

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО

50-ти річчю

Кременчуцького державного університету

імені Михайла Остроградського

присвячується

**МАТЕРІАЛИ III-ої ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ «АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ВАЛЕОЛОГІЇ»**

27-28 травня 2010 р.

Посвідчення УкрІНТЕІ № 362 від 06.07.2009 р.

Кременчук 2010

Матеріали III-ої Всеукраїнської науково-практичної конференції
«Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології»: збірник
наукових праць. – Кременчук: КДУ, 2010. – 471 с.

ПРОГРАМНИЙ КОМІТЕТ

ЗАГІРНЯК М.В. – ректор Кременчуцького державного університету імені
Михайла Остроградського, голова;

Члени комітету:

Бізін В.П. – професор кафедри фізичного виховання КДУ, д.пед.н., академік УАН;

Ровний А.С. – доктор біологічних наук, професор Харківської державної академії фізичної
культури;

Рибковський А.Г. – кандидат педагогічних наук, професор Донецького національного
університету

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

Голова:

ЛУГОВОЙ А.В. – проректор з наукової роботи КДУ, к.т.н., професор.

Заступники голови:

Бізін В.П. – професор кафедри фізичного виховання КДУ, д.пед.н., академік УАН;

Почтовюк А.Б. – декан факультету управління КДУ, доцент, к.н. з упр.

Члени оргкомітету:

Кудряшова Т.І. – завідувач кафедри фізичного виховання КДУ, доцент, к.н.ф.в.с.

Литвиненко С.В. – завідувач кафедри фізичного виховання КУЕІТУ, доцент, к.п.н.;

Гуменний В.С. – старший викладач кафедри фізичного виховання КДУ;

Секретар організаційного комітету:

Кухтіна Ю.С. – старший лаборант кафедри фізичного виховання КДУ

Друкується за рішенням Вченої ради Кременчуцького державного університету
імені Михайла Остроградського (протокол ВР № 6 від 29 квітня 2010 р.)

Відповідальний за випуск: Кудряшова Т.І.

ЗМІСТ

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

1. **Ахметов Рустам** ВДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ РУХОВИХ ДІЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СТРИБУНІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ 13
2. **Белых Сергей** МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ СПОРТСМЕНА В УДАРНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ 19
3. **Бирук Е., Толкунова И.** ДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА (НА ПРИКЛАДІ ЖІНОЧОГО ПАУЕРЛІФТИНГУ) 23
4. **Бровар Т.Л., Півоваров А.І.** ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ 28
5. **Воронова В.І., Байрачний О.В.** ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОГО АМПЛУА ЯК ФАКТОР, ЩО ОБУМОВЛЮЄ ЕФЕКТИВНІСТЬ ЇХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 37
6. **Гарашенко А.В.** ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ВЫСШИМ ДОСТИЖЕНИЯМ 44
7. **Горлов А.С., Грдзелидзе С.Р., Ефремова Т.В.** АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ХАРЬКОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ НАКАНУНЕ XXIX ОЛИМПІЙСКИХ ИГР В ПЕКИНЕ 47
8. **Гостіщев С.Д.** ПОХОДЖЕННЯ ТА СТАНОВЛЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР 53

9.	Даценко М.І. ПРО ДОЦІЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ПЛАВАННІ	57
10.	Даценко М.І. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ТРЕНУВАННІ ПЛАВЦІВ	64
11.	Десятніков Г.О. РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ ВИКОНАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ З М'ЯЧЕМ ГРАВЦЯМИ У МІНІ-ФУТБОЛ	69
12.	Донець О.В. ТЕСТУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У БОКСЕРІВ ТА КІКБОКСЕРІВ	74
13.	Дядюра Виктор, Борисов Дмитрий, Воробьев Виктор ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОГО ДВИЖЕНИЯ	77
14.	Емшанова Ю.А. ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЕННИСИСТОВ	81
15.	Ковальчук В.И., Егоров О.О. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	85
16.	Кондак Н.М., Гонга О.В. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІЖНОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ВОЛЕЙБОЛУ (ДІВЧАТА 14-16 РОКІВ)	90
17.	Кошель В.В. СТРУКТУРА ПЛАНИРОВАНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО МАКРОЦИКЛА ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ВЫСШИМ ДОСТИЖЕНИЯМ	98
18.	Крафт В.А. К ПРОБЛЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ	101
19.	Лисенко В.М., Зянкін О.М. ОПТИМІЗАЦІЯ СПІВВІДНОШЕННЯ НАВАНТАЖЕНЬ З ТЕХНІЧНОЇ І СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ У	106

ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВАЖКОАТЛЕТІВ

20. **Лошицкая Анастасия, Угреватая Анастасия**
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ И ПЛОВЦОВ 109
21. **Любиева В.А., Махновский Г.А.** ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ
ВЫСТУПЛЕНИЙ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УКРАИНЫ
ПО БАДМИНТОНУ В КОМАНДНЫХ ЧЕМПИОНАТАХ
ЕВРОПЫ 114
22. **Максименко Г.Н.** ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХИЧЕСКИХ
СОСТОЯНИЙ И СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ МЕТАТЕЛЕЙ С
ПОСЛЕДСТВИЯМИ ДЦП 119
23. **Маслова О.В.** БІОЛОГІЧНЕ ДОЗРІВАННЯ – ЧИННИК, ЩО
ОБУМОВЛЮЄ СПЕЦІАЛЬНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ І
ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК 122
24. **Остролицька М.О.** ТАКТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
СТРИБУНОК У ДОВЖИНУ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП 134
25. **Павина О.А.** СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ
ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ 137
26. **Панфилов А.М.** ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СО СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ
У ПЛОВЦОВ-КРОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ 140
27. **Почтовюк А. Б., Пряхіна К.А.** ВИБІР СТРАТЕГІЇ
УПРАВЛІННЯ МАРКЕТИНГОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ У
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ 143
28. **Ригас Т.Є.** АНАЛІЗ ВИСТУПІВ УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ НА
ВСЕСВІТНІХ ЛІТНІХ УНІВЕРСІАДАХ 148
29. **Ровный А.С., В.В.Мулик В.В., Ровный В.А.**
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА 152

СПОРТСМЕНОВ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ НАГРУЗКАХ В СТАНДАРТНЫХ УСЛОВИЯХ		
30.	Ротар Д.Ю. ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	158
31.	Рыбковский Анатолий, Семьянский Леонид, Чамата Ольга ТЕХНОЛОГИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ	161
32.	Саєнко В., Іванчикова С. ТРАНСФОРМАЦІЯ ПРИЙОМІВ БОЙОВИХ ЄДИНОБОРСТВ У СУЧАСНИЙ ВИД ФІТНЕСУ ТАЙ-БО	166
33.	Саєнко Володимир, Копилов Володимир, Гурмаженко Марина СТАНОВЛЕННЯ КІКБОКСІНГУ В СВІТІ ТА ДОСЯГНЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ	173
34.	Сак Н.М., Сидорова Т.В. АНТРОПОМЕТРИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ	179
35.	Сидорова Т.В. ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДИК НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ЛИЖНОГО СПОРТУ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ	188
36.	Смоляр Ирина ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СПОРТСМЕНОВ(ОК) РАЗНОГО СТАТУСА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ	192
37.	Футорний С.М. ІМУННІ РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ	198
38.	Ціпов'яз А.Т., Бондаренко А. М. ПРАГМАТИКО- ТЕОРЕТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ	204
39.	Ціпов'яз А.Т. ПРОБЛЕМИ ІНТЕНСИФІКАЦІЇ	210

ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

40. **Ющенко В.В.** ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ В СИСТЕМЕ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ 213

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

1. **Біліченко О.О., Шаповал Л.Г.** РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ
ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ СТУДЕНТІВ ЗА МЕТОДИКОЮ
Б.Й.ЦУКАНОВА 217
2. **Блошенко О.І.** ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ
ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВУЗІВ 224
3. **Борейко Н.Ю.** ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА 229
4. **Борзилова Жанна, Солдаткина Елена** ПОПЕРЕМЕННО-
АСИММЕТРИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-
СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ АТЛЕТОВ 235
5. **Воробйов Олексій, Жалій Руслан** ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ
ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ ВНЗ 239
6. **Галата О.В.** РОЛЬ И МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ 242
7. **Гегта Алла** ПСИХОФІЗИЧНА КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ
ДІТЕЙ З МІОПІСІЮ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА
ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ 249
8. **Гуменний В.С., Бізін В.П., Даценко М.І., Хацаюк О.В.**
ВИЗНАЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ЯКОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ
СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ 255
9. **Гуменний В.С., Даценко М.І.** АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ 261

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

10. **Десятнікова Н.В., Цесельська О.Ф., Кудряшова Т.І.**
ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ НА
ЗАНЯТТЯХ З ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ 266
11. **Зинкевич Д.А.** ФОРМИРОВАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ
ПРИНЦИПОВ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ 272
12. **Исмагилова И.Р.** ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ
ВУЗОВ 277
13. **Каратаєва Діана** ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІОНАЛЬНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ ЮРИСТІВ ПРАВООХОРОННОГО НАПРЯМКУ –
ЯК ФАКТОР ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 281
14. **Комаров А.Н.** ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В
СЕМЬЕ И ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЕДИНОБОРСТВАМИ 287
15. **Кондак Н.Н., Маслова Е.В.** УЧЕТ БИОЛОГИЧЕСКИХ
ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА ДЕВУШЕК И
ДЕВОЧЕК В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ КОМАНД В
СПОРТИВНЫХ ИГРАХ 294
16. **Конова Л.А.** ЗАНЯТТЯ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ – ЯК ЗАСІБ
ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ 297
17. **Костинская Елена, Карпенко Евгения, Стойка Роман**
ВОЗМОЖНОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ В
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ 304
18. **Костюнін Андрій** МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ЩО
ВИКОРИСТОВУЮТЬ У МІНІ-ФУТБОЛІ 307
19. **Кривчикова Елена, Фандикова Людмила** ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ 312

ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА		
20.	Лабскир Владимир, Любиев Альберт, Юшко Алексей СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НТУ «ХПИ» В 1980-ТЫХ ГОДАХ	318
21.	Макарова Юлия, Слипушко Елена, Дядюра Виктор ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП	322
22.	Писарев Юрий СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ АБСОЛЮТНОЙ СИЛЫ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И У СПОРТСМЕНОВ С ТЕМИ ЖЕ НАРУШЕНИЯМИ	326
23.	Приймаков Александр, Доценко Елена, Козетов Игорь, Приймаков Евгений ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	330
24.	Приходько С.И. ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОК 18 – 19 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПЛАВАНИЯ	336
25.	Ригас Т.Є. ВИВЧЕННЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ ОЖИРІННЯ ТА ПОЯВИ ЗАЙВОЇ ВАГИ ТІЛА У СТУДЕНТОК- ПЕРШОКУРСНИЦЬ	341
26.	Сердюк И.В. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ У СТУДЕНТОК-ПЕРВОКУРСНИЦ	346
27.	Соболенко Андрій ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МУЗИКИ НА ЗАНЯТТЯХ	352

БОДІБЛДИНГОМ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

28. **Терентьева Е. Б., Горлов А.С.** ЛИЧНОСТНЫЕ ЧЕРТЫ
ЖЕНЩИН ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ 357
29. **Тімощенко О.В., Блещунова К.М.** ПЕРСПЕКТИВИ
УПРАВЛІННЯ РУХОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ СТУДЕНТІВ ІЗ
ВИКОРИСТАННЯМ ЕКСПРЕС-КОНТРОЛЮ
ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ (НА ПРИКЛАДІ ОЗДОРОВЧОЇ
АЕРОБІКИ) 363
30. **Фомовська Рита** ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ,
ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СИЛОВОЇ
СПРЯМОВАНОСТІ 369
31. **Цесельська О.Ф., Кудряшова Т.І.** МЕТОДИКА РОЗВИТКУ
ТЕХНІЧНИХ НАВИЧКІВ ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ 374
32. **Чумак Елена, Павельчак Светлана, Николаенко Ольга**
ПРОФИЛАКТИКА И ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ
ОСАНКИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ 379
33. **Ярославська Л.П., Щириця В.В.** МОДЕЛЮВАННЯ
ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ
КОМАНДИ З ФУТБОЛУ ДО ЗМАГАНЬ 382

ВАЛЕОЛОГІЯ

1. **Варвянський Станіслав, Куц Олександр** ВПЛИВ
ЕКОЛОГІЧНОЇ КРИЗИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ 386
2. **Гнатюк Т.М.** РУХОВА АКТИВНІСТЬ І СТАН ЗДОРОВ'Я
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 391
3. **Десятерик Людмила, Чумак Елена** ДЕТСКИЙ ФИТНЕС И
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЕНКА 396

4. **Кулик І.Г.** СПРЯМОВАНІСТЬ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 399
5. **Кучеренко А.С., Блізнецова З.О.** АНАЛІЗ ЗМІН КІЛЬКОСТІ СТУДЕНТІВ НТУ «ХП», ЯКІ НАПРАВЛЕНІ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ У ПЕРІОД З 2004 ПО 2008 РОКИ 406
6. **Лошицька Т.І., Наумова О.З.** РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ СТУДЕНТІВ 413
7. **Лошицька Тамара, Олефіренко Світлана** ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ ТЕСТУВАННЯ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗІ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНИХ ТА ДЕЯКИХ ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН 417
8. **Олефіренко С.В., Наумова О.З., Воєводенко М.О.** ЛІНГВОДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 422
9. **Омельченко Т.** СТАН ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ДЕЯКИХ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ І ЕЕГ-ПАРАМЕТРІВ СТУДЕНТІВ 17-19 РОКІВ 427
10. **Подофєй Світлана** ДОСЛІДЖЕННЯ ОРІЄНТАЦІЙ ПІДЛІТКІВ НА ХАРАКТЕРИСТИКИ Я-ОБРАЗУ ЗНАЧУЩИХ ІНШИХ 432
11. **Рибалко Юрій** ОСНОВНІ НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 438
12. **Ригас Т.Е., Харламова Е.В., Шмандий В.М.** ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК ИНСТРУМЕНТ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ В УСЛОВИЯХ ИНТЕНСИВНОГО АНТРОПОГЕННОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ 441
13. **Сазонова Людмила** ОСНОВНІ ШЛЯХИ ПОЛПШЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 449
14. **Севрюк М.П., Саньков С.В.** ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ 451

ПІДГОТОВКИ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ
ВНЗ У ЇХ ПОДАЛЬШІЙ ТРУДОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

15. **Сорокіна С.О.** СПОСОБИ ОЦІНКИ БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ У
ЖІНОК 30-50 РОКІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ
ВПРАВАМИ 456
16. **Ткачук Владимир, Омельчук Елена, Кубраченко Александр**
БИОЭТИКА И ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ 460
17. **Цесельська Е.Ф., Кудряшова Т.І.** ПРОВЕДЕННЯ
РЕКРЕАЦІЙНИХ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ
ТУРИЗМОМ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ НЕСПОРТИВНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ 468

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Ахметов Рустам
Житомирський державний університет
імені Івана Франка

ВДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ РУХОВИХ ДІЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СТРИБУНІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ

Постановка проблеми. Сучасний рівень розвитку складнотехнічних видів легкої атлетики потребує вирішення основних проблем розвитку теорії та методики управління навчально-тренувальним процесом, розробки ефективних засобів і методів удосконалення всіх складових частин спортивної підготовки, в тому числі й технічної. Серйозні недоліки в технічній підготовці спортсменів, повільне зростання їх спортивної майстерності негативно відображається на поповненні збірних команд молодими перспективними спортсменами. Причиною такої ситуації, в першу чергу, необхідно визнати відсутність розробленої теоретичної бази удосконалення технічної майстерності на всіх етапах підготовки, а також недостатністю розробки та впровадження в навчально-тренувальний процес нових засобів і методів, основою яких є сучасні спортивні технології.

Технічна підготовка легкоатлетів-стрибунів здійснюється за двома напрямками. Один із них пов'язаний з добором ефективних навчально-тренувальних засобів, які забезпечують спрямований вплив на нервово-м'язовий апарат, відповідно до специфіки виду спорту [2, 4, 5, 8]. Інший напрямок – розробка й обґрунтування засобів і методів, що дозволяють найбільш повноцінно реалізовувати фізичні якості спортсменів [1, 7].

У системі спортивної підготовки легкоатлетів у останні роки почали широко використовувати технічні засоби й методи [1, 3, 6]. До них, зокрема, відноситься метод «полегшуючого лідирування» [1, 3, 9].

Метою наших досліджень було обґрунтування можливості практичного використання тренажерного комплексу «полегшуючого лідирування» («ПЛ») у процесі підготовки висококваліфікованих стрибунів у висоту.

Головне призначення тренажера «ПЛ» – створення полегшених умов за рахунок застосування тяглового додаткового зусилля, спрямованого на протидію вектору сили тяжіння за допомогою пружного елемента.

На рисунку 1 показано схему тренажерного комплексу «полегшуючого лідирування».

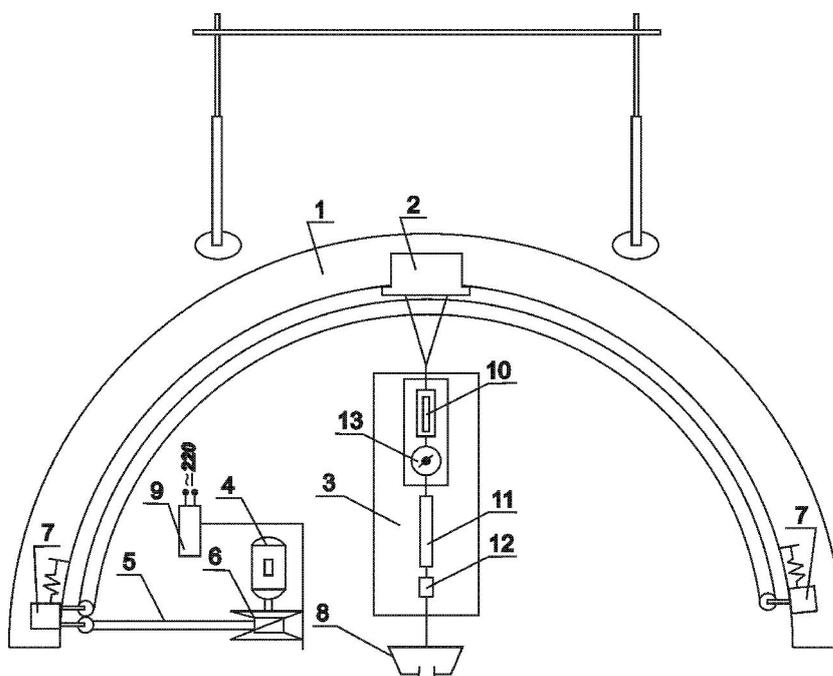


Рис. 1. Тренажерний комплекс «полегшуючого лідирування» на основі монорейки (схема)

До металевих кріплень за допомогою електрозварювання прикріплена двотаврова балка № 10 (1), по якій рухається каретка (2), що складається з двох бокових станин. На станинах встановлені несучі та спрямовуючі ролики, за допомогою яких відбувається рух каретки і запобігається її коливання в горизонтальній площині під час руху.

На її станинах також є отвір для кріплення підвіски (3). Станини між собою з'єднуються валиками.

Тренажерний комплекс має демпфіруючі обмежники (7), розташовані на кінцях балки, для обмеження руху каретки й запобігання удару спортсмена об стінку залу. Каретка приводиться в рух за допомогою електродвигуна (4) постійного струму типу П 42 потужністю на валу 4,5 кВт, напругою постачання – 220 V і частотою обертання вала електродвигуна – 1500 об./хв., через троси натягування (5) і канат, що намотується пристроєм (6). Двигун має в робочому режимі жорстку характеристику, тобто сила тяги лінійно залежить від сили споживання струму.

До каретки прикріплюється підвісна система (3). Регуляція величини статичного «полегшення» здійснюється за допомогою талрепа (10), обертанням якого оперативно змінюється загальна довжина підвісної системи і величина «полегшення», відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена.

Зменшення вертикальних навантажень на руховий апарат спортсмена здійснюється за рахунок введення в підвісну систему пружних елементів (11).

Кріплення спортсмена до легкоатлетичного тренажерного комплексу здійснюється за допомогою спеціального пояса з відстебуючим пристроєм (8).

Використання зручної для стрибунів системи кріплень дозволяє рівномірно розподіляти вертикальні зусилля на тіло спортсмена і не перешкоджає вільному розбігу з підвищеною швидкістю.

За допомогою реостату, який знаходиться в електричному ланцюгу блоку управління, регулюється швидкість руху каретки, а через зв'язану з нею підвісну систему – і швидкість розбігу спортсмена. Швидкість руху каретки (з можливістю повільного регулювання) здійснюється в діапазоні від 0 до 15 м/с.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Вивчення накопиченого досвіду роботи з управління підготовкою провідних спортсменів-стрибунів з використанням деяких результатів

багаторічних досліджень і тренерського досвіду автора, спостереження за роботою кращих тренерів України і за кордоном.

3. Спеціальні педагогічні спостереження у процесі тренувальної діяльності стрибунів і в експериментальній роботі.

4. Педагогічний експеримент.

5. Інструментальні методи дослідження: тензодинамографія, електроподографія, кіноциклографія, високочастотна кінозйомка.

6. Метод математичної статистики.

Одним з головних завдань, що стояло перед цим дослідженням, було виявлення можливості вдосконалення біомеханічних характеристик розбігу та відштовхування при стрибках у висоту в штучно створених умовах, які забезпечуються використанням комплексу «полегшуючого лідирування», побудованого на основі монорейки.

У дослідженні взяли участь висококваліфіковані стрибунки у висоту (І розряд, кандидати в майстри спорту, майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу).

При зіставленні результатів, отриманих у звичайних умовах і в умовах «полегшуючого лідирування», загальна тенденція змін кінематичних характеристик під час розбігу в цілому зберігається, однак зміна їх носить плавніший характер і з вищими показниками таких параметрів, як швидкість розбігу, його темп і помітне зменшення часу опори. Особливо істотна перебудова в кінематичних характеристиках в умовах «полегшуючого лідирування» відбувається в останніх трьох кроках розбігу. Це виражається у зменшенні часу опори третього кроку перед поштовхом на 20 %, передостаннього кроку – на 23,1 % і останнього кроку – на 25 % у порівнянні зі звичайними умовами, що в цілому призводить до скорочення тривалості всього кроку.

На відміну від звичайних умов, де наявне зменшення довжини останнього перед поштовхом кроку, в порівнянні з попереднім, і зниження його темпу, в

умовах «полегшуючого лідирування» чітко простежується збільшення темпу останнього кроку перед поштовхом при зменшенні його довжини. Усі зміни кінематичних характеристик, які спостерігаються в останніх трьох кроках перед відштовхуванням в умовах «полегшуючого лідирування», статистично достовірні.

Для визначення ефекту післядії спортсменам пропонувалося здійснити три-чотири стрибки після зняття полегшуючої «підвіски», потім вони повинні були виконати контрольні стрибки на максимальній висоті (три рази). При цьому для аналізу використовувалися біомеханічні характеристики кращої спроби.

Результати досліджень засвідчують, що за таких умов проведення досліду спостерігається позитивний ефект післядії. Це виражається у зменшенні часу опори, деякому збільшенні довжини й швидкості кроків під час розбігу, що особливо помітно у трьох останніх кроках перед відштовхуванням, у порівнянні зі стрибками, здійснюваними до використання полегшуючої «підвіски». Варто особливо підкреслити, що така важлива характеристика, як темп розбігу в процесі виконання стрибка, змінюється значно «плавніше» після застосування полегшуючої підвіски в порівнянні зі звичайними умовами проведення досліду, де спостерігаються різкі перепади темпу під час виконання розбігу.

Порівняльний аналіз динамічних характеристик при відштовхуванні, отриманий у звичайних умовах і при використанні тренажера «полегшуючого лідирування», свідчить про те, що вони зазнають істотних змін в останньому випадку. Так, вертикальні, ударні зусилля в цьому випадку знизилися на

14,4 %, а горизонтальні – на 40,7 %. Тоді як зусилля фази активного відштовхування, навпаки, збільшилися на 8,0 % і 21,9 % відповідно.

В умовах «полегшуючого лідирування» зменшується час як фази амортизації, так і фази активного відштовхування, причому найбільші зміни за цим показником відбуваються в першу фазу, що й зумовило зниження загального часу відштовхування на 15,6 %.

Висновок. Застосування «ПЛ» позитивно позначається на характеристиці вильоту тіла. Так, кут вильоту збільшився на 4 %, швидкість вильоту – на 9,2 % і висота – на 9,5 %, що, природно, призводило до збільшення результату в стрибках у висоту.

Оцінюючи ефект післядії «ПЛ», було виявлено позитивний його вплив. Це, передусім, відбивається в характеристиках вильоту тіла (кут вильоту збільшився на 2,8 %, швидкість – на 3,8 %, висота – на 3,8 %), що є наслідком раціональнішого відштовхування.

Про ефективне використання тренажера «полегшуючого лідирування» і про його позитивну післядію свідчать дані, отримані при математичному аналізі результатів дослідження, які показали, що зміни в усіх досліджуваних біодинамічних характеристиках мають статистично достовірне значення і, що найбільш важливо, результатом цих змін є переміщення ЗЦТ тіла на більшу висоту.

Таким чином, подані дані свідчать про те, що використання тренажера «полегшуючого лідирування» у процесі підготовки висококваліфікованих стрибунів у висоту сприяє технічному вдосконаленню і підвищенню спортивного результату.

Перспективним напрямком подальших досліджень вбачаємо пошук раціональних методик для всіх швидко-силових видів легкої атлетики.

Література

1. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидко-силових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту / Р.Ф. Ахметов. – К., 2006. – 39 с.
2. Бобровник В.І. Раціональна система організації тренувального процесу в стрибках у довжину на етапах максимальної реалізації індивідуальних спроможностей та збереження досягнень / В.І. Бобровник // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2002. – № 1. – С. 3-11.
3. Бойко Е.С. Исследование возможностей интенсификации процесса подготовки высококвалифицированных метателей с использованием специальных технических средств: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / Е.С. Бойко. – М., 1988. – 32 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М: Физкультура и спорт. – 1988. – 331 с.

5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимп. лит., 2002. – 296 с.
6. Гамалий В.В. Моделирование техники двигательных действий в спорте / В.В. Гамалий // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 2. – С. 108-116.
7. Максименко Г.Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г.Н. Максименко. – Луганск: Альма-матер, 2007. – 394 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 208 с.
9. Попов Г.И. Биомеханические основы создания предметной сферы для формирования и совершенствования движений: дис. д-ра пед. наук / Г.И. Попов. – М., 1992. – 626 с.

Сергей Белых

Донецкий национальный университет

МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ СПОРТСМЕНА В УДАРНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ

Актуальность. Отличительной особенностью занятий спортом на современном этапе его существования является заметный рост травматизма, заболеваемости. Это обусловлено негативным воздействием повышенных физических и психофизиологических нагрузок, а также недостаточным обеспечением безопасности спортивных занятий, влияющих как на психофизиологический потенциал (ПФП), так и на физическое состояние человека. Устранение такой неблагоприятной тенденции возможно только на основе пересмотра главных концептуальных принципов системы физического воспитания. По нашему мнению, решение данной проблемы возможно только при условии обеспечения одновременного контроля физического и психофизиологического состояния человека и безопасности всех видов спортивных занятий, включая тренировки и соревнования. В связи с отсутствием технических средств, которые позволяли бы применить данный подход в практике физического воспитания, нами была поставлена задача разработать необходимые для этого устройства и опробовать их в практических условиях.

Цель работы: разработка методов для объективной оценки и обеспечения безопасности спортивных занятий, включая тренировки и соревнования с одновременным контролем физического и психофизиологического состояния человека.

Организация исследований. Для практического осуществления и отработки технологии достижения заданной цели нами были выбраны такие травмоопасные виды спорта, как бокс и различные виды единоборств. В основу развиваемого нами подхода была поставлена задача обеспечить контроль техники, точности и скорости выполнения всех атакующих, защитных и контратакующих действий, а также оперативное информирование спортсменов о моментах и характере допущенных ошибок с одновременной защитой рук, головы и тела спортсменов, включая как дозволенные, так и запрещенные для нанесения ударов зоны тела человека во время тренировочных занятий, а также соревнований.

Обсуждение результатов. Для решения поставленной задачи нами были созданы оригинальные технические решения. В частности, для обеспечения контроля техники, точности и скорости выполнения всех атакующих, защитных и контратакующих действий, а также оперативного информирования спортсменов о моментах и характере допущенных ошибок, а также надежной травмозащиты во время тренировочных занятий и соревнований предлагается снабжать их экипировкой. При этом экипировка включает боксерскую майку, содержащую оболочки, разделенные многошаровыми перегородками на отсеки, внешние поверхности которых выполняются эластичными, а внутренние – пневматичными, с укрепленными в них штуцерами для закачивания или удаления воздуха, для защиты жизненно важных зон тела спортсмена. Внешняя и внутренняя часть майки выполняются из хлопчатобумажной или другой ткани, легко поддающейся гигиеничной обработке и впитывающей влагу. Для защиты головы экипировка содержит шлем, изготовленный в форме головы, нижняя часть которого выполняется в виде воротника, также содержащий пневмокамеры, а передняя часть выполнена из твердого прозрачного ударопрочного материала. При этом шлем и передняя часть (маска) выполнены в виде разъемных элементов и

содержат отверстия для ушей, а также периодически размещенные отверстия для обеспечения теплообмена. А для защиты рук экипировка включает боксерские перчатки, механически соединенные с размещенными внутри пневматическими камерами. Внешняя и внутренняя поверхности двухслойных оболочек боксерских перчаток выполнены из кожи таким образом, что в их тыльной части размещена одна пневматическая – для заполнения сжатым воздухом при помощи нипельного приспособления и имеет форда кожаной оболочки, а на ладонной – другая пневматическая камера с клапаном для закачки воздуха в форме сжатого кулака. При этом внешняя ударная поверхность перчатки имеет увеличенный размер. Кроме этого, в состав экипировки входит защитный колпак, надеваемый под трусы, выполненный из крепкой эластичной противоударной пластмассы с поролоновыми подкладками в местах соприкосновения колпака с телом. Поверх колпака вводится изготовленный в виде плавок, двухслойный, способный удерживать газ материал со штуцером для закачивания сжатого воздуха. В состав экипировки также входят датчики, блоки усилителей, управления, выдачи информации, аналоговый коммутатор, формирователи импульсов, блок счетчиков и передатчик, определенным образом соединенные между собой для обеспечения съема и передачи по радиоканалу информации о количестве, силе и местах нанесенных ударов.

Выполнение экипировки боксеров в виде трех независимых пневматических систем, объединенных в группы, позволяет дифференцированно определять места и силу нанесенных ударов. Введение в состав нижней части шлема воротника направлено на принудительное прижатие подбородка к груди, что является особенно важным вследствие того, что пропуски ударов в подбородок являются одной из наиболее распространенных причин травмирования. Наличие затылочно-шейного воротника, кроме других преимуществ, защищает спортсменов от возможности нанесения запрещенных ударов в затылок и шейные позвонки. Кроме этого, он надежно защищает затылочно-шейную зону от травм при падении и ударе об пол или об стойку ринга между канатами. Выполнение на шлеме специальных теплообменных отверстий и отверстий для ушей, обеспечивает

необходимые гигиенические условия во время тренировок или соревнований, а также надежную защиту от травмирования ушных раковин. Это достигается тем, что отверстия в шлеме не мешают слуховым функциям, а с помощью упругих материалов шлем обеспечивает защиту ушей и головы. При этом исполнение внешней части шлема из кожи, а прилегающей к голове из мягких тканей, и размещение между внешней и внутренними поверхностями шлема пневматических камер обеспечивает достаточные буферные свойства, особенно в затылочной зоне. Исполнение шлема и маски в виде разъемных элементов, а также то, что маска выполнена из твердого прозрачного незапотевающего ударостойкого материала с периодически расположенными отверстиями и вмонтирована в шлем так, что она не касается лица, существенным образом повышает травмозащиту как лица, так и надбровных дуг. Это дает возможность повысить как привлекательность, так и травмобезопасность бокса. Кроме этого, шлем можно подкачивать безопасным газом для снижения его веса или при необходимости охлажденным газом. Конструктивной особенностью шлема и маски есть то, что он одевается аналогично противогазу, а при помощи подкачки воздуха или легкого газа приобретает, с учетом размера головы спортсмена, вид обычного боксерского шлема.

Выводы. Преимуществом предлагаемого варианта шлема и маски по сравнению с известными является также то, что их применение исключает необходимость применения капы, так как в этом случае полностью защищает ротовую поверхность лица. Отличительной особенностью предлагаемых технических решений является интеллектуализация бокса, что сделает его привлекательным для широких масс населения. Это чрезвычайно важно, так как высокий травматизм (в том числе и возможность случайного получения травмы от боксера более низкой квалификации) существенным образом сдерживает его распространение. Кроме этого, дополнительное введение в состав экипировки "электронной начинки" обеспечивает возможность объективного контроля и оперативного определения как количества, качества, так и силы ударов, нанесенных в запрещенные, а также дозволенные для нанесения ударов зоны. Это,

в свою очередь, не только обеспечит соревновательный характер поединков, но и будет способствовать формированию качественно нового мышления. Когда каждый спортсмен будет видеть, что всякое действие фиксируется, то это будет способствовать резкому снижению количества запрещенных действий.

Перспектива исследований. Применение предлагаемой экипировки обеспечивает контроль техники, точности и скорости выполнения всех атакующих, защитных и контратакующих действий. Оперативное информирование спортсменов о моментах и характере допущенных ошибок с одновременной защитой рук, головы и тела спортсменов, включая как дозволенные, так и запрещенные для нанесения ударов зоны тела человека во время тренировочных занятий, а также соревнований, существенным образом способствует интеллектуализации.

Литература

1. Белих М.І. Дівочий бокс (підручник) / С.І. Белих. – Донецьк: ДонНУ. – 2004. – 622 с.
2. Бубка С.Н. Техническая подготовка спортсмена на различных этапах формирования навыка// Республіканська збірка наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання в вузі». – Донецьк:ДонДМУ ім. М. Горького, 2001 – С. 63-64.

Бирук Є., Толкунова І.

Національний університет фізичного
виховання і спорту України

ДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА (НА ПРИКЛАДІ ЖІНОЧОГО ПАУЕРЛІФТИНГУ)

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку спорту у якісно новому аспекті розглядається проблема розвитку та використання людського потенціалу. Висуваються більш високі вимоги до самостійності ініціативи та винахідливості спортсмена, викликані змінами у суспільстві та конкуренцією.

Це обумовлює зростання актуальності проблеми самореалізації особистості спортсмена. Існує багато визначень терміну «самореалізація». Один з них – самореалізація – це здійснення можливостей розвитку «Я» за допомогою власних зусиль, співтворчості, співпраці з іншими людьми (близьким та далеким оточенням), соціумом та світом в цілому.

Більшість спортсменів, окрім боротьби, характерної для спорту, вбачають у ньому щирість стосунків, дружбу та доброзичливість між людьми. Спортивна, особливо змагальна діяльність – особистісно значуща, важка, вона потребує великих фізичних зусиль. В жорстокому суперництві, безумовно, повніше та яскравіше, ніж у повсякденному житті, виявляється і людська особистість, і кожна риса характеру. Тут напруженіше виступають почуття, повніше проявляється воля. Отже, спорт для людини – могутній засіб самопізнання, самовираження, самоствердження, самореалізації.

Актуальність. Самореалізація є сильним стимулом для досягнення нових вершин, виходу на новий рівень можливостей, що у сучасних умовах конкуренції у спорті може стати вирішальним у досягненні перемоги. Вона визначає спрямованість та вмотивованість особистості спортсмена.

Феномен самореалізації вивчали такі психологи, як Вахромов Є.Є., Лебедько В.Є., Вілюнас В.К., Ільїн Є.П., Коростильова Л.О., Никифоров Г.С.

В той самий час, у пауерліфтингу не приділялась увага вивченню впливу самореалізації на професійну діяльність спортсмена.

У зв'язку з цим виникає необхідність вивчення впливу самореалізації особистості спортсмена та факторів на спортивну діяльність. Тому це вплинуло на формування задач нашого дослідження. На практиці результати даних досліджень мають позитивно вплинути на результативність спортсменок високої кваліфікації на міжнародних змаганнях з пауерліфтингу.

Мета дослідження – визначення психологічних детермінант самореалізації особистості спортсменок високої кваліфікації у пауерліфтингу та їх вплив на змагальну діяльність.

Методи та організація досліджень. Діагностика детермінант самореалізації особистості проводилась шляхом опитування спортсменок – членів збірної команди України з пауерліфтингу. В опитування входили методики «Діагностика реалізації потреб у саморозвитку» та «Стратегії самоствердження особистості» Є.П. Нікітіна та Н.Є. Чарламенкової.

Результати досліджень. Нами було проведено опитування по тесту «Діагностика реалізації потреб у саморозвитку». Дослідження дало наступні результати: у 89 % опитаних спортсменок присутня активна реалізація власних потреб і саморозвитку; в 11 % випадків система саморозвитку не склалася. Результатів, що вказують на знаходження на стадії зупиненого саморозвитку, встановлено не було (рис.1).



Рис. 1 - Діагностика реалізації потреб у самореалізації

Таким чином, результати за цим тестуванням загалом позитивні. Якщо порівнювати отримані результати зі змагальними результатами, то вони співпадають: 11% поганих результатів за тестуванням були визначені при поганих виступах.

Другою методикою досліджень нами була використана методика

Є.П. Нікітіна та Н.Є. Харламенкової «Стратегії самоствердження особистості». Феномен самоствердження ідентифікується з особливостями

фіксації особистістю унікального способу свого життя в соціумі. В даній методиці самоствердження особистості розглядається в контексті факторної природи, що включає наступні три стратегії: самостримування, конструктивність та агресивність.

Дослідження за цією методикою дозволило зробити наступні висновки. Найоптимальніша – конструктивна стратегія самоствердження особистості, спостерігається у більшій половині опитаних – 55 %, у меншій половині

(45 %) – стратегія самостримування. Агресивна стратегія (домінування) в опитаних виявлена не була. При оцінці дискримінуючих ознак у 22 % опитаних була виявлена схильність до домінування (рис.2).

