстеження характеризувалися виконанням нормативів ФП на відносно вищих рівнях. Так, при виконанні вправи «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» хлопчики 4-го класу, у своїй більшості, виконали норматив на рівні «достатній», а саме – 8 осіб, що складає 57,1% від їх загальної кількості. Більшість дівчаток 4-го класу також виконали нормативи на рівні «достатній» - 5 осіб (41,7%). Можна відмітити, що у школярів 4-го класу на другому етапі дослідження збільшилася кількість осіб з виконанням нормативу на високому рівні, відповідно з 7,1% до 28,6% у хлопчиків та з 8,3% до 33,3% у дівчаток. У обох класах не залишилося жодної дитини з виконанням нормативу на початковому рівні. Співвідношення кількості учнів 3-го класу за виконанням нормативу на I та II етапах майже не

змінлося. На II етапі обстеження спостерігається тенденція зменшення в 4-му та 3-му класах кількості дітей, які мають незадовільні оцінки.

Дещо інша ситуація спостерігається при аналізі виконання вправи «Стрибок в довжину з місця», що проводилася для діагностики розвитку швидко-силових якостей учнів. Так, у всіх групах хлопчиків та дівчаток 3-4 класів, більшості характерний достатній рівень ФП за цим тестом, зокрема: у хлопчиків 4-го класу виявлено таких 7 осіб (50,0%), дівчаток 4-го класу – 6 осіб (50,0%), хлопчиків 3-го класу – 8 осіб (40,0%), дівчаток 3-го класу – 8 осіб (44,4%). Серед хлопчиків та дівчаток 3-4 класів на I етапі дослідження найменше осіб виявлено з високим (7,1%-11,1%) і початковим рівнем ФП (11,1%-16,7%). Знову, як і у попередньому випадку нами на II етапі дослідження спостерігається збільшення кількості осіб з високим рівнем виконання нормативу «Стрибок у довжину з місця» у 4-му класі – до 16,7% у дівчаток та 21,4% хлопчиків.

Розглянемо детальніше аналіз виконання вправи «Присідання за 30 с» в учнів 3-4 класів. У всіх групах більшість виконали норматив на достатньому рівні. Так, у групі хлопчиків 4-го класу таких осіб виявилось 8, що складає 57,1% від загальної їх кількості; у групі дівчаток 4-го – 5 осіб (41,7%); у групі дівчаток 3-го класу – 8 осіб (44,4%). У групі хлопчиків 3-го класу більшість виявилася з середнім рівнем виконання нормативу (40,0%). На II етапі обстеження в учнів обох класів збільшилася кількість осіб з виконанням нормативу на високому рівні до 25,0% у дівчаток та 28,6% у хлопчиків. На II етапі в учнів 3-го класу кількісне співвідношення осіб з різним виконанням нормативів суттєво не змінилося. Більшість учнів обох класів характеризувалися виконанням нормативу на достатньому рівні. Так, у групі хлопчиків 4-го класу таких осіб виявилось вісім (57,1%), у групі дівчаток 4-го класу – 5 осіб (41,7%), у групі хлопчиків 3-го класу – 8 осіб (40,0%), у групі дівчаток 3-го класу – 7 осіб (38,9%). Доречно відмітити, що у групі хлопчиків виявлено три особи, які мали початковий рівень виконання нормативу (15,0%). На II етапі обстеження збільшилася кількість осіб з виконанням нормативу на високому рівні у хлопчиків (з 7,1% до 28,6%) та дівчаток (з 8,3% до 33,3%). У хлопчиків та дівчаток 3-го класу кількісно суттєвих відмінностей ми не спостерігали.

Подібна ситуація, як і у випадку з виконанням вправи «Стрибок в довжину з місця», спостерігається при аналізі виконання нормативу з розвитку гнучкості («Нахил тулуба вперед сидячи»). Так, у всіх групах хлопчиків та дівчаток 3-4 класів, більшості характерний достатній рівень ФП за цим тестом, зокрема: у хлопчиків 4-го класу виявлено таких 7 осіб (50,0%), дівчаток 4-го класу – 6 осіб (50,0%), хлопчиків 3-го класу – 8 осіб (40,0%), дівчаток 3-го класу – 8 осіб (44,4%). Серед хлопчиків та дівчаток 3-4 класів на I етапі дослідження найменше осіб виявлено з високим (7,1%-11,1%) і початковим рівнем ФП (11,1%-16,7%).

Знову, як і у попередніх випадках нами на II другому етапі дослідження спостерігається збільшення кількості осіб з високим рівнем виконання

нормативу «Нахил тулуба вперед сидячи» у 4-го класу – до 25,0% у дівчаток та 21,4% хлопчиків.

І остання вправа, яку виконували хлопчики та дівчатка обох класів – це вправа «Човниковий біг 4×9 м». Знову, як і у попередніх випадках більшості учням властивий достатній рівень ФП. Серед хлопчиків 4-го класу високий рівень виконання нормативу характерний 2 особам (14,3%), достатній рівень – 7 особам (50,0%), середній рівень – 4 особам (28,6%), а початковий рівень 1 особі (7,1%).

У дівчаток 4-го класу найбільша кількість осіб виявилось з виконанням нормативу на достатньому рівні, а саме 6 осіб (50,0%). Високий рівень був характерний 16,7% особам, середній – 33,3% та початковий – 8,3% особам.

На II етапі обстеження ми спостерігаємо збільшення кількості осіб з високим рівнем виконання даного нормативу серед хлопчиків 4-го класу (до 21,4%) і дівчаток (до 25,0%). Не залишилося жодної особи з початковим рівнем виконання нормативу. Суттєвих зрушень на II етапі обстеження серед учнів 3-го класу ми не спостерігали.

Висновки. Встановлено, що показники тестування розвитку фізичних якостей у більшості випадків виявилися вищими в учнів 4-го класу. З'ясовано, що на I та II етапах тестування в значній більшості випадків хлопчикам та дівчаткам як 3-го, так і 4-го класів характерний достатній рівень виконання вікових нормативів з фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку школярів.

Література

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навч. посіб. / В. Г. Арєф'єв, Г. А.Єдинак. – 3-є вид. перероб. і доповн. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
2. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В.В.Білецька. – К., 2008. – 20 с.
3. Головата О. Аналіз фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку / Ольга Головата // Молода спортивна наука України. - 2013. - Т.2. - С. 37-41.
4. Марченко С. І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізкультура, фіз.виховання різних груп населення» / С. І. Марченко. – Харків, 2008. – 201 с.
5. Михно Л.С. Аналіз динаміки рівня фізичної підготовленості молодших школярів / Л.С.Михно. // Молода спортивна наука України. - 2016. - Т. 2. - С. 263-267.
6. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2007. - С. 46–51.

УДК 796/799-057.36

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**Городинська І.В., Крупський Дмитро**
Херсонський державний університет

Анотація. В статті здійснено теоретичне узагальнення проблеми удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців, розкрито основні напрями та зміст фізичної підготовки військовослужбовців.

Ключові слова: фізична підготовка, військовослужбовці, професійна готовність.

Аннотация. Городинская И.В., Крупский Дмитрий Теоретико-методические основы и содержание физической подготовки военнослужащих. В статье освещено теоретическое обобщение проблемы совершенствования физической подготовки военнослужащих, раскрыты основные направления и содержание физической подготовки военнослужащих.

Ключевые слова: физическая подготовка, военнослужащие, профессиональная готовность.

Annotation. Horodinscaya I.V., Krupscyy Dmytro. The teoretiko-methodical bases and the maintenance of physical preparation of military men. The article highlights the theoretical generalization of the problem of improving the physical training of servicemen, reveals the main directions and content of physical training of servicemen.

Key words: physical training, military personnel, professional readiness.

Постановка проблеми. Удосконалення фізичної підготовки особового складу правоохоронних органів та інших військових формувань визначено як один з головних напрямів реалізації Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року.

Належний рівень фізичної підготовки є однією із обов'язкових вимог до підготовки військовослужбовців, зокрема представників правоохоронних органів. Проблема підвищення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців є надзвичайно актуальною, оскільки саме її високий рівень є фундаментом для розвитку спеціальних якостей працівників, а також зміцнення їх здоров'я, підвищення розумової працездатності та покращання професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз науково-методичної літератури показує, що існує значна кількість робіт, які присвячені удосконаленню фізичної підготовки військовослужбовців (Грибан Г. П., Глебо С. В., Ярещенко О. А. та ін.). Але ці наукові дані не вирішують такої проблеми, як професійна фізична підготовка правоохоронців в нинішній час. Існуючі накази і настанови з фізичної підготовки не можуть задовольнити вимоги з підготовки правоохоронців до професійної діяльності на сучасному етапі [6].

Таким чином, в процесі підготовки правоохоронців виникають питання, обумовлені новими вимогами, умовами і можливостями. Накопичені знання

дозволяють підійти до вирішення цих питань на новому теоретичному і методичному рівні.

Одним з таких питань є удосконалення методики фізичної підготовки військовослужбовців особливо фахівців силових структур, при умові збереження їх здоров'я і оволодіння професійними навичками. У зв'язку з цим, актуальність проблеми обумовлюється необхідністю пошуку найбільш ефективних засобів і методів фізичної підготовки військовослужбовців згідно специфіки професійної діяльності.

Мета дослідження – узагальнити досвід організації та змісту фізичної підготовки працівників Служби безпеки України і визначити пріоритетні напрямки її вдосконалення.

Методи дослідження: аналіз й узагальнення науково-педагогічної та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. За теоретичним аналізом фізична підготовка є складовим елементом у структурі професійної підготовки військовослужбовців. Фізична підготовка особового складу працівників правоохоронних органів є важливим фактором підвищення їх фізичної готовності до виконання завдань, пов'язаних із професійною діяльністю. При цьому в загальному розумінні фізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, досягнення певного рівня рухових якостей, підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів професійної діяльності тощо.

У процесі фізичної підготовки формуються теоретичні знання і організаційно-методичні навички. Фізична підготовка повинна сприяти підвищенню спеціальної підготовки, вихованню моральних і психічних якостей особового складу, вдосконаленню бойової злагоженості правоохоронних органів [4].

На думку багатьох вчених, фізична підготовка вирішує таку важливу проблему як підвищення воєнно-професійної адаптації військовослужбовців до дій в небезпечних умовах (психоемоційний стрес, втома та ін.). Здійснюючи вплив на медично-біологічні компоненти якості життя, фізична підготовка оптимізує професійне здоров'я, лідерські якості військовослужбовця через вміння його ставити і досягати цілі, працювати в команді, набувати таких якостей, як наполегливість, впевненість, рішучість, терпіння та ін. [2, 4, 5].

Аналіз літературних джерел з теми дослідження дозволив визначити основні напрями подальшого вдосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців, а саме:

- ✓ переважний розвиток професійно важливих якостей і навичок на базі високої загальної фізичної підготовки;
- ✓ підвищення ролі фізичної підготовки у вихованні психологічних якостей військовослужбовців;
- ✓ інтенсифікація фізичної підготовки;
- ✓ конкретизація спеціальної спрямованості фізичної підготовки з урахуванням військових спеціальностей;
- ✓ підвищення об'єктивності і спрощення системи перевірки та оцінки фізичної підготовки;

✓ удосконалення організації процесу фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах [1].

Основні завдання системи фізичної підготовки є похідними від об'єктивних функцій, що покладаються на неї, вони відображають загальні вимоги навчально-бойової та бойової діяльності до фізичного стану всіх категорій військовослужбовців, з урахуванням особливостей військово-професійної діяльності особового складу різних видів Збройних сил України, родів військ (сил) і спеціальних підрозділів. Об'єктивне визначення завдань фізичної підготовки базується на тих показниках фізичного стану, що найбільшою мірою необхідні особовому складу для прояву та збереження високого рівня військово-професійної працездатності в бойових умовах [2].

Особливого значення набуває розгляд змісту фізичної підготовки співробітників Служби безпеки (СБ) України. Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на підвищення функціональних можливостей, загальної працездатності військовослужбовців і є основою для оволодіння навичками зі спеціальної фізичної підготовки (СФП). До засобів фізичної підготовки відносять фізичні вправи, завдання яких полягає у підготовці військовослужбовців до фізично і психологічно напруженої оперативно-службової діяльності: біг на короткі й довгі дистанції, кроси, в тому числі з повною бойовою викладкою, плавання, лижний спорт, кульова стрільба, кросфіт, вправи з обтяжуванням тощо.

В останні роки багато уваги фахівцями надається професійно-прикладній фізичній підготовці. Особливо значущою набуває цей аспект в останні роки, оскільки переважно інтелектуальний характер роботи працівників СБ України іноді призводить їх зневажливе ставлення до занять фізичною підготовкою, що, у подальшому, негативно впливає на ефективність оперативно-службової діяльності, особливо, в зоні бойових дій [4, 6].

Сучасний теоретичний і практичний досвід у підготовці, перепідготовці і підвищенні кваліфікації військовослужбовців СБ України свідчить про необхідність проведення СФП, яка б враховувала особливості службової діяльності в органах і підрозділах державної безпеки. СФП передбачає врахування особливостей несення військової служби за конкретним напрямом діяльності, що спрямована на розвиток і удосконалення тих здібностей і навичок, реалізація яких дозволить працівникам СБ України ефективно і якісно виконувати завдання з контррозвідувального і антитерористичного захисту національної безпеки України.

Фізична підготовка (як загальна, так і спеціальна) здійснюється в процесі спортивного тренування. Позитивний ефект тренування виражається в підвищенні рівня функціональних можливостей організму військовослужбовців. В процесі ФП працівників СБ України не менша значущість приділяється психологічній складовій. Основним змістом психологічної підготовки є виховання у них вольових якостей: цілеспрямованості, рішучості та сміливості, наполегливості і завзятості, витримки і самовладання, самостійності та ініціативності. Психологічна

підготовка здійснюється в процесі тренувань з поступово зростаючими труднощами і в змагальних умовах [3].

Відзначимо, що співвідношення ЗФП і СФП в тренувальному процесі залежить від завдань, що вирішуються, віку, кваліфікації та індивідуальних особливостей військовослужбовця, етапів і періодів тренувального процесу. У процесі багаторічного тренування, а це є обов'язковим для працівників – військовослужбовців СБ України, із зростанням рівня їхньої підготовки збільшується питома вага СФП і, відповідно, зменшується обсяг ЗФП.

Ефективність фізичної підготовки військовослужбовців визначається рівнем їх готовності до професійної придатності, що характеризується здатністю фахівців до одночасної реалізації в професійній діяльності різних видів фізичної підготовки.

Висновки. Фізична підготовка є самостійним елементом необхідним до виконання професійної діяльності в правоохоронних органах України. За теоретичним аналізом фізична підготовка як складова загальної системи підготовки працівників органів і підрозділів СБ України має забезпечити розвиток їхнього фізичного, морального здоров'я, комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей фахівців, фізичну та психологічну підготовку до активного життя та професійної діяльності.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У перспективі необхідно звернути увагу на дослідження стану фізичної підготовленості військовослужбовців та їх готовності до виконання завдань, пов'язаних із професійною діяльністю.

Література

1. Вітвицька С.С. Практикум з педагогіки вищої школи : навчальний посібник / С.С. Вітвицька. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 396 с.
2. Глебо С. В. Професійно-прикладна фізична та спеціальна підготовка у військах: навч.-метод. посіб. / С. В. Глебо, Л. М. Кізло. – Львів: ЛВІ, 2004. – 112 с
3. Інструкція з організації фізичної та вогневої підготовки в Службі безпеки України, наказ СБУ від 06.07.2010, № 369 [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0792-10>
4. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців // Матеріали всеармійської науково-методичної конференції (Київ, 24 листопада 2011 р.) / Мін-во оборони України; Національний університет оборони України. – К. : НУОУ, 2011. – 180 с.
5. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник / за ред. Ю. О. Резнікова, В. М. Афоніна. – Львів : ЛВІ, 2004. – 458 с. 4.
6. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.] / за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2011.

УДК 796:015

ЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНОГО УЧИЛИЩА АГРАРНОГО СПРЯМУВАННЯ

Гриценко Ілля, Степанюк С.І.
Херсонський державний університет

Анотація. В статті висвітлюється питання значення професійно-прикладної фізичної підготовки учнів професійного училища аграрного спрямування. Окреслено завдання та зміст професійно-прикладної підготовки.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, учні, училище, аграрії.

Аннотация. Гриценко Илья, Степанюк С.И. Значение профессионально-прикладной физической подготовки учащихся профессионального училища аграрного направления. В статье освещается вопрос значение профессионально-прикладной физической подготовки учащихся профессионального училища аграрного направления. Определены задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, учащиеся, училище, аграрии.

Abstract. Gritsenko ILLia, Stepanyuk S.I. The meaning of professional and applied physical training students of professional agricultural school. The article deals with the importance of professional-applied physical training of students of the vocational school of agrarian education. The tasks and contents of vocational and applied training are outlined.

Key words: professional-applied physical training, students, college, agrarians.

Постановка проблеми. Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці.

Сучасна праця призводить до перевантажень одних функціональних систем організму і недовантажень інших, що несприятливо позначається на загальній дієздатності людини.

Значення ППФП у сучасних умовах визначається перш за все громадською потребою у збереженні та зміцненні здоров'я майбутніх фахівців, здатності до підвищення ефективності праці у продовженні творчого довголіття та скороченні втрат робочого часу через хвороби.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На вагоме значення фізичного виховання, як бази для успішного оволодіння трудовими процесами вказує низка дослідників (Р.Г. Раєвський, 1991; А.П. Дяченко, 1997; В.С. Ежков, 2003).

Систематичні заняття фізичними вправами, сприяють швидшому формуванню необхідних трудових навичок і прийомів, оптимальної фізичної і психічної підготовленості студентів, підвищують продуктивність праці, поліпшують працездатність, а також сприяють адаптації організму до виробничої діяльності (В.А. Кабачков, С.А.Полиевский, 1996).

Багато випускників навчальних закладів не володіють стійкими навичками, мають низьку працездатність, недостатній рівень розвитку професійно важливих фізичних якостей, часто хворіють.

Таким чином актуальність нашого дослідження з одного боку зумовлена важливістю ППФП у професійному становленні фахівця та ефективній реалізації його професійного потенціалу у практичній діяльності, а з іншого недостатністю досліджень із проблем ППФП студентів професійному аграрному училищі.

Мета роботи – визначити завдання та зміст професійно-прикладної підготовки учнів училища аграрного спрямування.

Результати дослідження та їх обговорення. Людський чинник є унікальним складним явищем, оскільки фокусує у собі соціально-політичні, морально-психологічні, економічні, медико-біологічні, морально-правові й інші аспекти науково-технічної революції (НТР); визначає проблеми професійної підготовки фахівців [2].

Нервово-психологічні перенавантаження сучасної людини призводять до захворювань серцево-судинної і нервової систем, професійна декваліфікація у складних видах професійної діяльності досягає критичних значень уже до 40 років. Автоматизація виробництва викликає гіподинамію і як наслідок комплекс професійних захворювань, знижуючи працездатність фахівців, негативно позначаються на соціально-психологічному потенціалі людини [1].

Високий рівень сучасної техніки і технологій, постійне підвищення інтенсивності професійної діяльності, вимагають відповідної підготовленості самої людини.

У процесі хронічної гіпокінезії знижується розумова працездатність, а тривалі емоційні перенапруження призводять до швидкого виснаження організму [3].

Цьому перешкоджають заняття фізичною культурою, які позитивно впливають на організм людини. Проте прямої залежності між рівнем загально-фізичної підготовленості та здатністю до успішного засвоєння професії, а у подальшому і продуктивністю праці немає [4].

Проте найбільшу користь фізичні вправи принесуть лиш за умови, що поряд із вирішенням головного завдання всебічного фізичного розвитку буде здійснюватись і спеціальна (прикладна) фізична підготовка, спрямована на підвищення продуктивності праці [1].

Спеціальна фізична підготовка студентів навчальних закладів носить прикладний характер і професійну спрямованість, тому її називають професійно-прикладною фізичною підготовкою (ППФП). У навчальних закладах вона є спеціалізованим видом фізичного виховання, що відповідає вимогам і особливостям певної професії. Основне призначення ППФП – спрямований розвиток та підтримання на оптимальному рівні психічних і фізичних якостей фахівця, до якого висуваються вимоги конкретної професійної діяльності, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування прикладних рухових умінь і навичок.

ППФП підвищує стійкість організму до несприятливих виробничих умов, знижуючи захворювання та сприяючи професійному довголіттю працівників [3].

Кожна професія висуває специфічні вимоги до його фізичних і психічних якостей людини її прикладних вмінь і навичок. Тому при підготовці молоді у навчальних закладах до праці, необхідне поєднання загальної фізичної підготовки із професійно-прикладною фізичною підготовкою [4].

Вивчаючи умови професійної діяльності, можна визначити завдання і зміст ППФП. До них відносять:

- особливості інформаційного забезпечення діяльності;
- характер основних робочих рухів;
- особливі зовнішні умови професійної діяльності [1].

У процесі ППФП разом із специфічним тренувальним ефектом зміцнюється організм і здоров'я фахівця, підвищується рівень його всебічного фізичного розвитку. Всебічне виховання фізичних здібностей і збільшення обсягу рухових умінь і навичок є передумовою успішної підготовки до професійної діяльності.

Ж.К.Холодов і В.С.Кузнецов формують завдання ППФП наступним чином:

- спрямований розвиток фізичних здібностей, які є специфічними для обраної професійної діяльності;
- виховання професійно важливих для даної діяльності психічних якостей (вольові, оперативне мислення, якості уваги, емоційна стійкість, швидкість сприйняття);
- формування і вдосконалення професійно-прикладних умінь і навичок пов'язаних із особливими зовнішніми умовами майбутньої професійної діяльності;
- підвищення професійної стійкості організму до дії несприятливих чинників професійної діяльності (гіподинамія; висока і низька температура, перепади температури навколишнього середовища; перебування на великій висоті; дія токсичних речовин; дія різного роду випромінювання);
- набуття спеціальних знань для успішного засвоєння практичного розділу ППФП і застосування набутих вмінь, навичок та якостей у професійній діяльності [5]. Перераховані завдання конкретизуються враховуючи особливості певної професії.

Трудова діяльність фахівця вимагає постійного сприйняття і аналізу інформації про виконання дій у зовнішньому середовищі. Сприйняття інформації пов'язане із навантаженням на певні аналізатори (руховий, зоровий, слуховий) та такі психічні процеси, як увага, пам'ять, оперативне мислення, нервово-емоційне напруження. Особливості психічних процесів залежать від виду, інтенсивності сигналів, їх зміни, умов сприйняття (ліміт часу, сприйняття при русі об'єкту чи суб'єкту праці, при перешкодах). Вивчаючи вказані ознаки у конкретній професійній діяльності, можна встановити її специфічні вимоги до психічних і рухових якостей фахівця.

Іншим чинником, що визначає зміст ППФП є структура рухової діяльності у процесі праці (характер робочих рухів). Робочі рухи бувають як стереотипні так і різноманітні. Своєрідні робочі рухи у професійній діяльності обумовлюють її психофізичні дії на організм [4].

Несприятливі зовнішні, а також виробничі умови (гіподинамія, незручна робоча поза, висока температура, загазованість, дія шкідливих речовин, різного роду випромінювання), викликають додаткове напруження функцій організму, погіршують параметри робочих рухів. Дія деяких факторів середовища носить екстремальний характер. У цих умовах професійна діяльність здійснюється на фоні емоційного напруження, стресових явищ і вимагає мобілізації функціональних резервів організму [1, 3].

Визнання важливості і необхідності ППФП у системі спеціальної освіти накладає велику відповідальність на теоретиків і практиків фізичного виховання. Сьогодні цю справу повинна взяти на себе освіта, враховуючи ринки праці і забезпечуючи конкурентну спроможність своїх випускників. Дана тенденція буде зберігатись і розвиватись у подальшому, якщо не відбудеться втручання держави, розуміння вигоди у кваліфікованому, здоровому, підготовленому фахівцю.

Водночас у практиці простежується невисока мотивація тих, хто займається – оскільки у процесі занять акцент робиться на переважно прикладний аспект занять, викладачі недостатньо орієнтуються на особистість, спостерігається “заорганізованість” форм занять і жорстока їх регламентація, слабке матеріально-технічне забезпечення.

Висновки. В процесі багаторічної трудової діяльності формується професійний тип особистості, що характеризується певними рисами, специфічною структурою психічних і фізичних якостей. Вивчення специфічних прикладних вимог професії до фахівця дозволяє виділити відповідні для кожного виду трудової діяльності якості, прикладні навички, вміння і знання.

Література

1. Дяченко А.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-стоматологів: автореф. дис на соискание учен. тепени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.П. Дяченко– К., 1997. – 17 с.
2. Ежков В.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов машиностроительных специальностей: автореф. дис на соискание учен. тепени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В.С. Ежков– М., 2003. – 23 с.
3. Кабачков В.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский. – М.: Высш. шк., 1991 . – 222 с.
4. Раевский Р.Т. Методологические основы обеспечения психофизической готовности инженеров к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта в условиях рыночного производства // Оптимизация физического воспитания студентов и подготовка спортсменов в вузе: Материалы науч. практ. конф. / Р.Т. Раевский. – Минск, 1996. - С. 72-73.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – 480 с.

УДК 796. 034.2

ЗНАЧЕННЯ РУХУ “СПОРТ ДЛЯ ВСІХ”

Дука Сергій, Коваль В.Ю.

Херсонський державний університет

Анотація. *В статті розглянуті питання розвитку руху “Спорт для всіх”. Узагальнено передовий досвід фахівців галузі фізичного виховання та спорту, а також визначено міжнародні організації, які здійснюють спортивно-оздоровчу діяльність.*

Ключові слова: *фізична культура, спорт, рух “Спорт для всіх”, різні верстви населення.*

Аннотация. *Дука Сергей, Коваль В.Ю. Значение движения “Спорт для всех”. В статье рассмотрены вопросы развития движения “Спорт для всех”. Обобщено передовой опыт специалистов отрасли физического воспитания и спорта, а также определены международные организации, осуществляющие спортивно-оздоровительную деятельность.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, движение “Спорт для всех”, различные слои населения*

Annotation. *Duka Serhii, Koval V.Yu. The meaning of the "Sport for All" movement. The article deals with the development of the "Sport for All" movement. The best practices of specialists in the field of physical education and sports are summarized, as well as international organizations that carry out sports and recreation activities are identified.*

Key words: *physical culture, sport, movement "Sport for all", different segments of the population.*

Постановка проблеми. Україна як незалежна, самостійна держава є суб'єктом міжнародного спортивного руху. Вона репрезентує свої команди на Олімпійські ігри, чемпіонати світу, інші міжнародні змагання. Але у сфері міжнародного спортивного руху працюють не тільки організації, що мають за мету розвиток спорту вищих досягнень. Є й такі, які розповсюджують та пропагують різноманітні оздоровчі програми та проекти. Поширення та залучення до участі в оздоровчих програмах та проектах різних верств населення здійснює міжнародний рух “Спорт для всіх”.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Україна приєдналася до міжнародного руху “Спорт для всіх” постановою Кабінету Міністрів України (№49 від 18.01.03 р.), який підтримав пропозицію Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту щодо створення центрів фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх” [4, 5].

Таким чином, центри фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх” спрямовані на провадження фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності серед різних верств населення за місцем проживання та в місцях масового відпочинку.

Мета дослідження – полягає у теоретичному аналізі діяльності центрів фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх”.

Методи дослідження. У процесі дослідження використовувалися методи аналізу та узагальнення літературних джерел, вивчення зарубіжного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Зауважимо, що чіткість і лаконічність поняття «Спорт для всіх» акцентує не стільки на професійне, скільки на оздоровче спрямування цього напрямку рухової активності. Спорт є доступний для всіх не залежно від расових, національних, вікових, соціальних, релігійних та інших переконань, освіти чи професії.

В даний час функціонують більше 20 міжнародних організацій, які ставлять за мету розвиток спортивно-оздоровчої діяльності [7]. Умовно автори поділяють їх на три групи (табл. 1.).

Таблиця 1.

Міжнародні організації, які здійснюють спортивно-оздоровчу діяльність

Українська назва організації	Прийняте скорочення
1. Міжурядові організації з фізичного виховання і спорту	
Міжурядовий комітет спорту і фізичного виховання при ЮНЕСКО	CIGEPS
Міжнародна федерація фізичного виховання	FIEP
Міжнародна рада спортивних наук і фізичного виховання. Комітет “Спорт і дозвілля”	ICSSPE
Міжнародна асоціація фізичного виховання дівчат і жінок	IAPESGW
Міжнародна федерація університетського спорту	FISU
Європейська конференція міністрів, відповідальних за розвиток спорту	ESMS
Комітет розвитку спорту Ради Європи	CDDS (CE)
2. Міжнародні спортивні організації	
Міжнародний олімпійський комітет. Комісія “Спорт для всіх”	IOC
Міжнародна асамблея національних спортивних організацій	IANOS
3. Спеціалізовані міжнародні спортивно-оздоровчі організації	
Міжнародна федерація “Спорт для всіх”	FISpT
Європейський Союз “Спорт для всіх”	UESpT
Всесвітня асоціація дозвілля і рекреації	WLRA
Міжнародна рада здоров’я, фізичного виховання, рекреації і спортивних танців	ICHPER - SD
Міжнародна асоціація фітнесу і подорожей	TAFISA
Міжнародна асоціація оздоровчих, тенісних і спортивних клубів	IHRSA
Міжнародний робітничий спортивний комітет	CSIT
Європейська конфедерація “Спорт і здоров’я”	CESS
Європейська спортивна конференція	ESC
Міжнародне дослідницьке товариство з аеробіки	AIPS
Міжнародна рада з досліджень фізичної підготовленості	ICPFR
Міжнародна католицька федерація фізичного виховання і спорту	FICEPS
Європейська академія “Спорт для всіх”	EASA
Міжнародний координаційний комітет організацій “Спорт для всіх”	ICCSAO

1. Міжнародні організації з фізичного виховання і спорту, які утворені при провідних міжурядових установах, наприклад: Міжурядовий комітет спорту і фізичного виховання при ЮНЕСКО (спеціалізованій установі Організації об’єднаних націй (ООН) з питань освіти, науки і культури); Комітет розвитку спорту Ради Європи, Європейська конференція міністрів, відповідальних за розвиток спорту та ін.

2. Міжнародні спортивні організації (наприклад – МОК), які розвивають спорт вищих досягнень і одночасно сприяють розвитку масового спорту.

3. Спеціалізовані міжнародні спортивно-оздоровчі організації.

Першій групі організацій належить головна роль у розвитку «Спорту для всіх». Вони розробляють і впроваджують програмні документи, визначають роль і місце «Спорту для всіх» в структурі суспільного життя.

Прикладом таких документів є наступні: Міжнародна хартія фізичного виховання і спорту (прийнята ЮНЕСКО); Хартія сприяння зміцнення здоров'я населення (прийнята Всесвітньою організацією охорони здоров'я); Європейська хартія «Спорту для всіх» (Прийнята Радою Європи); Європейські програми «Здоров'я для всіх» (прийняті Всесвітньою організацією охорони здоров'я) та ін.

ЮНЕСКО у «Міжнародній хартії фізичного виховання і спорту» визначено, що «Спорт для всіх» включає фізичне виховання і заняття спортом молоді, осіб з фізичними і розумовими вадами, літніх людей, а також зростаючого числа біженців у всьому світі.

До інших напрямків діяльності ЮНЕСКО слід віднести: обмін інформацією в області «Спорту для всіх» на міжнародному рівні; встановлення контактів між спонсорами і тими, кому потрібна спонсорська допомога; надання грантів і стипендій, обладнання для різних проектів в рамках «Спорту для всіх» у країнах, що розвиваються; популяризація «Спорту для всіх» серед урядів країн для сприяння реалізації рекомендацій Хартії фізичного виховання і спорту [8].

Згідно з Європейською Хартією, оздоровчі програми, які поширюються в країнах – членах міжнародного руху, повинні враховувати їх особливості: політико-адміністративні, культурні, соціальні, економічні та ін. Саме тому кожна країна має свої програми. Вони можуть бути подібними або значно відрізнятися одна від одної.

Одночасно єдиними є вимоги до формування програм: різноманітність, варіативність, можливість вибору оздоровчих занять; поступові, індивідуальні навантаження у межах можливостей тих, які займаються; підтримка й заохочення населення з боку державних та самодіяльних структур, підвищення мотивації до занять; просвітницька основа формування правильного розуміння принципів збереження здоров'я; оцінка, перевірка фізичного стану, рівня фізичної підготовленості та реакції на фізичне навантаження; наявність кваліфікованих, спеціально підготовлених фахівців [3].

Комітет з розвитку спорту Ради Європи розробив систему оцінки фізичної підготовленості дітей і дорослих, яка носить назву Єврофіт (EUROFIT) і активно застосовується в різних країнах з метою оцінки результатів оздоровчого тренування та ін.

Нині міжнародний рух «Спорт для всіх» охоплює понад 80 країн світу. Він вирішує завдання охорони здоров'я, активного довголіття, профілактики і лікування різних захворювань, формування здорового способу життя, що важливо для різних сфер діяльності, раціонального використання трудових ресурсів.

В Україні сформовано мережу Центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», їх діяльність, як зазначено в «Положенні про Всеукраїнський Центр», будується з врахуванням міжнародного досвіду [1].

Починаючи з 2003 року в Україні формується розгалужена мережа центрів фізичного здоров'я населення. Очолює систему Центрів – Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення. В цілому в Україні має бути утворення 1093 центри «Спорт для всіх» різних типів. На сьогодні їх функціонує 169, що складає 15,46% від запланованої кількості [7].

Така розгалужена мережа бюджетних установ, які є спеціалізованими щодо активізації спортивно-оздоровчої діяльності населення може відіграти активну роль у вирішенні проблеми оздоровлення населення засобами фізичної культури і спорту, за умови чіткого виконання завдань та реалізації видів діяльності, зазначених в документах організаційного регламентування.

Основними завданнями Всеукраїнського центру, які зазначені у положенні, затвердженому наказом Держкомспорту від 29.05.2003р. [1] є:

- залучення широких верств населення до регулярних оздоровчих занять, надання спортивно-оздоровчих послуг, поєднання масових та індивідуальних форм організації оздоровчо-спортивної роботи за місцем проживання та в місцях масового відпочинку;

- формування у громадян потреби рухової активності та створення умов для її задоволення;

- просвітницька робота з питань оздоровлення населення засобами фізичної культури і спорту;

- організація та проведення різноманітних оздоровчо-спортивних заходів за місцем проживання і в місцях масового відпочинку.

Для вирішення поставлених перед Центром завдань він проводить такі види діяльності:

- бере участь у розробці та реалізації державних програм з організації та проведення спортивно-оздоровчої діяльності різних груп населення за місцем проживання і відпочинку;

- проводить розробку і апробацію спортивно-оздоровчих та загальнодоступних спортивних технологій, нових форм рекреаційної і реабілітаційної роботи;

- організує та проводить всеукраїнські оздоровчо-спортивні заходи за місцем проживання та відпочинку;

- надає методичну допомогу обласним, міським, районним центрам.

Вивчає та узагальнює досвід роботи кращих центрів:

- проводить конференції, семінари, круглі столи з вищеназваних питань;

- сприяє підвищенню кваліфікації та атестації працівників центрів;

- проводить соціальний моніторинг щодо рівня залучення різних груп населення до оздоровчих та спортивних занять;

- сприяє зміцненню та розвитку матеріально-технічної бази спортивно-оздоровчої роботи за місцем проживання і відпочинку;

- сприяє розвитку підприємництва, надає консультативну допомогу з питань ліцензування;

- здійснює інформаційно-пропагандистську та видавничу діяльність, засновує засоби масової інформації;
- налагоджує зв'язки з міжнародними організаціями, які розвивають «Спорт для всіх» [2] .

Висновки. Функціонування центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», передбачає проведення роботи на оздоровчих та спортивних спорудах комунальної форми власності, в тому числі – навчальних закладів, а також на спортивних майданчиках і спорудах за місцем проживання та в місцях масового відпочинку.

Література

1. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2009. – 279 с.
2. Дутчак М. Стратегія і тактика розвитку спорту для всіх в Україні / М. Дутчак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць. За ред. С.С.Єрмакова – Х.; Л., 2003. – №16, – С. 3 – 16 .
3. Лукашук В. Сучасні тенденції руху „Спорт для всіх” / В. Лукашук // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали. ІУ Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2004. – С.186 – 187.
4. Наказ Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту “Про затвердження методичних рекомендацій щодо діяльності центрів фізичного здоров'я населення“ Спорт для всіх”” від 28.03.2003р. – №805.
5. Постанова Кабінету Міністрів України “Про утворення центрів фізичного здоров'я “Спорт для всіх”” від 18.01.2003 р. – №49.
6. Практичні рекомендації щодо залучення волонтерів руху “Спорт для всіх” і роботи з ними / Підгот. А.В.Мічудою. – К., 2004. – 41 с.
7. Презлята Г. Рух “Спорт для всіх”: шляхи реалізації в умовах сучасної школи / Г. Презлята, Б Мицкан, І. Султанова // Матеріали міжнар. практ. конф. Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” в контексті Європейської інтеграції України. – Тернопіль, 2004. – С. 239–242.
8. Теплий А. Шляхи активізації міжнародного руху “Спорт для всіх” в сучасних умовах / А. Теплий, І. Салук // Матеріали міжнар. практ. конф. Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” в контексті Європейської інтеграції України. – Тернопіль, 2004. – С. 203–204.

УДК 797.123.091 (477.72)

РОЗВИТОК АКАДЕМІЧНОГО ВЕСЛУВАННЯ НА ХЕРСОНЩИНІ: ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНИЙ СТАН

Жайворонок Олександр, Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Анотація. В статті розкриті основні історичні аспекти, стан і перспективи розвитку академічного веслування в різних спортивних товариствах Херсонщині. Проаналізовані здобутки херсонських веслярів-академістів на змаганнях різного рівня.

Ключові слова: академічне веслування, федерація, спортивні товариства Херсонщини, спортсмени, тренери, досягнення.

Аннотация. Жайворонок Александр, Кольцова О.С. Развитие академической гребли на Херсонщине: история и современное состояние. В статье раскрыты основные исторические аспекты, состояние и перспективы развития академической гребле в различных спортивных обществах Херсонщине. Проанализированы достижения херсонских гребцов-академистов на соревнованиях различного уровня.

Ключевые слова: академическая гребля, федерация, спортивные общества Херсонщины, спортсмены, тренеры, достижения.

Abstract. Zhayvoronok Oleksandr, Kolcova O.S. The development of academic rowing in the Kherson region: history and current status. The article reveals the main historical aspects, the state and prospects of the development of academic rowing in various sports societies in the Kherson region. The achievements of Kherson oars-academics on competitions of different levels are analyzed.

Key words: academic rowing, federation, sports societies of Kherson region, athletes, trainers, achievements.

Постановка проблеми. Академічне веслування - олімпійський вид спорту, широко поширений у всьому світі і, зокрема, в Україні. Протягом багатьох років спортсмени України постійно ставали чемпіонами і призерами Міжнародних змагань різного рівня. Так, на останніх Олімпійських іграх визначається зменшення кількості видів спорту, в яких українські спортсмени завойовували олімпійські нагороди. Треба відзначити, що в академічному веслуванні жіночий екіпаж четвірки виграв Олімпійське золото у Лондоні.

Але в цілому треба відзначити, що існують певні проблеми в розвитку академічного веслування в Україні й, зокрема, на Херсонщині, а саме зменшується кількість дітей, які займаються, кількість водно-спортивних баз, низький рівень науково-методичного та матеріально-технічного забезпечення підготовки спортсменів.

Перелічені проблеми обумовлюють актуальність дослідження, яке спрямоване на визначення перспективних напрямків удосконалення розвитку академічного веслування.

Мета дослідження - розкрити історичні аспекти досягнень веслярів-академістів в спортивних товариствах Херсонщини.

Для вирішення поставлених завдань і отримання об'єктивних даних у роботі було використано такі **методи:** аналіз наукової і методичної літератури, аналіз архівних матеріалів та звітної документації.

Результати дослідження та їх обговорення. Академічне веслування - перегони на човнах, в яких спортсмени сидять спиною вперед, гребки веслами здійснюються за допомогою ніг, спини і рук. Перегони проводяться на морі, ріках, озерах, природних чи штучних каналах.

Один з найстаріших олімпійських видів спорту: академічне веслування включене в програму Олімпійських ігор з 1900 року (у жінок з 1976 року). Крім Олімпійських ігор щороку проводяться Чемпіонат світу, Кубок світу, Кубок Націй, Чемпіонат світу серед студентів, Чемпіонат світу серед юнаків [1].

Міжнародна федерація веслувального спорту (ФІСА) - організовує і проводить змагання з академічного веслування у програмі Олімпійських ігор, удосконалює систему проведення змагань, проводить чемпіонати світу, курирує

міжнародні змагання і проводить роботу з розвитку виду спорту, розширення географії, вдосконалення правил змагань, методики підготовки веслувального інвентарю та розвитку водного туризму. Цю роботу виконують відповідні комісії у складі ФІСА.

Зародження академічного веслування в Україні було ще за часів Радянського Союзу. Велика кількість українців були членами національної збірної команди, призерами та чемпіонами Європи та Світу. Україна має сприятливі умови для веслування, так як має багато водойм, олімпійських баз, для підготовки спортсменів вищих досягнень. Це такі міста як Київ, Дніпро, Миколаїв, Запоріжжя, Харків та звісно ж Херсон.

Херсонщина - це гордість олімпійського зростання молодих спортсменів. Як навчально-спортивна база олімпійської підготовки збірних команд України з веслувальних видів спорту база Херсонщини віднесена до категорії головних олімпійських баз підготовки спортсменів високого класу. Це єдина база олімпійської підготовки на Україні, яка знаходиться в сприятливих кліматичних умовах та має акваторію, яка необхідна для підготовки спортсменів-веслувальників. Розглянемо декілька основних організацій, секцій та шкіл з підготовки збірних команд України з веслувальних видів спорту.

Херсонська школа вищої спортивної майстерності введена в експлуатацію в 1979 році як навчально-спортивна база олімпійської підготовки збірних команд України з веслувальних видів спорту.

Це єдина база олімпійської підготовки на Україні, яка знаходиться в сприятливих кліматичних умовах та має необхідну для підготовки спортсменів-веслувальників акваторію. До спортивного комплексу школи також входить веслувальний басейн. Школа має 7 відділень, серед яких - веслування академічне, веслування на байдарках і каное.

З 1979 по 2013 рік учасниками літніх Олімпіад були 26 спортсменів Херсонської ШВСМ. Серед найбільш титулованих:

- призери Олімпійських ігор 1988 року в Сеулі: Микола Комаров та Павло Гурковський, Олександр Марченко [3].

- заслужений майстер спорту України з веслування академічного Олена Олефіренко - краща спортсменка десятиліття Херсонської області (2000-2010 роки), багаторазова переможниця міжнародних змагань, володарка Кубку світу, чемпіонка Європи,

- заслужені майстри спорту України з веслування академічного, дворазові призери чемпіонатів Європи, переможці світових першостей, учасники Олімпійських ігор 2012 року у Лондоні - Андрій Приведа і Олександр Коновалюк [4].

- майстри спорту України з веслування академічного, срібні призери чемпіонату Європи 2018 року, учасники чемпіонату світу - Селіванов Олексій, Сохацький Сергій, Дудченко Катерина.

Херсонська обласна організація ФСТ «Динамо» України заснована у червні 1944 року. У 2018 році Херсонському «Динамо» виповнюється 74 роки.

За своїми здобутками організація посідає одне з провідних місць серед територіальних організацій „Динамо” в Україні. В ХОО ФСТ «Динамо»

України та КДЮСШ «Динамо» працює 8 секцій з видів спорту, серед яких веслування академічне.

Тренуються діти під керівництвом заслужених тренерів України: Волощука Г.І. та Волощука О.І., Бакарасєва О.М., Науменко В.В., Злобіна М.С.

За досягнення високих спортивних результатів на XXVII Всесвітній літній Універсіаді 2013 року в Казані, виявлені самовідданість та волю до перемоги, піднесення міжнародного авторитету України Президент України нагородив херсонських тренерів - звання «Заслужений працівник фізичної культури і спорту» присвоєно тренерам з веслування академічного Георгію та Олегу Волощукам.

Згідно з рейтингом підведення підсумків за 2018 рік, кращими спортсменами з академічного веслування визнано Ковальова Станіслава, Міхая Дмитра, Селіванова Олексія, Дудченко Катерину, Сохацького Сергія.

Спортсмени «Динамо» брали участь у міжнародних, всеукраїнських та обласних змаганнях. Так, Приведа Андрій - неодноразовий переможець чемпіонатів України та Кубків України 2009-2012 років, срібний призер чемпіонату Європи 2009 року, бронзовий призер чемпіонатів Європи (Португалія, 2010 рік) та (Болгарія, 2011 рік), посів 10 місце на чемпіонаті світу (Нова Зеландія, 2010 рік), 7 місце на чемпіонаті світу 2011 року у Словенії, 5 місце на етапі Кубка світу 2012 року і 4 місце на чемпіонаті Європи в Італії. На XXX літніх Олімпійських іграх 2012 року в Лондоні зайняв 8 місце в вісімці зі стерновим.

Ковальова Наталія - срібна призерка I літніх Юнацьких Олімпійських ігор 2010 року у Сінгапурі, неодноразова чемпіонка та призерка чемпіонатів та Кубків України 2009-2013 років, у 2013 році посіла 6 місце на чемпіонаті Європи та 9 місце на чемпіонаті світу[2].

Міхай Дмитро – Чемпіон Європи та Світу 2014 року, на XXXI літніх Олімпійських іграх посів 6 місце, бронзовий призер Чемпіонату світу у Болгарії 2018 року.

Михайлов Андрій – переможець чемпіонату Європи та призер чемпіонату Світу з веслування академічного 2012 року серед юніорів та срібний призер чемпіонату Світу 2014 року серед молоді.

Верестюк Артем – переможець чемпіонату Європи та призер чемпіонату Світу з веслування академічного 2012 року серед юніорів.

Німченко Євгенія – багаторазова переможниця чемпіонатів України, бронзова призерка літньої Універсіади в Казані, срібна призерка чемпіонату Європи 2018 року, срібна призерка чемпіонату світу 2010 року серед юніорів, фіналістка літніх Олімпійських Ігор 2016 року.

Верхогляд Дарина - багаторазова переможниця чемпіонатів України, бронзова призерка літньої Універсіади в Казані, срібна призерка чемпіонату Європи 2018 року, бронзова призерка чемпіонату Європи 2017 року, фіналістка літніх Олімпійських Ігор 2016 року.

Спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву з веслувальних видів спорту управління молоді та спорту Херсонської обласної державної адміністрації була заснована в 1989 році та до жовтня 2011 року мала назву

"Спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву І Яхт-клубу Військово-Морських Сил України". Функціонують 2 відділення олімпійських видів спорту - веслування академічне і веслування на байдарках і каное. Навчально-тренувальний процес здійснюють досвідчені тренери, серед яких: заслужені тренери України, тренери вищої категорії Артур Краснощок, Валентин Науменко, Олександр Бакарасєв, Віталій Кривенко, Сергій Резніков, які підготували чемпіонів України, учасників та призерів чемпіонатів Світу та Європи.

За весь період було підготовлено 3 майстра спорту України міжнародного класу та 45 майстрів спорту України, призерів чемпіонатів світу, чемпіонів Європи та України.

Серед представників відділення веслування академічного: Євгенія Німченко та Дарина Верхогляд - майстри спорту України міжнародного класу, срібні призери чемпіонату світу серед юніорів; Селіванов Олексій – срібний призер чемпіонату Європи серед молоді 2018 року, Дудченко Катерина багаторазова призерка чемпіонатів України, срібна призерка чемпіонату Європи серед молоді 2018 року, Михай Дмитро – чемпіон Європи та Світу, багаторазовий призер Кубків Світу, учасник літніх Олімпійських ігор, заслужений майстер спорту України.

Висновки. На даний момент Херсонська обласна федерація академічного веслування має багатий досвід у забезпеченні та підготовці спортсменів та тренерів міжнародного рівня. Цьому сприяє професійний склад федерації, спортивна база школи вищої спортивної майстерності, відділення академічного веслування в Херсонському вищому училищі фізичної культури та єдиний на Херсонщині факультет фізичного виховання та спорту, що надає усіляку підтримку розвитку потенціалу академічного веслування і готує професійних кадрів у галузі фізичного виховання та спорту. Всі вище перераховані професійні спортсмени є цьому підтвердження, адже всі вони є вихованцями Херсонського державного університету та майбутнім академічного веслування не тільки Херсонщини, а й України загалом.

Література

1. Демьянов И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов. – СПб: ЛимбусПресс, 2000. - 193 с.
2. Андреев А. Херсонские спортсмены были у истоков современного олимпийского движения / Андреев А. // Херсонський вісник. - 2004. - II бер. – С. 44.
3. Олимпийская гордость Херсонщины // Гривна. - 2008. - № 33. - С. 17.
4. Олімпійська гордість Херсонщини : бібліогр. довідник / Упр. культури обл. держ. адмін. ; Обл. б-ка для юнацтва ім. Б. Лавренюва ; уклад. Н. О. Попова ; ред. С. Д. Коваль. ; кер. проекту Г. І. Тютюн. - Херсон, 2013. - 37 с.

УДК 796(091):797.12

ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ "ДРАКОН"

Кардаш Крістіна, Степанюк С.І.
Херсонський державний університет

Анотація. У статті висвітлюється історія веслування на човнах «Дракон» та особливості цього виду спорту.

Ключові слова: драгонбот, історія, спортсмени, весло, човен.

Аннотация. Кардаш Кристина, Степанюк С.И. История становления и развития гребли на лодках «Дракон». В статье раскрывается история гребли на лодках «Дракон» и особенности этого вида спорта.

Ключевые слова: драгонбот, история, спортсмены, весло, лодка.

Annotation. Kardasch Kristina, Stepanyuk S.I. The history of the formation and development of rowing on boats "Dragon". In the article disclosed the history of «Dragonboat» and particular qualities of this sport.

Key words: dragonbot, history, athletes, paddle, boat.

Постановка проблеми. Веслування на човнах "Дракон" швидко набирає популярність в Україні, все більше спортсменів долучаються до цього виду спорту і це не дивно, тому що таким видом спорту може займатися практично кожен бажаючий без будь-яких вікових або інших обмежень. До того ж навчитися веслуванню на «Драконі» можливо досить швидко.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сьогодні, на жаль, темою веслування на човнах «Дракон» займалася лише Степіна Т.Ю. [4]. Всю іншу інформацію ми змогли проаналізувати в мережі інтернет.

Мета – дослідити історію становлення та розвитку веслуванням на човнах "Дракон" та з'ясувати стан та перспективи розвитку даного виду спорту в Україні.

Результати дослідження та їх обговорення. Історія цього виду спорту почалася більше 2000 років тому в Китаї, де все, що пов'язано з Драконом, має магічний сенс і цінується. Давні китайці пов'язували перемоги в гонках на "Драконах" з багатими урожаями рису. Перемога в гонці означала перемогу над темними силами.



Фото 1.

В Азії «Драconi» набрали таку популярність, що в даний момент в Китаї за даними азіатської та міжнародної федерації налічується близько 150 мільйонів людей, що займаються і виступають в турнірах. На щорічних спортивних фестивалях за перемогу борються одночасно понад 200 команд, що представляють свої країни, клуби і організації.

Масовий розвиток «Драконів» в Азії, завдяки доступності цього різновиду веслування, коли для початку занять не потрібно ніяких спеціальних навичок, а також вікових обмежень, сприяли тому, що на цей вид спорту звернули увагу в розвинених спортивних країнах на всіх континентах. Гонки проводяться на дистанціях 200, 500, 1000 і 2000 метрів. У змаганнях беруть участь 10-ти місцеві та 20-ти місцеві екіпажі - чоловічі, жіночі або змішані (Mix).



Фото 2.

Різновиди човнів. Дракон або драгонбот – це велике 10-місне каное, з головою і хвостом дракона. Попереду сидить барабанщик, який б'є у великий барабан, задаючи ритм веслування для всього екіпажу. Десять веслярів гребуть, сидячи по п'ять з кожного боку. На кормі перебуває рульовий, який управляє човном за допомогою спеціального великого весла і подає команди гребцям.

Більшість міжнародних змагань проводяться виключно на 20-ти місцевих човнах. Разом з барабанщиком і рульовим екіпаж такого човна становить 22 людини. Клубні змагання проводять в основному на «десятках». Їх також часто використовують для проведення корпоративних заходів і навчання новачків. Але іноді на великих фестивалях організатори влаштовують гонки на величезних 50-ти місцевих човнах.

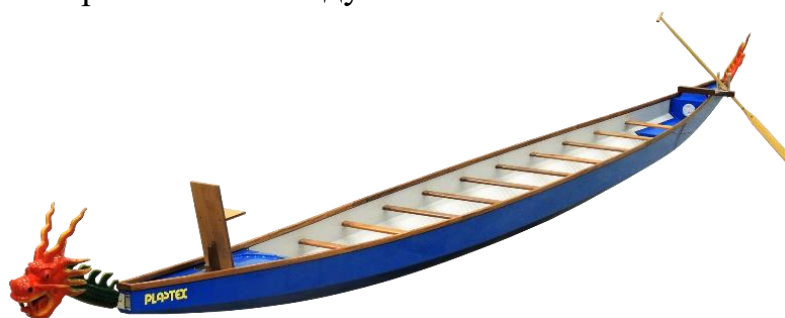


Фото 3.

Як вже було сказано вище човни-дракони призначені не тільки для змагань. Часто їх використовують у тимбілдингу або для корпоративних гонок. "Побудова команди" або тимбілдинг необхідний для того, щоб згуртувати колектив, що працює, наприклад, в одній компанії. Тимбілдинг на драконах дає кожному співробітнику можливість відчути себе буквально в одному човні з різними співробітниками його організації. І не важливо хто яку посаду займає - в човні усі рівні. У корпоративних гонках, як і в житті, перемагає той колектив, який діє більш злагоджено і цілеспрямовано [3].

Конструкція човна-дракона. Драгонботи, які беруть участь в змаганнях, в обов'язковому порядку повинні мати голову дракона на носі човна і хвіст - на кормі. Такий екзотичний вид і послужив підставою для її назви. Розміри і вага голови і хвоста суворо не регламентуються. І як правило виготовляються з пінопласту.

Також всі човни оснащуються кермом на кормі і барабаном на носі. Останній кріпиться на спеціальній основі. Барабанщик також бере участь в гонці, але він не гребе разом з усіма, а ритмічно б'є в барабан і задає ритм для всього човна. Завдяки цьому веслярі здійснюють синхронні рухи. Від уміння барабанщика бити в ритм залежить дуже багато.



Мал. 1.

Правила проведення змагань говорять про те, що човни можуть мати будь-яку конструкцію. Однак на змаганні всі човни повинні бути одного виробника і команди повинні займати човна згідно з випадковим жеребкуванням. При цьому матеріал виготовлення човна не вказується, але зазвичай використовується пластик. Головне щоб дотримувалися наступні параметри:

Д-10: вага (min) - 125 кг, довжина (max) - 1100 см, ширина (min) - 104 см.

Д-20: вага (min) - 250 кг, довжина (max) - 1400 см, ширина (min) - 110 см.

Ширина вимірюється в найширшій частині човна, а довжина між крайніми точками човна - носом і кормою. Всі зазначені параметри човнів, а також самі правила гонок зафіксовані і контролюються Міжнародною і Китайською федераціями IDBF та CDBF. На практиці ж найчастіше застосовуються десятимісні драгонботи довжиною 9,6 метрів і вагою близько 170 кг. А також двадцяти місцеві човни завдовжки 12,4 метра, вага яких становить близько 250 кг.

Види весел для драгонботу. Всі веслярі на драконі діляться на лівих і правих - це залежить від того з якого боку зручніше веслувати. Але бувають також і універсальні, які веслюють однаково добре з обох сторін. Для драгонботу виготовляються спеціальні весла. Всього весла бувають трьох видів:

- тренувальні металеві (вага близько 800 г);
- проміжні дерев'яні (500-600 г);
- гоночні карбонові (320-380 г).



Фото 4.

Як правило всі починають веслувати металевим, а в подальшому купують собі або дерев'яні, або карбонові. Це індивідуальний спортивний інвентар і на змагання кожен спортсмен приїжджає зі своїм веслом, яким він до цього тренувався. На гоночних веслах обов'язково повинен бути сертифікат IDBF - інакше ними веслувати на змаганнях не можна.