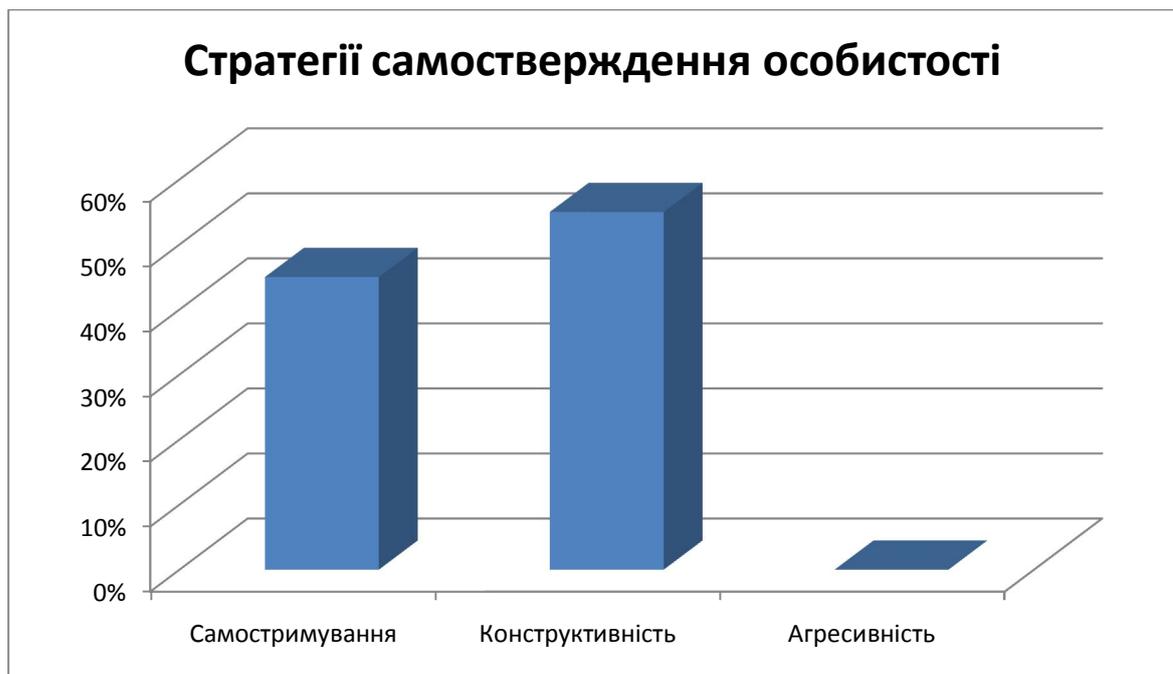


Рис. 2 - Стратегії самоствердження особистості

Стратегія самостримування (самозаперечення) може проявлятися у конформній установці по відношенню до групи, у пошуці сильного лідера, полізалежності, в прояві гіпервідповідальності, мазохізму та ін.

Стратегія конструктивного самоствердження, як правило, проявляється у вмінні вирішувати проблеми, схильності до обґрунтованого ризику, в спонтанному прояві своїх здібностей, в творчості. Особи з вираженим конструктивним самоствердженням використовують різні механізми психологічного захисту, але частіше всього прибігають до зрілих способів

захисту, наприклад, ідентифікації. Для них характерне прагнення до саморозкриття та самовираження.

Стратегія домінування як стратегія компенсації гіперпотреби в самоствердженні може проявлятися в формі вербальної агресії, у вигляді створення штучних перешкод та пов'язаних з ними станів фрустрації у іншої людини у вигляді замовчування від неї важливої інформації та емоційної ізоляції.

Отже, за методикою діагностики стратегій самоствердження особистості, був виявлений великий відсоток стратегії самостримування. Для індивідуального виду спорту, яким є пауерліфтинг, така стратегія може мати негативний вплив. При порівнянні результатів дослідження з результатом виступу на змаганнях була виявлена наступна закономірність: виступ спортсменок з визначеною нами стратегією самостримування був не найкращим.

Опитані спортсменки, у яких тестування показало конструктивну стратегію самоствердження, виступили з високим ступенем реалізації. У 22 % опитаних були відмічені такі показники: конструктивна стратегія самоствердження та схильність до домінування. Саме у цих випадках спостерігався найбільш успішний виступ. Тож конструктивна стратегія самоствердження в поєднанні зі схильністю до домінування має позитивний вплив на змагальну реалізацію.

Висновки:

1. Спортсменки високого класу, які спеціалізуються у пауерліфтингу, активно реалізують свої потреби в саморозвитку.

2. У спортсменок, які успішно виступили на змаганнях, виявлена конструктивна стратегія самоствердження особистості. Однак ті, у кого за результатами дослідження переважає стратегія самостримування, виступили невдало.

3. Завданням тренерів та психологів є підвищення ідей домінування та зниження самостримування у спортсменок при частих невдалих виступах.

У планах подальшої роботи з даної теми є дослідження за методикою Діагностики самоактуалізації особистості. Дана методика дозволить дослідити такі складові, що впливають на самореалізацію: шкала орієнтації в часі; шкала цінностей; погляд на природу людини; потреба у пізнанні; прагнення до творчості або креативності; автономність; спонтанність; саморозуміння; аутосимпатія; шкала контактності; шкала гнучкості у спілкуванні.

Бровар Т.Л., Півоваров А.І.
Луганський національний
університет ім. Тараса Шевченка

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Постановка проблеми. Як відомо, з усіх етапів багаторічної спортивної підготовки особливої уваги потребує початковий етап. Саме на цьому етапі закладаються основи для подальшого росту спортивної майстерності, формується фундамент різних сторін фізичної підготовленості.

Дослідження особливостей спортивного тренування велосипедистів на етапі початкової підготовки дають можливість знайти шляхи оптимізації спортивного тренування велосипедистів, що в подальшому має сприяти підвищенню ефективності процесу підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Мета дослідження - визначити головні напрямки підготовки велосипедистів-початківців 10-13 років.

Задачі дослідження:

1. Вивчити базові положення спортивної підготовки юних велосипедистів.
2. Виявити тести для контролю рівнів фізичної підготовленості на початковому етапі спортивної підготовки.

3. Дослідити рівень загальної фізичної підготовленості дітей у віці 10-13 років, які займаються в ДЮСШ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні роки питання спортивної підготовки велосипедистів початківців у сучасних умовах практично не розглядається. Сучасний рівень розвитку велосипедного спорту пов'язаний з виконанням великого об'єму та інтенсивності тренувального навантаження, з яким можуть впоратися лише гарно фізично підготовлені спортсмени. Дослідження [4] показують що, найбільш високі та стабільні результати велосипедисти досягають у віці 19-25 років. Але цьому сприяє ряд попередніх років занять дітей, як правило в ДЮСШ. Одже цей період треба розглядати як один із найбільш вагомий в процесі багаторічного тренування велосипедистів.

Згідно навчальних програм для дитячо-юнацьких шкіл з велосипедного спорту в спортивно-оздоровчі групи та групи початкової підготовки зараховують дітей у віці 10-12 років, до груп попередньої базової підготовки у віці 13-16 років, до груп спеціалізованої базової підготовки у віці 17-19 років, і до групи вищої спортивної майстерності з 20 років і старше [1, 2, 3].

А. Л. Захаров запропонував зараховувати дітей в ДЮСШ починаючи з 6 - 9 років, де в процесі попередньої підготовки буде правильним надати велосипедисту початківцю можливості випробувати свої сили в різних дисциплінах велосипедного спорту і тільки після цього обрати вид майбутньої спеціалізації. Де ідеальною формою організації тренування є загальна фізична підготовка з переважним використанням різнобічних вправ на велосипеді.

І. Г. Петренко у 1988 році провівши дослідження на тему «Зміст та направленість навчально-тренувального процесу початкової підготовки юних велосипедистів» довів, що є доцільним організовувати навчально-тренувальний процес велосипедистів у віці 8-10 років. У результаті чого він науково обґрунтував та розробив методику спортивного тренування велосипедистів у віці 8-10 років.

З проведеного дослідження стало відомо, що в спортивні групи ДЮСШ Луганської області в групі початкового навчання зараховуються, як правило діти віком в середньому з 12-13 років. Що є на рік, два пізніше ніж потребує навчальна програма, тому тренеру необхідно докладати зусиль протягом двох років на удосконалення загальної фізичної підготовленості й тільки тоді він може приступити до спеціалізованих занять з велоспорту.

Спортивна підготовка юних велосипедистів є цілеспрямований педагогічний взаємний процес тренера і учня, протягом якого вирішуються всі сторони виховання спортсмена, що приводить до оволодіння теоретичною, технічною, тактичною, психологічною та вольовою підготовленістю спортсмена.

Однією з основних задач спортивної підготовки велосипедистів на початковому етапі є укріплення та збереження здоров'я дитячого організму, створення певних передумов для подальшого росту спортивної майстерності. Тренування на вказаному етапі базується на загальних педагогічних принципах, де фахівці виділяють специфічні принципи спортивного тренування [1, 2, 3]:

- спрямованість на досягнення високих результатів у спорті;
- єдність загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- безперервність;
- поступовість;
- хвилеподібність динаміки навантажень;
- циклічність.

За даними [1, 2, 3, 4] програма теоретичної підготовки велосипедистів включає загальнотеоретичні питання по основам спорту, які необхідні для всіх спортсменів, та спеціальні, які об'єднують методику тренування в гонках на шосе, треку та кросу, а також питання харчування, гігієни, загартовування, правила дорожнього руху та інші питання підготовки.

З аналізу виконаних дисертаційних робіт [6, 7] ми виявили, що одним з головних напрямків у спортивній підготовці займає саме фізична підготовка.

Вона являється одним із дійових чинників у досягненні спортивних результатів. Спортивне тренування велосипедистів спрямоване на розвинення рухових якостей таких як сила, швидкість, гнучкість, координаційні здібності, витривалість.

Фізичну підготовку на всіх етапах багаторічного спортивного тренування поділяють на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка спрямована на різнобічний розвиток рухових якостей та є функціональною базою для розвитку спеціальних фізичних якостей. Вона включає себе переважно загально розвиваючі вправи, та вправи з інших видів спорту: акробатики, легкої атлетики, плавання, ходьби на лижах, спортивних та рухливих ігор, туризму, походів, екскурсій.

З результатів проведених на сьогодні досліджень нам стало відомо, що юні спортсмени на початковому етапі спортивної підготовки мають недостатній рівень загальної фізичної підготовленості.

У процесі аналізу літератури було виявлено, що спеціалісти [2] в тренувальних планах відокремлюють допоміжну підготовку велосипедистів включаючи в неї підготовку на велотренажерах, спортивно-технічну підготовку, а з інших джерел інформації ми дізналися, що допоміжні засоби підготовки об'єднувалися з загально підготовчими вправами [1].

Державні навчальні програми з велосипедного спорту для ДЮСШ свідчать, про те, що найбільший обсяг загальної фізичної підготовки у тренувальному процесі досягає на етапах початкової підготовки (табл. 1

Щодо спеціальної підготовки велосипедистів, то тут думки фахівців збігаються. Вони поділяють її на вправи які виконуються без велосипеда та вправи, які виконуються з велосипедом. Обсяг виконання спеціальної роботи залежить від спортивного стажу та майстерності спортсмена (табл.1).

Рівень спортивної майстерності вирішується декількома факторами, а саме технічною та тактичною майстерністю, цілеспрямованістю, психічною стійкістю, рівнем розвитку спеціальної витривалості та інших фізичних якостей. Усі ці фактори проявляють себе в комплексі, й це повинен враховувати

тренер під час тренування. Багаточисельні дослідження, присвячені вивченню цих факторів, свідчать про те що найбільш важливу роль в становленні спортсмена-велосипедиста відіграє саме спеціальна витривалість. Базою для удосконалення якої є розвиток загальної витривалість спортсмена [6].

Таблиця 1

Приблизний план-схема динаміки основних засобів підготовки велосипедистів в процесі багаторічної підготовки (державна навчальна програма з велосипедного спорту для ДЮСШ, 2004р.).

Розділ, засоби	Етапи підготовки			
	Початковий	Попередньо базовий	Спеціалізований базовий	Підготовка до вищих досягнень
ЗФП, год.	150-190	270-248	230-216	250-280
Допоміжна, год.	60-83	82-82	188-160	200-200
СФП, год.	86-121	238-350	470-928	1174-1348
Річний об'єм, год.	312- 416	624-728	936-1350	1574-1828

Аналізуючи різні літературні джерела інформації [3, 7, 8] зі спортивної підготовки велосипедистів треба зазначити, що важливу роль у процесі тренування відіграють контрольні тестування. Вони проводяться з метою виявлення фізичної та спеціальної підготовленості спортсменів та використовуються в оперативному, етапному, поточному контролях в процесі тренування. У 1983 році В. П. Чурілов провів дослідження на тему «Відбір велосипедистів - шосейників в юнацькому віці за комплексною оцінкою ознак фізичного стану» прийшов до таких висновків, що критерієм спеціальної підготовленості велосипедистів можуть бути: виконання кількості оборотів педалей за 10 с.; виконання кількості оборотів педалей за 1хв. на велостанку при передачі 86 од.; максимальний час педалювання на велоергометрі з частотою 70 об./хв. з опором педалювання 4-5кг.; показники часу в індивідуальних гонках.

Ю. І. Меліхов у своїх дослідженнях прийшов до висновків, що контролем за технічною підготовленістю юних велосипедистів можуть бути показники проходження спеціальної траси з урахуванням часу.

В. М. Попков у 2001 році з метою вивчення інформативності тестів загальної фізичної підготовленості юних велосипедистів провів дослідження, де встановив, що серед тестів:

Біг 60 м., 400 м., згинання розгинання рук в упорі лежачі, підтягування, піднімання ніг у висі, стрибок у довжину з місця, найбільш інформативними виявилися стрибкові тести. Взагалі думки спеціалістів у галузі велоспорту, з приводу тестувань, збігаються, вони радять вибрати той комплекс контрольних випробувань, який буде відповідати поставленим задачам (див. табл. 2).

Щодо технічної підготовки велосипедистів, то вона передбачає засвоєння максимально широкого арсеналу різноманітних рухових навичок і вмінь, які створюють передумови для удосконалення в майбутньому високої технічної майстерності у володінні велосипедом. На початковому етапі спортсмени повинні оволодіти основами техніки їзди на шосе, індивідуальній їзді по прямій, виконання поворотів з різними радіусами закруглення, їзди у колоні по одному, по два, по три із заданим інтервалом, подолання спусків і підйомів. А також навчитися їздити по пересіченій місцевості (крос), їзді по звивистих доріжках, виконання поворотів і розворотів, різних перешкод (пісок, рілля, рів, борозна), стрибки на велосипеді, ходьба, біг з велосипедом [1].

У своїх дослідженнях В.М. Попков зауважив, що специфікою велосипедного спорту є постійна увага до технічного удосконалення велосипедиста. Вивчаючи вікову динаміку педалювання він виявив таку закономірність, що у дітей віком від 10 до 11 років значно покращилися здібності до виконання цих рухів, у 12-13 років на 11 %. У період від 12-13 до 14-15 років покращення техніки рівнялося лише 5 %, в подальшому якість педалювання не покращувалася, і лише після 16-17 років спостерігалось його подальше удосконалення на 24 %. В.Н. Попков пояснює це тим, що в указаному віковому періоді у юних спортсменів активно йде накопичення силового

потенціалу. Але для якісної реалізації його в якості потужного, і в той же час технічного педалювання потребує створення нової структури рухів, а це, як відомо відбувається з деяким запізненням, про це свідчить покращення техніки педалювання після 17 років. Ці дослідження показали, що навчання техніці педалювання доцільно розпочинати з 10-11 років, тим самим забезпечити позитивний вплив на функціональну і психічну сфери спортсменів підлітків.

Тактична підготовка на початковому етапі зводиться переважно до ознайомлення з правилами змагань та умовами їх проведення. Зі зростанням спортивної майстерності вимоги до тактичної підготовленості стають де далі більш чіткішими.

Таблиця 2

Контрольні випробування велосипедистів 11-13 років зі спортивним стажем 1-2 роки (матеріали приблизної програми спортивної підготовки для ДЮСШ (2005р. Захаров А.Л.)

Тести на виявлення швидкісних здібностей	
1	Біг 60 м, 30 м, с.
2	Час 30 обертів педалей на вело станку, с.
3	Гіт на 200 м з/х, с.
4	10 с, обертання педалей на вело станку, велоергометр, кл. р.
Тести на визначення швидкісно - силових здібностей	
5	Стрибок у довжину з місця, см.
6	Стрибки у висоту з присіду
7	П'ятірний стрибок з місця
8	Десятерний стрибок з ноги на ногу,м
9	Кількість обертів педалей на вело станку за 1 хв.
Тести для оцінки силових здібностей	
10	Станова динамометрія, кг
11	Динамометрія правої кисті, кг.
12	Сила ніг, кг.
13	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с , кл. р.
14	Піднімання тулубу з положення лежачі, кл. р.
15	Піднімання ніг з положення лежачі, кл. р.
Тести визначення рівня витривалості	

16	<u>Загальна витривалість:</u> Біг на 400 м, с.;біг на 1500 м, хв.с. (або тест Купера)
17	<u>Спеціальна витривалість:</u> Гіт на 2000 м, з/м. з одним поворотом, хв. (к-сть обертів педалей на вело станку за 3-4 хв.) Змагальна дистанція: 10, 15, 25 км, хв.. (шосе)
18	<u>Силова витривалість:</u> Кількість обертів педалей на вело станку за 1хв.
Тести виявлення координаційних здібностей	
19	Оцінка функції статичної рівноваги, с.
20	Оцінка функції динамічної рівноваги, см.
Тест визначення рівня гнучкості	
21	нахил вперед з положення стоячи, см.
Ефективність аеробного та анаеробного забезпечення організму	
22	Максимальне споживання кисню, індекс Гарвардського степ-тесту,
23	Тривалість затримки дихання на вдиху(проба Штанге), на видиху (проба Генче), PWC170
Технічна підготовленість	
24	Технічне володіння велосипедом під час подолання штучних перешкод («змійка», «вісімка», «міст», «гойдалка» тощо.) Збереження посадки під час їзди на велосипеді, виконання циклу педалювання в цілому чи окремих його елементів).

Фахівці [3, 4, 8] зауважують, що експериментальні дані виявлені під час проведення дослідження вказують на те, що кінцевий спортивний результат залежить від оптимального розподілення тренувального навантаження (ЗФП, СФП) протягом року в процесі багаторічного тренування. Де необхідно враховувати біологічний вік спортсмена, фізичний розвиток, фізичну та спеціальну підготовленість, психічний стан та інші показники. А також значний вплив на проведення спортивних тренувань велосипедистів мають кліматичні умови.

Висновки

1. Аналіз літературних джерел показує, що для дитячого велосипедного спорту питання пошуку раціональних методик тренування залишається актуальним;

2. На етапі початкової підготовки до головних положень слід віднести наступне:

- головним завданням цього етапу є збереження та зміцнення здоров'я

дітей з метою подальшого їхнього спортивного удосконалення;

- дотримання методичних принципів спортивного тренування;
- вміння раціонально спланувати сам процес тренування;
- наявність у тренера специфічних виховних якостей притаманних педагогу високого рівня.

3. До недоліків, які призводять до порушення функціонування процесу тренування, можна віднести:

- недооцінку тренером основних принципів побудови тренувального процесу;
- відсутність ефективного контролю за використанням оптимального співвідношення ЗФП та СФП;
- недостатнє фінансування для проведення повноцінної навчально-тренувальної роботи;
- низьку ефективність по залученню дітей до занять велоспортом.

4. Виявлено, що загальна фізична підготовленість дітей, які займаються в ДЮСШ є недостатньою для формування великого запасу рухових вмінь та навичок. За рекомендацією окремих фахівців розпочинати заняття з велоспорту слід у віці 8-9 років.

5. З метою контролю за різними сторонами фізичної підготовленості юних велосипедистів слід використовувати тести наведені в табл. 2.

Подальші перспективи дослідження в цьому напрямку.

У подальшому планується більш глибоке вивчення методики спортивного тренування велосипедистів на етапі початкової підготовки, з метою встановлення рівнів їх функціонального стану, фізичної підготовленості та дослідження впливу тренувальних навантажень на дитячий організм.

Література

1. Баранов М.Г. Велосипедний спорт (трек). Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Савенко В.А., Осадчий В.П., В.О. Орел ; – К. : ЗАТ «Броварська друкарня», 2004. – 103 с.

2. Гаммерштедт Ю.О. Велосипедний спорт (шосе). Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Сафонов В.А., Рогозян М.М.. – К. : ЗАТ «Броварська друкарня», 2004. – 40 с.
3. Захаров А.Л. Велосипедний спорт (гонки на шосе) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШ, ШВСМ / А.Л. Захаров – М. : Советский спорт, 2005 – 160 с.
4. Крылатых Ю.Г. Подготовка юных велосипедистов / Ю.Г. Крылатых, С.М. Минаков. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 191 с.
5. Попков В.Н. Отбор и контроль в юношеском велоспорте [монография]. – Омск : СибГАФК, 2001. – 196 с.
6. Потапов В.Н. Методика воспитания выносливости у юных велосипедистов на этапе предварительной спортивной подготовки. авториф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В.Н Потапов. – О., 1986. – 18 с.
7. Сотников В.П. Методика тренировки велосипедистов – подростков на начальном этапе спортивной деятельности : авториф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В.П Сотников. – Л., 1974. – 23 с.
8. Юранов С.Я. Нормирование тренировочных нагрузок для начинающих юных велосипедистов : авториф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / С.Я. Юранов. – М., 1988. – 18 с.

Воронова В.І., Байрачний О.В.

Національний університет
фізичного виховання і спорту України

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОГО АМПЛУА ЯК ФАКТОР, ЩО ОБУМОВЛЮЄ ЕФЕКТИВНІСТЬ ЇХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Постановка проблеми. У сучасних, надзвичайно конкурентних умовах розвитку спорту роль і значення психологічної складової у забезпеченні успішної діяльності спортсменів взагалі та футболістів зокрема не викликає сумніву. Про це свідчить досить значна увага до даної проблематики у науковому світі, що відображається у великій кількості проведених досліджень та публікацій [6, 7, 8]. Про **актуальність** розробки питань, присвячених

вивченню впливу психологічних характеристик на процес реалізації можливостей футболістів та визначенню особливостей протидії негативним факторам, що супроводжують спортивну діяльність кожного кваліфікованого спортсмена свідчить й думка провідних тренерів та гравців футбольних клубів, які підкреслюють визначальне значення психологічних можливостей футболістів у змаганнях найвищого рівня, де, як правило, спостерігається відносна рівновага за всіма іншими аспектами підготовки [7].

В той же час, необхідно відзначити, що більшість публікацій, присвячених проблемам психологічного забезпечення у футболі та дослідженням впливу особистісної сфери футболістів на ефективність їх спортивної діяльності, як правило, обмежуються загальною характеристикою (без кількісного її відображення) або не враховують специфічні вимоги до різних аспектів підготовленості (в тому числі і особистісних психологічних) футболіста, що мають місце зі сторони тренувальної та змагальної діяльності гравця в межах певного ігрового амплуа [3, 4].

Мета дослідження – дослідити характер взаємозв'язку психологічних особистісних та психофізіологічних показників з ефективністю змагальної діяльності висококваліфікованих футболістів різного амплуа.

Результати досліджень. На попередніх етапах наших досліджень були визначені психологічні характеристики футболістів високої кваліфікації з урахуванням їх ігрового амплуа та встановлені значущі відмінності між рівнем сформованості тих чи інших психологічних особистісних якостей в залежності від приналежності гравця до конкретної ігрової спеціалізації [1, 2]. В свою чергу, для більш глибокого аналізу психологічних аспектів у забезпеченні успішності спортивної діяльності у футболі, було проведено аналіз характеру взаємозв'язків психологічних характеристик висококваліфікованих футболістів з кількісними даними їх змагальної діяльності.

В результаті проведених досліджень було отримано данні кореляційного аналізу, що представлені в таблиці 1 та відображають ступінь та характер

взаємозв'язку психологічних особистісних показників з кількісними даними змагальної діяльності висококваліфікованих футболістів-захисників.

Таблиця 1

Взаємозв'язок психологічних показників захисників високої кваліфікації з даними їх змагальної діяльності (n=14)

Психологічні та психофізіологічні показники	Показники змагальної діяльності					
	ТТД (загальна кількість)	брак	інтенсивність	надійність	ефективність ТТД	ефективність точних ТТД
Самооцінка	-0,23	-0,08	-0,17	0,37	0,04	0,04
Самоконтроль	0,59	-0,13	0,75	0,77	0,61	-0,6
Символічний тип мислення	-0,3	0,13	-0,38	0,05	-0,24	-0,59
Локус-контролю в області невдач	-0,01	0,22	-0,01	-0,27	-0,1	-0,01

Аналізуючи виявлені кореляційні залежності між психологічними особистісними показниками та даними контролю змагальної діяльності захисників, необхідно зазначити, що, у даному випадку цілком вірогідним є наявність зворотного зв'язку, тобто формування певних особистісних ознак внаслідок тривалої спортивної діяльності в межах конкретного ігрового амплуа.

З представлених у таблиці даних видно, що одним з найбільш значущих особистісних психологічних показників для футболістів-захисників, з огляду на отримані результати кореляційного аналізу, є самоконтроль, високий рівень якого позитивно впливає на такі параметри змагальної діяльності як: загальна кількість виконаних техніко-тактичних дій (ТТД) ($r=0,59$, $p<0,05$), а також надійність ($r=0,77$, $p<0,05$) та ефективність ($r=0,61$, $p<0,05$) виконання ТТД.

Інтерпретуючи отримані данні, слід підкреслити достатньо прогнозоване та цілком закономірне підвищення ігрової ефективності за умов наявності у гравців, що діють на позиції захисника, високого рівня розвитку самоконтролю, який, безумовно, належить до одних з найбільш пріоритетних психологічних

показників для футболістів, успішність виконання основних функціональних обов'язків яких, багато в чому залежить від чіткості дотримання групової дисципліни протягом усієї гри та не зважаючи на дію цілої низки негативних факторів (провокаційні дії суперника, негативно налаштованих вболівальників команди-суперниці тощо).

Про особливості взаємозв'язку особистісних психологічних показників з кількісним відображенням змагальної діяльності футболістів-півзахисників свідчать виявлені наступні коефіцієнти кореляції: волюва активність з показником інтенсивності виконання техніко-тактичних дій ($r=0,68$, $p<0,05$), а також їх надійності ($r=0,69$, $p<0,05$) та ефективності ($r=0,69$, $p<0,05$) (табл. 2).

Далі необхідно відзначити наявність позитивного зв'язку одного з найбільш визначальних, з точки зору забезпечення успішної ігрової діяльності гравців півзахисту психологічних показників, а саме креативності мислення, з ефективністю точно виконаних техніко-тактичних дій – $r=0,65$ ($p<0,05$). В даному випадку слід зазначити, що рівень креативності мислення футболіста-півзахисника, що проявляється у здатності гравця творчо та нестандартно підходити до вирішення тих чи інших завдань, багато в чому обумовлює ефективність організації командних дій та сприяють прийняттю рішень (насамперед стосовно напрямку та способу ведення атакуючих дій), що здатні подолати захисні побудови суперника.

Також, достатньо показовим, на нашу думку, є позитивний коефіцієнт кореляції між показником рівня самооцінки та відсотком браку ($r=0,61$, $p<0,05$), що засвідчує той факт, що завищена самооцінка футболіста-півзахисника є одним з факторів, що сприяють збільшенню кількості помилкових техніко-тактичних дій.

Підтвердженням є неадекватна оцінка власних можливостей в бік перебільшення, як один з наслідків завищеної самооцінки. Іншими словами, футболіст в процесі вирішення техніко-тактичних завдань, в різних ігрових ситуаціях, схильний застосовувати технічні елементи, якими або не володіє взагалі, або володіє в недостатній для їх успішної реалізації мірі, що цілком

закономірно призводить до зростання кількості неточно виконаних техніко-тактичних дій.

Таблиця 2

Взаємозв'язок психологічних показників півзахисників високої кваліфікації з даними їх змагальної діяльності (n=15)

Психологічні та психофізіологічні показники	Показники змагальної діяльності					
	ТТД (загальна кількість)	брак	інтенсивність	надійність	ефективність	ТТД ефективних точних ТТД
Самооцінка	0,03	,61	0,1	0,01	,04	0,01
Самоконтроль	0,04	0,18	0,28	,4	0,02	0,04
Вольова активність	2 0,6	0,41	,68	,69	,69	,64
Креативність мислення	03 0,0	0,16	0,22	0,23	,24	,65
Загальний локус-контролю	1 0,3	,24	,3	,22	,48	,47
Локус-контролю в області досягнень	7 0,1	,32	,15	,34	,33	,34

З представлених у таблиці 3 даних, що були одержані в результаті кореляційного аналізу в групі футболістів-нападників слід відмітити ряд характерних даних.

Так, встановлені достатньо значущі показники залежності рівня загальної кількості виконаних техніко-тактичних дій від ступеня сформованості знакового типу мислення ($r=0,74$, $p<0,05$) та показника локус-контролю в області досягнень ($r=0,67$, $p<0,05$). Виявлені результати свідчать про наявність позитивного впливу на загальну кількість виконаних ТТД зі сторони специфічних механізмів сприйняття та аналізу інформації, що властиві даному типу мислення та схильності футболіста-нападника вважати успішні результати своєї спортивної діяльності, здебільшого, наслідком власних вмінь та навичок.

Взаємозв'язок психологічних показників нападників високої кваліфікації з даними їх змагальної діяльності (n=8)

Психологічні та психофізіологічні показники	Показники змагальної діяльності					
	ТТД (загальна кількість)	брак	інтенсивність	надійність	ефективність ТТД	ефективність точних ТТД
Самооцінка	-0,13	-0,24	0,69	0,29	-0,15	-0,31
Знаковий тип мислення	0,74	0,22	0,29	-0,59	-0,1	-0,1
Локус-контролю в області досягнень	0,67	0,05	0,22	0,05	-0,04	-0,37

Окремо необхідно відзначити значення рівня самооцінки гравця, який діє на позиції нападника, для формування показника інтенсивності виконання техніко-тактичних дій, що характеризує, окрім іншого, ступінь активності футболіста протягом гри, про що свідчить виявлений коефіцієнт кореляції ($r=0,69$, $p<0,05$). Дане значення вказаної особистісної характеристики футболіста-нападника полягає в тому, що високий рівень самооцінки та, як наслідок, високий ступінь його впевненості у власних можливостях сприяє формуванню психологічної готовності до прояву індивідуальної ініціативи та активної участі у різних ігрових комбінаціях завершальної фази атакуючих дій команди. Але, безумовно, слід відзначити, що повноцінна реалізація даної готовності не можлива без відповідного рівня техніко-тактичної та фізичної підготовленості.

Висновки та перспективи подальших досліджень. В результаті проведених досліджень, що були направлені на вивчення особливостей взаємозв'язку психологічних показників висококваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа та кількісних даних їх змагальної діяльності, стає очевидною залежність цілого ряду показників ігрової діяльності від рівня сформованості окремих психологічних якостей. Отримані дані вказують не тільки на необхідність підвищення системності у здійсненні психологічної

підготовки футболістів, а й на доцільність застосування диференційованого підходу (з урахуванням ігрового амплуа футболістів) в даному процесі.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на підвищення комплексності, за рахунок діагностики інших особистісних рис та якостей, вивчення психологічних характеристик футболістів різного рівня кваліфікації.

Література

1. Байрачный О. В. Анализ соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации с учетом игровых амплуа / О. В. Байрачный // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 8. – С. 7–10.
2. Байрачный О. В. Модельні особистісні характеристики футболістів в залежності від ігрового амплуа / О. В. Байрачний, В. І. Воронова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 90–94.
3. Воронова В.И. Взаимосвязь коэффициентов эффективности оборонительных тактических действий с психофизиологическими особенностями юных футболистов 11-15 лет /В.И. Воронова, В.М. Степаненко // Спортивный психолог. – 2008. – №2(14). – С. 69-74.
4. Воронова В.И. Личностные качества высококвалифицированных футболистов, влияющих на эффективность их деятельности / В.И. Воронова, С.Е. Шутова //Футбол-профи. – 2006. - №2 (3). – С. 34-43.
5. Джоунз Р. Футбол. Тактика защиты и нападения (пер. с англ.) / Р. Джоунз, Т. Трэнтер. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 132 с.
6. Лаверс К. Полузащита в атаке и обороне / Кристиан Лаверс // Футбол-профи. – 2006. – №1(2). – С. 20-25.
7. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М. : Академический Проект, 2004. – 570 с.
8. Burton D. Sport psychology for coaches / D. Burton, T.D. Raedeke. – Champaign : Human Kinetics, 2009. – 292 p.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ВЫСШИМ ДОСТИЖЕНИЯМ

Постановка проблемы. Возрастающая напряженность современной спортивной тренировки определяет необходимость поиска и совершенствования системы контроля функциональной подготовленности спортсменов и технологии подготовки спортсменов высокой квалификации [1, 5].

На ряду с физической подготовленностью важно оценивать функциональное состояние. На сегодняшний день существует множество методик которые позволяют объективно оценить функциональное состояние, но в связи с тем, что исследования требуют использование громоздкой дорогостоящей аппаратуры, данные методики не доступны для широкого круга спортсменов и тренеров. Альтернативным и более доступным методом является ортостатическая проба, которая позволяет провести функциональную диагностику, проследить динамику изменения различных параметров систем кровообращения, а также оценить функциональное состояние организма спортсмена [2, 3].

Цель работы – совершенствование системы оценки физической подготовленности и функционального состояния организма бегунов на средние дистанции, на этапе подготовки к высшим достижениям.

Методы исследования: анализ специальной научной литературы, антропометрия, динамометрия, педагогическое тестирование, статистические методы.

Результаты исследований. В наших исследованиях принимали участие, (1 разряд – 14 человек и КМС – 14 человек). Уровень физической подготовленности определяли по результатам показанных в педагогическом тестировании.

В результате проведенных исследований было выявлено, что у 60 % бегунов на средние дистанции, имеют средний уровень физической подготовленности, у 21 % бегунов – уровень физической подготовленности ниже среднего, уровень физической подготовленности выше среднего у 16 % бегунов и 4 % спортсменов с высоким и низким уровнем физической подготовленности соответственно (рис. 1.).



Рис. 1. Количество спортсменов специализирующихся в беге на средние дистанции, с различным уровнем физической подготовленности

В ходе наших исследований по ортостатической пробе было выявлено процентное соотношение спортсменов специализирующихся в беге на средние дистанции с различным функциональным состоянием, у 82 % бегунов

зарегистрировано хорошее состояние и у 18 % – неудовлетворительное (рис. 2) [3, 6].

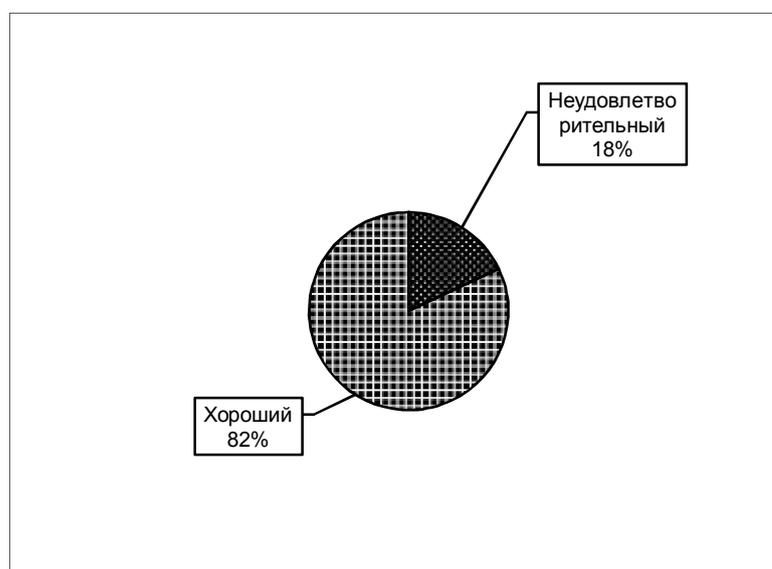


Рис. 2. Количество спортсменов специализирующихся в беге на средние дистанции, с различным уровнем функционального состояния

В результате проведенных исследований было выявлено, что неудовлетворительное состояние организма было у спортсменов с уровнем физической подготовленности ниже среднего (17 %), а также со средним уровнем физической подготовленности (24 %), а у спортсменов с низким уровнем физической подготовленности, выше среднего и высоким функциональное состояние соответствовало хорошему (рисунок 3) [4, 2].

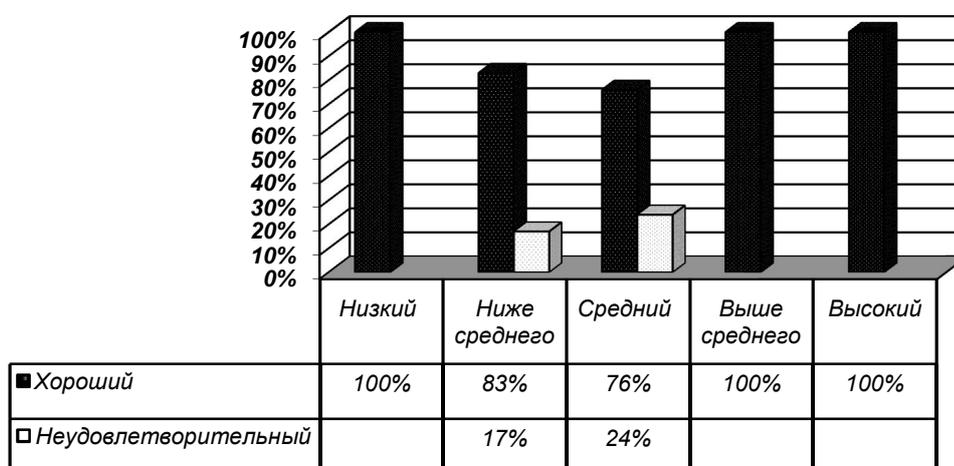


Рис. 3. Распределение спортсменов бегунов на средние дистанции по уровню физической подготовленности и функционального состояния

Выводы

В результате исследований была определена прямая взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и функциональным состоянием организма у квалифицированных бегунов на средние дистанции.

Литература

1. Полищука Д.А. Биологический контроль в подготовке спортсменов высокого класса: методические рекомендации / Под редакцией академика Д.А.Полищука.- К.: ГНИИФКиС. 1996. – Вып.1. – 56 с., ил.
2. Дал-Монте А., Фаина М. Специальные требования к оценке функциональных возможностей спортсменов / А. Дал-Монт, М.Фаина.– наука в Олимпийском спорте. – 1995. – № 1 (2). – С. 30–38.
3. Иванов В.В. комплексный контроль в подготовке спортсменов // В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
4. Ильин В.Н. Ритмокардиографические методы оценки функционального состояния организма человека / В.Н. Ильин, Л.М. Батырбекова, М.Х. Курданова, Х. А. Курданов. – М.: Илекса; Ставрополь: Сервис-школа, 2003.– 80 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Селяунов В.Н. Подготовка бегунов на средние дистанции / В.Н. Селяунов. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 104 с.

Горлов А.С., Грдзелидзе С.Р., Ефремова Т.В.

Национальный технический
университет «Харьковский политехнический институт»

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ХАРЬКОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ НА КАНУНЕ XXIX ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ПЕКИНЕ

В соответствие с правилами соревнований поединки борцов одной весовой категории проводятся в течение одного дня. При этом сильнейшие борцы проводят от четырех и более поединков. Так, например, финалисты Олимпиады-2004 в Греции проводили по пять схваток, а финалисты чемпионата Украины-2006 и того более – по шесть. Такой регламент

состязаний предъявляет высокие требования ко всем видам подготовленности борца, особенно к уровню их специальной выносливости. Именно она позволяет борцу вести активную борьбу на протяжении всего поединка, т.е. поддерживать высокую плотность атакующих действий [1, 2, 3].