Наведені параметри човнів і весел, як і регламент змагань контролюються двома міжнародними федераціями з драгонботу - IDBF і ICF.

Гонки на драконах проводяться на міжнародному рівні починаючи з 1982-го року. Безперечними лідерами в драгонботу на сьогоднішній день є китайці, проте українські команди складають їм серйозну конкуренцію. Також досить непогано виступають команди Німеччини, Чехії, Угорщини та Канади. Сьогодні календар міжнародних змагань досить різноманітний - в них беруть участь всі континенти.

На минулому Чемпіонаті Європи, який проходив 23-26 серпня 2018 р. у місті Бранденбург, Німеччина. Україну представляли 217 спортсменів збірної. Всього участь взяло 1456 спортсменів з 18 країн. Україна виборола 27 золотих комплектів медалей, 17 срібних та 5 комплектів бронзових медалей.

Веслування на драгонботі поки не входить до переліку олімпійських видів спорту, проте вона отримала розвиток як командний, ділової та навіть

корпоративний вид спорту. Таким видом спорту може займатися практично кожен бажаючий без будь-яких вікових або інших обмежень.

Висновки. Цей вид спорту зародився в Азії понад 2000 років тому. Міжнародні змагання відбуваються з 1982 року. Цей вид веслування отримав свою назву завдяки зовнішньому вигляду човна – голова дракона на носі човна і хвіст - на кормі. Перегони проводяться в жіночих екіпажах, чоловічих (open) та змішаних (mix). Україна відноситься до лідерів з цього виду спорту. На минулому Чемпіонаті Європи, який проходив 23-26 серпня 2018 р. у місті Бранденбург, Німеччина. Україну представляли 217 спортсменів збірної. Всього участь взяло 1456 спортсменів з 18 країн. Україна виборола 27 золотих комплектів медалей, 17 срібних та 5 бронзових.

Література

1. Гребной спорт. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Гребной_спорт
2. Лодка Дракон. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Дракон_\(лодка\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Дракон_(лодка))
3. Что такое Драгонбот. URL: <http://гребной.рф/stati/chto-takoe-dragonbot>
4. Степина Т.Ю. Драйв и кураж «Дракона» // Магистраль. - 2015. - № 6. – С.14.

УДК 796.032 : 37

ЦІННОСТІ ОЛІМПІЗМУ У ПРОСТОРИ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ

Кострікова К.С.

Херсонський державний університет

Анотація. *Проведено аналіз системи сучасної освіти і виховання дітей та молоді в Україні. Процес фізичного виховання молоді навчальних закладів потребує вдосконалення в контексті залучення нових форм та засобів фізичної підготовки і покращення теоретичних знань. Визначено проблеми, що заважають впровадженню олімпійської освіти в навчальних закладах.*

Олімпійська освіта є одним з дієвих та ефективних засобів пропаганди олімпійських ідеалів, поширення знань про олімпійський рух, його історію та сучасність. В Україні, яка є провідною державою Європи у розвитку науки про олімпійський спорт та олімпізм, за роки державної незалежності зроблено чимало для формування вітчизняної системи знань про історію зародження та розвиток олімпійського руху, про філософські, методологічні засади й принципи олімпізму.

Формування олімпійської освіти, як окремого наукового і навчально-методичного напрямку представлено значною кількістю публікацій різного рівня, а також розробкою навчальних програм, створення спецкурсів у вищих навчальних закладах галузі.

Ключові слова: *олімпійська освіта, олімпізм, освіта, молодь.*

Аннотация. *Кострикова Е.С. Ценности олимпизма в пространстве современного образования* Проведен анализ системы современного образования и воспитания детей и молодежи в Украине. Процесс физического воспитания молодежи учебных заведений требует совершенствования в контексте привлечения новых форм и средств физической подготовки и улучшение теоретических знаний. Определены проблемы, мешающие внедрению олимпийского образования в учебных заведениях.

Олимпийское образование является одним из действенных и эффективных средств пропаганды олимпийских идеалов, распространение знаний об олимпийском движении, его

историю и современность. В Украине, которая является ведущей державой Европы в развитии науки о олимпийский спорт и олимпизм, за годы государственной независимости сделано немало для формирования отечественной системы знаний об истории зарождения и развития олимпийского движения, о философских, методологические основы и принципы олимпизма.

Формирование олимпийского образования, как отдельного научного и учебно-методического направления представлены значительным количеством публикаций разного уровня, а также разработкой учебных программ, создание спецкурсов в высших учебных заведениях области.

Ключевые слова: олимпийское образование, олимпизм, образование, молодежь.

Annotation. Kostrikova K.S. The value of olimpism in the space of modern education.

The analysis of the system of modern education and upbringing of children and youth in Ukraine was carried out. The process of physical education of young people in educational institutions needs to be improved in the context of attracting new forms and means of physical training and improvement of theoretical knowledge. The problems hindering the introduction of Olympic education in educational institutions are determined.

Olympic education is one of the most effective and effective means of promoting the Olympic ideals, spreading knowledge about the Olympic movement, its history and the present. In Ukraine, which is the leading European state in the development of the science of olympic sports and olympias, during the years of state independence a lot has been done to form a national system of knowledge about the history of the birth and development of the Olympic movement, about the philosophical, methodological principles and principles of olympias.

The formation of Olympic education as a separate scientific and educational-methodical direction is represented by a large number of publications of various levels, as well as the development of curricula, the creation of special courses in higher education institutions in the industry.

Key words: Olympic education, olimpizm, education, pupils.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Нинішній світ як у глобальному, так і в локальному вимірі зазнає змін, що вимагає нових підходів підготовки людини до життя, зокрема, засобами освіти. Традиційна освіта, зберігаючи загалом свій конструктивний зміст, багато в чому відстає від потреби дня, а тим більше – від перспектив, що очікують на людину вже в недалекому майбутньому [1].

За роки незалежності України в системі соціально-педагогічних цінностей відбулися кардинальні зміни. Динамізм, притаманний сучасній цивілізації, підвищення соціальної мобільності і ролі особистості вимагають нових підходів до розробки методології освіти, сучасних технологій виховання і навчання, формування освітнього простору як гаранта розвитку особистості. В педагогічній науці формується нова парадигма освіти й виховання, спрямована на створення соціально-педагогічних і психологічних умов, сприятливих для інтенсивного самоствердження, самовдосконалення особистості [1].

Головною метою освітніх зусиль стає повне розкриття можливостей і здібностей особистості, її духовного потенціалу, щоб вона була спроможною в мінливій реальності спиратися, перш за все, на власні сили, власний розум і волю, якості загальнолюдської моралі. Все це, безумовно робить гострою і актуальною проблему духовної самореалізації особистості, тобто її

автономного самоствердження, самовиразу, саморозвитку, самопізнання, самовиховання.

Аналіз наукової літератури та матеріалів мережі Інтернет дозволив виявити, що на сьогоднішній день досі не розроблена ефективна технологія впровадження ідей олімпізму в процес виховання дітей і молоді, що визначає актуальність проведення досліджень у даному напрямі [1-5].

Мета дослідження – розглянути формування олімпізму в Україні та проаналізувати шляхи розвитку даного напрямку у навчальному процесі закладів середньої освіти.

Методи дослідження. Під час дослідження використовувались наступні методи: *теоретичні* (аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; узагальнення теоретичних та емпіричних даних); *емпіричні* (педагогічне спостереження).

Результати дослідження та їх обговорення. Усе більш важливе значення в системі сучасної освіти і виховання дітей та молоді надається педагогічній діяльності, яка покликана сприяти їх залученню до цінностей олімпійського руху.

Для її позначення використовують різні терміни. Найчастіше її називають "олімпійською освітою". У Олімпійській хартії використовується оборот «Olympic education», який в російському варіанті тексту хартії переведений як "олімпійське виховання". Іноді застосовуються інші терміни, наприклад: "виховання у дусі олімпізму", "виховання у дусі дотримання принципів олімпізму", "виховання за допомогою олімпійського руху", "виховання усередині олімпійського руху", "виховання у дусі олімпійських ідеалів і цінностей", "використання ідеалів і цінностей олімпізму у виховній роботі" та ін [2]

Проблеми олімпійського виховання (освіти) привертають увагу багатьох вчених і фахівців-практиків в нашій країні і за кордоном. Вони є предметом обговорення на міжнародних олімпійських конгресах, наукових конференціях, симпозіумах, семінарах і в наукових роботах. [2]

Доцільно зазначити, що сьогодні розповсюдження інформації олімпійської тематики, особливо серед дітей та молоді, набуває глобального характеру: в багатьох країнах світу, зокрема Австралії, Англії, Греції, Німеччині, Канаді, Польщі, Російській Федерації, Сполучених Штатах Америки вивчення питань олімпійської тематики введено до навчальних програм окремими розділами [4,9].

Олімпійська освіта є одним з дієвих та ефективних засобів пропаганди олімпійських ідеалів, поширення знань про олімпійський рух, його історію та сучасність. В Україні, яка є провідною державою Європи у розвитку науки про олімпійський спорт та олімпізм, за роки державної незалежності зроблено чимало для формування вітчизняної системи знань про історію зародження та розвиток олімпійського руху, про філософські, методологічні засади й принципи олімпізму.

Формування олімпійської освіти, як окремого наукового і навчально-методичного напрямку представлено значною кількістю публікацій різного

рівня, а також розробкою навчальних програм, створення спецкурсів у вищих навчальних закладах галузі. Виконана чимала кількість дисертаційних робіт та наукових праць з історії фізкультурно-спортивного та олімпійського руху в Україні [5].

Ефективність системи виховання і освіти визначає стратегію розвитку будь-якої держави, його місце і роль у світовій спільноті. Одним з основних завдань сучасного суспільства є виховання фізично, психічно і духовно здорового покоління [7].

Реформування системи освіти, спрямованої на входження в європейський освітній простір, пов'язане з пошуком моделей освіти, що дозволяють формувати духовно-моральні і культурно-історичні традиції вітчизняної освіти та виховання, де ключовою цінністю виступає особа дитини, оскільки розвиток саме її потенцій і можливостей, а також процес творчої самоактуалізації є абсолютною метою громадського розвитку. Більше того, це положення має нормативний характер, оскільки вимога спрямованості утворення на загальний розвиток людини міститься в Загальній декларації прав людини. Так, в статті 26 п. 2 вказано, що освіта має бути спрямована на гармонійний розвиток особи і посилення поваги до прав людини і основних свобод; освіта повинна сприяти взаєморозумінню, терпимості і дружбі між усіма народами, расовими і релігійними групами [1, 2, 4]. Ця вимога обумовлює пріоритетність гуманітарних цінностей.

Серед основних завдань олімпійської освіти В. Столяров виділяє певну систему, яка передбачає формування і вдосконалення у дітей і молоді:

- 1) знань;
- 2) мотивацій (інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, установок тощо);
- 3) здібностей, умінь і навичок, які проявляються у певній діяльності (поведінці).

Причому головним завданням він вважає формування реальної поведінки, способу (стилю) життя, що відповідає цим ідеалам і цінностям [8].

На думку Л. Лубишевої, основними завданнями педагогічної діяльності в рамках олімпійської освіти виступає формування і розвиток олімпійської культури особистості через:

- формування знань у галузі олімпізму, Олімпійських ігор;
- виховання в дусі олімпізму та принципів Фейр Плей;
- залучення дітей до активних занять спортом [3, 5].

Г. Алексєєнко та В. Морозов [3] разом із завданням сприяти фізичному розвитку у процесі олімпійської освіти визначають і сприяння моральному й естетичному вихованню школярів через олімпійські ідеали орієнтовані на всебічний гармонійний розвиток особистості [1]. Завдання олімпійської освіти, на думку Г. Петльованого, полягають у формуванні у школярів правильної, глибокої і повної системи знань про олімпізм [6].

Реалізація системи олімпійської освіти в Україні здійснюється в двох відносно самостійних напрямках - загальноосвітньому і спеціально освітньому, яке забезпечує підготовку фахівців для різних ланок сфери фізичної культури і

спорту : учителів і викладачів фізичного виховання, тренерів по видах спорту, фахівців із спортивного менеджменту, рекреації [7].

В її основі лежить успішна реалізація Олімпійська академія України (ОАУ) разом з НУФВСУ 10-річної Міжнародної програми науково-дослідної, освітньої й видавничої діяльності в сфері олімпійського спорту. Програма одержала високу оцінку керівництва МОК, провідних спеціалістів світу. Серед основних напрямків розвитку олімпійської освіти, науково-педагогічної й просвітницької діяльності в Україні можна виділити: введення в НУФВСУ нової спеціальності "Олімпійський і професійний спорт", створення першої в світі кафедри з такою ж назвою, спеціального видавництва "Олімпійська література", випуск під егідою МОК фундаментальної праці В.Н. Платонова та С. І. Гуськова "Олімпійський спорт" (1994 р.) в 2-х томах й «Енциклопедії олімпійського спорту» (2002-2004 р.) в 5-ти томах, видання міжнародного науково-теоретичного журналу "Наука в олімпійському спорті", створення Національного та регіональних центрів олімпійських досліджень і освіти, організацію та проведення «олімпійських уроків» у загальноосвітніх закладах України, розробку та видання навчально-пізнавальної літератури для школярів з олімпійської тематики та ін.. [8, 9].

Створення правової бази дозволило у рамках ВНЗ і Регіональних Олімпійських Академій приступити до розробки програм по олімпійській освіті для різних рівнів навчання. Виконана робота принесла певні результати, вчені і фахівці удосконалюють методики роботи з олімпійської освіти. Можна відмітити, що на сьогодні розроблені декілька різних варіантів здійснення роботи з олімпійської освіти в закладах середньої освіти.

1-й варіант: олімпійська освіта - в основі шкільної програми. Найбільш ефективний, але важко реалізовується механізм через відсутність законодавчої бази. Сьогодні знаходить своє відображення в роботі експериментальних олімпійських класів.

2-й варіант: додаткові уроки олімпійської освіти. Не завжди зрозуміло при реалізації даного механізму: хто і за рахунок яких годин проводить роботу з олімпійської освіти в умовах перевантаженості учнів і самих вчителів в російських школах.

3-й варіант: реалізація олімпійської освіти через міжпредметні зв'язки. Передбачає наявність згуртованого колективу кваліфікованих фахівців, що володіють системою знань, мотивацій, умінь і навичок в області олімпійської освіти дітей та учнівської молоді.

4-й варіант: використання клубного методу. Найчастіше в школах організовуються спартанські клуби, в яких здійснюється підготовка учнів до спартанського турнірів (автор ідеї В.І. Столяров). Для організації таких клубів необхідні висококваліфіковані фахівці, які змогли б захопити школярів роботою в даних клубах [2].

Залучення підростаючого покоління до ідеалів і цінностей олімпізму – складна соціально-педагогічна проблема. Її розв'язання припускає як, мінімум:

1) формування в дітей і молоді міцних, глибоких знань про олімпізм й олімпійський рух, історію та сучасний стан;

2) формування в дітей і молоді не тільки декларативної, а й реальної орієнтації на ідеали й цінності олімпізму [8].

Головна мета олімпійської освіти індивіда полягає в його залученні до гуманістичних ідеалів і цінностей олімпізму. Досягнення цієї мети це рішення цілого комплексу взаємозв'язаних завдань:

1) формування знань про ці ідеали і цінності, а, означає, і про гуманізм в цілому, а також про Олімпійські ігри і олімпійський рух, їх історію, цілі, завдання і так далі

2) формування інтересів, потреб, установок, ціннісних орієнтацій і т. п., що відповідає ідеалу і цінності олімпізму: "олімпійський" орієнтації на спорт; інтересу до Олімпійських ігор і олімпійського руху; бажання брати участь в олімпійських змаганнях і завжди демонструвати в них чесне, благородне, рицарська поведінка (відповідно до принципів "чесної гри"); прагнення бути учасником олімпійського руху, роз'яснювати і пропагувати ідеї олімпізму, сприяти його розвитку і так далі;

3) формування відповідної системи почуттів і емоційних реакцій (наприклад, почуття соціальної відповідальності за реалізацію в спорті і засобами спорту олімпійських ідеалів і цінностей);

4) формування такої поведінки в спорті, таких якостей і здібностей (умінь і навичок), які забезпечують реалізацію олімпійських ідеалів і цінностей (конкретно йдеться про те, щоб сформувати : високоморальну поведінку в спорті, а також переконання в тому, що тільки така поведінка являється єдиною правильною; естетичну здатність діяти в ході занять спортом "із законів краси" і відображати спорт засобами мистецтва; уміння і навички правильного спілкування з тренерами, судьями і спортсменами, а також дбайливого відношення до природи в ході зайняття спортом; уміння і навички роз'яснювати і пропагувати ідеї олімпізму і тому подібне) [6].

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Аналіз літературних джерел, опитування свідчить, що вирішення проблеми вдосконалення реалізації олімпійської освіти в процесі навчання є актуальним питанням у сучасних умовах розвитку нашої країни. Впровадження олімпійської освіти в систему освіти сприяє інтеграції спорту і освіти, пропаганді здорового способу життя, розширенню комунікативного простору фізичної культури, спорту та олімпізму

Література

1. Качан О.А. К Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник / О. А. Качан. – Слов'янськ: Витоки, 2017. – 138 с.

2. Алексеева Е.Н. Педагогические условия валеологической подготовки студентов в процессе физического воспитания: Автореф. ... дис. к. пед. н. / 13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования. – Ставрополь, 2006. – 20 с.

3. Булатова М. Система олімпійської освіти в Україні та нові форми її впровадження // Олімпійський спорт і спорт для всіх. IX Міжнар. наук. конгрес: Тези доповідей. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 7.

4. Булатова М.М. Олімпійська освіта у системі навчально-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів України. – Навчальне видання. /М.М.Булатова, В.М.Єрмолова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 44 с.
5. Георгиадис К. Теоретические основы олимпийского образования / К. Георгиадис // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 2. – С. 3–16.
6. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі фізичне виховання і спорт: навч. посіб. / М.С. Герцик, О.М. Вацеба. – Л.: Українські технології, 2003. – 232 с.
7. Дудкін В. Олімпійська освіта в процесі підготовки фахівців сфери «Фізичне виховання і спорт» у спеціалізованих навчальних закладах України. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/2235>
8. Єрмолова В.М. Теоретико-методичні засади інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Єрмолова Валентина Михайлівна; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2010. – 24 с.
9. Бах Т. Олимпийское движение и олимпийские ценности. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.president.gov.ua/ru/news/olimpijskij-ruh-i-olimpijski-cinnosti-mayut-osoblive-znachen-35163>

УДК 37.013.42

ВІЛЬНИЙ ЧАС ТА ДОЗВІЛЛЯ СПОРТИВНОЇ МОЛОДІ

Матвієнко І.С., Дин Тарас

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Івано-Франківський коледж фізичного виховання*

Анотація. В статті розглянуто зміст вільного часу та дозвілля юнаків і молоді, які займаються спортом. Представлено порівняльний аналіз складових здорового способу життя, представників спортивної сфери та їх однолітків. Проаналізовано форми рухової активності, які обирає молодь та розподіл часу у власному добовому бюджеті до занять спортом та користування соціальними мережами.

Ключові слова: масовий спорт, рекреація, дозвілля, вільний час.

Аннотация. Матвиенко И.С., Дын Тарас. Свободное время и досуг спортивной молодежи. В статье рассмотрены содержание свободного времени и досуга юношей и молодежи, занимающихся спортом. Представлен сравнительный анализ составляющих здорового образа жизни, представителей спортивной сферы и их сверстников. Проанализированы формы двигательной активности, которые выбирает молодежь и распределение времени в собственном суточном бюджете к занятиям спортом и пользования социальными сетями.

Ключевые слова: массовый спорт, рекреация, досуг, свободное время.

Annotation. Matvienko I.S., Dyn Taras. Free time and leisure for sports youth. The article deals with the content of leisure time and leisure for sports boys and young people. The comparative analysis of components of a healthy lifestyle, representatives of the sports industry and their peers is presented. The forms of motor activity are analyzed, which selects young people and allocates time in their own daily budget to sports and the use of social networks.

Key words: mass sports, recreation, leisure, free time.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дитячо-юнацький та резервний спорт є необхідною умовою, основою розвитку спорту вищих досягнень і формування здорового суспільства. Він вирішує низку важливих соціальних проблем, що в свою чергу несе глобальний зміст та стає ядром здорового суспільства. Заняття спортом та різними видами рухової активності оздоровчої спрямованості забезпечують якісне дозвілля у вільний від навчання час, запобігають виникненню шкідливих звичок, формують здоровий спосіб життя, допомагають молоді самореалізовуватися, налагоджувати нові дружні стосунки. Суспільний ефект від таких занять, на думку М.Дутчака [2], може бути відчутним лише за умови, коли більше третини населення держави на достатньому рівні займаються організованою руховою активністю. Вчені відмічають існування проблеми пасивного проведення вільного часу, іноді і деструктивного характеру. Визначною причиною цього є недостатня увага до рекреації, фізичної культури як до інститутів, які забезпечують розширене відновлення психофізичного стану і продуктивних сил людини [1].

Дослідженням історичних, теоретико-методологічних аспектів фізичної рекреації та оптимізації вільного часу, дозвілля, присвячені роботи М.Бердуса, 2003, Ю.Рижкіна, 2005, Т.Круцевич, Г.Безверхньої, 2003, 2010, Є.Приступи, 2010, О.Андрєєвої 2012-2018 та ін.

Мета дослідження: оптимізація вільного часу спортивної молоді.

Методи та організація дослідження: В роботі були використані загальнонаукові методи (аналіз літературних джерел), методи системного аналізу та математичної обробки даних. З метою визначення змісту вільного часу та відношення до чинників здорового способу життя молоді, було проведено опитування студентів навчального закладу фізкультурного профілю (коледжу фізичного виховання), студентів різних навчальних закладів нефізкультурного профілю та молоді. В дослідженні прийняли участь 102 особи віком 16-23 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Вільний час, насамперед пов'язаний з відновленням сил і задоволення різноманітних потреб та запитів. Вільний час, зазвичай визначають як період часу, коли людина не має нагальних справ (робота, побутові справи, навчання, їжа, сон, тощо) і може сама обирати собі заняття [1]. У той ж час, дозвілля це частина вільного часу, який людина використовує для задоволення особистих фізичних, духовних і соціальних потреб. За даними опитування, вільний час сучасної молоді найчастіше пов'язаний з прослуховуванням музики, читанням, переглядом фільмів в кінотеатрах, спілкуванням. Крім розважального та освітньо-розвиваючого типу дозвілля, молодь обирає також спортивно-видовищні види рекреації (алтимат, волейбол), оздоровчі види (біг, їзда на велосипеді, прогулянки з друзями). Слід зазначити, що спортсмени в якості дозвілля часто обирають знов ж таки заняття спортом, не «переключаючись» на іншу діяльність. Крім того, спостерігається закономірність, особи, котрі в минулому займались спортом, як проведення вільного часу, більш схильні обирати активні види рекреації. Респонденти, котрі визнали себе зайнятою та дуже

зайнятою особою, не могли описати з чого саме складається власний бюджет часу.

Як відомо, поняття вільного часу можна розглядати у різних вимірах, як об'єктивний, що визначається в стандартних величинах (в хвиликах, годинах, проміжку часу), суб'єктивний, коли людина оцінює час відносно його кількості, на кшталт «мало-багато», і релятивний час – власний вільний час співставляється, порівнюється з вільним часом інших людей (для когось 2 години вільного часу – це багато, для інших – дуже мало) [3].

Більшість опитаних (51,7%) виявились «відносно не зайнятими», 19% вважають себе зайнятими, а 9,5% відповіли, що зовсім не мають вільного часу, дехто з поправкою, що усвідомлюють важливість відпочинку і намагаються планувати власне дозвілля. А також такі, які увесь вільний час приділяють розвитку власного хобі. Варіант «зовсім не зайнятий» не набрав прихильників. Протягом дня, в будні дні, вільний час складає від 30 хв до 5 годин. Декілька респондентів відповіли, що вільні майже увесь день. У вихідні – частка вільного часу склала від 1-2 годин до цілого дня.

Опитування молоді, показало, що 23% не займаються фізичними вправами, а 77% регулярно займаються фізичними вправами, з них 45% саме спортом, віддаючи перевагу тим, чи іншим видам: футболу, волейболу, боксу, легкій атлетиці, при цьому, 22% мають спортивний розряд (від масових розрядів до КМС),

Молоді люди для свого дозвілля переважно обирають самостійні форми занять та фонові види фізичного виховання, такі як прогулянки, ранкова гімнастика (67%), частина молоді (19%) підвищує свою майстерність в обраному виді спорту (рис. 1.).

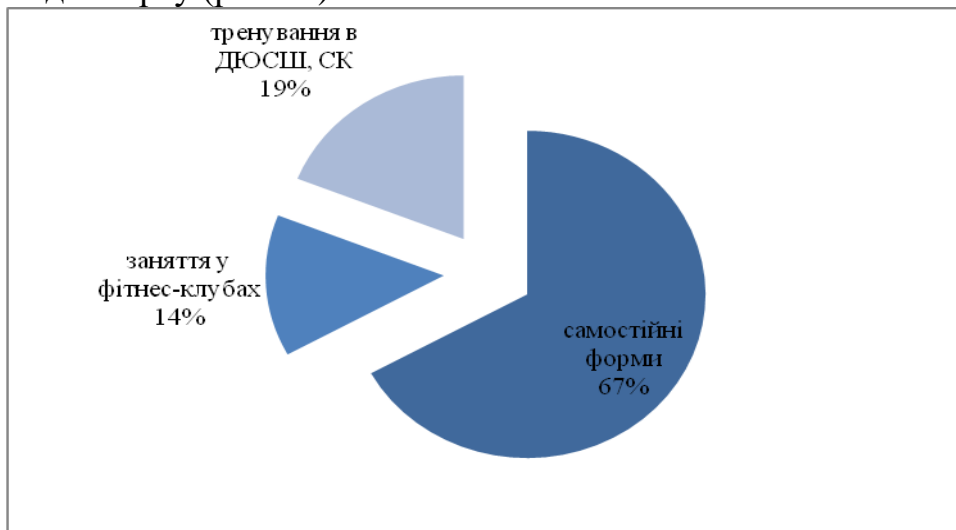


Рис. 1. Обрані форми рухової активності молоді, за даними опитування

Кількість відвідувачів фітнес, спортивних клубів, склала 14%.

Порівнюючи вибір форм рухової активності студентів, що навчаються в коледжі фізичного виховання зі звичною молоддю, освіта та діяльність яких не пов'язана зі сферою фізичної культури і спорту, можна відмітити, що спортивна молодь серед доступних форм рухової активності більшу частку

складають прогулянки, тренування (окрім обов'язкових занять зі підвищення спортивної майстерності), а неспортсмени обирають самостійні форми занять (рис. 2).

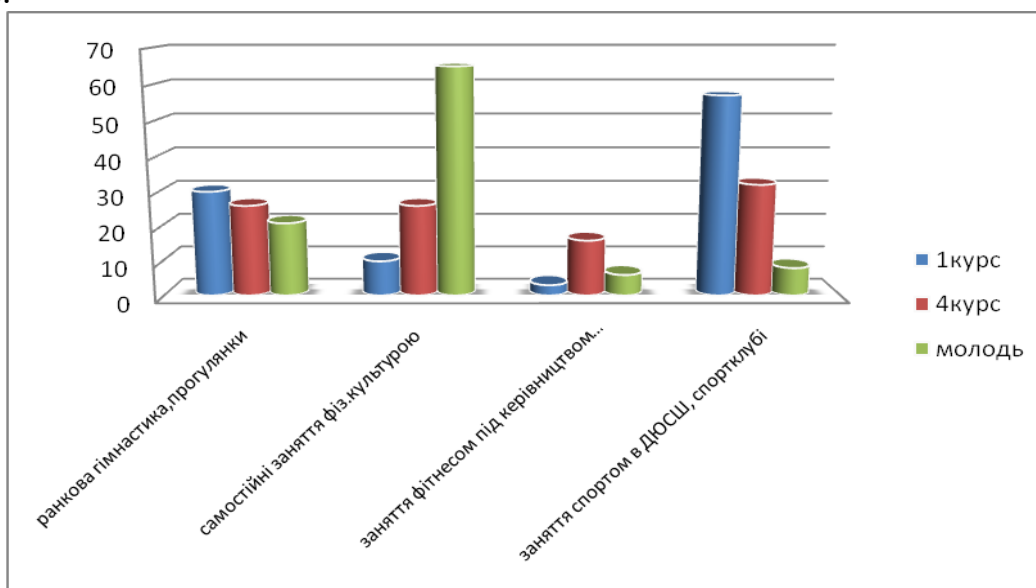


Рис. 2. Обрані форми рухової активності студентів коледжу та молоді, за даними опитування

Крім того, у студентів-спортсменів можна прослідкувати зміни у співвідношенні часу, витраченому на той, чи інший вид рухової активності, в залежності від віку, року навчання. Так, «дорослішання» студентів супроводжується зменшенням часу на фонові види фізичного виховання: зарядку, прогулянки, загартовування, водночас зменшується кількість і тренувань за межами навчального закладу. Разом з тим, все частіше студенти коледжу відвідують фітнес-клуби та займаються самостійно. Останнє можна пов'язати із перерозподілом часу в добовому бюджеті студента (рис. 3.) - першокурсники (90%), в порівнянні зі студентами випускних курсів, приділяють організованій руховій активності, заняттям спорту, більше часу.

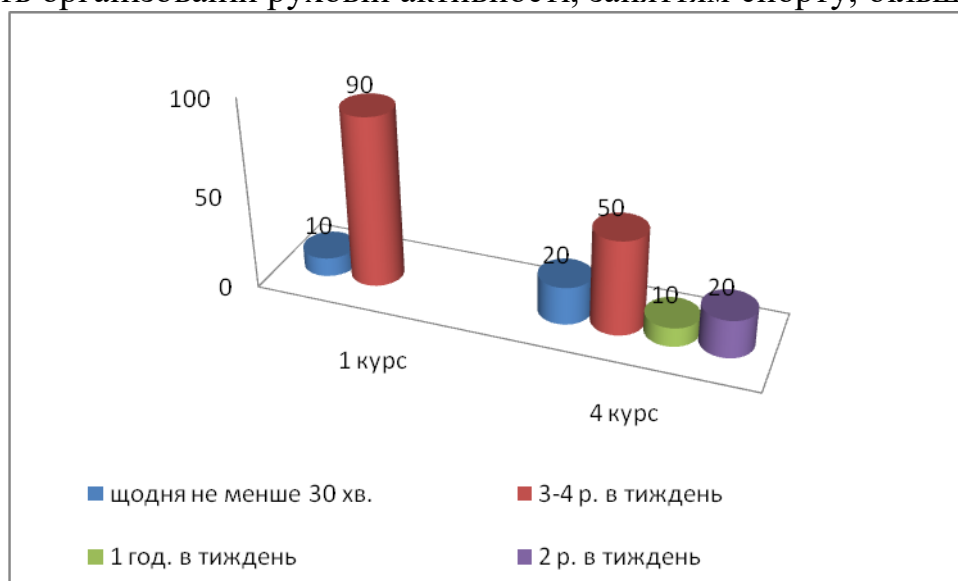


Рис. 3. Витрати часу в тижневому циклі студента коледжу фізичного виховання на заняття фізичними вправами

Однією з причин, що заважає займатись фізичною культурою, більшість респондентів називають відсутність часу. Ми поцікавились скільки часу на добу особи різного віку виділяють на перегляд телепрограм та користування Інтернетом, з метою спілкування, комп'ютерні ігри, фільми, ток-шоу тощо. Так, особи зрілого та літнього віку протягом дня знаходяться біля трьох годин перед телеекраном, чи монітором комп'ютера (що не стосується професійних інтересів), від 15 хвилин до 4-5 годин щодня (рис. 4).

В середньому, молодь щоденно проводить 4 години (від 20 хв до 8-9 годин щодня) в соціальних мережах (спілкуючись, граючи в комп'ютерні ігри, відвідуючи різні сайти, переглядаючи фільми тощо) час. Аналогічний час (4 години щодня) затрачають на користування Інтернетом представники як спортивного середовища так і звична молодь (рис. 4).

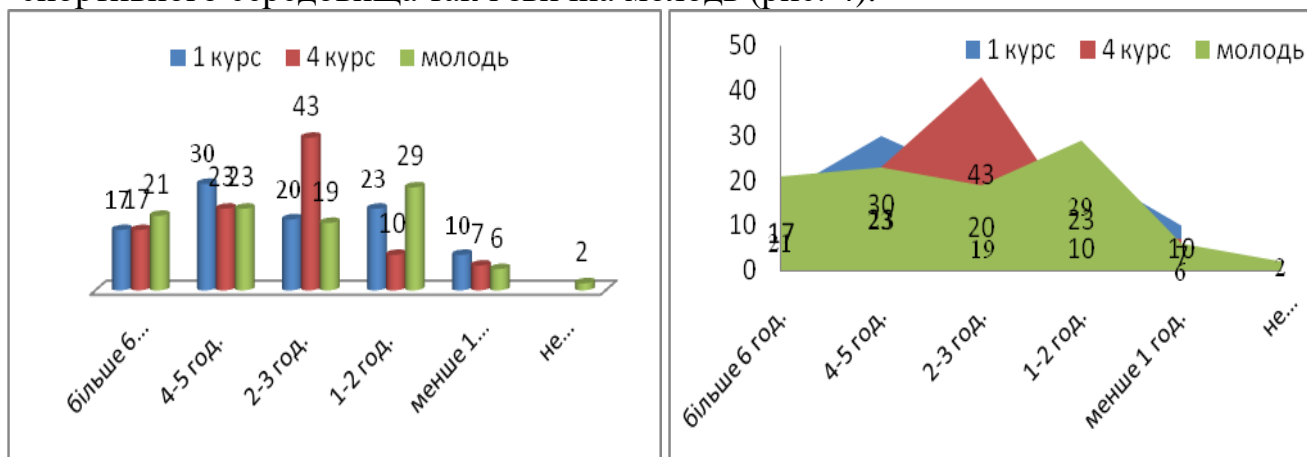


Рис. 4. Розподіл часу на користування соціальними мережами молоді

Висновки. Проведене дослідження показало, що для 77% молоді мають місце в житті регулярні заняття фізичними вправами. Однак, зміст проведення вільного часу для більшості опитаних обмежуються невеликим вибором активності, форм дозвілля. Питання «вільного часу» вимагає більш свідомого ставлення до його планування та наповнення. Можливість замислитись над змістом власного вільного часу призвела до розуміння неусвідомленого та неконтрольованого використання часу. **Перспективами подальших досліджень** буде з'ясування взаємозв'язків між спортивною спеціалізацією (обраним видом спорту), кваліфікацією спортсмена та змістом його дозвілля.

Література

1. Андреева О.В. Характеристика базових категорій фізичної рекреації / О.В.Андреева. // Зб. наук. праць "Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту". Харків: ХХІІІ, 2009. - №9. – С.7-11.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. / М.В.Дутчак. - К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
3. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

УД К 379.81.796

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ НАСТУПНОСТІ З МЕТОЮ УДОСКОНАЛЕННЯ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЛІТНЬОМУ ТАБОРІ ВІДПОЧИНКУ

Ображей О.Є

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Анотація. Автор розкриває суть і значення наступності для удосконалення роботи з фізичного виховання в літньому таборі відпочинку, вказують на педагогічні принципи, на яких будується ефективність роботи літнього табору відпочинку.

Ключові слова: наступність, удосконалення, фізичне виховання, літні табори відпочинку, педагогічні принципи, ефективність роботи.

Аннотация. Ображей О.Е. Исторические аспекты проблемы преемственности с целью усовершенствования работы по физическому воспитанию в летнем лагере отдыха. Автор раскрывает сущность и значение преемственности для усовершенствования работы из физического воспитания в летнем лагере отдыха, указывают на педагогические принципы, на которых строится эффективность работы летнего лагеря отдыха.

Ключевые слова: преемственность, усовершенствование, физическое воспитание, летние лагеря отдыха, педагогические принципы, эффективность работы.

Abstract. Obrazhey O.E. The historical aspects of the issue of continuity with the aim of improving the work of physical education in the summer recreation camp. Author expose essence and value of succession for the improvement of work from physical education in the summer camp of rest, specify on pedagogical principles which efficiency of work of summer camp of rest is built on.

Keywords: succession, improvement, physical education, summer camps of rest, pedagogical principles, efficiency of work.

Постановка проблеми. Кожна сторона виховної діяльності має свою історію, яка відображає її появу і удосконалення. Тому підійти до вирішення питання з наукової точки зору означає «...не забути основного теоретичного зв'язку, дивитись на кожне питання з точки зору, як відоме явище виникло, які головні етапи у своєму розвитку це явище проходило, дивитися, чим дане явище стало тепер» [1].

Такий підхід необхідний для оцінки стану роботи з фізичної культури в літньому таборі відпочинку і визначення перспектив його розвитку і удосконалення в подальшому

Мета і завдання дослідження: розкрити історичні аспекти наступності змісту, засобів, методів і організації фізичної культури в загальноосвітній школі та в літньому таборі відпочинку та виявити шляхи ефективності фізичного виховання підлітків в літньому таборі відпочинку.

Результати дослідження та їх обговорення. Виступаючи однієї із важливих сторін закону заперечення заперечення, наступність означає «зв'язок між етапами чи ступенями розвитку, суть якої полягає в збереженні тих чи інших елементів цілого чи окремого його сторін при зміні цілого як системи.

Проблема наступності не є новою. Окремі її питання розглядалися ще Ж.-Ж. Руссо, Т. Мором, І.Г. Песталоцці, В. Белінським. Відомий російський педагог К.Д. Ушинський відмічав, що між знаннями і уміннями, які набувають учні, повинні існувати внутрішні зв'язки, які забезпечують вплив на розвиток особливостей учнів, в тому числі і фізичних. Він писав, що «...приєднувати до старого, яке сильно вкоренилося, все нове, що навчається, - це таке педагогічне правило, від якого головним чином залежить успіх навчання. Але при будь-якому методі «прив'язання» успіх залежить від того, наскільки дитина теоретично і практично підготовлена до засвоєння нових знань [10].

Не обійшов проблему наступності основоположник теорії фізичного виховання П.Ф. Лесгафт. У роботі «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» він звернув особливу увагу на поступовість і послідовність процесу фізичного виховання школярів [5].

Наступність є одним із принципів вітчизняної педагогіки. Фундаментальні комплексні дослідження в цій галузі належать Н.К. Крупській, яка розробила таку важливу сторону наступності, як питання внутрішніх і між предметних зв'язків [4]. Вона рекомендувала педагогам підбирати навчальний матеріал так, щоб він був розміщений в певній системі і у відповідності з внутрішньою логікою самого предмету. Н.К. Крупська відмічала, що без наступності не може бути успішного навчання. У своїх статтях вона не раз підкреслювала значення наступності, яка здійснюється від уроку до уроку і, особливо, при переході від одного розділу до іншого, від однієї ступені навчання до другої.

На даний час в теорії фізичного виховання автори [2, 6, 7 та ін.] розглядають наступність як одне із методичних умов принципу доступності, яке відображає взаємозв'язок з різними формами руху, їх взаємодію і структуру.

Говорячи про значення наступності в справі удосконалення роботи з фізичної культури в літньому таборі відпочинку з метою оздоровлення, виховання і освіти в період літніх канікул, необхідно відмітити, що саме даний оздоровчо-виховний заклад відкриває широкі можливості для реалізації принципу всебічного гармонійного розвитку особистості. Цей принцип виражає головну спрямованість всієї системи виховання: необхідність цілеспрямованого поєднання сторони виховання в педагогічній діяльності.

До перших наукових досліджень довоєнних років про піонерські табори відносяться роботи про сприятливий вплив режиму оздоровчих організацій на фізичний розвиток, підвищення працездатності і нормалізацію стану нервової системи [6, 8].

У післявоєнний період увага до проблеми перебування школярів в літніх піонерських таборах значно зростає. Питанням навчання плаванню присвячені дослідження М.Я. Набатнікової, трудовому вихованню – А.М. Гусакової, П.А. Жильцова. Ефективність комплексних оздоровчих заходів висвітлені в дослідженнях Г.В. Колчіної, застосування рухливих ігор – роботі І.М. Короткова.

Ріст числа піонерських таборів з середини 50-х і в 60-ті роки вимагав більш якісного підходу до фізичної культури. З даної метою організовувалися і

проводилися семінари з підготовки інструкторів з плавання і фізичної культури. Проведенню занять з врахуванням віко-статевих особливостей і інтересів дітей і підлітків сприяли публікації методичних розробок.

Одним із важливих досліджень того часу є робота В. Б. Спекторова про вплив активних рухових режимів в піонерському таборі на розвиток і працездатність дітей шкільного віку. Обґрунтована ефективність рухових режимів, автор вивчив вплив активного рухового режиму на підвищення стійкості організму до захворювань, рухливості нервових процесів і працездатності. У своїх висновках він підкреслював необхідність тренуючого рухового режиму для всіх практично здорових дітей, а тонізуючого - для ослаблених. Крім того, 30-35 - хвилині заняття кожного дня фізичними вправами роблять більш сприятливий вплив, чим подовжені одно-двох разові в тиждень.

У 70-ті роки проводяться дослідження проблем теорії і практики фізичного виховання літніх піонерських таборів, масових ігрових форм занять з школярами. Спробу охарактеризувати роботу з фізичної культури в піонерських таборах як безперервний процес фізичного виховання учнів зробила у своїй статті А. Фролова. Відмічаючи оздоровчу і виховну значимість фізичного виховання в піонерських таборах, вона запропонувала на регулярних заняттях фізичною культурою і спортом в умовах табору удосконалювати уміння і навички, отриманні на уроках фізичної культури в школі. Пізніше низька авторів найбільш повно і конкретно розкрили зміст різних форм зайняти фізичними вправами, рекомендували плани підготовки до виконання норм комплексу ГТО і проведення різних змагань. Так, М.Г. Фрідман пропонував проводити заняття в двох напрямках: а) масова фізкультурна робота у середині зтабору із залученням у заняття всіх піонерів; б) спортивна робота з командами і гуртками з різних видів спорту з залученням найбільш підготовлених піонерів і школярів.

Широкому використанню форм і засобів фізичного виховання в піонерському таборі сприяли методичні рекомендації інститутами фізичної культури і факультетами фізичного виховання педагогічних інститутів, а також профспілковими організаціями.

Деякі автори (Г.В. Колчіна; В. Б. Спекторова; А. Фролова та ін.), аналізуючи недоліки рухового обсягу школярів в піонерському таборі, пропонують готувати до цієї роботи керівництва, та як практична і, особливо, психологічна підготовленість педагогічного колективу недостатня для радості і спілкування дітей з фізичною культурою та спортом.

Особливу роль в наступності навчання і фізичного виховання учнів в школі і літньому таборі відпочинку відіграють принципи доступності та систематичності. Так принцип доступності передбачає дотримання посилюючого навантаження трудності в ході занять у відповідності з можливостями учнів, особливостями їх віку і статі, стану здоров'я, рівня підготовленості та ін. Принцип систематичності сприяє безперервному проведенню занять, виключення епізодичності і розрізненості спортивних та фізкультурних заходів. Даний принцип передбачає відсутність досить великих і педагогічно не

виправданих перерв між заняттями, які призводять до зниження досягнутих рівнів фізичної підготовленості. При реалізації його необхідно, відмічають автори, щоб ефект кожного наступного заняття «нашаровувався» на «сліди попереднього, закріплюючи і поглиблюючи їх. Безперервність занять забезпечується певною системою чергування роботи і відпочинку, в основі якої лежати закономірності взаємозв'язку процесів втоми та відновлення організму. Вимоги до послідовності процесу фізичного виховання реалізується : по-перше, своєчасним переходом від розучування одних рухових дій до інших, від розвитку одних фізичних якостей до інших; по-друге, забезпеченням наступності, тобто суворого погодження і продуманого розподілу навчального матеріалу на основі вже отриманих знань, рухових умінь, навичок і відповідного рівня фізичних якостей; по-третє, доцільним порядком і черговим запроваджених навантажень, їх спрямованістю, величиною і динамікою.

Висновки. Таким чином, аналіз літерних джерел, які торкаються питань наступності, показав, що цій проблемі приділялось і приділяється велика увага. Проте, ні у вітчизняних, ні в зарубіжних джерелах ми не знайшли матеріалу, в повній мірі відображаючих питання наступності фізичного виховання школярів в літніх таборах відпочинку.

Література

1. Белинский Г.В. Избранные педагогические сочинения / Г.В. Белинский. – М.: Педагогика, 1982. – 287 с.
2. Бендар И.С. Влияние летних оздоровительных лагерей на сердечно-сосудистую и нервную системы детей / И.С. Бендар, Р.Д. Бершак. – М.: Педагогика, 1988. – 47 с. - 8
3. Козин Н.И. Нормализация состояния нервной системы детей в пионерском лагере / Н.И. Козин, А.И. Зубакин. – М.: Госиздат, 1984. – 64 с.
4. Крупская Н.К. Педагогические сочинения / Н.К. Крупская. – М.: Академия пед. наук РСФСР, 1959. – Т. 3. – 798 с.
5. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П.Ф. Лесгафт. – М. : физкультура и спорт, 1987. – 223 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник для ст-тов инст. физ. культуры / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 301 с.
7. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техн-в физ.культуры / Под общей ред. проф. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 356 с.
8. Песталоцци И.Г. Избранные педагогические произведения / Под ред. М.Ф. Шабаровой. – М.: Академия пед. наук РСФСР, 1963. – 563 с.
9. Раухмаль З. 100 маленьких игр / З. Раухмаль. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 76 с.
10. Ушинский К.Д. Педагогические сочинения / К.Д. Ушинский. – М.: Педагогика, 1988. – Т.1. – 414 с.

УДК 796.06

ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

Степанюк С.І., Юськів К. В*, Юськів С. М**, Свирида В. С**.

Херсонський державний університет, м. Херсон

*Херсонський державний аграрний університет, м. Херсон**

*Херсонська державна морська академія, м. Херсон***

Анотація. В статті проаналізовано та узагальнено історію розвитку дитячо-юнацького спорту. Визначено роль та значення дитячо-юнацького спорту в суспільному, громадсько-політичному та культурному житті.

Ключові слова: фізична культура, дитячо-юнацький спорт, спортивні досягнення, юні спортсмени.

Аннотация. Степанюк С.И., Юськив К. В., Юськив С. М., Свирида В. С. **Закономерности развития детско-юношеского спорта.** В статье проанализировано и обобщено историю развития детско-юношеского спорта. Определена роль и значение детско-юношеского спорта в общественной, общественно-политической и культурной жизни.

Ключевые слова: физическая культура, детско-юношеский спорт, спортивные достижения, юные спортсмены.

Annotation. Stepanyuk S.I., Yuskiv K.V., Yuskiv S.M., Svyryda V.S. **The regularities of development of children's and youth sport.** The article analyzes and generalizes the history of development of children's and youth sports. The role and significance of children's youth sports in public, social, political and cultural life.

Key words: physical culture, children's youth sports, sports attainment, young athletes.

Постановка проблеми. Історія спорту налічує багато століть, впродовж яких урізноманітнювалися його форми, методи та засоби, а також змінювалися роль та значення цього виду людської діяльності у суспільстві.

Перед наукою стоїть завдання поглибленого теоретичного обґрунтування практики сучасного спортивного руху, особливо гостро ця необхідність відчувається в галузі дитячого та юнацького спорту [3].

Важливу роль у вирішенні таких нагальних проблем відіграють дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), які є важливою складовою системи позашкільної освіти в державі. Вони готують кваліфікованих юних спортсменів, формують навички інструктора, виконують роль методичних центрів для надання допомоги загальноосвітнім школам і позашкільним закладам в організації позакласної масової спортивної роботи. Особливе завдання, що на них покладається, – готувати спортивний резерв для збірних команд України [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На загальнодержавному рівні за останні десятиріччя активізувалася робота в спортивних школах України: прийнято Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (1993), виконана Державна програма розвитку фізичної культури і спорту (1994-1997) і Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” (1995-1999),

прийнято Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту (2004), реалізовується Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки (2006), затверджене нове Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (2009). Також було розроблено Державний стандарт освітньої галузі “Фізична культура і здоров’я” для основної та старшої школи (М. Д. Зубалій, А. Ф. Борисенко, О. З. Леонов, О. І. Остапенко, Л. І. Іванова, Є. В. Столітенко) (2003).

Мета дослідження полягала у розкритті закономірностей розвитку дитячо-юнацького спорту.

Організація та методи дослідження: аналіз архівних матеріалів; вивчення наукових джерел та періодичної преси; вивчення та аналіз досвіду видатних діячів фізкультурно-спортивного руху в Україні; бесіди.

Результати дослідження та їх обговорення. Зародження, формування і розвиток галузі фізичної культури та спорту відбувалися в Україні специфічно. Насамперед, етнічні українські території наприкінці ХІХ століття, коли фізкультурно-спортивний рух окреслювався як самостійне явище, були роз’єднаними і знаходилися у складі різних імперій. Саме залежне існування та роз’єднаність українських територій формували своєрідні умови, характерні особливості та визначальні чинники системи організації фізичної культури та спорту в Україні [3].

Перші заходи щодо поширення спорту як окремого соціального явища в Україні припадають на кінець ХІХ – початок ХХ ст. У різних її регіонах під впливом європейських тенденцій починають активно утворюватися різноманітні спортивні осередки та товариства. Потужними спортивними центрами ставали Харків, Київ, Одеса, Катеринослав (Дніпропетровськ), Юзівка (Донецьк), Львів, Ужгород, Чернівці. Неабиякою популярністю користувалися Київський атлетичний гурток (1895), Одеське гімнастичне товариство (1863), гімнастичне товариство “Сокіл” – Львів (1867), перше українське спортивне товариство з промовистою назвою “Україна” – Львів (1911) та інші. Значним досягненням наддніпрянських та галицьких українців була організація масштабних комплексних спортивних змагань – Всеросійської Олімпіади 1913 року в Києві та Перших запорізьких ігрищ 1911 року у Львові [8].

До початку Першої світової війни усі події у фізкультурно-спортивному русі в Україні, як і в інших європейських державах, носили самодіяльний характер та базувалися на діяльності професійних спортивних клубів і товариств. Роль державних чинників була незначною й невиразною у ставленні до спортивного руху.

Події, пов’язані з завершенням Першої світової війни, поразки Української Народної Республіки, Західноукраїнської Народної Республіки, утворення СРСР істотно позначилися на розвитку усієї сфери національної культури, у т.ч. фізичного виховання та спорту. Українські землі й надалі залишалися роз’єднаними, а на їх переважній території активно впроваджувалася нова структура, нові форми й методи управління галуззю.

Першими державними структурами, які утворились ще у складний воєнний період були відділи Всеобучу (всезагального військового навчання). У 1919 році вони були утворені в Харкові, Києві, Одесі, Катеринославі, Херсоні, Миколаєві та Чернігові за наказом народного комісара у військових справах М. Подвойского “Про запровадження загального військового навчання на території України”. У цьому ж році були створені організаційно-інструкторські курси у Харкові, Полтаві, Луганську, Одесі та в інших містах Наддніпрянської України [6].

У 1920 році Центральним управлінням Всеобучу були розроблені закони, правила та звичаї, розрядні вимоги (1, 2 та 3-й розряди), програма змагань зі скаутської підготовки. Але вже на Другій Всеросійській конференції РКСМ було прийнято постанову “Про дитячий рух”, в якій йшлося про створення в країні піонерської організації. Таким чином, на зміну скаутському прийшов піонерський рух.

Підкреслимо, що в перші роки радянської влади за основу усієї діяльності було обрано принцип гурткової роботи на місцях. Повсюдно, особливо у виробничих колективах, починають утворюватися клубно-територіальні гуртки фізичної культури. Ставиться партійне завдання – вкорінити фізкультуру серед робітничої молоді, збільшити відсоток комсомольського складу фізкультурників, особливо в селі, активно провадити агітаційно-пропагандистську роботу.

Комсомолу вдалося знайти немало цікавих форм залучення школярів до занять фізичними вправами. Серед них – популярні змагання на призи клубів ЦК ВЛКСМ “Золота шайба”, “Шкіряний м’яч”, “Біла тура”, “Нептун”. Широке визнання одержали Дитячі спортивні ігри “Старти надій”. Крім цього, змагання юних лижників, ковзанярів, легкоатлетів, військово-спортивні ігри “Зірниця”, “Орлятко”. У республіці були розроблені та впроваджувалися цільові комплексні програми “Фізкультурні кадри Української РСР”, “Фізичне виховання дітей дошкільного віку і учнівської молоді”, “Масове навчання плаванню дітей дошкільного віку і учнівської молоді в Українській РСР”.

Починаючи з 1923 року розпочалась “нещадна боротьба з буржуазно-шовіністичними та контрреволюційними організаціями “соколів”, “маккабістів”, “бойскаутів” та ін. “за пролетаризацію спорту” [5].

Особливо значимим для радянської фізичної культури було створення Всесоюзного фізкультурного комплексу “ГПО”. У травні 1930 року комсомол виступив з цією ініціативою, а в березні 1931 року такий комплекс норм і вимог до фізичної досконалості людини був затверджений. Через кілька років (у 1933 році) введена друга більш складна ступінь “ГПО”, що не тільки ускладнювала вимоги, а й збільшила кількість випробувань (нормативів) з 15 до 23. В 1934 році була запропонована система оцінки фізичного стану для дітей “БГПО” (“Будь готовий до праці і оборони”). Ці нормативи були враховані у державних програмах шкіл і інших середніх навчальних закладів.

В 1937 році введена в державі “Єдина всесоюзна спортивна класифікація”, що передбачала норми і вимоги до спортивного рівня підготовленості – розряди і звання (Ш, II, I розряд, майстер спорту) з десяти видів спорту. Їй передував, наприклад, певний розподіл спортсменів за рівнем їхньої майстерності. Так, ще

в 90-і роки минулого століття змагання з велоспорту проводились з урахуванням попередніх досягнень учасників. Подібна практика існувала в легкій атлетиці ще у 20-ті роки тощо [7].

В школах, піонерських загонах і фізкультурних організаціях стали прийматися більш енергійні заходи з розвитку фізичного виховання. При колективах фізичної культури почали створюватися дитячі команди і секції з видів спорту. У 1937 році в колишньому Радянському Союзі нараховувалося біля 200 дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ). На основі комплексу БГПО та ГПО в секціях та ДЮСШ закладався стійкий фундамент майстерності юних спортсменів. Спортивна робота з дітьми проводилася в юнацьких секціях і командах ДСТ профспілок, „Динамо”, „Спартак”, „ЦСКА”, в парках культури та відпочинку, в піонерських таборах. В країні регулярно проводилися змагання юних спортсменів на першість шкіл, районів, міст, областей, республік і колишнього Радянського Союзу.

Починаючи з 1961 року, в СРСР, в тому числі й на Україні, почали створюватися спортивні школи-інтернати. Ці школи поступово ставали центрами юнацького спорту, які знаходилися під безпосередньою опікою держави [9].

У 1965 році для забезпечення наступності в підготовці спортсменів вищих розрядів при ДСШ створюються групи вищої спортивної майстерності. Частина шкіл була реорганізована у спеціалізовані, а частина в укрупнені комплекси.

На початку 70-х років дитячо-юнацький спорт стає уже настільки помітним явищем, що починає вимальовуватись окремий напрямок у системі знань, що накопичились у результаті наукових досліджень спортивної діяльності. До середини 70-х років він остаточно оформляється і створюється окрема теоретично-методична дисципліна – основи теорії і методики юнацького спорту.

Зростає, зрозуміло, і кількість дитячих спортивних шкіл. Якщо, наприклад, на перше січня 1946 року нараховувалось 397 ДСШ, то тільки за період з 1970 по 1974 рр. було створено 1131 школу, а загалом на кінець 74-го року їх було 4939 [10].

Окрім дитячих спортивних шкіл, створюються і спортивні заклади для навчання дорослих спортсменів. У 1946 році в системі спорткомітету СРСР, у безпосередньому підпорядкуванні республіканським, обласним і міським комітетам, були відкриті перші спортивні школи молоді (СШМ), перед якими ставилось завдання підвищення спортивної майстерності молоді віком від 16 років, а в 1949 р. – перші школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ) [2].

Отже, на початку сімдесятих років функціонувала широка мережа спортивних шкіл різних категорій – дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи (СДЮСШ), СШМ, ШВСМ, які, в основному, успішно вирішували поставлені перед ними завдання. Але більш активній роботі заважали їх структурна роз'єднаність і відсутність наступності. Одна і та ж категорія спортсменів тренувалась у ДЮСШ за одними режимами, в СДЮСШ – за іншими, а в ШВСМ – за третіми. Все це

створювало труднощі для переведення спортсменів з одного ступеню підготовки на інший.