Как известно, плотность атак, т.е. количество реальных попыток выполнить прием в течение одной минуты, может служить показателем специальной работоспособности спортсмена [4]. В этом плане большой интерес может представлять изучение динамики активности борцов в ходе финальных поединков спортсменов Олимпиады-2004 и элитных борцов Харьковской области в финале чемпионата Украины и области.

С целью более эффективной подготовки харьковских борцов вольного стиля к Олимпийским играм в Пекине, в 2006/2007гг. были проведены исследования по изучению соревновательной деятельности отечественных и зарубежных элитных спортсменов. В группу отечественных элитных спортсменов входили харьковские борцы, члены сборной команды области и Украины принимавшие регулярное участие в крупных международных соревнованиях: А. Вартапетян, А. Назаров, И. Алдатов, Г. Тибилев и

Е. Мансыров. Группу зарубежных элитных борцов составляли финалисты-победители олимпиады в Афинах 2004 года.

Исследования проводились с помощью анализа официальных протокольных документов XXVIII Олимпийских игр в Афинах и чемпионата Харьковской области 2006 года. Для удобства анализа время поединка было разбито на три части по 40 с каждая. Изучение показателей активности борцов в каждой части позволило судить о динамике атакующих действий борцов по ходу схватки (табл. 1).

Победители Олимпиады-2004 значительно превосходили своих соперников в каждой 6-й схватке. В начале поединка они выполнили 18 атак, причем 3 из них оказались результативными. Проигравшие без результативно атаковали 7 раз. Одна схватка завершилась досрочно. В середине поединка победители атаковали своих соперников 20 раз и добились успеха 7 раз.

Проигравшие дважды добились успеха в 10 попытках. Четыре поединка закончились досрочно. В завершающей 3-й части поединка боролись представители лишь 2-х весовых категорий – 74 и 120 кг. Победители и проигравшие выполнили по 8 атак. У победителей 2 атаки принесли успех, проигравшие успеха не добились.

Таблица 1

Динамика эффективности атак финалистов Олимпиады-2004

Весовые категории	Начало		Середина		Окончание	
	побед-ли	проигр-ие	побед-ли	проигр-ие	побед-ли	проигр-ие
55кг	1/1	0/0				
60кг	0/3	0/2	1/4	1/1		
66кг	1/4	0/3	2/4	0/2		
74кг	0/2	0/1	1/4	0/2	1/6	0/5
84кг	0/3	0/0	2/6	0/0		
96кг	0/1	0/1	1/2	0/1		
120кг	1/4	0/0	0/0	1/4	1/2	0/3
Плотность атак	3/18	0/7	7/20	2/10	2/8	0/8

Анализируя плотность атакующих действий борцов-победителей всех весовых категорий в финальных поединках олимпиады в Афинах (табл. 2), можно обнаружить, что победители схваток постоянно наращивали плотность атак: $2,26 \pm 0,13$ – в начале, $3,80 \pm 0,27$ – в середине и $4,50 \pm 0,34$ атак/мин. – в конце схватки, что свидетельствовало об их высокой функциональной подготовке.

По аналогичной методике анализировалась плотность атак финалистов (элитная группа) чемпионата Харьковской области-2006 (табл. 3). Цифровой анализ таблицы показал, что плотность атак победителей в каждой части поединка была выше, чем у их соперников. Исключение составила лишь категория 60 кг. Однако здесь победители, проигрывая в активности в начале и середине схватки, резким спуртом добились преимущества в ее конце.

Плотность атакующих действий в финальных поединках у победителей
Олимпиады-2004

Весовые категории, кг	Средняя плотность атак	Части поединка		
		Начало	Середина	Окончание
55	2,0	2,0		
60	3,9	1,8	6,0	
66	4,8	5,4	4,2	
74	3,8	1,8	3,6	6,0
84	2,1	1,8	2,4	
96	3,6	1,2	6,0	
120	1,8	1,8	0,6	3,0
X±σ	3,14±0,19	2,26±0,13	3,80±0,27	4,50±0,34

Сравнительный анализ суммарной плотности атак двух элитных групп – финалистов Олимпиады-2004 и чемпионата Харьковской области-2006 показал, что в начале поединка активность победителей Олимпиады-2004 примерно одинаковая с борцами-победителями чемпионата Харьковской области ($2,26 \pm 0,13$ и $2,257 \pm 0,13$): разница 0,003, при $P > 0,05$. В средней части поединков активность олимпийской элитной группы борцов значительно выше, чем у «харьковской» элиты ($3,80 \pm 0,27$ и $1,57 \pm 0,07$): разница 2,23, при $P < 0,05$. А в конце поединков разница между активностью двух элитных борцовских групп ($4,5 \pm 0,34$ против $2,31 \pm 0,15$) остается примерно одинаковой по плотности атак в средней части поединков – 2,19, при $P < 0,05$ (см. табл. 2,3).

Результаты данных исследований дают основание утверждать о том, что качество управления спортивной подготовкой борцов вольного стиля Харьковской области требует дальнейшей эффективности и, прежде всего, эффективности управления их специальной работоспособностью.

Таблица 3

Динамика плотности атакующих действий финалистов чемпионата Харьковской области-2006 по вольной борьбе (в числителе – результаты победителей, в знаменателе – результаты побежденных)

Весовые категории, кг	Средняя плотность атак	Части поединка		
		Начало	Середина	Окончание
55	2,2/2,1	1,26/3,4	1,2/1,2	4,2/1,8
60	1,4/2,0	0,6/2,4	0,6/1,8	3,0/1,8
66	0,6/0,0	2,0/0,0		
74	3,0/0,4	3,6/0,0	2,4/0,0	3,0/1,2
84	2,06/0,4	4,2/1,2	2,0/0,0	
96	2,0/2,0	2,4/1,8	1,2/1,8	2,4/2,4
120	3,0/0,6	1,8/0,0	3,6/0,6	3,6/1,2
X±σ	2,55±0,16 1,07±0,02	2,257±0,13 1,25±0,06	1,57±0,07 0,77±0,01	2,31±0,15 1,20±0,05

В связи с изученным, возникла необходимость детального исследования технологии построения круглогодичной тренировки харьковских борцов, и особенно программирования ее на этапах предсоревновательной подготовки. Рассмотрение этого вопроса в дальнейших исследованиях будет начато с изучения динамики работоспособности и динамики изменения общей и специальной работоспособности под влиянием восстановительных микроциклов подготовительных периодов годичного цикла тренировки.

Выводы:

1. При анализе научно-методической литературы установлено, что в соответствии с правилами соревнований поединки борцов одной весовой категории проводятся в течение одного дня. При этом сильнейшие борцы проводят от 4-х и более поединков. Такой регламент состязаний предъявляет высокие требования ко всем видам подготовленности борца, особенно к уровню его специальной выносливости и работоспособности. Именно она

позволяет борцу на протяжении всего поединка поддерживать высокую плотность атакующих действий.

2. Анализируя динамику атакующих действий борцов вольного стиля – финалистов Олимпиады-2004, отмечено, что в начале, середине и в конце поединков борцы разных весовых категорий превосходили своих соперников по количеству как удачных, так и незавершенных атак (незавершенных – 46/25, удачных 11/2).

3. Сравнительный анализ динамики плотности атакующих действий борцов вольного стиля мировой и харьковской элиты показал, что суммарная плотность финалистов Олимпиады-2004 значительно превосходила суммарную плотность борцов-финалистов чемпионата Харьковской области-2006 в середине и в конце поединков ($X=3,80\pm 0,27/X=1,57\pm 0,07$ и $X=4,50\pm 0,34/X=2,31\pm 0,15$) при $P<0,05$; в начале поединков плотность соревновательной деятельности у обеих элитных групп была примерно равная и составляла соответственно $X=2,26\pm 0,13/2,257\pm 0,13$ при $P>0,05$.

4. Результаты данных исследований позволяют судить о том, что харьковские борцы-«вольники» уступают борцам мировой элиты в соревновательной производительности, в развитии и сохранении работоспособности до конца поединков, что в свою очередь ставит под сомнение эффективную организацию тренировочного процесса харьковских спортсменов в годичном цикле их подготовки.

Литература

1. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф. дисс... д-ра пед.наук. – К.: УГУФВС, 1996. – 48 с.
2. Маmiaшвили Н.Г. Современные тенденции развития Греко-римской борьбы //Теория и практика физической культуры, 1998. – С .5-7
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

4. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 128 с.

Гостіщев С.Д.
ПНПУ ім. В.Г.Короленка

ПОХОДЖЕННЯ ТА СТАНОВЛЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

Постановка проблеми. Перша, відома нам Олімпіада із старовини проходила в 776 р. до нашої ери. Кожні Олімпійські ігри перетворювалися на свято для народу, свого роду конгрес для правителів і філософів, конкурс для скульпторів і поетів. Олімпіади відображали світогляд, наріжним каменем якого були культ досконалості духу і тіла, ідеалізація гармонійно розвиненої людини – мислителя і атлета.

Під час літнього сонцестояння учасники змагань віддавали почесні богами, запалюючи вогонь на вівтарях Олімпії. Переможець змагань по бігу удостоювався почесні запалити вогонь для жертвопринесення. У відблисках цього вогню відбувалося суперництво атлетів, конкурс художників, полягала угода про світ посланцями від міст і запалювання вогню в Олімпії та доставки його на головну арену ігор. За подорожжю вогню, що хвилює, через країни, і навіть іноді, континенти, за допомогою телебачення можуть спостерігати мільйони людей.

Вперше олімпійське полум'я спалахнуло на Амстердамському стадіоні в перший день ігор 1928 року. Почало факельним естафетам, що доставляли вогонь з Олімпії в місто літньої Олімпіади, належало в 1936 р. 20 червня 1936 р. в Олімпії був запалений вогонь, що зробив потім 3075 кілометровий шлях по дорогах Греції, Болгарії, Югославії, Угорщини, Словаччини, Чехії та Німеччини. А в 1948 р. факел вперше зробив морську подорож.

У 394 р.н.е. римський імператор Феодосій I видав указ, що забороняє подальше проведення Олімпійських ігор, і вони не проводилися півтори тисячі років.

З настанням епохи Ренесансу згадали про Олімпійські ігри. На початку ІХХ століття деякий слід в історії залишили локальні ігри, організовані в Греції, в 1859, 1870, 1875 і 1879 роках. Хоча вони і не дали відчутних практичних результатів в розвитку міжнародного Олімпійського руху, але послужили поштовхом до формування Олімпійських ігор сучасності!

Результат експерименту.

23 червня 1894 р. у Парижі у Великому залі Сьорбони зібралася комісія з відродження Олімпійських ігор. Потім сформувався Міжнародний Олімпійський Комітет – МОК. За рішенням МОК ігри першої Олімпіади були проведені в квітні 1896 р. в столиці Греції на Панафінійському стадіоні. У даний час Мармуровий стадіон в Афінах для змагань не використовується, залишаючись пам'ятником перших ігор, підготовка ігор ХХ-ої Олімпіади не додала нічого нового. Ще менш ефективними виявилися ігри ІІІ Олімпіади на Американському континенті в Сент-Луїсі.

Організатори ІV Олімпіади в Лондоні врахували помилки попередників. У столиці був зведений стадіон з трибуною на 100 тис. місць. На його території розмістили стометровий басейн, арену для змагань борців і каток зі штучним льодом.

Популярність сучасного олімпійського руху підкріпили ігри V Олімпіади в Стокгольмі. Їх чітка організація, а головне спеціально побудований королівський стадіон принесли іграм заслужений успіх.

Ігри VII 1920 року відбулися в бельгійському місті Антверпені. Олімпійський стадіон був вирішений як споруда міського призначення. Тут вперше спостерігали за хокейними матчами, що проводяться на штучному льоду.

У 1924 році наголошувалося 30-річчя олімпійського руху. Частина організації ігор VIII Олімпіади була надана Парижу. М.Фор-Дюжерак розробив проект сучасного стадіону з трибунами на 100 тисяч місць, з комплексом спортивних споруд для змагань з різних видів спорту і олімпійське село для 2

тисяч спортсменів. Хоча реалізувати проект не вдалося, він послужив стимулом подібних комплексів в майбутньому.

Ігри IX олімпіади (1928 р.) відбулися в Амстердамі – великому економічному і культурному центрі Нідерландів.

Ігри X Олімпіади, які пройшли в американському місті Лос-Анжелесі (1932 р.), відмічені початком формування олімпійського комплексу міста. Збудований в античному стилі стадіон «Колізей» (1923 р.) до Олімпіади був реконструйований, його трибуни стали вмщати понад 100 тис. глядачів. У 1932 році було вирішено провести Ігри XI Олімпіади в Берліні. У 1933 році в Германії до влади прийшли нацисти, вони стали використовувати підготовку Олімпіади в своїх пропагандистських цілях. Для проведення Ігор в Берліні був зведений комплекс, що відрізнявся надмірною пишнотою. Проект архітектора Вернера Марха на іграх був удостоєний золотої медалі. Головна арена стадіону вмщала 100 тисяч глядачів.

Ігри XIV Олімпіади, проведені в 1948 році в Лондоні. На стадіоні «Уемблі» з ентузіазмом була зустрінута урочиста церемонія відкриття післявоєнних ігор. Але сам факт проведення всесвітнього свята фізкультури після II-ої Світової став підтвердженням життя олімпійського руху.

Ігри XV олімпіади 1952 року в Хельсінкі виявилися ще більш представницькими. Саме там, в числі 69 національних команд, вперше на олімпійську арену вийшли спортсмени Радянського Союзу. Ігри XVI олімпіади були вперше проведені на Австралійському континенті в Мельбурні, підготовка до яких стала видатною подією для архітекторів Австралії і багато в чому визначила характер подальшого розвитку архітектури на континенті.

Ігри XVII олімпіади 1960 року в Римі по праву можна вважати початком нового напрямку в організації підготовки подальших Олімпіад. Одним з найбільш примітних об'єктів був визнаний «Велодром Олімпіко», на треку якого змагалися велосипедисти. При підготовці Ігор XVIII олімпіади в Токіо (1964 р.), було витрачено 2668 млн. \$, зокрема на забезпечення матеріально технічної бази ігор – 460 млн.

Організатори перших Олімпійських ігор на Азіатському континенті підготували більше 110 різних об'єктів для змагань і тренувань спортсменів. У 1968 році Олімпійські ігри були вперше проведені на території Латинської Америки. Місто Мехіко з честю виконало почесний обов'язок господаря Ігор XIX Олімпіади.

Організатори ігор XX олімпіади в Мюнхені врахували досвід Риму, Токіо і Мехіко, і зробили все можливе, щоб перевершити досягнення попередників, спорудили грандіозний олімпійський комплекс «Обервізенфельд». До нього увійшли: оригінальної конструкції стадіон, універсальний палац спорту, критий велотрек і басейн. Приступаючи до підготовки Олімпіади-80, її організатори вивчили всебічно досвід своїх попередників і традиції олімпійського руху.

Головною ареною ігор XXII олімпіади був визначений стадіон в Лужниках.

Висновок.

З давніх-давен Олімпійські ігри були головною спортивною подією всіх часів і народів. В дні проведення Олімпіад на всій землі запанувала згода і примирення. Війни припинялися, і всі сильні і гідні люди змагалися в чесній боротьбі за звання кращого.

За багато століть олімпійський рух подолав багато перешкод, забуття і відчуження. Але, не дивлячись ні на що, Олімпійські ігри живі і до цього дня. Звичайно це вже не ті змагання, в яких брали участь голі хлопці, і переможець яких в'їжджав в місто через пролом в стіні. В наші дні Олімпіади одна з найбільших подій в світі. Ігри оснащені за останнім словом техніки – за результатами стежать комп'ютери і телекамери, час визначається з точністю до тисячних доль секунди, спортсмени і їх результати багато в чому залежать від технічного оснащення.

Завдяки засобам масової інформації не залишилося жодної людини в цивілізованому світі, яка б не знала-би що таке олімпіада, або не бачила би по телевізору.

За останні роки олімпійський рух придбав величезні масштаби, і столиці Ігор на час їх проведення стають столицями миру. Спорт грає все велику роль в житті людей!

Література

1. Ю. Шанін «Від еллінів до наших днів», Москва 1975.
2. У. Барвінський, С. Вілінській «Народжене Олімпіадою», Москва 1985.
3. Б. Базунов «Естафета олімпійського вогню», Москва 1990.
4. Л. Кун «Загальна історія фізичної культури і спорту», Москва 1987.
5. Апанасенко г.Л. «Еволюція біоенергетики і здоров'я людини.» – Спб.; МГП «Петрополіс», 1992. – 123 с.
6. Про політику Усесвітньої організації охорони здоров'я. «Здоров'я для всіх до 2000 года»// Медичний вісник. – 1997. – №1. – С.22-23.
7. Declaration of Alma-Ata. International Conference on Primary Health Care, Alma-Ata, USSR, 6-12 September 1978.
8. Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion. Ottawa, Canada, 17-21 November 1986.

Даценко М.І.

Кременчуцький державний університет
імені Михайла Остроградського

ПРО ДОЦІЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ПЛАВАННІ

Актуальність. Плавання – це єдиний вид спорту, де ріст результатів відбувається надзвичайно повільно. Результати, продемонстровані 20 років, тому могли б з однаковим успіхом виграти медалі і на Олімпійських іграх в Атланті, і на іграх в Пекіні [4,6,10 та ін.]. Рекорди у плаванні останнім часом частіше устанавлювались за рахунок:

- змін у правилах (техніка повороту)
- зменшення кількості гребків у окремих стилях (скользіння під водою у брасі та батерфляї) ;
- технічних нововведень (гідрокостюми);

- і надзвичайно рідко за рахунок удосконалення техніко-фізичних показників плавців.

Тренеру і спортсменові на шляху до поставленої мети сьогодні пропонується безліч технічних пристроїв та інвентарю, який, за прогнозами продавців, має призвести до високих технічних результатів. Але це лише маркетингові пропозиції, які не приносять успіху.

Як показує практика, кращими плавцями становляться ті, які добилися успіху за рахунок *тренувальних ефектів*. Тому одне із першочергових завдань, яке стоїть сьогодні перед тренерами – це пошук нових і вдосконалення адекватних організаційно-методичних форм тренувальних занять у процесі підготовки плавців. Їх відповідність певному етапу багаторічної підготовки.

Окрім того, плавання – це фізично надзвичайно складний вид спорту. І утримати дитину у цьому виді та довести до високих результатів – надзвичайно складно.

Колове тренування (далі - КТ), яке є однією із організаційно-методичних форм тренувальних занять, на нашу думку і думку провідних фахівців у [3,7,8] і відомих тренерів [10] може слугувати у вирішенні цих проблем.

КТ є водночас:

- і організаційною формою, яка дозволяє значно підвищувати моторну щільність занять,
- і вдалим методичним прийомом щодо розвитку фізичних якостей;
- і засобом підвищення емоційного фону занять.

Тому удосконалення КТ у тренувальному процесі плавців принесло б практичну цінність.

Однак, КТ у плаванні має свою специфіку, і використовувати його на різних етапах багаторічної підготовки, як стверджують автори [2,6] слід по-різному.

Із огляду на вище сказане, актуальність нашої роботи сумнівів не викликає.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування особливостей та ефективності використання методу колового тренування в підготовці плавців.

Об'єктом дослідження є колове тренування як один з методів розвитку фізичних якостей.

Предметом дослідження є зміст і місце колового тренування у процесі підготовки плавців.

Виходячи з мети, ми сформулювали такі **завдання дослідження**:

1. Вивчити стан питання за даними літературних джерел.
2. Дати визначення поняттю «колове тренування».
3. Охарактеризувати основи методики колового тренування (особливості фізичних вправ, зміст комплексів, правила побудови і використання і ін.).
4. Вивчити особливості специфіки колового тренування у плаванні.

Для реалізації завдань та мети із огляду на теоретичний характер роботи як основні *методи дослідження* використовувалися теоретичний аналіз та узагальнення.

Аналіз результатів дослідження та їх обговорення. Першим кроком у нашій роботі було вивчення стану питання за даними літературних джерел. Із публікацій та монографій нам стало відомо, що першими колове тренування застосували у своїй роботі і описали теоретично Морган та Адамс (1958) , а пізніше - Манфред Шоліх (Німеччина). Потім вийшли роботи вітчизняних авторів Л.П. Матвєєва (1966), В Кряжа (Білорусь, 1982), де викладені :

- фундаментальні основи колового тренування,
- методичні правила його застосування,

- правила розробки комплексів,
- педагогічний та анатомічний опис вправ КТ,
- особливості його застосування у фізичному вихованні та різних видах спорту.

Німецькі вчені запропонували символом колового тренування обрати коло, оскільки виконання вправ у КТ відбувається по замкнутому колу і по колу схематично простіше описати зміст тренування.

Сьогодні *колове тренування (КТ) є комплексною організаційно-методичною формою, що включає ряд приватних методів використання фізичних вправ* [3].

Б.А. Наумов (1965) вважає, що суть методу кругового тренування полягає в тому, щоб на якомога більшій кількості снарядів виконувати вправи різної спрямованості, трудності і інтенсивності.

КТ дозволяє виховувати такі *фізичні якості*, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, і комплексні форми їх прояву — силову, швидкісну, швидкісно-силову витривалість та інші.

Загальну характеристику колового тренування можна коротко звести до наступного [3,9]:

- КТ є однією із організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ для комплексного розвитку фізичних здібностей спортсменів.
- Організаційну основу колового тренування складає *циклічне* проведення комплексу фізичних вправ, виконуваних в порядку послідовної зміни «станцій».

Далі, за літературними даними ми склали характеристику вправ, які застосовуються у КТ.

У комплекси кругового тренування включають *циклічні і ациклічні* фізичні вправи.

- **Циклічні вправи** складаються з циклів, що повторюються, в кожному з яких є визначені, слідуєчі одна за одною фази.Порядок

проходження фаз залишається незмінним в кожному циклі, а закінчення одного циклу є початком наступного. До циклічних вправ відносяться всілякі різновиди ходьби, бігу і інші подібні ним вправи.

- **Ациклічні вправи**, на відміну від циклічних, є одноразовими. Кожне з них має початок і кінець. До них відносять метання, стрибки, вправи на гімнастичних снарядах і багато інших.

Залежно від кількості м'язів і м'язових груп, що беруть участь в роботі:

- локальні (у роботі бере участь до 1/3 усіх м'язів);
- регіональні
- і глобальні вправи (більше 2/3 всіх м'язів).

За **анатомічною** ознакою вправи КТ поділяються на: вправи для рук та плечового пояса, для ніг, для спини, для м'язів живота, загального впливу.

За **потужністю** вправи КТ поділяються на: вправи максимальної, субмаксимальної та великої потужності.

Залежно від **інтенсивності і тривалості виконання** вправи циклічного характеру розділяють на чотири зони відносної потужності:

- максимальну,
- субмаксимальну,
- велику
- і помірну.

Далі ми вивчили методи розвитку фізичних якостей. У основі традиційного кругового тренування лежать три методи: безперервно-поточний, поточно-інтервальний, інтенсивно-інтервальний. Усі вони застосовуються у підготовці плавців.

1. **Безперервно-поточний**, який полягає у виконанні вправ злито, одне за іншим, із невеликим інтервалом відпочинку. Особливість цього методу – поступове підвищення індивідуального навантаження за рахунок підвищення

потужності роботи (до 60% максимуму) і збільшення кількості вправ в одному або декількох кругах. Одночасно скорочується час виконання вправ (до 15 - 20 з) і збільшується тривалість відпочинку (до 30 - 40 с). Цей метод сприяє комплексному розвитку рухових якостей.

2. **Поточно-інтервальний** метод, що базується на 20 – 40-секундному виконанні простих за технікою вправ із потужністю роботи 50% від максимальної на кожній станції з мінімальним інтервалом відпочинку. Тут інтенсивність досягається за рахунок скорочення контрольного часу проходження 1-2 кругів. Такий режим розвиває загальну і силову витривалість, удосконалює дихальну і серцево-судинну системи.

3. **Інтенсивно-інтервальний**, який використовується для зростанням рівня силової підготовленості плавців. Вправи в даному режимі виконуються з потужністю роботи до 75% від максимальної і тривалістю 10 - 20 с, а інтервали відпочинку залишаються повними (до 90 с). Подібний метод розвиває максимальну силу.

Основними *різнovidами* занять у плаванні є тренування у воді та на суші.

У плаванні колове тренування застосовується тільки на суші.

Багатократний прояв значних зусиль при плаванні вимагає високого рівня силової витривалості. Але специфіка плавання полягає у тому, що такі вимоги пред'являються не до всіх м'язів плавця.

При плаванні *кролем на грудях* вони в найбільшій мірі відносяться до двоголового і триголового м'язів плеча, широкого м'яза спини, великого грудного м'яза і заднього пучка дельтовидного м'яза.

Відповідно, в комплекси колового тренування плавців *вільного стилю* включають вправи, направлені на розвиток сили і силової витривалості саме цих м'язів.

Проте для кожного виду спортивного плавання характерні не тільки «свої» провідні м'язи і м'язові групи, але і режими їх функціонування, порядок включення в роботу.

У комплекси КТ плавців усіх стилів **рекомендується включати вправи**, направлені на підвищення рухливості в суглобах.

Вправи КТ підбирають так, щоб з їх допомогою можна було по черзі впливати на м'язові групи, що беруть участь в різних фазах гребка.

У комплексі дія цих вправ повинна наближатися до змагальної вправи, перевершуючи її у ряді випадків за величиною впливу і викликаючи тим самим більш виражені адаптаційні зрушення. Однак слід пам'ятати, що на різних етапах багаторічної підготовки плавців КТ застосовується у різній мірі: в період початкової підготовки його можна застосовувати декілька разів на тиждень і спостерігати позитивний перенос фізичних якостей (тренуваності), а з ростом спортивної майстерності ефект переносу знижується. Загалом сучасні тренери рекомендують застосовувати колове тренування до початку основної роботи над технікою.

Це основні положення нашої роботи.

Подальші дослідження доцільно було б спрямувати на вивчення особливостей використання методу колового тренування на початковому етапі підготовки плавців.

Висновки.

1. Колове тренування (КТ) є комплексною організаційно-методичною формою, що включає ряд приватних методів використання фізичних вправ.
2. До особливостей застосування КТ у плаванні належать наступні:
 - виконання фізичних вправ (комплексів) виключно на суші,
 - акцентований вплив на провідні м'язи у відповідності до техніки стилю;
 - одночасний із удосконаленням фізичного розвитку вплив на розвиток кардіо-респіраторної витривалості, як основної фізичної якості;
 - переважне використання КТ на етапі початкової та початкової базової підготовки плавців, тобто до початку основної роботи над технікою.

Подальші дослідження планується спрямувати на вивчення особливостей використання методу колового тренування в процесі фізичної реабілітації хворих із захворюваннями опорно-рухового апарату.

Література

1. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – 3-е изд. перераб. и доп. – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 256 с.
2. Ковалев Н. В. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных пловцов в условиях применения интервальной гипоксической тренировки: дис. ... канд. пед. наук :13.00.04/Ковалев Николай Владимирович. – М., 2000. – 143с.
3. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. – Минск: Вышэйшая школа, 1982. – 115 с.
4. Левенец Ю.А. Эффективность использования круговой тренировки на этапе предварительной подготовки юных пловцов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Левенец Юлия Анатольевна. – М.:, 1980. – 171 с.
5. Макаров А. Круговой метод в тренировке //Легкая атлетика. – 1986.– №7. – С. – 14.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпипская литература, 1997. – 583 с.
7. Ціповяз А.Т. Становлення та вдосконалення колового тренування: матеріали Міжнародн. наук.-практ. конф. [«Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту і валеології], (Харків, 14 – 17 травн. 2007 р.) / : М-во освіти і науки, Харків. академія МВС, 2007. – Харків, 2007. – С.213.
8. Ціповяз А.Т. Колове тренування чи коловий метод? / Ціповяз А.Т Приходько В.Ф., Приходько С.І.: матеріали 1-ої Всеукр. наук.-практ. конф. [«Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології], (Кременчук, 19 – 20 вересня 2008 р.) / М-во освіти і науки, Крем. держ. політехн. ун-т, 2008. – Кременчук, 2008. – С.63 – 66.
9. Шолых М. Круговая тренировка / пер. с нем. Л.М. Мирской. – М.: ФиС, 1966. – 173 с.
10. Рашелл Б. Современные проблемы в подготовке элитных пловцов [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.mirrabort.com>

Даценко М. І.

Кременчуцький державний університет

імені Михайла Остроградського

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ТРЕНУВАННІ ПЛАВЦІВ

Постановка проблеми та її актуальність.Плавання – консервативний вид спорту, у якому ріст результатів відбувається дуже повільно. Окрім того,

рекорди, установлені за останні 10 років, частіше завдячують змінам у правилах, стимулюючим препаратам та нововведенням (у вигляді гідрокостюмів), аніж «чистим» плавцям, до яких, без сумніву, відносяться К. Перкінс, М.Клім, Ян Торп, Я. Клочкова та інші).

Не зважаючи на постійне навчання та перепідготовку тренерів у всьому світі, на появу асоціацій, діяльність яких присвячена виключно удосконаленню методів тренування, їх вплив на результати не завжди відчутний та плідний.

І висновки асоціацій, і думки окремих тренерів співпадають у тому, що «...плавання, а ще в більшій мірі – уміння тренувати, – знаходяться в біді...» [6]. А проблема оптимального використання засобів та методів тренування у плаванні – є актуальною та невідкладною.

Аналіз літературних джерел. Вивчаючи та аналізуючи сучасні публікації з проблем підготовки плавців, ми виділили спільну думку, характерну для усіх робіт: серед усіх сторін підготовленості плавця технічна та загальна фізична підготовки займають перші місця [1, 3, 4, 5].

Думки авторів розходяться стосовно дозування вправ ЗФП. Переважна більшість авторів вважає, що тяжка фізична робота у плаванні, у тому числі, і вправи ЗФП, які виконуються на суші, є майже єдиним способом покращення результату у плаванні [2, 4].

Інші автори вважають, що стан постійної втоми у плаванні не приносить користі, оскільки веде до перевтоми (Б. Рашелл, 2009) і не сприяє формуванню специфічної адаптації [6].

Об'єктом нашого дослідження є зміст загальної фізичної підготовки (ЗФП) плавця.

Предметом дослідження є методика застосування та дозування вправ ЗФП на різних етапах підготовки.

Метою нашого дослідження є розробка методичних рекомендацій щодо застосування з вправ загальної фізичної підготовки у тренуванні плавців.

Роботу виконано у рамках плану наукових досліджень кафедри

фізичного виховання КДУ на 2009-10 н.р.

Результати дослідження. Загальна фізична підготовка – вагома складова частина у підготовці спортсмена будь-якого виду спорту. Широке застосування вправ ЗФП пояснюється їх загальнозміцнюючим впливом на організм та здатністю корегувати особливості фізичного розвитку так, як цього вимагає специфіка виду спорту. Важливі не тільки і не стільки самі вправи, скільки режими їх використання. Одна і та ж вправа, виконана у різному тренувальному режимі, веде до удосконалення різних фізичних якостей. До того ж, із ростом показників у одній вправі спостерігається ріст результатів у іншій – позитивний перенос. Саме цим феноменом, можна пояснити широке використання вправ ЗФП у плаванні, яке найчастіше відбувається у формі колового тренування на суші.

В результаті вивчення річних та перспективних планів підготовки плавців, ми вияснили наступне. У процесі підготовки плавців є певне місце для підготовчої, перехідної спеціально-підготовчої фізичної роботи. Щорічна фізична підготовка, як одна із сторін підготовленості плавця, розподілена наступним чином:

- робота над *специфічною* енергетичною системою, психічними навичками та біомеханічними функціями, яка далі перейде у змагальні ситуації;
- робота з відновлення та *неспецифічна* робота на суші, яка сприяє успішному виконанню змагальної вправи.

Іншими словами, уся виконувана робота поділяється на *специфічну* і *неспецифічну*. І чим вища кваліфікація плавця, тим менший об'єм неспецифічної роботи він повинен виконувати.

Стосовно загально розвиваючих вправ та їх об'єму: вправи з обтяженнями та деякі вправи на суші сприяють поліпшенню фізичної підготовки і вдосконаленню рухів, але їх не слід застосовувати за рахунок часу тренування у воді або періоду відновлення.

Аналізуючи сучасну наукову та методичну літературу за темою нашої роботи, синтезуючи думки окремих тренерів та науковців, ми сформулювали **рекомендації**, які, на нашу думку, допоможуть тренерам-початківцям уникнути низки проблем та вести свою роботу на достатньому методичному рівні.

1. Найбільш поширеною причиною травм у плаванні є вправи з обтяженням та з високою частотою виконання.

2. Тренерам з плавання слід пам'ятати, що *робота на суші доцільна тільки на ранніх стадіях тренування і її треба закінчити* до початку спеціальної роботи над технікою.

3. У програмі підготовки плавців високого класу тренування з обтяженням слід проводити не більше одного разу на тиждень. Бажано використовувати вправи, які впливають на велику кількість м'язових груп (наприклад, вправи з набивним м'ячем) .

4. У плаванні вправи ЗФП треба підбирати із огляду на їх подібність основній змагальній вправі, тобто, відповідно до техніки плавання та режиму роботи. Однак, спільною вимогою до комплексів тренування плавців різних видів є вплив на провідні м'язові групи на фоні розвитку спеціальної кардіо-респіраторної витривалості.

5. Для досягнення високого результату у плаванні треба максимально збільшити об'єм специфічної тренувальної роботи і скасувати непродуктивну роботу.

Доповнити ці рекомендації ми хочемо порадою відомого тренера з 50-річним стажем Б. Рашелла, він суперечить більшості тренерів з плавання, які вважають, що важка фізична робота у плаванні – вимога тренувального процесу і єдиний спосіб покращення результату. «Тренери захоплено програмують рівень фізичної підготовленості і вбачають у цьому головний шлях покращення результатів, не зважаючи на те, що у плаванні легше покращити результат за рахунок змін у техніці, аніж змін у фізичній підготовленості». Важка фізична робота на суші, на думку автора, – не

найкращий засіб удосконалення техніки. Навпаки, вона є «збиваючим» фактором для техніки.

З цієї позиції до вибору та застосування вправ загальної фізичної підготовки у плаванні слід підходити дуже зважено і використовувати лише науково обґрунтований та практично перевірений матеріал.

Висновки.

1. Доцільність використання вправ ЗФП у плаванні та інших видах спорту пояснюється ефектом переносу фізичних якостей, який має місце у коловому тренуванні.

2. Максимальний позитивний перенос фізичних якостей спостерігається на початкових етапах підготовки плавців. Із ростом тренуваності та становленням майстерності ефект переносу знижується.

3. Вправи ЗФП треба підбирати із огляду на їх подібність основній змагальній вправі та режиму роботи.

4. Широке використання вправ загальної спрямованості слід припинити із початком основної роботи над технікою, оскільки ці вправи, і, особливо, вправи з обтяженням, можуть виступати стримуючим фактором для техніки.

Подальші дослідження планується спрямувати на вивчення ефективності колового тренування на різних етапах підготовки плавців.

Література

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. – Харьков: Основа, 1993. – 244 с.
2. Ковалев Н. В. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных пловцов в условиях применения интервальной гипоксической тренировки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/Ковалев Николай Владимирович. – М., 2000. – 143 с.
3. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. – Минск: Высшая школа, 1982. – 115 с.
4. Левенец Ю.А. Эффективность использования круговой тренировки на этапе предварительной подготовки юных пловцов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Левенец Юлия Анатольевна. – М., 1980. – 171 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
6. Рашелл Б. Современные проблемы в подготовке элитных пловцов [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.mirrabort.com>.

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ ВИКОНАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ З М'ЯЧЕМ ГРАВЦЯМИ У МІНІ-ФУТБОЛ

Вступ. Міні-футбол – молодий вид спорту, який набув великої популярності в Україні та цілому світі за останні 20-ть років.

У навчально-методичному забезпеченні з теорії і методики розвитку рухових якостей (Линець М. М., 1997), підготовки футболістів (Авраменко В.Г., Бобарико О. Е., Гончаренко В. І., Джус О. М., Дуніхін П. М., Фалес Й. Г., 2003, Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., 2005, 1997 та ін.) розглядаються питання розвитку швидкісних якостей (швидкості реакцій, швидкості виконання поодиноких рухів, частоти (темпу) рухів, швидкого початку рухів). Ряд авторів звертає особливу увагу на важливість розвитку швидкості виконання технічних прийомів футболістами (Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., 2005, 1997, Чернобай І. М., 2007 та інші).

Однак, як зазначає Лісенчук Г. А. і Левчук В. Є. досліджень з питань навчально-тренувального, змагального процесу у міні-футболі проведено небагато. Практично відсутні наукові дані про швидкість виконання технічних прийомів з м'ячем гравцями у міні-футбол збірної команди університету та студентами секції «Міні-футбол» та їх порівняльні характеристики. У цьому й полягає актуальність даного дослідження.

Мета дослідження: вдосконалення методики контролю за розвитком швидкості виконання технічних прийомів з м'ячем гравцями у міні-футбол.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес гравців у міні-футбол збірної університету та студентів секції «Міні-футбол».

Предмет дослідження: показники швидкості виконання технічних прийомів з м'ячем гравців у міні-футбол збірної університету та студентів секції «Міні-футбол».

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дані літературних джерел про методику контролю за швидкістю виконання технічних прийомів з м'ячем гравцями у міні-футбол за допомогою тестових та контрольних вправ.

2. Провести експеримент з визначенням швидкості виконання технічних прийомів з м'ячем гравців у міні-футбол збірної університету та студентів секції «Міні-футбол» за допомогою розроблених контрольних вправ.

Для вирішення поставлених завдань застосовуються **методи дослідження:**

1. Аналіз науково-методичної, спеціальної літератури.
2. Визначення швидкості виконання технічних прийомів з м'ячем за допомогою контрольних, тестових вправ.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

Результати дослідження. Одним з головних критеріїв технічної оснащеності гравця є здатність діяти з м'ячем на найвищій швидкості [5]. Швидкість виконання технічного прийому у міні футболі об'єктивно визначається за допомогою виконання тестів, контрольних вправ. Серед вправ для контролю за розвитком швидкості гравців у міні-футболі пропонуються наступні: біг з м'ячем н 30 м; обведення 4-х стійок на відстані 5 м одна від одної та ударом у ствір воріт [1]. Для оцінки техніки володіння гравців м'ячем у міні-футболі пропонується тест, у якому гравець зі старту долає 10 м та обводить 3 стійки, які стоять на відстані 3 м одна від одної, залишає м'яч, робить ривок на 10 м і пробиває м'ячем, який стоїть на лінії за 6 м від воріт [4].

Експеримент полягав у реєстрації показників виконання контрольних вправ гравцями групи студентів секції «Міні-футбол» (СФ) і гравцями збірної команди Кременчуцького державного університету імені Михайла Остроградського (ЗБ) в основній частині тренувальних занять. Для проведення експерименту сформовано дві групи. Група СФ сформована з 20 студентів, які навчаються на другому курсі. Група ЗБ складалася з гравців команди «Університет». Швидкість виконання технічних прийомів з м'ячем гравцями у міні-футбол визначалася за допомогою розроблених контрольних вправ. Виконувалися контрольні вправи (А) з виконанням технічних прийомів з м'ячем та контрольні вправи (Б) — без виконання технічних прийомів з м'ячем. Також визначалася різниця між показниками часу виконання вправ А та Б у досліджуваних групах СФ та ЗБ.

Контрольні вправи:

1А. *Ведення м'яча. Фінт із зупинкою м'яча підшвою ступні зі зміною напрямку руху.* Дистанція: 3 x 10 м. Виконується 2 спроби з інтервалом у 3 хв. Зараховується краща з них.

1Б. *Човниковий біг 3 x 10 м.* Виконується 2 спроби з інтервалом у 3 хв. Зараховується краща з них. Різниця у часі виконання між 1А і 1Б дорівнює часу, затраченому на виконання технічних прийомів: фінт «зупинка м'яча ступнею і ведення у тому самому напрямку» (тричі); зупинка м'яча підшвою з повертанням назад (двічі).

2А. *Обведення стояків, ведення м'яча зі зміною напрямку руху, фінти із подвійним занесенням ноги за м'яч.* Дистанція 2 x 10 м x 20 м. Виконується 2 спроби з інтервалом у 3 хв. Зараховується краща з них.

2Б. *Біг зі зміною напрямку руху, обіганням стояків 2 x 10 м x 20 м.* Виконується 2 спроби з інтервалом у 3 хв. Зараховується краща з них. Різниця у часі виконання між 2А і 2Б дорівнює часу, затраченому на виконання технічних прийомів з м'ячем: обведення, ведення м'яча зі зміною напрямку руху; фінтів з подвійним занесенням ноги за м'яч.

3А. *Жонгливання ногами, головою, ногами*, долаючи дистанцію 3 x 10 м. Гравець, долаючи дистанцію 10 м бігом, підбиває м'яч ногами, щоб він не впав на підлогу, вкінці ловить м'яч в руки, повертається назад, долаючи повторно дистанцію 10 м бігом, підбиває м'яч головою, і втретє, долаючи дистанцію 10 м бігом, підбиває м'яч ногами. Виконується 2 спроби з інтервалом у 3 хв. Зараховується краща з них.

3Б. Човниковий біг 3 x 10 м. Виконується 2 спроби з інтервалом у 3 хв. Зараховується краща з них. Різниця у часі виконання між 3А і 3Б дорівнює часу, затраченому на виконання технічних прийомів підбивання м'яча ногами і головою, долаючи дистанцію 3 x 10 м.

4. *Обведення чотирьох стояків на відстані 7 м зі зміною напрямку руху, удар по м'ячу*. Дистанція 30 м. Виконується 2 спроби з інтервалом у 3 хв. Зараховується краща з них. Гравець, долаючи дистанцію 30 м, виконує обведення двох стояків на відстані 7 м, за другим стояком змінює напрямок руху на 90°, виконує обведення ще двох стояків на віддалі 7 м і здійснює удар по м'ячу (на відстані 2 м за останнім стояком) у напрямку руху. Виконується 2 спроби з інтервалом у 3 хв. Зараховується краща з них.

5. *Удар-зупинка м'яча*. Гравець з відстані 5 м виконує удари по м'ячу у стінку та зупинки м'яча після відскоку від стіни за 15 с, у коридорі шириною 3 м. Підраховується кількість разів виконання вправи. Виконується 2 спроби з інтервалом у 3 хв. Зараховується краща з них.

Здійснені математичні обчислення з метою встановлення достовірності одержаних результатів експерименту за методикою Ойвіна.

Висновки.

1. У навчально-методичному забезпеченні розглядаються методичні питання розвитку швидкісних якостей гравців у міні-футбол, але, на нашу думку, недостатньо розкрито методику виховання швидкості виконання технічних прийомів з м'ячем. Для оцінки розвитку швидкості виконання гравцями технічних прийомів з м'ячем у міні-футболі не розроблено

відповідних тестових вправ на швидкість виконання ведення м'яча різними способами, ударів по м'ячу, зупинок м'яча, оманливих рухів, які варто застосовувати для керування розвитку швидкості виконання техніко-тактичних дій.

2. Результати експерименту з визначенням швидкості виконання технічних прийомів з м'ячем у групах СФ і ЗБ показали, що гравці групи ЗБ швидше. Ніж студенти групи СФ виконали контрольні вправи з м'ячем і без нього. Зокрема, вправу 1А в середньому за 0,38 с; вправу 1Б на 0,5 с; вправу 2А – на 1,28 с; вправу 3А на 1,43 с; вправу 3Б на 0,5 с; вправу 4 на 0,87 с ніж у групі СФ. У вправі №5 гравці ЗБ виконали за 15 с в середньому на 0,56 ударів і зупинок м'яча підошвою більше, ніж у групі СФ. Контрольну вправу 2Б у групі ЗБ виконали в середньому на 0,37 с повільніше, ніж у групі СФ.

У групі ЗБ контрольні вправи з технічними прийомами з м'ячем (А) і без м'яча (Б) виконувалися в середньому швидше, ніж у групі СФ (за виключенням вправи 2Б).

3. Гравці у міні-футбол у групі ЗБ у більшості вправ затрачали менше часу на виконання технічних прийомів з м'ячем, ніж у групі СФ (за виключенням ведення м'яча на дистанції 30 м (1А-1Б)).

Встановлено, що виконання вправи «жонглювання ногами, головою, ногами» є найбільш ефективною для визначення швидкості виконання технічних прийомів гравцями у міні-футболі.

З метою покращення контролю за розвитком швидкості виконання технічних прийомів з м'ячем гравцями у міні-футболі необхідне проведення подальших досліджень, розробка кола тестових вправ на швидкість виконання різних технічних прийомів з м'ячем з нормативними вимогами для гравців у міні-футбол різної кваліфікації.

Література

1. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти: Методичний посібник/ Левчук В. С., Левчук В. Є. – Л.: «Українські технології», 2006. – 116 с.

2. Повышение эффективности двигательной деятельности футболистов в игре «Мини-футбол»/ Лисенчук Г. А., Костюк А. П.// Сборник материалов «Организация учебно-тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации» – К.: УГУФВС, 1994, – 30 с.
3. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ, 2007. – №8. – С. 76-85.
4. Тестування у футболі та міні-футболі: Методичний посібник/ Фалес Й. Г., Левчук В. С. – Л.: НВФ «Українські технології», 2005, – 112 с.
5. Методические материалы для тренеров профессиональных и детско-юношеских команд по футболу, проходящих обучение в центре лицензирования федерации футбола Украины (по материалам ФИФА, УЕФА и ФФУ) – К.: ЧП «АртИнформМен», 2007, – С. 1-22.

Донець О. В.

Полтавський національний педагогічний
університет імені В.Г.Короленка

ТЕСТУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У БОКСЕРІВ ТА КІКБОКСЕРІВ

Актуальність. Питанням спеціальної працездатності у боксерів та кікбоксерів займалася ціла плеяда дослідників [1, 6]. У своїх працях вони розглядали її як корекцію тренувального процесу з урахуванням фізичних, технічних, морфо-функціональних якостей боксерів та кікбоксерів.

Дослідженнями Т.І.Макарової [1] було встановлено, що реакція організму на навантаження визначається, з одного боку, адекватністю вживаних навантажень, а з іншого – станом тренуваності спортсмена. До подібних висновків приходять і В.С. Юзайтіс [6], який підтверджує, що загально-фізичні і спеціальні тести не однозначно визначають функціональний стан спортсмена.

У цілому, аналіз літератури показав, що дослідники розглядають міру зростання тренуваності реакції різних функціональних систем організму на стандартне навантаження. Навантаження середньої інтенсивності бувають адекватними лише до певного рівня, а надалі, стан вищої спортивної форми, теж саме навантаження може викликати парабіотичні, парадоксальні реакції [2,

3]. Тому доцільність застосування стандартних навантажень для тестування тренуваності вельми проблематично. Отже, для цієї мети слід узяти метод максимальних навантажень, при яких більш тренований організм виконує велику специфічну роботу з вищими функціональними реакціями [7].

Постановка проблеми. Аналізуючи літературні джерела, ми дійшли висновку, що для визначення спортивної працездатності необхідно дослідити реакцію організму на навантаження, які відображають основні сторони підготовки спортсменів і безпосередньо впливають на змагальну діяльність. Більшість авторів переконані – доцільно розробити систему тестів діагностичного контролю, що відображають ці показники і дозволять оцінити динаміку їх розвитку на різних етапах підготовки.

У практиці різних видів спорту питання діагностики, контролю та оцінки динаміки показників, що характеризують підготовленість спортсменів, розглядалися неодноразово як вітчизняними, так і зарубіжними авторами. Результати діагностики і контролю використовуються, по-перше, - для комплексної оцінки підготовки спортсменів, по-друге, - для перевірки ефективності планування, по-третє, - як критерій обґрунтування показників навантаження.

Виходячи з того, що у міру зростання тренуваності реакції різних функціональних систем організму на стандартне навантаження середньої інтенсивності бувають адекватними лише до певного рівня, а надалі, стан вищої спортивної форми, теж навантаження може викликати парабіотичні, парадоксальні реакції [2, 3].

Результати останніх досліджень. Як свідчать останні дослідження – тестування тренуваності спортсменів є спортивний результат. Проте, хоча останній і відображає стан спеціальної працездатності спортсменів, він дозволяє повною мірою оцінити різні сторони їх підготовки (фізичну, технічну, функціональну, психологічну та ін.).

У цьому аспекті нам представляється, що системний підхід в тестуванні підготовки спортсменів дозволяє визначити провідні чинники, які були вжиті при підготовці і та намітити шляхи подальшого її удосконалення.

Необхідна умова системного підходу в тестуванні підготовки спортсменів полягає у визначенні інформативних критеріїв, що мають високі кореляційні зв'язки зі спортивним результатом, а також між відмінними ознаками і характерними особливостями окремих сторін підготовки спортсменів.

Висновки. Аналізуючи все вище сказане, можна зробити висновок, що для тестування рівня тренуваності спортсменів найбільш оптимальним є метод максимальних спеціалізованих навантажень. Застосування стандартних навантажень середньої інтенсивності нераціональне, оскільки вони неадекватні параметрам змагальної діяльності. На нашу думку, тестування за допомогою максимальних навантажень відповідає завданням визначення рівня тренуваності в конкретних видах спорту, а метод стандартних навантажень кращий для визначення загального стану працездатності людини.

Дії боксера впродовж загального бою відрізняються високою змінністю [4], тому вимога в деяких тестах виконання рівномірної, ритмічної роботи не відповідає специфіці цього виду спорту. Так, за даними Юзайтис В.С [6], спортсмени рівня майстер спорту засвоювали запропоновану роботу, що полягає в нанесенні 180 ударів в хвилину із стандартною силою гірше, ніж боксери-третьорозрядники.

До речі, від застосування подібних рівномірних навантажень в тестуванні тренуваності вже відмовляються в інших видах єдиноборства, зокрема, в боротьбі, де виконання спеціалізованої роботи в тестах супроводжується регулярними спонтанними діями [5].

Таким чином, сучасне тестування тренуваності в боксі вимагає:

- 1) застосування методу максимальних спеціалізованих навантажень;
- 2) точність обліку всіх параметрів виконання спеціальної роботи;
- 3) змінності та ациклічності виконання тестуючих управлінь;

4) системного підходу в оцінці тренуваності з урахуванням можливо більшої кількості визначальних її чинників;

5) залучення до розшифровки результатів методів багатовимірною статичного аналізу.

Література

1. Макарова Т.Н. Влияние физической нагрузки максимальной интенсивности на функциональное состояние нервно-мышечной системы у спортсменов в процессе роста тренированности // Проблемы физиологии спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – С. 70-82.
2. Байченко И.П. Физиологический анализ состояния спортивной формы // Тез. докл. Международ. науч. конф. по проблеме спортивной тренировки: Врачебно-физиолог. секция 13-17 ноября. 1967 г.. Москва. – М., 1968. – С. 57.
3. Байченко И.П. О специфических физиологических механизмах мышечной деятельности. – /XII Всесоюз. науч. конф. по физиологии мышечной деятельности (6-10 октября 1972 г. Львов). – Львов, 1972. – С. 5.
4. Градополов К.В. Бокс: Учебник для ин-тов физ. культуры - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 40 с.
5. Зависимость специальной выносливости борцов классического стиля от состояния общей тренированности. /Кузьмина В.Н., Аграненко В.С., Бакушев Г.И. – /Материалы XI Всесоюз. науч. конф. по физиологии мышечной деятельности. - Свердловск, 1970. – С. 98-100.
6. Юзайтис В.С. Экспериментальные исследования методики педагога чого контролю за некоторыми показателями функциональной подготовленности боксеров: Автореф. Дис.....канд. пед. наук.-Киев, 1973. – 25 с.
7. Фарфель В.С. Физиология спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 210 с.

Виктор Дядюра, Дмитрий Борисов, Виктор Воробьев
Донецкий национальный университет

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОГО ДВИЖЕНИЯ

Актуальность. Слово «спорт» пришло в русский язык из английского (sport) – вольного сокращения первоначального слова disport – игра, развлечение. Вот эта первооснова английского слова и вносит разночтение, отсюда – различное толкование термина «спорт». В зарубежной печати с этим понятием объединяется «физическая культура» в ее оздоровительном,

рекреационном (восстановительном) аспектах. В отечественной популярной периодике и литературе, на телевидении и радио физическая культура и спорт трактуются по-разному, но иногда отождествляются. Однако в специальной литературе по физической культуре и спорту каждое из этих понятий имеет четкое определение.

«Спорт» – обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

Спорт от физической культуры отличается тем, что в нем имеется обязательная соревновательная компонента. И физкультурник, и спортсмен могут использовать в своих занятиях и тренировках одни и те же физические упражнения (например, бег), но при этом спортсмен всегда сравнивает свои достижения в физическом совершенствовании с успехами других спортсменов в очных соревнованиях. Занятия же физкультурника направлены на оздоровление и личное совершенствование двигательных способностей безотносительно к достижениям в этой области других занимающихся.

Задача работы: сделать анализ развития спортивного движения на современном этапе.

Обсуждение результатов. Современный спорт выступает во многих ипостасях как средство: оздоровления, психофизического совершенствования, действенного средства отдыха и восстановления работоспособности, зрелищности, и как профессиональный труд.

Современный спорт подразделяется на профессиональный и олимпийский спорт. Именно многогранность современного спорта заставила ввести эти дополнительные понятия, раскрывающие сущность его отдельных направлений, их принципиальное отличие.

Профессиональный спорт. Профессионалом считается спортсмен, для которого спорт является основным видом трудовой деятельности. А сам профессиональный спорт представлен в современном обществе как

разновидность бизнеса, важная часть зрелищной индустрии, одна из наиболее утонченных форм коммерции, вид предпринимательской деятельности, цель которой – получение прибыли от продажи зрелища спортивной борьбы.

В последнее десятилетие в Украине и России активно развивается профессиональный спорт, расширяется практика заключения спортсменами контрактов для работы в зарубежных клубах.

Профессионализация спорта – неизбежный объективный процесс, способствующий повышению результативности, техничности, эстетичности и зрелищности спорта. Кроме того, поставив спорт на новую организационно-экономическую основу и создав хозрасчетные клубы, государство может приобретать дополнительный источник финансовых поступлений в бюджет страны.

При этом, Л.П. Матвеев (1999) указывает на необходимость разделять "профессионально-коммерческий" и "профессионально-супердостиженческий" спорт, так как первый подчиняется закономерностям получения финансовой прибыли, являясь отраслью бизнеса, а второй развивается по законам собственно спортивной деятельности, при этом в доходы представителей второй группы могут достигать заработков профессионалов, а в отдельных случаях даже превосходить их.

В целом профессиональный спорт представляет не меньшие возможности для творчества, чем любое профессиональное искусство: он обязывает спортсмена совместно с тренером постоянно заботиться о совершенствовании, стабильности результатов, конкурентоспособности.

Однако, характеризуя динамику развития профессионального спорта в Украине и за рубежом, многие авторы отмечают, что в связи с профессионализацией спорт утрачивает свою гуманистическую функцию и роль в обществе.

По мнению М.М. Богена (1996), спортсмен, принимающий в качестве смысла и цели победу и рекорд, осознанно приносит в жертву свое здоровье: тренер использует программы, обеспечивающие высокие достижения за счет

сверхвысоких нагрузок; руководители спортивных организаций, клубов поощряют тренировки и спортсменов в их деятельности, направленной на достижение победы; потеря здоровья – ущерб личности спортсмена – принимается как необходимая жертва. "Профессионализированный спорт – социальное бедствие, поскольку его продукт – не только победы и рекорды, прославляющие страну, но и потерявшие здоровье люди", – заключает М.М. Боген.

В профессиональном спорте принцип олимпийского спорта "Честная игра" утрачивает значение, уступая принципу "Победа любой ценой!" (запугивание противника, агрессивность, мошенничество, жестокое психологическое давление на соперника вне соревнования и в процессе соревнования).

Олимпийский спорт. Кризис олимпизма. Первым признаком кризиса олимпийского спорта является его коммерциализация, когда олимпийское движение начинает представлять собой "синтез спортивного шоу-бизнеса, технологии рекламы и публичной политики".

Олимпийский спорт дистанцируется от массового (ординарного) спорта: бурный рост спортивных достижений в мире не согласуется с достижениями в физической подготовленности остальной части населения. При этом олимпийский спорт отвлекает на себя гигантские суммы бюджета.

Вместе с тем из-за финансовых затруднений значительно сократилось количество спортивных школ особенно в Украине. Охват массовым спортом детей и подростков 6-15 лет составляет менее 10 %, спортом высших достижений – 0,22 % от населения 16 - 25-летнего возраста. Вместе с тем критическое положение сложилось в студенческом спорте: под предлогом "экономической нецелесообразности предприятия отказываются от содержания спортивных и оздоровительных объектов".

В олимпизме стали наблюдаться такие антигуманистические явления, как необъективность судей, шовинизм, субъективность и не дружелюбность

болельщиков, нарушение здоровья спортсменов в результате сверхвысоких тренировочных нагрузок.

Выводы: Непременными атрибутами современного олимпийского движения стали допинговые скандалы (последняя Олимпиада в Сиднее не стала исключением). Допинговая фальсификация результатов разрушает олимпийское движение, здоровье спортсменов и способствует тому, что результат спортивной деятельности определяется не достижениями теории и практики спортивной тренировки, а использованием фармакологических препаратов.

Однако в ходе дискуссий излагается и противоположное суждение об олимпийском движении: олимпизм базируется на таких общечеловеческих ценностях, как физическое и духовное совершенствование, активная и полнокровная человеческая жизнь, дух соперничества, уважения, и присущая ему миротворческая функция.

Емшанова Ю.А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЕННИСИСТОВ

Актуальность. Современное развитие игровых видов спорта позволяет утверждать, что победа в сложных и изменчивых условиях соревнований зависит не только от уровня физической и функциональной подготовленности спортсмена, но и, в значительной мере, от его способности управлять своими действиями и поведением в сложнейших условиях соревновательной борьбы, от своевременности выбора правильного решения, скорости и успешности

реализации технико-тактического потенциала. Поэтому объективно необходимым является изучение путей мобилизации внутренних ресурсов спортсмена с целью совершенствования его профессиональной подготовленности [1, 2, 5].

Планирование и построение тренировочных занятий с учётом индивидуальных психологических особенностей спортсмена даёт возможность максимально использовать потенциальные возможности для повышения эффективности и надёжности его соревновательной деятельности [4].

Спортивные психологи утверждают, что от индивидуально-типологических и личностных особенностей спортсмена зависит, каким психическим состояниям подвержен он во время тренировочной и соревновательной деятельности. Очевидно, что способность регулировать свои психические состояния, является одним из главных шагов к успеху [1, 2, 3].

Учитывая определяющую роль индивидуально-типологических характеристик спортсмена по отношению к стилю деятельности, в том числе и регулятивной, мы исследовали различной выраженности показатели, характеризующие их темперамент, а так же эффективность их соревновательной деятельности.

Таким образом **целью** нашего исследования было определить, каким образом индивидуально-типологические особенности влияют на эффективность соревновательной деятельности теннисистов.

Методы и организация исследования.

1. Теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы и опыта передовой практики.

2. Педагогические наблюдения в процессе соревновательной деятельности спортсменов-теннисистов. В качестве показателей, фиксируемых в процессе педагогического наблюдения, нами были использованы следующие: процент попадания с первой и со второй подачи; общее количество подач навылет;

общее количество двойных ошибок; общее количество активно выигранных мячей; общее количество невынужденных ошибок.

3. Педагогический констатирующий эксперимент с использованием психодиагностических методов.

4. Методы математической статистики.

Результаты. После проведения процедуры кластеризации по параметрам экстраверсии и нейротизма, теннисисты (общая группа, включающая высококвалифицированных спортсменов – МС) была разделены на четыре подгруппы.

Выделенные подгруппы достоверно различаются по выраженности показателей, определяющих их индивидуально-типологические особенности.

Так спортсмены выделенных подгрупп достоверно различаются по показателям эффективности соревновательной деятельности, а также, что характерно, по ряду показателей, отражающих их психическое состояние во время соревновательной деятельности

Наиболее многочисленная подгруппа (теннисисты, с преобладанием холерического типа темперамента) характеризуется преимущественно удачным проведением игры в целом (счет в матче), как и первого (счет 1) и последнего (счет 2) сетов, но и одновременно достаточно большой нестабильностью в игре.

Спортсмены с преобладанием сангвинических свойств имеют наилучшие показатели различия в очках по отношению к противнику и отличаются наиболее стабильной игрой.

У теннисистов-меланхоликов показатели разницы в очках между противниками близки к нулю, что характеризует их игру как особенно неопределенную, и, таким образом, психическая нагрузка, то есть фактор, значительно снижающий надежность соревновательной деятельности именно для спортсменов с данным темпераментом, неоправданно возрастает. Нестабильность игры у теннисистов данной группы также высокая.

Теннисисты с флегматическим темпераментом характеризуются самыми низкими показателями разницы в очках между соперниками, причем от сета к сету данный показатель у них ухудшается. Показатели стабильности игры у теннисистов данной подгруппы также низкие.

Установленные в ходе исследования изменения особенностей психических состояний, переживаемых теннисистами позволяют подчеркнуть ряд моментов. Согласно полученным данным, теннисисты всех групп непосредственно перед игрой оценивают свое состояние достаточно высоко по всем подшкалам использованной методики – самочувствие, активность, настроение, работоспособность, удовлетворенность жизнью и удовлетворенность спортивной деятельностью. При этом спортсмены-меланхолики, отличаются от остальных подгрупп достоверно более низкими показателями по всем подшкалам. Это говорит об неоптимальности их состояния еще до игры.

Во время игры показатели всех подшкал у теннисистов каждой подгруппы снижаются – как у успешных сангвиников, так и у менее успешных меланхоликов и флегматиков. При этом показатели теннисистов - меланхоликов продолжают оставаться достоверно более низкими.

После игры показатели, отражающие психическое состояние теннисистов (сангвиников и холериков) повышаются. Однако, если у флегматиков они продолжают снижаться, то у меланхоликов часть показателей улучшается (настроение, удовлетворенность жизнью и удовлетворенность спортивной деятельностью), а часть – снижается (самочувствие, активность, работоспособность).

Выводы. Таким образом, у исследованных теннисистов состояние регуляторики деятельности опосредовано особенностями их темперамента. Соответствующая коррекция регуляторных способностей, основанная на учете темперамента теннисиста, его личностных особенностях (в первую очередь – направленности, особенностей мотивационной сферы) и знании специфики их

влияния на состояние спортсмена в игре, позволяет создать условия для оптимизации психических состояний теннисиста во время соревновательной деятельности и, как результат, повысить надежность и эффективность его игры.

Литература

1. Горская Г.Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса. Дисс...д. психол. н. – М., 1997. – 320 с.
2. Дикая Л.Г. Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности. // Принцип системности в психологических исследованиях. – М.: , 1990. – С. 103 – 114.
3. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учеб. пособие. – СПб.: Издательство “Центр карьеры”, 1999. – 368 с.
4. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учеб. пособие. – СПб.: Издательство “Центр карьеры”, 1999. – 368 с.
5. Степанский В.И., Прыгин Г.С., Фарютин В.П., Влияние особенностей саморегуляции деятельности на профессиональное самоопределение старшеклассников // Вопросы психологии 1987. №4.

Ковальчук В.И., Егоров О.О.

Национальный университет физического
воспитания и спорта Украины

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Постановка проблемы. В настоящее время, современный спорт, в особенности спорт высших достижений, это не только значительные физические нагрузки на организм в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, но и высокая психологическая напряженность. Спортсмен нередко попадает в экстремальные ситуации, к которым необходимо адаптироваться и научиться их преодолевать, в противном случае достижение успеха весьма затруднительно [1, 4, 7].

В последние десятилетия некоторыми авторами [6, 7] отмечается тенденция к увеличению психических нагрузок, переносимых спортсменами в целом и футболистами в частности. Указанная тенденция обусловлена целым

рядом факторов, среди которых необходимо выделить следующие: обострение конкуренции в рамках мировых, европейских и национальных чемпионатов; повышение значимости результатов отдельных соревнований не только в личностном и командном аспектах, но и в национальном; непрерывное возрастание материального обеспечения профессиональных спортсменов и др.

Эффективность соревновательной деятельности в футболе в значительной мере зависит от индивидуальных психологических особенностей спортсмена, которые, с одной стороны, должны соответствовать специфическим требованиям вида спорта, а с другой – подвержены целенаправленному формированию необходимых качеств и свойств под воздействием характерных для конкретного вида спорта средств подготовки [5, 6].

Актуальность данных исследований заключается в изучении средств и методов различных форм психологического обеспечения применительно к подготовке юных футболистов 15-16 лет. В то время как анализ большинства проведенных ранее исследований выявил их преимущественную направленность на изучение психофизиологических, реже – личностных особенностей футболистов, как правило, высокой квалификации.

Цель – определить специфические особенности психологической подготовки юных футболистов.

Результаты исследований. В результате применения методов психологической диагностики, как одной из форм психологического сопровождения, позволяющих выявить индивидуально-групповые психологические особенности формирования тех или иных качеств личности юного футболиста, нами были получены ряд показателей, характеризующих специфику их психологического развития.

Для того чтобы определить психологические особенности юных футболистов, был проведен анализ количественных данных, полученных в результате тестирования спортсменов по некоторым показателям.

Так, из представленных в таблице данных, можно проследить особенности формирования целого ряда личностных психологических показателей.

Таблица 1

Оценка психологических показателей у юных футболистов

№ п\п	Психологические показатели		Процент от общего количества футболистов
1.	Преобладание мотивации к успеху		78
2.	Преобладание мотивации на избежание неудач		22
3.	Экстернальный уровень субъективного контроля		64
4.	Интернальный уровень субъективного контроля		36
5.	Уровни психологической подготовленности	низкий уровень	40
		средний уровень	48
		высокий уровень	12
6.	Самооценка	заниженная	39
		адекватная	25
		завышенная	36

Оценивая испытуемых по показателю преобладающей мотивации, мы определили, что у 22 % из них наблюдается преобладание мотивации к избеганию неудач, что в целом может негативно влиять на успешность в спортивной деятельности. Также следует отметить, что из 78 % юных футболистов, у которых преобладающей является мотивация к успеху, 56 % имеют оптимальный (средний и умеренно высокий) уровень мотивации к успеху.

Следующим показателем, который относится к критериям, в значительной степени обуславливающим успешность спортивной деятельности футболиста, является показатель локус-контроля.

Так, результаты исследования показали, что 64 % испытуемых имеют экстернальный уровень субъективного контроля, при этом 16 % из них не чувствуют ответственности за события, происходящие в их жизни. Об этом свидетельствуют крайне низкие их результаты, равные 1-2 баллам. Полученные данные не противоречат исследованиям других авторов, так как командный вид спорта не предполагает высокую степень индивидуальной ответственности за

результат, а достаточно большой спортивный стаж, в свою очередь, способствует выработке определенного стиля поведения, диктуемого тренером. Но вместе с тем оптимальный уровень интернальности необходим для успешного продолжения спортивной карьеры. Более детальное исследование локус-контроля в областях, отвечающих за достижение, продвижение в профессиональной сфере и здоровья, выявили лиц, с уровнем интернальности, соответствующим требованиям, которые предъявляет вид деятельности.

Важным показателем в системе подготовки футболистов являются параметры психологической подготовленности спортсмена: фрустрационная толерантность, волевая активность и самоконтроль, определяющие класс психологической подготовленности.

В результате статистического анализа было определено, что только 12 % испытуемых обладают достаточным классом психологической подготовленности для этого уровня спортивной квалификации. Кроме этого, 48 % обследуемых можно отнести к группе потенциально пригодных по данному показателю. А на основе анализа средних значений по каждому из трех параметров, можно отметить, что наиболее близкими, по сравнению с другими, к оптимальному уровню развития, являются результаты обследования по самоконтролю. Исходя из этих же данных, наименее развитым является такое качество как фрустрационная толерантность. Полученные результаты могут свидетельствовать как о не высокой, по сравнению с футболистами-профессионалами, общей квалификации игроков, так и о недостатках психологической подготовки в команде. Это является существенной проблемой не только детско-юношеского футбола, но и футбола профессионального.

Определение уровня самооценки показало, что у 36 % обследуемых наблюдается завышенный уровень самооценки; у 39 % - низкий уровень и только 25 % имеют адекватную самооценку.

Анализируя полученные результаты по данному показателю, а также учитывая специфику футбола в этом отношении, можно сделать вывод о том, что приемлемыми результатами для успешной адаптации на профессиональном

уровне деятельности следует считать адекватный и несколько завышенный уровни самооценки. Поскольку для спортсменов в целом для футболистов в частности характерна переоценка своих возможностей и собственного вклада в командные, если речь идет о футболе, достижения.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Резюмируя результаты исследования, необходимо отметить, что показатели целого ряда личностных качеств, обследуемой футбольной команды, соответствуют специфическим требованиям вида деятельности. Исключение составляет лишь показатель ППС (психологической подготовленности спортсмена), низкий уровень которого обусловлен возрастными особенностями и отсутствием целенаправленной психологической подготовки. Опираясь на полученные данные, становится возможным более целенаправленное, с учетом выявленных тенденций, совершенствование психологической подготовки в футболе на разных этапах многолетней подготовки.

Дальнейшие наши исследования будут направлены на изучение других аспектов психологических характеристик юных футболистов, а также осуществления сравнительного их анализа, исходя из квалификации игроков.

Литература

1. Воронова В.И. Психология спорта / В.И. Воронова. К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Гогунев Е.Н.. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт». / Е.Н. Гогунев, Б.И. Марьянов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
3. Горбунов Г.Д., Психопедагогика спорта. – 2-е изд. / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2006. – 294 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
5. Кочетков А.П. Управление футбольной командой / А.П. Кочетков. – М.: Астрель: АСТ, 2002. – 192 с.
5. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Н.М. Люкшинов. – М.: Советский спорт, ТВД Дивизион, 2006. – С. 194-199, 406-421.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература. – 2004. – С. 327-345.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІЖНОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ВОЛЕЙБОЛУ (ДІВЧАТА 14-16 РОКІВ)

Актуальність. У волейболі постійно змінюється ігрова ситуація. Основною формою діяльності мозку в цих умовах є не відпрацювання стандартних навичок, а творча діяльність – миттєва оцінка ситуації, рішення тактичного завдання, вибір відповідних дій. У вкрай малі відрізки часу (частки секунди) мозок спортсмена сприймає й обробляє інформацію, що надходить від різних систем організму. До 14-16 років мозок по своєму розвитку наближається до рівня мозку дорослих, що дозволяє переходити до етапу поглибленого тренування. У цьому віці юні спортсмени вже можуть не тільки управляти своїми рухами в найрізноманітніших умовах, але й освоювати тонкості тактичного мислення. Від дорослих гравців їх, однак, відрізняє недостатня витривалість. У результаті в них швидше знижується в процесі гри точність ударів, збільшується число помилкових дій.

Мета – розробити план-графік підготовки юніорської збірної команди України з волейболу (дівчата 14-16 років) з розподілом тренувальних і змагальних навантажень НТЗ.

Результати дослідження та їх обговорення.

Високий об'єм та інтенсивність навантаження в волейболі створюють додаткові труднощі в знаходженні оптимального режиму роботи та відпочинку в окремих заняттях та мікроциклах, забезпеченні умов для повноцінного виконання роботи різного спрямування, ефективного протікання відновних та адаптаційних реакцій в організмі спортсменів після неї. Подолання цих труднощів може бути здійснено двома шляхами:

1) Цілеспрямованим використанням різних засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів.

2) Оптимізацією різних структурних одиниць тренувального процесу.

3) Використання медико-біологічного контролю в процесі підготовки волейболісток 14-16 років та побудова плану тренувальних навантажень з урахуванням біоритмів, що протікають в їх організмі.

Усі засоби відновлення, що використовуються в процесі підготовки спортсменів, умовно можна поєднати в три основні групи:

1) Педагогічні. Планування навантажень, побудова процесу підготовки, а також режиму життя та спортивної діяльності.

2) Психологічні. За їхньої допомоги вдається швидко знизити нервово-психічну напруженість, позбутися стану психічного пригнічення, скоріше відновити використану нервову енергію.

3) Медико-біологічні. Засоби відновлення цієї групи можуть сприяти підвищенню резистентності організму до фізичних навантажень, більш швидкому зняттю локальної та глобальної втоми, ефективному відновленню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних та неспецифічних стресових впливів.

До останньої групи входять харчування, гігієнічні, фізичні та фармакологічні засоби (табл.1). Для вирішення вищенаведених завдань у спортивних іграх використовуються препарати наступних груп:

1) Амінокислотні препарати та білкові продукти підвищеної біологічної цінності.

2) Вітаміни.

3) Анаболізуючі засоби.

4) Гепатопротектори та жовчогінні засоби.

5) Імуннокорекційні засоби (наприклад, препарат карнітін).

6) Адаптогени рослинного та тваринного походження, а також препарати деяких інших груп (наприклад, енергізуючі засоби – субстрати

енергетичного обміну, антиоксиданти, електроліти та мінерали, вуглеводні суміші, комбіновані препарати).

Застосування фармакологічних засобів для корекції втоми припускає прискорення відновлення працездатності організму спортсмена в цілому та різних його органів, систем, тканин, клітин зокрема – завдяки впливу спеціально підібраного фармакологічного препарату на окремі ланки механізму цього інтегрального процесу.

При використанні фармакологічних засобів для прискорення відновлення спортсменів на перший план повинен виходити принцип дозованого відновлення. Його суть полягає в тому, що процедури повинні бути «дозовані» як за інтенсивністю так і за часом: не повинні застосовуватись безперервно, а лише тільки в окремі періоди тренувального процесу (табл. 2, 3, 4).

Таблиця 1

План заходів з медичного забезпечення на підготовку до головних змагань з волейболу серед дівчат 14-16 років

Вид заходу	Зміст процедур	Термін проведення заходів	Виконавці (організації і фахівці)
Диспансеризація	Обстеження		Спортивний диспансер
Лікування	Лікувальний курс ліками при виникненні конкретного захворювання. Перевага надається гомеопатичним засобам та натуральним	Протягом року при виникненні нагальної потреби	Лікар диспансеру або районної поліклініки
Профілактика	Фізіотерапевтичні процедури, масаж	Протягом року	Спортивний масажист
Підвищення працездатності	Вітаміни, кораловий кальцій, селен	Протягом передзмагального мезоциклу	Спортивний лікар
Відновлення	Відновлювальний фармакологічний курс: мінерали, вуглеводні суміші, комбіновані препарати		Спортивний лікар

**Календарний план-графік підготовки юніорської збірної команди України
з волейболу з розподілом тренувальних і змагальних навантажень на ударний та відновлюваний мікроцикл**

№	Основні показники тренувальної і змагальної діяльності		Дні місяця																								Всього за мікроцикл			
			15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	план	вик.			
2	Кількість тренувальних занять		2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2					1	1	1	31				
3	Кількість днів змагань/стартів																		1	1	1	1				4				
4	Обсяг тренувальних навантажень* (загальна кількість годин)		5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	4	4	4	4	1	1	1	90				
5	Інтенсивність тренувальних навантажень	% ЧСС																												
		100	>190					-				-				-														
		95	170-190	-	-	-		-			-			-			-		-	-	-	-								
		85	150-170				-				-			-				-												
		70	130-150																											
		40	90-130																								-	-		
8		СФП	1	1			1	1			1	1			1	1											8			
		Технічна підготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							1	1	21		
		Техніко-тактична підготовка	1	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1											30	
		Інтегральна підготовка				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2											14	
9	Теорія		1															1							1		3			
10	Контрольні ігри																		4	4	4	4						16		
11	Види обстежень		О					П					П				О											4		
			О					О					О				О													

Продовження таблиці 2

1 2	Відновлювальні заходи	масаж																						м	м	м	3			
		сауна																								с		с	3	
		фармакологія	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	23	

Таблиця 3

Календарний план-графік підготовки юніорської збірної команди України

з волейболу з розподілом тренувальних і змагальних навантажень в ударному та відновлюваній мікроциклах

№	Основні показники тренувальної і змагальної діяльності	Дні місяця																								Всього за мікроцикл	
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	план	вик
2	Кількість тренувальних занять	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2						1	1	1	2	1	2				26	
3	Кількість днів змагань/стартів											3	3	3	3								3	3	3	21	
4	Обсяг тренувальних навантажень* (загальна кількість годин)	6	6	6	4	6	6	6	4	6	6						1	2	1	6	4	6				76	

5	Інтенсивність тренувальних навантажень	%	ЧСС																								
		100	>190	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		95	170-190	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		85	150-170																	-							
		70	130-150																	-							
		40	90-130																	-	-						
8		СФП		1	1			1	1			1	1									1				7	
		Технічна підготовка		2	2	2	1	2	2	2	1	1	1					1	1	1	1	1	1				22
		Техніко-тактична підготовка		1	2	3	1	2	2	3	1	2	3								4	1	3				28
		Інтегральна підготовка		1	1	1	2	1	1	1	2	1	1								1	2	1				16
9	Теорія		1							1								1							3		
10	Контрольні ігри											3	3	3	3							3	3	3	21		
11	Види обстежень		О	О						О	О													П	О	5	

Продовження таблиці 3

12	Відновлювальні заходи	масаж																	м	м	м	м	м	м	м				7			
		сауна	с							с																					3	
		фармакологія	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	24		

Таблиця 4

Календарний план-графік підготовки юніорської збірної команди України з волейболу з розподілом тренувальних і змагальних навантажень в підвідний мікроцикл

№	Основні показники тренувальної і змагальної діяльності		Дні місяця										Всього за мікроцикл			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	план	вик.		
2	Кількість тренувальних занять		2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	18		
3	Кількість днів змагань/стартів															
4	Обсяг тренувальних навантажень* (загальна кількість годин)		6	6	6	3	6	6	6	6	3	6	6	54		
5	Інтенсивність тренувальних навантажень	%	ЧСС													
		100	>190													
		95	170-190	-	-	-		-	-	-		-	-			
		85	150-170				-					-				
		70	130-150													
		40	90-130													

Продовження таблиці 4

8		СФП	1	1			1	1			1	1	6	
		Технічна підготовка	2	2	2		2	2	2		1	1	14	
		Техніко-тактична підготовка	1	2	3	1	2	2	3	1	2	3	20	
		Інтегральна підготовка	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	14	
9	Теорія		1							1		2		
10	Контрольні ігри													
11	Види обстежень		ОО		ПО					ОО		3		
12	Відновлювальні заходи	масаж												
		сауна				м				м		2		
		фармакологія	ф					ф			ф	3		

СТРУКТУРА ПЛАНИРОВАНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО МАКРОЦИКЛА ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ВЫСШИМ ДОСТИЖЕНИЯМ

Введение. Одной из основных в системе подготовки бегунов на короткие дистанции является проблема нормирования, планирования и организации тренировочных нагрузок в годичном цикле [1, 2]. Поиск путей организации подготовки спринтеров и изыскание резервных возможностей организма спортсменов, является актуальной проблемой в практике спорта [1, 3].