Ось чому в 1974 році була затверджена нова номенклатура спортивних шкіл залежно від поставлених перед ними завдань:

- школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ);
- спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву (СДЮШОР);
- дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ).

Категорія СШМ була скасована.

Якщо до цього переліку додати ще училища олімпійського резерву (УОР), то будемо мати номенклатуру спортивних шкіл, яка прийнята зараз в Україні. Всі ці заклади, за виключенням ШВСМ, безпосередньо пов'язані з вирішенням завдань позашкільної роботи з фізичного виховання [4]. Їх структура і цільова спрямованість відображені в таблиці 1.

Таблиця 1.

**Структура і цільова спрямованість різних типів спортивних шкіл
(за В.Платоновим та К.Махновським)**

Тип школи	Групи	Контингент спортсменів	Цільова спрямованість
ДЮСШ	Фізкультурно-оздоровчі, початкової підготовки, учбово-тренувальні, спортивного вдосконалення	Від новачків 10-11 років до 20 років	Підготовка спортсменів високої кваліфікації для збірних команд країни, ДСТ, області, міста
СДЮШОР	Початкової підготовки, учбово-тренувальні, спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності	- // -	Підготовка резервів для збірних команд країни, ДСТ, майстрів спорту, КМС, першорозрядників
УОР	Групи по розрядах, починаючи від юнацьких і закінчуючи майстрами спорту	Учні 4-11-х класів	Вирішення завдань загальноосвітньої школи, підготовка олімпійського резерву

Навчально-тренувальна робота в фізкультурно-оздоровчих групах і в групах початкової підготовки спрямована, головним чином, на вирішення завдань загальної фізичної підготовки і ґрунтується на тих же засадах, що й робота на шкільних уроках фізичної культури і позакласних заняттях.

Висновки. Зародження, формування і розвиток галузі фізичної культури та спорту відбувалося в Україні специфічно. Насамперед, етнічні українські території наприкінці ХІХ століття, коли фізкультурно-спортивний рух окреслювався як самостійне явище, були роз'єднаними і знаходилися у складі різних імперій. Саме залежне існування та роз'єднаність українських територій формували своєрідні умови, характерні особливості та визначальні чинники системи організації фізичної культури та спорту в Україні. Події, пов'язані з завершенням Першої світової війни, утворення СРСР істотно позначилися на розвитку усієї сфери національної культури, в т.ч. фізичного виховання та спорту.

Не зважаючи на великі труднощі, які існують сьогодні у юнацькому спорті, тренери та їх вихованці не втрачають надії на краще майбутнє. Маючи величезний досвід юні спортсмени продовжують закладені традиції і надалі примножують славу України.

Література

1. Бака М. М. Организационно-методические основы развития физической культуры и спорта в республике (на материале Украинской ССР) : Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / ГЦОЛИФК. / М. М. Бака. – Москва, 1990. – 32 с.
2. Дрюков О.В. Діяльність ДЮСШ на сучасному етапі. автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / О.В. Дрюков. ДНДІФКіС. – Київ, 2015. – 20 с.
3. Дутчак М.В. Окремі аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. / М.В. Дутчак. – Рівне: Ліста, 1999. – С. 158-162.
4. История физической культуры и спорта: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.В. Столбова. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 359 с.
5. История физической культуры народов СССР. Часть I. – 1952 – С. 56-60.
6. Кулик В.В. Від всеобучу до світових рекордів. / В.В. Кулик. – К.: Здоров'я, 1971. – 183 с.
7. Степанюк С.І. Методичний посібник з вивчення дисципліни “Історія фізичної культури”: Для студентів денної, заочної та екстернатної форм навчання факультету фізичного виховання та спорту. / С.І. Степанюк. Р.І. Андрєєва. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2007. – 52 с.
8. Суник А. Б. Становление и развитие в СССР истории физической культуры как науки (1917–середина 80-х годов) : Дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / ГЦОЛИФК. / А. Б. Суник. – Москва, 1988. – 568 с.
9. Теппер Ю. Н. Развитие физкультурного движения в Украинской ССР (1917–1959 гг.): Автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / ГЦОЛИФК. / Ю.Н. Теппер. – Москва, 1965. – 19 с.
10. Трофим'як Б. Є. Фізична культура і спорт в Українській РСР. / Б.Є. Трофим'як. – Львів: Вища школа, 1987. – С. 4.

УДК 796:57—053.8:379.843

ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Ткачук В.П., Соверда І.Ю., Чемерис М.В., Греченюк О.А.*

Івано-Франківський коледж фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту Україн

*Львівський державний університет фізичної культури**

Анотація. В статті висвітлюється важливість формування олімпійської культури школярів, яка репрезентує собою істинне відображення гуманістичного погляду на життя, сприяє збагаченню й оновленню інтелектуального генофонду нації, виховання її духовної еліти.

Ключові слова: олімпізм, національне виховання, учні, самовідомість.

Анотация. Ткачук В.П., Соверда И.Ю., Чемерыс М.В., Греченюк О.А. **Основы формирования олимпийской культуры учащихся основной школы у процессе занятий физической культурой и спортом.** В статье освещается важность формирования олимпийской культуры школьников, которая репрезентирует собой истинное отражение гуманистического взгляда на жизнь, способствует обогащению и обновлению интеллектуального генофонда нации, воспитание ее духовной элиты.

Ключевы слова: олимпизм, национальное воспитание, ученики, самосознание.

Abstract. Tkachuk V.P. Sverdya I.Yu., Chemerys M.V, Hrechanyuk O.A. **The bases of the olympic culture formation in the schoolchildren at the physical culture and sports classes.** The article highlights the importance of forming an Olympic culture of schoolchildren, which represents a true reflection of a humanistic view of life, contributes to the enrichment and updating of the intellectual gene pool of the nation, the upbringing of its spiritual elite.

Key words: olympism, national education, schoolchildren, self-identity.

Постановка проблеми. Аналіз результатів останніх досліджень та публікацій. Формування національної інтелігенції, сприяння збагаченню й оновленню інтелектуального генофонду нації, виховання її духовної еліти – це мета, що стоїть перед навчальними закладами на одному рівні з підготовкою висококваліфікованих фахівців. Досягнення мети виховання можливе тільки за умови комплексного підходу і залучення до цієї роботи всього педагогічного колективу школи та професорсько-викладацького складу вищих навчальних закладів, адміністрації.

Головною метою виховання є формування цілісної і гармонійно розвиненої особистості з високою національною самосвідомістю. Така особистість – це насамперед громадянин української держави, її патріот, гуманіст, для якого пріоритетом є загальнолюдські й загальнодержавні цінності, це людина з високою фаховою підготовкою й широким світоглядом, розвинутим інтелектом, належним рівнем загальної, політичної та правової культури. Отже, ідеться про необхідність систематичного і цілеспрямованого виховання національного типу особистості, формування в неї національної свідомості і самосвідомості, завдяки чому досягається духовна єдність поколінь, наступність національної культури і безсмертя нації.

Сучасний період розвитку суспільства в нашій незалежній державі, Україна, відкриває широкі можливості для оновлення змісту освіти, що дає змогу формувати духовно багате покоління людей – це обумовлює новий підхід до виховання, перш за все, учнівської молоді.

Зауважимо, що національне виховання неможливе без поваги до національних святинь і національних авторитетів. У цьому зв'язку значним надбанням у формуванні національної самосвідомості є ідеал та цінності олімпійського руху.

Звертаючись до спортивної молоді всіх країн на урочистій церемонії 16 квітня 1927 року з нагоди відродження Олімпійських ігор на землі Олімпії П'єр де Кубертен сказав: “У сучасному світі, сповненому величезними можливостями, якому водночас загрожує небезпека слабкості, олімпізм здатний створити школу моральної достоїнності й чистоти, школу фізичної витривалості

й енергії. Однак це може відбутися в тому випадку, якщо своє поняття спортивної честі і справедливості боротьби ви постійно будете вдосконалювати, підносячи його до вершин ваших м'язових досягнень” [3; 5].

Концепція олімпізму й олімпійської освіти об'єднує ідеї мирного співіснування держав і народів [2]; інтернаціоналізму та інтерсоціального виховання, гуманістичного, патріотичного і всебічного розвитку особистості; пріоритету етичних цінностей і філософії “чесної гри”, в яких олімпізм виступає як системоутворюючий фактор, а олімпійська освіта – як засіб виховання молоді в дусі миру та взаємного співробітництва [1; 4]

Саме тому вважаємо, що узагальнене вивчення поширення загальнокультурних цінностей олімпізму через олімпійську освіту у шкільному навчально-виховному процесі фізичного виховання сприятиме формуванню національної самосвідомості учнівської молоді.

У цьому дослідженні, яке є частиною масштабної наукової праці ми поставили собі за мету з'ясувати можливості олімпійської освіти у процесі формування національної самосвідомості учнівської молоді.

Методи дослідження – теоретичні: вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, нормативних і програмних документів, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних з метою вивчення проблеми дослідження.

Організація дослідження носить теоретико-аналітичний характер.

Теоретичною основою дослідження є наукові положення загальної теорії діяльності (П.І. Підкасистий, І.П. Волков, В.Н. Ільїн та ін.), дослідження проблеми мотивації (А.С. Голенко, Е.Б. Новик, Т.Ю. Круцевич, С.Н. Шклярник), сучасні праці з олімпійського спорту та фізичного виховання (М.М. Булатова, В.М. Платонов, В.М. Єрмолова та ін.).

Результати дослідження та їх обговорення. Спираючись на досягнення психолого-педагогічної науки, головну увагу у формуванні національної самосвідомості доцільно зосередити на таких чотирьох перехідних рівнях сформованості олімпійського досвіду школяра, як:

- 1) фактологічний емоційно-образний (молодший шкільний вік);
- 2) фактологічний емоційно-практичний (середній шкільний вік);
- 3) перехідний рівень від теоретичного до практичного (старші підлітки);
- 4) теоретично-практичний (юнацький вік).

Вивчення особливостей кожного з перехідних рівнів дає можливість зробити висновок, що найкращим підґрунтям для формування олімпійських понять, навичок і звичок є школярі молодшого та середнього шкільного віку. Старшокласників необхідно забезпечувати знаннями з проблем самовиховання, оскільки їм найбільше властивий процес самовдосконалення.

Процес формування олімпійського досвіду молодших школярів відбувається на основі динамічного розвитку від початкового етапу – дошкільного періоду, для якого характерним є наслідування дій і вчинків тих, хто оточує.

Результатами проведених психолого-педагогічних досліджень встановлюно, що діти середнього шкільного віку знаходяться на другому рівні

сформованості суспільного досвіду – фактологічному, емоційно-практичному. Цей рівень характеризується моральною спрямованістю особистості. Діти цього віку володіють довільним нормативним досвідом поведінки, який відображається у різних конкретних поведінкових ситуаціях. Досягається він шляхом закріплення тих знань, умінь і навичок, які сформувалися у молодшому шкільному віці. Діти продовжують інтенсивно реагувати на факти, приклади, зразки їхньої реакції супроводжуються відповідним емоційним відгуком. Звичайно, він не завжди буває стабільним, адже діти цього віку іноді ще не усвідомлюють глибини навантаження конкретних життєвих ситуацій, тому їхнє реальне сприйняття нерідко буває ситуативним.

Старшокласники є основною ланкою для передачі олімпійського досвіду молодшим школярам. Якщо сформований досвід позитивний, то передаватиметься набутий позитивний досвід, якщо ж олімпійський досвід не сформовано або ж сформовано негативний, то це стане основною причиною закріплення у молодших школярів негативних олімпійських звичок та норм поведінки. Ніякий, навіть найефективніший педагогічний вплив не спроможний ізолювати молодших школярів від впливу підлітків, а підлітки, у свою чергу, від впливу старших за віком школярів.

Підліткам 12–15 років властивий третій перехідний рівень сформованості олімпійського досвіду – теоретично-практичний.

Найвищий рівень олімпійського досвіду особистості характеризує її олімпійську зрілість – якість особистості, яка сформувалася під впливом конкретно-історичних, суспільних та індивідуальних умов, навчання, виховання і самовиховання. Олімпійська зрілість – це високий рівень сформованості в людини олімпійської самосвідомості, олімпійського самоствавлення і саморегуляції своїх дій, вчинків, емоцій і поведінки. Самооцінка, самоосвіта, самоконтроль і самоутвердження є тими рушійними силами особистості, завдяки яким розвивається її самосвідомість, тобто усвідомлення соціальної значущості власної індивідуальності, свого місця і ролі в суспільній життєдіяльності. І чим вищий рівень самоусвідомлення, тим продуктивніше здійснюється самооцінка, самоконтроль, самоутвердження в загальній цілісній соціально-педагогічній системі виховання. Такими чинниками керується людина, котра постійно працює над собою, критично оцінює свої патріотично-духовні досягнення.

Для людини, котра займається фізичною культурою і спортом характерні патріотизм, національна гордість. Ті, кому притаманні такі якості, намагаються прославити свою країну на міжнародній арені, зберігають вірність клубам України, часто зазнаючи матеріальних збитків, але при цьому проявляючи на ділі свої патріотичні переконання та почуття. Саме такі спортсмени стають кумирами, зразками для наслідування у сфері фізичної культури і спорту, чи у будь-якій іншій сфері діяльності на користь суспільства і держави, ними гордяться.

Таким чином, олімпізм і олімпійська освіта створюють можливості для виховання волі, чесності, мужності, доброти, порядності, працелюбства та інших позитивних якостей особистості людини.

Висновки. Олімпійська освіта спрямована на оволодіння, здобуття знань олімпійської тематики, олімпійських цінностей, олімпійських принципів, норм, згідно яких, учні, що займаються спортом, мають навчитися постійно прагнути до самовдосконалення, повсякденно працювати над розвитком своїх духовних, розумових, вольових і фізичних здібностей.

Беззаперечно вважаємо, що олімпійська освіта сприяє формуванню національної самосвідомості учнівської молоді – це веде до усвідомлення себе українцем, причетним до всього українського. На наш погляд, це, з одного боку, обумовлено подіями, зокрема спортивними, які відбуваються в країні, а з іншого – патріотичним вихованням. В таких умовах важливо провадити активну виховну роботу з учнівською молоддю, спрямовану на формування національної гордості та патріотизму.

Література

1. Досягнення українських спортсменів як чинник патріотичного виховання студентської молоді: Матеріали всеукраїнської наукової конференції: Збірник праць. Ч. II. – Дніпропетровськ, 2016. – С. 227–230. – Режим доступу: <http://e-pidruchniki.com/content/861>.
2. Ермолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В.М. Ермолова. – К., 2011. 335 с.
3. Кудратов Р.К. Олимпийское образование в Узбекистане // IX Міжнародний наук. конгрес „Олімпійський спорт і спорт для всіх”. – К., 2005. – С. 12.
4. Положення про Всеукраїнську акцію “Олімпійська книга” URL: <http://nos-ukr.org/about/officialdocuments/olimpiyska-kniga/> (дата звернення: 06.10.2017).
5. Радченко Л. Олімпійська освіта, як складова педагогічної діяльності та фактор залучення молоді до гуманістичних цінностей олімпізму / Лідія Радченко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 17. – С. 794–799.

УДК 796.012.1

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ ФК «ОЛЕКСАНДРІЯ» U-21

Шалар О.Г., Авдєєв Дмитро, Хоменко В.В.*

Херсонський державний університет

*Херсонська державна морська академія**

Анотація. В роботі представлені результати тестування рівня фізичної підготовленості футболістів ФК «Олександрія» U-21. Доведено, що за тестом Купера початковий показник склав 2700 метрів, і збільшився протягом експерименту на 300 метрів, що становить 3000 метрів відповідно. Біг на 30 метрів довів, що на початку експерименту результат складав 4,9 секунд, та 4,5 секунд по його завершенню, що складає відхилення від середнього значення на 0,4 секунди у позитивну сторону. Тестування сили за допомогою вистрибування з м'ячем довели, що на початку кількість разів склала 36 разів, і збільшилася до 48 разів по завершенню дослідження, що становить приріст у кількості повторень на 12 разів. Отже, покращення результатів фізичної підготовленості футболістів відбулося за ретельно спланованого тренування та організації і проведенні тренувальних зборів у Туреччині.

Ключові слова: футболісти, фізична підготовленість, витривалість, швидкість, сила.

Аннотация. Шалар О.Г, Авдеев Дмитрий, Хоменко В.В. **Физическая подготовленность футболистов ФК «Александрия» U-21.** В работе представлены результаты тестирования уровня физической подготовленности футболистов ФК «Александрия» U-21. Доказано, что по тесту Купера начальный показатель составил 2700 метров, и увеличился в течение эксперимента на 300 метров, что составляет 3000 метров соответственно. В беге на 30 метров в начале эксперимента результат составлял 4,9 секунд, и 4,5 секунд его завершению, что составляет отклонение от среднего значения на 0,4 секунды в положительную сторону. Тестирование силы с помощью выпрыгивания с мячом доказали, что в начале количество раз составила 36 раз, и увеличилась до 48 раз по окончании исследования, составляет прирост в количестве повторений на 12 раз. Итак, улучшение результатов физической подготовленности футболистов произошло за счет тщательно спланированных тренировок и организации тренировочных сборов в Турции.

Ключевые слова: футболисты, физическая подготовленность, выносливость, скорость, сила.

Annotation. Shalar O., Avdeev Dmitro, Hkomenko V.V. **The physical preparation of players fitness of FC "Alexandria" U-21.** The paper presents the results of testing the level of physical fitness of football players of FC "Alexandria" U-21. It is proved that according to the Cooper test the initial indicator was 2700 meters, and increased during the experiment by 300 meters, which is 3000 meters, respectively. In the run of 30 meters at the beginning of the experiment, the result was 4.9 seconds, and 4.5 seconds to its completion, which is a deviation from the average value by 0.4 seconds in the positive direction. Testing the force by jumping with the ball proved that in the beginning the number of times was 36 times, and increased to 48 times at the end of the study, is an increase in the number of repetitions by 12 times. So, the improvement in the results of the physical fitness of the players was due to carefully planned trainings and the organization of training camps in Turkey.

Key words: football players, physical readiness, endurance, speed, strength.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Гра у футбол на професійному рівні характеризується великими затратами енергетичних ресурсів в умовах, які постійно змінюються. У спортивному тренуванні основним завданням тренерів є розвиток координаційних здібностей та швидкісних якостей, які, на їхню думку, є провідними для занять футболом [1]. Проте, у спортивній літературі неодноразово піднімається питання про необхідність розвитку не тільки координації та швидкості, а також і витривалості, сили та гнучкості [2]. Поряд з цим впливає інше питання, яке стосується комплексного розвитку усіх фізичних якостей та підтримання їх на належному рівні.

«Олександрія» як футбольна команда займає почесне місце на п'єдесталі, кількість перемог зазначеного клубу говорить про високий професіоналізм тренерів та відданість самих футболістів. На сьогоднішній день в українському футболі існує велика кількість спортивних методик, які направлені на підвищення рівня фізичної підготовленості. Проте, кількість комплексів, направлених на визначення та оцінку рівня підготовленості є значно меншою [3]. Це, на нашу думку, є головною причиною у сучасному футболі, адже побудування методик спортивного тренування та взагалі сам тренувальний

процес необхідно будувати з урахуванням рівня фізичної підготовленості спортсменів, які грають у футбол.

Важливим аспектом спортивної підготовки футболістів є використання нестандартного обладнання та різноманітних методик щодо формування особистості спортсменів [4, 5, 6].

Відповідно до вищезазначеного дослідження питань фізичної підготовленості футболістів-професіоналів Ф.К. Олександрія U-21 на сьогоднішній день є цікавим та безперечно актуальним.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати й визначити ефективність використання методики загальної та спеціальної фізичної підготовки футболістів з ФК Олександрія U 21.

Методи дослідження:

- Вивчення й аналіз наукової та науково-методичної літератури;
- Педагогічне тестування для оцінки рівня фізичної підготовленості;
- Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Суб'єктами нашого дослідження були двадцять спортсменів, які за віком, антропометричними показниками та рівнем фізичної підготовленості знаходяться приблизно на однаковому рівні. Вік досліджуваних гравців складає 20-21 рік, при кваліфікації занять футболом 14-15 років (займаються з 6-7 років). Футболісти ФК «Олександрія» U 21 є багаторазовими учасниками чемпіонатів України з футболу, приймали участь у євро-кубкових змаганнях, проявили себе на достойному рівні і продемонстрували досить значний потенціал. Дослідження тривало протягом листопад 2016 – квітень 2017.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом нашого експерименту виконано два контрольних зрізи: перший – листопад 2016 року, завданням якого було отримання вихідного рівня фізичної підготовленості; другий – березень 2017 року, який мав на меті отримання кінцевого рівня фізичної підготовленості футболістів. Результати порівняння першого та другого зрізів представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості футболістів протягом експерименту

№	Тестове випробування	Початкове тестування	Кінцеве тестування	Різниця
1.	Тест Купера	2700 метрів	3000 метрів	300 метрів
2.	«Йо-йо» тест	16 хвилин	19 хвилин	3 хвилини
3.	Біг на 30 метрів	4,9 секунд	4,5 секунд	0,4 секунди
4.	Біг на місці	22 кроків	26 кроків	4 кроки
5.	Човниковий біг	22 секунди	18 секунд	4 секунди
6.	Утримання м'яча на стопі	3,6 секунд	5,2 секунди	1,6 секунд
7.	Вистрибування з м'ячем	36 разів	48 разів	12 разів
8.	Підтягування на перекладині	13 разів	17 разів	4 рази
9.	Нахил уперед	15 см.	11 см.	-4 см.

Обробка отриманих результатів полягала у підрахуванні середнього арифметичного значення для кожного тестового завдання. Результати

проведених тестувань дають нам змогу об'єктивно оцінити рівень фізичної підготовленості футболістів та відстежити динаміку розвитку фізичних якостей протягом дослідження.

При виконанні тестового випробування тест Купера був отриманий показник рівня загальної витривалості, результат якого ми перевели у середнє значення. Так, протягом першого та другого зрізів кількість підйомів вказаного випробування зросла з 2700 метрів до 3000 метрів, що складає загальний приріст на 300 метрів. Це дає нам можливість говорити про те, що значна кількість футболістів підвищили свій показник, проте він не є невеликим. Серед основних складностей при виконанні даної вправи, для футболістів постав правильно розподілений темп бігу, при виконанні якого, гравці даного клубу виявили запальне бажання на початку виконання, та пригнічення і небажання бігти під час останніх хвилин тесту.

Виконання тестового випробування «йо-йо» тест виявилось для футболістів досить складним, проте, нами спостерігалася зацікавленість з боку досліджуваних, що, на нашу думку, сприяло емоційному піднесенню та виконанню заданої вправи. Зазначимо, що на початку дослідження показник тестового випробування «йо-йо» тест складав 16 хвилин, і збільшився протягом експерименту до 19 хвилин, що складає приріст даної вправи на 3 хвилини. Отримані дані дають змогу говорити про досить суттєве збільшення рівня спеціальної витривалості у футболістів.

При тестовому випробуванні біг на 30 метрів початковий результат футболістів змінився з позначки 4,9 секунди до 4,5 секунд, що складає зменшення часу на 0,4 секунди. Отриманий показник дає змогу говорити про суттєве збільшення рівня швидкості, проте значного збільшення все ж таки не спостерігається.

За результатами тестового випробування біг на місці нами були отримані наступні показники, 22 кроки за 5 секунд регламентованого часу на початку дослідження, та 26 кроків на завершенні експерименту.

Аналізуючи результат контрольного випробування човниковий біг, зауважимо, що на початку експерименту загальна кількість часу складала 22 секунди, і зменшилася на момент другого зрізу до позначки у 18 секунд. Отримані дані вказують на значне зменшення часу виконання зазначеної вправи, і як слід, позитивний результат.

Результати тестового випробування утримання м'яча на стопі показали, що на початку дослідження спортсмени показали результат у 3,6 секунд, і покращили його протягом експерименту на 1,6 секунди, що складає 5,2 секунди відповідно.

Показники контрольної вправи вистрибування з м'ячем за головою довели, що футболісти в деякій мірі покращили показник розвитку нижніх кінцівок. Так, початковий результат даної вправи склав 36 раз, і збільшився на момент другого тестування аж до 48 разів, що складає загальний приріст вправи на 12 повторень. Це дає нам змогу говорити про значне збільшення м'язової сили ніг у спортсменів, які професійно грають у футбол.

Оцінюючи тестове випробування підтягування на перекладині зауважимо, що на початку дослідження кількісний показник у підтягуванні складав 13 разів, і змінився з даної позначки до 17 разів, що складає приріст даної вправи на 4 рази відповідно. Отримані результати вказують на значене покращення сили м'язів тулуба та верхніх кінцівок у спортсменів, які професійно грають у футбол.

При виконанні контрольної вправи нахил уперед ми прорахували середнє значення, яке на початку дослідження складало 15 сантиметрів, проте, на момент другого тестового випробування показник дещо зменшився, та склав усього 11 сантиметрів.

Висновки. При проведенні тестових випробувань з визначення рівня фізичної підготовленості, нами була здійснена оцінка кожної тестової вправи. Зазначимо, що за тестом «Купера» початковий показник склав 2700 метрів, і збільшився протягом експерименту на 300 метрів, що становить 3000 метрів відповідно. Середнє значення вправи «йо-йо» на початку склало 16 хвилин, і змінилося на 19 хвилин, що складає загальний приріст на 3 хвилини.

Біг на 30 метрів довів, що на початку експерименту результат складав 4,9 секунд, та 4,5 секунд по його завершенню, що складає відхилення від середнього значення на 0,4 секунди у позитивну сторону. Тест біг на місці становить 22 кроки, та 26 кроків по завершенню експерименту, що складає загальний приріст даної вправи на 4 секунди.

Результати тестової вправи човниковий біг показали, що на початку дослідження середній результат спортсменів склав 22 секунди, і зменшився до 18 секунд при кінцевому тестуванні, при відхиленні у позитивну сторону на 4 секунди. Утримання м'яча на стопі склало 3,6 секунд на початку та 5,2 по завершенню експерименту. Загальний приріст склав 1,6 секунди. Тестування сили за допомогою вистрибування з м'ячем довели, що на початку кількість разів склала 36 разів, і збільшилася до 48 разів по завершенню дослідження, що становить приріст у кількості повторень на 12 разів.

Тестування сили м'язів рук та тулуба у вправі підтягування на перекладині становить 13 разів на початку дослідження, і 17 разів по його завершенню, при загальному прирості вправи на 4 повторення. І нарешті тестування рівня гнучкості показало, що на початку дослідження показник склав 15 сантиметрів та зменшився до позначки у 11 сантиметрів по його завершенню.

Література

1. Зациорский В.М. Физические качества футболистов и их оценка / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 214 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей у футболі / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 1999. – 207 с.
3. Сорока М.М. Український футбол на чемпіонатах світу / М.М. Сорока. - К.: ВАТ, Вид-во Київська правда, 2006. – 288 с.
4. Шалар О.Г. Технічне обладнання в тренуванні юних футболістів [Текст] / Олег Шалар, Ігор Жосан, Євгеній Стрикаленко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Вип. 17/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С. 448-454

5. Шалар О.Г. Аналіз фізичної підготовленості футболістів високого класу [Текст] / О.Г. Шалар, В.Г. Гусев, Є.А. Стрикаленко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» Зб. наук. праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 6 (49) 14. – С. 35-43.

6. Шалар О.Г. Формування особистості юних футболісток [Текст] / О.Г. Шалар, Є.А. Стрикаленко, Ю.І. Ємельянова // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. - №10. – С. 277-280.

УДК 796.072.4:796.322

ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СУДДІВ З ГАНДБОЛУ

Шалар О.Г., Куруч Анастасія, Череповська Г.О.*

Херсонський державний університет

*Миколаївський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти**

Анотація. У статті представлено результати дослідження темпераменту та емоційності суддів з гандболу. Був виявлений зв'язок із суддівською практикою, досвідом та їх емоційним станом гандбольних суддів. Судді європейської категорії є більш сконцентровані, рішучі та емоційно стійкі, арбітри ж початкових категорій мають менш стійкі показники активності та емоційності.

Ключові слова: гандбол, арбітр, емоційність, темперамент, реакція.

Аннотация. Шалар О.Г., Куруч А.О., Череповська А.А. Свойства личности судей по гандболу. В статье представлены результаты исследования темперамент и эмоциональность судей по гандболу. Была выявлена связь с судейской практикой, опытом и их эмоциональным состоянием гандбольных судей. Судьи европейской категории более сконцентрированы, решительные и эмоционально устойчивы, арбитры же начальных категорий имеют менее устойчивые показатели активности и эмоциональности.

Ключевые слова: гандбол, арбитр, эмоциональность, темперамент, реакция.

Abstract. Shalar O.H., Kuruch A.O., Cherepovscaya H.O. The personality of the handball judges. The article presents the results of the study of the temperament and emotionality of handball judges. There was a relationship with judge practice, experience and their emotional state of handball judges. Judges of the European category are more focused, determined and emotionally stable. The judges of the initial categories have less stable activity and emotionality.

Key words: handball, arbiter, emotionality, temperament, reaction.

Постановка проблеми. Спортом у вузькому сенсі правомірно називати лише ту діяльність, яка історично виділилася і засвоїлась в виді змагань, безпосередньо спрямованих на демонстрацію досягнень в ній, ставши уніфікованим способом виявлення, порівняння і об'єктивній оцінки певних спортивних можливостей: сил, здібностей, вміння майстерно використовувати їх для досягнення змагальної мети [3]. Треба звернути увагу також на тих людей, за допомогою яких ця діяльність здійснюється у повній мірі. Дуже часто те, що ми вважаємо другорядним є головним. У цій статті буде звернено увагу

на діяльність спортивних суддів з гандболу, їх вплив на процес змагальної діяльності та порозуміння зі спортсменами і тренерами [2]. Ця тема була і буде актуальна поки в світі існує спорт. Не дивлячись на те, що мало людей поглиблено звертають увагу на неї, але вона завжди на поверхні актуальності.

Важливим аспектом у професійній діяльності гандбольних арбітрів є знання психологічних особливостей, як особистості гравців, так і команди в цілому [4, 5, 6].

Є багато факторів, що впливають на суддівство та його стиль. Один з найважливіших – це відношення самого судді до гри. Саме воно є провідною характеристикою суддівства. Чому? Тому що від нього найбільше залежить результат зустрічі. Ставлення може бути не тільки серйозним чи несерйозним. Це поняття треба розуміти глибше, особливо в спортивній діяльності. Відношення до гри може ділитися на етапи: до матчу, під час зустрічі та після неї. Всі етапи впливають на результат загалом. Є.П. Ільїн виділив безліч характеристик від яких залежить суддівська діяльність, однією з них є нервово-емоційне напруження [2]. Такі складові як темперамент та емоційність суддів з гандболу є актуальним предметом нашого дослідження.

Мета дослідження: визначити властивості особистості суддів з гандболу.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі дослідження було використано методикау «Дослідження психологічної структури темпераменту» (Б.М. Смирнов) [1] та тест «Характеристика емоційності» (Є.П. Ільїн) [3]. За цими тестами були дослідженні судді вищих та початкових категорій, різного віку та статі. Кожна з цих методик включала в себе поняття, які суттєво впливають на суддівську діяльність загалом. За даними діагностиками були досліджені арбітри різного віку та категорії. Альона В. – 19 років, суддя 2 категорії; Валерія В.– 21 рік, суддя 1 категорії; Руслан Л. – 28 років, суддя Європейської категорії; Вікторія Ж. – 35 років, суддя Європейської та Міжнародної категорії з пляжного гандболу (з перервою в суддівській кар’єрі).

У спектрі суддівської діяльності ми можемо спостерігати безліч понять, які дійсно впливають на її процес та результат. Чи замислювалися ми над тим, яку роль у спорті загалом несуть такі явища, як екстраверсія та інтроверсія, ригідність та пластичність, темп реакції, емоційна збудливість, тривалість емоцій та багато інших? Треба знати, що під цими поняттями ховається глибокий сенс закономірностей. Можна ці явища поділити на позитивні та негативні, з точки зору суддівської діяльності, але зробити це буде дуже важко, бо кожна характеристика має свої переваги та недоліки. Позитивне воно чи негативне, треба аналізувати тільки дивлячись на результат, на ту стійку ситуацію, яка склалася саме після матчу. У процесі дослідження було виявлено, що арбітр у котрого перевага падає на екстраверсію є впевненим та рішучим, у більшості випадках, та навпаки інтроверти є більш «закриті» та менш рішучі. Через ригідність та пластичність можна визначити, як суддя ставиться до свого рішення, наскільки впевнено він його призначає та відстоює. Ще одними провідними характеристиками є темп реакції, активність та емоційна збудливість, від них залежить наскільки швидко суддя реагує на порушення чи зауваження з боку офіційного представника. Можна зауважити, що ці

характеристики є як позитивними, так і негативними. Тому що надмірна концентрація уваги є абсолютною протилежністю об'єктивного суддівства (табл. 1).

Таблиця 1

Психологічна структура темпераменту суддів з гандболу.

Досліджуваний	Екстраверсія - інтроверсія	Ригідність-пластичність	Емоційна збудливість-стійкість	Темп реакції	Активність
Альона В. (19 років, 2 категорія)	Висока екстраверсія	Висока пластичність	Середній рівень	Переважає повільність	Середній рівень
Валерія В. (21 рік, 1 категорія)	Середній рівень	Середній рівень	Висока емоц. збудл.	Середній рівень	Середній рівень
Руслан Л. (28 роки, Європейська категорія)	Висока екстраверсія	Переважає ригідність	Середній рівень	Середній рівень	Висока активність
Вікторія Ж. (35 років, Європейська та Міжнародна категорія з пляжного гандболу)	Середній рівень	Середній рівень	Середній рівень	Переважає повільність	Висока активність

Звертаючи увагу на результати першої діагностики, можна зауважити, що у суддів європейської категорії зафіксована висока активність, це говорить про те що вони повністю зацікавлені своєю діяльністю та є активними працівниками цієї справи. У молодих арбітрів активність середнього рівня, тобто вони тільки пізнають цю справу. Швидкість реакції показує наскільки суддя швидко може приймати рішення в екстремальних ситуаціях, ця шкала залежить від індивідуальних здібностей та досвіду. Одним з найважливіших факторів є ригідність та пластичність, вони відображають сутність суддівського процесу і його стилю. Ми бачимо, що статеві відмінності відображені у результаті тесту. Суддя Валерій В. володіє переважною ригідністю, тобто категоричними та рішучими рішеннями, в той же час представниці жіночої статі мають середній рівень, чи, навіть, високу пластичність. Суддя Альона В. є залежною від свого емоційного стану та емоцій оточуючих, це може супроводжуватися малою кількістю досвіду та юним віком.

Зіставляючи ці психологічні показники, ми можемо сказати, що це загальні поняття, тому слід звернути увагу на конкретні та уточнені емоції, які супроводжують людину усе життя, а в нашому випадку, як субстанцію сильного впливу на суддівську діяльність. Емоції – це відповідні реакції на зовнішні та внутрішні подразники, які проявляються у вигляді задоволення або незадоволення, радості, страху тощо. Емоційний стан є дуже важливим у суддівстві та спортивній діяльності.

Друга діагностика спрямована на дослідження емоційності, через яку часто арбітр не може сконцентруватися, втрачає контроль над грою, що є головним в його професії. Вплив емоцій на ефективність діяльності та багато інших факторів, досліджені діагностикою (табл. 2).

Таблиця 2

Рівень і характер емоційності суддів з гандболу

Досліджений	Емоційна збудливість	Інтенсивність емоцій	Тривалість емоцій	Негативний вплив на ефективність
Альона В. (19 років, 2 категорія)	2 бали	6 балів	3 бали	6 балів
Валерія В. (21 рік, 1 категорія)	5 балів	5 балів	3 бали	2 бали
Руслан Л. (28 роки, Європейська категорія)	2 бали	4 бали	3 бали	3 бали
Вікторія Ж. (35 років, Європейська та Міжнародна категорія з пляжного гандболу)	5 балів	6 балів	4 бали	2 бали

Проаналізувавши результати цього тесту можна зауважити, що негативний вплив емоцій на ефективність діяльності є у суддів початкової категорії, через бурхливу реакцію та малий досвід. Цей критерій можна вважати головним у цій діагностиці, бо гра завершується з конкретним результатом, але чи буде він об'єктивним залежить тільки від арбітра. Судді Валерія В., Руслан Л., Вікторія Ж. є незалежними від емоційної збудливості, інтенсивності та тривалості емоцій. Такі показники були отримані завдяки довголітній праці та досвіду.

Висновки. В ході проведеного дослідження, був виявлений зв'язок із суддівською практикою, досвідом та їх емоційним станом гандбольних суддів. Судді європейської категорії є більш сконцентровані, рішучі та емоційно стійкі. Арбітри ж початкових категорій мають менш стійкі показники активності та емоційності. Це можна порівняти з набуттям людиною індивідуальності та формуванням його як індивіду, тобто результати суддів, на початку своєї кар'єри не є стійкими. Перспективним напрямком дослідження є поглиблене діагностування психічних станів суддівської діяльності за допомогою різноманітних методологічних розробок.

Література

1. Волков И.П. Практикум спортивной психологии /И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 286 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта /Евгений Ильин. – СПб.: Учебное пособие, 2000. - 352 с.

3. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П.Ильин – Питер. 2004. – 701 с.
4. Шалар О.Г. Міжособистісні відношення гандболісток і їх вплив на змагальну діяльність [Текст] / О.Г. Шалар, В.М. Гузар, Д. Мордюк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 139. Т.ІІ / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – С. 218-222..
5. Шалар О.Г. Властивості темпераменту і волі гандболісток різного ігрового амплуа [Текст] / Олег Шалар, Ігор Жосан, Дарина Шум, Євген Стрикаленко // Спортивний вісник Придніпров'я // Наук.-практ. журн. ДДІФКС. - Дніпропетровськ: ТОВ «Інновація», 2014. – С. 40-43.
6. Шалар О.Г. Психологическая совместимость женской гандбольной команды [Текст] / О.Г. Шалар, Ю.А. Снопина, Е.А. Стрикаленко // Физическое воспитание студентов. – 2010. - №1. – С. 109-112.

796.325:37.091.3:373.5

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ВОЛЕЙБОЛУ ОСВІТНЬО-РЕФЛЕКТОРНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ СЕРЕД УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ

Шалар О.Г., Любашенко Діана, Могилевський О.О.*, Рогачов Ю.В.**

Херсонський державний університет

*Херсонська спеціалізована ЗОШ №52**

*Великопетиська ЗОШ №2 Херсонської області***

Анотація. У статті наведена методика організації уроків волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості серед учнів 5-х класів. У структурній побудові кожного уроку передбачено графа-нагадування для вчителя «Очікувані результати», «Блиц-турнір» (на початку основної частини), «рефлексійна» бесіда (заклучна частина). Доведено, що у хлопців Херсонської спеціалізованої ЗОШ №52 показники техніки виконання передачі м'яча двома руками зверху високого рівня на 19% виявилися гіршими, ніж у їх однолітків із Великопетиської ЗОШ №2. Також більш кращим (на 33%) результати виконання техніки дівчатами цієї школи у порівнянні із своїми однолітками міської школи. Вчитель Великопетиської школи використовував більш різноманітні вправи з м'ячем, як у парах, так і біля стінки, застосовуючи диференційний підхід.

Ключові слова: уроки, волейбол, методика, передачі м'яча, рефлексія, техніка вправ.

Аннотация. Шалар О.Г., Любашенко Диана, Могилевский О.А., Рогачов Ю.В. **Методика проведения уроков волейбола образовательно-рефлекторной направленности среди учащихся 5-х классов.** В статье приведена методика организации уроков волейбола образовательно-рефлекторной направленности среди учащихся 5-х классов. В структурном построении каждого урока предусмотрено графа-напоминание для учителя «Ожидаемые результаты», «Блиц-турнир» (в начале основной части), «рефлексивных» бесед (заключительная часть). Доказано, что у мальчиков Херсонской специализированной школы №52 показатели техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху высокого уровня на 19% оказались хуже, чем у их сверстников с Великопетихской школы №2. Также лучшими (на 33%) были выявлены результаты выполнения техники девочками этой школы в сравнении со своими сверстниками городской школы. Учитель Великопетихской школы использовал более разнообразные упражнения с мячом, как в парах, так и у стенки, применяя дифференцированный подход.

Ключевые слова: уроки, волейбол, методика, передачі м'яча, рефлексія, техніка упражнень.

Annotation. Shalar O., Lyubashenko Diana, Mogilevscyy O.O., Rogachov Yu.V. **The method of conducting volleyball lessons of educational-reflex orientation among pupils of the 5th grades.** The article shows the methods of organizing volleyball lessons in the educational and reflex orientation among students of the 5th grade. In the structural construction of each lesson, a reminder graph for the teacher "Expected Results", "Blitz-tournament" (at the beginning of the main part), "reflexive" conversations (the final part) is provided. It has been proved that the boys of the Kherson Specialized School No. 52 show that the technics of performing the transfer of the ball with two hands from above the high level was 19% worse than that of their peers from the Velikolepetih School No. 2. Also, the best (by 33%) were the results of the technique performed by the girls of this school in comparison with their peers in the city school. The teacher of the Velikolepetih School used more diverse exercises with the ball, both in pairs and at the wall, using a differentiated approach.

Keywords: lessons, volleyball, technique, ball transfer, reflection, exercise technique.

Постановка проблеми. Волейбол в нашій країні є одним з наймасовіших засобів фізичного виховання. Великий вибір фізичних вправ і методів їх застосування, що складають зміст волейболу, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток всіх основних функцій організму залежно від рухових можливостей тих, хто ним займається. Великий діапазон використання засобів і методів волейболу робить його доступним людям різного віку, роду діяльності та фізичної підготовленості.

За допомогою волейболу найбільш успішно вирішуються завдання гармонійного фізичного розвитку, оскільки в його розпорядженні є найрізноманітніші вправи, що сприятливо діють на різні відділи рухового апарату, на всі м'язові групи людини [1].

Волейбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту уроків фізичної культури і факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг в режимі шкільного дня, позакласної роботи з фізичного виховання школярів.

Заняття волейболом в школі сприяють:

- формуванню рухової функції;
- всебічному гармонійному розвитку рухового апарату і всіх систем організму;
- вихованню свідомого ставлення до фізичних занять, формуванню здорової особистості [2, 4, 7].

Окрім головних завдань, передбачених фізичним вихованням, волейбол виховує такі фізичні якості, як: спритність, силу, швидкість, витривалість, гнучкість; формують правильну поставу, виховують наполегливість, сміливість, силу волі [5].

Перераховані завдання уточнюються залежно від віку учнів, їх фізичного стану, здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Особливу увагу слід звернути на організацію уроків волейболу в школі з використанням новітніх підходів у оволодінні учнями знань основ волейболу, техніки, провідних фізичних якостей, мотивації до регулярних занять спортом [3, 6].

Мета дослідження – розробити методику уроків волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості серед учнів 5-х класів.

Методи дослідження. Для досягнення мети і розв'язання завдань досліджень застосовувалися такі методи: вивчення та аналіз науково-методичної літератури; анкетування; педагогічні методи дослідження; оцінка рівня знань, фізичної та технічної підготовленості учнів; методи статистичної обробки результатів.

Організація дослідження. Педагогічний експеримент проводився в умовах звичайного навчального процесу. Контингент дослідження склали учні 5-х класів у двох школах: Херсонська спеціалізована ЗОШ № 52 у якій загальна кількість учнів 30 чоловік (15 хлопчиків, 15 дівчаток), де вчитель-методист Олег Олександрович М. та Великолепетиська ЗОШ № 2 у якій загальна кількість учнів 20 чоловік (14 хлопчиків і 6 дівчаток), де вчитель-методист Юрій Вікторович Р. проводили уроки волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості.

Дослідження у ЗОШ № 52 проводилось з листопада по грудень 2017 року, а в ЗОШ № 2 протягом лютого-березня 2018 року.

Перший етап експерименту був спрямований на розв'язання таких основних завдань. По-перше, виявити рівень розуміння учнями 5-х класів основних теоретичних положень з волейболу. По-друге, розробити методику проведення уроків з волейболу для учнів 5-х класів освітньо-рефлекторної спрямованості. По-третє, перевірити ефективність розробленої методики.

Другий етап експерименту мав на меті: по-перше, розробку планів - конспектів уроків з волейболу для учнів 5-х класів освітньо-рефлекторної спрямованості; по-друге, визначення рівня фізичної підготовленості учнів 5-х класів.

Третій етап експерименту полягав у встановленні характеру і ступеня впливу уроків волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості на рівень сформованості знань, техніку виконання елементів волейболу учнями 5-х класів і характер мотивації до занять фізичною культурою.

Результати дослідження та їх обговорення. В обох школах (Херсонській ЗОШ № 52 та Великолепетиській ЗОШ № 2) в 5-х класах було проведено по 13 уроків волейболу. Вчителі фізичної культури дотримувалися освітньо-рефлекторної спрямованості під час проведення цих уроків.

План-конспект уроку з волейболу для 5-го класу Херсонської ЗОШ №52

Тема: Правила гри та ТБ. Передача і прийом м'яча зверху двома руками.

Мета: Сприяння розвитку координації, точності рухів рук. Виховання організованості, раціональності, практичності.

Завдання:

1. Ознайомити учнів із правилами гри у волейбол та правилами ТБ.
2. Навчати учнів приймати та передавати м'яч зверху двома руками.
3. Закріплення навички у грі «Міні-волейбол».
4. Сприяти розвитку швидкісних якостей учнів.

Інвентар: м'ячі волейбольні, сітка, свисток, секундомір.

Очікувані результати:

Учні повинні знати:	Учні повинні вміти:
Як контролювати свій стан здоров'я, рахуючи частоту ЧСС.	Виконувати передачі і прийом м'яча зверху двома руками.

Місце проведення: спортивна зала

Хід уроку

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування, хв.	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 10 хв.	<p>1. Шиккування, рапорт, повідомлення завдань уроку.</p> <p>Бліц-турнір:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розмір волейбольного майданчика... - як звали винахідника сучасного волейболу? - подача м'яча виконана правильно, якщо... <p>2. Стройові вправи на місці: а) поворот праворуч, ліворуч та кругом; б) перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки.</p> <p>3. Стройові вправи в русі: а) ходьба: - звичайним кроком; - широким кроком; - на зовнішній та внутрішній сторонах стопи; - на носках та п'ятах; - з прискоренням; - у напівприсяді та присяді; б) біг: - зі зміною швидкості й напрямку; - по діагоналі; - спиною вперед; - приставним кроком праворуч та ліворуч; - з поворотом на 360° праворуч і ліворуч.</p> <p>4. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.</p> <p>5. Комплекс загальнорозвиваючих вправ.</p>	<p>1 хв.</p> <p>2 хв.</p> <p>30 с.</p> <p>2 хв.</p> <p>2 хв.</p> <p>30 с.</p> <p>2 хв.</p>	<p>Звернути увагу на готовність до уроку.</p> <p>Чітке виконання команд, правильна постава. Дистанція два кроки.</p> <p>Дихання довільне.</p> <p>Слідкувати за чітким виконанням вправ.</p>

<p>Основна частина 30 хв</p>	<p>1. Ознайомлення учнів із правилами гри у волейбол та правилами ТБ. 2. Відпрацювання техніки передачі у волейбольного м'яча: а) імітація передачі двома руками зверху над собою без м'яча; б) передача м'яча двома руками зверху над собою; в) передача м'яча двома руками зверху над собою в парах на правильність; г) передача м'яча двома руками зверху над собою в парах на точність передачі; д) передача м'яча двома руками зверху над собою в парах на витривалість. 3. Силові вправи: а) згинання, розгинання рук в упорі; б) стрибки через гімнастичну лаву; в) вправи для розвитку м'язів преса; г) присідання на одній нозі в упорі. 4. Комплекс загально-розвиваючих вправ на місці в парах: – стоячи один до одного обличчям, взявшись руками – кругові оберти в один та в другий бік; - стоячи спиною один до одного, взявшись в захват ліктями, присіди; - стоячи спиною один до одного, захват угорі, підсідання під партнера, прогинаючи його на спині; 5. Навчальна гра «Міні-волейбол».</p>	<p>4 хв. 12 хв. 1 хв. 2 хв. 3 хв. 3 хв. 3 хв. 5 хв. 10-25 30-40 10 раз. 3-7 раз 2 хв. 6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів 7 хв.</p>	<p>У формі бесіди. Ноги зігнуті в колінах. Стежити за правильною постановкою ніг, роботою рук. Намагатись виконати передачу точно в руки партнеру. Слідкувати за правильністю виконання. Вправи виконуються одночасно. Учні в парі підбираються за зростом. Присіди виконуються спочатку в повільному темпі, потім – в змагальному. Практика суддівства.</p>
<p>Заклучна частина 5 хв.</p>	<p>1. Шиккування, ходьба на місці. 2. Вправи на увагу. 3. Підсумки уроку: Рефлексія: - Я дізнався... - Зрозумів... - Навчився... - Найбільші труднощі відчував... - Я не вмів, а тепер вмію... 4. Завдання додому: правила гри у волейбол. 5. Організаційний вихід зі спортзали.</p>	<p>1 хв. 1 хв. 2 хв. 1 хв.</p>	<p>Слідкувати за правильним виконанням вправ та дисципліною на уроці. Залучати учнів до самостійного щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі.</p>

У план-конспекті вчителя-методиста Херсонської ЗОШ № 52 Олега Олександровича, більшу увагу направлено на фізичний розвиток молодших підлітків. Вчитель дотримався усіх вимог, яких треба дотримуватись у процесі підготовки і проведення уроків освітньо-рефлекторної спрямованості:

1. Забезпечив високий оздоровчий та виховний ефект кожного уроку через зв'язок предмета з життям своїх учнів (сьогодні й у майбутньому).

2. Забезпечив безперервність (перманентність) процесу фізичного виховання.

3. Досяг оптимальної рухової активності всіх учнів протягом усього уроку тощо.

Аналізуючи план-конспект уроку волейболу вчителя-методиста Юрія Вікторовича Р. можна сказати, що наявність у вчителя належної професійної підготовки сприяло виконанню ним таких дидактичних вимог до уроку:

- чіткість постановки мети і завдань уроку;

- єдність освітніх, виховних і оздоровчих завдань;

- організаційна чіткість уроку, забезпечення керівної ролі вчителя (своєчасний початок уроку, усвідомлення учнями кінцевої мети уроку, раціональні способи керівництва навчальною діяльністю, використання активу класу, мотивація і стимулювання учнів тощо);

- доцільний добір засобів і методів навчання з урахуванням дидактичних цілей і завдань уроку;

- поєднання фронтальної, групової та індивідуальної роботи (на уроці вчитель озброює учнів уміннями і навичками самостійної роботи, прийомами самоосвіти і самоконтролю, формує культуру рухів, виховує потребу до систематичних занять фізичними вправами);

- забезпечення функціонування системи контролю знань, умінь і навичок учнів;

- дотримання безпеки травматизму на уроці.

Також можна сказати, що вчитель більшу увагу приділив техніці виконання передачі та прийому м'яча зверху двома руками зверху.

Для визначення оцінки техніки з волейболу ми використали тест на передачу м'яча двома руками зверху над собою.

Відповідно до контрольних нормативів і вимог з фізичної культури, всі отримані результати ми розподілили за чотирма рівнями підготовленості: високий, достатній, середній та низький.

В ході дослідження нами були отримані такі результати (табл.1.).

Аналізуючи отримані результати можна сказати, що показники дещо відрізняються. У хлопців Херсонської спеціалізованої ЗОШ №52 показники техніки виконання передачі м'яча двома руками зверху на високому рівні (60%) і на достатньому (40%). У дівчат схожа ситуація, так як 67% з них також мають високий рівень, і достатній – 26%.

Таблиця 1

Оцінка техніки виконання передачі м'яча двома руками зверху над собою учнів 5-х класів, (%)

Школи Рівні	Херсонська ЗОШ № 52		Великопетиська ЗОШ № 2	
	Хл.	Дівч.	Хл.	Дівч.
Високий	60	67	79	100
Достатній	40	26	7	-
Середній	-	7	14	-
Низький	-	-	-	-

Що стосується хлопців Великопетиської ЗОШ № 2, ми можемо сказати, що техніка виконання передачі знаходиться на високому рівні (79%), але 14% склали цей норматив на середньому рівні. Можна відмітити, що усі дівчата (100%) мають високий рівень засвоєння цього технічного елементу. Це можна пояснити тим, що в уроках волейболу Юрій Вікторович Р. використовував різноманітні вправи, як в парах, так і біля стінки, застосовуючи індивідуальний та диференційний підхід до навчання технічним вправам.

Висновки. У процесі експериментального дослідження була застосована методика організації уроків волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості з учнями 5-х класів, де у структурній побудові кожного уроку передбачено графа-нагадування для вчителя «Очікувані результати», «Бліц-турнір» (на початку основної частини), «рефлексійна» бесіда (заклучна частина). Результати даного експерименту, який проводився з учнями 5-х класів Херсонської ЗОШ №52 під керівництвом вчителя-методиста Олега Олександровича М. та Великопетиської ЗОШ № 2, де вчитель-методист Юрій Вікторович Р. свідчать про те, що впровадження в уроки фізичної культури освітньо-рефлекторної складової в організацію уроку з волейболу ефективно впливає на оптимальний рівень сформованості індивідуального фонду рухових умінь і навичок учнів та доведення їх до відповідного ступеню досконалості.

Перспективою подальших досліджень є закономірності навчання елементам волейболу молодших підлітків з фізичною підготовленістю, спеціальними знаннями, мотивацією до регулярних занять спортом.

Література

1. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабар, 1997. - 207 с.
2. Фізична культура в школі: методичний посібник / За заг. ред. С.М. Дятленка. - К. : Літера ЛТД, 2010. - 176 с.
3. Шалар О.Г. Серія уроків волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості. 7 клас (завершення) [Текст] / О.Г. Шалар, О.О. Могилевський // Фізичне виховання в школах України. - 2010. - №3(15). - С. 5-16.
4. Шалар О.Г. Програма секційної (гурткової) роботи з волейболу [Текст] / О.Г. Шалар, А.Я. Сочинський // Фізичне виховання в школах України: науково-методичний журнал - 2011. - №12(36). - С. 16-26.
5. Шалар О.Г. Спеціальна фізична підготовка волейболістів [Текст] / О.Г. Шалар, А.Я. Сочинський // Фізичне виховання в школах України: науково-методичний журнал - 2012. - №1(37). - С. 19-20.

6. Шалар О.Г. Оцінка технічної підготовленості юних волейболістів [Текст] / О.Г. Шалар, С. Міщук, М.Ф. Кравченко // XVII Всеукраїнська науково-практична конференція «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини». Збірник наукових праць. Випуск 17 / Під ред. С.В. Гетманцева. – Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2017. – С. 96-99.

7. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. - Львів: ЛОНМІО, 1996. - 232 с.

УДК 796.011.3-053.6:796.053 (1-22)

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ПІДЛІТКІВ ТЕХНІЧНИМ ЕЛЕМЕНТАМ ВОЛЕЙБОЛУ В УМОВАХ СІЛЬСЬКОЇ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ

Шалар О.Г., Серебреннікова Анна, Шалар Г.П.*

*Херсонський державний університет
Херсонський базовий медичний коледж**

Анотація. *Стаття присвячена методичним аспектам навчання технічним елементам юних волейболістів сільської спортивної секції. Доведено, що використання спеціальних вправ з різною інтенсивністю та об'ємом сприяло значному покращенню результатів в передачах та прийомах м'яча, верхній подачі у школярів 8 класу. Повільне зростання результатів у школярів 7 класу в передачах і прийомах м'яча пов'язано із небажанням своєчасного виправлення помилок при засвоєнні технічних елементів волейболу.*

Ключові слова: *волейбол, підлітки, передача м'яча, прийом м'яча, верхня подача.*

Аннотация. *Шалар О.Г., Серебренникова Анна, Шалар Г.П. Методические аспекты обучения подростков техническим элементам волейбола в условиях сельской спортивной секции. Статья посвящена методическим аспектам обучения техническим элементам юных волейболистов сельской спортивной секции. Доказано, что использование специальных упражнений с разной интенсивностью и объемом способствовало значительному улучшению результатов в передачах и приемах мяча, верхней подаче у школьников 8 класса. Медленный рост результатов у школьников 7 класса в передачах и приемах мяча связан с нежеланием своевременного исправления ошибок при усвоения технических элементов волейбола.*

Ключевые слова: *волейбол, подростки, передача мяча, прием мяча, верхняя подача.*

Annotation. *Shalar O.H., Serebrennikova Anna, Shalar G.P.. The methodical aspects of teaching technical elements of adolescents in the conditions of rural sports section. The article is devoted to the methodical aspects of teaching the technical elements of young volleyball players in the rural sports section. It is proved that the use of special exercises with different intensity and volume contributed to a significant improvement in the results in the transmissions and receptions of the ball, the top pitch for schoolchildren of grade 8. Slow growth in the results of schoolchildren of the 7th grade in the transmissions and receptions of the ball is associated with the unwillingness of timely correction of mistakes in the assimilation of technical elements of volleyball.*

Key words: *volleyball, teenagers, ball transfer, ball reception, top pitch.*

Постановка проблеми. Волейбол, можна розглядати як вищу форму спортивних ігор, включених у світову систему спортивних змагань. Волейбол,

широко представлений у програмі Олімпійських ігор, а також у професійному спорті. Велика кількість змагальних техніко-тактичних дій, їх поєднань і різноманітних проявів в процесі змагальної діяльності команд-суперників і окремих гравців представляє собою захоплююче видовище, а також робить волейбол засобом фізичного виховання людей в широкому віковому діапазоні [1].