Цель работы – определить эффективность планирования тренировочных нагрузок различной направленности в первом макроцикле подготовки квалифицированных бегунов на короткие дистанции.

Методы исследования: Анализ и обобщение научно-методической литературы, изучение практического опыта подготовки квалифицированных бегунов на короткие дистанции, педагогическое тестирование физических качеств, педагогический эксперимент.

Результаты исследований и их обсуждения. На основании анализа научно-методической литературы, обобщения практического и научного опыта работы ведущих преподавателей-тренеров кафедры легкой атлетики НУФВСУ предоставляется возможность изложить структуру планирования (таблица 1) и содержание первого макроцикла годичной подготовки квалифицированных бегунов на короткие дистанции (таблица 2).

Таблица 1

Структура планирования первого макроцикла годичной подготовки бегунов на короткие дистанции 100-400 м

Макроцикл	Первый					
Периоды	Осенне-зимний подготовительный			Зимний тренировочно-соревновательный		Переходный
Этапы	1-й этап	2-й этап	3-й этап	1-й этап Предварительных соревнований	2-й этап основных соревнований	Этап активного отдыха, профилактики, лечения травм, поддержания тренированности
		Общей психологической, функциональной, физической и технической подготовки (ОПФФТП)	Специальной физической, функциональной, технической, психологической подготовки		Развитие максимальной скорости бега, скоростной и специальной выносливости, поддержания скоростно-силовых способностей реализации спортивной готовности.	
Количество недель в этапах	3-4	5-6	5-6	2-3	3-4	2-3
Недели года	37-40	41-46	47-52	1 - 3	4-7	8-9
Месяцы	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль					

Таблица 2

Содержание первого макроцикла годичной подготовки квалифицированных бегунов на короткие дистанции

Тренировочные программы	Интенсивность, темп выполнения	К-во недель применения тренировочных программ	Объем развивающих тренировочных программ
Бег 20-50м (км)	95-100%	6-8	8,0-9,0
Бег 100-300м (км)	81-100%	8-10	42-48
Бег 1,2,3 (км)	ЧСС 150-180 уд/мин	2-3	32-38
Кросс аэробный (км)	ЧСС 138-156 уд/мин	2-3	46-52
Кроссаэробно-анаэробный (км)	ЧСС 150-180 уд/мин	3-4	28-32
Прыжковая подготовка (км)	70-100%	6-8	16-18
Максимальная сила (т)	умеренный	2-3	24-28
Быстрая сила (т)	81-95%	5-6	66-78
Взрывная сила (т)	95-100%	4-5	20-26

Осенне-зимний подготовительный период включает 3 этапа:

Первый этап – общей психологической, функциональной, физической, технической подготовки. Продолжительность этапа 3-4 недели.

Задачи этапа: Способствовать повышению общей психологической, функциональной, физической подготовленности; совершенствовать координационную структуру движений в беге по дистанции.

Второй этап – развитие беговой, силовой выносливости. Продолжительность этапа 5-6 недель.

Задачи: способствовать развитию беговой и общей силовой выносливости, (аэробно-анаэробной и анаэробной производительности), силовых возможностей; совершенствовать координационную структуру движений в беге.

Третий этап – развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, скоростной и специальной выносливости. Продолжительность этапа 5-6 недель.

Задачи: способствовать развитию скорости бега, скоростной и специальной выносливости, скоростно-силовых возможностей; совершенствовать координационную структуру движений в беге.

Зимний тренировочно-соревновательный период состоит из 2-х этапов, продолжительность 5-6 недель.

Первый этап – предварительных соревнований. Продолжительность 2-3 недели.

Второй этап – основных соревнований. Продолжительность 3-4 недели.

Задачи: способствовать развитию максимальной скорости бега, скоростной и специальной выносливости, скоростно-силовых возможностей; содействовать повышению психологической устойчивости спортсменов к перенесению тренировочных нагрузок и выступлению на соревнованиях; способствовать вхождению в спортивную форму; достичь высокого уровня спортивной формы, высоких результатов в основных соревнованиях;

Совершенствовать координационную структуру движений в беге (положение на старте, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).

Переходной период состоит из одного этапа – активного отдыха, профилактики, лечения травм, поддержания тренированности. Продолжительность 2-3 недели.

Задачи: способствовать восстановлению организма спортсменов; профилактика и лечение травм; поддержание тренированности.

Вывод

Соответственно, разработанная структура первого макроцикла годичной подготовки квалифицированных бегунов на короткие дистанции и его содержание представляет рациональную организацию тренировочных нагрузок, которая предусматривает их оптимальное распределение по этапам подготовки и рациональное соотношение во времени для обеспечения реализации заданной модели состояния спортсменов и заданного прироста спортивных результатов.

Литература

1. Левченко А.В. Организация подготовки спринтеров в годичном цикле / А.В. Левченко. – 1984. – №3. – С. 16-18.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте./ В.Н.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 543 с.
3. Юшко Б.Н., Планирование тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции в годичном цикле / И.П. Вилков, Б.Н. Юшко – К.: Госкомспорт УССР, 1987. – 54 с.

Крафт В. А.

Полтавский университет

потребительской кооперации Украины

К ПРОБЛЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Актуальность темы. За последние 20 лет волейбол сильно изменился: нынешние игроки заметно выше своих сверстников прошлого столетия,

изменились правила и порядок подсчета очков. В комбинационном плане волейбол тоже ушел далеко вперед.

Студенческий спорт – зачастую становится ступенью, ведущей к профессиональному спорту, поэтому тенденции современного мирового волейбола актуальны и для студенческих команд.

На взгляд многих авторов, у современного волейбола довольно много недостатков. Главный из них заключается в том, что атлетизм начинает преобладать над техникой игры. Из игры ушла «акробатика», разнообразие атак. Из-за большого количества однотипных ударов, не говоря уже о приеме, на нее становится просто неинтересно смотреть.

Тренеру студенческой команды, чтобы оставаться на плаву и соответствовать современным требованиям, зачастую недостаточно только учебно-методической литературы, требуется «живое» слово коллег, мнение практиков, а широкая практика тренерских семинаров осталась в прошлом.

Целью нашей работы есть разработка практических рекомендаций по организации и содержанию работы со студенческой волейбольной командой неспротивного ВУЗа.

Работа выполнена в рамках плана научно-исследовательской работы кафедры физического воспитания Полтавского университета потребительской кооперации Украины

Методы исследования: анализ литературных и интернет-источников, рабочих программ, планов подготовки спортсменов.

Результаты исследования. В процессе изучения литературы и анализа собственного опыта, работы мы составили некоторые тезисы, которые на наш взгляд, могут служить методическими рекомендациями для тренера студенческой команды.

1. Состав команды должен отражать современные тенденции:
 - связующий;
 - диагональный;

- два принимающих;
- два центра;
- либеро.

Безусловно, что каждый тренер принимает решения по составу команды, исходя из «наличия сил», то есть исходя из возможностей своих игроков. Было бы правильным подчеркнуть, что *распределение игровых функций даже в студенческом возрасте не может быть окончательным*, так как со временем технические возможности 18-ти летнего волейболиста могут измениться, что повлечёт за собой смену его специализации.

2. Самая главная техническая задача для этого возраста — скоростные передачи и нападение с таких передач. Вопрос взаимодействия между связующим и нападающими, по крайней мере, с центровым игроком, становится ключевым. В процессе работы следует привить игрокам два следующих правила:

- связующий игрок никогда не должен ссылаться на плохой приём подачи;
- нападающий никогда не должен ссылаться на плохую передачу на удар.

3. Одной из наиболее типичных ошибок нападающих игроков является слишком близкий к сетке прыжок на удар. Актуальными будут следующие рекомендации:

- нападающий должен прыгать, по крайней мере, в одном метре от сетки;
- связующий игрок должен видеть своего нападающего и чувствовать –правильно ли последний выходит на удар;
- скоростная передача на край сетки должна быть максимально быстрой, но в то же время давать возможность нападающему выбрать способ и направление удара.

4. Вопрос организации обороны – блок и защита в поле – ключевой

для команд этого возраста. Введение в игру защитника – либеро – позволило увеличить динамику игры, поднять содержательность розыгрышей. Средний рост игроков в команде с каждым годом увеличивается, и это влечет за собой новые трудности: ребятам тяжелее бегать и четко играть в защите, то есть доставать те мячи, которые летят низко над полом. Либеро – игрок невысокий. Необходимый для помощи высокорослым игрокам своей команды, он способствует тому, чтобы мяч максимально долго был в игре, что, естественно, больше нравится зрителям. С увеличением скоростей игра, увы, стала заключаться в том, кто быстрее заколотит мяч, и это выглядело скучно. С введением либеро волейбол серьезно изменился, стал интереснее. Однако, один либеро не обеспечивает команде 100%-качественного приема. По мнению современных тренеров и по новой тактике принимать должны уметь еще два доигровщика, которые стоят рядом с тобой на площадке.

5. Для совершенствования взаимодействия блок – защита наиболее часто должны использоваться групповые упражнения, имитирующие игровые ситуации. Это решает не только тактические, но и психологические задачи.

6. Проблема подачи актуальна в современном волейболе в силу того, что 80% очков проигрывается на собственной подаче. То есть, подача стала более силовой, однако рискованной.

Поэтому совершенно необходимо, на наш взгляд, иметь в команде 2-3 игроков, которые могут приносить очки непосредственно с подачи.

Сильнейшей командой мира, с этой точки зрения, является Бразилия, пять игроков которой обладают исключительно сильной подачей в прыжке.

На каждой тренировке подаче рекомендуется уделять минимум 30 минут (три захода по 10 минут) и планировать работу таким образом:

- работа над техникой (каждый игрок подает сериями по 5-7 подач);
- подача по заданным зонам;
- подача с приёмом (кто-кого).

Три раза в недельный цикл мы тестируем своих подающих:

- 20 подач всего;
- 10 подач - контроль скорости и направления;
- 10 подач с приёмом - на результат.

7. Организация обороны команды – блок, защита в поле, страховка — зависит от организации нападения команды противника, которое обусловлено, главным образом, качеством приёма подачи.

Тренировочные упражнения по блоку должны превосходить по сложности возможные игровые ситуации. При статистической оценке блока недостаточно учитывать только выигранные блоком очки. Необходимо также оценивать - сколько раз наш блок не дал противнику возможности «забить». В процессе игры тренеру может быть полезной срочная информация:

- каков процент полезного блока в каждой расстановке;
- каков процент результативной атаки противника в каждой расстановке.

Это наши основные рекомендации, которые пригодятся тренеру в процессе работы со студенческой сборной командой по волейболу.

Выводы. Волейбол – вид спорта, в котором правила и тактика игры меняются практически после каждых олимпийских игр. В работе со студенческой командой, где возраст игроков в среднем составляет 19 – 21 год, тактике игры и укреплению атлетических показателей игроков уделяется большая часть времени. При этом перед глазами 18-ти летних игроков всё время должна быть модель сильной современной команды.

Дальнейшие исследования планируется направить на разработку рекомендаций по совершенствованию действий игроков этого возраста в нападении.

Литература

1. Вербов А.: В волейболе шесть человек стоят в воротах. – Код доступа: www.sovsport.ru/news/text.../288243.
2. Волейбольная площадка: тактика и техника волейбола. – Код доступа: <http://18x9.com/index>.

3. Клещев Ю.Н. Волейбол – (серия «Школа тренера»). – М.: ФиС, 2005. – 400 с.
4. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999. – 155 с.
5. Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04. – К., 1986. – 228 с.
6. Синиговец И. В. Скоростно-силовая подготовка волейболистов 15 – 17 лет с учетом игрового амплуа. Автореф. дис. канд. наук.- К.: Знання, 2007. – 20 с.
7. Чулак Е. В волейбол привели обстоятельства. – Код доступа: <http://www.jewish.ru/style/sport/2008/06/new>.

Лисенко В.Н., Зянкін А.Н.

Кременчуцький державний університет

імені Михайла Остроградського

ОПТИМІЗАЦІЯ СПІВВІДНОШЕННЯ НАВАНТАЖЕНЬ З ТЕХНІЧНОЇ І СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВАЖКОАТЛЕТІВ

Вступ. Основна мета спортивного тренування – забезпечення скорішого росту результатів спортсменів при найменших втратах часу на заняття фізичними вправами. Вона досягається шляхом оптимізації тренувального процесу, що насамперед пов'язано з визначенням оптимальних величин тренувальних навантажень, раціональною побудовою тренувальних циклів, коректуванням різних навантажень в залежності від рівня підготовленості спортсменів.

Багато вчених вивчали питання оптимізації тренувального процесу у важкій атлетиці. Наприклад, на думку Р.А. Романа співвідношення вправ у тренувальному процесі як у підготовчому, так і у змагальному періоді складають приблизно: ривкові – 20 %, поштовхові – 25 %, присідання зі штангою на плечах і грудях – 25 %, інші присідання зі штангою – 18 %, жими лежачи – 7 % від загального обсягу тренувального навантаження. В цілому це складає 45 % технічної та 55 % силової підготовки. У дослідженні, що описав А.В. Черняк апробовано декілька варіантів тренувального навантаження.

Найбільш ефективним виявилось тренування за наступних співвідношень вправ: ривкові – 25и%, поштовхові – 23и%, присідання – 27и%, тяги ривкові та поштовхові – 20и%, жими – 5и%, що складає 48и% технічної та 52и% силової підготовки. А.С. Медведєв пропонує планувати обсяг часток тренувальних навантажень в наступних співвідношеннях вправ: ривкові – 25и%, поштовхові – 25и%, присідання – 25и%, тяги ривкові та поштовхові – 20и%, жими – 5и%, що складає 50и% технічної та 50и% силової підготовки.

Таким чином, у важкій атлетиці, незважаючи на накопичення великого дослідницького матеріалу, ще не визначені інші оптимальні співвідношення окремих груп вправ технічної та силової підготовки в тренувальному процесі спортсменів.

Можна припустити, що співвідношення тренувальних навантажень залежить від розвитку окремих спеціальних якостей важкоатлетів. Проте дане питання, незважаючи на його важливість, не досліджувалося. Складно оптимізувати тренувальний процес, не володіючи певним запасом знань про цільову спрямованість навантаження. У зв'язку з цим нами був проведений експеримент.

Мета – виявити ефективність методики підготовки спортсменів.

Задача дослідження: виявити оптимальне співвідношення тренувального навантаження, спрямованого на вдосконалення змагальних рухів та збільшення силового потенціалу.

У дослідженні приймали участь дві групи студентів другого курсу по 10 чоловік у кожній (легкої та на півсередньої вагової категорії). 1-ша група (контрольна – КГ) мала наступні співвідношення силового навантаження: в технічній підготовці – 50 % і в силовій – 50 %. 2-га група (експериментальна – ЕГ) відповідно: в технічній підготовці – 35 % і в силовій – 65 %. Рівень фізичної підготовленості спортсменів обох груп був однаковий.

Результати контрольних іспитів, які проводились до початку експерименту показали, що по рівню спортивної підготовленості атлети обох груп практично не відрізнялись один від одного.

Через три місяці тренувань іспити показали, що приріст результатів в контрольній групі у ривку склав 12,8 кг, у поштовху – 12,1 кг, а в експериментальній групі відповідно 7,1 кг та 7,0 кг (рис. 1).

Аналізуючи підсумки педагогічного експерименту можна зробити висновок, що найефективнішим тренуванням є співвідношення 50 % технічної підготовки та 50 % – силової.

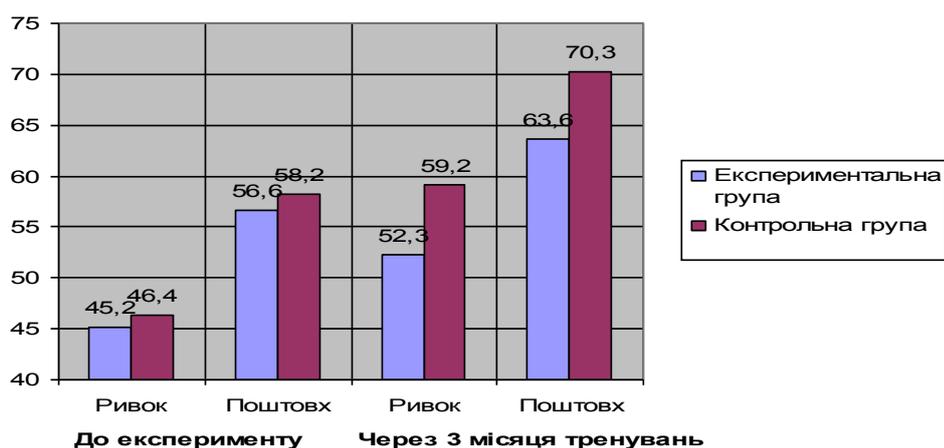


Рис. 1 – Показники зросту спортивних результатів у ривку та поштовху.

Роль і місце класичних вправ в системі спортивного тренування важкоатлетів на різних етапах залежить від кваліфікації спортсмена. В період початкового навчання головна увага приділяється засвоєнню техніки класичних вправ. Потім під час її засвоєння та стабілізації відповідних рухових навичок, частка класичних вправ зменшується до 50 %. Є атлети, у яких обсяг навантаження в класичних вправах навіть менше 20 %. Проте вважається, що такі тренування недостатньо підвищують ефективність спортивних досягнень. Незважаючи на велику ефективність допоміжних вправ для розвитку сили м'язів, вони не можуть повністю замінити класичні вправи, оскільки значною мірою від них відрізняються за своєю динамікою та кінематичною структурою. Тому на всіх без виключення етапах підготовки спортсменів, навіть задовго до змагання (за 3-4 місяці), необхідно приділяти достатньо уваги класичним

вправах. Для розвитку сили, вправи з більшою вагою виконуються, як правило, з невеликою амплітудою, що і порушує техніку виконання вправ. У спортсмена губиться швидкість, зменшується амплітуда, з'являється скованість рухів. Що, власне, і спостерігалось більшою чи меншою мірою під час проведення експерименту в групі, в якій відсоткове співвідношення було більше в силовій підготовці.

Висновки.

1. Співвідношення навантаження в силовій підготовці 50 % і в технічній 50 % дає суттєвий приріст результатів в ривку та поштовху.
2. Співвідношення навантаження в силовій підготовці 65 % і в технічній 35 % спрямоване в більшій мірі на розвиток максимальної сили м'язів ніг та спини, що впливає на підвищення силового потенціалу в тренувальному процесі.

Лошицкая Анастасия, Угреватая Анастасия
Национальный университет
физического воспитания и спорта Украины

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ И ПЛОВЦОВ

Постановка проблемы.

Совершенствование системы подготовки спортсменов и повышение их мастерства предполагает изучение факторов, влияющих на спортивный результат [1, 2, 3].

В числе таких факторов определяющими являются индивидуальные морфофункциональные особенности спортсменов.

Анализ литературных источников.

Исследованием ростовых показателей волейболистов высокого класса в Украине в последние 10 лет занимались Носко Н.А., Пелипак В.П., Федюшин В.П., Попичев М.И., Чиженок Т.М. и другие. Весо-ростовые данные пловцов изучали В. Платонов, Н.Ж.Булгаков, Е.Д. Пушкарев, И. Зуозене И, В. Скирене и др.

В процессе изучения современной литературы мы выделили мнения, которые повторяются практически во всех работах:

1. Тенденция повышения ростовых показателей характерна практически для всех видов спорта за редким исключением. В исследуемых нами видах (плавании и волейболе) это особо отмечается у спортсменов высокой квалификации: чем выше уровень, тем выше длиннотные показатели всех сегментов тела [6].

2. Антропометрический фактор является ведущим в структуре физической подготовленности практически всех спортсменов. По данным исследователей у волейболистов и пловцов он практически одинаков и составляет около 25% общей дисперсии выборки [2,3].

3. Антропометрические показатели как прямо (через весо-ростовые данные в тяжелой атлетике, баскетболе, волейболе, спортивной гимнастике и др.), так и опосредованно (через проявление двигательных качеств) влияют на спортивные результаты. У волейболистов наблюдается взаимосвязь этого фактора с прыжком в высоту для выполнения блока и нападающего удара [1,3,5], у пловцов – с временем выполнения стартовых действий [2].

Зарубежные авторы [2] пришли к тому же мнению: у пловцов антропометрические данные статистически значимо коррелируют с параметрами преодоления ими стартового 15-метрового отрезка (рост – $r = -0,590$); масса тела – $r = -0,651$; длительность отталкивания при выполнении стартового прыжка – $r = -0,426$; показатели скольжения в воде – $r = -0,378$ – $0,495$.

Представляющими практический интерес, по нашему убеждению, есть результаты крымских и запорожских тренеров по волейболу, которые определили, что спортсмены одного и того же возраста, с одинаковой длиной тела и функциональными показателями, но разными морфологическими соотношениями по-разному справляются с двигательными задачами [5].

Целью нашего исследования есть определение различий в показателях физического развития пловцов и волейболистов одного уровня спортивной квалификации.

Задачи исследования:

- Изучить состояние вопроса по данным современной литературы;
- По данным литературных источников оценить взаимосвязь показателей физического развития и уровня мастерства;
- Провести измерения основных антропометрических показателей физического развития пловцов и волейболистов;
- Определить тип телосложения у испытуемых;
- Провести сравнительный анализ показателей физического развития у представителей разных видов спорта;
- Оценить влияние вида спорта на физическое развитие.

Организация и методы исследования. В исследованиях приняли участие 14 студентов 1 – 2 курсов Национального университета физического воспитания и спорта Украины: 7 пловцов и 7 волейболистов 17 – 18 лет. Все спортсмены – кандидаты в мастера спорта. Исследования проводились в марте 2010 г.

Методы исследования. Для решения задач исследования нами использовались такие методы:

- анализ литературных источников;
- антропометрические измерения;
- методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

Каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физическому развитию и физической одаренности спортсмена. По данным литературных источников мы составили перечень основных из них (табл.1). По данным этой таблицы высокий рост есть необходимым требованием в волейболе и дополняющим в плавании, что свидетельствует об их высоком удельном весе и актуальности нашего исследования. Знание модельных характеристик антропометрических данных позволяет тренеру оптимально определять нагрузку, игровое амплуа в волейболе и стиль в плавании.

Мы представляем данные своих исследований с целью пополнения фонда антропометрических данных пловцов и волейболистов высокого класса (табл. 2)

Таблица 1

Перечень требований, необходимых для достижения высокого результата

Виды спорта	Требования		
	необходимые	дополняющие	второстепенные
Баскетбол и волейбол	Высокий рост, ловкость (мягкость и точность движений, хорошее здоровье)	Быстрота, выносливость, прыгучесть	Гибкость, сила рук и станова сила
Плавание	Выносливость, гибкость (плечевой и голеностопный суставы), ловкость (координация движений, «чувство воды»)	Высокий рост, быстрота, сила, весо-ростовой показатель более 100	быстрота
Футбол	Выносливость, ловкость, быстрота	Сила, весо-ростовой показатель более 100	гибкость
Настольный теннис	Ловкость (во всех его проявлениях), быстрота	Высокий рост, сила ног, выносливость, весо-ростовой показатель более 100	гибкость

Таблица 2

Антропометрические показатели физического развития волейболистов и пловцов НУФВСУ

Показатель	Статистическая характеристика	Волейболисты (n=7)	Пловцы (n=7)
длина тела, см	Среднее, \bar{x}	193,57	190
	Ст. отклонение, σ	10,9	5,2
Масса тела, кг	\bar{x}	79,86	89,14
	σ	8,1	10
Окр. запястья, см	\bar{x}	16,43	17,29
	σ	0,5	1,1
ОГК в покое, см	\bar{x}	89,71	101,43
	σ	4,8	5,6
ОГК на вдохе, см	\bar{x}	95,00	106,00
	σ	4,9	5,7
ОГК на выдохе, см	\bar{x}	88,14	96,29
	σ	4,1	5,6
Окр. талии, см	\bar{x}	78,71	83,43
	σ	5,1	6,3
Экскурсия ГК, см	\bar{x}	6,86	9,71
	σ	0,8	0,2

Литература

1. Гаркуша Сергій Васильович. Біомеханічна корекція швидкісно-силової підготовленості волейболістів високої кваліфікації у передзмагальний період : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Харківська держ. академія фізичної культури. – Х.: ХДАФК, 2005. – 177 с.
2. Зуозене И.Ю., Скирене В. Поиск показателей, определяющих эффективность преодоления стартового отрезка в плавании. – Код доступа: [http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2009-01/09_zijess.pdf.]
3. Носко М.О., Гаркуша С.В. Антропометричні показники гравців чемпіонату світу з волейболу серед чоловічих та жіночих команд (Японія 1998 р.) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХХПІ, 2001. – №4. – С. 18 – 21.
4. Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04. – К., 1986. – 228 с.
5. Попичев М.И., Чиженок Т.М. Отбор волейболистов с учетом антропометрических показателей. – Запорожский национальный университет.
6. 7. Volleyball World Championships 1998: The 13th volleyball women's championship. The 14th volleyball men's championship. – Tokyo, 1998. – 160 p.

ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВЫСТУПЛЕНИЙ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УКРАИНЫ ПО БАДМИНТОНУ В КОМАНДНЫХ ЧЕМПИОНАТАХ ЕВРОПЫ

Актуальность. 16-21 февраля 2010 года в Варшаве (Польша) прошел командный Чемпионат Европы. При недостаточном финансировании усилиями тренеров (ст. тренера сборной Украины Г.А. Махновского и тренера М. Б. Стерина) удалось эффективно провести подготовку игроков к турниру. Результат выступления мужской сборной команды Украины – 4 место – оказался лучшим результатом за всю историю участия сборной команды Украины в международных турнирах. Поэтому анализ динамики соревновательной деятельности мужской сборной команды Украины по бадминтону в командных Чемпионатах Европы 2006-2010 годов является актуальным. Предполагается, что опыт подготовки к Чемпионату Европы 2010 года может быть использован для дальнейшего совершенствования системы соревнований ведущих украинских бадминтонистов.

Цель исследования – анализ успешности соревновательной деятельности мужской сборной команды Украины по бадминтону на командных Чемпионатах Европы 2006-2010 годов.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогические наблюдения, анализ протоколов соревнований, методы логического анализа.

Результаты и их обсуждение. Формат проведения турнира предполагает участие 32-х сильнейших сборных команд Европы. Все команды разбиваются на восемь подгрупп по четыре команды в каждой. Для выявления победителя в

подгруппах проводятся пять игр: три в одиночном разряде и две в парном разряде. Команды, занявшие 1-е место в подгруппах, попадают в восьмерку сильнейших команд Европы. Далее проходят встречи за выход в четвертьфинал, полуфинал и финал. На этом этапе встречи проходят до трех побед.

В командном Чемпионате Европы 2006 года места распределились следующим образом: 1 место – Дания; 2 место – Германия; 3 место – Англия; 4 место – Нидерланды. Выступление украинской сборной было достаточно успешным – 5-8 место.

В командном Чемпионате Европы 2008 года украинская сборная заняла 9-16 место. Места призеров: 1 место – Дания, 2 место – Англия, 3 место – Германия, 4 место – Польша.

В командном Чемпионате Европы 2010 года сильнейшими командами стали команды Дании, Польши и Германии (1-3 места соответственно). Результат выступления мужской сборной команды Украины в составе: Дружченко Владислав (Днепропетровск), Атращенко Валерий, Завадский Дмитрий, Конов Виталий, Натаров Георгий, Почтарев Евгений, Дмитришин Николай (Харьков) оказался лучшим результатом за всю историю участия сборной команды в этом турнире – 4 место.

В сезонах 2005-2010 гг. соревновательная практика ведущих сборных команд Европы была более насыщенной, чем у ведущих бадминтонистов Украины (табл. 1).

В среднем спортсмены команд, занявшие места с 1-го по 4-е, приняли участие в 9-ти европейских и 4-х азиатских турнирах в год (в 2010 году учитывался календарь до апреля месяца). Спортсмены украинской сборной в 2005 году смогли выступить только на 2-3-х европейских турнирах. В 2006 году они участвовали в большем числе европейских турниров – 7-8. С 2007 года их соревновательная практика была расширена за счет участия в азиатских турнирах. Так, в 2007 году ведущие спортсмены страны приняли участие в 6-7

европейских турнирах и 2-3 азиатских; в 2008 году – в 8-9 европейских турнирах и 3-4 азиатских, в 2009 году в 10-15 европейских и 2-3 азиатских.

Таблица 1

Количество международных турниров у спортсменов сильнейших сборных команд Европы по бадминтону в 2005-2010 гг.

Год	Страна	Дания	Англия	Нидерланды	Германия
2005	Европа	8	7	6	6
	Азия	4	5	5	4
	Всего	12	12	11	10
2006	Европа	10	9	10	9
	Азия	4	4	2	3
	Всего	14	13	12	12
2007	Европа	10	11	9	8
	Азия	3	2	3	3
	Всего	13	13	11	11
2008	Европа	10	11	9	10
	Азия	5	4	4	3
	Всего	15	15	13	13
2009	Европа	10	10	9	9
	Азия	6	5	5	3
	Всего	16	15	14	12
2010	Европа	7	8	7	5
	Азия	3	1	1	2
	Всего	10	9	8	7

Совершенно очевидно, что увеличение соревновательной практики украинских игроков в международных турнирах дало существенный рост результатов. Участие в азиатских турнирах приводит к качественному улучшению уровня игры, что положительно сказывается на показателях выступлений в европейских турнирах. Необходимость участия в турнирах, проводимых в Азии, подтверждается и анализом соревновательной практики лидеров Европейского бадминтона – спортсменов Дании, Германии, Польши, Англии и Нидерландов. При достаточном количестве турниров в Европе, в

арсенале лучших игроков Европы участие в 5-7 турнирах в год, проводимых в Азии.

При анализе факторов, влияющих на успешность выступления ведущих команд Европы, необходимо отметить стратегию относительно количественного состава национальных сборных. Команды призеров Чемпионата Европы традиционно имеют в своем составе от 9 до 12 игроков. В состав украинской команды в 2006 входило 4 игрока, в 2008 году – 5 игроков и в 2010 году – 7 игроков. Увеличение численности спортсменов, заявленных на участие в турнире, дает возможность лидерам команд не принимать участие во второстепенных играх в подгруппе, результаты которых не являются определяющими. Это позволяет спортсменам лучше восстановиться как физически, так и психологически к решающей – финальной стадии турнира. Кроме того, включение в команду перспективных игроков позволяет им приобрести опыт участия в международных турнирах.

Учитывая положительный опыт подготовки к Чемпионату Европы 2010 года, можно рекомендовать применение апробированной стратегии при подготовке к командному Чемпионату мира 2011 года – Кубку Судермана. В 2009 году на Чемпионате мира сборная Украины заняла 3-е место в 3-м дивизионе, заняв 19-е место в мировом рейтинге, поднявшись с 24-го места, занятого в 2007 году (табл. 2)

Таблица 2

Кубок Судермана 11- 14 мая 2009 года

Место	Страны 1-го дивизиона	Место	Страны 2-го дивизиона	Место	Страны 3-го дивизиона
1	Китай	9	Таиланд	17	Индия
2	Корея	10	Тайпей	18	Болгария
3	Индонезия	11	Германия	19	Украина
4	Малайзия	12	Польша	20	США
5	Дания	13	Россия	21	Шотландия
6	Англия	14	Сингапур	22	Чехия
7	Япония	15	Нидерланды	23	Швеция
8	Гонконг	16	Франция	24	Австрия

Результаты командного Чемпионата Европы 2010 года (Украина : Франция 4:1, Украина : Нидерланды 3 : 0, Украина : Польша 2 : 3, Украина : Германия 1 : 3) показывают, что наша сборная может успешно бороться с командами 2-го дивизиона мировой классификации. Следовательно, соотношение сил в мировом бадминтоне позволяет ставить перед сборной Украины перспективную задачу: перейти из 3-го дивизиона (места 17-24) во 2-й дивизион (места 9-16).

Успешное выступление команды зависит от многих факторов. Проведенный анализ выступления совместно со старшим тренером сборной команды Украины выявил некоторые закономерности качественной и результативной подготовки игроков для успешного участия в международных турнирах.

Выводы

1. При составлении индивидуального игрового календаря ведущих бадминтонистов Украины за основу следует взять график годового участия спортсменов Дании, Польши, Англии, Германии и Нидерландов в международных турнирах различного уровня.

2. Федерации бадминтона Украины рекомендуется изыскать средства для участия ведущих украинских бадминтонистов в международных турнирах, проводимых в Азии. Для получения игровой и соревновательной практики на международном уровне регулярно делегировать перспективных спортсменов на европейские турниры с участием азиатских игроков.

В перспективе дальнейших исследований планируется осуществление мониторинга соревновательной деятельности ведущих игроков мира и Европы для совершенствования системы соревнований отечественных бадминтонистов.

Литература

1. <http://tournamentsoft planner.htm>

ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ МЕТАТЕЛЕЙ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ДЦП

Актуальность. Как известно, в настоящее время в мире насчитывается более 15 млн людей с церебральным параличом и их количество, по данным ученых, будет возрастать [1]. По мнению специалистов при ДЦП кроме двигательных и речевых нарушений могут наблюдаться и отклонения в психическом развитии, обусловленные как первичным поражением мозга, так и задержкой его созревания. При этом отмечается, что отклонения в психическом развитии у лиц, перенесших ДЦП, во многом обусловлены отсутствием полноценной двигательной деятельности и коммуникативных связей с окружающими [2]. В числе прочих факторов, обуславливающих восстановление психических состояний и свойств личности к норме у людей с ограниченными физическими возможностями, одним из решающих являются регулярные занятия спортом [4]. В связи с вышеизложенным была поставлена **цель:** выявить изменения показателей нервно-психической устойчивости и свойств личности в соответствии с ростом спортивного мастерства молодых людей с последствиями ДЦП, занимающихся легкоатлетическими метаниями.

Методы, организация исследования. В исследовании приняли участие 57 спортсменов, перенесших ДЦП с классом поражения F 38 и F 37 и специализирующихся в толкании ядра и метании диска, из которых: 4 были мастерами спорта международного класса, 8 – мастерами спорта, 11 – кандидатами в мастера спорта, 10 – перворазрядниками, 12 – спортсменами второго разряда, 12 – третьего разряда. У испытуемых диагностировали нервно-психическую устойчивость на основе использования экспресс-методики

Таблица 1

Показатели психических состояний и свойств личности метателей различной квалификации с заболеванием ДЦП
(класс поражения F 38 и F 37)

№ п/п	Показатели (в баллах)	МСМК		Мастер спорта		Кандидат в мастера спорта		I разряд		II разряд		III разряд
		n=4 $\bar{X} \pm m$	P	n=8 $\bar{X} \pm m$	P	n=12 $\bar{X} \pm m$	P	n=10 $\bar{X} \pm m$	P	n=12 $\bar{X} \pm m$	P	n=12 $\bar{X} \pm m$
1	Нервно-психическая устойчивость	9,8±0,68	>0,05	9,3±0,28	>0,05	7,6±0,20	<0,05	6,8±0,19	<0,05	4,9±0,21	>0,05	4,1±0,31
2	На мотивацию к успеху	19,6±0,71	>0,05	18,1±0,40	>0,05	17,5±0,24	<0,05	16,4±0,21	<0,05	13,9±0,28	<0,05	11,8±0,43
3	На мотивацию к избеганию неудач	18,8±0,54	>0,05	18,3±0,31	<0,05	17,2±0,23	<0,05	16,1±0,25	<0,05	13,4±0,34	<0,05	10,5±0,39

„Прогноз”, а также оценивали свойства личности на мотивацию к избеганию неудач и на мотивацию к успеху Т. Элерса [3].

Результаты исследования. Как видно из таблицы, рост спортивного мастерства метателей от третьего разряда до мастера спорта международного класса сопровождается улучшением психических состояний и свойств личности занимающихся. Так, показатели нервно-психической устойчивости у спортсменов повышаются в соответствии с квалификацией следующим образом. (в баллах): III разряд – $4,1 \pm 0,31$; II разряд – $4,9 \pm 0,21$; I разряд – $6,8 \pm 0,19$; кандидат в мастера спорта – $7,6 \pm 0,20$; мастер спорта – $9,3 \pm 0,28$; мастер спорта международного класса – $9,8 \pm 0,68$. Тестирование метателей на мотивацию к успеху и на мотивацию к избеганию неудач позволило установить устойчивую тенденцию роста этих показателей на этапах подготовки от III разряда до мастера спорта международного класса (см. табл.).

Выводы

1. Итоги проведенного исследования подтвердили данные специалистов о благотворном воздействии регулярных занятий спортом вообще, и легкоатлетическими метаниями в частности, на физическое здоровье и психическое состояние лиц с последствиями ДЦП.

2. Установлены параметры положительных изменений показателей нервно-психической устойчивости и свойств личности метателей, перенесших ДЦП, на каждый из ступеней классификации – от III разряда и до мастера спорта международного класса. Они могут использоваться с целью контроля за уровнем психологической подготовленности занимающихся на всех этапах подготовки.

Литература

1. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие / С.П. Евсеев. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.
2. Мастюкова Э. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом / Э.М. Мастюкова. – М. : Просвещение, 1991. – 157 с.
3. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика / Д.Я. Райгородский. – Самара : Дом „Бархан”, 1998. – 672 с.

4. Чудная Р. В. Адаптивное физическое воспитание / Р.В. Чудная. – К. : Наукова думка, 2000. – 358 с.

Маслова О.В.