Процес підготовки волейболіста передбачає систему педагогічного впливу на формування особистості дитини та її фізичне виховання. Тому до навчально-тренувального процесу ставляться високі вимоги, які не обмежуються підготовкою спортсменів. Поряд з фізичним розвитком і спортивним вдосконаленням необхідно виховувати людину сучасного суспільства [2].

Основним засобом у навчанні волейболу є фізичні вправи. Тому для того, щоб вибрати ті вправи, які будуть сприяти вирішенню задач на певному етапі навчання волейболу, їх групують на основні класифікації засобів. Всі вправи поділяються на дві великі групи: основні або змагальні, допоміжні або тренувальні [3].

Дуже важливим аспектом в організації і роботі шкільної спортивної секції з волейболу є програмне забезпечення цих занять та розробка засобів та методів різних ланок спортивної підготовленості [4, 5, 6].

Мета дослідження: розробка та впровадження методики навчання технічним елементам підлітків в умовах сільської спортивної секції.

Методи дослідження: педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; тестування; вивчення та узагальнення передового досвіду.

Організація дослідження. Наше дослідження проводилося на базі Інгулецької ЗОШ I –III ступенів Білозерського району Херсонської області. В експерименті брали участь учні 7-8 класів, у загальній кількості 22 особи: 11 осіб (8 клас) і 11 осіб (7 клас). Всі вони відвідували шкільну спортивну секцію з волейболу три рази на тиждень. Дослідження тривало протягом 2017-2018 навчального року.

Результати дослідження та їх обговорення. У зміст програмного матеріалу з волейболу входили наступні технічні та тактичні прийоми: стійки гравця, переміщення, передача м'яча двома руками зверху, відбиття м'яча кулаком, нижня пряма подача і прийом м'яча з подачі, прямий нападаючий удар (8 клас), тактика позиційного нападу, тактика захисту, навчальна гра.

По завершенні дослідження, що тривало 5 тижнів, були визначенні рівні технічної підготовленості учнів 7-8 класів. Покращення результатів у учнів досягалося за рахунок використання спеціальних вправ, які застосовувалися на спортивній секції з волейболу з різною інтенсивністю та об'ємом. Результати представлено в таблицях 1, 2.

Дивлячись на першу вправу ми аналізуємо що : 1) на високому рівні – 5 осіб, на середньому – 5 і на низькому – 0 ; 2) на високому – 3 , на середньому – 5 і на низькому – 3.

Друга вправа : 1) на високому рівні – 6, на середньому – 3 і на низькому – 2 ; 2) на високому рівні – 4, на середньому – 5 і на низькому – 2.

Таблиця 1.

Оцінка виконання технічних прийомів з волейболу учнями 7-го класу (по завершенні дослідження)

№	П.І.Б.	Верхня передача м'яча двома руками над собою		Нижня передача м'яча двома руками над собою		Подачі (з 10 разів)
		За 1 хвилину	До першої втрати м'яча	За 30 секунд	До першої втрати м'яча	
1	Катя З.	11	4	7	2	5
2	Данил В.	11	3	9	3	7
3	Олег Т.	15	5	13	4	7
4	Микита І.	17	5	13	3	8
5	Ярослав К.	10	4	12	4	10
6	Микола К.	19	6	18	5	9
7	Василь К.	10	3	9	3	9
8	Павло Л.	12	4	9	3	8
9	Вікторія Р.	9	3	6	2	6
10	Гасанова Л.	16	4	11	3	8
11	Микола С.	15	4	12	4	8
Середній бал		13.2	4.1	10.8	3.3	7.7

Третя вправа : на високому – 7 , на середньому – 2 і на низькому – 2.

З даних таблиці 1 можна зробити висновок, що рівень технічної підготовленості та середнього балу став вищим, завдяки спеціальним вправам, які ми використовували на спортивній секції з волейболу.

Таблиця 2

Оцінка виконання технічних прийомів з волейболу учнями 8-го класу (по завершенні дослідження)

№	П.І.Б.	Верхня передача м'яча двома руками над собою		Нижня передача м'яча двома руками над собою		Подачі (з 10 разів)
		За 1 хвилину	До першої втрати м'яча	За 30 секунд	До першої втрати м'яча	
1	Іван Б.	15	8	8	12	9
2	Данил Ж.	20	16	14	11	9
3	Альона Я.	23	15	10	11	8
4	Наталія М.	12	13	9	12	7
5	Нікіта Т.	10	12	16	9	9
6	Сергій Б.	26	22	19	15	9
7	Віталій Ч.	12	15	14	19	9
8	Олег Б.	16	14	19	10	9
9	Денис Б.	7	9	8	16	8
10	Віктор Б.	28	20	17	26	10
11	Сергій Ш.	19	19	14	10	10
Середній бал		17	14.8	13.5	11.7	8.8

Зіставимо результати : - до заняття – 14 , 11.9 , 10.6 , 11.7 , 8.8

- після заняття - 17 , 14.8 , 13.5 , 11.7 , 8.8

Перша вправа : 1) на високому рівні – 5 осіб, на середньому – 4 і на низькому – 1 ; 2) на високому – 7, на середньому – 2 і на низькому – 2.

Друга вправа : 1) на високому рівні - 7 , на середньому – 4 і на низькому – 0 ; 2) на високому – 4, на середньому – 7 і на низькому – 0.

Третя вправа – на високому – 8, на середньому – 3 і на низькому – 0.

З даних таблиці 2 видно, що рівень технічної підготовленості у учнів 8-го класу став ще вищим після занять спеціальними вправами, які виконувалися у більш швидкому темпі та з додатковим навчанням прямого нападаючого удару.

З даних рисунку 1 ми можемо зробити висновок, що після занять спеціальними вправами, які ми використовували на секції, середній бал у учнів 7-го класу трохи збільшився, порівняно з тим, що було до початку занять.

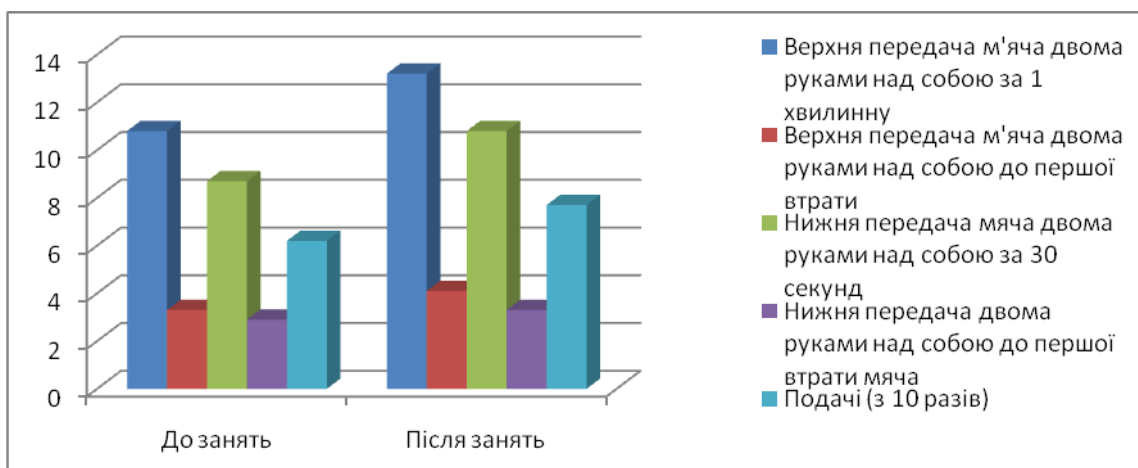


Рис. 1. Результати вимірювань з технічних прийомів у учнів 7-го класу

На рисунку 2 ми можемо побачити, що за усіма тестовими випробуваннями учні 8-го класу показали успішне зростання показників технічної підготовленості. Особливо слід відмітити високий приріст за тестовими випробуваннями верхня передача м'яча двома руками над собою за 1 хвилину та нижня передача м'яча двома руками над собою за 30 секунд.

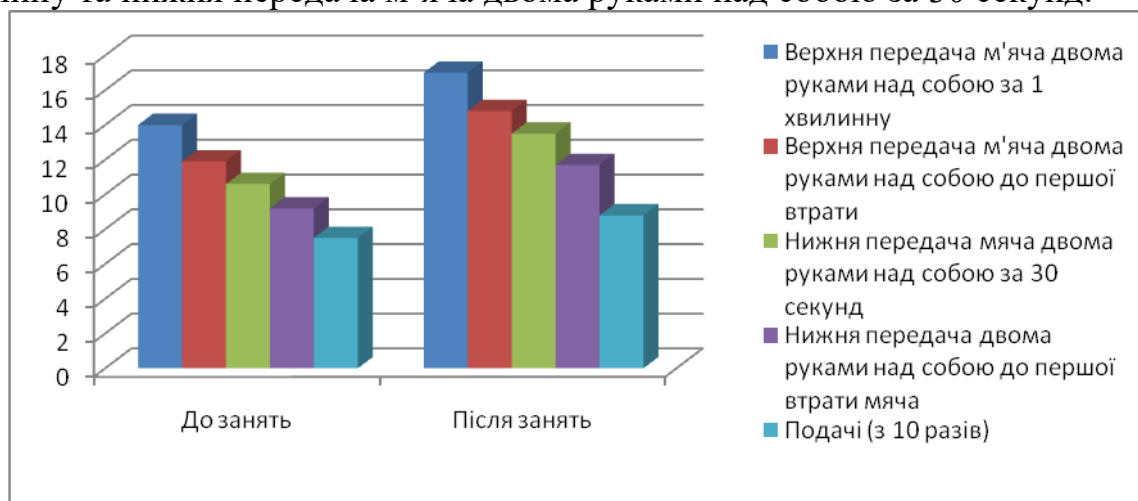


Рис. 2. Результати вимірювань з технічних прийомів у учнів 8-го класу

Таким чином, ми бачимо, що після п'яти тижнів навчання технічним і тактичним прийомам гри у волейбол середній бал зріс в обох класах. Особливо він виріс в учнів 8-го класу. Це пов'язано з рішенням специфічних завдань з навчання технічних прийомів гри у волейбол і застосовуваних засобів і методів, які проводилися у більш швидкому темпі.

Висновки. Методика, що була розроблена і впроваджена в навчально-тренувальний процес шкільної спортивної секції з волейболу підлітків (7-8 класів), позитивно вплинула на ефективність у навчанні школярів технічним діям з волейболу.

Перспективою подальших досліджень має бути розробка методики оцінки і самооцінки технічних елементів волейболу учнями та системи контролю теоретичних знань з волейболу.

Література

1. Беляев А. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование // А. Беляев. - К: Олимпия-Пресс, 2007. - 56 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе // Ю.Д. Железняк, Л. С. Слупский. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 110 с.
3. Кудряшов Є.В. Волейбол Техніка, тактика та методика навчання: Навчальний посібник /Є.В. Кудряшов, А.О. Міщенко. - Луганськ, Поліграфресурс, 2005. - 212 с.
4. Шалар О.Г. Програма секційної (гурткової) роботи з волейболу [Текст] / О.Г. Шалар, А.Я. Сочинський // Фізичне виховання в школах України: науково-методичний журнал – 2011. - №12(36). – С. 16-26
5. Шалар О.Г. Спеціальна фізична підготовка волейболістів [Текст] / О.Г. Шалар, А.Я. Сочинський // Фізичне виховання в школах України: науково-методичний журнал – 2012. - №1(37). – С. 19-20
6. Шалар О.Г. Оцінка технічної підготовленості юних волейболістів [Текст] / О.Г. Шалар, С. Мішук, М.Ф. Кравченко // XVII Всеукраїнська науково-практична конференція «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини». Збірник наукових праць. Випуск 17 / Під ред. С.В. Гетманцева. – Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2017. – С. 96-99.

УДК796.011.3

МІСЦЕ МОРАЛЬНО–ЕТИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У МОТИВАЦІЙНІЙ СФЕРІ ШКОЛЯРІВ

Шутка Г.І., Музика Б.Ю., Голодівський М.Ф., Мороз Т.І., Гіль М.М.

Львівський державний університет внутрішніх справ

Анотація. В даній статті розкрито значення морально-етичних якостей у мотиваційній сфері школярів. Обґрунтована можливість використання засобів фізичної культури в цілях формування моральних якостей. Стверджується, що цілеспрямоване використання засобів фізичної культури сприятиме підвищенню рівня сформованості морально-етичних якостей школярів на тлі якісного покращення фізичної підготовленості.

Ключові слова: моральне виховання, особистість, моральні якості, морально-етичні якості, школярі.

Аннотация. Шутка Г.И., Музыка Б.Ю., Голодивский М.Ф., Мороз Т.И., Гиль М.М. В данной статье раскрыто значение морально-этических качеств в мотивационной сфере школьников. Обоснована возможность использования средств физической культуры в целях формирования нравственных качеств. Утверждается, что целенаправленное использование средств физической культуры будет способствовать повышению уровня сформированности морально-этических качеств школьников на фоне качественного улучшения физической подготовленности.

Ключевые слова: нравственное воспитание, личность, нравственные качества, морально-этические качества, школьники.

Summary. Shutka G.I., Muzyka B.Yu., Golodivskiy M.F., Moroz T.I., Gil M.M. The place of moral and ethical qualities in the motivational sphere of schoolchildren. The importance of moral and ethical qualities in the motivational sphere of schoolchildren is disclosed in this article. The possibility of using physical education means for the purpose of forming moral qualities is substantiated. It is argued that purposeful use of physical education means will increase the level of formation of moral and ethical qualities of schoolchildren on the background of qualitative improvement of physical fitness.

Key words: moral education, personality, moral qualities, moral and ethical qualities, schoolchildren.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз сучасних соціально-економічних умов свідчить про глибоку кризу фізичного здоров'я суспільства. Причому ця криза впливає як на фізичний, так і на духовний стан сучасної людини.

Науково-обґрунтована загальна концепція національного фізичного виховання підростаючого покоління вимагає пошуку шляхів її реалізації в усіх виховних сферах. Враховуючи те, що майже всі діти задіяні у навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл, доцільно саме на цю ланку державної освіти спрямувати основні зусилля для розробки ефективних методик навчання учнів.

Чільне місце у структурі національної школи відводиться фізичному вихованню. У шкільній програмі з фізичного виховання [3, 4, 5 та ін.] наголошується, що в учнів поряд з вирішенням низки оздоровчих, освітніх та виховних завдань необхідно формувати бажання систематично займатися фізичними вправами. Така необхідність підтверджується даними статистичних служб, які констатують тенденцію до погіршення стану здоров'я школярів і вважають, що однією з причин такого становища є зменшення рухової активності дітей.

Разом з тим в науково-методичній літературі можливість використання засобів фізичної культури в цілях формування морально-етичних якостей дітей обґрунтована недостатньо [2, 6, 8 та ін.].

Відомо, що заняття фізичною культурою - це динамічна діяльність, що включає дитину в різні форми взаємин з навколишніми дорослими і однолітками, що дозволяє на практиці засвоювати соціальний досвід суспільних взаємин [1, 4, 6 та ін.].

Так само доведено, що відчуття «м'язової радості», що випробовується в процесі занять фізичною культурою, супроводжується емоційно позитивним

станом психіки і створює сприятливий фон для будь-якої виховної дії [2, 4, 5 та ін.].

Передбачалося що цілеспрямоване використання засобів фізичної культури сприятиме підвищенню рівня сформованості морально-етичних якостей школярів на тлі якісного покращення їх фізичної підготовленості.

Для формування морально - етичних якостей засобами фізичної культури у дітей, перш за все, необхідно створити у них позитивне відношення до рухової діяльності.

Таким чином, аналіз причин моральної і фізичної деградації суспільства нашою думкою про необхідність термінового та серйозного оздоровлення населення.

Науковці [1, 3, 5 та ін.] зазначають, що мотив – це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан людини, напряду пов'язаний з об'єктивними характеристиками предмета. Ще один фактор – відчуття власної компетентності, відчуття власних можливостей – теж є важливою причиною будь-якої діяльності і характеризує внутрішню мотивацію

Усі види спонукання складають мотиваційну сферу людини і відіграють свою роль у процесі спонукання її до будь-якої діяльності, в тому числі і до занять фізичними вправами. У зв'язку з цим, в основі будь-якої діяльності лежать біогенні потреби, які є першим видом спонукання. Далі формується мотив, інтерес, звичка і потреба у певній діяльності. Отримуючи емоційне задоволення від діяльності, людина прагне якомога частіше її здійснювати в залежності від виду діяльності.

Таким чином, у структурі мотиваційної сфери дитини інтерес розглядається як різновид внутрішньої мотивації, як внутрішнє спонукання дитини до діяльності, зокрема до занять фізичними вправами. Інтерес виникає лише тоді, коли дитина отримує емоційне задоволення від будь-якої рухової активності.

Метою дослідження є підвищення рівня сформованості морально-етичних якостей учнів засобами фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із засобів мотивації на уроках фізичної культури є мотивування. Мотивування – це сукупність фактів, аргументів і доказів, які вчитель використовує для переконання учнів у доцільності відвідувати фізкультурні заняття, виконувати ті чи інші вправи. Отже, мотивування тісно пов'язане із формуванням у школярів бажання прийти на заняття фізичної культури. Якщо діти сприймають вмотивовані докази вчителя, то відвідування занять чи виконання вправ набуває для них певного змісту і вони готові активно включатися в цю діяльність.

На думку авторів [3, 4, 6 та ін.], одним з найважливіших видів спонукань до діяльності виступає інтерес. Інтерес – це активна пізнавальна спрямованість людини на певний предмет або явище дійсності. Ця спрямованість пов'язана з позитивним емоційним ставленням до пізнання об'єкта або оволодіння тією чи іншою діяльністю.

Однак встановлено [2, 4, 6 та ін.], що якщо надалі не створювати постійних умов, що сприяють стимулюванню в учнів активного ставлення до

занять фізичною культурою і спортом, то інтерес їх не розвивається і навіть може не лише призупинитися, але й згаснути.

У цей період школярів спонукають до активної рухової діяльності два мотиви: по-перше, проявляється природна потреба в руховій активності, обсяг якої зменшується з початком навчального року через перевантаженість шкільної програми, а по-друге, виникає безпосередній інтерес до змісту уроків фізичної культури, до новизни рухової діяльності.

Середній рівень розвитку інтересу передбачає пізнання школярем істотних властивостей предметів або діяльності. Це вимагає від учня активного пошуку, застосування набутих знань, рухових вмій та навичок. Інтерес розвивається до цього рівня завдяки тому, що в школі і вдома здійснюється стимулювання позитивних емоцій, пов'язаних із процесом виконання фізичних вправ. Цьому ж сприяють і активізація пізнавальної діяльності учнів на уроках фізкультури та в позакласній і позашкільній роботі з фізичного виховання, поступове ускладнення трудності завдань, розв'язання яких примушує учнів мислити, проявляти фізичні й вольові зусилля й лише завдяки цьому досягати поставленої мети. Усе це приносить школярам радість від діяльності, спрямованої на своє фізичне вдосконалення й моральне загартування. Відтак, окремі позитивні переживання узагальнюються й перетворюються в емоційно-позитивне ставлення до активної фізкультурної діяльності. Внаслідок цього інтерес зміцнюється і стає стійким.

Високий рівень розвитку інтересу спонукає учня не лише систематично й цілеспрямовано займатися фізичними вправами, але й спрямовує його пізнавальну діяльність на встановлення залежностей, причинно-наслідкових зв'язків, наприклад, між змістом, обсягом та інтенсивністю фізичного навантаження і тими результатами, яких він домогся у фізичному розвитку й руховій діяльності. Під впливом інтересу високого рівня учні проявляють винахідливість, творчість і наполегливість у своїй фізкультурній діяльності, спрямованій на досягнення поставленої мети.

Стійкий інтерес до високого рівня визначає собою емоційно-пізнавальну спрямованість школяра, зрештою й будь-якої особи загалом. Під впливом такого інтересу змінюється весь спосіб життя школяра. Наприклад, інтерес до занять фізкультурою і спортом спонукає учня до певного режиму дня, економного витрачання часу, відмови від інших занять чи захоплень, що йдуть врозрід із інтересом до фізкультурно-спортивної діяльності.

При цьому необхідно чітко розрізняти інтереси за змістом, стійкістю, дієвістю, усвідомленістю. Особливе значення має така особливість інтересу, як його стійкість. Саме стійкі інтереси тривалий час зберігаються й при цьому відіграють важливу роль у житті школяра.

При наявності стійкого інтересу учень буде із задоволенням займатися улюбленою справою навіть не при завжди сприятливих для нього умовах і чинниках, стійко переноситиме втому, відмовлятиметься від інших, здавалося б, більш приємних для нього занять.

Формуванню стійкого інтересу до занять фізичними вправами слід приділяти особливу увагу, оскільки ці заняття вимагають від учнів фізичного і

психологічного напруження, примушують проявляти певні вольові зусилля з метою подолання втоми, страху отримати травму тощо.

Інтерес може бути, зрозуміло, й нестійким, тобто мати короткочасний характер. Такий інтерес викликається якою-небудь яскравою емоційною ситуацією, наприклад, виступом на змаганнях відомого спортсмена. Якщо такий інтерес не розвивати і не закріплювати в процесі фізкультурно-спортивної діяльності самого учня, спрямованої на досягнення відповідних результатів, то він згасне й школяр залишиться цілковито байдужим до безпосереднього пізнання самої фізкультурно-спортивної активності.

Чим більш вираженими є цих два переживання, тим вищим є рівень внутрішньої мотивації. Діяльність у цьому разі виявляється тим сильніше мотивованою внутрішньо, чим більше вона пов'язана з перевіркою своїх можливостей і не потребує ніяких підкріплень. Зовнішньою ж мотивація стає тоді, коли досягнутий результат суб'єкт приписує зовнішнім причинам (а не своїм можливостям) та коли він вдається до дій не стільки за власним бажанням, скільки внаслідок зовнішніх впливів (наприклад, таких як винагорода і покарання).

Висновки. Переживання людьми власної автономії і особистісної причинності, відчуття себе джерелом змін у навколишньому світі є важливим показником внутрішньої мотивації.

У зв'язку з вищевикладеним, в даний час назріла необхідність в більш довершених і радикальних заходах, які сприятимуть актуалізації ролі фізичної культури не тільки з метою формування фізичних якостей, але і як засобу виховної дії, спрямованої на формування морально-етичних якостей.

Література

1. Бех І.Д. Критерії морального виховання молодших школярів / За ред. І.Д.Бека, С.Д.Максименка. – К.: Рад.шк., 1989. – 230 с.
2. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту/ Г.В. Безверхня // Метод. реком. для вчителів фіз. культури. - Умань: Вид-во Умань. держ. пед. ин-ту, 2003. - 52 с.
3. Божович Л.І. Моральне формування особистості школяра в колективі / Л.І. Божович, Т.Є. Коннікова - М.: 2000. – 56-63 с. 3.
- Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із чинників підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т.Ю. Круцевич // Фіз. виховання в школі. - 2003. - № 1. - С. 47 - 50.
4. Маклаков А.Г. Общая психология. /А.Г.Маклаков. - СПб.: Питер, 2004. – 109 с.
5. Рахімов О.З. Роль морального виховання у формуванні особистості. / О.З. Рахімов // Класний керівник, 2001. – № 6.
6. Рожков М.І. Організація виховного процесу в школі: Посібник для студ. вищ. навч. закладів / М.І. Рожков, Л.В. Байбородова. - М.: Гуманит. вид. центр ВЛАДОС, 2000. – 28 с.
7. Штольц Х. Як виховувати моральну поведінку?: Кн. для вчителя: Пер з нім. / Х.Штольц, Р.Рудольф. – М.: Просвещение, 1996. – 112 с.
8. Яновська М.Г. Моральне виховання і емоційна сфера особистості / М.Г.Яновська. // Класний керівник. - 2003. - № 4. – С.17-19.

УДК 796.332 : 372.8

ЗАЛЕЖНІСТЬ АКТИВНОСТІ ГРАВЦІВ ФУТЗАЛУ НА МАЙДАНЧИКУ ВІД СПОСОБУ ЇХ ЖИТТЯ

Балковий І. А., Пришва О.Б.

Херсонський державний університет

Анотація. Розглянуто особливості взаємозв'язку способу життя чоловіків 18-22 років, гравців команди «Гроно», із їхнім способом життя. Досліджено антропометричні показники, інтенсивність їх фізичної активності, фактори, які впливають на їх харчування. Визначені взаємозв'язки ігрової діяльності футзалістів з особливостями їх харчування.

Ключові слова: фізична активність, футзал, спосіб життя, рухова активність.

Анотация. Балковой И.А., Пришва О.Б. Зависимость активности игроков футзала на площадке от образа их жизни. Рассмотрены особенности взаимосвязи образа жизни мужчин 18-22 лет, игроков команды «Гроно», с их образом жизни. Исследованы антропометрические показатели, интенсивность их физической активности, факторы, влияющие на их питание. Определены взаимосвязи игровой деятельности футзалистов с особенностями их питания.

Ключевые слова: физическая активность, футзал, образ жизни, двигательная активность.

Annotation: Balkovyy I.A., Pryscha O.B. The dependence of the activity of futsal players on the court on the way of their life. The peculiarities of the interconnection between the way of life of men of 18-22 years, the players of the "Grono" team, with their way of life are considered. Anthropometric indicators, intensity of their physical activity, factors influencing their nutrition are investigated. The interrelationships of futsal players' playing activity with the features of their nutrition are determined.

Key words: physical activity, futsal, lifestyle, motor activity.

Постановка наукової проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Футзал - це командна спортивна гра з м'ячем у залі за участю двох команд: 5 гравців у кожній, один з них воротар. На відміну від інших видів футболу (футбол на траві або шоубол, як його називають в Латинській Америці), гра відбувається на майданчику з твердим покриттям, позначеній лініями; не використовуються щитки чи бортики [5]. Важливу роль в цьому виді спорту відіграє фізична підготовка спортсменів, яка залежить від ряду факторів: рівня рухової активності, режиму харчування та сну. Активність гравців на майданчику залежить також від фізичного стану ті рівня спортивної підготовки у день гри. Ці два критерії взаємопов'язані один з одним. Тобто фізичний стан визначає рівень спортивної форми у певний період, якщо фізичний стан в нормі то рівень підготовки та працездатності буде перебувати на високому рівні під час гри і навпаки. Однак на сьогоднішній день ці показники у більшості спортсменів недостатні навіть для занять фізичними вправами[6]. Для зміни цієї тенденції потрібно змінювати показники рівня фізичного стану організму.

Мета дослідження - дослідити зв'язок способу життя гравців футзалу із їх ігровою активністю.

Організація та методи досліджень. У експерименті брали участь чоловіки 18-22 років: гравці команди «Гроно» учасника Аматорської Асоціації Футзалу Херсонської області, що не мають хронічних захворювань та ведуть здоровий спосіб життя. Протягом 14 днів вивчався їх спосіб життя що порівнювався із ігровою активністю, у вигляді кількості кроків високої інтенсивності на матчах.

Статистичні обрахунки проводилось методами непараметричної статистики, оскільки результати не відповідали нормальному розподілу. Визначались: 95% інтерквартильний розмах (ІР), медіана (Me). Використовувались програми EXEL та Statgraphics16.

Результати дослідження та їх обговорення. Для проведення дослідження нами було обрано контингент футзалістів, гравців команди «Гроно», за основними антропометричними показниками мають, які характерні для футболістів (табл.1). Середній вік гравців, що приймали участь у дослідженні складав – 22,14 за показником медіани (Me), за цим же показником визначили довжину тіла – 176,87 см та вагу тіла – 70,17 кг. Зросто - ваговий індекс розраховували за формулою: $кг(маси\ тіла)/(довжину\ тіла)м^2$ та отримали показник – 22,39, що відповідає встановленій нормі[7,8]. Також нами було визначено показник ЧСС вранці у день гри – 60,12 уд/хв, ЧСС під час середньої фізичної активності – 73,03 уд/хв, а також середній показник ЧСС футзалістів під час гри – 156,13 уд/хв[1].

Таблиця 1

Антропометричні показники футболістів

№	Показник	n	Me	(95%ІР)
1.	Середній вік (роки)	16	22,14	(18,01;26,27)
2.	Довжина тіла (см)	16	176,87	(174,46;179,28)
3.	Вага тіла (кг)	16	70,17	(62,15;78,19)
4.	ЗВІ (кг/м ²)	16	22,39	(20,42; 24,36)
5.	ЧСС вранці у день гри (уд/хв.)	87	60,12	(56,37;63,87)
6.	ЧСС під час ФА середньої інтенсивності, у день гри (уд/хв.)	85	73,03	(66,24;79,82)
7.	ЧСС під час гри (уд/хв.)	82	156,13	(138,92;173,34)

На наступному етапі, нами була визначена фізична активність гравців команди «Гроно» (табл.2). Так, загальна фізична активність склала - 18201,35 кроків на день. Фізична активність під час гри дорівнює – 10214,21 крок/день, середня інтенсивність становить – 5965,47 крок/день від загального показника, низької інтенсивності – 1898,71 крок/день. Також було визначено час фізичної активності середньої інтенсивності, що складає 40,11 хвилин.

Таблиця 2

Фізична активність чоловіків

№	Фізична активність	n	Me	(95%ІР)
1.	Загальна фізична активність (крок/день)	96	18201,35	(8756,37;27646,33)
2.	Фізична активність під час гри (крок)	82	10214,21	(8925,33; 11503,09)
3.	Середня інтенсивність (крок/день)	96	5965,47	(3750,87;8180,07)
4.	ФА низької інтенсивності (крок/день)	96	1898,71	(183,56;3613,86)
5.	Час ФА середньої інтенсивності (хв)	96	40,11	(32,04;48,18)

Після цього, нами було визначено раціон та вагу продуктів, які споживали спортсмени протягом тижня, до гри та під час тренувального процесу (табл.3). Загальна вага продуктів, які споживають спортсмени становить $70,93 \text{ гр/кг}^2$, з них $9,98 \text{ гр/кг}^2$ - м'ясні, $0,76$ – рибні. Також значну частку в добовому раціоні мають фрукти та овочі – $18,95 \text{ гр/кг}^2$. Кількість спожитої води – $34,98 \text{ гр/кг}^2$ відповідно та продукти з харчовими домішками – $17,15 \text{ гр/кг}^2$.

Таблиця 3

Відносна вага спожитих продуктів футболістами у день ігор

№	Види продуктів	n	Me	(95%IP)
1.	Загальна вага продуктів (гр/кг^2)	96	70,93	(60,48;81,38)
2.	М'ясні (гр/кг^2)	96	9,98	(7,49;12,47)
3.	Рибні (гр/кг^2)	96	0,76	(0;1,53)
4.	Фрукти, овочі (гр/кг^2)	96	18,95	(14,52;23,38)
5.	Вода (гр/кг^2)	96	34,98	(28,8;41,16)
6.	Продуктів з харчовими домішками (гр/кг^2)	96	17,15	(13,76;20,54)

В процесі проведеного дослідження, нами було виявлено зв'язок Індексу маси тіла та якості нічного відпочинку із ігровою активністю(табл.4). Отже, час загального сну становив – $0,321$ хв., у той же час показники глибокого сну становили: - $0,440$ хв. Порівнявши ці два показники, ми виявили, що вони істотно впливають на індекс маси тіла, який зранку становив: - $0,380 \text{ кг/м}^2$. Взавши до уваги результати, можна сказати, що якість відпочинку вночі тісно пов'язана із результатами ІМТ вранці наступного дня.

Таблиця 4

Тіснота зв'язку ІМТ та якості нічного відпочинку із ігровою активністю

№		Кількість кроків на майданчику
1.	Час сну загального (хв)	0,321
2.	Час глибокого сну (хв)	-0,440
3.	ІМТ зранку (кг/м^2)	-0,380

На основі отриманих даних, нами була проведена робота по встановленню зв'язку фізичної активності з ігровою діяльністю(табл.5). В результаті були отримані наступні результати: загальна фізична активність склала – $0,569$ кроків на майданчику, фізична активність низької інтенсивності: - $0,393$ кроків на майданчику. Що стосується фізичної активності середньої інтенсивності ми отримали показник – $0,365$ кроків.

Таблиця 5

Тіснота зв'язку фізичної активності із ігровою активністю

№	Денна фізична активність	Кількість кроків на майданчику
1.	Загальна фізична активність (крок/день)	0,569
2.	ФА низької інтенсивності (крок/день)	-0,393
3.	ФА середньої інтенсивності (крок/день)	0,365
4.	ЧСС ФА середньої інтенсивності	0,321
5.	Час ФА середньої інтенсивності	0,325

* жирним шрифтом відмічена кореляція з достовірністю $p < 0,05$.

Що стосується показників ЧСС та часу ФА середньої інтенсивності, ми отримали результати 0,321 стосовно ЧСС та 0,325 стосовно часу відповідно [3, 4]. Зважаючи на результати, можемо сказати, що всі показники, які нами були отримані, окрім ФА низької інтенсивності, позитивно впливають на ігрову діяльність гравців.

Проводячи дослідження стосовно тісноти зв'язку ІМТ та показниками сну з ігровою діяльністю і тісноти зв'язку фізичної активності із ігровою діяльністю, ми також дослідили зв'язок спожитих продуктів гравцями із ігровою діяльністю (табл.6). Так, переглянувши таблицю, можемо сказати, що Споживання м'ясних страв та води має позитивний вплив на ігрову діяльність спортсмена, при вживанні м'яса – показник кількості кроків складає 0,363, споживання води – 0,326[5].

Таблиця 6

Тіснота зв'язку спожитих продуктів із ігровою активністю

№	Види продуктів	Кількість кроків на майданчику
1.	Загальна вага спожитих продуктів (гр/кг)	-0,317
2.	Споживання м'ясних страв (гр/кг)	0,363
3.	Споживання рибних страв (гр/кг)	-0,411
4.	Споживання фруктів (гр/кг)	-0,326
5.	Споживання води (гр/кг)	0,326
6.	З вмістом харчових домішок	-0,295

* жирним шрифтом відмічена кореляція з достовірністю $p < 0,05$

Висновки. Отже, провівши наше дослідження, нам вдалось – визначити залежність показників рівня та способу життя футзалістів, гравців команди «Гроно», із їх активністю на майданчику під час гри. Особливості способу життя гравців футболу впливають на активність гравців під час гри. Так, достовірний вплив мали: тривалість сну мала позитивний зв'язок із кількістю кроків високої інтенсивності на майданчику, споживання м'ясних страв та води також позитивно впливали на кількість кроків під час ігрової діяльності. У той же час ІМТ мав зворотній зв'язок із активністю на майданчику.

Перспективи подальших досліджень. Визначення форм та методів корекції способу життя, які сприятимуть оптимізації фізичного стану футболістів аматорів.

Література

1. Баевский Р. М. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб.: Наука, 1993. – С. 33–48.
2. Баев О. А. Дослідження адаптаційного потенціалу організму студентської молоді. Проблеми екологічної та медичної генетики і клінічної імунології, 2014, 1: 283-289.
3. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб. – К.: КНЕУ, 2005. С. 12 - 29. Баевский, Р.М. (1979). Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. Москва: Медицина.
4. Пришва О.Б. Сезонна динаміка фізичної активності чоловіків із різним рівнем фізичного стану/ Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2015. - №10. - С.56-61.

5. http://elib.lutsk-ntu.com.ua/book/tf/fiz_vyh/2010/10-087/page6.html
6. <http://futsalua.org/blog/post/etapi-stanovlennya-mini-futbolu-futзалu-v-ukrajini-v-period-z-1997-po-2000-rr>
7. http://physicaledu-journal.org.ua/sites/default/files/articles/29_8.pdf
8. The IPAQ group. International physical activity questionnaire. 2011. <https://sites.google.com/site/theipaq>.

УДК 37.037

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Гайчев Павло

Херсонський державний університет

Анотація. Статтю присвячено проблемі впровадження інноваційних технологій в освітній процес нашої країни. В статті розкриті основні аспекти та вимоги щодо впровадження інноваційних технологій на заняттях фізичною культурою.

Ключові слова: інновація, фізична культура, технологія, вимоги, комп'ютеризація, навчання.

Аннотация. Гайчев Павел Основные аспекты внедрения инновационных технологий на занятиях физической культурой. Статья посвящена проблеме внедрения инновационных технологий в образовательный процесс нашей страны. В статье раскрыты основные аспекты и требования по внедрению инновационных технологий на занятиях физической культурой.

Ключевые слова: инновация, физическая культура, технология, требования, компьютеризация, обучение.

Annotation. Haychev Pavlo. The main aspects of the introduction of innovative technologies in the classroom physical culture. The article is devoted to the problem deploying innovative technologies into the education process of our country. The article deals with basic aspects and requirements for introducing innovative technologies in the physical education.

Key words: innovation, physical culture, technology, requirements, computerization, teaching.

Постановка проблеми. Розбудова української держави спрямовує зусилля фахівців на розробку інноваційних технологій, які мають забезпечити інтенсифікацію освітніх процесів; диференціацію навчання з метою якнайповнішого розвитку особистості; удосконалення управління освітою; поліпшення стану науково-методичного забезпечення діяльності навчальних закладів [2,7].

Значний внесок у розробку методології і теорії поняття педагогічної технології зроблений В. Безпалько, Б. Лихачовим, М. Кларіним, В. Монаховим, Г. Селевко та іншими. Проблему педагогічної інноватики розглядали такі вчені як О. Арламов, М. Бургін, В. Журавльов, В. Загвязинський, Н. Юсуфбекова, А. Ніколс та інші.

Однак питанням, що стосуються широкого втілення в процес фізичного виховання інноваційних засобів фізичної культури, приділяється не достатньо уваги. З огляду на це, наше дослідження є актуальним.

Мета дослідження - полягає у теоретичному дослідженні особливостей впровадження інноваційних технологій на заняттях з фізичної культури.

Поставлена мета передбачає виконання таких **завдань**: обґрунтувати доцільність впровадження інноваційних технологій навчання на заняттях фізичною культурою.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним з найважливіших стратегічних завдань на сьогоднішньому етапі модернізації освіти України є забезпечення якості підготовки спеціалістів на рівні міжнародних стандартів. Розв'язання цього завдання можливе за умови зміни педагогічних методик та впровадження інноваційних технологій навчання [2].

Поняттям "інновація" позначають нововведення, новизну, зміну, введення чогось нового. Стосовно педагогічного процесу інновація означає введення нового в цілі, зміст, форми і методи навчання та виховання; в організацію спільної діяльності педагога і учня [6].

Потреба в інноваційній спрямованості педагогічної діяльності в умовах розвитку освіти спричинена певними обставинами:

1. Розбудова суверенної держави викликала необхідність докорінної зміни системи освіти, методології і технології організації навчально-виховного процесу у навчальних закладах різного типу.

2. Виховання особистості, здатної засвоювати й творчо розвивати культуру, що потребує постійного пошуку нових організаційних форм, індивідуального підходу до особистості, нових технологій навчання і виховання.

3. Змінився характер ставлення педагогів до факту засвоєння і застосування педагогічних новацій, що набуває дослідницько-пошукового характеру [1, 8].

Модернізація системи освіти пов'язується, насамперед, із введенням в освітнє середовище інноваційних технологій, в основу яких покладені цілісні моделі навчально-виховного процесу.

Основу і зміст інноваційних освітніх процесів становить інноваційна діяльність, сутність якої полягає в оновленні педагогічного процесу, внесенні новоутворень у традиційну систему. Розглянемо основні групи інноваційних педагогічних технологій: педагогічні технології на основі особистісно-орієнтованого педагогічного процесу, педагогічні технології на основі активізації та інтенсифікації діяльності, педагогічні технології на основі підвищення ефективності управління та організації навчального процесу, педагогічні технології розвиваючого навчання.

В своїх працях В. Кукушкін [6] зазначає, що інноваційні педагогічні технології повинні містити наступні критеріям технологічності: концептуальність, системність, можливість управління, ефективність, відтворюваність, візуалізація.

Сучасне суспільство нерозривно пов'язане з процесом інформатизації. Відбувається повсюдне впровадження комп'ютерних технологій. При цьому одним з пріоритетних напрямків процесу інформатизації сучасного суспільства є інформатизація освіти. Ця тенденція відповідає зміненим цілям освіти, які потребують відновлення методів, засобів і форм організації навчання [7].

Отже, одним із пріоритетних напрямків роботи є підвищення якості освіти через використання інформаційних технологій на уроках і позакласних заняттях поряд з традиційними формами навчання. Найбільш популярними областями застосування інформаційних технологій у навчанні є отримання нових знань, контроль і самоосвіта [1,8].

Як визначають вчені (І.Г. Максименко [2], В.І. Шандригось [8], О.П. Митчик [3], О.В. Скалій [7] та ін.), комп'ютерні технології у фізичній культурі на сьогоднішній день не набули широкого науково-обґрунтованого застосування. Існуючі комп'ютерні програми, які розраховані на використання у фізичному вихованні, допомагають педагогам у вирішенні проблеми індивідуального підходу, але носять більше нормативно-статистичний характер, ніж практичний.

Комп'ютерні технології навчання з дисципліни „Фізична культура” в одних випадках передбачають вивчення особливостей певного виду спорту за допомогою комп'ютерної програми та використання інформаційно-комунікаційних технологій на заняттях з фізичної культури у формі електронної презентації. В інших випадках за допомогою різних автоматизованих пристроїв проводиться самостійна робота з виконання домашніх завдань і контрольна перевірка ступеня засвоєння навчальної програми [3, 8].

Електронна презентація містить великий теоретичний матеріал для вивчення теоретико-методичних знань. В навчальних презентаціях слід обмежити текстову інформацію до мінімуму, замінивши її схемами, діаграмами, рисунками, фотографіями, анімаціями, фрагментами фільмів, що стосуються безпосередньо змісту уроку [1].

Заняття з використанням електронних презентацій та комп'ютерних тестів вимагає дотримання певних дидактичних принципів і науково-методичних положень, сформульованих у традиційній дидактиці, які наповнюються новим змістом при використанні інформаційних технологій [4].

Електронні презентації на заняттях з фізичної культури призначені для вирішення ряду педагогічних завдань. Їх використання дозволяє нам значно підвищити продуктивність навчання, так як одночасно задіяні зоровий і слуховий канали сприйняття. Наявність конспектів у вигляді тематичних електронних презентацій надає можливість організації самостійної роботи з подібного роду ресурсами.

Дана інформаційна технологія навчання є методичною системою, що дозволяє розглядати студента не як об'єкт, а як суб'єкт навчання, а комп'ютер - як засіб навчання. Практично незаперечним є факт, що дизайн презентацій здійснює значний вплив на мотивацію, швидкість сприйняття матеріалу, стомлюваність, робить матеріал більш прийнятним і доступним [6].

Використання комп'ютерних тестів на заняттях з фізичної культури дозволяє об'єктивно оцінити теоретичні знання студентів. Традиційні тести найсприятливіші для контролю, так як є виключно об'єктивним його способом. У комп'ютеризованому вигляді можливий варіант самонавчання, що йде в 2-4 рази швидше, ніж при традиційному колективному розборі результатів тестування. Використання комп'ютерних тестів на теоретичних заняттях з фізичної культури дає можливість:

- здійснювати реальну індивідуалізацію та диференціацію навчання;
- вносити обґрунтовані зміни в процес викладання;
- достовірно оцінювати якість навчання і керувати ним.

Зазначимо, що використання комп'ютерних тестів на теоретичних заняттях з фізичної культури дає можливість: здійснювати реальну індивідуалізацію та диференціацію навчання; вносити обґрунтовані зміни в процес викладання; достовірно оцінювати якість навчання і керувати ним.

Висновки. Доцільність впровадження технологій навчання в загальноосвітніх навчальних закладах доведено в дослідженнях вітчизняних і зарубіжних фахівців. Інноваційні технології мають багатофункціональне призначення і можуть виконувати в процесі навчання різні дидактичні функції, що надає реальну можливість впровадження і використання комп'ютерної техніки в навчальний процес з дисципліни “Фізична культура”. Для підвищення ефективності навчального процесу з метою досягнення студентами запланованих рівнів теоретичної, технічної та фізичної підготовленості рекомендуємо використання апаратно-програмних й технічних комп'ютерних засобів навчання.

Подальші дослідження планується провести у напрямку вивчення інших проблем впровадження інноваційних технологій у навчальний процес.

Література

1. Информационные технологии в системе непрерывного педагогического образования: Проблемы методологии и теории / Под ред. проф. В. А. Извозчикова. – С-Пб.: Образование, 1996. – С. 19-34.
2. Максименко І. Г. Інноваційні технології в системі підготовки фахівців з футболу / І. Г. Максименко // Футбол в Україні – витоки, традиції, перспективи: [тези міжнародної конференції]. - Львів-Київ, 2004. – С. 262-265.
3. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі: автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вих. / О. П. Митчик – Луцьк, 2002. – 24 с.
4. Освітні технології: навч.-метод. посібник. / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська. – К.: А.С.К., 2001. – 256 с.
5. Педагогические технологии: [учебное пособие для студентов педагогических специальностей] / Под общей ред. В. С. Кукушина. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д, 2004. - 336 с.
6. Роберт И. В. Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы; перспективы использования / И. В. Роберт. – М.: Школа-Пресс, 1994. – С. 8-15.
7. Скалій О. В. Комп'ютерні технології диференціації процесу фізичного виховання школярів (на прикладі навчання плавання): автореф. дис.... канд. наук. з фіз.вих. / О. В. Скалій. – Тернопіль: ДПУ, 2002. – 24 с.
8. Шандригось В. І. Комп'ютеризація праці вчителя фізичного виховання: автореф. дис. канд. наук. з фіз. вих. / В. І. Шандригось. – Тернопіль, 2002. – 24 с.

УДК. 371.217.3

ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ І РЕАЛІЗАЦІЇ КОЛЕКТИВНОЇ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ДИТЯЧОГО ОЗДОРОВЧОГО ТАБОРУ

Іванова Анастасія, Кольцова О.С.
Херсонський державний університет

Анотація. Статтю присвячено особливостям виховання і формування творчих рис особистості в процесі колективної творчої діяльності з дітьми та підлітками в дитячих оздоровчих таборах.

Ключові слова: табір, колектив, творчість, діяльність, особистість, виховання, дозвілля.

Аннотация. Иванова Анастасия, Кольцова О.С. Технология подготовки и реализации коллективной творческой деятельности в условиях детского оздоровительного лагеря. Статья посвящена особенностям воспитания и формирования творческих качеств личности в процессе коллективной творческой деятельности с детьми и подростками в детских оздоровительных лагерях.

Ключевые слова: лагерь, коллектив, творчество, деятельность, личность, воспитание, досуг.

Annotation. Ivanova Anastasia, Kolcova O.S. The technology of preparation and implementation of collective creative activity in the conditions of the children's recreation camp. The article is devoted to the peculiarities of education and formation of personality traits in the process of collective creative activity with children and adolescents in children's health camps.

Key words: camp, collective, creativity, activity, personality, education, leisure.

Постановка проблеми. Реорганізація суспільних відносин зумовили відповідні зміни в методиці виховної роботи, в якій домінує акцент на взаємодію дорослих і дітей, які, об'єднуючись задля загальної мети, формують стосунки між собою на принципах співробітництва й співтворчості. Це потребує від вихователя орієнтації на позитивні якості вихованця, віри у його творчі сили, створення умов для їх активізації та розвитку. Саме ці завдання можуть бути успішно вирішено у діяльності оздоровчого табору за умови створення атмосфери моральності, яка буде пронизувати всі сторони життя у таборі. Цьому сприятимуть творчий підхід, гнучкість форм впливу на особистість, урізноманітнення змісту діяльності дитячого колективу [2, 3].

Виходячи з цього виявлення особливостей організації позитивного впливу з метою створення виховного простору, сприятливого для розвитку гармонійної особистості учня та вивчення характерних рис дозвільної сфери дитячого оздоровчого табору є актуальним.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Особливості формування творчих рис особистості досліджувалися такими сучасними вченими психологами та педагогами, як: К. Абульханова-Славська, В. Андреев, Д. Богоявленська, Л. Калашнікова, Т. Лазарева, П. Підкасистий, О. Полякова, Г. Сорока та ін.

Проблемі організації творчого спілкування та творчої діяльності учнів присвячені наукові роботи сучасних дослідників В. Андреева, В. Кан-Калика, О. Леонтьєва, Б. Ломова, О. Мудріка та ін.

Таким чином, соціальне і педагогічне значення поставленої проблеми, обумовили актуальність нашого дослідження.

Метою дослідження є розкриття особливостей організації колективної творчої діяльності у дитячому оздоровчому таборі.

Результати дослідження та їх обговорення. Дані філософії, соціології, педагогіки свідчать про те, що дозвіллева сфера для дитини є домінуючим простором, у якому відбувається фізичний і духовний розвиток людини, саморозвиток особистості, оволодіння досягненнями культури, створення культурних цінностей [6]. Педагоги-дослідники дозвіллевої сфери А. Воловик та В. Воловик наголошують, що дозвільна діяльність є одним з провідних видів діяльності, оскільки в процесі її реалізації задовольняються потреби особистості, що не могли бути задоволені в процесі навчальної, трудової діяльності та пов'язаних з ними занять [4].

Дитячий оздоровчий табір – це позашкільний заклад, що має на меті створення позитивних умов для оздоровлення та розвитку особистості дітей та підлітків шляхом залучення їх до різних видів дозвіллевої діяльності; для усвідомлення вихованцями переваг культурного творчого дозвілля, виникнення особливо сприятливих виховних відносин. У зв'язку з цим виховний процес дитячого оздоровчого табору характеризується певними цілями, завданнями, принципами, методами й організаційними формами роботи.

Соціокультурна діяльність дитячого оздоровчого табору має наступні риси:

- здійснюється у канікулярний період;
- має широку варіативність змісту, напрямів, форм та методів роботи;
- сприяє прояву активних, вільних дій її суб'єктів, що базуються на інтересах особистості, традиціях тощо.

Дозвіллева діяльність дитячого оздоровчого табору здійснюється у соціально-культурній сфері, яку можна визначити як соціальний простір, в якому відображається модель культурно-дозвільного життя суспільства та соціально-культурної активності особистості. З огляду на це, сутність колективного творчого виховання - формування особистості в процесі роботи на користь інших людей; в організації певного способу життя колективу, де все ґрунтується на засадах моральності та соціальної творчості.

Зважаючи на вище зазначене, педагоги організатори дитячого оздоровчого табору повинні не тільки йти назустріч інтересам дітей, але і спрямовувати їхню активність. Виходячи з того, що формуванню особистості сприяють не окремі заходи, а система діяльності, в якій вихованець має можливість засвоїти соціальний досвід та досягнути самореалізації, виховний процес треба будувати так, щоб перед вихованцями постійно поставали особистісно значимі, привабливі завдання, які об'єднуються певною виховною метою [5,6].

Певною мірою узгоджується з таким підходом методика колективного творчого виховання, створена російським педагогом І. Івановим. Методика

колективного творчого виховання передбачає спосіб організації життя дитячого колективу, за якою діти й дорослі, будучи захоплені спільною справою, турбуються про поліпшення клімату в колективі, самопочуття, настрою один одного, вони спільно планують, організують та аналізують свою діяльність, накопичуючи, осмислюючи пропозиції, ідеї, розвиваючи власні погляди, почуття дружби, поваги, взаєморозуміння й турботи. У методиці колективного творчого виховання чітко окреслюються три складові: людяність, діяльність, творчість. Основними її перевагами є:

1. Соціальна спрямованість діяльності, що забезпечує участь дитини у створенні умов, за яких формується її громадянська позиція.

2. Турботливі стосунки. Коли з дітьми налагоджено доброзичливі, щирі, демократичні стосунки, можна сподіватися на інтерес до спільної діяльності.

3. Поділ колективу на міні-колективи (творчі групи, ланки тощо).

4. Колективні творчі справи. Вони є формою організації колективної творчої діяльності, а також основним виховним засобом.

5. Чергування творчих доручень, внаслідок чого кожен з учасників колективу обов'язково задіяний до обговорення справи, організовує її, що унеможливорює поділ колективу на активних і пасивних.

6. Різноманітність діяльності. Кожна справа має свою стрижневу спрямованість, згідно з якою вони класифікують на організаційні, суспільні, пізнавальні, трудові, художньо-естетичні, спортивно-оздоровчі [3].

Технологія колективного творчого виховання припускає:

- створення колективу на основі прагнення до високих ідеалів, привабливих для дітей, які формуються життєвою позицією педагога та справами, скерованими на громадську турботу про поліпшення навколишнього життя;

- побудову колективу на принципах змінності всього активу, колективного планування, організації та аналізу спільних справ, взаємин, вчинків;

- організацію суспільно та особистісно значимої діяльності, художньо-інструментованої ритуалами, законами, традиціями і розумінням дорослими потреб дитинства;

- особливу позицію педагога, як старшого товариша, здатного до співпраці з вихованцями, що забезпечує повне взаєморозуміння.

Основними умовами виховної ефективності колективних творчих справ є:

- єдність життєво-практичного та виховного спрямування для поліпшення життя всередині колективу та навколишнього життя;

- творчий характер кожної справи: здійснення неперервного пошуку найкращих рішень життєво важливих завдань на всіх стадіях організації;

- єдність окремих стадій організації кожної справи.

Колективна творча діяльність формує ціннісно-орієнтовані відносини у групі, породжує традиції, визначає організаційну структуру, емоційну ідентифікацію і, нарешті, веде до підвищення рівня діяльності, реалізуючи закладений у ній виховний потенціал [1].

Здійснення життєво-практичної сторони кожної колективної творчої справи визначає реалізацію таких виховних завдань:

- виховні завдання, які ставлять вихователі в процесі організації колективної творчої діяльності. вирішуються непомітно для вихованців;
- у процесі колективної творчої діяльності здійснюються в тісній єдності завдання різноманітних частин виховання: морального, громадянського, трудового, розумового, фізичного, естетичного;
- у процесі колективної творчої діяльності розвиваються в єдності всі три сторони особистості: пізнавально-світоглядна (знання, погляди, переконання, ідеали), емоційно-вольова (почуття, прагнення, інтереси, потреби), діяльнісна (уміння, навички, звички, здібності, риси характеру);
- у процесі колективної творчої діяльності реалізуються різні функції виховної діяльності: вихователі передають готовий суспільний цінний досвід вихованцям, ті оволодівають цим досвідом і створюють новий досвід;
- у процесі колективної творчої діяльності взаємопов'язане здійснюються різні ланки спрямованого виховання: виховання та самовиховання учнів і педагогів як особистісне, так і взаємне [4].

Як вже зазначалось, в організації колективної творчої діяльності важливу роль відіграє педагог-організатор. Залежно від досвіду, віку, можливостей і взаємин з дітьми, він може бути консультантом, експертом, керівником одного з мікроколективів. Результат діяльності багато в чому залежить від його взаємин з вихованцями. Він повинен із самого початку стати для дітей старшим членом колективу, який цікавиться їх життям, бере в ньому участь і, навчаючи їх, вчиться сам. В даному випадку, особливість колективної творчої справи полягає в тому, що між вихователями та вихованцями складаються в процесі діяльності суб'єкт-суб'єктні взаємини, в силу яких вони рівною мірою почуваються відповідальними за якісне виконання поставлених завдань [5].

Технологія підготовки і реалізації колективної творчої діяльності передбачає шість послідовних етапів:

1. Попередня робота вихователів. Цей етап охоплює формування виховної мети, обмірковування варіантів роботи й настановчої (стартової) бесіди, розгляд доцільності залучення однодумців.

2. Колективне планування. Його метою є колективне уточнення мети діяльності колективу, збір, аналіз та узагальнення інформації, визначення завдань, з огляду на їх корисність та посильність щодо виконання.

3. Колективна підготовка роботи. Уточнюється й конкретизується план підготовки та проведення, організаційні аспекти виконання та ін.

4. Реалізація. Передбачає виконання наміченого плану, враховуючи зміни у ньому. Кожна дитина має можливість проявити себе, утвердитися в колективі, сприятиме творчому зростанню дітей, їх умінню долати труднощі.

5. Колективне підбиття підсумків. Охоплює аналіз, де кожний висловлюється, що і завдяки чому вдалося зробити із запланованого, що варто використовувати надалі, перетворити в традицію, а від чого слід відмовитися. Відбувається формування колективної думки.

6. Найближча післядія: виконання рішень, прийнятих після аналізу справи [3].

Отже, здійснення практичної сторони колективної творчої діяльності в

умовах тимчасового колективу дитячого оздоровчого табору обумовлює реалізацію наступних виховних завдань:

- виховні завдання, які ставлять вихователі в процесі організації колективної творчої діяльності, вирішуються непомітно для вихованців, їх відкривають при обговоренні результатів колективної творчої справи, і вони стають їхніми вимогами до себе;

- у процесі колективної творчої діяльності реалізуються завдання різноманітних напрямків виховання: громадянського, морального, трудового, розумового, фізичного, естетичного;

- у процесі колективної творчої діяльності розвиваються в єдності всі три сторони особистості: пізнавально-світоглядна (знання, погляди, переконання, ідеали), емоційно-вольова (почуття, прагнення, інтереси, потреби), діяльнісна (уміння, навички, звички, здібності, риси характеру);

- у процесі колективної творчої діяльності реалізуються різні функції виховної діяльності: вихователі передають суспільний досвід вихованцям, ті оволодівають цим досвідом і створюють новий досвід разом з вихователями та під їх керівництвом: відбувається поєднання цього досвіду з попереднім, обмін поєднаним досвідом, його закріплення та нагромадження у вигляді позитивних традицій;

- у процесі колективної творчої діяльності здійснюються різні ланки спрямованого виховання: виховання та самовиховання учнів і педагогів як особистісне, так і взаємне.

Висновки. Колективна творча діяльність - це сукупність певних дій на загальну користь та радість, на кожній стадії якої відбувається пошук найкращих шляхів вирішення спільного завдання; справа не робиться по шаблону, завжди розкриває нові можливості її учасників. Саме тому, виховний процес дитячого оздоровчого табору будується з урахуванням характеру і змісту інтересів дітей. Базуючись на принципах особистої зацікавленості дітей, дитячий оздоровчий табір має невичерпні можливості щодо створення найбільш сприятливих умов для розвитку особистості, розкриття її здібностей, задоволення багатогранних особистісних потреб у процесі реальної творчої діяльності.

Література

1. Богоявленская Б. Д. Интеллектуальная активность как проблема творчества / Б. Д. Богоявленская. - Ростов-на-Дону, 1983. - 217 с.
2. Виховна робота в закладах освіти України: збірник нормативних документів та методичних рекомендацій з питань організації виховної роботи / МОН України, ІСДО. - К.: ІСДО, 1995. - 136 с.
3. Волкова Н. П. Педагогіка: [посібник для студентів вищих навчальних закладів] / Н. П. Волкова. - К.: Видавничий центр "Академія", 2003. - 576 с.
4. Воловик А. Ф. Педагогіка дозвілля: [підручник] / А. Ф. Воловик, В. А. Воловик. - Харків: ХДАК, 1999. - 332 с.
5. Іванова Л. А. Педагогічне проектування процесу професійної підготовки педагогів-організаторів у Міжнародному дитячому центрі "Артек" : автореф. дис. ... канд. пед.наук. / Л. А. Іванова. - К., 2005. - 250 с.

6. Рассказова О.И. Организация творческой деятельности учнів у позашкільному закладі: автореф. дис... канд. пед. наук. / О. И. Рассказова. - Х., 2002. - 225 с.

УДК 796.011.3: 371.72

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ШКОЛЯРІВ: ЗАВДАННЯ, СКЛАДОВІ, УМОВИ

Кольцова О.С., Танцеров Микола
Херсонський державний університет

Анотація. *Стаття розкриває внутрішні та зовнішні чинники, що визначають потреби, інтереси і мотиви включення дітей в активну фізкультурно-оздоровчу діяльність. На основі теоретичного аналізу визначено основні аспекти, умови та принципи організації фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.*

Ключові слова: *фізична культура особистості, здоров'я, фізкультурно-оздоровча діяльність, школярі, умови, принципи, здоровий спосіб життя.*

Аннотация. *Кольцова О.С., Танцеров Николай. Физкультурно-оздоровительная деятельность школьников: задачи, составные, условия. Статья раскрывает внутренние и внешние факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения детей в активную физкультурно-оздоровительную деятельность. На основе теоретического анализа определены основные аспекты, условия и принципы организации физкультурно-оздоровительной деятельности школьников.*

Ключевые слова: *физическая культура личности, здоровья, физкультурно-оздоровительная деятельность, школьники, условия, принципы, здоровый образ жизни.*

Annotation. *Kolcova O.S., Tancerev Mykola Physical-and-health activity of schoolchildren: tasks, constituent, conditions. The article reveals the internal and external factors that determine the needs, interests and motives for including children in active physical culture and health activities. Based on the theoretical analysis, the main aspects, conditions and principles of the organization of physical culture and health activities of schoolchildren are defined.*

Key words: *physical culture of the person, health, physical culture and health, schoolchildren, conditions, principles, healthy way of life.*

Постановка проблеми. Протягом останніх років можна відзначити посилення уваги педагогів до питань збереження та розвитку здоров'я школярів. Активне впровадження різних за змістом здоров'язберігаючих технологій у діяльність загальноосвітніх шкіл призводить до накопичення досвіду роботи в даному напрямку.

У процесі фізичного виховання забезпечується відповідний рівень життєво важливих рухових навичок та необхідних фізичних якостей, а також спостережливості, пам'яті, уваги, глибини мислення, зорової та слухової пам'яті, що дозволяє швидше і краще освоювати нові професії, опановувати складні технічні вправи, більш інтенсивно і якісно працювати (Б. Ашмарин,

Н. Бальсевич, М. Віленський, Н. Зімкін, Л. Лубишева, Л. Матвєєв, А. Новиков, В. Озеров, Г. Соловйов, В. Ульянов та ін.).

Всі вищезазначене реалізується лише за умови наукової організації навчальної діяльності учнів, залученні їх до активної самостійної роботи, самоосвіти і фізичного самовдосконалення.

Тим часом аналіз наукової літератури та вивчення практичного досвіду показав, що в науково-теоретичному плані педагогічне стимулювання фізкультурно-оздоровчої роботи учнів знаходиться в постійному розвитку і вдосконаленні.

Потреба в дослідженні такої спрямованості визначається вимогами нової української школи до прояву у дітей належного ступеня активності, продуктивності в навчальній діяльності та низьким рівнем їх фізичної культури і здоров'я в цілому.

Мета – проаналізувати основні аспекти організації фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.

Результати дослідження та їх обговорення. Формування у школярів ціннісного ставлення до здоров'я в фізкультурно-оздоровчої діяльності - це педагогічно організований процес, який передбачає створення умов для інтеріоризації школярем значущості здоров'я та здорового способу життя, здійснюваної шляхом комплексного впливу на емоційну, когнітивну і практико-дієву сфери особистості в процесі окультуреної рухової активності дитини [3].

Розроблені на сьогоднішній день основні складові фізичної культури особистості визначають спрямованість і зміст її основних завдань:

1. Формування знань зі здорового способу життя, фізичної культури та спорту;

2. Формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій, позитивного ставлення до фізичної культури, установок на здоровий спосіб життя, фізичне самовдосконалення, потреб в регулярних заняттях фізичними вправами, спортом;

3. Фізична досконалість - як життєздатність особистості в цілому, що визначає стан її загальної працездатності, активності в навчальній і позанавчальній діяльності [1, 4].

Отже, фізична культура особистості включає три основні складові: мотиваційно-ціннісні орієнтації (знання, мотиви, інтереси, установки, переконання, потреби), фізична досконалість (рухові вміння, рухові навички, фізичний розвиток, фізична підготовленість), фізкультурно-спортивна діяльність (пізнавальна, пропагандистська, педагогічна, суддівська, організаторська, профорієнтаційна та ін.). Дані складові легко екстраполюються взагалі на фізичну культуру особистості і характеризують рівень фізкультурної освіченості.

Формування ціннісного ставлення до здоров'я можливо в такій фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка заснована на внутрішній мотивації школяра [3].

Існують внутрішні та зовнішні чинники, що визначають потреби, інтереси і мотиви включення дітей в активну фізкультурно-оздоровчу діяльність. Рівень фізичного розвитку, стану здоров'я, ціннісні орієнтації, потреби і мотиви, особливості спрямованості особистості складають коло внутрішніх, індивідуальних чинників; характер розумової праці, рівень матеріальної забезпеченості, вільний час, засоби масової інформації, умови для практичних занять різними видами фізичної культури становлять сферу зовнішніх чинників, що роблять істотний вплив на фізичну культуру школярів [2].

Педагоги, беручи участь у процесі фізкультурно-спортивної діяльності, повинні чітко бачити головну перспективу – формування здоров'язберегаючих компетентностей школярів відповідно до вимог нової української школи. Така перспектива досягається шляхом цілеспрямованого й послідовного здійснення комплексного підходу до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Основні завдання фізкультурно-оздоровчої діяльності можуть бути реалізовані за певних умов: стимулювання й підтримка спортивної ініціативи дітей різної спрямованості та масштабності; участь у різних формах фізкультурно-оздоровчої діяльності; виділення в межах фізкультурно-оздоровчої діяльності провідних ідей формування та розвитку активної життєвої позиції учасників; створення умов реалізації спортивних ініціатив, ідей і задумів у практичній діяльності; використання критеріїв, що дозволяють реально оцінювати рівень досяжності і значущості запланованих ініціативних дій [2, 4].

Створення педагогічних умов для прийняття школярем значущості здоров'я та здорового способу життя сприяє збереженню і розвитку здоров'я особистості і неприйнятті саморуйнівних моделей поведінки.

Висновки. Фізкультурно-оздоровча діяльність - це особливий вид суспільно корисної діяльності, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я людини, її фізичний розвиток і самовдосконалення, формування установки на здоровий спосіб життя.

Педагогічними умовами формування ціннісного ставлення до здоров'я у школярів в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності виступають різноманітність змісту та організаційних форм; інформаційна та емоційна насиченість фізкультурно-оздоровчої діяльності; редуція привласнених школярем норм і стереотипів поведінки, заснованих на цінності здоров'я.

Отже, зміна світоглядної платформи дітей в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності в значній мірі визначає стійку активність у формуванні здоров'язберегаючих компетентностей.

Література

1. Арєф'єв В.Г. Фізична культура в школі: [навч. посіб. для закл. освіт.] / В.Г. Арєф'єв, Г.А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.
2. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся / Л.В. Волков. – К.: Радянська школа, 1988. – С.101-114.
3. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: [навч.-метод. посіб.] / За ред.Є.В. Белкіної. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. – 192 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – 248 с.

СЕКЦІЯ 4. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

УДК 796.035+615.82

ОСОБЛИВОСТІ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У КОМПЛЕКСНІЙ ТЕРАПІЇ БРОНХІТУ

Акопян Е.К., Пирисунько А. А.

Клінічна лікарня Дніпровського району ім. О.С. Лучанського, м. Херсон

Анотація. У статті розглядаються особливості лікувальної фізичної культури у комплексній терапії бронхіту у юних спортсменів.

Ключові слова: лікувальна фізична культура, бронхіт, фізичні навантаження.

Аннотация. Акопян Е.К., Пирисунько А.А. Особенности лечебной физической культуры в комплексной терапии бронхита. В статье рассматриваются особенности лечебной физической культуры в комплексной терапии бронхита у юных спортсменов.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, бронхит, физические нагрузки.

Annotation. Akopyan E.K., Pyrysunko A.A. The features of therapeutic physical cultures of complex therapy of bronchitis. The article deals with the features of the rapeutic physical culture in the complex therapy of bronchitis in young athletes.

Keywords: curative physical culture, bronchitis, physical activity.

Постановка проблеми. Одним із головних завдань сучасного суспільства є забезпечення здоров'я молоді. Кожного року велика кількість населення хворіє на бронхіти, особливо в зимовий та осінній періоди. При не раціональних заняттях спортом і не дотриманні медичних рекомендацій щодо профілактики захворювань у спортсменів можуть виникнути хвороби органів дихання. Частіше всього у спортсменів інфекційні захворювання виникають при певних ситуаціях, що характеризуються переохолодженням і перевтомою особливо при заняттях на відкритому повітрі у холодну пору року.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними Центру медичної статистики МОЗ України за 2017 рік хвороби органів дихання складають 20,1 %, а хронічний бронхіт - 2,1% серед всіх зареєстрованих захворювань. При цьому питома вага бронхітів становить понад 40% в структурі захворювань органів дихання. Гострий бронхіт займає 5-е місце серед причин звернення до лікарів загальної практики, більшість випадків зареєстровано в зимовий та осінній час.

За захворювання легенів і бронхів призводять до утруднення дихання, що знижує якість життя. Проаналізувавши літературу, можна дійти висновку, що при застосування ЛФК у комплексному лікуванні бронхітів ми отримуємо більш швидке одужання та зміцнення організму.

Мета дослідження - виявити особливості впливу лікувальної фізкультури на перебіг бронхіту у спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Хронічний бронхіт – хронічне розповсюджене ураження бронхів з повторними загостреннями, з морфологічною перебудовою секреторного апарату слизової оболонки, розвитком склеротичних змін у більш глибоких шарах бронхіальної стінки.

Етіоатогенетичні аспекти хронічного бронхіту складні. У дітей та підлітків, в тому числі і спортсменів, основне значення надається інфекційним факторам. Розвиток хронічного запалення в бронхах, як правило, пов'язують з перенесеними в ранньому віці гострими респіраторними захворюваннями. Відомий зв'язок хронічного бронхіту з перенесеним в перші роки життя бронхіолітом (є повідомлення, що у 50-60% дітей, що хворіли на бронхіоліт з підтвердженою аденовірусною патологією, в подальшому формується хронічний бронхолегеневий процес). У старшому віці значну роль відіграє масивна вірусно-бактеріальна інфікованість і/або персистенція опортуністичної мікрофлори. За даними деяких авторів, практично ніколи не буває захворювання суто вірусного походження – вірус є тригером для початку розвитку хвороби. За даними С. В. Рачинського, І. К Волкова та співавт. (2002, 2006), мікробний спектр при хронічних бронхітах у дітей в періоді загострення представлений переважно двома пневмотропними мікроорганізмами.: *Haemophilus influenzae* (має домінуючу роль, складаючи 61-70%,) та на другому місці – пневмокок (у 35% хворих).

Визначна роль в розвитку ХБ відводиться генетичним факторам. Клініко-генетичні дослідження свідчать про переважання обтяженої спадковості у хворих на ХБ в порівнянні зі здоровими. ХБ розглядається як захворювання з мультифакторним типом успадкування.

В умовах сучасного життя навіть юним спортсменам дуже важко уникати контакту з летючими поллютантами та неіндиферентним пилом. Клініцисти однією із важливих причин хронічного бронхіту вважають паління тютюну. Велике значення у розвитку хронічного бронхіту має також пасивне паління.

Також не можна забувати, що одним із сприяючих факторів є переохолодження, особливо в осінньо-зимовий період, а також фізична та моральна перевтома юних спортсменів.

Під дією аероіритантів у схильних осіб, під час переохолодження та перевтоми відбуваються послідовні і тісно пов'язані структурні зміни повітроносних шляхів і легеневої тканини, реології бронхіального секрету, місцевого імунологічного захисту слизових оболонок бронхів. Вказані зміни призводять до пригнічення протиінфекційного захисту та створення умов, необхідних для приєднання респіраторної інфекції, колонізації збудника і його адгезії на поверхні епітелію дихальних шляхів. Надалі, повторні епізоди респіраторної інфекції у більшості хворих ХБ виступають в ролі провідної причини розвитку загострення захворювання.

До клінічних критеріїв діагностики хронічного бронхіту відносять:

- загострення процесу з тривалістю кілька місяців, впродовж 2-х років і більше;
- 2-3 загострення на рік протягом не менше 2-х років;
- збереження у фазі ремісії ознак порушення вентиляції легень;

- продуктивний кашель протягом кількох місяців впродовж 2-х років;
- надсадний малопродуктивний кашель ранком. Спочатку кашель спостерігається зранку після сну і супроводжується виділенням невеликої кількості харкотиння (недостатність мукоциліарного кліренсу вночі). В період ремісії кашель може бути відсутній. В подальшому кашель поступово наростає, спостерігається впродовж всього дня і вночі. Ранковий надсадний кашель (малопродуктивний) – свідчить, що процес зайшов далеко. При дихальній недостатності III ступеня, кашльовий рефлекс згасає, кашель стає малопродуктивним, навіть при наявності бронхоектазів.

- мокротиння має різний характер, але переважає підвищена в'язкість;
- задишка спочатку з'являється при загостренні, пізніше наростає після фізичного навантаження;
- можлива деформація грудної клітки у вигляді кіфозу грудного відділу хребта та симптом барабанних паличок;
- обмеження екскурсії грудної клітки при диханні, участь у диханні допоміжних м'язів.

Важливість своєчасної терапії передусім зумовлена запобіганням розвитку хронічної обструктивної хвороби легень, бронхоектазів, емфіземи, дихальної недостатності.

Захворювання дихальної системи та інших систем організму у спортсменів супроводжуються раптовим і різким припиненням тренувань, викликають порушення життєвого стереотипу, що тягне за собою хворобливу реакцію всього організму. Знижується функціональна здатність організму і всіх його систем. Реабілітація спортсменів строго специфічна, перш за все, за кінцевими своїм цілям - відновленням специфічних рухових якостей інавичок спортсменів.

Загалом, особливості реабілітації спортсменів наступні: ранній початок реабілітаційних заходів; комплексність використовуваних методів і засобів відновлення; своєрідні етапи реабілітації; система довгострокового планування, що включає реабілітаційний прогноз і терміни відновлення пацієнта; система точного дозування, оперативного контролю та корекції фізичного навантаження; експертна оцінка ступеня клінічно-функціонального стану спортсмена і його можливості відновити нормальний тренувальний процес.

Основні завдання ЛФК при хронічному бронхіті такі:

- підвищення загальної та місцевої резистентності бронхіального дерева, опірності організму до простудних та інфекційних захворювань;
- посилення крово- і лімфообігу, зменшення запальних змін у бронхах;
- запобігання прогресуванню процесу, профілактика можливих ускладнень (бронхоектазів, емфіземи, дихальної недостатності);
- відновлення дренажної функції бронхів, механізму правильного дихання;
- мобілізація компенсаторних механізмів вентиляції, зміцнення дихальної мускулатури, відновлення прохідності бронхів.

Підбір засобів і форм ЛФК, вихідного положення залежить від характеру змін бронхів і наявності ускладнень із боку бронхолегеневої системи. Так, при слизово-гнійному хронічному бронхіті велике значення мають дренажні вправи

і постуральний дренаж, який проводять регулярно (3–4 рази на тиждень) з метою повного виведення гнійного мокротиння з бронхів. Якщо у період одужання недостатньо повно відновлена прохідність бронхів й існує обструкція, яка утруднює дихання, доцільно використовувати звукову гімнастику з подальшим доповненням її дихальними вправами.

До основних форм ЛФК при бронхітах належать: ранкова гігієнічна гімнастика, процедура лікувальної гімнастики і дозована лікувальна ходьба.

У процедуру лікувальної гімнастики включають вправи для верхніх і нижніх кінцівок, плечового пояса і тулуба, дихальні вправи з посиленням видиху, коригувальні вправи. Навантаження у процедурі лікувальної гімнастики залежить від загального стану хворого, а тому може суттєво змінюватися. Тривалість процедури — від 15 до 30 хв.

З метою евакуаторної функції бронхів використовують дренажні вправи (ізолювано або у поєднанні з вправами на розслаблення) та вібраційний масаж. Важливою формою ЛФК при бронхіті є дозована ходьба. Ритм дихання при ходьбі рівною місцевістю рекомендують такий: вдих носом на 2–4 кроки, видих через ніс або через рот, складений трубочкою, — на 4–8 кроків. При підйомі вгору всю увагу слід зосередити на видиху через рот. Видих виконують активно, краще із вимовою звуків «пф» або «фо». Темп ходьби зростає поступово — від повільного на початку курсу до швидкого (100–120 кроків/хв) при добромu самопочутті наприкінці курсу лікування. Паузи для відпочинку роблять за потреби, сидячи або стоячи, від 2 до 10 хв. Дихання має бути спокійним, глибоким, через ніс, з акцентом на довгий повний видих, без напруження і зусилля. З появою втоми, задишки або неприємних відчуттів у ділянці серця, печінки й інших органів ходьбу слід припинити або зменшити дозування.

Важливе значення має масаж (класичний, самомасаж, сегментарно-рефлекторний) грудної клітки, який сприяє кращому виділенню мокротиння і полегшує дихання. Процедуру масажу починають із поверхневого погладжування грудної клітки, в напрямку від діафрагми за ходом реберної дуги до пахвових ямок. У верхній частині грудної клітки масаж проводять у напрямку від грудини до пахвових ямок. Серед масажних прийомів використовують головним чином поздовжнє або поперечне спіралеподібне розтирання. Доцільно також виконувати ударні вібраційні прийоми. Процедура масажу середньої інтенсивності триває 10–20 хв.

Приблизний комплекс спеціальних дихальних вправ, що тренують м'язи вдиху і видиху.

1. Вдих через ніс, злегка затиснутий великим і вказівним пальцями руки.
2. Вдих через одну ніздрю (друга затиснута пальцями), а видих через другу ніздрю, по черзі.
3. Вдих через звужений отвір складених трубочкою і витягнутих уперед губ (імітація вдиху через трубочку, соломину).
4. Вдих через свисток або вузьку трубочку завдовжки близько 20 см.

5. Надування гумових іграшок, повітряних кульок. Після глибокого вдиху робити видих у камеру іграшки малими порціями повітря, поштовхами. Прагнути роздути камеру якнайбільше.

Приблизний комплекс процедури лікувальної гімнастики при хронічному бронхіті в палатному режимі.

Підготовча частина

1. В. п. — стоячи, ноги разом, руки опущені. Ходьба на місці протягом 1–1,5 хв; темп середній, стежити за правильним диханням.

2. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба. Підняти руки вгору, долонями всередину — вдих, розвести руки в сторони, опустити вниз — видих; 5–6 разів, дихання через ніс.

Основна частина

3. В. п. — стоячи, ноги разом, руки уздовж тулуба. Розвести руки в сторони, вгору — вдих, повернутися у в. п. — видих; 4–6 разів, темп повільний, стежити за правильною поставою.

4. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки перед грудьми. Розвести руки в сторони, тулуб повернути вліво (вправо) — вдих, повернутися у в. п. — видих; 4–6 разів у кожен сторону, темп повільний, звертати увагу на подовжений видих.

5. В. п. — стоячи, ноги разом, руки в сторони. Руки вперед, махом ноги дістати кінці пальців — видих, повернутися у в. п. — вдих; 4–6 разів кожною ногою, темп повільний, дихання не затримувати.

6. В. п. — стоячи, ноги разом, руки злегка відведені назад. Присідаючи, руки вперед — видих, повернутися у в. п. — вдих; 4–6 разів, темп повільний, стежити за правильним положенням корпусу.

7. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, гімнастична палиця в руках хватом зверху. Руки вгору — вдих, повернутися у в. п. — видих; 3–5 разів, темп повільний.

8. В. п. — стоячи, ноги разом, руки уздовж тулуба. Плечі вгору, голову назад, прогнутися у грудному відділі хребта — вдих, повернутися у в. п., розслабити м'язи плечового пояса — видих; 4–6 разів, темп повільний.

9. В. п. — стоячи, ноги разом, руки уздовж тулуба. Руки вгору, прогнутися — вдих. Нахил уперед, пальцями дістати носки ніг — видих; 2–3 рази, темп повільний, звертати увагу на подовжений видих.

10. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, набивний м'яч у руках перед грудьми. Кидок партнеру; 4–6 кидків, дихання довільне, не затримувати.

Заключна частина

11. В. п. — стоячи. Ходьба у поєднанні з рухами рук; при вдиху — руки в сторони, при видиху — уздовж тулуба; 2–3 хв, дихання через ніс, рот закритий.

20. В. п. — стоячи. Ходьба у повільному темпі 1–2 хв; поступово подовжувати видих: на 2 рахунки — вдих, на 6 — видих; потім на 2 рахунки — вдих, на 8 — видих.

12. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба. Підняти руки вгору долонями усередину — вдих, розвести руки в сторони й опустити вниз, розслабитися — видих; 5–6 разів, темп повільний, дихання через ніс.

Висновки. ЛФК в комплексному лікуванні сприяє швидкому відновленню функції зовнішнього дихання та сприяє зменшенню термінів спортивної реабілітації підлітків після перенесення бронхітів.

Література

1. Протокол лікування та профілактики хронічного бронхіту у дітей (Наказ МОЗ України від 13.01.2005 №18).
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., стер. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 608 с.
3. Дука К.Д. Хронічний бронхіт у дітей та підлітків – минуле, сучасне та майбутнє. /К.Д. Дука, С.І. Ільченко, С.Г. Іванусь. - Дніпропетровськ -2013. – С. 8-10.
4. Показники здоров'я населення та використання ресурсів охорони здоров'я в Україні за 2017 рік (сайт МОЗ України).
5. Лікувальна фізична культура при захворюваннях органів дихання. Методичні рекомендації. – Ужгород, 2014. - С. 15-20.

УДК 378.147:61:796

АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ ДО ЦИКЛУ ДИСЦИПЛІН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Бірюкова Т.В., Годлевський П.М.
Херсонський державний університет

Анотація. У результаті першої частини дослідження був проведений констатуючий експеримент психофізичної підготовки студентів медичного факультету ХДУ (м. Херсон). Де експериментальну групу (ЕГ) становлять студенти кафедри медицини та фізичної терапії, контрольну групу (КГ) кафедри корекційної освіти, хімії та фармації. При анкетуванні та аналізі останніх досліджень виявлено засоби та методи адаптаційних можливостей студентів до навчання. Розроблена авторська методика теоретичного та фізичного впливу на покращення адаптаційних можливостей студентів при навчанні в ВНЗ. Друга частина дослідження передбачає комплексний підхід до організації формуючого експерименту, що являється перспективою подальших досліджень.

Ключові слова: медичний факультет, студенти, ЕГ (експериментальна група), КГ (контрольна група), адаптаційні можливості, констатуючий експеримент, формуючий експеримент, методика фізичного впливу.

Аннотация. Бирюкова Т.В., Годлевский П.М. Адаптация студентов медицинского факультета к циклу дисциплин физического воспитания. У результате первой части исследования был проведен констатирующий эксперимент психофизической подготовки студентов медицинского факультета ХГУ (г. Херсон). Где экспериментальную группу (ЭГ) составляют студенты кафедры медицины и физической терапии, контрольную группу (КГ) кафедры коррекционного образования, химии и фармации. При анкетировании и анализе последних исследований выявлено средства и методы адаптационных возможностей студентов к обучению. Разработана авторская методика теоретического и физического воздействия на улучшение адаптационных возможностей студентов при обучении в ВУЗе. Вторая часть исследования предполагает комплексный подход к организации формирующего эксперимента, является перспективой дальнейших исследований.

Ключевые слова: *медичинський факультет, студенти, ЭГ (экспериментальная группа), КГ (контрольная группа), адаптационные возможности, констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, методика физического воздействия.*

Annotation. *Biryukova T.V., Hodlevscyy P.M. The adaptation of students of medical faculty to a cycle of disciplines of physical education. As a result of the first part of the study, a confirmatory experiment of psychophysical training of students of the medical faculty of KhSU (Kherson) was conducted. Where the experimental group (EG) consists of students of the Department of Medicine and Physical Therapy, a control group (CG) of the Department of Collegiate Education, Chemistry and Pharmacy. When questioning and analyzing recent researches, the means and methods of adaptive possibilities of students for learning were revealed. Author's technique of theoretical and physical influence on improvement of adaptive possibilities of students at training at the high school is developed. The second part of the study involves a comprehensive approach to the organization of the formative experiment, is the prospect of further research.*

Key words: *medical faculty, students, EG (experimental group), KG (control group), adaptive possibilities, fixing experiment, forming experiment, methods of physical influence.*

Постановка проблеми. Отримання освітнього кваліфікаційного рівня бакалавр чи магістр вимагає від студентів оволодіння базою знань не лише з циклу дисциплін професійної, гуманітарної, соціально-економічної та природничо-наукової підготовки, але й з циклу практичних дисциплін фізкультурного спрямування. Останній в свою чергу містить заняття теоретичної підготовки та заняття практичного характеру з оволодінням основними руховими навичками з різних видів спорту (адаптованих під можливості учбового контингенту), рекреаційного та оздоровчого спрямування (які спрямовані на відновлення та профілактику захворювань). При цьому окремо слід виділити заняття ЛФК (лікувальна фізична культура) для студентів кафедри медицини та фізичної терапії, як навчальну дисципліну професійного спрямування. Така структура навчального процесу вимагає від студента мобілізації його фізичних, психологічних та функціональних ресурсів.

Чітке уявлення про процеси, які відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ, допоможе найсвідоміше будувати процес навчання в ХДУ на факультеті медицини до адаптації (специфічних пристосувальних змін) психологічного, інтелектуального, емоційного та фізичного характеру.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Значення фізичної культури в навчальному процесі студентської молоді вищих навчальних закладів висвітлено в працях багатьох науковців, як визначальний чинник підготовки якісного спеціаліста [3, 9, 12, 14]. Стан здоров'я і його залежність від рівня рухової активності – важливий аспект загальної проблеми гіпокінезії в період навчання у вищому навчальному закладі, зв'язаний зі значними змінами в способі життя: психоемоційними перевантаженнями, нерегулярним і незбалансованим харчуванням, необхідністю працювати у вечірній час, новими міжособистісними стосунками з однолітками тощо [1, 5, 10]. Проблема дефіциту рухової активності та нестримне погіршення стану здоров'я студентської молоді, за даними, опублікованими в спеціальній літературі, є однією з актуальних проблем охорони здоров'я і фізичного виховання в Україні

[2, 8]. Студентське середовище є несприятливим для формування навичок здорового способу життя, сприяє розповсюдженню шкідливих звичок, наслідки яких не усвідомлюють студентами. Одним із таких наслідків є хвороби, які призводять до пропусків занять. Спосіб життя студентів у нашій країні насичений цілою низкою чинників, які погіршують здоров'я, серед них: значні навчальні та емоційні перенапруження, зниження рухової активності, надлишок інформації тощо. Тож питання адаптації при аналізі літературних джерел вивчено не достатньо. Дотепер недостатньо з'ясовані особливості адаптаційних перебудов основних функціональних систем студентів, тому дослідження є актуальним і вагомим.

Мета дослідження – вивчити адаптованість студентів 1 курсу факультету медицини ХДУ до циклу дисциплін фізичного виховання за показниками анкетування.

Завдання:

- на основі науково-методичної літератури обґрунтувати питання адаптації до навчання засобами фізичного виховання;
- провести анкетування і на основі аналізу інформації визначити стан студентів медичного факультету до фізичних навантажень;
- розробити авторську програму фізичних навантажень для адаптації студентів до навчання в ХДУ;

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент, психофізіологічні методи досліджень; анкетування; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження розпочато з 03. 09. 2018 року (час створення медичного факультету) на базі кафедри медицини та фізичної терапії ЕГ (експериментальна група) та кафедри колекційної освіти, хімії та фармації КГ (контрольна група) Херсонського державного університету м. Херсон і передбачало декілька етапів. На етапі констатуючого експерименту, вересень 2018 н. р., було проведено анкетування і визначено вихідний рівень психофізичного стану студентів медичного факультету в цілому. Протягом навчального 2018-19 рр. в лекційний курс навчальних дисциплін з фізичного виховання студентів кафедри медицини та фізичної терапії використовується 5-10 хв. відеоролик з показом фізіологічних процесів в організмі людини при дії фізичних навантажень, також переваги рухової активності і здорового способу життя. На практичних заняттях фізкультурного спрямування застосовується методики фізичного характеру з використанням рекреаційного, оздоровчого та спортивного впливу.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час анкетування з'ясувалися чинники, які заважають студентам швидко адаптуватися до навчання в ВНЗ, також назвати спосіб свого життя здоровим. Серед них постійна перевтома і відсутність відпочинку (56 % від загальної кількості опитаних), незбалансоване харчування (48 %), куріння (52 %), недостатня рухова активність (26 %), вживання алкоголю (16 %), інші чинники (12 %). Згідно з даними досліджень [9] студенти II, III курсів всіх спеціальностей витрачають на аудиторну роботу в середньому 6 годин на день, на поза

аудиторну – 1 годину, на самостійну – 1,5 години, а студенти першого року навчання відповідно – 6,5, 1 і 3 години. Це розходження значною мірою пояснюється складною адаптацією студентів першого курсу до умов навчання у ВНЗ, що свідчить про більше раціональне використання навчального часу старшокурсників. Щодо вільного часу, то його студенти перших курсів мають у середньому 3,5 години на добу, студенти других курсів – 3,2 години на добу [4, 7]. Дані досліджень [3, 6, 11] свідчать про недостатню залученість студентів до організованої рухової активності саме через брак часу. Щодо занять фізичними вправами у поза навчальний час стало відомо: лише 18 % студентів (10 % жінок і 23,3 % чоловіків) відводять на них більше 6 годин на тиждень, 44 % (50 % і 40 % відповідно) – від 2 до 6 годин, 38 % не займаються фізичними вправами додатково. Належний обсяг рухової активності студентської молоді становить 12 – 14 годин занять на тиждень [13]. У свідомості студентів обсяг рухової активності, необхідний для раціонального функціонування організму, значно нижче встановлених норм. Отже, лише 18 % учасників анкетування дотримуються рекомендованих норм фізичної активності.

Отримані результати анкетування та рекомендації даних літературних джерел дозволили прийти до висновку, що основою адаптації до навчання в студентському середовищі є функціональна підготовленість студентів до впливу фізичних навантажень різного спрямування на психофізіологічний стан організму [5, 13]. При цьому ефект адаптації забезпечується процесами регулювання, які спрямовані на стійке збереження фізіологічних параметрів або такої їх зміни, яка буде відповідною до поставлених вимог [6]. Оцінювання рівня функціональної підготовленості зумовлена їх залежністю від функціонального стану цілого ряду систем: серцево-судинної, дихальної, ендокринної, системи крові та інших.

Пристосування організму людини до м'язової діяльності є інтегруванням ряду функцій, що властиво організму людини до адаптування. Тому дані показники характеризують пристосування організму в цілому до впливу різних чинників, зокрема і до фізичних навантажень [5, 11].

Нами запропонована авторська методика фізичних вправ для покращення адаптаційних можливостей студентів до навчання, яка передбачала:

- вправи для нормалізації функцій хребта і зміцнення його м'язового корсету;
- загально-розвиваючі вправи;
- гімнастику для мозку за В.Е. Нагорним і капілярів за К. Ніші;
- аеробні вправи (ходьба, біг та ін.);
- вправи на гнучкість, розтягування (стретчинг);
- вправи на реакцію, швидкість, спритність;
- прийоми самозахисту.

Висновки і перспективи подальших досліджень. На етапі констатуючого експерименту виявлені чинники які впливають на адаптацію до циклу дисциплін фізичного виховання; проаналізовані фізіологічні процеси при фізичних навантаженнях та контролю за показниками фізичної

працездатності та максимального споживання кисню; запропонована авторська методика фізичних навантажень студентів I курсу до адаптації.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з другою частиною досліджень (формуючим експериментом), пошуком оптимальних шляхів рішення проблем формування здорового способу життя студентської молоді та можливостей його збереження у дорослому віці.

Література

1. Бекас О. О. Вплив способу життя на фізичну працездатність і аеробну продуктивність молоді 17-24 років / О. О. Бекас // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк. – 1999. – С. 590-593.
2. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05/ Вакуленко Олена Василівна. – К., 2001. – 260 с.
3. Королінська С. В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Королінська Станіслава Володимирівна – Л., 2007. – 196 с.
4. Короткова Е. А. Социально-педагогические условия реализации дифференцированного физкультурного образования учащихся / Е. А. Короткова, Д. Н. Макариди, А. Н. Кайзео // Здоровье и физические упражнения : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Тюмень : Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2000. – С. 102 – 104. PDF created with pdfFactoryPro trial version www.pdffactory.com.
5. Меерсон Ф. З. Стресс-лимитирующие системы организма и новые принципы профилактической кардиологии / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1989. – 213 с.
6. Несторова С. Ю. Адаптація організму молоді 18-20 років до фізичних навантажень аеробного та анаеробного спрямування в умовах різної метеоситуації / С. Ю. Несторова // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз.. культури і спорту. – Л., 2007. – Вип. 11, т. 4. – С. 196-200.
7. Небесная В. В. Исследование бюджета рабочего времени студентов высших учебных заведений / В.В.Небесная, Н.А.Гридина. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2008. – № 6. – С. 57 – 59.
8. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи // Зб. наук. пр. Дрогоб. держ. пед. ун-ту імені Івана Франка / ред. кол. Лук'янченко М. Х., Шологон Р. П. [та ін.] – Дрогобич : Коло, 2003. – 636 с.
9. Рымар Н. П. Обоснование метода оценки роли и места физкультуры и спорта в бюджете свободного времени студентов / Рымар Н. П., Иванов В. И. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2007. – № 7. – С. 119 – 122.
10. Сергиенко В. И. Математическая статистика в клинических исследованиях / В. И. Сергиенко, И. Б. Бондарева. – М. : ГЭОТАР Медицина, 2000. – 256 с.
11. Сіренко Р. Р. Функціональні блоки, що гальмують розвиток фізичної працездатності / Р. Р. Сіренко, Й. Г. Фалес, О. Ф. Огерчук // Адаптаційні можливості дітей та молоді : V Міжнар. наук.-практ. конф. – О. : ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2004. – С. 202-204.
12. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1988. – 136 с.
13. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
14. Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. „Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення” / С. В. Халайджі – Л., 2006. – 20 с.

УДК 376.36 : 796.012.1

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЮЧА РОБОТА З ДІТЬМИ-ЛОГОПАТАМИ

Возний С.С., Партишева Л.В.*

Херсонський державний університет

*Дитячий дошкільний заклад №11**

Анотація. *Автори обґрунтовують доцільність і ефективність корекційно-розвиваючої роботи у закладі дошкільної освіти з дітьми старшого дошкільного віку, що мають порушення мови.*

Ключові слова: *діти дошкільного віку, розвиток мови дітей, дрібна моторика, загальне недорозвинення мови, рухові порушення, предметно-маніпулятивна діяльність.*

Аннотация. **Возный С.С., Партышева Л.В. Коррекционно-развивающая работа с детьми-логопатами.** *Авторы обосновывают целесообразность и эффективность коррекционно-развивающей работы в учреждении дошкольного образования с детьми старшего дошкольного возраста имеющих нарушения речи.*

Ключевые слова: *дети дошкольного возраста, развитие речи у детей, мелкая моторика, двигательные нарушения, предметно-манипулятивная деятельность.*

Abstract. **Vozniy S.S., Partysheva L.V. The correctional and developmental work with children-logopaths.** *The authors justifies the expediency and effectiveness of corrective-developing work in the establishment of preschool education with children of senior preschool age with speech impairments.*

Key words: *children of preschool age, development of speech in children, minor motor skills, motor disorders, subject-manipulative activity.*

Постановка проблеми. Державний стандарт дошкільної освіти України – Базовий компонент дошкільної освіти – передбачає засвоєння дитиною культури мовлення і спілкування, елементарних правил користування мовою в різних життєвих ситуаціях. Сучасний освітній процес вимагає від педагогів нового підходу до своєї діяльності, використання нових форм, методів і технологій виховання, розвитку і навчання дітей, зміщення акцентів з активності дорослого на активність самої дитини, яка знаходиться в центрі виховного процесу. Оволодіння мовою як засобом пізнання і способом специфічно людського спілкування є вагомим досягненням дошкільного дитинства [1].

Однак, в останні роки відзначається значне зростання кількості дітей дошкільного віку, що мають порушення в мовному розвитку. Це є причиною невідповідності дітей до навчання грамоті і в подальшому може відбитися на успішності із загальноосвітніх предметів у школі [8].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Видатні вчені Л.С. Виготський, Л.С. Волкова, М.М. Кольцова [7] вважали, що розвиток дрібної моторики пальців рук позитивно позначається на становленні дитячої мови. А невміння дитиною розпізнавати пальці – прогностична ознака майбутніх труднощів з читанням і письмом.

Встановлено, що розвиток тонких рухів пальців рук позитивно впливає на функціонування мовних зон головного мозку. Розвиток дрібної моторики дитини – тонких рухів кистей і пальців рук – в психології має велике значення і розцінюється як один з показників психічного розвитку дитини [7, 8, 10]. З огляду на те, що мовні відхилення виникають в ранньому віці і їх необхідно своєчасно виявляти і виправляти.

Сучасні вчені Л. І. Трофіменко [8], Т. Б. Філічева [7] в своїх наукових працях дають опис прийомів для розвитку і вдосконалення моторики пальців рук у дітей з порушеннями мови, наводять різноманітні ігри та вправи.

На думку В. П. Дудьєва, предметно-маніпуляторна діяльність дитини позитивно впливає на мовну функцію, що зумовлює необхідність спеціальної роботи з корекції дрібної моторики. У дітей з порушеннями в мові відзначається виражена в різному ступені загальна моторна недостатність, а також відхилення в розвитку рухів пальців рук, так як рухи пальців рук тісно пов'язані з мовною функцією [5].

Всі вищевказані автори підтверджують той факт, що тренування тонких рухів пальців рук є стимулюючим впливом для загального розвитку дитини і особливо для розвитку мови.

Систематичні вправи з тренування рухів пальців рук поряд із стимулюючим впливом на розвиток мови є потужним засобом підвищення працездатності кори головного мозку. Можливість пізнання навколишніх предметів у дітей більшою мірою пов'язана з розвитком дій рук. Уміння виконувати дрібні рухи з предметами розвивається у старшому дошкільному віці. Саме до 6-7 років в основному закінчується дозрівання відповідних зон кори головного мозку, розвиток дрібних м'язів кисті. Важливо, щоб до цього віку дитина була підготовлена до засвоєння нових рухових навичок [7].

Велике значення надається використанню цього факту в роботі з дітьми та у випадках своєчасного мовленнєвого розвитку, і особливо там, де розвиток мови затримується. Застосовується стимулювання мовного розвитку шляхом тренування рухів пальців рук. Цим вирішуються відразу два завдання: по-перше, непрямим чином впливають на загальний інтелектуальний розвиток дитини, по-друге, готують до оволодіння навичкою письма, що в майбутньому допоможе уникнути багатьох проблем шкільного навчання [6].

Мета даного дослідження – обґрунтування доцільності та ефективності корекційно-розвиваючої роботи у закладі дошкільної освіти з дітьми старшого дошкільного віку з порушеннями мовлення за допомогою комплексного розвитку дрібної моторики.

Організація та методики дослідження. У дітей з мовною патологією в різному ступені порушені процеси пам'яті, уваги, сприйняття і ін. Рухові порушення характеризуються м'язовою дистонією, загальною моторною незручністю, недостатністю тонких диференційованих рухів пальців рук і мимічної мускулатури. Всі ці симптоми різного ступеня проявляються у кожній дитини в логопедичній групі [10].

Логопедична робота з такими дітьми носить комплексний характер і передбачає не тільки розвиток дрібної моторики руки дітей, вдосконалення їх

загальних і артикуляційних рухів, а також пізнавальної діяльності, мови, зорового і слухового сприйняття, уваги та пам'яті. Принцип комплексності передбачає відпрацювання відповідних рухових умінь і навичок в різних видах діяльності дітей.

Дослідження проводилося в логопедичних групах Херсонського я/с № 11 комбінованого типу та здійснювалося в різних напрямках, згідно з програмою Л. І. Трофименко «Корекційне навчання з розвитку мовлення дітей старшого дошкільного віку з ОНР» [8]. У роботі з подолання відставання в мовному розвитку дітей 5-6 років в середній і старшій логопедичних групах велику увагу приділяли розвитку дрібної моторики.

Для того, щоб робота в даному напрямку була ефективною, цілеспрямованою, логопеди і вихователі цих груп повинні дотримувалися ряду вимог: робота має бути систематичною і постійною; відповідати віковим вимогам, рівню загально-моторного і психічного розвитку та приносити дитині радість.

Результати дослідження та їх обговорення. Корекція мови дітей з мовною патологією – складна система роботи, яка включає в себе кілька етапів. Одним з провідних принципів всієї корекційної роботи і кожного етапу окремо є принцип «від простого до складного» [7]. Кожен вид діяльності з формування тонких рухів пальців рук є пропедевтичним по відношенню до наступного.

Дуже важливою частиною роботи з розвитку дрібної моторики є «Пальчикові ігри» («пальчикова гімнастика») [4, 9]. «Пальчикові ігри» – це інсценування будь-яких римованих історій, казок за допомогою пальців. «Пальчикові ігри» як би відображають реальність навколишнього світу – предмети, тварин, людей, їх діяльність, явища природи. В ході «пальчикових ігор» діти, повторюючи рухи дорослих, активізують моторику рук. Тим самим виробляється спритність, вміння керувати своїми рухами, концентрується увага на одному виді діяльності. Багато ігор вимагають участі обох рук, що дає можливість дітям орієнтуватися в поняттях «вправо», «вліво», «вгору», «вниз» тощо.

Для дітей 5-6 років із затримкою мовного розвитку обговорювання віршів разом з рухами має низку переваг: мова як би ритмізується рухами, робиться більш гучною, чіткою і емоційною, а наявність рими позитивно впливає на слухове сприйняття.

Оптимально, виходячи з практики, проводити пальчикові ігри в формі фізкультхвилинок. Фізкультхвилинка елемент рухової активності пропонується дітям для перемикання на інший вид діяльності, підвищення працездатності, зняття навантаження, пов'язаної з сидінням. Якщо пальчикова гімнастика проводиться стоячи, приблизно в середині заняття, то вона служить відразу двом важливим цілям і не вимагає додаткового часу.

Вправи, в яких використовується поверхня столу, проводяться, не піднімаючи дітей зі стільчиків. Такі вправи корисно, звичайно ж, поєднувати з традиційними (динамічними) фізкультхвилинками, щоб забезпечити дошкільнятам достатню рухову активність.

При розгляді звичного набору занять для розвитку дрібної моторики через «пальчикову гімнастику» хочеться відзначити два факти [5]:

- при проведенні вправ, дії головним чином припадають на «соціальну» зону руки – великий, вказівний і середній пальці, а безіменний і мізинець практично не використовуються у вправах;

- в основному використовуються рухи захоплення предметів, стиснення, рідко – розтягування пальців і майже ніколи – розслаблення, що може призводити до підвищення тону.

Тому, при виконанні завдань з розвитку дрібної моторики дітям пропонуються завдання на поєднання стискання, розтягування і розслаблення, гнучкості пальців і кистей рук; ізольовані рухи кожного з пальців.

Останнім часом в середовищі освітян та батьків зростає інтерес до масажу пальців рук. Доведено, що навіть найпримітивніший масаж, що полягає в згинанні і розгинанні пальців однорічного малюка, вдвічі прискорює процес оволодіння ним мовою [5]. Але нами використовується не зовсім звичайний масаж. Масажні рухи виконуються за допомогою добре знайомого дітям предмета – олівця. Навчити дітей самомасажу рук нескладно. За допомогою гранованих олівців дитина масажує зап'ястя, кисті рук: пальці, долоні, тильні поверхні долонь, міжпальцеві зони. Такий масаж і ігри з олівцями стимулюють мовленнєвий розвиток дитини, сприяють оволодінню тонких рухів пальців, покращують кровопостачання пальців рук. Особливий інтерес масажні вправи викликають у дітей, якщо їх виконання поєднується з промовляння коротких віршів і римовок. Наведемо деякі приклади ігор з олівцями на індивідуальних заняттях з дітьми 5 років [6].

Вступна бесіда: «У твоєму домі, звичайно, живуть олівці. Подивися, як їх багато і які вони різні: довгі, короткі, тонкі, товсті, круглі, шестигранні, різнокольорові. Ти малюєш олівцями чудові картинки – яскраві і веселі. А що ще вміють робити олівці? Правильно, олівці в твоїх руках вміють розфарбовувати предмети на малюнках, обводити контур, штрихувати, писати букви і цифри. А чи знаєш ти, що олівці можуть грати з твоїми пальчиками? І це дуже корисні ігри. Адже скоро ти підеш до школи, будеш вчитися красиво і акуратно писати в зошиті. Потрібно, щоб твої пальці стали спритними, рухливими і вмілими. Давай візьмемо твої олівці і пограємо з ними. Веселий Олівець бажає тобі успіхів».

Вправа «Гвинтокрил». Обертання олівця між великим, вказівним і середніми пальцями. Візьмемо тонкий довгий олівець двома пальцями. Покрутимо його. Нехай він обертається швидко-швидко, як гвинт гвинтокрила. Одночасно промовляємо: «Відправляється в політ наш красень-гвинтокрил».

Вправа «Праска» прокатування олівця по поверхні столу. Візьмемо товстий олівець. Покладемо його на стіл. «Пропрасувати» олівцем спочатку однією долонею, а потім другою. Покатаємо олівець по столу: «Олівець я покочу вправо-вліво – як хочу».

Вправа «Гойдалки». Прокатування олівця в міжпальцевих проміжках.

Прокотимо олівець між пальчиками. Постараємося його не впустити:

«Олівець не відпочиває, між пальцями гуляє».

Вправа «Долонька». Обведення тупим кінцем олівця долоні, що лежить на столі, масажуючи олівцем міжпальцевих зон.

Покладемо долоню на стіл. Широко розсунемо пальці. Обведемо кілька разів кожен палець тупим кінцем олівця.

Цікава і захоплююча і робота з масажними м'ячиками, масажерами Су-Джок, колючими валиками. З їх допомогою діти роблять самомасаж кистей і пальців рук. Конструкція масажеру дозволяє ефективно впливати на різні функції кисті як органу, аналізатори та психоемоційну сферу дитини, дозволяє зняти м'язове стомлення пальчиків, покращує кровообіг кистей і пальців рук. Крім роботи з масажними м'ячиками, в комплекс самомасажу включені вправи з волоськими горіхами, дерев'яними кульками, завдання на розтирання в руках мішечків з гречкою, горохом і квасолею. При цьому також йде мовний супровід – віршики, лічилки, загадки, які можна об'єднувати або розбивати на більш дрібні в залежності від віку дитини.

Ігри з крупою, намистинками, гудзиками, дрібними камінчиками також мають прекрасний тонізуючий і оздоровчий вплив [6]. Дітям пропонується сортувати, вгадувати з закритими очима, катати між великим і вказівним пальцем, придавлювати по черзі всіма пальцями обох рук до столу, намагаючись при цьому робити обертальні рухи. Відмінно розвиває руку різноманітне нанизування. Нанизувати можна все що нанизується: гудзики, намисто, різки і макарони, сушки тощо. Можна складати намисто з картонних кружечків, квадратиків, сердечок, листя дерев та іншого природного матеріалу. Дітям пропонується викладати силуети різних предметів з дрібних предметів: насіння, гудзиків, гілочок тощо.

Всі заняття з використанням дрібних предметів проходять під суворим контролем дорослих.

Точність та координація рухів розвиваються у дитини і в процесі застібання і «пришивання» гудзиків різного розміру, іграми з білизняними прищіпками, при цьому розвиваються комунікативні навички.

Крім запропонованих вище матеріалів, використовуються і різні графічні вправи, що сприяють розвитку дрібної моторики і координації рухів руки, зорового сприйняття та уваги. Виконання графічних вправ в дошкільному віці дуже важливе для успішного оволодіння письмом [10].

Великий інтерес діти проявляють до роботи з розвитку дрібної моторики рук за допомогою тестопластики [9]. Тестопластика є одним з видів народно-прикладного мистецтва. Робота з солоним тістом свого роду вправи, які надають допомогу в розвитку тонких диференційованих рухів, координації, тактильних відчуттів, необхідних в роботі з маленькими дітьми. Тому на заняттях з тестопластики широко використовуються пальчикові ігри, гімнастика і масаж пальців, вправи для рук з предметами.

Останнім часом багато уваги приділяється іграм з піском. Технологія пісочної терапії багатofункціональна, вона дозволяє одночасно вирішувати завдання діагностики, корекції і розвитку мовлення. Сама ж дитина вирішує завдання самовираження і розвиває самооцінку, вчиться працювати в колективі [2].

Крім роботи з розвитку дрібної мускулатури рук на заняттях рекомендуємо батькам включати дітей в такі домашні справи, як перемотування ниток, зав'язування і розв'язування стрічок, шнурків, вузликів на мотузці, збирання розрізних картинок, застібання та розстібання гудзиків, кнопок, гачків, загвинчування кришок, розбір круп (горох, гречка, рис) тощо.

Висновки. Ефективність корекційно-розвиваючої роботи зі старшими дошкільниками з порушенням мови в закладі дошкільної освіти зростає з раціональним використанням методів розвитку дрібної моторики у дітей в поєднанні з іншими формами логопедичної роботи з формування правильної вимови звуків. Для створення продуктивного процесу щодо виправлення мови необхідні комплексність і різноманіття засобів розвитку мовлення та усунення її недоліків та продуктивне використання ведучого виду діяльності дітей – ігрової діяльності.

Перспектива подальших досліджень полягає пошуку нових методичних прийомів з розвитку дрібної моторики рук, які сприятимуть розвитку мовлення та усунення її недоліків у дітей.

Література

1. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція). – К.: Видавництво, 2012. – 26 с.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – М.: Эксмо, 2005. – 1136 с.
3. Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Песочная игротерапия / Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб: Детство-пресс. – 2004. – 50 с.
4. Громова О.Н. Игры-забавы по развитию мелкой моторики / О. Н. Громова. – М.: Гном-Пресс, 2002. – 65 с.
5. Дудьев В. П. Средства развития тонкой моторики рук у детей с нарушениями речи / В. П. Дудьев // Дефектология. – 1999. – №4. – С. 50-54.
6. Мальцева И. В. Упражнения для пальчиков / И. В. Мальцева. – М.: Карапуз, 2002. – 20 с.
7. Степанова О. А. Пути совершенствования коррекционно-педагогической работы с детьми в дошкольных образовательных учреждениях: автореф. дис. канд. пед. наук / О. А. Степанова. – М., 2009. – 23 с.
8. Трофименко Л.І. Корекційне навчання з розвитку мовлення дітей старшого дошкільного віку із ЗНМ. Програмно-методичний комплекс / Л.І. Трофименко. – електронний ресурс www.iitzo.gov.ua.
9. Узорова О. В. Пальчиковая гимнастика / О. В. Узорова, Е. А. Нефедова. – М.: АСТ, Астрель, 2004. – 127 с.
10. Фомина Л. В. Роль движений рук и моторной речи ребенка / Л. В. Фомина // Проблемы речи и психолінгвістики. – М. : МГПІІІЯ, 2007. – С. 36-40.