Національний університет фізичного
виховання і спорту України

БИОЛОГІЧНЕ ДОЗРІВАННЯ – ЧИННИК, ЩО ОБУМОВЛЮЄ СПЕЦІАЛЬНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ І ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК

Постановка проблеми. Згідно регламенту проведення ігор Чемпіонату України за останніх 3 роки, сезони 2005-2006, 2006-2007 і 2007-2008, серед команд дівчат Всеукраїнської юнацької баскетбольної ліги, змагання проводяться у вікових групах, починаючи з 10-річного віку і молодше. У регламенті Чемпіонату України серед команд жіночої ліги вказано, що брати участь в іграх Вищої та першої жіночих ліг мають право баскетболістки, задіяні в юнацькому чемпіонаті, не молодше 15 років. У сезоні 2006-2007 Федерація баскетболу України затвердила регламент і провела Чемпіонат України серед жіночих команд другої ліги, де вік учасниць не має вікових обмежень. Таким чином, можливість участі дівчат в змаганнях різного рангу значно збільшилася. Багато СДЮШОР і ДЮСШ, а так само клубні команди знайшли можливість для участі своїх команд не лише в юнацькому чемпіонаті, але і в змаганнях серед жіночих команд другої і першої ліг. При цьому високопотенційні спортсменки задіяні як гравці основних складів команд Вищої ліги.

Таким чином, вже в 13-15 років дівчинки беруть участь в тренувальному і змагальному процесах разом з висококваліфікованими спортсменками, де дуже рідко береться до уваги їх вік, рівень розвитку організму і його здатність переносити великі навантаження [3]. При цьому забувають, що дані вікові

кордони відносяться до підліткового віку – надзвичайно важливого етапу становлення людини, недаремно його вважають критичним, важким. Важлива особливість даного періоду – невідповідність, що виникає в частини підлітків, між календарним (паспортним) і біологічним віком.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження, що стосуються впливу спортивних навантажень на статеве дозрівання дівчат в пре- і пубертатному віці не чисельні. Заняття в шкільних спортивних секціях, де час тренувань відповідає оптимальному рівню рухової активності підлітка, не роблять негативного впливу на процес статевого дозрівання дівчаток [8].

У результаті час і характер настання статевої зрілості спортсменок в подальшому можуть негативно відбитися на репродуктивній функції їх організму.

Відомо, що біологічний розвиток, важливою складовою частиною якого є статеве дозрівання, різний після 7 років у хлопчиків і дівчат. Дівчата у віці 11-12 років випереджають хлопчиків цього ж віку за ваговими та ростовими параметрами, рядом показників фізичного розвитку. Потім, з 13-15 років, хлопці беруть реванш в розвитку, випереджаючи в майбутньому за всіма вище зазначеними показниками дівчат [1, 5].

Інтенсивні спортивні тренування, початі в пубертатному періоді, гальмують процес дозрівання жіночої статевої системи. Особливий цей вплив виражено у віці 10-12 років, а до 15-16 років відмінності між спортсменками і неспортсменками згладжуються. Статеве дозрівання дівчаток при ранній спортивній спеціалізації може продовжуватися до 16-18 років і навіть пізніше [8].

В даний час при підготовці жінок в спорті вищих досягнень необхідно вирішити низку серйозних запитань, одним з яких є наукове обґрунтування можливості і характеру вживання високих фізичних навантажень в тренуванні юних спортсменок, і, зокрема, планування побудови тренувальних навантажень в системі їх спортивної підготовки [2, 4].

У теорії і методиці спортивного тренування питання статевого диморфізму, практично, не враховуються, що відбивається на результатах спортивного відбору і тренувальному процесі юних спортсменів, основою яких є паспортний вік [8].

Успіх тренувального процесу спортсменок неможливий без глибоких знань специфічних особливостей жіночого організму, без врахування цих особливостей з початку їх багатолітньої спортивної підготовки у вибраному вигляді спорту, коли закладаються основи подальшої спортивної діяльності. Важливий і цікавий процес становлення жіночого організму в пре- і пубертатний періоди, коли в нім відбувається складна нейро-гормональна перебудова.

У ці періоди ще не сформовані остаточно структурно-функціональні системи організму, їх нейро-гуморальні механізми біологічної регуляції, тому функціональна вартість виконуваного навантаження висока, час відновлення функцій організму після тренувальних і змагань навантажень триваліший і це має велике практичне значення при використанні тренером повторних навантажень [7].

Незнання цих особливостей може стати однією з серйозних причин порушення здоров'я організму спортсменок, що, природно, відіб'ється і на їх спортивних результатах. У ці періоди велика відповідальність за здоров'я підлітка – майбутнього спортсмена покладається на тренера і лікаря. Проте при правильному плануванні тренувальних навантажень дані періоди характеризуються і колосальними можливостями досягнення високих спортивних результатів [6].

Мета, завдання роботи, матеріал і методи. Мета дослідження – встановити вплив біологічного дозрівання юних баскетболісток на прояв їх спеціальної працездатності і функціональних можливостей юних баскетболісток. Нами було проведено комплексне обстеження групи баскетболісток в природних умовах тренувального процесу. Дослідження

проводилися на базі Спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву № 3 м. Києва. У обстеженні взяли участь дівчатка у віці 13-15 років, спеціалізація баскетбол, в кількості 99 чоловік, з яких для проходження подальшого комплексного обстеження були відібрані 24 дівчини, що склала 2 групи. Групи були сформовані на підставі проведення вторинного відбору, який включав перевідне педагогічне тестування з врахуванням спортивного потенціалу кожної спортсменки окремо.

Першу групу склали 12 спортсменок, що показали хороший і задовільні результати перевідного тестування, з потенційними можливостями підтримувати високий рівень здоров'я завдяки баскетболу і брати участь в рядових змаганнях.

У другу групу було визначено 12 дівчаток з відмінним результатом перевідного тестування, оптимальними антропометричними даними і потенційними можливостями досягнення високого спортивного результату в баскетболі. У дослідженнях були використані наступні методи досліджень:

- педагогічні методи дослідження: педагогічне тестування для визначення спеціальної працездатності баскетболісток;

- методи дослідження функціональних можливостей: фізіологічні методи: визначення рівня біологічного дозрівання організму спортсменок (вторинні статеві ознаки, менархе, рівень фізичного розвитку); дослідження гормонального статусу дівчаток (базальна температура, естрогенна насиченість організму по феномену «папороті»); пульсометрія.

- психофізіологічні методи дослідження: визначення часу простій і складною сенсомоторних реакцій, лабільності нервових процесів.

- методи математичної статистики.

На підставі аналізу даних фізіологічного дослідження згідно встановленому рівню біологічного дозрівання, який включав визначення фізичного розвитку і статевого дозрівання за допомогою вивчення розвитку вторинних статевих ознак, базальної температури і рівня естрогенної

насиченості організму кожної спортсменки окремо (таблиця 1), групу спортсменок одного паспортного віку розподілили на наступні три підгрупи:

- у першу підгрупу були включені спортсменки із сталою менструальною функцією (вік менархе 1,5-2 роки);

- до другої підгрупи увійшли спортсменки, в яких менструація не настала, проте, за результатами фізіологічного дослідження було встановлено наявність гормональної циклічності їх організму. Дана циклічність була ідентична динаміці зміни гормонального фону організму спортсменок, включених в першу підгрупу баскетболісток, з наявністю менструальної функції;

- третю підгрупу склали спортсменки, в яких за відсутності менструальної функції не виявлені циклічні зміни естрогенній насиченості організму.

Результати дослідження і їх обговорення. Аналіз результатів педагогічного тестування, що складається з 5 тестів тих, що характеризують швидко-силові, координаційні якості, ефективність кидкової підготовки юних спортсменок проводився в кожній з підгруп спортсменок (таблиця 2).

Отримані результати дали можливість укласти, що достовірне підвищення швидкісних можливостей при кристалізації, відповідно 2 і 4 фази менструального циклу в першій і в другій підгрупах спортсменок, що не відмічене в третій підгрупі. Така ж тенденція спостерігається при дослідженні координаційних здібностей.

На наш погляд на особливу увагу заслуговує тест, що характеризує рівень кидкової підготовленості юних баскетболісток. Встановлено, що в 1-ой підгрупі спортсменок прояв ефективності кидкової діяльності має циклічний характер. Достовірно вище ефективність в 2 і 4 фазу, при виконанні в ці фази найбільшої кількості як кидків так і попадань.

Результати психофізіологічного дослідження свідчать про те, що оптимальний психофізіологічний стан характерний для 2 і 4 фаз циклу, що

підтверджується найменшим часом простій і складною зорово-рухових реакцій і найменшою кількістю допущених при цьому помилок в порівнянні з менструальною, передменструальною і особливо овуляторною фазами. Циклічні зміни психофізіологічного статусу підтверджують і можливо обумовлюють циклічні зміни спеціальної працездатності.

Аналіз результатів кидкової діяльності дівчаток другої підгрупи показав, що найкращі результати виконання тесту зареєстровані при кристалізації відповідною менструальною, і особливо, постовуляторною фазам МЦ. Саме у ці фази достовірно вище ефективність виконання тесту ((+)+ – 37 і (++) – 39 %, обумовлена найбільшою кількістю кидків (+)+ – 46 і (++) – 46 і найкращою точністю попадань (+)+ – 14 і (++) – 18. Низька ефективність виконання тесту при кристалізації (+) – 22 і (+++) – 21 %, з характерний низькою кількістю кидків (+) – 41 і (+++) – 42 і попадань (+) – 9 і (+++) – 9. При цьому слід зазначити, що психофізіологічний стан дівчаток змінюється так само циклічно.

Обстеження спортсменок третин підгрупи дало можливість укласти, що за відсутності циклічності гормональних змін організму, психофізіологічний стан спортсменок не змінюється циклічно, проте тісно пов'язаний з характером прояву спеціальної працездатності.

Вивчення пульсової вартості виконаного навантаження дозволило укласти, що принцип економичності, і зокрема, найменший приріст ЧСС при виконанні більшої кількості точно виконаних кидків, тобто при більшій ефективності кидкової діяльності, встановлений при кристалізації відповідною другій і четвертій фазам МЦ в першій підгрупі спортсменок. При цьому достовірно зниження ефективності кидкової діяльності, обумовлене зниженням точності попадань, особливо в завершальній частині тренувального заняття, характерний для менструальною, передменструальною і особливо, овуляторною фаз МЦ.

Така ж закономірність зміни ЧСС в динаміці тренувального заняття відмічена і в другій підгрупі спортсменок, де при більшій ефективності

виконаних кидків менша ЧСС характерна для кристалізації відповідно менструальній і постовуляторної фазам, в порівнянні з кристалізацією для 1, 3 і 5 фаз.

У третій підгрупі дівчаток не встановлена специфічна циклічність зміни ефективності виконаної роботи і при цьому зміни ЧСС характерних для перших двох груп.

Вивчаючи характер відновлення ЧСС після стандартних виконаних тренувальних навантажень нами встановлено, що процес відновлення так само носить циклічний характер. У першій і в другій підгрупах спортсменок найбільша швидкість відновлення частоти серцевих скорочень спостерігається при кристалізації, відповідній 2 і 4 фазам, і найменшою – відповідно передменструальній, менструальній, і особливо овуляторній фазам МЦ, про що свідчать значення ЧСС в першу, третю і п'яту хвилини відновлення після тренувального заняття. Тоді як в третій підгрупі динаміка зміни швидкості відновлення ЧСС не має специфічної циклічності.

На підставі отриманих результатів дослідження, нами запропонована програма планування розвитку рухових якостей і побудови тренувального процесу на прикладі одного тренувального мезоцикла для команди баскетболісток 13-15 років, що займаються в учбово-тренувальній групі третього року навчання з об'ємом тренувального навантаження 16 годинами в тиждень (рис. 1).

Як нами було встановлено, дівчатка одного паспортного віку відрізняються по рівню біологічного розвитку організму. Саме тому планування тренувального мезоцикла можливо для дівчаток зі встановленою менструальною функцією на підставі фаз 28-денного менструального циклу, а також для спортсменок з відсутністю менструальної функції за наявності циклічних змін гормональної насиченості їх організму.

Висновки. Результати педагогічного тестування юних баскетболісток свідчать про те, що для 1-ої і 2-ої підгруп дівчат в першому мікроциклі, при

кристалізації (++)), що відповідає постменструальній фазі МЦ, найбільшу увагу слід приділяти розвитку координаційних можливостей. У другому мікроциклі при кристалізації (+++), що відповідає фазі овуляції згідно з результатами педагогічних досліджень спостерігається зниження прояву координаційних і швидко-силових можливостей спортсменок 1-ої і 2-ої підгруп. Таким чином, розподіл навантаження, спрямованого на розвиток рухових якостей в даному мікроциклі повинно складати 30-40 %, що рекомендується для спеціальної витривалості, 20-25 % - координаційні здібності, 20-25 % швидко-силові можливості і 5-10 % - інші фізичні якості. У третьому мікроциклі основний акцент в спеціальній фізичній підготовці слід зробити на розвиток швидко-силових можливостей 50-60 %. Розподіл спеціальної фізичної підготовки четвертому мікроциклі склало: для швидко-силових якостей – 20-50 %, координаційних – 20-25 %; спеціальна витривалість – 25-40 %, і для розвитку інших якостей – 5-10 %.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Отримані результати свідчать про те, що дівчата-підлітки одного паспортного віку розрізняються по рівню біологічного розвитку. Ці відмінності відрізняються в прояві спеціальної працездатності, що характеризує ігрову діяльність в баскетболі, а так само функціональними змінами психофізіологічного стану і системи кровообігу.

Важливим на наш погляд є специфіка процесу відновлення після виконання стандартного навантаження дівчатками, що має велике практичне значення при плануванні тренувальних навантажень і зокрема їх повторенні.

Навантаження в цьому віці у стані невідновлення можуть бути багаті порушенням структури і функції зростаючого організму, що природно відбивається на їх здоров'ї, а так само на можливості вдосконалення спортивної майстерності. Тому тренерам необхідно знати специфічні особливості організму підлітків, і зокрема дівчат і дівчаток.

Література

1. Богданова Е.А. Гинекология детей и подростков / Богданова Е.А. – М.: Мед. информ. агентство, 2000. – 330 с.
2. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола / Альберт Иванович Вальтин. – К., 2003. – 150 с.
3. Зайцев В.П. Медицинские и педагогические наблюдения за баскетболистками: учебное пособие [для студентов ИФК / ХТИФК] / В.П. Зайцев, И.Н. Чуча. – Х.: Основа, 1992. – 90 с.
4. Карпеев А.Г. Развитие координации у лиц женского пола на этапе интенсивного / А.Г. Карпеев // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 10. – С. 12-14.
5. Коколина В.Ф. Гинекологическая эндокринология детей и подростков / И.Ф. Коколина. – М.: Информатик, 1997. – С. 288.
6. Оценка и коррекция репродуктивной установки у подростков: [пособие для врачей]. – Иваново, 2002. – 11 с.
7. Подростковая медицина: [руководство для врачей / под ред. Л. И. Левиной и А. М. Куликова]. – СПб.: Питер, 2006. – 731 с.
8. Шахлина Л. Я. – Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Лариса Ян-Генриховна Шахлина. – К.: Наукова думка, 2001. – 325 с.

Тести/Кристалізація	Підгрупи	(-)	(++)	(+++)	(++)	(+)
Змінний швидкісний біг, 98 м (с)	1-я	17,22±0,009*	16,35±0,024*	16,59±0,038	16,41±0,01*	17,09±0,079
	2-я	18,25±0,049 *	17,82±0,032 *	17,92±0,061	17,88±0,074	18,19±0,058
	3-я	17,97±0,084 *	17,92±0,048 *		17,97±0,062	17,92±0,064
Ведення м'яча по периметру баскетбольної зони трьох секунд (с)	1-я	4,09±0,012*	3,93±0,036	3,97±0,013	3,86±0,031*	4,01±0,013
	2-я	4,07±0,028*	3,79±0,018*	3,97±0,016*	3,81±0,022*	4,02±0,031*
	3-я	3,96±0,027*	3,98±0,041*		3,95±0,047*	4,01±0,036*
Виконання 15 кидків в корзину по три кидки з п'яти крапок, з дистанції 4,5 м (к-ть попадань)	1-я	9±0,55	10±0,51	8±0,48	10±0,50	8±0,58
	2-я	9±0,45	11±0,53	7±0,82	10±0,28	8±0,67
	3-я	11±0,51	10±0,53		11±0,38	10±0,96
Виконання максимальної кількості кидків м'яча в корзину з різних крапок за 2 хвилини: • кількість кидків	1-я	32±0,86*	44±0,91*	37±0,71	42±0,59*	39±0,83
	2-я	35±0,87*	46±0,91*	42±0,57	46±0,81	42±0,08*
	3-я	38±0,72*	41±0,05*		34±0,84*	41±0,71
• кількість попадань	1-я	14±0,82	18±0,51*	13±0,71*	17±0,89	13±0,66*
	2-я	11±0,54	18±0,17 *	9±0,61 *	14±0,72	9±0,73 *
	3-я	17±0,19	18±0,92		17±0,40	17±0,64
• ефективність виконання %	1-я	43,6±1,23*	41,0±1,11*	35,1±1,69	41,1±1,85*	33,3±1,41*
	2-я	31,4±1,73	39,1±1,67*	21,4±1,96*	37,0±1,21*	22,0±1,38*
	3-я	39,5±1,41*	43,6±1,23		50,0±1,06*	40,4±1,67
Виконання максимальної кількості передач за 30 секунд (к-ть передач)	1-я	22±0,94	24±0,67	23±0,96	24±1,21	24±0,58
	2-я	19±0,73	26±0,71	20±0,98	25±0,86	24±0,92
	3-я	24±0,91	24±0,44		25±0,58	25±0,87

Таблиця. 1. Взаємозв'язок темпів фізичного розвитку і статевого дозрівання обстежуваних баскетболісток

Показники	Вік	10 років		11 років		12 років		13 років		14 років	
	Групи	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Довжина тіла, см		145,6 ±1,02	158,1 ±1,34	148,9 ±0,94	159,6 ±2,31	152,1 ±0,86	165,6 ±3,78	154,3 ±1,03	169,4 ±4,73	156,6 ±0,72	172,5 ±5,18
Маса тіла, кг		41,4 ± 0,23	47,4 ± 2,34	43,2 ± 0,45	51,5 ± 2,75	47,3 ± 0,61	53,3 ± 2,87	49,5 ± 1,06	55,4 ± 3,04	52,0 ± 1,01	59,2 ± 3,56
Наявність менархе %		0	0	0	0	0	11	50	33	58	42
Наявність гормональної циклічності %		25	0	38	25	50	40	75	58	83	75
Вторинні статеві ознаки, бали		0,8 ± 0,02	0,2 ± 0,02	1,1 ± 0,03	0,8 ± 0,02	1,9 ± 0,09	1,4 ± 0,15	3,4 ± 1,35	2,2 ± 1,96	5,2 ± 1,59	3,7 ± 1,34

Таблиця 2. Результати педагогічного тестування

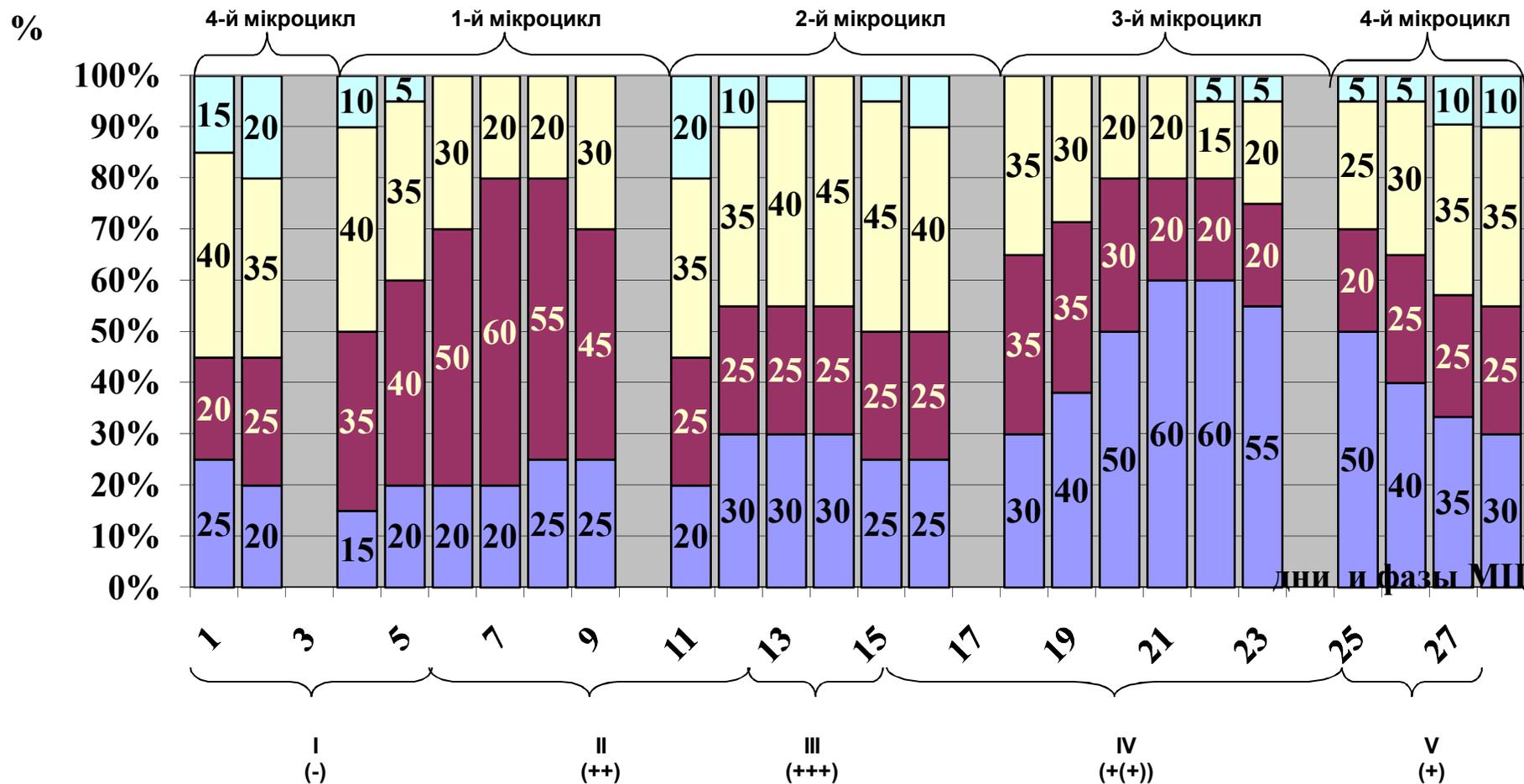


Рис. 1. Співвідношення розвитку рхових можливостей у мікроциклах запропонованого мезоциклу

■ Швидкісно-силова під-ка ■ Координаційна під-ка □ Спец. витривалість □ Інші фіз. можливості

ТАКТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТИБУНОК У ДОВЖИНУ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Постановка проблеми. В даний час у зв'язку з розширенням зимового і літнього календаря змагань і збільшенням кількості стартів за індивідуальним запрошенням, спортсмени, які займають високе місце в світовому рейтингу, мають можливість виступати протягом року не менше чим в тридцяти змаганнях. Постійне прагнення досягти високих спортивних результатів в різних змаганнях, пов'язано із зайвим нервово-психічними і фізичними навантаженнями що, як правило, призводить до зниження надійності змагальної діяльності. Одним зі способів підвищення надійності виконання змагальних спроб є оптимізації тактики змагальної діяльності. Оптимізувати тактику змагальної діяльності – означає знайти раціональний тактичний варіант із числа можливих [6].

До теперішнього часу в науковій і спеціальній літературі широко висвітлені питання, що стосуються вибору раціональних варіантів тактики змагальної діяльності в єдиноборствах, циклічних та ігрових видах спорту [1, 3, 6]. У той же час відчувається недолік в дослідженнях тактики змагальної діяльності в стрибку у довжину.

У зв'язку з цим, проблема вибору тактичних варіантів змагальної діяльності в стрибку у довжину стає вельми актуальною і представляє певний практичний і науковий інтерес.

Мета дослідження – оптимізація тактики змагальної діяльності кваліфікованих спортсменок в стрибку у довжину.

Методи досліджень: аналіз наукової і спеціальної літератури, контент-аналіз.

Результати дослідження. Особливість змагальної діяльності у стрибках у довжину полягає в тому, що безпосереднього контакту між суперниками в процесі змагань немає. Спортсмени надають непряму взаємодію один на одного. Засобом взаємовпливу виявляються головним чином результати, що показуються ними в ході змагальної боротьби.

Стрибок у довжину, відноситься до спортивних вправ, для яких характерна мінімальна варіативність тактичних рішень, використовується алгоритмічний вид тактики, що будується на заздалегідь запланованих діях та їх навмисній реалізації [3].

Основною складовою тактичної підготовленості в стрибунку у довжину являється вибір раціонального тактичного варіанту та його використання незалежно від дій основних конкурентів.

Вибір раціонального тактичного варіанту змагальної діяльності визначається великою кількістю факторів залежних від індивідуальних технічних, фізичних та психічних можливостей спортсмена [3].

На думку багатьох авторів головною установкою для стрибунку у довжину, що формує *раціональний варіант тактики змагальної діяльності* в цій вправі, виступають вимоги до спортсменок добиватися максимальних для себе результатів в перших спробах [2]. Крім цього практично усі фахівці рекомендують вести спортивну боротьбу до останньої спроби [2, 5].

Для визначення особливостей використання раціонального варіанту тактики змагальної діяльності нами було досліджено реальні схеми виступу кваліфікованих стрибунку у довжину на основі зіставлення ефективності попередніх і фінальних спроб, кількісною мірою якої виступило відносне число кращих результатів змагань, показаних в кожній з них. Для цього було проаналізовано 886 спроб 152 стрибунку у довжину різних вікових груп. Всі учасниці дослідження були розділені на три групи: 1 група – фіналісток Ігор Олімпіад та чемпіонатів світу 2000 – 2008 р.р.; 2 група – фіналістки юніорської

першості світу 1998 – 2008 р.р.; 3 група фіналістки юнацької першості світу 2000 – 2008 р.р. Розподіл на групи був обумовлений положенням про змагання.

В стрибках у довжину з загальної кількості стрибунок 1 групи кращій результат в першій спробі показало 28,57 % спортсменок, в другій – 14,29 %; в третій – 32,14 %; в четвертій – 10,75 % ; в п'ятій – 5,36 %; в шостій 8,93 %. Співставлення змагальної ефективності попередніх і фінальних спроб було вищим в перших трьох спробах, а в наступних цей показник суттєво знизився.

Представники 2 групи стрибунок у довжину мали наступні значення: кращій результат в першій спробі показало 18 % спортсменів; третій – 20,0 %; в другій та четвертій спробі – 10 %; в п'ятій – 15,0 %, в шостій 25,0 %. 50 % спортсменок показало кращій результат в початкових і 50 % в фінальних спробах.

Від загальної кількості стрибунок у довжину третьої групи кращій результат в першій спробі продемонструвало – 25 %; в другій – 22,5 % спортсменів; в третій – 20 %, в четвертій – 5 %, в п'ятій – 10 %; і в шостій 17,5 %; 67,5 % стрибунок показало кращій результат в попередніх спробах і 32,5 % в фінальних.

Перше, що привертає увагу, це досить схожий малюнок зміни досліджуваного показника у стрибунок різних вікових груп. В усіх вікових групах його найменша величина зафіксована в фінальних спробах: 1 група – п'ята спроба 5,36 %; 2 і 3 група – четверта спроба 5 %. Найбільша величина зафіксована: 1 група – в третій спробі 32,14 %; 2 група – в першій і третій 20 %; 3 група – в першій 25 %.

Виявлена динаміка розподілу змагальної ефективності досліджуваного ряду стрибків формує сумарний ефект попередніх і фінальних спроб. У стрибунок різних вікових груп співвідношенням 64,17 % до 35,83 %.

Висновки

1. Раціональним тактичним варіантом у стрибку у довжину є той, що висуває вимоги спортсменкам досягати максимального спортивного результату в попередніх спробах змагань.

2. Отримані дані свідчать що більшість кваліфікованих спортсменок користуються цієї версією тактичних дій (64,17 %). Найбільша ефективність попередніх спроб у представниць 1 вікової групи (75 %).

Література

1. Красников А.А. Проблема общей теории спортивных соревнований / Красников А.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с.
2. Креер В.А., Легкоатлетические прыжки / Креер В.А., Попов В.Б. – М.: ФиС, 1986. – 175 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В.Н. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 806 с.
4. Решение Всесоюзной конференции по легкоатлетическим прыжкам / Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. – М., 1976. – С. 27.
5. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / Тер-Ованесян И.А. – М.: Terra-спорт, 2000. – 128 с.
6. Уткин В.Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики / Уткин В.Л. – М.: ФиС, 1984. – 128 с.

Павина О. А.

Национальный университет физического
воспитания и спорта Украины

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Актуальность. Характерной тенденцией для современной легкой атлетики является профессионализация – использование соревнования как одного из наиболее эффективных методов подготовки и повышения экономического благосостояния легкоатлетов высокого класса.

В связи с этим высококвалифицированные бегуны на короткие дистанции вынуждены поддерживать высокий уровень спортивных результатов практически на протяжении всего соревновательного сезона.

Поэтому, исследование соревновательной деятельности как важнейшего результирующего и интегрирующего показателя всего процесса подготовки спортсменов в условиях профессионализации легкой атлетики является актуальным научным направлением. Пристального внимания заслуживают такие данные: оптимального количества стартов в сезоне, необходимое количество предварительных стартов перед главными стартами, оптимальный период между стартами, сроки сохранения спортивной формы. Поэтому назревшая проблема является актуальной и требует детального исследования.[1, 2, 3]

Цель исследования. Совершенствование соревновательной деятельности высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции в годичном цикле в условиях профессионализации легкой атлетики.

Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, материалов всемирной сети «Интернет»; контент-анализ; методы математической статистики.

Результаты исследования:

В сложившееся в настоящее время спортивной практике концентрация соревнований в годичном цикле проводится в нескольких периодах [1, 3]. В легкой атлетике приняты два соревновательных периода: основной – летний (2-3 месяца) и дополнительный – зимний (1-1,5 месяца), на эти периоды спортивной подготовки планируется максимальный уровень готовности высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции [1, 3].

Рекомендации ряда специалистов [1] сводятся к тому, что высококвалифицированные бегуны на короткие дистанции в годичном цикле должны принять участие в 30-45 стартах, то есть (с учетом предыдущих забегов) – в 15-25 соревнованиях. Из них 8-12 стартов в зимнем соревновательном периоде. В числе этих стартов: 5-6 главных (1-2 зимой и 4-5 летом), 10-15 подводящих и отборочных, 8-10 контрольно-подготовительных, других подготовительных. Количество летних соревнований приблизительно в 2 раза превышает число зимних стартов.

Литературные сведения [1] и спортивные данные показывают, что высококвалифицированные бегуны на короткие дистанции достигают лучшего результата чаще всего (в 27-30 % случаев) в диапазоне от 10 к 15 старту. Таким образом, такое количество стартов можно считать оптимальным для демонстрации спортивной формы в спринтерском беге. Демонстрация результата на уровне не хуже 3 % от лучшего результата в сезоне свидетельствует о «зоне спортивной формы» спортсменов.

Показатели, которые характеризуют состояние спортивной формы высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции и представляют собой критерии эффективности соревновательной деятельности в годичном цикле, по нашему мнению, можно разделить на 3 группы:

- 1 – критерии прогрессирования;
- 2 – критерии стабильности;
- 3 – критерии объема соревновательной деятельности.

По нашему мнению, в практике оценки эффективности соревновательной деятельности высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции в годичном цикле целесообразно применять все три группы критериев. Основанием этого является то, что на разных этапах многолетней подготовки не всегда необходимо планировать целью тренировочного процесса обязательное улучшение результата. Для бегунов высокого класса повышение стабильности демонстрации высоких результатов должно считаться более важной задачей, чем их прогресс. Следовательно, на предыдущих этапах многолетней подготовки квалифицированным бегунам на короткие дистанции большее внимание следует уделить критериям прогресса. Стабильность высших достижений является основанием для побед в соответствующих официальных соревнованиях.

Выводы

Соревновательную деятельность высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции в годичном цикле в условиях профессионализации легкой атлетики характеризует 3 %-ная зона спортивной формы. Эффективность

соревновательной деятельности высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции целесообразно оценивать по выработанным трем критериям.

Литература

1. Акилов М.В. Направления исследований проблемы индивидуализации соревновательной деятельности в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Минск: БГУФК, – 2008. – С 47–50.
2. Возняк О.С. Параметры индивидуализированной системы соревнований высококвалифицированных легкоатлетов. Автореф. канд. дис. М.:1997. – 23 с.
3. Юшко Б.Н. Системно-структурный метод планирования годичной подготовки бегунов на короткие дистанции // Материалы семинара по спринтерскому и барьерному бегу. Москва, 14-17 мая 2001 г. – М.: Терра-Спорт, 2001. – С. 54-56.

Панфилов А.М.

Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СО СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ У ПЛОВЦОВ-КРОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Эффективное управление процессом спортивной тренировки возможно лишь тогда, когда известно, какое качество и до какой степени следует развивать. По мнению многих советских и зарубежных авторов, основными физическими качествами, обуславливающими, уровень спортивного результата в плавании являются: скоростные возможности, общая и специальная выносливость, силовая подготовленность спортсменов, подвижность в суставах. Однако, данная проблема еще недостаточно изучена. В связи с этим представляется актуальным:

1. Определить уровень развития быстроты, общей и специальной выносливости, а также силовых возможностей и подвижности в суставах у пловцов, специализирующихся в плавании на 100 и 200 м вольным стилем.

2. Определить ориентиры за развитием вышеперечисленных качеств у пловцов-кролистов от мастера спорта до III разряда.

Одним из наиболее объективных тестов для оценки уровня скоростных возможностей является проплавание отрезка 25 м с толчка с максимальной скоростью. В качестве пробы, характеризующей уровень специальной выносливости, было избрано проплавание 4x50 м с максимальной скоростью и паузами отдыха между отрезками продолжительностью 10 сек. Этот тест наиболее удобен в данном случае тем, что доступен для пловцов любой квалификации. По тем же соображениям, для выявления уровня общей выносливости применялась проба – проплавание отрезка 800 м с максимальной скоростью.

Силовые возможности оценивались по данным относительной силы сгибателей плеча, мышц, приводящих плечо, сгибателей и разгибателей предплечья и суммарного показателя относительной силы этих мышечных модификации (Б.М. Рыбалко). Регистрировались также усилия во время имитации гребкового движения двумя руками на суше, и определялась сила тяги в воде. О подвижности в суставах судили по данным гониометрии плечевого и голеностопного суставов.

Используя вышеперечисленные тесты, мы обследовали 100 спортсменов-кролистов, специализирующихся в плавании на 100 метров, в том числе 35 спортсменов III-го разряда, 27 - II-го разряда, 17 - I-го разряда, 12 кандидатов в мастера и 9 мастеров спорта.

Результаты стратегической обработки полученных данных показали однонаправленное улучшение от III-го разряда до мастера спорта результатов в тестах, характеризующих скоростные возможности и специальную выносливость спортсменов.

Анализ показательной выносливости заявил возрастание их от разряда к разряду на статистически значимую величину между III-м и II-м разрядами и между II-м и I-м разрядами.

В ходе исследований было отмечено увеличение с ростом спортивной квалификации силовых возможностей пловцов, хотя статистически значимые различия в показателях силы мышечных групп были отмечены не всегда. В то же время следует отметить, что сила тяги в воде неуклонно возрастала от разряда к разряду на статистически значимую величину. Измерения активной подвижности в суставах не позволили выявить существенной зависимости ее изменения в связи с ростом спортивной квалификации пловцов-кролистов.

Выводы:

1. Улучшение результата в плавании на 100 м кролем неразрывно связано с совершенствованием быстроты, специальной и общей выносливости, а также с повышением показателей силовых возможностей пловцов. В то же время существенной зависимости роста квалификации спортсменов от уровня подвижности в суставах нами не обнаружено.

2. Полученные данные могут служить ориентиром при контроле за развитием физических качеств пловцов-кролистов на этапах подготовки от III-го разряда до мастера спорта.

Литература

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. М : Физкультура и спорт, 1998. – 330 с.
2. Платонов В. Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – К. : Вища шк., 1987. – 424 с.
3. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: учебник для студентов вузов: в 2 кн. В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. – М. : Олимпийская литература, 1992. – 495 с.
4. Платонов В. Н. Плавание / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 406 с.
5. Платонов В.Н. Вайцеховский СМ. Тренировки пловцов высокого класса / В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 226 с.
6. Платонов В.Н. Физическая подготовка пловцов высокого класса / В.Н. Платонов – К. : Здоров'я, 1988. – 186 с.

ВИБІР СТРАТЕГІЇ УПРАВЛІННЯ МАРКЕТИНГОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ

Вступ. Маркетинг, як невід'ємна складова ефективного менеджменту фізкультурно-спортивних організацій, що функціонують в умовах ринкової економіки, сам є об'єктом управління. Російська та світова практика свідчить про те, що ефективність управління ринковою діяльністю підвищується при поєднанні стратегічного і кон'юнктурного типів управління з переважанням стратегічного типу.

Постановка задачі: Визначення основних показників ефективності маркетингових заходів в діяльності фізкультурно-спортивних організацій.

Результати дослідження:

Як відомо, місія визначає основну мету організації – чітко виражену причину її існування і містить відповідь на питання про те, чого організація хоче досягти в самому широкому сенсі [1]. Формулювання місії повинно відображати позицію фізкультурно-спортивної організації по відношенню до зовнішнього середовища (фізкультурного руху, потенційних і реальних клієнтів, конкурентів, суспільства, держави та ін), містити завдання її фізкультурно-спортивної та ринкової діяльності, відображати і демонструвати рівень культури і робочої атмосфери організації. Незважаючи на те, що питання розробки місії для фізкультурно-спортивних організацій до цих пір залишається відкритим і потребує всебічного вивчення, очевидно, що кінцевою метою маркетингу як комерційних, так і некомерційних спортивних організацій повинно бути визнане прагнення до найбільш повного задоволення потреб людини у фізичному вдосконаленні, заняттях фізичними вправами і спортом. Залежність між величиною, категорією і вибором моделі стратегій маркетингу

ілюструє таблиця 1, у якій наведені так звані "крайні" варіанти моделей ринкової поведінки, які застосовуються умовними "слабими" і "сильними" фізкультурно-спортивними організаціями [4].

Таблиця 1

Приклади моделей ринкової поведінки, що реалізуються умовними «слабкими» і «сильними» фізкультурно-спортивними організаціями

«Сильна» організація	«Слаба» організація
Стратегія сталого розвитку	Стратегія виживання; стратегія скорочення або «останнього засобу»
Наступ	Стискання оборони
Експлерентная стратегія (орієнтація на радикальні інновації)	Генерики (копіювання продуктів провідних спорторганізацій)
Видів ефективності (силова) стратегія - «видавлювання» конкурентів	Симбіоза (кооперування з більш сильними партнерами)
Диференціації (унікальної послуги)	Масового маркетинга
Інтенсивного маркетингу	Пасивного маркетинга
Планова стратегія; матричні моделі стратегії	Навчання на досвіді (проб і помилок)

Реалізація цільової функції передбачає також вибір моделі ринкової поведінки спорторганізації, оцінити за характером цілей маркетингу. Нами було визначено, що чим більша організація і чим вище категорія фізкультурно-спортивної споруди, нею орендованої, тим вище рівень її запитів, що виражається в кількості, різноманітності, агресивності й чіткості формулювань маркетингових цілей, тим вище рівень наступальності, масштабності та наукової обґрунтованості застосовуваних моделей ринкової поведінки.