УДК 796.011.3:616.28-008.14

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ЗІ ЗНИЖЕНИМ СЛУХОМ ТА ДІТЕЙ, У ЯКИХ СЛУХ У НОРМІ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гацоева Л.С., Малащенко Р.А.*

*Херсонський державний університет**Дитячо-юнацької спортивної школи для інвалідів**

Анотація. *В статті розглядаються питання фізичного розвитку дітей зі зниженим слухом і дітей у яких слух у нормі та проводився аналіз і порівняння показників фізичного розвитку дітей зі зниженим слухом та дітей у яких слух у нормі. Проведено порівняльний аналіз показників фізичного розвитку. Встановлено, що у показниках фізичного розвитку діти зі зниженим слухом мають певні відмінності, порівняно зі своїми однолітками, в яких слух у нормі.*

Ключові слова: *фізичний розвиток, діти зі зниженим слухом, діти у яких слух у нормі.*

Аннотация. *Гацоева Л.С., Малащенко Р.А. Характеристика физического развития детей со сниженным слухом и детей, у которых слух в норме младшего школьного возраста. В статье рассматриваются вопросы физического развития слабослышающих дети и детей у которых слух в норме так же проводился анализ и сравнение показателей физического развития слабослышающих дети и детей в которых слух в норме. Проведен сравнительный анализ показателей физического развития. Установлено, что в показателях физического развития слабослышающих детей есть определенные различия в сравнении со своими сверстниками, у которых слух в норме.*

Ключевые слова: *физическое развитие, слабослышающие дети, дети у которых слух в норме.*

Abstract. *Gatsoeva L.S., Malaschenko R.A. The characteristics of the physical development of children with hearing impaired thoughts, in which hearing is in the norm of junior young school age. The article deals with the issues of physical development of children, who have the decreased hearing range and children, who have the normal hearing range. In the article the analysis and comparison of indicators of physical development of children, who have the decreased hearing range and children, who have the normal hearing range. It has been established that in the indicators of physical development of children, who have the decreased hearing range there are some differences, compared with children, who have the normal hearing range.*

Key words: *physical development, children, who have the decreased hearing range, children, who have the normal hearing range.*

Постановка проблеми. Фізичний розвиток, на думку провідних фахівців, є інтегральною оцінкою здоров'я населення, що також є ефективним механізмом аналізу впливу різних показників, де відтворюються залежність значень одних показників скоригованих у відповідності до інших, та який можна простежити як глобальні зміни біології природи людини, так як відносно короткотривалих змін у популяції.

Відомо, що визначення фізичного розвитку є одним з провідних критеріїв оцінки стану здоров'я підростаючого покоління. Він визначається сукупністю морфологічних і функціональних властивостей організму та характеризується їх змінами та розвитком. Характеристики фізичного розвитку залежать як від

вроджених якостей, так і від складного комплексу соціально-гігієнічних, економічних, політичних та інших умов. Через незавершеність процесів росту і розвитку, організм дитини шкільного віку є дуже чутливим до впливу різних змін (екологічних, соціально-побутових, економічних, географічних та ін.), які відбуваються у навколишньому середовищі [3].

Одночасно, фізичний розвиток, на думку інших науковців, є провідним інформаційним показником системи моніторингу, важливим і доступним для вимірювання, оцінки та аналізу. Відомо, що постійних та єдиних стандартів антропометричних показників для усіх дітей бути не може, бо вони змінюються залежно від соціально-побутових та клімато-географічних умов життя, стану здоров'я та віку дітей, стану порушень здоров'я та віку коли вони виникли та інших умов. Тому для кожної групи дітей в залежності від регіону, віку, статі, стану порушень, віку виникнення порушень прийняті окремі показники фізичного розвитку з регулярним оновленням кожні 5–7 років у різних верстах дитячого населення.

За однією з гіпотез, цей процес пов'язаний зі значним підвищенням рівня життя та благополуччя населення планети. Інші вчені припускають що, велика кількість інформації, що отримують діти ще з раннього віку, стимулює роботу мозку та, безпосередньо, процеси росту і розвитку організму в цілому. Третій погляд на акселерацію, як на тимчасове явище, пов'язаний із зовнішніми (наприклад, сонячною активністю) або, поки ще не з'ясованими внутрішніми причинами коливань популяційних циклів, що неодноразово спостерігалися в історії людства [1].

Ця проблема не може залишитися не поміченою для батьків, лікарів, вчителів, психологів, соціальних робітників та інших, а тому, зміни у фізичному, функціональному, психічному розвитку дитини завжди будуть під постійною їх увагою. Тому вчитель повинен знати вікові особливості зазначених показників у конкретних верстах дитячого населення, у конкретних їх вікових групах та з конкретними особливостями розвитку, для того щоб максимально контролювати і забезпечувати оптимальні темпи росту та розвитку дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку Т.Ю. Круцевич «...Фізичний розвиток - це природний процес вікових змін морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища...»[2].

«Суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, які виражаються у зміні окремих фізичних якостей... Зовнішніми кількісними показниками фізичного розвитку є просторові параметри і масти тіла.» - так характеризує фізичний розвиток Шиян Б.М. [6].

Карпман В.Л. визначає фізичний розвиток, як комплекс функціонально-морфологічних якостей організму, які встановлюють фізичну працездатність організму [4].

Вивчення фізичного розвитку та вибір адекватних методів і засобів фізичного виховання для його розвитку має велике теоретичне і практичне значення. Проте в науково-методичній літературі недостатньо висвітлені

особливості фізичного розвитку дітей зі зниженим слухом. Недостатні знання особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку зі зниженим слухом може призвести до помилок у фізичному вихованні та, як наслідок, нанести шкоди їх здоров'ю.

Такі прогалини в проблемі фізичного виховання дітей молодших класів спонукали нас до вивчення особливостей фізичного розвитку та в подальшому розробки програми впливу на покращення фізичного стану дітей зі зниженим слухом.

Мета дослідження: вивчити особливості показників фізичного розвитку дітей зі зниженим та нормальним слухом молодшого шкільного віку.

Організація та методи дослідження. У дослідженні прийняли участь 32 дитини зі зниженим слухом експериментальної групи (ЕГ): 7 років – 15 дітей, 8 років – 13 дітей та 9 років – 14 дітей, які навчаються у Херсонській спеціальній ЗОШ-інтернаті I-III ступенів Херсонської обласної ради та 60 дітей контрольної групи з нормальним слухом (КГ): 7 років – 20 дітей, 8 років – 20 дітей, 9 років – 20 дітей, які навчаються у Херсонському загальноосвітньому навчально-виховному комплексі № 48 Херсонської міської ради.

Результати досліджень та їх обговорення. Як свідчать дані науково методичних досліджень, фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку зі зниженим слухом потребує детального вивчення, оскільки подібних досліджень в м. Херсоні до нас не проводилися. Фізичний розвиток організму ми вивчали за антропометричними показниками – довжиною тіла, масою тіла, обвіду грудної клітки, функціональні - за життєвою ємністю легень (ЖЕЛ), частотою серцевих скорочень (ЧСС), артеріальним тиском (АТ) за уніфікованою методикою з використанням стандартного інструментарію.

Довжина тіла людини є найбільш стабільним показником фізичного розвитку, та відображає його системність.

Порівняльний аналіз **довжини тіла** дітей зі зниженим слухом і дітей, у яких слух в нормі, показав, що у всіх вікових групах відсутні суттєві розбіжності ($P > 0,05$). За абсолютними даними виявилась неоднозначна картина: у 7 років діти з нормальним слухом на 1,3 см мали перевагу; у 8 років, навпаки, мали незначну перевагу діти зі зниженим слухом (на 2,8 см), а в 9 років – взагалі відсутні розбіжності.

На відміну від довжини тіла, **маса тіла** є досить лабільним показником, який відносно швидко реагує та змінюється під впливом різних чинників [5, 6].

Аналогічна картина спостерігалась у дослідженні **маси тіла** дітей з нормальним і зниженим слухом: у дітей ЕГ у 7 років середньо-групова величина маси тіла становить $24,54 \pm 2,04$ кг, у КГ – $24,92 \pm 2,02$ кг ($P > 0,05$), абсолютна різниця склала 0,4 кг з перевагою контрольної групи; у 8-річних дітей ЕГ становить $29,8 \pm 2,64$ кг, а у дітей КГ цього ж віку - $28,86 \pm 2,71$ кг, абсолютна різниця склала 0,9 кг з перевагою ЕГ ($P > 0,05$); у 9-річних дітей повторились результати 7-річних дітей, тільки величини середньо-групових і абсолютних розбіжностей виявились дещо більшою – 1,7 кг з перевагою дітей контрольної групи ($P > 0,05$).

Що стосується *обвіду грудної клітки*, то нашими дослідженнями встановлена тенденція до зниження результатів дітей зі зниженим слухом, порівнюючи з дітьми з нормальним слухом. Так, у дітей 7-річного віку ЕГ він становить $58,8 \pm 0,71$ см, а у дітей КГ – $59,9 \pm 0,8$. У дітей 8 і 9 років спостерігається та ж закономірність: діти зі зниженим слухом у 8 років поступаються дітям з нормальним слухом на 2 см, а в 9 років – на 1,5 см ($P > 0,05$).

Достовірна різниця виявлена у показнику *ЖЄЛ*. Порівнюючи ЖЄЛ експериментальної та контрольної груп за абсолютними показниками, ми виявили у всіх вікових групах типову картину зниження результатів цих показників у дітей ЕГ відносно показників дітей КГ: у дітей 7-ми років різниця склала – 206,24 мл з перевагою у дітей КГ ($P > 0,05$); у дітей 8-ми років ЕГ на 209,34 мл. нижче ніж у дітей КГ ($P > 0,05$); та у 9-річних дітей ЕГ результати також були нижчими за результати дітей КГ та склали 226,8 мл. ($P > 0,05$).

Аналіз показників *ЧСС* дітей зі зниженим та нормальним слухом не виявив достовірної різниці. Так, у дітей зі зниженим слухом 7-ми років ЧСС (частота серцевих скорочень) дорівнює $85,1 \pm 3,55$ уд/хв., а в дітей з нормальним слухом цього ж віку – $80,3 \pm 2,71$ уд/хв. ($P > 0,05$). У віці 8-ми та 9-ти років у показнику ЧСС дітей зі зниженим слухом спостерігається зниження абсолютних величин порівняно з аналогічними показниками дітей у яких слух в нормі: у 8 років різниця склала – 3,5 уд/хвл; у 9 років – 3,0 уд/хвл.

Величина *АТсист* (артеріальний систолічний тиск) у дітей зі зниженим та нормальним слухом не має суттєвих розбіжностей в усіх вікових групах, з тенденцією до збільшення у абсолютних показниках у дітей ЕГ. Встановлено, що в дітей зі зниженим слухом 7 років він становить $84,6 \pm 1,73$ мм рт. ст., в той час, як у здорових цей показник дорівнює $80,8 \pm 1,84$ мм рт. ст. ($P > 0,05$). У віці 8 років АТсист у дітей зі зниженим слухом на 4,1 мм.рт.ст вище, ніж у однолітків з нормальним слухом ($P > 0,05$). В 9-річних дітей зі зниженим слухом АТсист становить $94,3 \pm 2,44$ мм рт. ст., що на 6,3 мм.рт.ст вище ніж у дітей КГ ($P > 0,05$). Але різниця ця не достовірна.

У показниках *АТдіаст* (артеріальний діастолічний тиск) різниця не виявлена. За абсолютними величинами спостерігається типова картина, яка характеризується наявністю незначної різниці, з тенденцією до збільшення у ЕГ. Порівнюючи цей показник встановлено, що в дітей зі зниженим слухом 7 років він становить $54,6 \pm 1,73$ мм.рт.ст., що на 0,9 мм.рт.ст. вище за показники АТдіаст КГ ($P > 0,05$). У віці 8 років АТдіаст у дітей зі зниженим слухом вище на 1,7 мм.рт.ст ($P > 0,05$). В 9-річних дітей зі зниженим слухом АТдіаст вище на 1,2 мм.рт.ст за показник АТдіаст дітей з нормальним слухом, в яких він дорівнює $60,4 \pm 1,81$ мм.рт.ст. ($P > 0,05$).

Висновки.

1. У показниках фізичного розвитку діти зі зниженим слухом мають певні відмінності, порівняно зі своїми однолітками, в яких слух у нормі:

2. Отримані результати дослідження співпадають з даними інших авторів [1, 2, 3, 4] про гетерохронність фізичного розвитку дітей, зокрема дітей зі

зниженим слухом, що дозволяє спрямувати зусилля у пошуках методів корекції відхилень у фізичному розвитку дітей зі зниженим слухом.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку полягають у тому, що при виявленні відхилень того чи іншого показника фізичного розвитку, як у бік зменшення, так і в бік збільшення, слід проводити комплексне обстеження дітей на предмет раннього виявлення соматичних захворювань.

Література

1. Зайцева В. Н. Физическое развитие [Электронный ресурс] / В. Н. Зайцева // Здоровье детей. - 2005. - № 12. - Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/2005/12/index.htm>.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання; учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта: в 2 т. / [и др.]. – К.: Олимп. лит.-ра, 2008. – Т.1. – 391 с.
3. Середні показники основних показників фізичного та біологічного розвитку дітей початкової школи прикарпатського регіону : метод. реком. / М. М. Мизюк, О. В. Тимошук, З. Б. Суслик. – Івано-Франківськ : Вид-во ІФДМУ, 2006. - 56 с.
4. Спортивная медицина: Учеб для ин-тов физ.культ./Под ред. В.Л.Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.
5. Физическое и психическое развитие детей и подростков как показатель состояния здоровья / Н. Д. Бобрищева-Пушкина, Л. Ю. Кузнецова, А. А. Силаева, О. Л. Попова // Практика педиатра. - 2008. - № 3. - С. 36-40.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: – Ч. 1 – / Б.М.Шиян. - Тернопіль: В-во: Навчальна книга, 2004. – 272 с.

УДК 613.7 373.1

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ 14-15 РОКІВ

Голяка С.К., Гетманська О.М., Мельничук О.В.*, Разуменко О.В.*

Херсонський державний університет

*Херсонська гімназія №1**

Анотація. У статті розглядаються питання вивчення стану фізичної підготовленості учнів 14-15 років з різним рівнем фізичної працездатності. Встановлено, відносно більша кількість осіб виконували нормативи фізичної підготовленості на високому та достатньому рівнях були віднесені до групи учнів, які характеризувалися високим та середнім рівнями фізичної працездатності.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізична працездатність, учні.

Аннотация. Голяка С.К., Гетманская О.М., Мельничук О.В., Разуменко О.В. Состояние физической подготовленности и работоспособности учащихся 14-15 лет. В статье рассматриваются вопросы изучения состояния физической подготовленности учащихся с разным уровнем физической работоспособности. Установлено, что относительно большее количество лиц выполняли нормативы физической подготовленности на высоком и достаточном в группах учащихся, которые характеризовались высоким и средним уровнями физической работоспособности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическая работоспособность, учащиеся.

Annotation. Holiaka S.K., Hetmanscaya O.M., Melnichuk O.V., Razumenko O.V. **The state of physical preparedness and performance of students 14-15 years.** *The article deals with the study of the state of physical preparedness of students with different level of their physical ability to work. It has been established that a relatively large number of persons fulfilled the standards of physical fitness at high and sufficient levels was observed among groups of students who were characterized by high and average levels of physical capacity.*

Key words: physical preparedness, physical capacity, students.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Шкільні роки є одним з найважливіших етапів в становленні людини як активного члена суспільства. У цей період завершується розвиток фізіологічних систем, у тому числі і рухового апарату. От чому в ці роки повинна бути створена міцна основа для зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення людини.

Формування основних рухових якостей і навичок в процесі фізичного виховання може бути успішнішим за умови обґрунтованого застосування засобів та методів фізичної культури, а також інтенсифікації фізичних навантажень, що вимагають напруженої діяльності всіх фізіологічних систем [3]. Проте при цьому необхідно враховувати віково-статеві та індивідуальні особливості дітей і підлітків, а також резервні можливості їх організму на різних етапах розвитку [5, 7]. Такий підхід захистить практику фізичного виховання від застосування недостатніх і разом з цим надмірних навантажень, небезпечних для здоров'я.

В процесі фізичного виховання слід не тільки підвищувати рухову підготовленість, але й формувати психофізичні якості, що забезпечують готовність до праці та активної діяльності в умовах автоматизованого виробництва [1, 2, 3, 4].

Ось чому для теорії і практики фізичного виховання учнів необхідні дані про переносимість та допустимість фізичних навантажень з урахуванням адаптаційних можливостей організму на окремих вікових етапах, про ступінь функціональної зрілості фізіологічних систем, про рівні розвитку і вдосконалення рухових можливостей в процесі направленої тренування [3, 6].

На сьогоднішній час, в період тотального зниження здоров'я підростаючого покоління, проблема дозування навантажень у фізичному вихованні школярів як ніколи є актуальною.

Мета роботи – дослідити стан фізичної підготовленості учнів 14-15 років в залежності підрівня її фізичної працездатності.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилось на базі гімназії №1, м. Херсона. Загалом до експерименту були задіяні 28 юнаків 14-15 років. В процесі дослідження для оцінки рівня фізичної працездатності використовували пробу Руфф'є. Рівень фізичної підготовленості учнів, який визначали за тестами швидкісно-силових, силових якостей та спритності. В залежності від показників фізичної працездатності, а саме індексу Руфф'є всіх обстежуваних було розподілено на три групи: до першої увійшли особи, з високим та вище середнім рівнем фізичної працездатності типом, до другої – з

середнім рівнем фізичної працездатності, до третьої – з нижче середнього та низьким рівнем фізичної працездатності.

Результати досліджень та їх обговорення. Одним із завдань нашої роботи було проаналізувати показники фізичної працездатності, що визначалася за індексом Руфф'є при проведенні функціональної проби. Встановлено, що більшості учням характерний – нижче від середнього та низький рівень індексу Руфф'є. Таких осіб виявилось 12 осіб, що становило 42,9% від загальної кількості учнів. Середній рівень був характерний 10 особам (35,7% від загальної кількості учнів), а високий та вище від середнього 12 особам, або 21,4% від загальної кількості учнів (Рис. 1.).

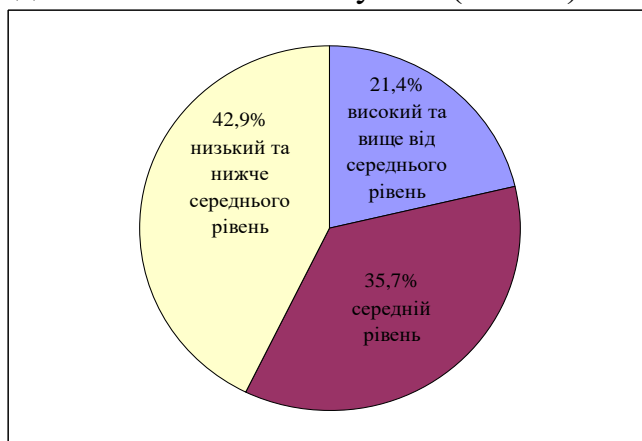


Рис. 1. Кількісне співвідношення учнів з різним рівнем індексу Руфф'є

Окрім вивчення фізичної працездатності за індексом Руфф'є ми також в учнів 14-15 років вивчали стан їх фізичної підготовленості. Виконання вправ ми оцінювали за рівнями: високий, достатній, середній та початковий. Після отримання результатів фізичної підготовленості учнів ми співставили отримані дані з відношенням їх різних рівнів індексу Руфф'є.

Розглянемо спочатку рівень розвитку в учнів швидкісно-силових якостей, шляхом оцінювання їх за виконанням вправи «стрибки в довжину з місця». З даних таблиці видно, що більшість учнів виконали дані вправи на достатньому рівні, а саме рівно половина із всіх учнів (50%). Інші дані аналізу виконання вправи «Стрибок в довжину з місця»: високий рівень спостерігався у 3 осіб (10,7%), середній - 9 осіб (32,1%) та початковий – 2 особи (7,2%)(Табл. 1.).

Таблиця 1.

Результати виконання нормативів фізичної підготовленості учнів 14-15 років (n=28)

Вправи	Рівні виконання нормативу			
	Високий 10-12 балів	Достатній 7-9 балів	Середній 4-6 балів	Початковий 1-3 бали
Стрибок в довжину з місця	3 (10,7%)	14(50,0%)	9 (32,1%)	2 (7,2%)
Підтягування на перекладині	2 (7,2%)	15(53,6%)	8 (28,5%)	3 (10,7%)
Човниковий біг 4×9 м	4 (14,3%)	16(57,1%)	7 (25,0%)	1 (3,6%)

Розглянемо детальніше результати виконання вправи «Підтягування на перекладині», що здійснювалася для тестування силових якостей учнів. Можна відмітити, що також більшість учнів виконали норматив на достатньому рівні.

В цілому можна відмітити наступне: 2 учнів (7,2%) склали норматив на високому рівні, 15 учнів (53,6%) виконали норматив на достатньому рівні, 8 учнів, а саме 28,5% виконали норматив на середньому рівні і, відносно мало, а саме 3 учнів (10,7%) склали норматив на низькому рівні.

За виконання вправи «Човниковий біг 4×9 м» на високому рівні виконали норматив 14 осіб, що становить 14,3%, на достатньому рівні виконали норматив 16, що становить 57,1%, на середньому рівні 7 учнів, що становить 25% і на початковому рівні лише 1 особа, що становить 3,6 % від загальної кількості учнів.

В цілому можна відмітити, що за більшістю вправ учні справилися з нормативами на достатньому та середньому рівня, значно менше виконували нормативи на високому рівні. Зустрічалися випадки, коли учні не виконували норматив за що отримували негативні оцінки, які відповідали початковому рівню. Наприклад, під час виконання силових вправ – підтягування на перекладині таких учнів було найбільше, ніж при виконанні нормативів з інших тестувань.

Нами також було здійснено вивчення стану фізичної підготовленості учнів з різним рівнем їх фізичної працездатності. З цією метою ми дослідили рівень фізичної підготовленості в учнів з різними показниками індексу Руфф'є.

З даних таблиці 2. видно, що учні, яких ми віднесли до високого та вище від середнього рівня фізичної працездатності в цілому характеризувалися виконанням нормативів на високому та достатньому рівнях.

Таблиця 2.

Результати виконання нормативів з фізичної підготовленості учнів з різними рівнями фізичної працездатності

Індекс Руфф'є (рівень фізичної працездатності)	Оцінка виконання нормативу			
	високий 10-12 б.	достатній 7-9 б.	середній 4-6 б.	початковий 1-3 б.
Стрибок в довжину з місця				
Високий та вище середнього рівень (n=6)	2 (33,3%)	4(66,7%)	-	-
Середній рівень (n=10)	-	6(60,0%)	4(40,0%)	-
Нижче середнього та низький рівень (n=12)	1 (8,3%)	4(33,3%)	5 (41,7%)	2(16,7%)
Підтягування на перекладині				
Високий та вище середнього рівень (n=6)	1 (16,7%)	4 (66,6%)	1(16,7%)	-
Середній рівень (n=10)	1 (10,0%)	7(70,0%)	1(10,0%)	1(10,0%)
Нижче середнього та низький рівень (n=12)	-	4 (33,3%)	6(50,0%)	2 (16,7%)
Човниковий біг 4×9 м				
Високий та вище середнього рівень (n=6)	2 (33,3%)	4(66,7%)	-	-
Середній рівень (n=10)	1(10,0%)	8(80,0%)	1 (10,0%)	-
Нижче середнього та низький рівень (n=12)	1 (8,3%)	4(33,3%)	6 (50,0%)	1(8,3%)

Розглянемо детальніше виконання нормативів з фізичної підготовленості учнями різних рівнів фізичної працездатності. Аналіз виконання вправи «Стрибок в довжину з місця», що проводилася для діагностики розвитку швидко-силових якостей учнів дав наступні результати: у всіх групах більшість характеризувалася достатнім рівнем фізичної підготовленості за цим тестом.

Зокрема серед учнів з високим рівнем фізичної працездатності виявлено таких 4 особи (66,7% від їх загальної кількості), з середнім рівнем – 6 осіб (60,0%), а з низьким те ж 4 особи, що становить 33,3% від їх загальної кількості. Виконали норматив зі стрибка в довжину з місця на високому рівні 2 особи з високим рівнем (33,3%) та один учень з низьким рівнем фізичної працездатності.

У групі учнів з середнім рівнем фізичної працездатності таких осіб нами не виявлено. У групі з високим рівнем фізичної працездатності ми не виявили жодної особи з середнім та початковим рівнем виконання даного нормативу. У групі учнів з середнім рівнем індексу Руфф'є таких осіб було відповідно – 4 (40%) та 5 (41,7%). З тих двох осіб, що виконали даний норматив на початковому рівні всі мали низький рівень фізичної працездатності, який ми визначали за індексом Руфф'є (Табл. 2.).

Аналіз отриманих даних виконання нормативу з діагностики силових якостей за вправою «Підтягування на перекладині» в учнів 14-15 років дав наступні результати. У двох групах більшість виконали норматив на достатньому рівні. Так, у групі з високим рівнем фізичної працездатності таких осіб виявилось четверо, що складає 66,6% від загальної їх кількості; у групі з середнім рівнем фізичної працездатності – 7 осіб (70,0%); а у групі з низьким рівнем фізичної працездатності більшість виконали норматив на середньому рівні (4-6 балів) – 4 особи (33,3%). У групі учнів з високим рівнем індексу Руфф'є на 10-12 балів виконали норматив з підтягування на перекладині один учень (16,7%) та на 4-6 балів також один учень (16,7%). У групі учнів з середнім рівнем індексу Руфф'є нами виявлено по одному учню з високим, середнім та початковим рівнем виконання нормативу з тестування силових якостей (підтягування на перекладині). У групі з низьким рівнем індексу Руфф'є на 10-12 балів не виконали норматив жоден з учнів, на достатньому рівні (7-9 балів) – 4 учні (33,3%) та на початковому рівні (1-3 бали) – дві особи (16,7%)(Табл. 2.).

І остання вправа, яку виконували учні трьох різних груп, що були виділені за рівнем фізичної працездатності – це вправа «човниковий біг 4×9 м». У групі учнів з високим рівнем фізичної працездатності двоє (33,3%) виконали норматив на 10-12 балів, що відповідає високому рівню фізичної підготовленості та 4 особи (66,7%) на достатньому рівні. У групі учнів з середнім рівнем: 1 учень (10,0%) виконав норматив фізичної підготовленості на високому рівні, 8 учнів (80,0%) на достатньому рівні та 1 учень (10,0%) на середньому рівні фізичної підготовленості. У групі учнів з низьким рівнем індексу Руфф'є одна особа (8,3%) виконали норматив на високому рівні, 4

особи (33,3%) на достатньому рівні, 6 осіб (50,0%) та 1 особа (8,3%) на початковому рівні (Табл. 2.).

Висновки та перспективи подальших досліджень з даного напрямку. Встановлено, що відносно більша кількість осіб виконували нормативи фізичної підготовленості на високому та достатньому рівнях спостерігалася серед груп учнів, які характеризувалися високим та середнім рівнями фізичної працездатності, що визначався за індексом Руфф'є. Подальші дослідження передбачають у розробці та впровадженні у навчально-виховний процес фізіологічно нормованих фізичних навантажень з врахування індивідуальних особливостей школярів.

Література

1. Бойчук Т. Зміни показників фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку з недостатньою масою тіла під впливом авторської програми / Тетяна Бойчук, Любов Микитин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 41–44.
2. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3-9.
3. Маглеваний А.В. Физиологическое обоснование необходимости повышения умственной и физической работоспособности студентов. / А.В.Маглеваний, Л.А.Белова // Медицинские проблемы физической культуры. – К.: Здоров'я, 1993. – С.108-109.
4. Римар О. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів / Ольга Римар, Алла Соловей // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я. – Львів, 2013. – Вип. 17, Т. 2. – С. 181–186.
5. Фізична працездатність та навчальні навантаження в учнів сучасних загальноосвітніх шкіл і гімназій / Я.Ярошук, М.Макаренко, Л.Педик, В.Чижик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 299–303.
6. Чижик В. Особливості фізичної працездатності школярів та гімназистів при різній організації уроків фізичної культури / Віктор Чижик, Наталія Денисенко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали Всеукр. наук. конф. – Суми, 2005. – С. 126–131.

УДК 616.329 –02

ОПТИМІЗАЦІЯ МЕТОДИКИ ЛІКУВАННЯ ГАСТРОЕЗОФАГЕАЛЬНОЇ РЕФЛЮКСНОЇ ХВОРОБИ У ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ

Ломака Ж.М., Сілецька К.В.

Клінічна лікарня Дніпровського району ім. О.С. Лучанського, м. Херсон

Анотація. У роботі висвітлюється питання впливу лікувальної фізкультури на перебіг гастроєзофагеальної рефлексної хвороби у юних спортсменів.

Ключові слова: фізичне навантаження, гастроєзофагеальна рефлексна хвороба, лікувальна фізкультура.

Аннотация. Ломака Ж.М., Силецкая К.В. Оптимизация методики лечения гастроэзофагеальной рефлюксной болезни в подростков с помощью лечебной физкультуры. В работе освещается вопрос влияния лечебной физкультуры на течение гастроэзофагеальной рефлюксной болезни у юних спортсменов.

Ключевые слова: физическая нагрузка, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, лечебная физкультура.

Annotation. Lomaka Zh. M., Silezcka K.V. The optimization of the method of treatment of gastroesophageal reflux disease in adolescents with the help of physical education. The paper highlights the issue of the effect of medical physical education on the course of gastroesophageal reflux disease in young athletes.

Keywords: physical activity, gastroesophageal reflux disease, medical physical education.

Постановка проблеми. Уся педагогічна та медична спільнота важливу увагу приділяють стану здоров'я юних спортсменів. Враховуючи те, що надмірна фізична активність, неправильне виконання фізичних вправ є одними із чинників розвитку гастроэзофагеальної рефлексної хвороби (ГЕРХ), а також беручи до уваги статистичні дані, згідно з якими, захворюваність на ГЕРХ збільшилася, питання раннього виявлення, корекції фізичного навантаження та успішного лікування ГЕРХ стали актуальною проблемою сьогодення та сучасної гастроентерології. Поширеність хвороби серед усього населення у світі досить висока – від 7% до 20%. Важливість своєчасної терапії передусім зумовлена запобіганням ускладнень (насамперед стравоходу Баррета), а також покращанням якості життя хворих. Але важливу роль також відіграє модифікація стилю життя та корекція харчування пацієнта, що дають змогу зробити медикаментозне лікування ефективнішим і, найголовніше, допомагають зменшити ризик рецидиву хвороби. Зокрема, фізичні вправи – важлива частина терапії при рефлюкс-езофагіті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові тенденції останніх років свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я населення України. Особливого значення набуває покращення фізичного здоров'я студентської молоді, оскільки навчання у вищому навчальному закладі супроводжується стресовими ситуаціями. Все це разом із надмірними фізичними навантаженням, неправильним виконанням фізичних вправ є чинниками розвитку захворювань шлунково-кишкового тракту, зокрема ГЕРХ.

Почастішання діагностики випадків ГЕРХ у дітей та підлітків, а також вплив фізичних вправ на прогноз перебігу даної патології досліджували такі вчені: д.м.н., професор В.Г. Передерій; к.м.н Ю.В. Чичула, Л.М. Боярська, К.О. Іванова, І.Б. Скалозубова та ін.[1-7].

Мета дослідження - виявити особливості впливу лікувальної фізкультури на перебіг захворювання у пацієнтів з ГЕРХ.

Результати дослідження та їх обговорення. Гастроэзофагеальна рефлюксна хвороба (ГЕРХ) – це хронічне рецидивуюче захворювання з розвитком характерних симптомів (печія, відрижка тощо) і/або запального ураження дистального відділу стравоходу внаслідок періодичної регургітації у стравохід шлункового та/або дуоденального вмісту.

ГЕРХ розвивається внаслідок зниження функції антирефлюксного бар'єру, що може відбуватися трьома шляхами: 1) первинне зниження тиску в нижньому стравохідному сфінктері, 2) збільшення числа епізодів його розслаблення, 3) повна або часткова його деструктуризація, наприклад, при килі стравохідного отвору діафрагми. Важливим у розвитку ГЕРХ є дисбаланс між факторами агресії (гастроезофагеальний рефлюкс із закидом в стравохід соляної кислоти, пепсину, жовчі, панкреатичних ферментів; підвищення внутрішньошлункового та внутрішньочеревного тиску, тощо) та факторами захисту (антирефлюксна функція нижнього стравохідного сфінктеру, езофагеальний кліренс, резистентність слизової оболонки стравоходу).

Серед клінічних проявів розрізняють стравохідні та поза стравохідні симптоми ГЕРХ.

Стравохідні симптоми ГЕРХ:

- печія (особливо під час фізичного навантаження, нахилу тулуба, у положенні лежачи, після прийому їжі);
- відрижка повітрям, їжею, кислим, гірким;
- біль за грудиною (виникає через спазм стравоходу у відповідь на кислотно-пептичну агресію);
- дисфагія (відчуття утруднення проходження їжі по стравоходу);
- одиофагія (біль при ковтанні і проходженні їжі по стравоходу);
- підвищене слиновиділення.

Позастравохідні симптоми:

- отоларингологічні, пов'язані з безпосередньою дією агресивного рефлюксату на глотку та гортань;
- бронхолегеневі, зумовлені як прямою дією агресивних факторів, так і розвитком езофагобронхіального рефлексу (кашель, задишка, які частіше виникають у положенні лежачи);
- кардіальні – біль у ділянці серця, аритмії, тахікардія та інші кардіальні симптоми за аналогією до „бронхопульмональної маски” також можуть з'являтися за рахунок езофагокардіального рефлексу;
- стоматологічні – ерозії емалі зубів, карієс, пародонтоз, стоматит, неприємний запах з рота та інші ураження ротової порожнини.

Ускладнення ГЕРХ:

- стравохід Баррета (тонкокишкова метаплазія в дистальному відділі стравоходу),
- пептична виразка стравоходу,
- стриктура стравоходу,
- кровотеча.

Важливість своєчасної терапії передусім зумовлена запобіганням ускладнень (насамперед стравоходу Баррета), а також покращанням якості життя хворих.

Але важливу роль також відіграє модифікація стилю життя та корекція харчування пацієнта, що дають змогу зробити медикаментозне лікування ефективнішим і, найголовніше, допомагають зменшити ризик рецидиву хвороби.

Рекомендації по модифікації стилю життя та корекції харчування:

- уникнення горизонтального положення під час сну (підняття головного кінця ліжка на 15 см);
- уникнення горизонтального положення тіла протягом 2-3 годин після їди;
- зниження маси тіла в разі її надлишку;
- відмова від носіння корсетів, бандажів, тугих поясів, що збільшують внутрішньочеревний тиск;
- виключення підняття ваги більше 8-10 кг;
- обмеження робіт, пов'язаних із нахилом тулуба, з перенапруженням черевних м'язів;
- обмеження продуктів, що знижують тонус стравохідного сфінктера (кава, міцний чай, шоколад, м'ята, молоко, жирне м'ясо, спеції);
- уникання продуктів, що подразнюють слизову оболонку стравоходу (цитрусові, цибуля, часник, томати, смажені страви);
- обмеження продуктів, що підвищують внутрішньошлунковий тиск, стимулюють кислотоутворюючу функцію шлунка (пиво, шампанське, газовані мінеральні води, бобові);
- бажане підвищене вживання білка, який, на відміну від жиру, збільшує тонус нижнього стравохідного сфінктера.

Науково доведений факт – люди, що регулярно займалися фізичними вправами в набагато меншому ступені страждали від специфічних симптомів рефлюксної хвороби, ніж фізично неактивні люди з сидячим способом життя і тим більше із зайвою вагою.

Зайва вага багаторазово підвищує шанси стати володарем ГЕРХ. Люди з індексом маси тіла понад 30 більш, ніж в 2 рази частіше стають пацієнтами гастроентеролога, ніж люди з нормальним ІМТ в межах 18,5-25 кг/м².

Разом з тим пацієнт не повинен забувати про те, що надмірне навантаження йому протипоказане. Крім того, щоб не погіршити свій стан, потрібно дотримуватись рекомендацій лікаря і тренера, а також не забувати про наступні правила:

- Тренуватися потрібно тільки на порожній шлунок.
- При складанні раціону харчування потрібно орієнтуватися на свій тренувальний графік. Якщо тренування відбувається через 2-3 години після прийому їжі, перевагу потрібно віддати легкопереварюваній вуглеводної їжі, з мінімальним вмістом жирів і білків. Перед тренуванням потрібно виключити споживання продуктів, що провокують печію і відрижку.
- Варто уникати надмірно інтенсивних вправ, таких як швидкий біг, Кроссфіт, аеробіка. Варто віддати перевагу вправам, що зберігає тіло в «рівному» положенні: йога, помірна пробіжка, ковзани, велосипедна їзда (можна велотренажер або степпер).
- Не потрібно захоплюватися вправами в положенні лежачи (жим лежачи, пілатес), що провокує закидання вмісту шлунку в стравохід.
- Протягом всієї тренувальної сесії варто стежити за балансом рідини в організмі.

Щоб лікувальна фізкультура при рефлюкс-езофагіті принесла максимум користі, потрібно навчитися правильно дихати. Для цього потрібно робити дихальну гімнастику. Перед заняттям необхідно знайти максимально зручне положення тіла, найкраще стояти або сидіти. Вдихати треба глибоко, а видихати повільно. Повторити 4 рази. Тренуватися необхідно натщесерце. Якщо у пацієнта важкий ступінь хвороби, від процедур йому слід відмовитися.

Такі тренування потрібно робити з перервами для відпочинку, так як фізкультура може викликати непритомність або слабкість. Тренуватися потрібно в профілактичних цілях тричі на тиждень. Крім цього, потрібно займатися іншою активністю. Корисні при рефлюкс-езофагіті плавання і кардіонавантаження.

На початку курсу все потрібно робити лежачи на спині або на правому боці на трохи піднятою до голови площині. Спочатку потрібно вдихнути, випячити живіт вперед і протриматися так кілька секунд. На видиху черевна стінка розслабляється, не потрібно втягувати живіт. Тривалість тренування 10 хвилин з перервами на 20 с щохвилини.

Далі через пару тренувань можна починати втягувати живіт на видиху. Ще через кілька занять до дихання додається рух ногами. Після чого можна перейти на вправи в положенні сидячи або стоячи. Не можна забувати про повноцінний відпочинок між підходами. Такі дихальні вправи можуть викликати запаморочення, а невідповідно, фізично слабка людина зовсім може втратити свідомість.

Дихальна гімнастика при рефлюкс-езофагіті знижує хворобливість симптомів, знижує внутрішньочеревний тиск і стимулює роботу шлунка. Будь-яка вправу варто робити, максимально напружуючи черевні м'язи і як би видихаючи животом.

Заборонені при ГЕРХ вправи:

- будь-які вправи на прес, особливо ті, що пов'язані з підйомом ніг у положенні лежачи;
- нахили тулуба вперед і все схожі вправи;
- піднімання спортивних снарядів вагою понад 10-12 кг.

Крім середньоінтенсивної аеробіки, при ГЕРХ можна робити вправи на зміцнення ніг і рук:

- махи ногами і руками;
- будь-які тренувальні комбінації в колінно-ліктьовому положенні;
- різноманітні підйоми гантелей (сумарна вага не повинен перевищувати 15 кілограмів) і бодібар в положенні сидячи і стоячи.

Заняття йогою, як і будь-який вид спорту, може принести як користь, так і шкоду. Лікарі не рекомендують асани, при яких відбувається тиск або навантаження на черевні м'язи, так як це викличе збільшення внутрішнього тиску. Тому такі йога асани, як бхуджансана, шалабхасана і інші, забороняються. Вправи йоги, що не навантажують прес (наприклад, Наулі, удійяна), навпаки, показані для пацієнтів з ГЕРХ.

Лікувальна фізкультура піде на користь хворому, так як вона сприяє зміцненню діафрагми. Завдяки цьому сфінктер стравоходу краще утримує вміст шлунка в ньому, не пропускаючи вгору.

ЛФК повинен призначити лікар, так як така активність диференціюється щодо ступеня захворювання і фізичних можливостей кожного окремого пацієнта. Якщо у хворого ускладнений або запущений рефлюкс-езофагіт, фізичні навантаження йому повністю протипоказані.

Курс лікувальної фізкультури, яким лікують ГЕРХ, займає приблизно 3 місяці. Езофагіт зазвичай рецидивує 2 рази в 12 місяців, тому курси лікувальної фізкультури і гімнастики спрямовані на профілактику. Мінімальна кількість тренувань в тиждень – 2 рази. Вправи повинен підібрати лікар, що компетентний в таких питаннях.

Важливо не тільки займатися фізкультурою, але змінити спосіб життя на той, що буде сприятливо впливати на організм. Це допоможе запобігти рецидивам захворювання, поліпшити самопочуття, адже спорт, правильне харчування і відсутність згубних звичок – основа здоров'я.

Висновки. Фізичні вправи – важлива частина терапії при рефлюкс-езофагіті. Звичайно, самі по собі вони невилікують хворий орган, але в тандемі з лікувальною дієтою і медикаментозною підтримкою, вони здатні багаторазово прискорити одужання і сприяти загальному зміцненню організму

Помірні заняття спортом, особливо регулярна лікувально-профілактична гімнастика, значно полегшують перебіг захворювання, пом'якшують симптоми, а іноді і зовсім зводять їх нанівець.

Література

1. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) медичної допомоги «Гастроезофагеальна рефлексна хвороба».
2. Передерій В.Г. Гастроезофагеальна рефлексна хвороба і підліток. / В.Г.Передерій, Ю.В. Чичула. // Ліки України. – 2015. - №8 (194). – С. 20-23.
3. Боярська Л. М. Прогностичні фактори ризику розвитку Гастроезофагеальної рефлексної хвороби у дітей і підлітків із хронічною гастродуоденальною патологією / Л.М.Боярська, К.О.Іванова. //Запорізький медичний журнал. – 2013. - № 6(81). – С. 13-17.
4. Урдина Г.С. Клініко-патогенетичне обґрунтування та оцінка ефективності програми фізичної реабілітації при неерозивній формі гастроезофагеальної рефлюксної хвороби / Г.С.Урдина, С.А.Калмиков. //Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. – 2018. - № 1. – С. 39 – 47.
5. Калмиков С.А. Фізична реабілітація при захворюваннях органів травлення. Харків: ФОП Панов А. М. , 2016. – 214 с.
6. Калмиков С.А., Садат К.Н. Клініко-фізіологічні основи для складання комплексних програм з фізичної реабілітації осіб, хворих на хронічний гастрит». / С.А.Калмиков, К.Н.Садат // Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції, 10–11 грудня 2015 року. Харків, ХДАФК, С. 244-246.
7. Фадеенко Г.Д. Эпидемиологические аспекты гастроэзофагеальной рефлюксной болезни / Г.Д. Фадеенко, И.Э. Кушнир, М.О. Бабак // Сучасна гастроентерологія. — 2008. — № 5(43). — С. 12-16.

УДК 796:342:575.856-053.5

ВПЛИВ ТЕНІСУ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ткачук В.П., Гоголь М.В., Гоголь В.В., Турчик І.Х.*

Івано-Франківський коледж фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка**

Анотація. *В статті висвітлено інформацію про вплив занять тенісом на організм дитини під час проведення дозвілля. Відзначено, що теніс позитивно впливає на фізичний розвиток дитячого організму, а також сприяє вихованню морально-виховних якостей особистості дитини.*

Ключові слова: *теніс, рекреація, розвиток, діти, молодший шкільний вік.*

Аннотация. *Ткачук В.П., Гоголь Н.В., Гоголь В.В., Турчик И. Х. Влияние тенниса на организм детей младшего школьного возраста. В статье освещена информация о влиянии занятий теннисом на организм ребенка во время проведения досуга. Отмечено, что теннис положительно влияет на физическое развитие детского организма, а также способствует воспитанию морально-волевых качеств личности ребенка.*

Ключевые слова: *теннис, рекреация, развитие, дети, младший школьный возраст.*

Abstract. *Tkachuk V.P., Gogol M.V., Gogol V.V., Turchyk I.H. The influence of tennis on the organism of junior schoolchildren. The article provides information on the influence of tennis lessons on the child's body during leisure activities. It is noted that tennis positively influences the physical development of the child's body, as well as promotes the upbringing of the moral and educational qualities of the child's personality.*

Key words: *tennis, recreation, development, children, junior school age.*

Постановка проблеми. Фізична рекреація, як напрямок фізичної культури – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливими і спортивними іграми, туризмом, мисливством та ін.), а також природні сили природи, в результаті яких отримують задоволення, досягають хорошого самопочуття і настрою, відновлюють розумову і фізичну працездатність. Широкому поширенню цього виду діяльності сприяє повна свобода вибору, зміст і тривалість занять, часу і місця їх проведення.

У праці Т.П. Кононенка, 2010 вказується, що фізичну рекреацію фахівці розглядають як певну систему, що поділяють на дві частини – активну та пасивну, або рекреацію фізичного та психічного напрямку. Фізична рекреація відрізняється динамізмом, розмаїтістю форм і напрямів діяльності й спрямована на максимальне задоволення різноманітних інтересів особистості [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій з свідчить, що сьогодні набуває актуальності залучення дітей до різних засобів фізичної рекреації. Аналіз доступної спеціальної літератури показав, що фахівцями активно досліджуються питання, пов'язані з висвітленням важливості та доцільності використання сучасного тенісу у рекреаційних цілях, особливо дітей, оскільки

теніс – гра, яка насичена швидкими, гострими і різноманітними діями, стрімкими пересуваннями, сильними ударами по всьому корту і тому може активно використовуватися під час проведення активного дозвілля, особливо дітей [4].

Мета дослідження: з'ясувати рекреаційний вплив тенісу на організм дітей молодшого шкільного віку.

Для досягнення поставленої мети нами застосовано такі **методи дослідження:** аналіз, синтез, індукція, дедукція і узагальнення даних наукової та методичної літератури, ретроспективний метод. Наше дослідження виконувалося на теоретико-аналітичному рівні.

Результати досліджень та їх обговорення. Результати досліджень фахівців галузі фізичної культури і спорту показують, що у переважній більшості ігрових ситуацій тенісисти проявляють: реакцію на об'єкт, що рухається, і реакцію вибору, швидкість поодинокого руху, частоту руху, здатність орієнтуватися в просторі, здатність до дозованих динамічних зусиль, вибухову силу м'язів ніг, загальну витривалість, швидкісну витривалість, силову витривалість м'язів живота, спини та ніг [4]. Але теніс можна використовувати, як найбільш ефективний засіб підтримання життєвого тону та зміцнення здоров'я, який дає великий емоційний заряд, що створює гарний настрій і почуття задоволеності, що не менш важливо, ніж фізична активність. Заняття тенісом дисциплінують людину і вчать контролю над своїми емоціями. Будучи ігровим видом спорту, теніс сприяє розвитку навичок знаходження в команді, конструктивному спілкуванню з друзями, колегами та партнерами. Теніс – гра азартна, при цьому граючи в теніс, зміцнюються м'язи ніг і більшість м'язів інших частин тіла. Щоб добитися успіху, необхідно виконувати швидкі пересування у різних напрямках та тримати рівновагу при зупинках, що можливо за рахунок сильних м'язів ніг. Для виконання успішних ударів по м'ячу, необхідно добре розвинуті та розтягнуті м'язи плечового поясу. Також важливу роль відіграють м'язи спини, живота, що сприятимуть формуванню правильної постави та попередити можливість отримання травм. Завдяки скручуванню та розтягуванню м'язів під час гри, відновлюється гнучкість суглобів і зв'язок [2].

Доцільно зауважити, що теніс – це ігровий вид заняття, він дуже цікавий дітям і якщо педагогу вдається створити психологічну позитивну та комфортну атмосферу на корті, то рухова активність дитини проходить з великим задоволенням. Надзвичайно важливим є також і те, що дитина займається в групі спільно з іншими дітьми і, зважаючи на це, дитина буде отримувати задоволення від спілкування зі своїми друзями в групі. Перші заняття тенісом дозволяють розвинути координацію, спритність. Великий теніс дуже добре впливає і на зір дитини, оскільки під час тренувань дитина зосереджується на м'ячі, в результаті чого працюють м'язи ока. Теніс – захоплююча гра. У ньому присутні і елементи змагань, є силові, аеробні тренування, а також, теніс спонукає думати і приймати рішення.

Фізична і розумова активність під час гри дає відмінний вихід енергії дитини, спрямовуючи її в творче русло. Великий теніс – це такий вид

активності, що вимагає від гравця вміння контролювати ігровий процес, приймати важливі рішення максимально швидко і реагувати на будь-яку зміну ігрової ситуації. В процесі занять тенісом, дитина знайомиться з основами самостійної гри, розвиваючи свої навички тактичного і стратегічного мислення, відповідальності та оперативного прийняття рішень. Необхідно зауважити, що заняття тенісом виховує і допитливість у дітей, цілеспрямовано сприяє становленні дитини, як гармонійно-розвиненої особистості.

Висновки. Заняття тенісом позитивно впливає на здоров'я дитини, під час занять тенісом підвищується гнучкість, розвивається швидкість, реакції, покращується кровообіг. Під час занять активно працюють м'язи спини, рук, ніг; пропрацьовуються м'язи черевного пресу. Активно працюють дихальна і серцево-судинна системи.

Теніс покращує координацію рухів, тренує вестибулярний апарат. Регулярні заняття тенісом добре впливають на розумову діяльність дитини, адже великий теніс відноситься до інтелектуальних видів рухової активності, який розвиває вміння логічно, а також нестандартно мислити і швидко приймати рішення.

Відчутно теніс вплив на психологічний розвиток дитини, зокрема дисциплінує, розвиває волюві якості, виховує вміння працювати в команді, допомагає особистісному зростанню і самореалізації. В результаті занять тенісом чи не найкраще сприяє гармонійному розвитку дитини.

Зважаючи на беззаперечну користь для дитячого організму під час фізичного розвитку у *перспективах подальших досліджень* убачаємо вивчення шляхів поширення тенісу, як засобу фізичної рекреації дітей молодшого шкільного віку.

Література

1. Кононенко Т. П. Фізична рекреація як складова соціально-культурного явища в студентському середовищі / Т.П. Кононенко // Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки вищих навчальних закладів МВС України : матеріали наук.-практ. конф. - Харків, 19 листоп. 2010 р.) – Х. : ХНУВС, 2010.– С. 224–228.
2. Роутерт П. Анатомія тенніса / П. Роутерт, М. Ковач ; пер. с англ. П.А. Самсонов. – Минск : Попурри, 2012. – 224 с.
3. Шевченко О.О. Використання занять тенісом як засобу фізичної рекреації / О.О. Шевченко // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології . – № 1. – 2014. – С. 117–119.
4. Шевченко О.О. Характеристика прояву фізичних якостей у змагальній діяльності тенісистів / О.І. Сотникова, О.О. Шевченко, В.О. Шевченко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей XI между-народной научной конференции 6–7 февраля 2015 года. – Т.2 - Белгород-Харьков-Красноярск: ХДАФК, 2015. – С.192–196.

УДК 796:035:613.97-055.2

ЗНАЧЕННЯ WELLNESS-ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК II ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Ткачук В.П., Славгородська Н.В., Смукович І.М., Юськів К. В.*

Івано-Франківський коледж фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України;

*Херсонський державний аграрний університет**

Анотація. В статті висвітлено важливість здоров'я у житті людини та проаналізовано можливості використання wellness-технологій в зміцненні здоров'я жіночого організму.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, wellness, раціональне харчування.

Аннотация. Ткачук В.П., Славгородська Н.В., Смукович М.И., Юськив К. В. Роль wellness-технологий в укреплении здоровья женщин II периода зрелого возраста. В статье охарактеризовано важность здоровья у жизнедеятельности человека, а также проанализировано возможности использования wellness-технологий в укреплении здоровья организма женщин.

Ключевые слова: здоровья, здоровый способ жизни, wellness, рациональное питание.

Abstract. Tkachuk V.P., Slavgorodska N.V., Smukovych I.M., Yuskiv K. V. The importance wellness-technologies strengthening the womens healt in the second period of mature age. The article highlights the important of health in human life and analyzes the possibilities of using wellness-technologies in strengthening the health of the female body.

Key words: health, healthy lifestyle, wellness, rational nutrition.

Постановка проблеми. Здоров'я людини відображає одну з найбільш важливих сторін життя суспільства. В цілому проблема здоров'я людини поставлена сьогодні в один ряд з такими фундаментальними науками як біологія, фізика, хімія. За своєю практичною значимістю вона вважається однією з найскладніших проблем сучасної цивілізації.

Питання збереження та зміцнення здоров'я населення є однією із актуальних питань сьогодення. Особливу увагу сучасного світу та наукового простору привертає здоров'я жінки, яке напряду пов'язано із соціально-економічним благополуччям держави.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. При всій важливості поняття здоров'я не так просто дати йому вичерпну характеристику.

Автори різних дефініцій здоров'я використовують велику кількість критеріїв, які характеризують сутність цього поняття. Опираючись на висновки П.І. Калью можна виділити домінуючі підходи в цьому плані:

- нормальна функція організму на всіх рівнях його організації (оптимальне протікання біофізичних, біохімічних і фізіологічних процесів, які сприяють індивідуальному виживанню і розмноженню);

- динамічна рівновага між внутрішнім і зовнішнім середовищем;

- здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій;

- властивість організму адаптуватися до постійних змін життя в оточуючому середовищі;
- відсутність недуг;
- повне фізичне, духовне і соціальне благополуччя.

Багаторічне протистояння різних підходів у кінцевому підсумку завершилося визначенням у *статуті ВООЗ*, який окреслив *здоров'я* як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів (ВООЗ, 1948). З цього часу ніяких узагальнень у це визначення внесено не було, і воно до цього часу залишилося у своєму первинному вигляді.

В сучасних умовах, жінка виконує ряд важливих функцій, зокрема, репродуктивну, виховну, виробничу та суспільну функції, тому саме ця категорія населення найбільш чутливо реагує на зміни економічного, суспільного та соціального життя. Комбінований вплив факторів ризику – екологічна ситуація та економічна нестабільність в країні, несприятливі умови життя, шкідливі умови праці, підвищена стресогенність, великий інформаційний потік, бажання швидко самоствердитись, неправильне ведення способу життя, а також ознаки спадкових або набутих відхилень перебігу обмінних процесів, порушення регуляції окремих функцій є наслідком зниження адаптаційних можливостей жіночого організму, що суттєво впливає на стан їх здоров'я та якість життя та призводить до порушення демографічних процесів, збільшення кількості неінфекційних захворювань та зниження інтегрального показника здоров'я – тривалості життя.

Дотримання здорового способу життя є запорукою збереження належного рівня здоров'я. Велика кількість досліджень підтверджує, що активна рухова діяльність, раціональне харчування, вчасна діагностика та профілактика захворювань, організація корисного дозвілля та активного відпочинку, сповільнює процеси старіння, підвищує розумову, фізичну працездатність і психічну рівновагу, сприяє зниженню ризику захворювань та тривалому збереженню здоров'я.

Сьогодні всесвітні організації (ВООЗ, ООН) та організації на рівні держави приділяють значну увагу проблемам жіночого здоров'я, результатом роботи яких є інтеграція реформ, розробка концепцій і технологій, пошук нових підходів, ефективних шляхів, засобів та визначення механізмів щодо покращення їх здоров'я. У площині висунутої проблеми виникають цілі індустрії, одна з яких – wellness.

Мета дослідження: проаналізувати роль wellness-технологій у зміцненні здоров'я жіночого організму.

Для досягнення поставленої мети нами застосовано такі **методи дослідження:** аналіз, синтез, індукція, дедукція і узагальнення даних наукової та методичної літератури, ретроспективний метод. Наше дослідження виконувалося на теоретико-аналітичному рівні.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз доступної літератури свідчить, що фізичний стан, який визначає рівень здоров'я жінок, змінюється протягом зрілого віку. Найбільш оптимальні його параметри спостерігаються в

молодому віці. Але починаючи вже з четвертої декади життя відзначається погіршення більшості показників фізичного стану, що спричиняє погіршення здоров'я нижче межі «безпечного рівня» та негативно позначається на якості життя [4]. У віці від 41 до 50 років знижується рівень жіночих статевих гормонів, з'являються ознаки клімактеричного синдрому, що, в свою чергу, обумовлює старіння всіх систем і органів, призводить до порушення сну, швидкої втомлюваності, емоційної лабільності, погіршення пам'яті, коливання артеріального тиску, збільшення маси тіла, зміни кісткової структури. Перелічені симптоми поволі прогресують і стають більш вираженими після 50 років [1, 5].

Результати досліджень Ю.І. Беляка, 2014 свідчать, що показники фізичного стану жінок зрілого віку характеризуються великою варіативністю, що значною мірою обумовлено різним ступенем вікових змін протягом періоду зрілого віку життя [2].

Сьогодні одним із сучасних та ефективних засобів зміцнення жіночого здоров'я фахівці охорони здоров'я, туризму та рекреації визначають wellness-технології, які дають можливість споживачам послуг, враховуючи власні потреби, обирати методики оздоровлення, рецепти класичної і нетрадиційної медицини, варіанти здорового харчування, програми фізичних тренувань та повний комплекс послуг догляду за шкірою та тілом, керувати власним здоров'ям та формувати вміння щодо ведення здорового способу життя.

Wellness – це нова концепція здорового способу життя, яка поєднує у собі зміну способу життя, заняття фізичними вправами, регулювання психоемоційного стану, догляд за тілом і шкірою, правильне харчування та забезпечує благополуччя людини у різних сферах її буття – соціальній, духовній та фізичній.

У сучасному світі wellness – це поєднання сучасних послуг та технологій оздоровлення, які спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення якості життя, підтримку краси і довголіття.

Розвиток wellness останнім часом став предметом дослідження багатьох міжнародних організацій (Medical Wellness Association (MWA), Global Spa Summit, SpaFinder, Global Wellness Institute (GWI), наукових груп (Research Group of SanFrancisco/Boston, Caribbean Export Development Agency), вчених різних країн світу (H. Mueller, E. Lanz Kaufmann, N. Koncul, Paul Z Pilzer, M. Cohen, G. Vodekar, M. Smith, L. Puczko) у тому числі і вітчизняних (С.П. Кучмій, М.В. Кучуркіна, П.О. Масляк, М.В. Одрехівського, М.В. Рутинського, О.О. Шаповалової).

Термін “wellness” похідне від слів “англ. fitness” та “англ. well-being”, що перекладається як “добре самопочуття”. Велнес – це система оздоровлення, що дозволяє досягти емоційної і фізичної рівноваги, помірне і комфортне фізичне навантаження, здорове харчування, комплексний догляд за шкірою, хороший відпочинок, оптимізм і позитивне мислення.

Аналіз доступної спеціальної літератури показав, що головне завдання велнесу – запобігання та профілактика хвороб, а також ознак старіння, як зовнішніх, так і внутрішніх. Велнес – це філософія благополуччя людини в усіх

сферах її буття: духовної, соціальної і фізичної. Той, хто живе згідно з філософією велнес – вдалий, повний енергії, оптимістичний і бадьорий незалежно від віку. Він приділяє увагу зовнішньому вигляду свого тіла, принципам здорового харчування, помірно використовує фізичні навантаження. Основні принципи філософії велнесу: рух; розумова активність; розслаблення і гармонія; краса і догляд за тілом; збалансоване харчування. Справжній велнес – це вода, тепло, колір, світло, музика, дотики, аромати, смак і душевна безтурботність [3]. Велнес – система оздоровлення, що дозволяє досягти емоційної і фізичної рівноваги через помірне і комфортне фізичне навантаження, здорове харчування і позитивне мислення [slovotvir.org.ua/words/velnes].

Висновки. Здоров'я – одна з найважливіших біосоціальних категорій, яка інтегрує уявлення про відповідний тип життєдіяльності людини і яку потрібно розглядати в органічній єдності процесу збереження і розвитку психофізіологічних функцій, працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя, яка залежить від багатьох чинників, в тому числі і від способу життя.

Беззаперечно виправданим є те, що в останній час особливо актуальними стали питання, пов'язані із здоровим способом життя. Поняття спосіб життя і здоров'я людини тісно взаємопов'язані внаслідок неспроможності сучасної медицини перед проблемою зростання хронічних недуг цивілізації; катастрофічного зменшення резистентності організму людини до патогенних факторів довкілля та, найголовнішого – відсутності в свідомості людей світоглядної основи щодо постійної турботи про своє здоров'я.

Одним з перспективних напрямів зміцнення здоров'я жінок є залучення їх в зрілому віці до wellness-технологій – системи оздоровлення, що дозволяє досягти емоційної і фізичної рівноваги.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні розвитку та впровадження wellness-технологій в різних країнах з можливим подальшим використанням впровадженням ціннісних аспектів в національну wellness індустрію.

Література

1. Баннікова Р. Проблема остеопорозу та сучасні принципи його профілактики / Р. Баннікова, О. Марченко, А. Рашед // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 27–32.
2. Беляк Ю.І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом [Електронний ресурс] / Ю.І. Беляк // Спортивна медицина. – №1. – 2014. – С. 80–86.
3. Велнес [Електронний ресурс] // Вікіпедія // Режим доступу до енциклопедії : uk.wikipedia.org/wiki/Велнес.
4. Ошерова Е.И. Метод оценки качества жизни женщин в различные возрастные периоды (репродуктивный, перименопаузальный, климактерический) [Електронний ресурс] / Е. И. Ошерова, А. Н. Иванян, Е. В. Харитонов, В. А. Сонин // Математическая морфология. Электронный математический и медико-биологический журнал. Русская версия 2.0. – Смоленск : СГМА, 2000 —Т. 3. – Вып. 3. // Режим доступу до журн. : <http://www.smolensk.ru/user/sgma/MMORPH/N-7-html/HARITONOV-2/haritonov-2.html>.

5. Gabriel K. Issues in accelerometer methodology: the role of epoch length on estimates of physical activity and relationships with health outcomes in overweight, postmenopausal women / [K. Gabriel, J. McClain, K. Schmid et al.// Intern. J. of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2010. – Vol. 7. – P. 53.

УДК 612:577.3

СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗМІНИ ПІНЕАЛЬНИХ КЛІТИН ЕПІФИЗА В РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ

Чумаченко О.Ю., Рожков І.М.

Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського

Анотація. *Вивчені особливості зміни структури та функцій пінеальних клітин епіфіза різного віку. Встановлено, що у 14-денних інтактних тварин, епіфіз представлений як сформований орган, в якому визначаються два основних типи пінеальних кліток: світлі і темні. В 45-добових тварин в нормі в паренхімі визначаються збільшення кількості світлих пінеалоцитів (в 3,5 рази) при одночасном зменшенні темних (на 38,2%), що, визначається з активної дифференцировкой темних ендокриноцитів в світлі. У 90 добових щурів функціональна активність світлих пінеалоцитів нарастає.*

Ключові слова: *епіфіз, світлі та темні пінеалоцити, мелатонін.*

Аннотация. *Чумаченко А.Ю., Рожков И.Н. Структурно-функциональные изменения пигеальных клеток эпифиза в разные возрастные периоды. Исследованы особенности изменения структуры и функции пигеальных клеток эпифиза крыс разного возраста. Установлено что у 14-суточных интактных крыс, эпифиз представлен как сформированный орган, в котором определяется два основных типа пигеальных клеток: светлые и темные. В 45-суточных животных в норме в паренхиме железы отмечается увеличение количества светлых пигеалоцитов (в 3,5 раза) с одновременным уменьшением темных (на 38,2%), что очевидно связано с активным дифференцированием темных ендокриноцитов в светлые. На 90 сутки жизни крыс функциональная активность светлых пигеалоцитов нарастает.*

Ключевые слова: *эпифиз, светлые и темные пигеалоциты, мелатонин.*

Annotation. *Chumachenko O.Y., Rozhkov I.M. The structural-functional changes of pineal gland cells animals in different age periods. The features of changes in the structure and function of cells pinealnih, pineal gland of rats of different ages. Establishing that u14-day-intact rats epiphysis is represented as formed body, which defines the two basic types pinealnih cells: light and dark. In the 45-day-animals are normal in the parenchyma of glands observed increase in light pinealnih cells (3.5 times) with a simultaneous decrease in the dark (at 38.2%), which is apparently due to active differentiation pinealotsytiv in dark light. 90 day life functional activity of rat light pinealotsytiv increases. Thus, the number of dark pinealotsytiv continues to decline (7.4%), compared with 45-day animals.*

Key words: *pineal gland, light and dark pinealotsyty, milatonin.*

Постановка проблеми. У сучасній теоретичній та практичній біології і медицині ключовою проблемою досліджень є розкриття закономірностей структурно-функціональної організації організму людини та тварин на різних етапах розвитку.

Основні продукуючі гормони епіфіза - серотонін і мелатонін належать до першорядних у підтримці та регуляції основних фізіологічних функцій організму [1, 2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні літературні джерела наводять досить обмежені дані про структурно-функціональну організацію епіфіза у людини, залишаючи недостатньо вивченими також питання структурного стану та функціональної активності епіфіза у тварин різного віку, зокрема у щурів. У зв'язку з цим, вивчення морфофункціональних змін епіфіза у цих тварин в різні вікові періоди життя є не тільки актуальним, але й потребує подальшого вивчення.

Метою роботи стало з'ясування гістофізіологічних змін пінеальних клітин епіфіза у щурів різного віку.

Методи. В роботі були використані гістологічні, гістохімічні, та морфометричні методи дослідження [6]. Для приготування оглядових гістологічних препаратів зрізи залоз фарбували гематоксиліном і еозином, паральдегід-фуксином (ПАФ) з дофарбуванням азокарміном за Гейденгайном і Хельмі, а також за методом ШК-альціановий синій. За допомогою окуляр-мікрометра вимірювали діаметри світлих та темних пінеалоцитів (по 50 клітин кожного типу), їх ядер та ядерець. Вираховували об'єми клітин, їх ядер та ядерець. Вміст мелатоніна в периферійній крові щурів визначали за загальноприйнятою методикою [3].

Одержані дані обробляли за допомогою методів варіаційної статистики [7].

Результати та їх обговорення. Проведене дослідження показало, що у 14-добових інтактних щурів епіфіз ззовні покритий тонкою сполучнотканинною капсулою. В паренхімі залози окремі частки не визначаються, а виявляються клітини двох типів: пінеальні (світлі і темні) та нейрогліальні.

Середній відсоток світлих пінеалоцитів серед всіх пінеальних клітин епіфіза становив $12,1 \pm 0,4\%$. Об'єми світлих пінеальних клітин, їх ядер і ядерець в мкм^3 склали $1500,3 \pm 18,3$; $925,5 \pm 10,4$; $55,5 \pm 2,5$ мкм^3 . Показник ядерно-цитоплазматичного співвідношення світлих пінеалоцитів – 1:1,6. Оптична густина забарвлення ядер пінеалоцитів (ум. од. опт. густини) $0,314 \pm 0,01$. Питомий об'єм кровеносного русла шишкоподібної залози становив $0,89 \pm 0,2\%$.

Темні пінеалоцити у паренхімі епіфіза утворювали тяжі та значні скупчення по всій поверхні зрізів. За кількістю вони значно перевищували світлі ендокриноцити. Вони мали дещо витягнуту форму. Овальне різко контуроване ядро займало центральне положення. Одне компактне ядерце локалізувалось поблизу ядерної оболонки. Дифузний хроматин рівномірно заповнював каріоплазму. Клітинна оболонка мала відносно рівні контури та налічувала декілька відростків. У цитоплазмі темних пінеалоцитів визначались секреторні гранули, які розміщувались поблизу клітинної мембрани. Виявлялись щільні контакти темних пінеальних клітин з кровеносними судинами.

Відсоток темних пінеалоцитів серед усіх клітин становив $87,9 \pm 3,4\%$. Середній об'єм темних клітин, їх ядер і ядерець в мкм^3 складав $870,3 \pm 19,4$;

592,6±13,2; 56,1±2,3. ЯЦС темних пінеалоцитів становило 1:1,5. Вміст мелатоніну в периферійній крові 14-добових інтактних щурів становив 133,4 пмоль/л. У 45-добових інтактних щурів гістоструктура епіфіза відрізнялась від подібної 14-добових тварин зменшенням в декілька разів тяжів темних клітин.

Світлі ендокриноцити розташовувались по всій поверхні залози. Вони мали, порівняно з темними пінеалоцитами, відносно великі розміри та світлу гомогенну цитоплазму. Округле або овальне ядро розміщувалось центрально. Ядерця (3-4) правильної форми локалізувались в центрі ядра та уздовж каріолеми. Хроматин знаходився в дифузному стані. Клітинна мембрана мала відносно рівні контури. Зростала ступінь потовщення цитоплазматичних відростків.

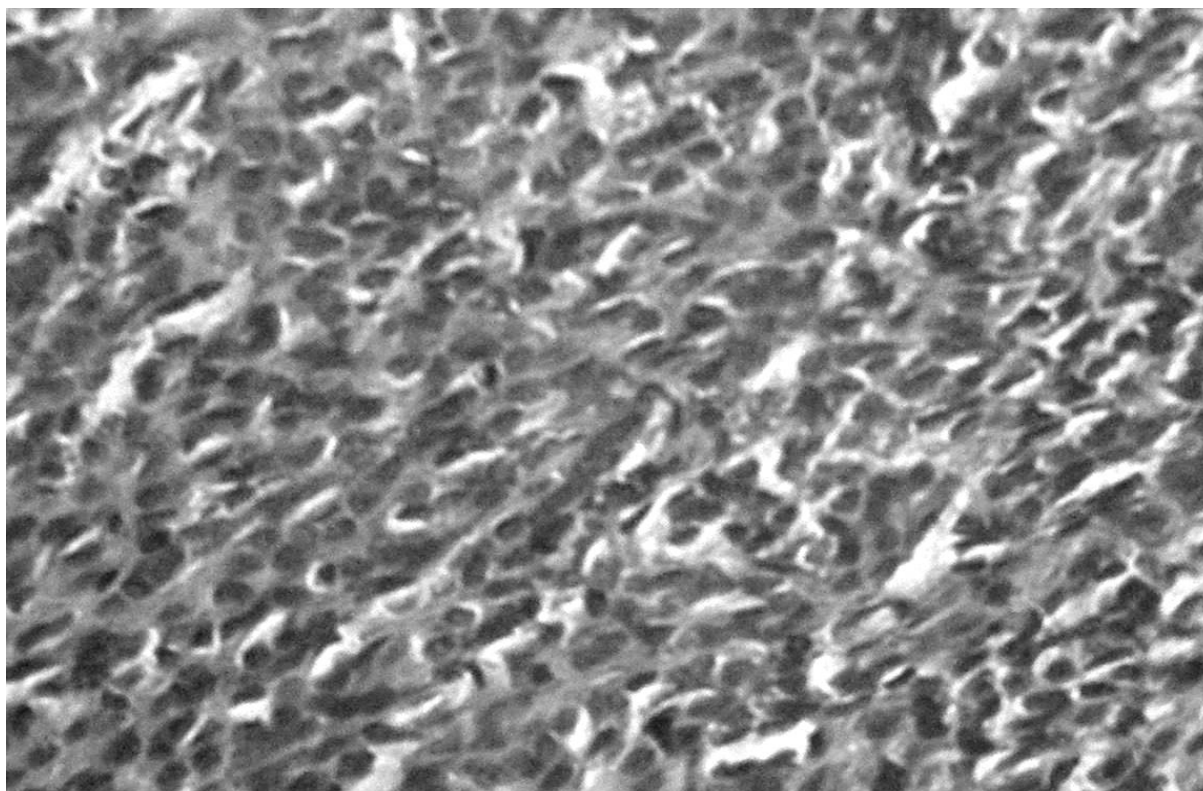


Рис. 1. Епіфіз інтактного 14-добового щура. Компактне розміщення світлих та темних пінеалоцитів. Забарвлення гематоксилином і еозином. Об.56, ок.15. (фото)

Невеликі за розмірами секреторні гранули накопичувались навколо ядра і утворювали слабо виражені скупчення поблизу клітинної мембрани. Відмічалось підвищення кровонаповнення судин. Простежувались їх щільні контакти зі світлими клітинами (рис. 2).

Відсоток світлих пінеалоцитів серед усіх пінеальних клітин дорівнював 54,3±0,9%. Середній об'єм світлих пінеалоцитів, їх ядер і ядерць в мкм³ складав 1703, 4±21, 3; 1092,6±17,4; 74,1±3,4. ЯЦС в світлих ендокриноцитах – 1 : 1,5. Оптична густина забарвлення ядер пінеалоцитів становила 0,245±0,1 (ум. од. опт. густини). Питомий об'єм кровоносного русла епіфіза – 2,11±0,4%. Темні клітини в епіфізі у тварин цього віку були розсіяні по всій поверхні зрізів

залози, утворюючи виражені скупчення на периферії і вирізнялись меншими розмірами та витягнутою формою, порівняно з світлими ендокриноцитами.

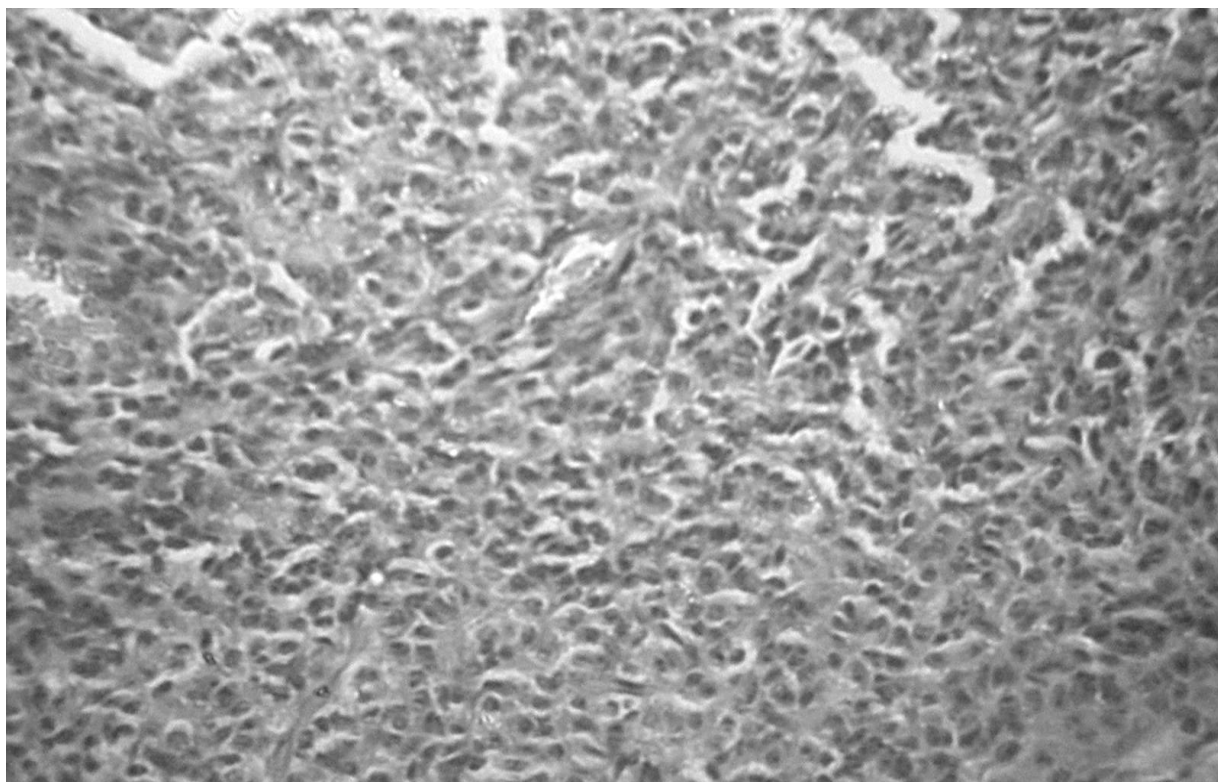


Рис. 2. Епіфіз інтактного 45-добового щура. Збільшення розмірів світлих та темних пінеальних клітин. Щільні контакти пінеалоцитів з судинами. Фарбування: гематоксиліном і еозином. Об.56, ок.15. (фото)

Відсоток темних пінеалоцитів серед усіх пінеальних клітин дорівнював $54,3 \pm 0,9\%$. Середній об'єм темних ендокриноцитів, їх ядер і ядерць в мкм^3 складав $1222,2 \pm 17,3$; $759,2 \pm 11,2$; $37,1 \pm 3,3$. ЯЦС в темних пінеалоцитах - 1:1,6. Вміст мелатоніну в периферійній крові 45-добових інтактних щурів становив $63,7$ пмоль/л.

У 90-добових інтактних щурів в паренхімі епіфіза переважали компактно розташовані світлі пінеальні клітини, які у більшості спостережень займали основну площу поверхні залози і мали відносно більші розміри, порівняно з темними пінеалоцитами.

Відсоток світлих пінеалоцитів серед всіх пінеальних клітин дорівнював $58,3 \pm 1,1\%$. Середній об'єм світлих пінеалоцитів, їх ядер та ядерць у мкм^3 складав $1925,9 \pm 19,7$; $1000,1 \pm 13,2$; $37,1 \pm 3,6$. ЯЦС в світлих пінеальних клітинах - 1: 1,9. Оптична густина забарвлення ядер пінеалоцитів становила $0,307 \pm 0,1$ (ум. од. опт. густини). Питомий об'єм кровоносного русла епіфіза був $1,22 \pm 0,3\%$. Темні клітини мали відносно менші розміри, порівняно зі світлими. Трикутне витягнуте ядро та округле ядерце локалізувалось центрально. Відсоток темних пінеалоцитів серед усіх пінеальних клітин дорівнював $41,7 \pm 1,9\%$. Середній об'єм темних клітин, їх ядер і ядерць в мкм^3 складав $1462,9 \pm 15,4$; $925,9 \pm 12,4$; $38,4 \pm 3,5$. ЯЦС в темних пінеальних клітинах - 1:1,6.

Вміст мелатоніну в периферійній крові 90-добових інтактних щурів становив 101,4 пмоль/л.

Висновки.

У 14-добових інтактних щурів епіфіз представлений як сформований орган, в якому визначається два основні типи пінеальних клітин: світлі та темні, в яких відбуваються активні процеси синтезу та секреції гормонів у кров'яне русло.

У 45-добових тварин у нормі в паренхімі залози відмічається збільшення кількості світлих пінеальних клітин (в 3,5 рази) з одночасним зменшенням темних (на 38,2%), що очевидно пов'язано з активним диференціюванням темних пінеалоцитів у світлі.

На 90 добу життя щурів функціональна активність світлих пінеалоцитів наростає, що супроводжується збільшенням кількості даних клітин (на 7,4%), структурними змінами цитоплазми і ядра, однак менш виражено, порівняно з більш молодими тваринами. При цьому, кількість темних пінеалоцитів продовжує зменшуватися (на 7,4%), у порівнянні з 45-добовими тваринами.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження структурно-функціональних змін пінеальних клітин епіфіза у тварин 14-ти, 45-ти та 90 добового віку за умов тривалої дії метиленової сині.

Література

1. Анисимов В.Н. Мелатонин, роль в организме, применение в клинике. - С-Пб: Система, 2007. – 40 с.
2. Виноградова И. А. Влияние светового режима и мелатонина на гомеостаз, продолжительность жизни и развитие спонтанных опухолей у самцов крыс / И.А.Виноградова, А.В.Букалев, М.А.Забезинский. // Вопр. онкол. 2008. - Т. 54. - № 1. - С. 70-77.
3. Головаченко В.А. Инструкции по применению наборов реактивов для иммуноферментного определения гормонов. / В.А.Головаченко, Д.Г.Полынцев. – М.: МГУ, 2000. – 55 с.
4. Гончарова Н.Д. Пинеальная железа и возрастная патология (механизмы и коррекция). / Н.Д.Гончарова - СПб.: Наука, 2007. - 168с.
5. Иванов С.В. Возрастная морфология эпифиза человека: прижизненное исследование / С.В.Иванов // Успехи геронтол. - 2007. - Т.20. - № 2. – С. 60-65.

УДК 616.43:611.441

СТАН ГІСТОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПЕРЕБУДОВ СОМАТОТРОПНИХ КЛІТИН АДЕНОГІПОФІЗА ЗА УМОВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ

Чумаченко О. Ю., Редька О.К., Петренко О.К., Рожков І.М.

Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

Анотація. За допомогою сучасних медико-біологічних методів отримано дані відносно характеру і динаміки структурно-функціональних змін соматотропних клітин аденогіпофіза за умов тривалого фізичного навантаження. Встановлена залежність змін

структури і функції соматотропних клітин у тварин різного віку відповідно до тривалості фізичного навантаження.

Ключові слова: аденогіпофіз, соматотропні клітини, структура, фізичне навантаження.

Аннотация. Чумаченко О. Ю., Редька О.К., Петренко О.К., Рожков И.М. Состояние гистофизиологических перестроек соматотропных клеток аденогипофиза при условии физической загрузки в разные возрастные периоды. Используя современные медико-биологические методы получены данные относительно характера и динамики структурно-функциональных изменений соматотропных клеток аденогипофиза при длительных физических нагрузках. Установлена зависимость изменений структуры и функции соматотропных клеток у животных различного возраста от длительности действия физической нагрузки.

Ключевые слова: аденогипофиз, соматотропные клетки, структура, физическая нагрузка.

Annotation. Chumachenko O.Y., Redka O.K., Petrenko O.K., Rozhkov I.M. The state of histophysiological alterations of somatotropic cells of adenohypophysis under condition of physical loading in different age periods. Using modern medical and biological methods, data on the nature and dynamics of structural and functional changes in somatotropic cells of adenohypophysis during long physical exertion have been obtained. The dependence of changes in the structure and function of somatotropic cells in animals of different ages on the duration of the action of physical activity is established.

Key words: adenohypophysis, somatotropic cells, structure, physical activity.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Адаптація організму до дії систематичних фізичних навантажень супроводжується рядом характерних змін в усіх органах і системах організму. Найбільш важливою ланкою в цих процесах є ендокринна система. Зміни, що відбуваються в організмі під впливом фізичних навантажень описуються в багатьох роботах з фізіології м'язової діяльності, спорту, віковій фізіології, але досить невелика кількість робіт присвячена вивченню структурних і функціональних змін соматотропних клітин гіпофіза при фізичному навантаженні у віковому аспекті [1, 4].

Метою роботи було вивчення особливостей структурно-функціональних змін соматотропних клітин аденогіпофіза при дії фізичного навантаження у тварин різного віку.

Організація та методики дослідження. Відповідно до мети роботи дослідження проведено на 90 нелінійних білих щурах-самцях різного віку. Тварини знаходились у віварії в рівноцінних умовах. Всі тварини були розділені на 2 групи. Перша група – контрольна, тварини знаходились під спостереженням у загальних умовах. Друга група – дослідна, тварини підлягали фізичному навантаженню середнього ступеня важкості та тривалості («тест Портсолта»): примусове плавання до виснаження (протягом 25 хвилин). Кожна група тварин була поділена на вікові підгрупи: 14-добові (маса тіла 20-50 г – період прозрівання), 45 - добові (маса тіла 150-200 г – період статевого дозрівання) і 180-добові (маса тіла 530-560 г – репродуктивний період). Вікові групи тварин відповідали сучасним біологічним дослідженням [2]. В кожену

серію дослідів входило по 10 щурів, яких утримували на стандартному раціоні віварію згідно з правилами утримання експериментальних тварин, встановлених Директивою 2010/63EU та Наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 01.03.2012 р. № 249.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження показали, що у 14-добових щурів за умов фізичного навантаження соматотропи складали досить численний тип, але за кількістю вони поступались хромофобам. Ці аденоцити розміщувались в залозі дифузно, однак на периферичних ділянках гіпофізу зустрічались їх невеликі скупчення. За розмірами соматотропи займали проміжне положення між хромофобами і базофілами. Соматотропи мали округлу або овальну форму, плазматична мембрана яких була дещо звивиста. Відмічались численні контакти цих клітин з усіма типами аденоцитів передньої частки гіпофіза, особливо з головними клітинами. Соматотропні клітини містили овальне ядро, яке розташовувалось в центрі клітини. Ядерце маленьке, локалізувалось поблизу ядерної мембрани. Хроматин утворював невеликі групи на периферії ядра. У цитоплазмі соматотропів визначались численні (відносно великі) секреторні гранули, які рівномірно заповнювали цитоплазму. За умов фізичних навантажень кількість соматотропних клітин в аденогіпофізі зростала на 40,0% відносно контролю. Структурні зміни цих клітин свідчили про підвищення функціональної активності, що супроводжувалось збільшенням їх об'ємів на 16,8%, ядер на 22,5% і ядерець на 39,8%. Показники ядерно-цитоплазматичного (ЯЦС) і ядерцево-ядерного (ЯЯС) співвідношень в цих аденоцитах зменшувались відповідно на 14,3% і 12,6%, що також підтверджувало посилення їх функціональної активності.

У 45-добових піддослідних тварин соматотропні клітини в аденогіпофізі розміщувались дифузно, але зустрічались окремі невеликі їх групи на периферії залози. За розмірами, соматотропи дещо поступались базофільним клітинам. Вони мали округлу або овальну форму. Плазмалема цих аденоцитів була дещо звивиста. Соматотропні клітини контактували з усіма типами клітинних елементів залози, а також з кровоносними судинами. Округле ядро розташовувалось центрально або дещо ексцентрично. Ядерце локалізувалось в центрі ядра. Хроматин, як правило, утворював невеликі скупчення поблизу ядерної мембрани. За умов тривалого фізичного навантаження кількість цих клітин збільшувалась на 9,1%, об'єми цих клітин на 31,5%, їх ядер на 52,7% і ядерець на 27,5%, порівняно з контрольними даними. ЯЦС в соматотропах зменшувалось на 15,6%, а ЯЯС – на 18,0%. Однак, у цитоплазмі окремих соматотропів виявлялись ознаки дегрануляції, що можливо пов'язано з активним виведенням соматотропного гормону.

У більш віддалені терміни дії фізичного навантаження (у 180-добових щурів) ацидофільні соматотропи розміщувались, в основному, дифузно але іноді утворювали невеликі групи на периферичних ділянках залози. Розміри даних клітин були дещо менші за базофілів, але більші за хромофобів. Вони мали округлу або овальну форму і контактували з усіма типами клітин залози, а також з кровоносними судинами. Округле ядро розташовувалось в центрі клітини. Невелике ядерце локалізувалось поблизу ядерної мембрани.

Хроматин утворював невеликі скупчення на периферії ядра. Нечисленні секреторні гранули сферичної форми в цитоплазмі соматотропів скупчень не утворювали. Кількість соматотропних клітин зростала на 4,7%, їх об'ємів на 12,4%, ядер на 14,0% і ядерець на 21,2%, порівняно з контрольними тваринами. Показники ЯЦС і ЯЯС зменшувались відповідно на 2,6% і 4,8%.

Висновки. За умов фізичного навантаження у тварин всіх вікових груп відмічались структурні ознаки посилення функціональної активності соматотропних клітин, однак найбільш виражене зростання функції спостерігалось у більш молодих щурів (14 і 45 діб). Що стосується 180-добових тварин, то структурні зміни соматотропів показували лише про ознаки посилення функції, що свідчить про зниження з віком чутливості цих клітин до фізичного навантаження та включення механізмів захисно-приспосувального характеру.

Література

1. Бобришева І.В. Ультраструктурна характеристика аденогіпофіза білих щурів на різних етапах постнатального онтогенезу / І.В. Бобришева // Морфологія. – 2016. - Том VII. - № 3. – С. 27- 32.
2. Дьяченко И.А. Морфометрические показатели органов свободных от патогеной флоры крыс sd (spragua dawley) в норме / И.А.Дьяченко, Е.А.Калабина [и др.] //Биомедицина. – 2014. – № 1. – С.72-83.
3. Рожков І. М. Структурні зміни аденогіпофіза за умов дії нітратів та одночасного фізичного тренування / І. М. Рожков, В. М. Гордієнко // Фізіологічний журнал. – 2015. – Т. 50, № 5. – С. 38-43.
4. Фомина К.А. Структурная организация гипофиза крыс на разных этапах постнатального онтогенеза / К.А. Фомина, В.В. Сикора // Вісник СумДУ (Серія “Медицина”). – 2013. – № 2. – С. 29-35.

УДК 796.37.037

АДАПТАЦІЯ В СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

Кулик Олександр

Херсонський державний університет

Анотація. В статті проаналізовані основні типи адаптації в спортивному тренуванні, розкрито поняття адаптаційний синдром.

Ключові слова: адаптація, адаптаційний синдром, механізм адаптації, спорт.

Аннотация. Кулик Александр. Адаптация в спортивной тренировке. В статье проанализированы основные типы адаптации в спортивной тренировке, раскрыто понятие адаптационный синдром.

Ключевые слова: адаптация, адаптационный синдром, механизм адаптации, спорт.

Annotation. Kulyk Olexander. The adaptation in sport driving. The article analyzes the main types of adaptation in sports training, describes the concept of adaptive syndrome.

Keywords: adaptation, adaptation syndrome, adaptationmechanism, sport.

Постановка проблеми. Адаптація в наш час відіграє важливу роль в спорті, так як від неї залежить працездатність спортсмена. Тренувальний ефект при зайнятті спортом також реалізується завдяки цій загально-біологічній властивості. Адаптаційні зміни відбуваються у організмі у відповідь на будь-які зміни його зовнішнього і внутрішнього середовища. Спортивне тренування фактично є зміною умов для організму спортсмена, покликаним домогтися у ньому певних адаптаційних змін [3].

Питання вивчення адаптації в спортивному тренуванні, знайшли своє відображення у багатьох роботах дослідників: Ф.З. Меерсона, В.Н. Платонова, П. К. Анохіна, М. Пшеннікова та ін.

Ефективність адаптації в організмі людини є основою здоров'я та високопродуктивної діяльності. Знання закономірностей адаптації людського організму до фізичних навантажень - це основа ефективного використання фізичних вправ для раціональної фізичного тренування, яка спрямована на збереження і зміцнення здоров'я людей, підвищення їх працездатності, реалізації генетично запрограмованої програми довголіття [2].

Мета дослідження – проаналізувати основні типи адаптації в спортивному тренуванні.

В процесі дослідження використовувались наступні **методи**: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Під адаптацією слід розуміти процес пристосування організму до зовнішнього середовища чи змін у самому організмі.

Загальний адаптаційний синдром – це комплекс стереотипних змін в організмі людини, що виникають у відповідь на дію подразників усілякої природи (механічної, фізичної, хімічної, біологічної і психічної). Загальний адаптаційний синдром сам не є основою адаптації до тренувальних навантажень, він лише покликаний на системному рівні забезпечувати перебіг специфічних адаптаційних реакцій, що формують пристосування організму до конкретних видів навантаження [3].

В основі специфічної адаптації лежить вибіркова дія якісно різних фізичних і хімічних факторів на визначені фізіологічні системи організму і клітинний метаболізм. Існує два рівні специфічної адаптації. Перший рівень відноситься до звичайних умов існування організму, другий – до надзвичайних (екстремальних). Прикладом специфічних адаптаційних змін є адаптація до гіпоксії (недостачі кисню), фізичних навантажень, високих температур і т.д. [1].

У спортивному тренуванні виділяють два типи адаптації - термінову (не стабільну) і довготривалу (стабільну).

Термінова адаптація - це процес термінового функціонального пристосування організму до здійснюваної ним роботи. Прикладом термінової адаптації може бути перерозподіл кровотоку при фізичних навантаженнях. Термінова адаптація відбувається в три стадії:

1. Активізується діяльність різних компонентів функціональної системи, яка забезпечує виконання даної роботи. Це виражається в різкому збільшенні ЧСС, рівня вентиляції легенів, споживання кисню і т.д.

2. Діяльність функціональної системи протікає при стабільних характеристиках основних параметрів її забезпечення, в так званому стійкому стані.

3. Відбувається порушення встановленого балансу між запитом і його задоволенням. Це відбувається в результаті стомлення нервових центрів, які забезпечують регуляцію рухів і вичерпанням вуглеводних ресурсів організму [3].

Довготривала адаптація - це процес структурних перебудов в організмі, які відбуваються в результаті нагромадження в ньому ефектів багаторазово повтореної термінової адаптації.

Довготривала адаптація також формується стадійно:

1. Відбувається систематична мобілізація функціональних ресурсів організму спортсмена в процесі виконання тренувальних програм певної спрямованості з метою стимуляції механізмів довготривалої адаптації на основі багаторазово повторюваного термінової адаптації.

2. Інтенсивно протікають структурні і функціональні перетворення на органах і тканинах відповідної функціональної системи. У кінці цієї стадії відбувається необхідна гіпертрофія органів, злагодженість діяльності різних ланок і механізмів, які забезпечують ефективну роботу функціональної системи в нових умовах.

3. Відбувається процес стійкої довготривалої адаптації, яка виражається в наявності необхідного резерву для забезпечення нового рівня функціонування системи, стабільності функціональних структур, тісного взаємозв'язку регуляторних і виконавчих механізмів.

4. Відбувається зношування окремих компонентів функціональної системи в результаті нераціонально побудованого чи зайвого тренування, неповноцінного харчування та відновлення[3].

Механізми термінової адаптації є вродженими, спадково зумовленими. На прояви термінової адаптації впливають типологічні особливості нервової системи, тому в одних спортсменів стартовий стан виявляється у високій готовності до майбутньої роботи, а в інших як апатія або гарячково-збуджений стан [2].

Для адаптаційних змін довготривалого характеру характерно як прояв генетично обумовлених, так і не запрограмованих природою механізмів.

У адаптованої людини механізм реакції організму на виконання фізичних навантажень виглядає так: у результаті дії сигналів, які сприймаються рецепторами, в кору головного мозку надходить аферентна імпульсація, там виникають збудливі і гальмуючі процеси, які формують функціональну систему, що об'єднує певні структури головного мозку. Ця керівна система мобілізує певні м'язові групи. У цьому процесі беруть участь всі моторні рівні мозку: корковий моторний рівень (моторна кора), підкорковий моторний рівень, стовповий моторний рівень, до якого входять рухові центри довгастого і середнього мозку, сегментарний моторний рівень, який об'єднує рухові центри спинного мозку і кінцева ланка - мотонейрони. Одночасно з мобілізацією м'язів,

цей ланцюжок управління діє і на центри кровообігу, дихання та інші вегетативні функції [2].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури дозволяє зробити висновок, що адаптація є одним з найголовніших компонентів в спортивному тренуванні. У спортивному тренуванні виділяють термінову і довготривалу адаптації. Завдяки систематичним тренуванням, відбувається розширення центральних зв'язків всіх моторних рівнів мозку, формування динамічного стереотипу як налагодженої системи нервових процесів, які формуються за принципом умовних рефлексів. При цьому створюється діюча система цілісного регулювання виконання певної м'язової роботи. Отже, чим краще адаптованість спортсмена, тим вищий рівень його працездатності та досягнення в спорті.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. – Т.1. – С. 127-149.
2. Павлов С. Є. Основи теорії адаптації й спортивне тренування / С. Є. Павлов // Теорія і практика фізичної культури, 1999. –№ 1.– С. 12-17.
3. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності: [підруч.] / А. С. Ровний, В. С. Ровний, О. О. Ровна. – Харків: ХНАДУ, 2014.–С. 79-113,160-178.

УДК 796. 011. 3 – 056. 26

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кедровський Б.Г., Маляренко І.В.*, Шаповал С. І.**

Херсонський обласний центр «Інваспорт»

*Херсонський державний університет**

*Херсонський державний аграрний університет***

Анотація. В статті розглядаються можливості адаптивної фізичної культури (АФК), як інтегративної галузі освіти, науки, культури, соціальної практики, як виду рухової діяльності людей з обмеженими можливостями.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, людей з обмеженими можливостями, теоретико-методичні засади фізичної культури.

Аннотация. Кедровский Б.Г., Малиренко И.В., Шаповал С. И. Теоретико-методологические основы адаптивной физической культуры. В статье рассматриваются возможности адаптивной физической культуры (АФК), как интегративной области образования, науки, культуры, социальной практики, как вида двигательной деятельности людей с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, людей с ограниченными возможностями, теоретико-методические основы физической культуры.

Abstract. Kedrovscyy B.G., Malyarenko I.V., Schapoval S.I. Theoretical-methodological bases of adaptive physical culture. The article considers the possibilities of adaptive physical

education (AFC) as an integrative branch of education, science, culture, social practice, as a type of motor activity of people with disabilities.

Keywords: *adaptive physical culture, people with disabilities, theoretical and methodical foundations of physical culture.*

Постановка проблеми, аналіз останніх публікацій та повідомлень. За даними ВООЗ на рубежі II та III тисячоліття в кожній четвертій родині світу є люди недієздатні, з обмеженими фізичними та іншими можливостями (інваліди), що становить більш ніж 10% усього населення земної світу. В Україні до початку XXI століття налічувалося 2,3 мільйона інвалідів різних категорій [1, 4].

Інвалід - людина зі стійкими порушеннями функцій організму, які є наслідком захворювань, травм або вроджених дефектів. З огляду на те, що регулярні фізичні тренування діють приблизно однаково на організм здорової і хворої людини, то можна говорити про велике значення рухової активності в реабілітації та адаптації інваліда до нових умов життя: дефект або каліцтво людини через певний час стає постійним, тому воно вже не потребує медичного лікування. Наприклад, люди з дефектами функції опорно-рухового апарату після пошкодження спинного мозку або ампутації нижніх кінцівок має, як правило, здоровими і працездатними інші частини тіла і функціональні системи [1, 4].

Людина з обмеженими фізичними можливостями, яка займається фізичною культурою і спортом, має сильну мускулатуру тулуба, верхніх кінцівок, тренувану кардіо-респіраторну систему, краще володіє ортопедичними допоміжними засобами (протези, коляски та ін.), активніше пересувається і більш витривалий до фізичних та інших навантажень [1, 4].

Рухова активність інваліда у всьому її розмаїтті отримала назву Адаптивної фізичної культури (АФК). Сутність поняття «адаптивна фізична культура» виражається в додатковому визначенні «адаптивна», що підкреслює її призначення для людей зі стійкими відхиленнями і дефектами стану здоров'я. Це передбачає, що АФК повинна стимулювати позитивні реакції в системі і функціях організму, формуючи тим самим необхідні рухові координації, фізичні якості і здібності, спрямована на життєзабезпечення, розвиток і вдосконалення організму інваліда [3, 4, 6].

У життєдіяльності людини з обмеженими можливостями фізичний стан (здоров'я) відображає соціальний прояв особистості, ступінь її адаптації в сім'ї та суспільстві.

Тому магістральним напрямом АФК є формування оптимальної рухової активності, як біологічного і соціального фактора впливу на організм і особистість інваліда. Пізнання сутності цього явища і становить методологічну основу теорії адаптивної фізичної культури [1, 2, 7].

Методологія науки - вчення про принципи побудови, форми і способи наукового пізнання [1, 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що в поняття адаптивна фізична культура входить: адаптивне фізичне виховання, адаптивний спорт,

адаптивна фізична рекреація і адаптивна рухова реабілітація, що потребує детального вивчення питань організації методики сучасних результатів досліджень суміжних наук.

Мета дослідження: охарактеризувати теоретико-методичні засади адаптивної фізичної культури, як виду рухової діяльності людей з обмеженими можливостями.

Результати дослідження та їх обговорення. Можливість адаптивної фізичної культури може бути визначена так: максимально можливий розвиток життєздатності людини, що має стійкі відхилення в стані здоров'я, за рахунок забезпечення оптимального режиму функціонування неушкоджених частин тіла і систем організму, а так само духовних сил для максимальної самореалізації в суспільстві.

АФК відрізняється від фізичної реабілітації присутністю в його змісті значного обсягу спортивних вправ, ігор і рекреативних заходів, цілеспрямованістю на залучення до спортивних занять по можливості найбільшої кількості учасників - як інвалідів, так і здорових людей. Від спорту АФК відрізняє адаптаційно - оздоровча спрямованість і орієнтація на досягнення, в першу чергу, взаєморозуміння, співпереживання, взаємодопомоги і дружніх відносин, які забезпечують об'єднання людей з різними фізичними можливостями [5, 7].

Дві фундаментальні галузі науки є методологічною основою теорії адаптивної фізичної культури - ця теорія і методика фізичної культури, як базова дисципліна і загальна патологія - наука про найбільш загальні закономірності патологічного процесу і про головні категорії, які лежать в основі будь-якої хвороби [3, 5].

Важливе значення в теорії і методиці фізичної культури мають методологічні основи теорії навчання інвалідів руховим діям. Методологія - вчення про структуру, логічну організацію, методи та засоби діяльності. Аналіз формування елементів методологічної основи теорії навчання рухових дій показує, що в основі навчання лежить умовно-рефлекторна діяльність (І.П. Павлов), як один з елементів методології. Фізіологічне обґрунтування формування рухових рефлексів було розроблено А. Крестовніковим, який показав, що в результаті тривалих і багаторазових повторень руху формуються динамічний руховий стереотип. Формування проходить чотири стадії: іррадіації, концентрації, стабілізації і автоматизації. Для забезпечення рухової діяльності активізуються і функція забезпечення, утворюючи вегетативний стереотип [1,6].

В цілому формується функціональна система руху, де органами виконання руху є опорно-руховий апарат; органами забезпечення - кардіореспіраторна, травна і видільна система; а органами управління - нервова система, ендокринні залози і аналізатори [2,4].

В даний час в методиці навчання рухових дій лежить поняття «акцептор дії» (визначальний апарат, як модель майбутньої дії) і «зворотна афферентація», тобто зворотній зв'язок. Остання здійснюється за допомогою аналізаторів (зорового вестибулярного і ін.). За допомогою зворотного зв'язку

надходить інформація в ЦНС про виконану роботу (правильно чи неправильно), що сприяє кращому освоєнню рухової навички. Відповідно до теорії Н. Бернштейна (XX ст.) в основі управління рухом лежать не пристосування до умов зовнішнього середовища, на відповіді зовнішні стимули, а усвідомлене підпорядкування середовища, його перебудова руху відповідно до потреб людини [1, 6].

Сучасний науковий підхід передбачає, що методологічною основою теорії навчання рухових дій є закономірності і положення таких наук, як дидактика (в сфері педагогіки), теорія діяльності та теорія управління засвоєнням знань, формування дій і понять (в сфері психології), теорія побудови та управліннь рухів, фізіологія активності, принципи і положення системного підходу [4,7].

Категорії загальної патології, відображають закономірності біологічних процесів в організмі людини. До них відносяться: цілісність організму, структура і функція, реактивність організму, причинно-наслідковий зв'язок, адаптація та компенсація. Розглянемо їх.

Цілісність організму. Організм людини умовно поділяється на кілька частин - органів, тканин, систем, що характеризуються своєю структурно-функціональною специфікою. Але всі ці частини і їх функції нерозривно пов'язані між собою, забезпечуючи цілісність організму, його зв'язок із зовнішнім середовищем. Організуючу роль в реалізації реакції організму відіграє нейрогуморальна і імунна системи, як матеріальна основа, на якій тримається цілісність організму. Центральним координатором, що здійснює структурно-функціональні зв'язки в цілісному організмі, є нервова система. Взаємовідносини частин цілого при різних патологічних процесах визначається загальновідомою формулою: «Будь-яка хвороба є страждання всього організму». Хвороба негативно впливає на весь організм, а це одночасно є потужним стимулом для підвищення функціональної активності здорових органів і систем з метою нормалізації порушених функцій і ліквідації патологічного процесу, тобто весь організм мобілізується на боротьбу за одужання. Тому проблема адаптації та компенсації порушених функцій - це перш за все проблема роботи організму як цілісної системи [1, 5, 7].

Будь-яка патологія, особливо ОРА, відбивається на рівні рухової активності. Малорухливість тягне за собою зниження функціональних можливостей і працездатності інваліда. АФК покликана за допомогою раціональної рухової активності як природного стимулятора життєдіяльності, використовуючи збережені функції, залишкове здоров'я, природні фізичні ресурси і духовні сили інваліда, максимально наблизити психофізичні можливості організму і особистості до самореалізації в суспільстві [1, 2, 3].

Структура і функція. Біологічна структура - це будова, певна організація тих чи інших частин організму, а так само їх взаємини. Біологічна функція - це діяльність тобто зміна в часі і просторі стану або властивостей тих чи інших структур організму і його самого як цілого. Взаємовідносини структури і функції образно виражено в тезі положень «функція без структури немислима, а структура без функцій безглузда».

Концепція єдності структури і функції в АФК має два аспекти практичної реалізації: перший пов'язаний з світоглядним уявленням про рівень патологічного процесу в організмі людини; другий - безпосередньо з впливом фізичних вправ.

Реактивність організму. Поняття «реактивність» означає відповідь організму на ті чи інші зовнішні чи внутрішні подразники. Реактивність визначає виникнення, перебіг і результат захворювання. Реактивність - це і є причина внутрішньої основа, властива для будь-якої хвороби. Змінюючи реактивність, можна змінити перебіг патологічного процесу, оптимально управляти станом хворого.

Індивідуальна реактивність організму обумовлена спадковими і набутими факторами, яка залежить від умов навколишнього середовища (клімат, пору року) взаємовідносин в сім'ї, на роботі. У жіночому організмі вона змінюється в зв'язку з менструальним циклом, вагітністю. Організм жінки більш стійкий до гіпоксії, кровотечі, голодування. Відома і певна роль віку в реактивності.

Причинно-наслідковий зв'язок. Зв'язок причини і наслідування носить необхідний і закономірний характер: якщо є наслідок, значить була причина, ці зв'язки породила етіологія і патогенез захворювання, що є відображенням причинно-наслідкового зв'язку. Етіологія вивчає шляхи і причини виникнення хвороби, патогенез вивчає розвиток і механізми патологічного процесу. У адаптивної фізичної культури виявлення причинно-наслідкових зв'язків в процесі патологічних змін організму має першорядне значення. Одна причина може викликати ланцюжок наслідків, які стають причиною інших порушень. Наприклад, втрата слуху або зору у дітей супроводжується дисгармонійний фізичним розвитком, порушеннями мови, постави та іншими супутніми захворюваннями.

Адаптація організму. Процес пристосування до навколишнього середовища починається з моменту народження людини і відбувається постійно. Організму доводиться пристосовуватися до коливань температури повітря, атмосферного тиску, впливу мікроорганізмів, різноманітності рухових, психічних і соціальних впливів. В результат адаптаційних реакцій організм придбає нові якості в формі стійкості до гіпоксії, холоду, фізичних навантажень, новим руховим навичкам і т.д. Такі реакції і складають основу загартування, зміцнення здоров'я та профілактики захворювань в процесі занять фізичними вправами. Причому стійкість організму підвищується до дії не тільки одного фактора, а й кількох, тобто мова йде про механізм комбінованої адаптації. Так, наприклад, в процесі тренування і змагань лижників відбувається одночасна адаптація до фізичного навантаження, що вимагає витривалості, до холоду, гіпоксії і стресових ситуацій. В основі адаптації до фізичної роботи лежать пристосувальні реакції організму на вимоги внутрішнього і зовнішнього середовища. Як адаптоген виступає фізичне навантаження, а його структурною одиницею є фізична вправа.

Виділяють генотипичну (спадкову) і фенотипичну (придбану) адаптацію. Фенотипична адаптація формується в процесі індивідуального життя людини, його взаємодія з навколишнім середовищем. Придбані в перебігу життя

фенотипічні зміни нашаровуються на спадкові ознаки і формують індивідуальний вигляд організму, що характеризується сукупністю морфофункціональних змін спрямованих на збереження відносної сталості внутрішнього середовища - гомеостазу. Ключовою ланкою механізму, що забезпечує цей процес, є існуючий в клітинах взаємозв'язок функції і генетичного апарату. Через цей взаємозв'язок фізичне навантаження, викликане дією середовища, призводить до збільшення синтезу нуклеїнових кислот і білків і, як наслідок, до формування структурного сліду в системах, відповідальних за адаптацію організму.

Існують термінова і довготривала адаптація. На думку В.Н. Платонова стійка довгострокова адаптація характеризується наявністю необхідного резерву для забезпечення нового рівня функціонування системи, стабільності функціональних систем, тісний взаємозв'язок регуляторних і виконавчих органів. Інші автори характеризують її як стан найвищої працездатності, що виражається у формуванні ефективної структури рухів, підвищенні швидкості довільного розслаблення м'язів, прискорення процесу впрацьовування, зниження енерговитрат, підвищення утилізації кисню, оптимізація відновних процесів. Довготривала адаптація виражається з одного боку, в збільшенні механізмів саморегуляції, з іншого - в підвищенні реактивності цих систем до керуючих сигналів [2, 6].

Таким чином, загальні знання про закономірності адаптаційних процесів організму мають важливе значення для розуміння біологічної сутності теорії і методики адаптивної фізичної культури, при цьому необхідно враховувати такі проблеми як: управління довгостроковою адаптацією організму інвалідів різних нозологічних груп в процесі фізичного виховання, спортивних, рекреаційно-оздоровчих занять і рухової реабілітації; нормування фізичного навантаження і адаптація до неї; тактика адаптації до дії кількох чинників середовища; забезпечення складних форм соціальної адаптації через рухову діяльність; адаптація організму до дії екстремальних стресових ситуацій; кількісна і якісна оцінка процесів адаптації [2, 6].

Компенсація організму. Компенсаторні пристосування - важливі адаптаційні реакції організму, що виражаються в тому, що органи і системи, безпосередньо не постраждали від дії шкідливого чинника, беруть на себе функцію зруйнованих структур шляхом замісної гіперфункції або якісних змін функції. Так, наприклад, при паралічі або ампутації правої руки людина негайно починає використовувати ліву руку для виконання функцій правої кінцівки. Ця термінова компенсація дуже важлива в екстремальних ситуаціях, проте є свідомо недосконалою. Надалі в результаті навчання і освіти в ЦНС формуються навички, що забезпечують довгострокову компенсацію: правильне виконання лівою рукою всіх дій зазвичай виконуються правою.

Суттєве значення для розуміння процесу формування функціональної системи, що компенсує пошкодження мають дослідження П.К. Анохіна. Він сформував кілька загальних принципів, які можуть бути застосовані до самих різних компенсаторним процесом. Наприклад, пошкодження нижньої кінцівки викликає порушення рівноваги і акту ходьби. Це тягне за собою інформацію в

ЦНС від рецепторів вестибулярного апарату, пропріорецепторів м'язів, а також від зорового аналізатора (зворотний зв'язок). В результаті переробки цієї інформації моторними центрами нервової системи поступаю м'язові групи, які перебудовуються таким чином, що б відновити рівновагу і в незмінному вигляді здійснити акт ходьби. Цей процес перебудови функції проходить тривалий час. В кінцевому підсумку формується стабільна анатомічна функція, яка забезпечує компенсацію - мінімальний ступінь кульгавості при даному пошкодженні.

Висновки. АФК інтегративна галузь освіти, науки, культури, соціальної практики має великі перспективи. Це обумовлено незадовільним станом здоров'я населення нашої країни і неможливістю кардинально зміни ситуації без перегляду всієї політики держави, менталітету її керівників і широких верств населення по відношенню до ФК, у тому числі адаптивної. Величезними перспективами методології в галузі АФК, яка у собі такі галузі знань, як ФК, медицина, корекційна педагогіка і велика кількість інших наукових дисциплін.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в опануванні та впровадженні знань загальних основ ТМФВ і загальнобіологічних закономірностей функціонування організму в формуванні підходів до методології адаптаційної фізичної культури, що є визначальною основою при розробці приватних методик фізичного виховання, оздоровчого спорту, фізичної рекреації і рухової реабілітації для осіб з обмеженими можливостями.

Література

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / Под ред. Джозефа П. Винника; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. лит., 2010. – 608 с.
2. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів: [підручник] / Ю.А.Бріскін. – К.: Кварт, 2005. - 355 с.
3. Григоренко В.Г. Теория и методика физического воспитания инвалидов. / В.Г.Григоренко, Б.В.Сермеев. - М.: Советский спорт, 1991. – 118 с.
4. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів / Н. А. Деделюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2014. – 68 с.
5. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учеб.пособие. / С.П.Евсеев, Л.В.Шпакова. - М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ / Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. – 393 с.
7. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого- педагогическая характеристика детей с нарушениями развития : учебное пособие / Н.Л. Литош. – М. : СпортАкадемПресс, 2002 – 140 с.

СЕКЦІЯ 5. СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТУРИЗМУ

УДК:37-053.6: [796.51:908]

ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРИ ГОТОВНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ДО ТУРИСТИЧНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

Базильчук В. Б., Братковська О. В.
Хмельницький національний університет

Анотація. У статті зазначається, що готовність учнів старшої школи до туристично-оздоровчої роботи є цілеспрямованим, організованим динамічним процесом, інноваційним та пізнавальним за своїм характером. Готовність учнів старшої школи до туристично-оздоровчої роботи є однією із складових у формуванні їх пізнавальних інтересів. До структурних компонентів готовності учнів старшої школи до туристично-оздоровчої роботи автори відносять мотиваційний, діяльнісний, когнітивний та емоційний компоненти.

Ключові слова: готовність, структурні компоненти готовності, старші підлітки, туристично-оздоровча робота.

Аннотация. Базильчук В. Б., Братковская О.В. Характеристика структуры готовности старшеклассников к туристическо-оздоровительной работе. В статье отмечается, что готовность старшеклассников к туристическо-оздоровительной работе является целенаправленным, организованным динамическим процессом, инновационным и познавательным по своему характеру. Готовность старшеклассников к туристическо-оздоровительной работе является одной из составляющих в формировании познавательных интересов подрастающего поколения к данной деятельности, что характерно, социально-общественным и личностным потребностям. К структурным компонентам готовности старшеклассников к туристическо-оздоровительной работе мы относим мотивационный, деятельностный, когнитивный и эмоциональный компоненты, формируемые в процессе обучения .