Сутність даного підходу полягає у виборі варіантів і прийнятті рішень, трактованих як вибір оптимального варіанта з декількох професійних ситуацій. У кінцевому підсумку ця робота зводиться до вибору конкретних видів (асортименту та характеристик) фізкультурно-спортивних, додаткових і супутніх послуг, цін, комунікацій, просування послуг, а також персоналу, тобто основних компонентів маркетингового комплексу. Результати досліджень дозволили не тільки встановити характер і обсяг проблем, що визначають політику фізкультурно-спортивних організацій щодо формування пакету і характеристик послуг, цін, комунікацій, збуту (продажу) та персоналу, але й

визначити практичні варіанти їх вирішення. Отримані дані були зведені в єдину матрицю, загальна схема побудови такої матриці наведено у таблиці 2 [2].

Сформована матриця являє собою рішення задачі структурного та змістовного формування стратегії маркетингу фізкультурно-спортивної організації. Спираючись на ці дані, фізкультурно-спортивна організація може вибрати і прийняти оптимальне рішення для формування власної стратегії. Особливе значення це має для знову створюються і особливо невеликих організацій, які не мають власної маркетингової служби. Після того як встановлені основні проблеми маркетингової діяльності та визначено можливі способи їх вирішення, настає етап прийняття рішення про вибір найбільш прийнятних варіантів. У рамках даної процедури необхідно перш за все виключити свідомо нездійсненні варіанти. Основними критеріями відсіву можуть служити явна суперечливість розглянутих варіантів і відсутність ресурсів (матеріальних, технологічних, кадрових, часових і т.п.) для їх реалізації. Проте навіть після виключення завідомо неприйнятних варіантів перелік рішень маркетингових проблем, як правило, залишається занадто великий. Це означає необхідність задіювання інших критеріїв відбору.

З точки зору маркетингу основним з них буде відбір варіантів за критерієм відповідності характеристик потреб і попиту реальних і потенційних клієнтів спорторганізації [6].

Безумовно, всі пропозиції клієнтів не можуть бути механічно затверджені як основних положень маркетингової стратегії, оскільки в деяких аспектах можуть виявитися суперечливими, неприйнятними або практично нездійсненними, особливо при значному розходженні між вимогами високої якості і великого асортименту основних, супутніх і додаткових послуг, з одного боку, і пропозиціями низької ціни на придбані послуги – з іншого. Разом з тим позиції цільової аудиторії досить цікаві й повчальні, оскільки в більшості своїй базуються на попередньому досвіді та сьогодення споживання фізкультурно-спортивних послуг, у тому числі організацій-конкурентів.

Загальна схема побудови матриці стратегії маркетингу фізкультурно-спортивних організацій

Маркетингові проблеми	Основні шляхи вирішення маркетингових проблем
<i>I. Проблеми формування пакету послуг</i>	
1. Тип послуги	1 Освітні
	2 Фізкультурно-оздоровчі, спортивні
	3 Супутні основного замовлення
	4 Додаткові послуги
2. Рівень	1 З наданих документів
	2 За ступенем очікування клієнтів
3. Різноманітність асортименту	1 За широтою
	2 За вмістом
	3 За глибиною
	4 За ступенем відповідності запитам споживачів
	5 Вузкий по більшості аспектів
	6 Вузкий з усіх аспектів
4. Пріоритети щодо цільових споживачів	1 Юридичне введення обмежень з ряду критеріїв
	2 Фактичне введення обмежень з ряду критеріїв
	3 Відсутність обмежуючих умов
5. Обсяг та режим надання послуг	1 Обсяг послуг (тривалість програми занять)
	2 Готовність організації до початку занять
	3 Ступінь регулярності надання послуг
	4 Графік надання послуг: кількість занять (уроків, сеансів) на тиждень; тривалість одиниці послуг
<i>II. Блок проблем цінової політики</i>	
6. Ціни та послуги	1 Рівень цін
	2 Умови і форми оплати
	3 Адаптація цін - знажки
	4 Адаптація цін-націнки
<i>III. Блок комунікаційних проблем</i>	
7. Проблеми комунікативної діяльності	1 Адресати реклами, інших засобів комунікації та просування послуг
	2 Канали розповсюдження інформації (реклами)
	3 Види реклами
<i>IV. Проблеми організації просування і продажів послуг фізкультурно-спортивної організації</i>	
8. Проблеми організації просування і продажів	1 Посередники просування послуг
	2 Організація просування і продажів
	3 Стимулювання продажів послуг фізичної культури та спорту
<i>V. Комплекс проблем кадрової політики</i>	
9. Пріоритети щодо персоналу	1 Професійні пріоритети
	2 Пріоритети щодо особистості персоналу

Але якщо спорторганізація хоче розробити або оптимізувати маркетингову стратегію і одночасно краще зрозуміти своїх клієнтів, завоювати їх симпатію до себе, отримати переваги і перевагу споживачів у порівнянні з організаціями-конкурентами, то участь у цій роботі представників реальних і потенційних клієнтів буде дуже плідним і перспективним.

Після прийняття рішень про вибір найбільш прийнятних варіантів вирішення кожної конкретної проблеми проводиться докладний, деталізований опис варіантів за всіма компонентами маркетингового комплексу. Крім того, остаточне формування стратегії може потребувати коригування поставлених цілей, амбіцій, місії організації. Завершується ця робота розробкою програми і бюджету дій.

Висновки. Таким чином, управління маркетингом фізкультурно-спортивної організації це практична реалізація маркетингових заходів та контроль їх результатів.

Основними показниками ефективності виступають:

1. Успішна реалізація місії та досягнення цілей організації.
2. Позитивна динаміка нормативного фінансування організації; зростання частки позабюджетного фінансування.
3. Підвищення рівня матеріально-технічної оснащеності фізкультурно-спортивної організації, введення нових приміщень, споруд, обладнання, інвентарю, оптимізація завантаженості спортспоруд.
4. Позитивна динаміка рівня життя та психологічного комфорту персоналу організації, зростання задоволеності умовами і характером роботи.
5. Збільшення чисельності, стабілізація складу та мінімізація втрат займаються, охоплених спорторганізацією; стабільна відвідуваність ними фізкультурно-спортивних занять.
6. Підвищення рівня психологічного комфорту, задоволеності цільової аудиторії заняттями обраним видом фізичної активності та якістю обслуговування, позитивне ставлення до фізичної культури, спорту і фізкультурно-спортивної організації на вербальному та реальному рівнях.

7. Зростання банку інформації про хід дослідних та інноваційних процесів у фізкультурно-спортивної організації, збільшення кількості реалізованих ініціатив, продуктів спільної творчої діяльності педагогів та займаються і т.п.

8. Зростання рівня включеності співробітників в управління фізкультурно-спортивною організацією; підвищення рівня аналітичної культури управління маркетингом (від репродуктивного до конструктивного і далі до дослідницькому).

Література

1. Зубарев Ю.О., Шамардш О.І., Бізін В.П.Христенко П.Ф. Менеджмент і маркетинг у сфері фізичної культури і спорту: Навч. Посібник. – Кременчук: Вид. ПП Щербатих О.В., 2008. – 192 с
2. Крутикова Ю.А., Юсупова СР. Бизнес-планирование – М.: Проспект, 2005.
3. Михеева Н.А., Галенская Л.Н. Менеджмент в социально-культурной сфере. - СПб.: СПбГАФК, 2000. – 170 с.
4. Панкрухин А.П. Маркетинг: Учебник. – М.: Омега-Л, 2002. – 656 с.
5. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: Учеб. пос. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 244 с.
6. Почтовюк А.Б. Топало Н.С. Бізнес - планування у фізкультурно-спортивній організації: шляхи і способи вирішення. Матеріали II-ої всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології»: збірник наукових робіт.-Кременчук: КДПУ-2009. – С. 99-130.

Ригас Т.Є.

Кременчуцький державний університет
імені Михайла Остроградського

АНАЛІЗ ВИСТУПІВ УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ НА ВСЕСВІТНІХ ЛІТНІХ УНІВЕРСІАДАХ

Постановка проблеми. Збірна команда України під патронатом Міжнародної федерації університетського спорту (FISU), до складу якої входить Спортивна студентська спілка України вже дев'ятий раз прийняла участь у Всесвітніх Універсіадах, які проводяться за регламентом кожного непарного року.

Всесвітні Універсиади, під час яких змагаються студенти з усіх континентів світу, по праву називають другими Олімпіадами, адже саме з досягнень у цих змаганнях походять олімпійські рекорди. В Універсиадах можуть брати участь студенти віком від 17 до 28 років, або ті, що закінчили вищі навчальні заклади у рік, що передує року змагань [1].

Засновником студентських ігор був педагог і вчений, соратник П'єра де Кубертена – Жан Петижан. Всесвітні Універсиади – єдині значні міжнародні змагання, на яких на честь переможців звучать не головні мелодії їх країн, а студентський гімн “ Гаудеамус ігітур”. Перші міжнародні студентські змагання відбулися в 1923 р. у Парижі, а в 1928 р. вперше проведені зимові ігри.

Нашою метою є аналіз виступів українських спортсменів на останніх Всесвітніх літніх Універсиадах.

Результати досліджень. У XXIII Всесвітній універсиаді прийняли участь більше 6 тисяч спортсменів із 147 країн [3]. Під час студентських ігор було побито багато світових рекордів. Тільки в плаванні їх 16. А всього медалі в Ізміру завоювали атлети з 57-ми країн світу. Порівнюючи з універсиадою 2003 року в м. Дегу (Південна Корея) (таблиці 1, 2), зазначимо, що наші спортсмени виступили досить успішно.

Таблиця 1

Розподіл першої десятки країн світу в загальнокомандній першості XXII літньої Всесвітньої Універсиади 2003 р. в Дегу (Південна Корея)

Місце	Країна	Медалі			
		Золоті	Срібні	Бронзові	Усього
1	Китай	41	27	13	81
2	Росія	26	22	34	82
3	Південна Корея	26	11	15	52
4	Україна	23	15	17	55
5	Японія	13	11	20	44
6	Франція	8	8	4	20
7	Великобританія	8	3	6	17
8	США	5	13	18	36
9	КНДР	3	7	3	13
10	Польща	3	4	3	10

Розподіл першої десятки країн світу в загальнокомандній першості XXIII
літньої Всесвітньої Універсіади 2005 р. в Ізміру (Туреччина)

Місце	Країна	Медалі			
		Золоті	Срібні	Бронзові	Усього
1	Росія	26	16	23	65
2	Китай	21	16	12	49
3	Японія	18	18	20	56
4	Україна	18	16	18	52
5	США	17	12	14	43
6	Польща	12	8	8	28
7	Корея	11	14	9	34
8	Туреччина	10	11	6	27
9	Китайський Тайпей	6	2	4	12
10	Італія	5	6	13	24

Вперше за історію незалежності студентська збірна України вернулася із Всесвітньої Універсіади з таким тріумфом. У десяти видах спорту наші атлети завоювали 52 медалі, з них – 18 золотих, 16 срібних та 18 – бронзових. Найкращі показники у спортсменів з художньої гімнастики – 13 медалей (5 золотих, 4 срібні, 4 бронзові), з легкої атлетики – 11 медалей (3 золоті, 4 срібні, 4 бронзові), з плавання – 9 медалей (5 золотих, 1 срібна, 3 бронзових). Більше всього золотих медалей по 5 – українські спортсмени одержали в плаванні та художній гімнастиці. Чотири з них – на рахунку прославленої Ганни Безсонової.

XXIV Всесвітня літня Універсіада відбулися з 8 по 18 серпня 2007 року в Бангкоці (Таїланд) (табл. 3).

Українські спортсмени на літній Всесвітній універсіаді в м. Бангкоку здобули 66 нагород (28 золотих, 30 срібних та 18 бронзових медалей) і посіли почесне третє загальнокомандне місце.

Ці змагання по праву називають другими за значимістю та представництву міжнародними комплексними спортивними заходами після Олімпійських ігор, адже у них прийняли участь близько 7 тисяч студентів. На цих змаганнях успішно виступила плавчиня Яна Клочкова, яка здобула „золото” та „срібло” в комплексному плаванні.

Розподіл першої десятки країн світу в загальнокомандній першості XXIV
літньої Всесвітньої універсиади 2007 р. в Бангкоку (Таїланд)

Місце	Країна	Медалі			
		Золоті	Срібні	Бронзові	Усього
1	Китай	32	29	26	87
2	Росія	28	27	37	92
3	Україна	28	30	18	66
4	Японія	19	15	22	56
5	Південна Корея	15	18	18	51
6	Таїланд	13	7	9	29
7	Германія	11	5	9	25
8	США	10	10	14	34
9	Тайвань	7	9	12	28
10	Італія	6	6	9	21

У 2009 році відбулася XXV літня Всесвітня універсиада (табл. 4).

На цих змаганнях українські студенти посіли 6-те загальнокомандне місце, здобувши 31 нагороду (7 золотих, 11 срібних та 13 бронзових медалей). Два роки тому збірна України у підсумку зайняла третє місце в командному заліку, а в активі українців було 66 нагород. Щоправда, 2007-го змагання проходили в двадцяти дисциплінах, а не в п'ятнадцяти, як 2009-го.

Таблиця 4

Розподіл першої десятки країн світу в загальнокомандній першості XXV
літньої Всесвітньої універсиади 2009 р. в м. Белград (Сербія)

Місце	Країна	Медалі			
		Золоті	Срібні	Бронзові	Усього
1	Росія	27	22	27	76
2	Китай	22	21	15	58
3	Корея	21	11	15	47
4	Японія	20	21	32	73
5	США	13	13	13	39
6	Україна	7	11	13	31
7	Тайпей	7	5	5	17
8	Італія	6	14	11	31
9	Польща	6	10	8	24
10	Сербія	5	5	9	19

Ось усі українські чемпіони універсиади 2009.

1. Футбольна збірна у фінальному матчі здолала італійців – 3:2, відстоявши титул сильнішо студентської збірної планети.
2. Український лучник, переможець пекінської Олімпіади Віктор Рубан.
3. Костянтин Міляєв завоював золоту нагороду у стрибках з десятиметрового трампліну.
- 4-5. Плавець Ігор Борисик – золото на дистанціях 100 та 200 метрів брасом, встановивши при цьому нові рекорди України.
6. Жіноча збірна України з фехтування (Шаблістки Ольга Кисельова, Олена Вороніна, Ірина Кравчук і Ніна Козлова).
7. Жіноча збірна України на шпагах (Олена Кривицька, Ольга Петрюк, Анфіса Почкалова, Яна Шемякіна).

Висновок. Студентські старты на Всесвітніх літніх Універсіадах є важливим етапом на шляху підготовки до наступних олімпійських випробувань та значною мірою визначаються поліпшенням фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в навчальних закладах України.

Література

1. Гаврилко В. Українські спортсмени-студенти на XXII літній Всесвітній універсіаді. “Фізичне виховання в школі”, 2003. – № 4. – С.4-6.
2. www.vipkazan.ru
3. www.gorod.ru

Ровный А.С., Мулик В.В., Ровный В.А.

Харьковская государственная академия физической культуры

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ НАГРУЗКАХ В СТАНДАРТНЫХ УСЛОВИЯХ

Введение. В процессе различной спортивной деятельности возникает необходимость длительного периода поддержания повышенной

функциональной активности целого ряда органов и систем организма. Функциональная устойчивость систем организма рассматривается как способность его сохранить эффективную работоспособность с целью сохранения гомеостаза [1]. Моделью деятельности, требующей от организма поддержания повышенной функциональной активности, является выполнение длительных физических нагрузок. Точность дозировки нагрузок осуществляется как по совершаемой мощности, так и по длительности, что способствует выявлению «слабого звена» в обеспечении функциональной устойчивости организма в зависимости от характера выполняемой физической нагрузки. Установлено, что чем меньше энергозатратность циклической работы, тем длительное время её можно выполнять [4]. Характеризуя физическую работоспособность установлено, что чем меньше процент потребления кислорода при нагрузке от индивидуального максимума, тем более длительное время возможно поддерживать работоспособность на необходимом уровне [3, 9, 11].

В упражнениях умеренной мощности зачастую одним из ранних факторов, ограничивающих функциональную устойчивость является снижение уровня глюкокортикоидов в крови [1,8]. Это, как правило, сопровождается нарушением эффективного трансформирования [9], чрезмерного перемещения ионов натрия и воды [4], снижением уровня артериального давления [3] ввиду большой чувствительности миокарда к кортикостероидному дефициту [7] и снижением таких кардиодинамических показателей, как ударный и минутный объём сердца [5.2].

Целью исследования: является изучение особенности функциональной устойчивости систем, обеспечивающих кислородотранспортную функцию у тренированных спортсменов в зависимости от длительности и мощности физической нагрузки.

Организация и методика исследований: исследуемые (30 человек) – бегуны на средние и длинные дистанции, из которых 17 бегунов имели 1 разряд, 5 бегунов – КМС, 8 бегунов - мастера спорта. Возраст спортсменов 19

– 27 лет, длина тела $179 \pm 0,67$ кг, ЖЕЛ – $6,06 \pm 0,23$ л, объём сердца 1050 ± 50 см³, МПК – 62,8 мл/кг/мин.

Спортсмены выполняли три велоэргометрические нагрузки: 1. 30 мин при ЧСС в диапазоне 170 – 180 уд/мин; 2. 60 мин при ЧСС в диапазоне 160 – 170 уд/мин; 3. 90 мин при ЧСС в диапазоне 150 – 160 уд/мин⁻¹.

При выполнении всех нагрузок применялся постоянный темп педалирования 70 об/мин. Перед проведением велоэргометрических исследований у спортсменов не было плановой тренировки. Исследования проводили в период с 16 до 19 ч, когда проводились основные тренировочные занятия.

Для характеристики кардиореспираторной системы регистрировали ЧСС при помощи монитора «Палар» F 610 i на каждой минуте, артериальное давление до и после нагрузки, потребление кислорода (ПК) и газообмен для чего выдыхаемый воздух собрали в мешки Дуглас в течение 30 с – на 1, 2, 3, 5 – й и в дальнейшем через каждые 5 мин работы, так же на 1, 2, 3, 5, 7 и 10 мин восстановления.

За 3 дня до проведения исследований проводилось исследование МПК методом ступенчатого повышения нагрузки при велоэргометрировании с использованием дополнительного спурта [7]. Кислородный долг определяли по «излишку» потребления кислорода по сравнению с предробочим состоянием в течение 10 мин восстановительного периода. Газоанализ проводили на парамагнитном газоанализаторе КМО – 202.

Результаты исследования и их обсуждение. Материалы исследования свидетельствуют о том, что уровень показателей ЧСС и ПК характеризует нагрузку 30 мин – аэробно-анаэробного характера, а нагрузки 60 мин и 90 мин преимущественно аэробного (табл. 1).

Все спортсмены преодолели нагрузку без проявления выраженного «некомпенсированного» утомления. Об этом свидетельствует отсутствие случаев снижения темпа педалирования испытуемыми.

Динамика показателей кардиореспираторной системы
у спортсменов после ступенчатых нагрузок

Показатели	Нагрузка 30мин	Нагрузка 60мин	Нагрузка 90мин
	X ± m	X ± m	X ± m
Мощность нагрузки, Вт	335,8± 6,5	245,8± 6,8	206,4± 5,1
Объем работы, кгм/кг массы	795± 15	1210± 24	1550± 25
ЧСС, уд/мин	178± 3	165± 23	158± 4
Потребление кислорода (ПК), л/мин/кг	3,71±0,16	2,96±0,1	2,58±0,08
	51,4±1,6	41,2±0,7	35,4±0,8
МОД, л/мин	1227 ±4,1	89,5 ±1,7	81,8 ±1,4
Процент ПК от МПК	84,3 ±1,5	66,7 ±1,2	57,5 ±1,2
O ₂ – пульс мл/мин/чсс	20,5 ±0,5	18,3 ±0,6	16,7 ±0,4
Кислородный долг, (л)	4,83 ±0,2	3,61 ±0,21	2,91 ±0,17
Молочная кислота, мг/%	42,7 ±0,6	31,0 ±1,1	23,1 ±0,76

Анализ индивидуальной динамики показателя ПК во время нагрузки показывает наличие фазности изменений: вработывания, первый рабочий уровень и второй рабочий уровень. Фаза вработывания характеризуется отставанием ПК от запроса (в течение 3 – 5 мин) на величину начального кислородного дефицита. Данные показывают, что реализация O₂ – дефицита происходит в первом рабочем уровне. Переход ко второму рабочему уровню характерен снижением ПК по сравнению с достигнутыми на первом рабочем уровне наивысших значений. При 30 – минутной работе это снижение составило в среднем $8,8 \pm 2,0$ %, при 60 – минутной $7,9 \pm 2,1$ %, при 90 – минутной – $6,0 \pm 2,4$ %. Градиент снижения ПК был соответственно $34,3 \pm 2,14$ мл O₂ в мл/мин, $15,0 \pm 0,6$ мл O₂ в мл/мин и $9,1 \pm 0,9$ мл O₂ в мл/мин по мере увеличения длительности работы. Кислородный пульс достоверно снижается по причине снижения ПК и повышения ЧСС.

Данные некоторых авторов [1, 3, 4] показывают, что суммарный вклад метаболических факторов в достижении спортивных результатов имеет ведущее значение. Наряду с оценкой уровня ЧСС и концентрации молочной кислоты в капиллярной крови в качестве критерия участия анаэробной энергетики можно использовать определение процентной величины ПК от

МПК [7, 12, 6]. По этим критериям была определена мощность 30 – минутной нагрузки как выше пороговой, а мощность двух других нагрузок – ниже пороговой. При ступенчатом повышении нагрузки порогом увеличения нагрузки анаэробного характера явилась величина ПК $70,1 \pm 1,07$ % от МПК.

Данные исследований о достоверности снижения уровня лактата в крови после первоначального повышения при длительных нагрузках умеренной мощности [10, 2] подтверждаются и в нашем исследовании. Так, после часовой работы на велоэргометре уровень насыщения капиллярной крови молочной кислотой снизился на 27,7 %, а после полуторачасовой работы – на 45,9 % ($P < 0,001$). Заметное повышение продукции лактата происходит при нагрузках от 65 % до 90 % от МПК [12].

Наиболее характерным сигналом о снижении функциональной устойчивости в процессе выполнения указанных нагрузок, является снижение систолического артериального давления к концу нагрузок.

Результаты исследований показывают, что применяемые нагрузки не вызывают резко выраженного снижения функциональной устойчивости у тренированных спортсменов, а выявили лишь тенденции к этому. Снижение систолического артериального давления является сигналом о неблагоприятных изменениях в деятельности сердечно-сосудистой системы, что является следствием снижения адренокортикальной активности. Однако, этот сдвиг не достиг критических величин, влекущих за собой снижение уровня необходимой работоспособности. О снижении эффективности деятельности кардиореспираторной системы свидетельствует также факт уменьшения кислородного пульса на фоне увеличения объёма нагрузок.

Выводы:

1. Выполнение равномерных физических нагрузок анаэробно-аэробного характера на уровне ЧСС 170 – 180 уд/мин вызывают повышение АД, ЧСС, кислородного пульса, лактата в крови у спортсменов, как следствие повышения адренокортикальной активности.

2. Снижение интенсивности нагрузки и увеличение её продолжительности при ЧСС 150 – 160 уд/мин вызывает снижение активности кислородно-транспортной системы у тренированных спортсменов.
3. Тенденция к снижению активности кислородно-транспортной устойчивости организма спортсменов при длительных равномерных физических нагрузках выявляется в снижении эффективности деятельности сердечно-сосудистой системы. Это проявляется в снижении рабочего уровня систолического давления, частоты сердечных сокращений и кислородного пульса.

Литература

1. Агаджанян Н.А. Учение о здоровье и проблемы адаптации. Ставрополь. Из – во СГУ. 2000 – 204 с.
2. Белова Л.А., Панчишина М.В. Комплексна оцінка кардіорегуляції
3. за даними трьох програм математичного аналізу кардіоритму // Експ. Та клінічна фізіологія. – 1995. – С.100 – 102.
4. Матсин Т.А., Виру А.А. Функциональная устойчивость тренированного организма при выполнении длительных равномерных нагрузок в стандартных условиях // Физиология человека. – 1980. – Т.6: № 1. – С.85 – 92.
5. Мищенко В.С. и др. Индивидуальные особенности анаэробных возможностей как компонент специальной выносливости спортсменов // Наука в олимпийском спорте. К. – 2003. № 1. – С.57 – 62.
6. Ильин В.Н. и др. Ритмокардиографические методы оценки состояния организма человека. Ставрополь. Из-во СГУ. 2003. – 80 с.
7. Приймаков А.А., Дрюков В.А. Совершенствование комплексного контроля функциональной подготовленности организма спортсменов // Наука в олимпийском спорте. К. – 2004. – № 1. – С.61 - 67.
8. Приймаков А.А. и др. Текущий и оперативный контроль функционального состояния сердца спортсменов – борцов высшей квалификации на предсоревновательном этапе подготовки // Актуал. проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць. – К. – 2004. – С.115 – 122.
9. Ситникова Н.С. Особенности возрастной динамики функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных спортсменов, систематически занимающихся легкой атлетикой // Слобож. науково-спорт. вісник. 2007. – № 12. – С.231 – 235.
10. Ткаченко А.В., Мартыненко И.Г, Столяренко О.М. Адаптационные возможности студентов с различным уровнем двигательной активности // Слобож. науково-спортивный вісник. № 12. – 2007. – С.169 – 171.
11. Craig N.P., Norton K.I., Bourdon P.C. et al. Aerobik and anaerobik indices contri buting to track endurance cycling performance // Eur. J. Appl. Physiol. – 1993: P. 150 – 158.
12. Rogers D.M., Olson B.L., Wilmore J.H. Scaling for the VO₂ to body size rebationship among children and adults. J. of Appl. Physiol. – 1995. – p. 493 – 497.
13. Stainaker J. Physiobogical Aspects of Training in Rowing // Int. J.Sports Med. – 2002. – 14. p. 3 – 10.

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Швидкісно-силова підготовка створює суттєву основу для підвищення спортивних досягнень в будь-якому виді легкої атлетики. Значимість фізичних якостей швидкості та сили, протягом багатьох років у підготовці бігунів на середні дистанції не приділялася належна увага [2, 5]. Водночас досвід підготовки видатних бігунів як минулих, так і останніх років, свідчить про необхідність постійного вдосконалення швидкісно-силової підготовленості не тільки в швидкісно-силових видах легкої атлетики, а й у видах, пов'язаних із проявом витривалості [4]. Крім того встановлено, що, по-перше, швидкісно-силова підготовленість є важливим компонентом спеціальної витривалості. По-друге – з ростом спортивної майстерності бігунів, роль її значно зростає. У зв'язку з цим в даний час у тренуванні й сучасних бігунів на середні дистанції особливе місце стало приділятися швидкісно-силової підготовки.

Мета дослідження: вдосконалення системи підготовки бігунів на середні дистанції на основі оптимізації швидкісно-силової підготовки спортсменів шляхом використання розробленої програми планування тренувань в осінньо-зимовому підготовчому періоді річного циклу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів дослідження спеціальної літератури, аналіз щоденників спортсменів, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, антропометричні методи, математико-статистичні методи аналізу.

Результати досліджень. Щоб удосконалити систему підготовки бігунів на середні дистанції нами була розроблена спеціальна програма планування

тренувальних занять в осінньо-зимовому підготовчому періоді річного циклу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

До застосування розробленої програми, ми проаналізували щоденники спортсменів. Переглянувши програму за якою тренувалися бігуни, можна зрозуміти, що застосовувалися тренувальні засоби в основному бігового характеру. Негативним фактором було те, що недостатня увага приділялася саме швидкісно-силовій підготовці. Тим самим можна сказати що, не приділивши увагу даній підготовці результат спортсменів не буде значно покращуватись.

Перш ніж застосувати розроблену програму, група спортсменів у кількості 15 чоловік була протестована. Всі тести були спрямовані на перевірку швидкісно-силової підготовленості спортсменів. Тести містили в собі вправи такої спрямованості: бігові, стрибкові й металні вправи. До бігових тестів відносились: біг на 30 м сходу, 60 м сходу. До стрибкових: стрибок з місця в довжину, п'ятірний стрибок з місця, п'ятірний стрибок на правій і лівій нозі. До тестів з метання входили: метання ядра знизу-уперед- вгору й знизу-назад-вгору.

З включенням авторської програми в тренувальний процес спортсменів були добавлені декілька вправ, що сприяли розвитку швидкісно-силових якостей. У тренувальну програму були включені наступні вправи: метання набивних м'ячів, вправи з обтяженнями та збільшена кількість стрибкових вправ.

Після того як спортсмени закінчили тренуватися за новою програмою ми провели повторне тестування що, дало нам змогу побачити ті зміни, які відбулися. Чітко було видно, що ці зміни були тільки позитивними і саме впровадження цієї програми покращило швидкісно-силову підготовленість спортсменів. Результати педагогічного тестування можна спостерігати на рис. 1, 2. На них чітко показано те, що результати значно покращилися. Саме це дає змогу побачити ефективність нової програми на підвищення швидкісно-силової підготовки бігунів на середні дистанції.

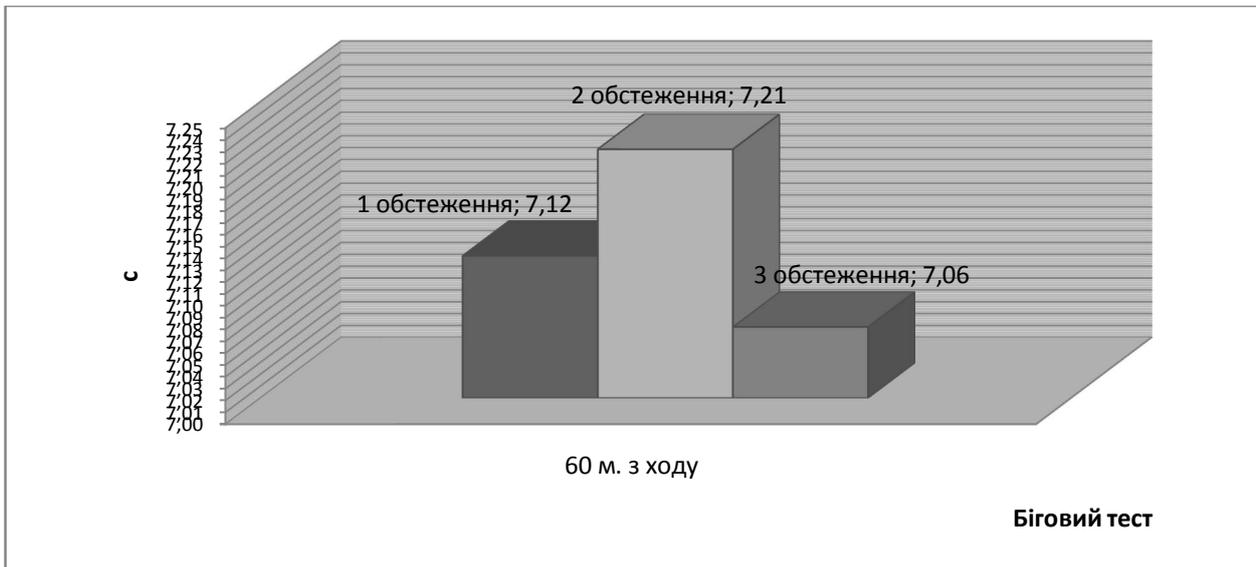


Рис. 1. Результати в стрибкових тестах, які показані легкоатлетами різної кваліфікації, що спеціалізуються у бігу на середні дистанції:

-  – 1 обстеження (15.09.08г., n=15);
-  – 2 обстеження (19.12.08г., n=15);
-  – 3 обстеження (20.04.09г., n=15)

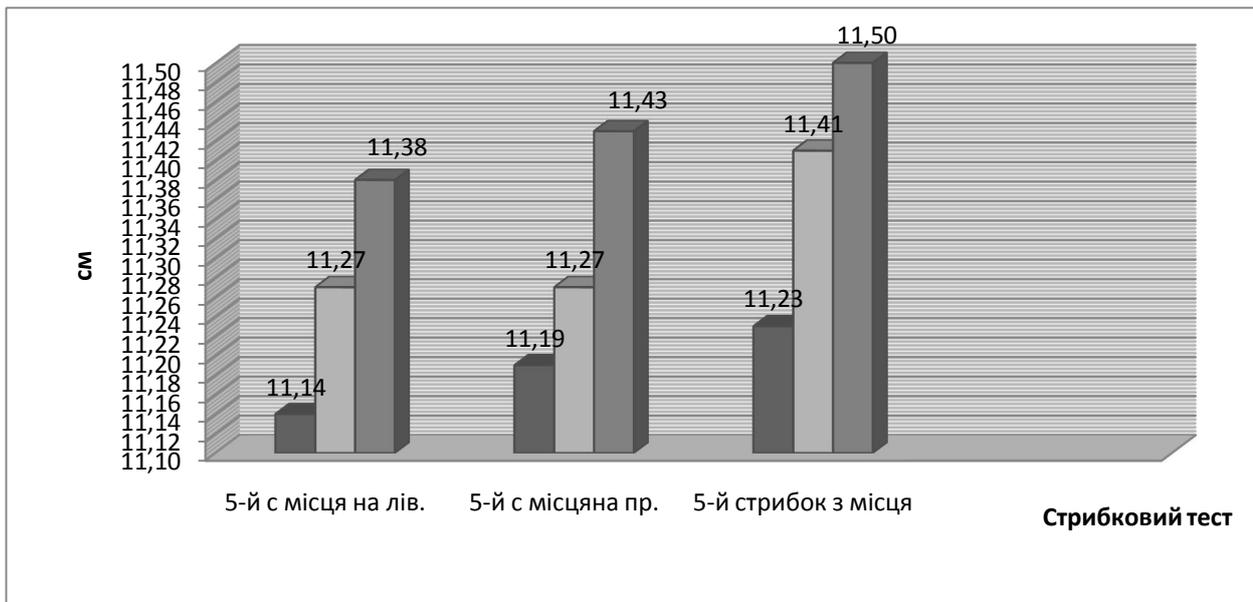


Рис. 2. Результати в стрибкових тестах, які показані легкоатлетами різної кваліфікації, що спеціалізуються у бігу на середні дистанції:

-  – 1 обстеження (15.09.08г., n=15);
-  – 2 обстеження (19.12.08г., n=15);
-  – 3 обстеження (20.04.09г., n=15)

Висновок. У результаті дослідження ми виявили необхідність швидкісно-силової підготовки, як компонента в тренувань у бігунів на середні дистанції. Розробленим комплексом вправ ми показали значимість та їх використання, що можна було побачити на діаграмах.

Література

1. Алексеев Г.А. Влияние тренировочных нагрузок разной направленности на изменение показателей специальной работоспособности бегунов на средние дистанции: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04. / Г.А. Алексеев – М., 1981. – 22 с.
2. Бен Абдеррахман А. Оптимизация тренировочного процесса бегунов на средние дистанции на основе учета динамики факторов подготовленности / А. Бен Абдеррахман // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнар. наук. конгр. – К., 2000. – С. 159.
3. Дмитриев В. Нужна ли сила бегуну?: Тесты для определения силовой подготовленности бегуна / В. Дмитриев // Легкая атлетика. – 1994. – № 6. – С. 22 – 23.
4. Кочаев С.В. Особенности применения специальных упражнений в скоростно-силовой подготовке юных легкоатлетов. / С.В. Кочаев – М.: ВНИИФК, 1982. – 34 с.
5. Нарский Г. И. Распределение тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности на этапах многолетней подготовки бегунов на средние дистанции / Г. И. Нарский: Теория и практика физической культуры, 1996. – № 8. 49–51 с.
6. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции [Текст]. / В.Н. Селуянов – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.
7. Чесноков Н. Н. Планирование скоростно-силовой и беговой подготовки у юных бегунов на средние и длинные дистанции : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04. / Н. Н. Чесноков – ГЦОЛИФК, 1984. – 22 с.

Анатолий Рыбковский, Леонид Семьянский, Ольга Чамата
Донецкий национальный университет

ТЕХНОЛОГИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Актуальность. Из практики известно, что способность спортсмена к формированию и совершенствованию двигательных действий развита тем выше, чем точнее и разнообразнее упражнялась его сенсомоторная система. Важной предпосылкой освоения техники и ее совершенствования является развитие восприятия собственных движений, как на уровне целостного моторного акта, так и в деталях. Оно базируется на сравнении внешней

информации (словесные задания, зрительные, слуховые и тактильные сигналы) с внутренней – чувством собственного тела в пространстве, удержания равновесия, темпа, ритма. Если внешние условия действия задаются с помощью объективных сигналов: разметка разбега, длины беговых шагов, дальности прыжков, задаваемого ритма, темпа, то овладеть действием можно не только на новом качественном уровне, но и существенно ускорить процесс обучения и совершенствования техники движений. Необходимо учитывать и такой факт, что овладение техникой требует дополнительного развития применительно к основному действию физических качеств – выносливости, скорости, силы, ловкости, гибкости. Создаются предпосылки для поиска и овладения новыми упражнениями, расширяющими диапазон двигательных координаций. Следует добавить, что увеличение объема специально-подготовительных упражнений адекватных основному действию, не только по внешнему сходству, но и внутреннему содержанию, позволяет повысить эффективность процесса совершенствования технического мастерства спортсмена.

Здесь необходимо обозначить влияние обратной связи на эффективность управления, когда элементы структуры движений определяют целесообразное поведение целостной системы. Тем не менее, освоенные элементы техники моторного акта, в силу своей множественности, обладают более высокой вариативностью, как в смысле степеней свободы – перемещения кинематических звеньев, так и функционально обусловленного взаимодействия между ними. Поскольку взаимосвязь периферических и центральных образований, как циклов взаимодействия, определяется смысловой структурой навыка, то в случае их взаимной корректировки, дающей суммарный положительный результат с достижением высокой точностью координации движений, возникает функция самоорганизации, позволяющая снизить двигательные энерготраты с переводом системы движений на уровень автоматического регулирования. В данном случае, высокая степень надежности и точности выполнения действия обеспечивается детерминированными программами со снижением осознаваемых посреднических функций между

элементами с переходом на сканирующий контроль со стороны ЦНС. Происходит объединение «второстепенных» программ в более крупные программные блоки, с регуляцией действия по существенным элементам. Такие переключения в механизмах управления координацией движения позволяют спортсмену сосредоточиться на процессе целостного выполнения действия, а не на решение фоновых вспомогательных двигательных задач, которые реализуются в автоматическом режиме. Такая информационная сосредоточенность функций позволяет существенно повысить и энергопроизводительность системы движений. Особенно четко это проявляется при изменении ЧСС перед действием и по его окончании, чем меньше эта разница, тем больше происходит экономизация энергопотенциала. Функциональная стабильность по ЧСС, создает предпосылки и для информационной стабильности – устойчивости двигательного навыка в стрессовых условиях соревновательной деятельности, что естественно повышает ее производительность.