Ключевые слова: готовность, структурные компоненты готовности, старшие подростки, туристско-оздоровительной работа.

Annotation. Bazyl'chuk V.B., Bratkovsky O.V. The structure of the readiness of older teenagers to tourist and health work. The article notes that the willingness of older adolescents to tourist and health work is a purposeful, organized process of dynamic, innovative and informative in nature. The willingness of older adolescents to tourist and health work is one of the components in the formation of cognitive interests of the younger generation to this activity, which is typical, social and personal needs. Structural components of readiness of readiness of older teenagers to tourist and health work, we include motivation, activity, kongoni and emotional components generated in the learning process

Key words: readiness, structural components of readiness, teenagers, tourist and health work.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Важлива роль у формуванні пізнавальних інтересів в процесі туристично-оздоровчої роботи належить формуванню готовності до даної діяльності учнів

старшої школи. У наукових працях таких учених, як В. А. Бодров, О. В. Базильчук, А. А. Деркач, М.І. Дьяченко, Л. А. Кандибович, В. О. Сластьонін розкривається сутність поняття «готовність» та його структури у різних сферах діяльності.

Рівень пізнавальних інтересів забезпечується рівнем сформованості готовності учнів старшої школи до туристично-оздоровчої роботи. Тому актуальним є визначення структури готовності учнів старшої школи до туристично-оздоровчої роботи.

Мета дослідження полягає у характеристиці структури готовності учнів старшої школи до рекреаційно-оздоровчої роботи

Результати дослідження та їх обговорення. Інтерес учнів старшої школи до туристично-оздоровчої роботи реалізуються на основі системи набутих знань, умінь та навичок, необхідних для: здійснення виробничих функцій; вирішення завдань професійної і соціальної діяльності; розв'язання складних спеціалізованих завдань та практичних проблем у галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Розглянемо сутність понять «готовність».

У «Словнику психолого-педагогічних термінів» поняття «готовність» трактується як стан особистості, який дозволяє їй успішно увійти в професійне середовище та швидко розвиватися професійно.

На сучасному етапі поняття «готовність» має різні значення у зв'язку з різними аспектами. Готовність досліджують у зв'язку з емоційно-вольовим та інтелектуальним потенціалом особистості стосовно конкретного виду діяльності і характеризують як якісний показник саморегуляції я на різних рівнях перебігу процесів – фізіологічному, психологічному, соціальному, якими визначається його поведінка [2]. Поняття «готовність» до високопродуктивної діяльності в певній галузі праці суспільного життя Б. Г. Ананьєв визначає, як «прояв здібностей». [1].

Науковці виділяють загальну, довготривалу, завчасну, фіксовану потенційну готовність та психологічну, короткочасну або актуальну готовність. Першу науковці розглядають як характеристику особистості, стійку систему загальних і спеціальних здібностей. У її структурі виокремлюють позитивне ставлення до діяльності, професійно важливі риси характеру, знання, вміння, навички та досвід, які необхідні для успішної діяльності у різних ситуаціях, важливі особливості сприйняття, уяви, мислення, емоційних і вольових процесів.

Психологічна, короткочасна або актуальна готовність розглядається як установка на працю, стан відповідної мобілізованості всіх психологічних і психофізіологічних систем людини, динамічний цілісний стан особистості, внутрішню налаштованість на певну поведінку та готовність до постійного самовдосконалення. Така готовність є наслідком актуалізації підготовленості, визначає ситуативну продуктивність мислення, уяви, пам'яті тощо.

О. А. Атамась до готовності як стійкої характеристики особистості, відносить: «1) позитивне ставлення до того або іншого виду діяльності; 2) риси

характеру, мотиви, адекватні вимогам діяльності; 3) необхідні знання, вміння та навички, стійкі процеси сприйняття, увага, мислення, емоційні та вольові прояви» [2].

У структурі готовності учнів старшої школи до туристично-оздоровчої роботи виділяємо наступні чотири структурні компоненти (рис1).



Рис 1. Структурні компоненти готовності учнів старшої школи до туристично-оздоровчої роботи

На думку М. Кричфалушій, мотиваційний компонент готовності - це сенс, який дослідницька діяльність має не загалом, а для конкретної особи. Якщо він не має сенсу цінності, то це говорить про його неготовність до цієї діяльності з точки зору ціннісної орієнтації. Ученими-психологами доведено, що без усвідомлення участі в науково-дослідницькій діяльності як цінності для себе особисто не може бути й високої готовності до цієї діяльності. Високому її рівню відповідає зріла мотиваційна структура, у якій провідну роль відіграють цінності самореалізації та саморозвитку [5].

О. А. Гончарова, вивчаючи мотиваційний компонент інноваційної діяльності педагога, розглядає у двох аспектах: оцінка місця професійної мотивації у загальній структурі мотивів та особистісне ставлення педагога до змін, його сприйнятливність до нововведень. Мотиваційний компонент має для суб'єкта діяльності особистісне значення, адже зміцнює зацікавленість цією діяльністю й перетворює задані зовнішні настанови на внутрішні потреби майбутнього вчителя [3]. Автор зазначає, що мотиваційний компонент готовності майбутнього вчителя до інноваційної діяльності виражає усвідомлене ставлення педагога до інноваційних технологій, вказує на їх роль в розв'язанні актуальних проблем педагогічної освіти. Цей компонент виявляється як у всій професійній життєдіяльності педагога, так і в окремих педагогічних ситуаціях, визначає його сприйняття зовнішніх подій і логіку поведінки, пробуджує у вчителів особистісно значиме ставлення до об'єкта і предмета професійної діяльності; сприяє виробленню навичок аналізу та прагненню до активного вирішення нестандартних педагогічних ситуацій, інтересу до планування та освоєння інновацій; налаштовує на формування настрою і постійної орієнтації на інноваційну діяльність.

М. В. Козуб вказує на те, що мотиваційний компонент відображає позитивну мотивацію молоді до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи та їх потребу в досягненні успіху в діяльності, пов'язаної з формуванням здорового способу життя учнів [4]. Когнітивний компонент, відображає теоретичну обізнаність про теорію та методику організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи: а) знання про основні поняття здоров'язбережувальної педагогіки (здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальні технології); б) знання про фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я та про чинники, які впливають на його формування; в) знання про класифікацію здоров'язбережувальних технологій; г) знання про анатоמו-фізіологічні особливості учнів різного віку; д) знання про сучасні системи оздоровлення учнів; е) знання про концепції формування здорового способу життя школярів; є) знання про методику і організацію здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи [4].

Особистісний компонент характеризує ступінь морально-психологічної готовності майбутнього фахівця до професійної діяльності. У ньому відображається ступінь сформованості ціннісних орієнтацій, цікавості до обраної діяльності, задоволення її результатами, рівень розвитку мотивації професійної діяльності та участі у діяльності з самовдосконалення [4].

На думку Ю. М. Лісніченко, діяльнісний компонент являє собою вміння сприймати, аналізувати, узагальнювати, класифікувати, виявляти, оцінювати та демонструвати ефективність і продуктивність інтелектуалізації діяльності та готовність практичного застосування знань та вмінь, набувати навички професійної діяльності, вміння застосовувати знання для вирішення завдань професійної діяльності, вміння самостійно приймати рішення та виконувати завдання, вміння прогнозувати шляхи підвищення ефективності своєї професійної діяльності. Діяльність виступає специфічною формою активності людини, яка спрямована на свідоме перетворення нею навколишнього світу. У процесі діяльності змінюється не лише об'єкт діяльності, але й сам суб'єкт. Діяльність людини обумовлює формування її свідомості, психічних процесів і властивостей [7].

Даний критерій характеризується готовністю застосовувати теоретичні знання до практичного впровадження, володінням способами та прийомами опрацювання знань, цілісність професійної діяльності і підготовленості до виконання завдань із сформованими навичками та професійними вміннями, умінням використовувати здобуті навички до професійної діяльності.

А Линенко вказує на те, що емоції виконують роль внутрішніх сигналів і стимулів. Вони є внутрішніми у тому розумінні, що самі по собі не несуть інформації про зовнішні об'єкти, про їх зв'язки та відносини, про їх об'єктивні ситуації, у яких проходить діяльність суб'єкта, а, перш за все, виражають відношення між мотивами діяльності та її предметом [6]. Інакше кажучи, емоції, виконуючи важливу функцію мотивації діяльності, самі по собі не можуть бути зведені до мотивів, у той же час забезпечують енергетичну основу

діяльності. В структурі емоційного інтелекту є необхідність розвитку таких його складових, задля формування емоційної готовності до професійної діяльності, як: розуміння власних емоцій та емоцій інших і, як результат, – здатність до професійної рефлексії; усвідомлення себе як особистості, як професіонала; усвідомлення своїх дій, поведінки; самоконтроль і саморегуляція емоцій і, як результат, – наявність особистісної професійної самосвідомості, професійних смислів (особистісні професійні знання, професійне ставлення до суб'єкта праці, професійні ідеали, норми та цінності, смислоутворюючі мотиви професійної діяльності) усвідомлення власних емоцій та управління ними і, як результат, збереження здоров'я особистості (фізичного, професійного, психологічного); використання емоцій особливо у конфліктних ситуаціях і, як результат, – здатність розв'язувати конфлікти в процесі професійної діяльності та підтримувати на належному рівні взаєностосунки з іншими людьми (співробітниками, керівниками, підлеглими) [7].

Висновки. Отже, аналіз теоретичних підходів та наукових досліджень щодо вивчення готовності учнів старшої школи до туристично-оздоровчої роботи, надав можливість визначити компоненти її структури: мотиваційний, діяльнісний, когнітивний та емоційний. *Перспективи подальших досліджень* вбачаємо у висвітленні результатів у напрямку формування пізнавальних інтересів учнів старшої школи в процесі туристично-оздоровчої роботи.

Література

1. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды. в 2 т. Т. I. / Б. Г. Ананьев. – М.: Педагогика, 1980. – 230 с.
2. Атамась О. А. Сучасний погляд на особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Наукові записки : [збірник наукових статей] (Серія педагогічні та історичні науки) / М-во освіти і науки, молоді і спорту України; Нац. пед. Ун-т імені М.П. Драгоманова; укл. Л. Л. Макаренко. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3К2 (57). – С. 19-21.
3. Гончарова О. А. Педагогічні умови підготовки майбутнього вчителя іноземної мови до інноваційної діяльності : Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. / О. А. Гончарова. – К., 2008. – 24 с.
4. Козуб М. В. Формирование профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к осуществлению здоровьесберегающей деятельности в школе : Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.08. / М. В. Козуб. – Елец, 2007. – 24 с.
5. Кричфалушій М. Готовність майбутнього спортивного педагога до науково-дослідницької діяльності / М. Кричфалушій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 192–194.
6. Линенко А. Теория и практика формирования готовности студентов педагогических вузов к профессиональной деятельности : Автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.01, 13.00.04. / А. Линенко – К., 1996. – 45с.
7. Лісніченко Ю. М. Теоретичні основи підготовки майбутніх офіцерів до професійної діяльності у процесі вивчення фахових дисциплін / Ю. М. Лісніченко // Науковий вісник Ужгородського університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І.В. Козубовська. – Ужгород: Говерла, 2013. – Вип. 29. – С. 90–94.

УДК 796.09-057.68 (19)

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТУРИСТІВ У ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ ХХ СТ.

Кільницький О.Ю., Грабовський Ю.А., Маляренко І.В.

Херсонський державний університет

Анотація. *В статті висвітлюється стан туристських змагань, які в другій половині ХХ століття, як правило, проводились в рамках туристських злетів. Також охарактеризовано змагальну діяльність туристів.*

Ключові слова: *туризм, змагання, похід, туристський зліт.*

Аннотация. *Кильницкий А.Ю., Грабовский Ю.А., Маляренко И.В. Соревновательная деятельность туристов во второй половине ХХ ст. В статье освещается состояние туристских соревнований, которые во второй половине ХХ века обычно проводились в рамках туристских слетов. Также охарактеризована соревновательная деятельность туристов.*

Ключевые слова: *туризм, соревнования, поход, туристический слет.*

Annotation. *Kilnitskyi O. Y., Grabowski Y.A., Malyarenko I.V. The competitive activity of tourists in the second half of the XX century. The article highlights the state of tourist competitions, which in the second half of the 20th century were usually held in the framework of tourist rallies. Also, the competitive activity of tourists is described.*

Keywords: *tourism, competitions, trekking, tourist rally.*

Постановка проблеми. Туризм був та залишиться видом спорту, який не втрачає зацікавленість в людей, в яких є бажання пізнати не тільки себе, але й навколишнє середовище, перевірити вольові та фізичні якості. В свою чергу туризм приваблює дітей та дорослих своєю багатогранністю і різноманіттям у виборі напрямку, в якому може реалізувати себе майбутній турист. Це можуть бути як і походи вихідного дня, різноманітні екскурсії, експедиції, складні багатоденні походи з різних видів туризму, так і змагання, які в наш час активно розвиваються та стали окремим аспектом в підготовці туристів. В туристській літературі автори, розглядаючи розвиток туризму, зазвичай висвітлюють основні дати становлення, роботу різних товариств та об'єднань, та нормативну документацію, що безпосередньо впливали на розвиток туризму. Тому питання аналізу змагальної діяльності туристів у другій половині ХХ ст. є актуальним.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Історію розвитку туризму у своїх працях висвітлювали такі науковці, як: Абрамов В.В. і Тонкошкур М.В. [1], які особливу увагу приділяли питанням розвитку туристської інфраструктури; Булашев А.Я. [2] та інші.

Метою дослідження є: проаналізувати змагальну структуру туристських злетів та змагань з туристської техніки в другій половині ХХ ст.

Результати дослідження та їх обговорення. У 80-тих роках ХХ століття зліт – це одна з форм масової туристської роботи і спосіб обміну досвідом, агітації та пропаганди туризму. У «Колективах фізичної культури» зльоти проводяться у вихідні або святкові дні; обласні, республіканські зльоти – у

відпускний або канікулярний час, відповідно до календарного плану туристських заходів [5].

Туристські заходи, які проводилися в дореволюційний період, не носили масового характеру. Масові зльоти, які збирали до 10 тисяч осіб, почали проводити в 50-тих роках ХХ століття московські туристи. В кінці 80-тих років минулого століття туристські зльоти та змагання стали справжнім святом для любителів подорожей. Вони набули масового характеру.

На той час, будучи однією з основних і найбільш доступних та масових форм туристсько-краєзнавчої роботи, туристські зльоти являлись своєрідним оглядом певних етапів виконаної роботи та перевіркою готовності до туристсько-краєзнавчої роботи в наступаючому сезоні. Вони були цінні тим, що сприяли зародженню нових туристських секцій і об'єднували окремі туристські групи та окремих туристів в один згуртований і сильний колектив.

Метою зльотів були пропаганда туризму, обмін досвідом організаційної роботи, проведення політико-виховних заходів [4].

В туристських зльотах приймали участь представники різних видів туризму: пішохідного, водного, лижного, спелеотуризму, гірського, автотуризму та ін. Вони приносили на зліт свої знання, навички, набуті в походах, і з задоволенням ділилися ними з іншими туристами.

Зльоти, як вже зазначалося, були однією з тих основних форм масової туристської роботи, які доступні були як простим секціям, так і районним і міським туристським клубам.

Проводилися всі зльоти у вільний від роботи час, недільні або святкові дні і, як правило, влітку, коли тепла погода сприяє масовим виїздам за місто [3].

Програма зльоту передбачала проведення не тільки змагань з туризму, але й інші масові заходи: змагання з волейболу та бадмінтону, різноманітні конкурси, щоб зацікавити більшість учасників. Крім того, для успішного проведення зльоту необхідна чітка організація та регламент. У спеціально розробленому положенні повинні були вказані час і місце проведення зльоту, програма, порядок визначення та нагородження переможців, та ін. [5].

Зльоти, як правило, проводили в місцях, поряд з якими проходили «нитки» туристських маршрутів. В свою чергу, таке місце потребувало мати зручні під'їзди автотранспортом і підходи для підготовки дистанції змагань зі спортивного орієнтування та туристської техніки.

На туристських злетах, як правило, було представлено декілька видів змагань, таких як:

- змагання з орієнтування;
- змагання з туристської техніки;
- туристські конкурси [4].

В 60-тих роках ХХ століття існувало багато різних думок про доцільність туристських змагань взагалі. Деякі туристи з байдужістю ставилися до самої ідеї змагань, вважали їх не обов'язковими, мотивуючи це тим, що **туризм** – це перш за все пізнання Батьківщини, ознайомлення з її минулим і сьогоденням, вивчення її різноманітних природних особливостей, а змагання – непотрібний елемент спортивної діяльності, який не має нічого спільного з туристськими

подорожами. Інша група туристів навпаки надавала дуже велике значення бігу з орієнтуванням. І не розуміли, як можна готуватися в справжній туристській похід і не брати участь в змаганнях. Тому, деякі спортсмени були схильні до того, щоб замінити різноманітну туристську роботу на підготовку і проведення змагань з туристської техніки та орієнтування.

Автори Кудрявцев В.Н. та Колесніков А.А. розглядали туристські змагання, в першу чергу, як прекрасний засіб підготовки і до складних походів, так і походів вихідного дня. На їх думку, в змаганнях удосконалювалась техніка і тактика пересування, вміння орієнтуватися на місцевості, тобто ті якості, які необхідні були туристу для подолання маршруту.

Але завдання туристських змагань не обмежувалось відпрацюванням навичок і прийомів орієнтування. Інша, не менш важлива мета досягалася при проведенні змагань з туристської техніки. Тут перевірялось і вдосконалювалось вміння правильно, а головне безпечно долати різні за технічною складністю природні перешкоди, що були найбільш притаманні для туристських походів. Разом з тим, змагання на той час були наглядною агітацією для занять туризмом. Змагання завжди привертали багато глядачів, як досвідчених туристів, так і новачків.

В 60-тих роках ХХ століття змагання з туристської техніки проводились на районних та міських зльотах. В програму змагань вище обласного рівня «Смуга перешкод», як правило, не входила. Зазвичай туристська «Смуга перешкод» проводилася на невеликій ділянці місцевості, де споруджували штучні, а також використовували природні перешкоди, що зазвичай зустрічаються в туристських походах.

В 60-тих роках такі змагання досить часто проводилися у вигляді естафети з різних видів туризму. В результаті чого, один турист брав участь в одному етапі естафети з одного виду туризму, а техніка інших видів залишалася йому невідомою. Серед туристів вважалося, що для складних туристських походів потрібні не вузькопрофільні фахівці, а люди з широкими знаннями, кругозором, в своєму роді «універсали», які володіють усіма необхідними елементарними навичками туристської техніки, здатні подолати будь-які природні перешкоди, що трапляються на маршруті. Тому в середині 60-тих років змагання «Смуга перешкод» проводились як командні, і всі перешкоди, що були включені в дистанцію, долались кожним учасником команди.

Завданнями цих змагань було не тільки перевірити знання туристської техніки, а й провести наочну агітацію. Тому дистанція змагань повинна була прокладена на місцевості, відкритій для глядачів. Цей момент особливо важливий, враховуючи, що туристські змагання з орієнтування проводились в закритій місцевості і практично мали дуже слабе агітаційне значення. Довжина дистанції змагань «Смуги перешкод» зазвичай коливалась від 300 метрів до 2 кілометрів. Дистанція змагань «Смуги перешкод» складалася з двох паралельних дистанцій, які повинні бути суворо однакові за довжиною і складністю. На відкритих ділянках місцевості обидві дистанції маркувались кольоровими прапорцями, а там, де дистанція проходила в лісовій місцевості, з підліском або чагарником – шматочками кольорового паперу. Кожна дистанція

мала свій колір маркування. Відстань між дистанціями не повинна була перевищувати 10 метрів, щоб команди могли бачити один одного, що в свою чергу покращувало інтерес та зацікавленість як команд, що змагалися, так і глядачів, які спостерігали за ними. Старт в змаганнях на «Смузі перешкод» завжди був роздільним. У кожному забігу одночасно стартували дві команди і кожна долала дистанцію по своїй нитці.

До складу «Смути перешкод» могли входити наступні етапи:

- 1) навісна переправа;
- 2) подолання водної перешкоди по колодах, вплав, на човні, байдарці, на плоту або вблід;
- 3) спуск або підйом по крутому схилу;
- 4) транспортування «потерпілого»;
- 5) встановлення намету.

Вище перераховані тільки ті етапи, які були представлені як елементи туристської техніки і при суддівстві на той час могли бути регламентовані.

Але, залежно від віку, учасників змагань, їх умінь і туристського досвіду в змагання могли бути включені інші елементи. Це такі, як: в'язання вузлів, розпалювання багаття і кип'ятіння на ньому води, укладання рюкзака, змагання з топографії. У всіх випадках результат команди визначався за кращим часом проходження дистанції [3].

Для кращого розуміння та можливості порівняння вище зазначених етапів розглянемо їх структуру.

• «Встановлення намету» – найцікавіший етап «Смути перешкод». Незважаючи на простоту техніки встановлення намету (на перший погляд), якість установки часто бажає кращого (обвисання стінок і скатів).

• «Навісна переправа» – найбільш технічно складний етап, який демонструє силу і спритність учасників змагань. Для школярів оптимальною довжиною етапу вважають 15-25 м. Точки кріплення переправи повинні були знаходитися від 1 до 2 м від землі. Переправа здійснюється на двох карабінах з використанням грудної та нижньої обв'язки.

• «Спуск або підйом по схилу» – етап включався в дистанцію, якщо були підходящі ділянки. Підйом або спуск здійснювався спортивним способом по мотузці, що закріплена на верхній ділянці етапу. Для забезпечення безпеки на цьому етапі суддівська колегія організовувала страховку. При цьому учасник проходив етап за допомогою грудної обв'язки, що була з'єднана з основною мотузкою схоплюючим вузлом.

• «Транспортування потерпілого». У положенні вказувався спосіб транспортування потерпілого. Як правило, перенесення потерпілого на змаганнях здійснювали на ношах з жердин і штормівок. Довжина етапу повинна була не перевищувати 100 метрів і проходити по відкритій ділянці місцевості.

• «Подолання водної перешкоди». Найчастіше етап долався по колоді зі страховкою або без страховки, в залежності від положення. В тому випадку довжина переправи не повинна була перевищувати 15 метрів [4].

Як зазначалось вище, у 60-тих роках ХХ століття результат команди визначався за кращим часом проходження дистанції. При оцінці якості проходження етапів в той час, як правило, не вводили штрафних очок або хвилин. У змаганнях з техніки судді могли дати тільки одну з двох оцінок: «етап пройдено» або «етап не пройдено». Якщо суддя визначив, що з першої спроби етап не пройдено, то кожному учаснику дозволяється використати ще дві спроби. Якщо і вони не дали позитивного результату, то учасник «знімається» зі змагань [3].

А вже в кінці 80-тих років сформувалась думка, що введення штрафного часу для оцінки якості проходження етапів туристської смуги збільшує відповідальність учасників змагань і дає суддям можливість об'єктивно оцінити роботу учасників змагань на всіх етапах туристської смуги. При оцінці якості проходження смуги судді використовували таблицю штрафного часу [4].

Висновки. В другій половині ХХ ст. змагання з туристської техніки розглядались як метод підготовки до складних багатоденних туристських походів. Етапи, що включались в змагання з туристської техніки – це природні перешкоди, що зустрічались на маршруті у багатоденному поході. Змагання з туристської техніки, як правило, включали в програму туристських злетів.

Перспектива подальших досліджень полягає в тому, щоб проаналізувати шляхи становлення змагальних аспектів спортивного туризму.

Література

1. Абрамов В.В. Історія туризму / В.В. Абрамов, М.В. Тонкошкур – Харків: «Форт», 2010. – 286 с.
2. Булашев А.Я. Спортивный туризм / А.Я. Булашев - Харьков: ХГАФК, 2009. - 332 с
3. Кудрявцев В.Н. Туристские слеты и соревнования. / В.Н Кудрявцев, А.А. Колесніков - М.: ВЦСПС Профиздат, 1965. - 96 с.
4. Курилова В.И. Туризм / В.И. Курилова - М.: Просвещение, 1988. - 224 с.
5. Моргунов Б. П. Туризм. / Б. П. Моргунов - М.: Просвещение, 1978. – 168 с.

УДК796:55(477)

СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗІТКУ СПЕЛЕОТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Пасичняк Л.В., Паньків Х.В., Соверда І.Ю., Юськів С. М.*

Івано-Франківський коледж фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України;

*Херсонська державна морська академія **

Анотація. Дослідження присвячено вивченню спелеотуризму, мотивацію вибору спелеотуристів та можливості використання печерв рекреаційних цілях. З'ясовано, що у порівнянні з іншими видами туризму спелеотуризму присутні свої характерні особливості.

Ключові слова: туризм, спелеотуризм, рухова активність, рекреація.

Аннотация. Пасичняк Л.В., Паньків Х.В., Соверда И.Ю., Юськів С. Н. Состояние та перспективи розвитку спелеотуризму в Україні. Исследование посвящено изучению спелеотуризма, мотивации выбора спелеотуристов и возможности использования

пещер в рекреационных целях. Установлено, что по сравнению с другими видами туризма спелеотуризм характеризуется своими, специфическими, особенностями.

Ключевые слова: туризм, спелеотуризм, двигательная активность, рекреация.

Abstract. Pasichniak L.V, Pankiv H.V., Soverda I.Yu., Yuskiv S.N. **The state and prospects of the speleotourism development in Ukraine.** *The research is devoted to the study of speleotourism, the motivation of the speleotourists' choice and the possibility of using the caves for recreational purposes. It is revealed that the speleotourism has its own characteristic features in comparison with other types of tourism.*

Key words: tourism, speleotourism, motor activity, recreation.

Постановка проблеми. Негативні наслідки змін у сучасному суспільстві зумовлені значними змінами життєдіяльності людини. Лідери світової науки вказують, що ці зміни сьогодні набувають глобального масштабу та констатують про розвиток антропологічної катастрофи.

Визначена ситуація напряму пов'язана із дефіцитом вільного часу та дозвіллям людини, що є причиною деградації здоров'я людини, способу життя, різкого падіння рівня загальної культури, руйнування традиційних норм і цінностей, поширення елементів спрощеної оздоровчо-рекреаційної діяльності та відсутність належної організації масового дозвілля. Результати численних соціологічних та наукових досліджень доводять, що більшість населення країни живе за принципом фізичної пасивності, при цьому обсяги рухової активності не відповідають вимогам сучасного життя, а домінуючими є "медійні" форми проведення вільного часу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що в останні роки актуалізується потреба в розширенні розвитку людини в економічному і соціокультурному просторі, корекції та перегляду багатьох сторін життєдіяльності людини, пошуку нових підходів до практичної організації її способу життя, змістовного дозвілля та ефективного проведення вільного часу, що є необхідною умовою формування здорової та всебічно розвиненої особистості, оскільки саме у ньому проходять реакційно-відтворюючі процеси, які знімають інтенсивні фізичні, інтелектуальні та психічні навантаження.

Для поліпшення ситуації в Україні різноманітні організації здійснюють популяризацію фізичної культури та спорту та надають оздоровчо-рекреаційні і фізкультурно-оздоровчі послуги.

Надзвичайно важливим завданням сьогодення є активне впровадження доступних, мало затратних та ефективних форм оздоровчо-рекреаційних занять просто неба, формування розуміння персональної відповідальності за стан власного здоров'я і ведення здорового способу життя усіма громадянами України, що дасть можливість змінити негативну тенденцію захворюваності в країні, дозволить стабілізувати, а згодом підвищити рівень здоров'я усіх верств населення, залучивши їх до систематичних занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю.

Активний туризм є невід'ємною складовою рекреаційної діяльності. Завдяки використанню природних ресурсів та мінімізації видатків на матеріально-технічну інфраструктуру такого відпочинку, різновиди активного

туризму є соціально доступними, економічно привабливими для пересічного громадянина і економічно вигідними для організаторів, у порівнянні з традиційними видами відпочинку.

Розвиток нових напрямів активного туризму (велосипедного, водного, гірського, пішохідного, спелеологічного тощо) з використанням наявних природно-рекреаційних та історико-культурних ресурсів країни не тільки створює умови для залучення до активного проведення відпочинку, а й дає можливість використовувати їх для підтримки життєдіяльності, відпочинку та оздоровлення та виконує ряд основних функцій, зокрема рекреаційну, пізнавальну, виховну, розвиваючу та інші.

Одним із таких ресурсів, що можуть задовольнити цікавість, потреби людини, а також подарувати незабутні враження є спелеоресурси (підземні пустоти і порожнини, печери, лабіринти тощо), що є основою спелеотуризму, який сьогодні завойовує симпатії багатьох аматорів підземних подорожей.

В нашій державі є потужний резерв виявлених та відомих карстових порожнин, чотири з них входять у ТОП–100 найдовших печер світу. Результати аналізу звітів маршрутно-кваліфікаційних комісій показали, що у структурі туристсько-спортивних походів за 2005-2014 рр. Частка спелеотуризму складає лише 0,8 %. Однак, незважаючи на наявні великі потенційні можливості, свою соціальну і економічну значущість, спелеотуризм в Україні, на жаль, все ж розвинений недостатньо.

Дослідженням активного туризму в Україні, зокрема, основи спортивно-оздоровчого туризму відображені у працях Ю.А. Грабовського, О.Ю. Дмитрук, О.В., Т.В. Скалій; історичні аспекти розвитку спелеології вивчав В.Н. Дублянський, туристичний потенціал України та печерних систем розглядали: О.О. Бейдик, О.В. Колотуха, П.О. Масляк, В.І. Мацола, А.А. Ховалко, практичні аспекти організації спелеомаршрутів – А. В. Пилипюк, G. Baldacchino, T. Bently, S.J. Page.

Проте їхні дослідження повністю не розкривають реальний стан та проблем спелеотуризму, що вимагає додаткового вивчення потенційних можливостей та майбутніх перспектив його розвитку, популяризації і залучення населення до занять спелеотуризмом, як одного з видів активного відпочинку та ведення здорового способу життя серед населення країни, зокрема, західного регіону.

Мета дослідження: визначити розвиток та характерні ознаки спелеотуризму, як засобу рухової активності.

Для досягнення поставленої мети нами застосовано такі **методи дослідження:** аналіз, синтез, індукція, дедукція і узагальнення даних наукової та методичної літератури, ретроспективний метод. Наше дослідження виконувалося на теоретико-аналітичному рівні.

Результати досліджень та їх обговорення. Українські Карпати є регіоном з помірно континентальним кліматом. Він формується при взаємодії ряду факторів, основними з яких є особливості атмосферної циркуляції, географічного положення, рельєфу місцевості, величиною сонячної радіації.

Тут порівняно тривала весна, спекотне літо, тепла осінь і м'яка зима. Радіаційний баланс становить близько 60 ккал/ рік на см², зменшуючись в високогірних частинах до 30. Вітровий режим неоднорідний, він в основному залежить від напрямів гірських хребтів і долин, а так само від рівня захищеності місцевості. Різноманітний тепловий режим на території Карпатського регіону створює сприятливі умови для туристів. Стимулюючи функції кровотворних органів і дихання, гірський клімат показаний для лікування хворих з порушенням органів дихання, при деяких формах туберкульозу легенів, кісткового туберкульозу, недокрів'я. Регіон унікальний для організації і розвитку гірськолижного спорту, який не поступається світовим стандартам [8].

Карпатський регіон володіє чи не найбільш густою мережею історико-культурних пам'яток по всій Україні. На території Карпатського територіально-рекреаційного комплексу налічується понад 125 тис. пам'яток археології, архітектури (понад 6 тис. перебувають під охороною), історії, працює близько сотні музеїв. Тут знаходяться ряд археологічних пам'яток міжнародного значення: прадавніх трипільських поселень на Дністрі, старослов'янські міста і ін. Як нам відомо, до високо атрактивний відносяться історико-культурні ресурси Закарпаття - Мукачево, Ужгород; Прикарпаття – Львів, Дрогобич, Трускавець, Коломия, Івано-Франківськ та ін.

Аналогічна ситуація склалася і в межах Львівсько-Волинського вугільного басейну, в зонах впливу Яворівського і Роздольського ПО "Сірка", Калуського ПО "Оріана".

Транспорт грає важливу роль в розвитку туристичного господарства. Сучасна мережа курортно-туристських установ Карпат склалася в основному там, куди прокладені шосейні і залізничні колії. Регіон добре забезпечений транспортом. Залізничними, автомобільними та авіаційними шляхами район пов'язаний з різними частинами країни, країнами близького зарубіжжя. Для цілей туризму, крім того, можуть бути використані лісові, підвісні дороги, річки. Довжина лісових доріг карпатських областей вельми значна. Вони включають в себе вузькоколійні, автомобільні ґрунтові лісові дороги. Вузькоколійки, використовувані в лісо вивізки, в основному зосереджені в Закарпатської та Івано-Франківської облястях і прокладені по долинах річок, в місцях, представляють інтерес для туристів [9, 10].

Рівень економічного розвитку регіону оцінюється як середній. Природні ресурси Карпатського регіону (мінерально-сировинні, земельні, лісові, водні та рекреаційні) в істотній мірою впливають на формування просторової та галузевої структур його господарського комплексу, тим самим визначаючи пріоритетні напрямки розвитку останнього. В цілому їх можна вважати для подальшого розвитку продуктивних сил. Однак, сьогодні потрібно рахуватись з тим, що запаси окремих видів ресурсів вичерпуються а це, в свою чергу, провокує появу соціальних проблем, і в стратегічному плані ставить питання пошуку і втягнення в господарський оборот альтернативних, конкуренто-спроможних видів природних ресурсів.

Соціальна ситуація в регіоні має чітку тенденцію до загострення, що є наслідком загальнонаціональної економічної кризи і прорахунків в соціальній політиці попередніх років. Але якщо на питання матеріально-технічного розвитку можна дивитися з певним оптимізмом, то погіршення демографічної ситуації вже сьогодні викликає тривогу. Стрімко падає природний приріст населення, що на тлі його зростаючої смертності веде до загострення депопуляційних процесів. Ростуть міграційні переміщення, за останні десятиліття чисельність населення стрімко зменшується, триває процес старіння населення. Якщо найближчими роками ці процеси не будуть зупинені, то будь-які економічні програми втрачають сенс: їх не буде кому і для кого реалізовувати.

Аналіз географічних, природних, історичних і економічних умов показує, що Карпатський регіон має унікальний шанс стати своєрідним полігоном, де розумна економічна політика зможе успішно поєднувати регіональні, державні і міжнародні інтереси країни, забезпечивши при цьому і прогрес в його соціально-економічного життя. Отже, йдеться про вибор правильного стратегічного курсу в розвитку регіону. Якщо керуватися тим, що Карпати є географічним центром Європи, а в природному відношенні - унікальною екосистемою на Заході України, то при формуванні політики освоєння цього краю необхідно розумно використовувати його геополітичні переваги і зберегти екологічний феномен території. Інакше кажучи, майбутня туристська модель Карпат має бути економічно вигідною для України і екологічно сумісною з прилеглими територіями сусідніх країн, а так само відкритою для країн СНД, оскільки можливо "воскресіння" колишніх зв'язків і на початковий період вони будуть першою статтю прибутковості в цьому регіоні.

Висновки. На основі застосування методів теоретичної інтерпретації нами виявлено стан та можливі перспективи розвитку спелеотуризму на прикладі гірського хребта, розташованого на заході України – Карпат.

Нами також з'ясовано, що в західному регіоні найширший спектр просторових явищ і процесів, вивчення та аналіз яких сприяв найбільш глибокій інтерпретації соціально-економічних явищ, пов'язаних з туризмом.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні спелеотуризму, як нового виду туризму, що дозволить зберегти природні ресурси – з одного боку і, з іншого, залучати більше інвестицій з метою часткового впливу на соціально-економічний рівень у регіоні.

Література

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / О. В. Андреева. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Всесвітня туристична організація [Електронний доступ]. – Режим доступу: <http://media.unwto.org/en/press-release/2011-06-30/challenges>.
3. Гуляев В. Г. Организация туристической деятельности / В. Г. Гуляев. – М.: Нолидж, 2008. – 312 с.
4. ДЕРЕБЧИНСЬКА А. В. Розвиток активного туризму в Україні. / А.В.Деребчинська // Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. «Сучасні тенденції розвитку туризму». – Частина II. - Миколаїв: ВП «МФ КНУКІМ», 2015. – С. 27–30.

5. Дутчак М. В. Рухова активність у здоровому способі життя: стан та перспективи / М. В. Дутчак // Матеріали II Всеукраїнської конференції «Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове успільство». - Кіровоград: КНТУ, 2011. – С. 64–67.
6. Европейская база данных «Здоровье для всех» (HFA-DB-2012 г.) [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <http://data.euro.who.int/hfad/>
7. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2010. – 246 с.
8. Папирян Г.А. Економіка туризму. / Г.А.папирян. - М.: Вид-во "Фінанси і статистика", 2000.

УДК796:57—053.8:379.843

РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ ВЕЛОТУРИЗМУ ЯК ЗАСОБУ ПРОВЕДЕННЯ ДОЗВІЛЛЯ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

Ткачук В.П., Павляшик В.В., Яцків А.Ю., Свирида В. С.*

*Івано-Франківський коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України;
Херсонська державна морська академія**

Анотація. Дослідження присвячено вивченню велотуризму, його рекреаційні можливості у проведенні дозвілля осіб зрілого віку. З'ясовано, що їзда на велосипеді має велику оздоровчу цінність.

Ключові слова: туризм, велотуризм, рухова активність, рекреація.

Аннотация. Ткачук В.П., Павляшык В.В., Яцкив А.Ю., Свирида В. С. Рекреационные ресурсы велотуризма как средства проведения досуга людей зрелого возраста. Исследование посвящено изучению велотуризма, его рекреационные возможности в проведении досуга людей зрелого возраста. Установлено, что езда на велосипеде имеет огромную оздоровительную ценность.

Ключевые слова: туризм, велотуризм, двигательная активность, рекреация.

Abstract. Tkachuk V.P., Pavlashyk V.V., Yatskiv A.U., Svirida V.S. The recreational resources of cycling as a means of entertainment for the elderly people. The research is devoted to the study of cycling, its recreational opportunities in leisure activities for the elderly people. It has been found that riding a bicycle has a great health value.

Key words: tourism, cycling, motor activity, recreation.

Постановка проблеми. Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація освітніх та трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, культивування шкідливих звичок на противагу здоровому способу життя – усе це негативно впливає на стан здоров'я людини.

Також, доведено, що прогресуюче зниження рівня здоров'я передусім пов'язане із проблемою дефіциту рухової активності [7]. Численні результати наукових досліджень свідчать про те, що малорухливий спосіб життя населення

призводить до різного роду захворювань, зниження рівня фізичного стану та працездатності населення [4].

Сьогодні науковці констатують про невідповідність оптимальним показникам рухової активності різних верств населення.

В аналітичних матеріалах Всесвітньої організації охорони здоров'я (2002) зазначається, що в Європі спосіб життя кожної п'ятої людини характеризується ще незначним рівнем або повною відсутністю рухової активності. Ця проблема найбільш актуальна для країн східної частини континенту і передусім для України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що рухова активність населення триває приблизно 15 хвилин впродовж дня (при нормі 2 години), при цьому реалізовується лише 20–25% природних потреб людини у рухах. При цьому, тільки 13% українців мають необхідний, фізіологічно обумовлений, рівень рухової активності, тоді як в країнах ЄС частина таких складає 40–60%, а в Японії – 70–80% [6].

Разом із цим, результати всеукраїнського опитування свідчать, що на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали тільки 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) – 6%, низький рівень (1–2 заняття на тиждень) – 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія.

Зазначена ситуація ускладнюється тим, що у суспільстві не сформована на належному рівні система культури здоров'я, ігноруванням населення основних складових здорового способу життя та не усвідомлення важливості здоров'я як найвищої цінності життя, недоліками, які є у нормативно-правовій базі та організаційно-управлінському апараті та обмеженістю ресурсного забезпечення.

Тому, одним із основних завдань сучасного суспільства та держави зокрема є збільшення рівня рухової активності населення шляхом застосування нових форм і видів рухової активності для зміцнення здоров'я осіб різної статі та віку та пошук оптимальних шляхів нормалізації життєдіяльності людини. У цьому сенсі, саме фізична рекреація виступає найважливішим компонентом способу життя та поведінки людини, яка проявляється через її рухову активність у сфері дозвілля через використання найпростіших та доступних фізичних вправ [1, 5].

Вільне володіння різними засобами та формами фізичної рекреації дає можливість людині задовольнити біологічні потреби у руховій активності, переключитися з одного виду діяльності на інший, отримати задоволення, розвантажити с активізувати діяльність організму та зменшити дію негативних явищ, що призводить до виховання відчуття природного бажання систематично займатися фізичними вправами.

Сьогодні науковцями представлені ряд систем, програм та комплексів оздоровчої спрямованості для масового використання. Типовими аеробними вправами оздоровчого спрямування є: оздоровчі ходьба і біг, їзда на велосипеді чи велотренажері, ходьба на лижах, веслування, плавання, катання на роликах,

танцювальні вправи тощо. Основні їх переваги – доступність, простота реалізації та ефективність.

Особливе місце при цьому займає їзда на велосипеді і останнім часом набуває широкого розповсюдження.

Мета дослідження: з'ясувати можливості велотуризму у процесі організації дозвілля людей зрілого віку.

Для досягнення поставленої мети нами застосовано такі **методи дослідження:** аналіз, синтез, індукція, дедукція і узагальнення даних наукової та методичної літератури, ретроспективний метод. Наше дослідження виконувалося на теоретико-аналітичному рівні.

Результати досліджень та їх обговорення. Свою популярність велосипед отримав головним чином як спортивний інвентар та засіб пересування, оскільки є досить зручним та екологічно чистим видом транспорту. Це підтверджується підсумками опитування громадської думки Великої Британії (2005), де більша половина респондентів визнала велосипед найвизначнішим технічним винаходом від 1800 року [3].

В подальшому популярність визначалась зміною уявлення людей про відпочинок, тобто як засіб оздоровлення населення, а також відмінний вид індивідуального туризму. Тому у багатьох країнах світу, зокрема Великобританії, Данії, Нідерландах, Німеччині Фінляндії, Франції, Швейцарії велосипед є найбільш популярним і доступним видом рухової активності. При цьому, в рамках роботи “Спорт для всіх” (1986) їзду на велосипеді було визнано як один із наймасовіших видів активного відпочинку [8].

Пріоритетність вибору даного виду рухової активності обумовлена багатьма чинниками:

- безпечний вид транспорту;
- всесезонний вид відпочинку;
- змінює уявлення про відпочинок та є економною формою активного відпочинку;
- виконання вправи є доступною для всіх категорій населення, враховуючи вік, стать, соціальний статус;
- навчання техніці не потребує особливих здібностей, ключовим умінням є утримання рівноваги. При цьому, основами техніки можна оволодіти самостійно;
- компенсує недостатню рухову активність;
- не має травматичного впливу;
- легко дозується навантаження в залежності від стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості та підвищує реактивність організму;
- універсальність впливу (забезпечує оздоровчий, лікувальний та тренувальний ефекти);
- сприяє розвитку вольових та моральних якостей;
- висока емоційність занять;
- має мало протипоказів, а якщо є, то – тимчасові.

Найбільшим аргументом в оздоровчому плані є те, що їзда на велосипеді характеризується досить різнобічним впливом на організм людини. Оздоровчий вплив даного виду рухової активності обумовлено характером діяльності – активне пересування на велосипеді впродовж тривалого часу в природних умовах шляхом подолання природних перешкод (підйоми, спуски, різні ґрунти тощо), що вимагає певних фізичних зусиль. За структурою рухів їзду на велосипеді відносять до циклічних вправ, виконання яких вимагає ритмічного скорочення та розслаблення працюючих м'язів, що призводить до активізації м'язової системи, основних функціональних систем організму, пришвидшення обмінних процесів та розвитку фізичних якостей, зокрема, витривалості [8].

Як і будь-який вид рухової активності може мати як позитивний, так і негативний вплив на організм, в залежності від того, як ним займатися. Велопогулянки надають на організм наступну дію: профілактика гіподинамії, активізація роботи легенів, стабілізація роботи шлунково-кишкового тракту, профілактика простатиту, реабілітація після великої кількості захворювань.

Їзда на велосипеді – вправа з великим діапазоном лікувальних впливів. Ритмічний струс різко стимулює перистальтику кишечника. Їзда на велосипеді значно посилює вегетативно-вестибулярні реакції. Її застосовують у завершальній фазі лікування при залишкових порушеннях опорно-рухового апарату після травм і операцій, при ожирінні, для тренування серцево-судинної і дихальної систем, при гіпоплазії жіночої статевої сфери, при слабо виражених порушеннях координації рухів і функції вестибулярного апарату [8].

Отже, основними перевагами є:

- збільшення витривалості і зміцнення м'язів. Під час їзди на велосипеді тренуються багато м'язів, в тому числі і м'язи-стабілізатори. При цьому, найбільший тренувальний ефект отримують сідничні м'язи і м'язи нижніх кінцівок;

- відсутність ударних навантажень. Опорно-руховий апарат велосипедиста не отримує великих навантажень за рахунок рівномірного розподілу маси тіла на кермо, сидло та педалі. Неабияке значення має і те, що під час їзди на велосипеді від 42 до 62 % часу оберту педалей м'язи нижніх кінцівок знаходяться у ненапруженому стані. Тому, ступінь пошкодження суглобів, м'язів та сухожилів значно менші ніж під час бігу;

- тренуваність серцево-судинної системи. За рахунок активного крутіння педалей покращується кровопостачання, що сприяє профілактиці варикозного розширення вен, вегето-судинної дистонії, анемії, проблем з вестибулярним апаратом і головних болів. Швидка циркуляція крові покращує роботу мозку. Покращення кровотоку в області малого тазу є профілактикою аденоми простати у чоловіків. Найбільш великий оздоровчий ефект їзди на велосипеді досягається при діяльності серцево-судинної системи в діапазоні 130–150 уд./хв., що відповідає швидкості їзди на велосипеді 20–22 км/год;

- збільшення обсягу легень. Разом із цим, необхідно відмітити користь їзди на велосипеді для органів дихання, що сприяє необхідній вентиляції легень.

- зміцнення імунітету;

• поліпшення настрою. При катанні на велосипеді виробляються ендорфіни і адреналін — гормони, що благотворно впливають на психоемоційну сферу. Це дозволяє розвантажити психіку, підвищити її опірність стресовим чинникам.

Висновки. В Україні ще значна кількість населення не залучена до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що в поєднанні з ігноруванням інших складових здорового способу життя обумовлює одні з найгірших в Європі показники середньої тривалості життя громадян. До нових течій оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект можна приєднати оздоровчу аеробіку і її різновиди, вправи циклічного характеру, рекреаційні ігри тощо.

Оздоровче тренування із застосуванням їзди на велосипеді забезпечує тренування органів кровообігу й дихання, стимулює обмін речовин, покращує рухливість суглобів, зміцнює м'язи нижніх кінцівок. Оздоровча їзда на велосипеді вимагає вміння зберігати рівновагу, орієнтуватися у просторі, тому підвищуються вимоги до координації функцій вестибулярного та зорового аналізаторів, периферійного зору.

Враховуючи надзвичайну цінність їзди на велосипеді для організму людини, її фізичного, соціального, психічного благополуччя у *перспективах подальших досліджень* убачаємо вивчення шляхів залучення до активних занять велотуризмом осіб зрілого віку.

Література

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / О. В. Андреева. – К.: ТОВ“НВП Поліграфсервіс”, 2014. – 280 с.
2. Булгаков А.А. Велосипедный туризм / А.А. Булгаков. – М.: Ключ, 2008. – 624 с.
3. Велосипеди у системі оздоровлення людини. Методичні вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Основи фізичної реабілітації» для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» за напрямками підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» / Укл.: Самохін М.К. - Чернівці: ЧНТУ, 2016. – 90 с.
4. Дутчак М. В. Рухова активність у здоровому способі життя: стан та перспективи / М. В. Дутчак // Матеріали II Всеукр. конф. “Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство”, Кіровоград: КНТУ, 2011. – С. 64—67.
5. Зайцев В. П. Физическая рекреация – один из видов физической культуры в контексте образа жизни человека / В. П. Зайцев, С. В. Манучарян, С. Н. Крамской // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С. 221–224.
6. Корягін В.М. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення / В.М.Корягін, О.З.Блават, О.П.Безгребельна, Т.В.Людюк. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 5. – С. 8–11.
7. Кравченко А.І. Рухова активність як основа життєдіяльності сучасної людини / А. І. Кравченко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України: матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю: у 2 т./ відп.ред.М.О.Лянной; наук.ред.Т.О.Лоза. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2011. – Т.2. – С.60–65.
8. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2010. – 246 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Авдєєв Дмитро - магістрант Херсонського державного університету.

Акопян Ельміра Карапєтівна – лікар-терапевт КУ «Херсонська міська клінічна лікарня ім. О.С. Лучанського».

Александров Олександр - магістрант Херсонського державного університету.

Андрєєва Регіна Ігорівна – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного університету.

Базильчук Віра Богданівна - к.фіз.вих., доцент Хмельницького національного університету.

Байрамова Руслана Халіковича – аспірант Харківської державної академії фізичної культури.

Балковий Ігор Анатолійович - викладач Херсонського державного університету.

Барановська Юлія Володимирівна – викладач Херсонського державного університету.

Бірюкова Тетяна Вікторівна - викладач Херсонського державного університету.

Богданова Алла - магістрант Херсонського державного університету.

Бондар Анастасія Сергіївна – к. фіз. вих., доцента, зав. кафедри менеджменту фізичної культури Харківської державної академії.

Братковська Ольга – студент Хмельницького національного університету.

Буран Вікторія - магістрант Херсонського державного університету.

Василюк Василь Миколайович – к.п.н., професор Рівненського державного гуманітарного університету.

Возний Сергій Степанович – к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету.

Гайчев Павло - магістрант Херсонського державного університету.

Гацєєва Лілія Степанівна – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного університету.

Гетманська Ольга Миколаївна – старший викладач Херсонського державного університету.

Гіль Микола Миколайович – викладач Львівського державного університету внутрішніх справ.

Глухов Іван Геннадійович - к.п.н., доцент, декан факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету.

Гоголь Вікторія - магістрант Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Гоголь Марія Василівна - к.фіз.вих., викладач Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Годлевський Петро Мечиславович – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного університету.

Голодівський Михайло Федорович – викладач Львівського державного університету внутрішніх справ

Голяка Сергій Кіндратович – к.б.н., доцент Херсонського державного університету.

Городинська Інна Володимирівна – к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

Грабовський Юрій Антонович – к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

Гречанюк Оксана Анатоліївна - к.фіз.вих., доцент Львівського державного університету фізичної культури.

Грицено Ілля - магістрант Херсонського державного університету.

Давидок Андрій Олександрович - викладач ДВНЗ «Херсонське морехідне училище рибної промисловості.

Дин Тарас – магістрант Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

Дубіна Ганна - магістрант Херсонського державного університету.

Дудченко Катерина - магістрант Херсонського державного університету.

Дука Сергій - магістрант Херсонського державного університету.

Жайворонок Олександр - студент Херсонського державного університету.

Жосан Ігор Анатолійович - к.фіз.вих, доцент Херсонського державного університету.

Іванова Анастасія - магістрант Херсонського державного університету.

Кардаш Крістіна - магістрант Херсонського державного університету.

Кедровський Борис Григорович – директор Херсонського обласного центру «Інваспорт».

Кільницький Олександр Юрійович – викладач Херсонського державного університету.

Коваль Вікторія Юріївна - к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

Кольцова Ольга Сергіївна – к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

Кострікова Катерина Сергіївна – аспірант Херсонського державного університету.

Котенко Олена Володимирівна - вчитель фізичної культури Херсонської гімназії № 1, вчитель вищої категорії.

Крупський Дмитро - магістрант Херсонського державного університету.

Кузнецов Олексій - магістрант Херсонського державного університету.

Кулик Олександр - магістрант Херсонського державного університету.

Куруч Анастасія - студентка Херсонського державного університету.

Лаврович Олександр - магістрант Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Лишевська Валентина Михайлівна – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного аграрного університету.

Ломака Жанна Михайлівна – к.м.н., доцент, завідувач відділення, лікар-гастроентеролог КУ «Херсонська міська клінічна лікарня ім. А.С.Лучанського».

Любашенко Діана - магістрант Херсонського державного університету.

Лященко Олександр Володимирович – викладач ДВНЗ «Херсонське морехідне училище рибної промисловості.

Малашенко Руслан Анатолійович – директор дитячо-юнацької спортивної школи для інвалідів.

Маляренко Ірина Валентинівна – к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету.

Матвієнко Ірина Сергіївна - к.фіз.вих., доцент Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Мельничук Ольга Валеріївна – вчитель фізичної культури Херсонської гімназії № 1, спеціаліст вищої категорії.

Могилевський Олег Олександрович - вчитель фізичної культури Херсонської спеціалізованої ЗОШ №52, вчитель-методист вищої категорії.

Мороз Тарас Іванович – викладач кафедри Львівського державного університету внутрішніх справ

Музика Богдан Юліанович – викладач Львівського державного університету внутрішніх справ

Ображей Ольга Євгенівна – аспірант Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Олійник Віктор – магістрант Херсонського державного університету.

Павляшик Віталій Вікторович - голова циклової комісії плавання, викладач Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України; аспірант ДВНЗ “Прикарпатський національний університет фізичного виховання і спорту”

Паньків Христина – магістрант Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Партишева Людмила Вікторівна – вихователь-методист вищої категорії логопедичної групи Херсонського ясла-садку №11 комбінованого типу з логопедичними групами.

Пасічняк Любомир Васильович – к.фіз.вих, директор Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Перун Артемій - магістрант Херсонського державного університету.

Петренко Оксана Валеріївна – аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського.

Пирисунько Анастасія Андріївна – лікар-терапевт «Херсонська міська клінічна лікарня ім. О.С. Лучанського».

Пришва Олесь Борисович – к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

Разуменко Ольга Вікторівна - вчитель фізичної культури Херсонської гімназії № 1, спеціаліст вищої категорії, вчитель-методист.

Редька Олена Георгіївна – к. б. н, доцент Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

Рогачов Юрій Вікторович - вчитель фізичної культури Великолепетиської ЗОШ №2 Херсонської області, вчитель-методист вищої категорії.

Рожков Ігор Миколайович – д. б. н., професор Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського.

Руденко Вікторія Сергіївна – викладач Херсонського державного університету.

Садовніченко Олексій – магістрант Херсонського державного університету.

Свирида Валерій Степанович - старший викладач Херсонської державної морської академії.

Серебреннікова Анна - магістрант Херсонського державного університету.

Сілецька Катерина Василівна - лікар-гастроентеролог КУ «Херсонська міська клінічна лікарня ім. А.С.Лучанського».

Сільвестрова Ганна – студентка Херсонського державного університету.

Славгородська Наталія - магістрант Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Смукович І. - магістрант Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Соверда Ірина Юріївна – к.фіз.вих., викладач Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

Степанюк Світлана Іванівна – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного університету.

Стрикаленко Євгеній Андрійович – к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету.

Танцерєв Микола - студент Херсонського державного університету

Ткачук Віра Петрівна – к.п.н., викладач Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Турчик Ірина Хосенівна - к.фіз.вих., доцент Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Харченко-Баранецька Людмила Леонідівна – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного університету.

Хоменко Владислав Вікторович – викладач Херсонської державної морської академії.

Хомолюк Юлія – магістрант Херсонського державного університету.

Чемерис Марія – магістрант Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Череповська Ганна Олександрівна – методист Миколаївського обласного інститут післядипломної педагогічної освіти.

Чичкан Оксана Анатолівна – к.фіз.вих., доцент Львівського державного університету внутрішніх справ.

Чичкан Олексій – магістрант Львівського державного університету фізичної культури.

Чумаченко Олександр Юрійович – к. б. н., доцент Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського.

Шалар Ганна Петрівна - викладач Херсонського базового медичного коледжу, викладач вищої категорії.

Шалар Олег Григорович – к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

Шаповал Сергій Іванович – старший викладач Херсонського державного аграрного університету.

Шутка Галина Іванівна – к. п. н., доцент Львівського державного університету внутрішніх справ.

Щурова Крістіна - магістрант Херсонського державного університету.

Юдкіна Христина Володимирівна - викладач Івано Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Юськів Катерина Володимирівна – викладач Херсонського державного аграрного університету.

Юськів Сергій Миколайович – старший викладач Херсонської державної морської академії.

Ярмошук Олена Олександрівна – к.фіз.вих., доцент Рівненського державного гуманітарного університету.

Яцків Андрій - магістрант Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.