Анализ научно-методической литературы показал, что в процессе обучения требуется соблюдение и использование ряда методических правил:

- при формировании первоначальных умений в овладении действием целесообразно применять наиболее эффективную и рациональную технику движений, сложившуюся на современном этапе спортивной тренировки;
- уделять больше внимания теоретическому анализу техники, формируя сознательное отношение спортсмена к обучению двигательным действиям, а затем и к совершенствованию технического мастерства;
- необходимость оптимального сочетания технической подготовки с развитием общих и специальных двигательных способностей для предупреждения ошибок в технике избранного вида спорта;
- осуществлять объективный и оперативный контроль за нарушением техники выполнения действий с тем, что бы своевременно вносить коррекции в структуру движений при отклонении ее от основных рациональных научно-обоснованных параметров.

Задача работы: изучить содержание двигательной активности в системе спортивной тренировки студентов.

Обсуждение результатов. Развитие спортивной психологии и педагогики на современном этапе подготовки спортсменов требует дополнительных исследований, приближенных к практике спортивной тренировки. Ученые не всегда готовы предложить рекомендации, пригодные для непосредственного использования их в реальном учебно-тренировочном процессе. Реализация отдельных из них возможна при соответствующей теоретической подготовленности тренеров. Широкий диапазон их знаний достигнутых на современном этапе развития науки в том числе и спортивной, касающихся общих теоретических концепций, позволяет более эффективно реализовать их в целостной системе знаний и опыта, накопленных в психолого-педагогических науках. Опираясь на объективные данные, можно рассматривать и проблемы технологии обучения и совершенствования мастерства в спортивной тренировке. Сравнительный анализ функционального состава и структуры технологии обучения с одной стороны и управления с другой, дает возможность обнаружить преемственную аналогию между обучением, развитием и воспитанием, рассматривая их с позиции теории активности поведения систем.

Индивидуальная деятельность учащейся молодежи в процессе обучения осуществляется через предмет обучения – структуру движений, как элемента педагогической системы, формирующий объективную обратную связь между знаниями преподавателя и индивидуальными возможностями студента. Возникает обоюдное функциональное разнообразие подсистем, как формы приспособительного поведения с использованием более широкого диапазона системных и дидактических принципов.

Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки взаимно обогащаются и расширяют свои возможности на примере изучения общих и специальных способностей. Спортивная деятельность студентов связана с повышением интенсивности информационных процессов,

изменяющих требования к сенсомоторной сфере деятельности, все более приближающей его к функциям оператора. Она обеспечивается повышением скорости восприятия и переработки информации, сохранением умственной и физической работоспособности, умением накапливать, сохранять и эффективно реализовывать свой энергопотенциал. Производные энергопотенциала способностей, как целостного образования, складываются из индивидуальной предрасположенности личности, умения преобразовать потенциальные способности в актуальные.

В теории спортивной тренировки и методике физического воспитания при разработке программ, связанных с организацией двигательной активности, необходимо наряду с общими задачами проектировать и индивидуальную деятельность занимающихся. Для этого определяется структура, содержание, динамика нагрузки, оптимальные способы выполнения движений, действий с учетом уровня физического развития и на основе реальных индивидуальных двигательных способностей, часть которых могут представлять вариативность и стабильность функциональных образований и состояний.

До настоящего времени не полностью определены объективные границы вариативности – стандарты индивидуальных способностей спортсмена по уровню физической подготовленности, которые соответствовали бы двигательным возможностям человека. Необходимо наличие индивидуальных требований к физическому статусу студентов различного возраста, позволяющих оценивать и сравнивать двигательные возможности в реальной ситуации учебно-тренировочного процесса. Для этого требуется решение ряда психолого-педагогических проблем, связанных с поиском новых закономерностей, учитывающих современные направления процесса развития сенсорных и двигательных способностей человека.

Выводы: 1. Технология функционального развития двигательной активности предполагает организацию обучения и совершенствования техники движений в конкретном виде спорта на базе индивидуальных двигательных возможностей занимающихся. При этом, желательно использовать такие

форми двигательной активности, которые бы не нарушали уже сложившиеся координации, которыми владеют студенты.

2. Формирование новых навыков на базе уже имеющихся позволяет, сократить время обучения и энергозатраты систем организма.

3. Базовым основанием для построения нового двигательного навыка служат двигательные способности и физические качества движений студентов, с опережением информационных процессов над энергетическими.

Перспектива исследований. Развитие технологии двигательной активности позволит более эффективно совершенствовать учебно-тренировочный процесс студентов.

Саенко В., Иванчикова С.

Державний заклад „Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка”
Інститут фізичного виховання і спорту

ТРАНСФОРМАЦІЯ ПРИЙОМІВ БОЙОВИХ ЄДИНОБОРСТВ У СУЧАСНИЙ ВИД ФІТНЕСУ ТАЙ-БО

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства здоровому способу життєдіяльності та оптимальному рівню самопочуття приділяється все більше уваги людьми різних верств населення. Але в період всесвітньої економічної кризи, що викликає зниження життєвого рівня населення в нашій країні також, фізичний та психічний стан здоров'я людей пропорційно погіршується, так як на тлі економічного й соціального неблагополуччя посилюється нервово-емоційна напруга людини в наслідок чого здійснюється ослаблення захисних сил організму. Вихід із ситуації, що склалася може вирішуватись шляхом підвищення рухової активності суспільства та відволікання від діючих соціально-економічних негараздів.

Залучення широких верств населення до занять фізичними вправами є актуальною проблемою, що набуває рівня державної, бо від цього залежить стан здоров'я всієї нації, а тобто збереження генотипу цілої культури.

Разом з тим, заняття фізичними вправами повинні забезпечувати розвиток рухових якостей, отримання знань, вмінь і навичок, необхідних для успішної професійної діяльності, в цілях підвищення трудової активності, сприяти збереженню та зміцненню здоров'я. По-друге, залучати більше людей до систематичних занять фізичними вправами. По-третє, допомагати розвитку соціальної активності, впливати на формування духовного світу, етичне та естетичне вдосконалення особистості.

Одним з найбільш масових і популярних видів спортивно-оздоровчої діяльності серед населення, що може здійснити вищенаведені завдання, є фітнес. Це комплекс програм оздоровчого характеру, оснований на використанні різноманітних вправ: аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, бойових мистецтв та психотренінгів. Заняття фітнесом є фінансово доступними до широких верств населення та об'єднують не тільки фізичні вправи, але й раціональне харчування, а також різноманітні види тестувань, включаючи медичні. Таким чином фітнес є ефективним засобом підвищення фізичної активності, а тому розкриття та дослідження особливостей програм окремих його видів є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних публікаціях широко висвітлені проблеми оздоровчої спрямованості [1, 2, 4, 9, 11, 15], різні аспекти тренувального процесу у бойових єдиноборствах [8, 10] та розкрито багато систем організації фізичного виховання та активного дозвілля [5-7]. Проте різновидам спортивно-оздоровчої діяльності фітнесу, що стають все більш популярними на сьогоднішній день, присвячена досить мала кількість робіт [3, 12-14]. Тому у даному дослідженні робиться спроба розкриття аеробіки тай-бо – як провідного виду сучасного фітнесу.

Мета дослідження. Дослідити позитивний вплив занять фітнесом на здоров'я людей та визначити особливості різновидів та проведення тренувань з аеробіки тай-бо.

Результати дослідження. Багаторічний розвиток будь-якого виду спорту включає вдосконалення правил змагань, модернізації окремих елементів техніки, винахід нового екіпірування та спортивного оснащення й ін. У фітнесі також виникають нові форми та програми проведення занять, що систематизуються в окремі види й стають необхідною умовою виховання здорового способу життя та відпочинку населення. Одним з провідних видів сучасного фітнесу є аеробіка тай-бо [12].

Тай-бо – це одна з сучасних фітнес-систем, що є синтезом аеробіки та східних єдиноборств, в якій злилися воедино західний і східний підходи до оздоровлення організму. Засновник цієї системи – чемпіон світу зі східних єдиноборств Біллі Бленкс, легендарний боксер і голлівудський актор. Він розробив нову техніку, в якій об'єднав карате, тхеквондо, кікбоксинг, бокс і танцювальну аеробіку. Тай-бо – це свого роду бойове мистецтво зі східною етикою, філософією і стратегією воїна. Тому, якщо сформулювати чіткіше, тай-бо є бойовою аеробікою. Цю фітнес-систему тренування Біллі Бленкс представив на початку 90-х років ХХ століття, прагнучи привернути увагу до занять в першу чергу чоловіків. Але згодом виявилось [3, 12, 14], що подібне нововведення цікаво й жінкам, яких з кожним днем займається все більше. Жіночу половину людства приваблює: по-перше, швидке спалювання калорій; по-друге, сучасний спосіб навчання прийомам самооборони. Протягом місяця регулярних тренувань можна втратити в середньому 4 кілограми зайвої ваги, бо за годину заняття спалюється близько 650 кілокалорій без дієт і ліків. Аеробіка тай-бо має наступні різновиди.

Аеробокс, а-бокс. У цьому напрямку уклін робиться убік аеробних кроків, аеробних рухів, танцювальних елементів. Позичення прийомів з бойових мистецтв мінімальне, що виконує завдання тільки прикраси аеробної частини, ніж реального вивчення техніки бойових єдиноборств.

Бокс-аеробіка, карате-аеробіка, кардіокікбоксинг. В цих напрямках, навпаки, більше всього увага приділяється техніці якогось одного стилю бойових єдиноборств – боксу, карате та ін. Комплекси нагадують відпрацювання прийомів в режимі „бій з тінню”, що виконуються самостійно або в парі. Часто практикуються фанатами того чи іншого конкретного стилю, які мають за мету урізноманітнити своє спортивне життя, але не бажають змінювати обраний вид бойових єдиноборств.

Ki-бо – напрямок максимально наближений до бойових мистецтв. В ньому використовуються методи тренування, запозичені з єдиноборств. Кожен рух відпрацьовується поетапно, з поступовим ускладненням та пришвидшенням темпу. Крім цього, тут застосовуються методики, спрямовані на зміцнення сили духу, збільшення психологічної стійкості, формування здібності до граничної концентрації уваги при виконанні прийому та нанесенні удару. Програма ґрунтується на результатах наукових досліджень компанії „Reebok” з участю Карен Баррієт та Гаррі Джонсона та має добре відпрацьовану внутрішню структуру.

Тай-КІК. Вітчизняна розробка, побудована на об’єднанні тай-бо та системи КІК (в даному розумінні термін „кік” означає не удар ногою, а аббревіатуру: кардіо-інтенсивність-адаптація). В цьому напрямку широко використовуються вправи зі скакалкою, силові вправи, а також адаптовані прийоми рукопашного бою.

Паверстрайк. Ще один з варіантів тай-бо, створений італійськими фахівцями Патріцією Морено та Іларією Монтаньяно. Відмінність якого характеризується [3, 12] більш потужними та акцентованими ударами, ніж в традиційному тай-бо, а також високою інтенсивністю занять.

Слід зауважити, що в різних фітнес клубах під назвою „клас тай-бо” може викладатись один або декілька з наведених стилів. Вирішивши обрати один з них, треба виконувати наступні рекомендації: правильно стояти та сидіти, добре рухатися, відчувати рівновагу, розвивати реакцію, силу та гнучкість,

формувати відчуття звільнення від психічної напруги та фізичного перенавантаження в тій або іншій області тіла.

Провівши аналіз, можна відзначити, що на заняттях з аеробіки тай-бо вирішуються приватні завдання фізичного виховання, що позитивно впливають на організм людей. Адже основними завданнями занять аеробікою виду тай-бо є тонізація опорно-рухового апарату, нервово-м'язової діяльності. До того ж ця універсальна система, дозволяє не тільки гармонійно розвивати своє тіло, але й опанувати навички самооборони, поліпшувати самопочуття та настрої, знизити ризик виникнення багатьох хвороб. Також може включати роботу в парах, і навіть імітацію елементів техніки кидків. Робота рук, ніг, корпусу наближена до реальних рухів ударної техніки бойового стилю. Слід зазначити, що методика побудови занять залежить від рівня підготовленості людей, які займаються, їх вікових, індивідуальних та інших особливостей організму. Таким чином, тай-бо – це достатньо специфічний вид фітнес-тренувань і тому він, природно, вносить свої нюанси в загальну структуру оздоровчої системи фізичних тренувань. Тай-бо здійснює міцну тренувальну дію на серцево-судинну та дихальну системи. Це призводить до підвищення витривалості, працездатності, загального тону організму. За рахунок активної праці корпусом, скручування та згинання тулуба активізується функція залоз внутрішньої секреції, покращується діяльність шлунково-кишкового тракту.

Велика кількість складнокоординаційних рухів руками та ногами розвиває гнучкість, спритність, покращується координація рухів, підвищується стійкість вестибулярного апарату. А це вже є профілактикою побутових травм, падінь, порізів. Люди, які займаються фітнесом, рідше переживають головокружіння при їзді в транспорті, під час авіаційних перельотів, менше відчувають дію „морської хвороби” на кораблі. Під час занять відбувається зміцнення кісно-суглобового та зв'язувального апарату, що передуює ранньому остеопорозу, а також появі переломів, розтягнень і розривів зв'язок. Внаслідок тренувань, пов'язаних зі значними м'язовими навантаженнями, відбувається зменшення відсотку жирів в організмі та покращується склад тіла.

Підвищення м'язової сили та здібності до швидкої мобілізації м'язових ресурсів, швидке чергування періодів „навантаження – розслаблення” ведуть до нормалізації процесів збудження та гальмування в нервовій системі. Наслідком цього є покращення психологічного статусу, зниження внутрішньої напруги, неспокою, тривожності. Збільшується впевненість у собі, в своїх силах, виникає почуття захищеності, моральної стійкості, здібність захистити себе. Відбувається зняття негативних процесів, стресів, розрядки негативних емоцій, відпрацьовується вміння зберігати спокій та рівновагу в різноманітних життєвих ситуаціях.

Важливу роль в заняттях тай-бо має психологічний настрій, який формується через медитацію та дихальні вправи, запозиченими з тай-зи, ушу та цигуна. Бойові прийоми, що відпрацьовуються на тренуваннях, сприяють досягненню такого психічно-емоційного стану, який допомагає без шкоди для організму збільшувати обсяг навантаження в процесі заняття. Тай-бо може бути засобом розрядки після напруженого трудового дня або засобом ранкової розминки. Для цього досить навіть п'ятнадцять хвилин. За цей час можна зробити декілька нескладних ударів і завершити тренування медитацією, дихальними вправами на розслаблення. Такі заняття можна проводити в будь-який вільний час. Головне – робити це регулярно, обравши оптимальний графік. Починати заняття з тай-бо треба з помірних, легких навантажень. Щоб уникнути перенапруження в м'язах і травм, треба засвоювати програму тренінгу поступово. Краще займатися три рази на тиждень з перервою в один день протягом трьох місяців, потім можна збільшувати кількість тренувань. Проте, перш ніж почати займатися тай-бо, необхідно пройти медичний огляд. Оскільки при заняттях тай-бо рекомендується дотримуватися особливого харчування, то порада досвідченого дієтолога теж доречна. А для проведення занять вдома слід також проконсультуватися з досвідченим тренером.

Висновки. У всьому світі безліч людей все частіше цікавляться новітніми оздоровчими системами та бойовими мистецтвами. Сформований вид фітнесу тай-бо є сукупністю цих форм фізичної активності та програм оздоровчої

спрямованості бойових прийомів. Розкриті в дослідженні різновиди цієї системи фітнесу надають можливість широкого вибору оптимальної програми людям різних верств населення та інтересів з метою підвищення рівня своєї фізичної активності для формування здорового способу життєдіяльності, досягнення оптимального рівня самопочуття та прагнення до довголіття.

Література

1. Богомоллова Л. В. Здоровьесохраняющие процессы в образовательном учреждении : состояние и перспективы / Л. В. Богомоллова. – М. : ИОО МО РФ, 2004. – 267 с.
2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье : [2-е изд., доп., перераб.] / И. И. Брехман. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
3. Вейдер С. Супер фитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип аэробики и танца живота / С. Вейдер. – Ростов н/Дону : Феникс, 2006. – 228 с.
4. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
5. Гуреев Н. В. Активный отдых / Н. В. Гуреев. – М. : Советский спорт, 1991. – 61 с.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : [пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб.] / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с. 7. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры : Пособие для воспитателя дет. сада / Под ред. Л. В. Русской / М. Ф. Литвинова. – М. : Просвещение, 1986. – 79 с.
7. Максименко Г. Н. Физическая и техническая подготовленность каратистов высокой квалификации / Г. Н. Максименко, В. Г. Саенко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ : Сборник научных материалов. – Сіhinău : USEFS, 2008. – С. 343 – 345.
8. Ротерс Т. Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе : монография / Т. Т. Ротерс. – Луганск : Альма-матер, 2001. – 279 с.
9. Саенко В. Г. Система киокушинкай каратэ : основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства / В. Г. Саенко // Украинская ассоциация киокушинкай каратэ. – Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 300 с.
10. Сомов Д. С. Уровень здоровья как показатель эффективности образовательного процесса вуза / Д. С. Сомов // Вопросы воспитания : теория и практика (выпуск 12) : Сб. мат-лов для учителей, преподавателей вузов, студ. по изучению курса педагогики, методики воспитательной работы, основ педагогического мастерства. – Пятигорск : ПГЛУ, 2004. – С. 49-51. 12. Степанов М. Особенности национальной женской фигуры. Фитнес и тай-бо по-русски / М. Степанов, М. Пронина. – СПб : Питер, 2004. – 224 с. 13. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес : [пер. с англ.] / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
11. Шеффилд Б. Рациональный фитнес. Как стать стройной без лишних усилий / Б. Шеффилд. – М. : ЭКСМО, 2006. – 320 с. 15. Экономика здравоохранения / Под общ. ред. акад. А. В. Решетникова : [2-е изд., испр. и доп.]. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2004. – 272 с.

Сасенко Володимир , Копилов Володимир , Гурмаженко Марина
Державний заклад „Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка”
Інститут фізичного виховання і спорту

СТАНОВЛЕННЯ КІКБОКСІНГУ В СВІТІ ТА ДОСЯГНЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ

Постановка проблеми. Кікбоксінг є одним із молодих видів спортивного єдиноборства. Завдяки своїй видовищності кікбоксінг набуває все більше і більше шанувальників як у всьому світі, так і в Україні. Але для повної уяви широкої спільноти та юних кікбоксерів про цей вид єдиноборств, треба проаналізувати його виникнення та розглянути історію розвитку в світі та на Україні. Тому обрана тема дослідження є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних публікаціях широко поширені історичні аспекти розвитку різних східних єдиноборств в світі та на Україні [1, 2, 6, 8-11, 13], бо вони більш популярні серед населення, починаючи з 90-х років ХХ сторіччя. Матеріали, що висвітлюють різноманітні аспекти у кікбоксінгу зустрічаються теж часто [3-5, 7, 9, 12, 14, 15], але містять наукові дослідження серед них лише деякі [3, 9, 15], тому багато питань потребують саме фактичного вивчення. У цій статті робиться спроба розкриття становлення кікбоксінгу в світі та досягнення українських спортсменів.

Мета дослідження. Дослідити та розкрити факти становлення кікбоксінгу в світі та досягнення українських спортсменів.

Результати дослідження. Кікбоксінг – це вид спортивного єдиноборства, що поєднує в собі техніку роботи руками, узяту з боксу, і техніку роботи ногами зі східного єдиноборства карате. Удари руками й ногами дозволяється наносити тільки в голову та тулуб (вище за пояс), як і в боксі, а підсічки – з внутрішнього і зовнішнього боку стопи на рівні фута (спеціально м'якому взуттю без підошви).

На початку 80-х років кікбоксінг виник у США, Західній Європі, а потім у країнах Східної Європи. У СРСР кікбоксінг почав розвиватися з 1987 року, як рух ініціативних груп і самодіяльних секцій. В Україні – завдяки ентузіастам каратистові Андрію Чистову і боксерові Павлу Орлу. За їх ініціативою 1 вересня 1989 року на засновницькій конференції в м. Києві була утворена Всесоюзна рада з кікбоксінгу (ВРК) і координаційний центр клубів і секцій кікбоксінгу РРФСР, УРСР, БРСР, Латвійською РСР, що діяв на громадських засадах. Прийнято положення про співпрацю Ради з Держкомспортом СРСР. Під егідою Ради проведено перші командні змагання в листопаді 1989 року на Україні, в м. Запоріжжя.

У січні 1990 року ухвала Держкомспорту № 1\5 від 24.01.1990г. „Про визнання кікбоксінгу, як виду спорту” підтверджує офіційний розвиток цього єдиноборства. У березні 1990 року в Олімпійському комітеті СРСР проходить засновницька конференція зі створення федерації кікбоксінгу СРСР, головою якої обирається москвич Олег Зіборов. У липні 1990 року в Ужгороді відбувся I чемпіонат СРСР з кікбоксінгу в розділі лайт і семі-контакт. У серпні 1990 року у Вінниці пройшов перший чемпіонат СРСР з кікбоксінгу в розділі фулл-контакт і довільних сольних композиціях, а перший чемпіонат України проводився восени в спортивному комплексі Київського політехнічного інституту до фіналу, а фінальні поєдинки проводилися на полі стадіону „Динамо”. Кількість учасників складало 80 чоловік, але потім з кожним роком це число весь час зростало. На сучасних першостях серед юнаків і молоді збирається більше 1000 спортсменів, а на чемпіонатах України понад 600 чоловік.

З 1991 року українські, російські, білоруські і прибалтійські кікбоксери ставали призерами у Європі та світі. Але саме завдяки досягнень українських спортсменів у 1995 році Україна виборола право на проведення 10-го чемпіонату світу з кікбоксінгу. Він відбувся у Палаці спорту м. Києва з рекордною на той час кількістю учасників – понад 30 країн та 475 спортсменів. Переможцем у суперважкій ваговій категорії став Віталій Кличко. У 1996 році

чемпіонат Європи проводився вже в двох країнах, оскільки велику кількість учасників в 5-ти розділах жодна країна прийняти була не в змозі. З тієї миті українські спортсмени не залишають лідируючої трійки за участю 30-40 держав.

У 1998 році Україна знову заявила про себе й запропонувала провести 13-й чемпіонат Європи, який і відбувся в Києві, де українці здобули 5 золотих, 9 срібних та 10 бронзових медалей. А на молодіжній першості світу в м. Лісабон (Португалія) в 1999 році національна збірна взяла участь двома командами, зайнявши перше місце серед команд-учасниць, завоювавши: 13 золотих, 10 срібних, 14 бронзових нагород. На чемпіонаті Європи 2000 року в Джесоло Лідо (Італія) і в Москві (Росія) збірна команда України завоювала 5 золотих, 6 срібних і 22 бронзових медалей.

За роки існування кікбоксінгу в нашій країні підготовлено двох Заслужених майстрів спорту України з кікбоксінгу (Ігор Шевель (м. Суми) та Віталій Кличко (м. Київ); 25 майстрів спорту України міжнародного класу; понад 100 майстрів спорту України; 10 заслужених тренерів України; 15 суддів міжнародної категорії; 20 суддів національної категорії.

Національна федерація кікбоксінгу України співпрацює з найбільшими світовими асоціаціями та має своїх представників у: WKA, що включає 95 країн зі штаб-квартирою у Лондоні; WAKO, з приблизно тією ж кількістю країн зі штаб-квартирою перенесеною з 2000 року з Італії до Швейцарії; ISKA, з 78 кількістю країн зі штаб-квартирою у США; WPKA, з 70 країнами у своєму складі зі штаб-квартирою у Кассандрі (Греція).

Зазначені асоціації розвивають усі види кікбоксінгу: фул-контакт, лайт-контакт, семі-контакт, лоу-кік, музичні композити, тайський бокс. А версія WPKA ще два види: боді-контакт та східний лоу-кік, з яких національна федерація кікбоксінгу України розробила офіційні правила і провела перший чемпіонат України у 2001 році [2].

Структура змагань сучасного кікбоксінгу має такі розділи: семі-контакт (кікбоксінг напівконтакту); фул-контакт (кікбоксінг повного контакту); лайт-контакт (кікбоксінг легкого контакту).

Кікбоксінг напівконтакту – найстарший вид кікбоксінгу, який зовнішньо має багато спільного з карате та таеквондо. Техніка дозволяє тільки послаблений та контрольований контакт із суперником, особливо під час нанесення ударів у голову. Двобій проводиться під наглядом головного судді та двох бокових суддів. Після кожного попадання головний суддя робить перерву в двобої і дає оцінку здійснення прийому. При цьому удар кулаком або ногою у тулуб, а також кулаком у голову оцінюється в одне очко; за удар ногою в голову присуджується два очка; за удар ногою в голову, завданий у стрибку, – три очка. Зароблені очки демонструються на табло, яке розміщується на столі у головного судді. Напівконтактний двобій вимагає від спортсмена високої техніки, швидкості реакції проведення прийому. У цьому виді двобою на перший план виходить ігровий стиль поєдинку. Але оскільки двобій весь час переривається, то його учасники не мають можливості проведення єдиного плану двобою, тому тактична сторона поєдинку значно обмежена. До того ж спортсмени високого зросту виграють частіше, бо мають можливість завдавати удари у верхній рівень.

Кікбоксінг повного контакту. Поєдинок проходить на боксерському ринзі, як у класичному боксі, під керівництвом судді в ринзі та трьох бокових суддів, які ставлять оцінки на картках. Як і в аматорському боксі, двобій оцінюється за загальним підсумком, тобто виставляються оцінки не тільки за попадання та нокдауни, а й за ефективність ведення двобою, рівень підготовленості та дотримання правил. Дозволяється нанесення ударів повної сили. Під час перших змагань двобій зупиняли після кожного попадання та показували оцінку, проте дуже швидко таку практику відмінили. На сьогоднішній день двобій зупиняють тільки за причини порушення правил або нанесення поранення. Тому у цьому виді найбільше значення має тактика

ведення двобою. Завдяки всебічним високим вимогам кікбоксінг повного контакту можна віднести до елітних бойових мистецтв.

Кікбоксінг легкого контакту. Цей вид є наймолодшим. Двобій та його оцінювання здійснюються аналогічно поєдинку повного контакту, проте удари дозволяється завдавати не на повну силу. Через ці обмеження темп двобою вищий, ніж у фул-контакті. Зазначена форма поєдинку була вперше застосована наприкінці 70-х років ХХ століття у Гамбурзі. Оскільки при цьому вимагалась повна перебудова роботи спортсменів, тренерів та офіційних осіб, довелося тимчасово відступити через багаторазові випадки опору та відмови. Пізніше цей вид все ж таки знайшов своїх чисельних послідовників. Кікбоксінг легкого контакту поєднує в собі переваги обох попередніх видів, але при цьому має набагато менше недоліків [2].

Нині в Україні розвиваються нові види кікбоксінгу: лоу-кік, музичні композиції, К1, аерокікбоксінг та боді-контакт. Для цих видів розроблено окремі правила. Наприклад сутність сольних композицій (музичні форми). Вид кікбоксінгу, в якому змагання проводяться під музику, включає три види. Композиції виконуються в „жорсткому” стилі, в „м’якому” стилі і з предметами, включаючи фрагменти традиційних комплексів формальних вправ східного єдиноборства. Композиції в „жорсткому” стилі відтворюють характерну пластику „бою з тінню” традиційного східного єдиноборства, такого, як карате-до, таеквондо та ін. Композиції в „м’якому” стилі базуються на техніці такого східного єдиноборства, як ушу. Композиції з предметами виконуються як „бій з тінню” з будь-якою холодною зброєю – мечем, ножем, палицею, нунчакой, серпом, булавою і т.д.

Висновки. Розкриття становлення кікбоксінгу, як в світі, так і в нашій країні та різноманітність його видів надає детальну уяву широкому колу населення про сутність та переваги над іншими системами бойових єдиноборств. Знання наведених даних розкриває відмінності правил змагань та створює підґрунтя для свідомого обрання окремого виду згідно своїх фізіологічних можливостей та інтересів.

Перспективи подальших досліджень. Планується дослідження особливостей організації тренувального процесу з кикбоксінгу у жінок різних вікових груп та спортивної кваліфікації.

Література

1. Алхасов Д. С. Оптимальные соотношения основных разделов подготовки юных каратистов (на примере косики-каратэ) [Текст] / Д. С. Алхасов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 44 – 46.
2. Гончаров С. М. Тактика поединка в тхэквондо [Текст] / С. М. Гончаров, В. Г. Саенко // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології : Зб. наук. робіт I Всеукраїнської наук.-практ. конф. – Кременчук : КДПУ, 2008. – С. 83 – 89.
3. Иванов А. Л. Кикбоксинг [Текст] : Учебник. – [2-е изд., дороб. и доп.] / А. Л. Иванов. – К. : АТ «Air Land» : Вид.-торг. фірма «Перун» : Вид.-торг. центр «Книга-сервис», 1995. – 309 с.
4. Калмыков Е. В. Кафедра теории и методики бокса и кикбоксинга РГУФК [Текст] / Е. В. Калмыков // Отечественная школа бокса. Материалы торжественного заседания ученого Совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М. : РГУФК, 2004. – С. 17 – 21.
5. Кикбоксинг : Чемпионат мира, Украина, Киев, нояб. 25-28.1995 [Текст]. – К. : [Б. в.], 1995. – 20 с.
6. Лейкин С. Ф. Педагогические функции ушу в системе спортивно-боевых единоборств России [Текст] / С. Ф. Лейкин : Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 // С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 24 с.
7. Орел П. А. Кикбоксинг в Украине [Текст] / П. А. Орел. – К., 2000. – 216 с. Радиевский Е. А. Джиу-джитсу. Боевое искусство самураїв [Текст] / Е. А. Радиевский. – Мн. : Современное слово, 2003. – 416 с.
8. Садовский Е. Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах : (на примере таэквондо и кикбоксинга) [Текст] / Е. Садовский : Автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра пед. наук : 13.00.04 // Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 2000. – 39 с.
9. Саенко В. Г. Доцільність введення східних единоборств як навчальної дисципліни [Текст] / В. Г. Саенко // Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні : Зб. наук. тр. Регіон. наук.-практ. конф. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – С. 221 – 228.
10. Саенко В. Г. Система киокушинкай каратэ : основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства [Текст] : Монография / В. Г. Саенко // Украинская ассоциация киокушинкай каратэ. – Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 300 с.
11. Сон Э. Н. Знакомьтесь – кикбоксинг [Текст] / Э. Н. Сон // Боевое искусство планеты. – М. : Центр «Здоровье народа». – 1993. – № 2. – С. 72 – 76.
12. Ширококов Б. А. Методика физической подготовки юных борцов-каратистов на этапе углублённой тренировки : Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) [Текст] / Ширококов Б. А. // Моск. юрид. ин-т. – М., 1997. – 25 с.

13. Щитов В. К. Современный кикбоксинг [Текст] / В. К. Щитов. – М. : ФАИР-Пресс, 2004. – 544 с.
14. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кикбоксерів на етапі попередньої базової підготовки [Текст] / М. О. Яремко : Автореф. дис... канд. наук. з фіз. вих. і спорту. – Л., 2001. – 18 с.

Сак Н.М., Сидорова Т.В.
Харківська державна академія
фізичної культури

АНТРОПОМЕТРИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

Постановка проблеми. Фізичний розвиток є одним з основних показників стану здоров'я людини. Соціальні та економічні чинники роблять істотний вплив на фізичний розвиток, а його рівень відображає умови існування.

Сучасні умови навчання у вищій школі характеризуються підвищеними фізичними і психологічними навантаженнями і дефіцитом часу.

Така ситуація вимагає негайного внесення коректив до методичних основ фізичного виховання студентів (А.Л. Дімова, 2000; Л.Б. Андрющенко, Н.Б. Озеріна, 2004; І.А. Лагуткіна, 2004; С.С. Садова 2004; В.С. Якимовіч, 2002).

В.В. Зайцева (1995), В.Д. Сонькин, В.В. Зайцева, Г.М. Маслов (1995), А.Н. Беляєв (2000), О.В. Борисов, А.А. Кудінов (2004) вважають, що підвищення ефективності занять з спортивних дисциплін досягається при використанні різноманітних методик і засобів, індивідуальної норми на основі виявлення конституціонально-типологічної приналежності. Проте врахувати абсолютно всі індивідуально-типологічні особливості кожного окремого індивіда практично неможливо. Тому важливий крок у бік індивідуалізації процесу навчання спортивним дисциплінам у ВНЗ може бути зроблений облік

антропометричних і функціональних даних, а також розвиток фізичних якостей студентів різних спортивних спеціалізацій. Пояснюється це тим, що рухові можливості кожного студента залежать не тільки від антропометричних даних, але і від фізичної підготовленості.

У науково-методичній літературі пошук шляхів індивідуалізації ведеться давно, але переважно рекомендують планувати навчально-тренувальний процес: залежно від розвитку фізичних якостей і морфологічних показників (Л. Ходаковский-Мальцевич, 1992); на основі аналізу функціональних і морфологічних показників спеціальної працездатності (Л.А. Сараева, 1999); на основі аналізу здоров'я і динаміки результатів (А.В. Антонінов, 2000); на основі поточного контролю функціонального стану (Е.В. Чубанов, 2002); на основі методів комплексного контролю (В.Ю. Давидов, А.В. Петряєв, І.В. Клешнев, 2006).

Усі перераховані роботи виконані в області теорії спортивного тренування, тому їх рекомендації навряд чи можна переносити на процес навчання спортивним дисциплінам [1-12].

Аналізуючи доступну нам літературу, визначено, що на даний час питання, пов'язані з індивідуальними антропоморфологічними ознаками студентів спортивно-педагогічних ВНЗ різних спеціалізацій, які впливають на прояв сили, швидкості, гнучкості, витривалості, працездатності, адаптації до різних умов зовнішнього середовища, розглянутий недостатньо глибоко і вимагає додаткового вивчення.

Останніми роками фактично відсутні наукові дослідження, в яких вирішуються завдання розробки диференційованої технології навчання студентів на заняттях з дисципліни «Лижний спорт».

У зв'язку з цим **мета наших досліджень** полягала у визначенні відмінностей антропометричних показників студентів різних спортивних спеціалізацій для подальшого урахування при навчанні техніці лижного спорту.

Одним з основних критеріїв фізичного розвитку є показники

антропометрії. Антропометрія використовується при вивченні фізичного розвитку у всіх групах населення.

За основу характеристики фізичного розвитку зазвичай беруться три ознаки: довжина, маса тіла і коло грудної клітки.

За останні роки збільшився інтерес до проблеми антропометричних методів оцінки розвитку індивідуумів в аспектах пристосовності різних соматичних типів до кліматичних та інших умов середовища, професійного відбору, визначення спортивної спеціалізації, профілактичної і лікувальної медицини. Вивчається проблема зв'язку структури і функції, їх взаємної обумовленості та можливого використання цього зв'язку з прогностичною метою.

Досліджувалися антропометричні параметри: довжина тіла (см); маса тіла (кг); довжина рук (см); довжина ніг (см); об'єм грудної клітини (см).

Результати досліджень оброблені методом дисперсійного аналізу з використанням системи статистичного аналізу даних Microsoft Excel і StatGraphics.

Результати дослідження.

При розробці антропометричних моделей орієнтуються на найбільш значущі показники, що визначають здібність до досягнення видатних результатів в конкретних видах спорту. Зіставлення індивідуальних даних конкретного спортсмена з модельними показниками дозволяє визначити відповідність антропометричних можливостей спортсменів заданому рівню залежно від його спеціалізації [1-12].

Аналіз антропометричних вимірювань та математичних обчислень двостороннього t-критерію Стьюдента ($\nu = 0,05$) середніх показників курсу до співвідношення до середнього спеціалізації студентів (табл. 1 - 2) показав, що середні показники довжини тіла у студентів академії є: у чоловіків – 178 см, у жінок – 166 см; максимальні величини за довжиною тіла мають студенти спеціалізацій спортивні ігри у чоловіків - 182,6 см та жінок - 177,1 см, а

мінімальні у чоловіків – гімнастика - 172,4 см, у жінок – викладачі фізичного виховання - 161,6 см (табл. 1).

Аналіз ваги тіла студентів показав (табл. 1), що середні показники у чоловіків є 69,7 кг, а у жінок – 56,2 кг. Максимальні величини маси тіла мають студенти спеціалізацій важка атлетика у чоловіків – 84,8 кг та спортивні ігри у жінок – 65,2 кг, а мінімальні показники у чоловіків – 61,5 кг та жінок – 52,1 кг спеціалізації гімнастика.

Так, дані вимірювань довжини та ваги тіла студентів, нам дають можливість проаналізувати ваго-ростове співвідношення – ІВТ (індекс ваги тіла, індекс Кетле-2), який складає у чоловіків – 22 кг/м², у жінок – 20,4 кг/м² (при встановлених оптимальних значеннях даного індексу 20–25 кг/м²), що є в нормованому діапазоні.

Основні відмінності в усереднених модельних характеристиках одних студентів від інших складають: довжина тіла у чоловіків (2,6 – 3,1 %), у жінок (2,8 – 6,5 %); маса тіла у чоловіків (11,8 – 21,6 %), у жінок (7,3 – 16 %); довжина рук у чоловіків (6,3 – 7,4 %), у жінок (5,2 – 11,6 %); довжина ніг у чоловіків (3 – 3,9 %), у жінок (3,3 – 8,1 %); об'єм грудної клітини у чоловіків спокої (2,7 – 10,9 %), при вдиху (2,9 – 10,2 %), при видиху (3,8 – 11 %); у жінок в спокої (1,6 – 3,8 %), при вдиху (2,5 – 4 %), при видиху (2 – 4,1 %).

Кореляційний аналіз залежності показників антропометричних вимірювань показав тісну кореляційну залежність:

- у чоловіків між довжиною тіла та рук ($r=0,92$) і ніг ($r=0,88$); довжиною рук та ніг ($r=0,79$); об'ємом грудної клітини в спокої та при вдиху ($r=0,99$) і видиху ($r=0,89$);
- у жінок між довжиною та масою тіла ($r=0,76$), довжиною рук ($r=0,79$) і довжиною ніг ($r=0,92$); довжиною рук та ніг ($r=0,71$); об'ємом грудної клітини в спокої та при вдиху ($r=0,96$) і видиху ($r=0,93$).

Таблиця 1

Антропометричні показники (довжини та маси тіла, довжини рук та ніг) студентів першого курсу ХДАФК різних спортивних спеціалізацій та результати достовірності за t-критерієм Стьюдента від середнього (n=173)

№	Спеціалізація	Стать Кіль- кість	Довжина тіла, см			Маса тіла, кг			Довжина рук, см			Довжина ніг, см		
			$X_{cp} \pm m$	t	p	$X_{cp} \pm m$	t	p	$X_{cp} \pm m$	t	p	$X_{cp} \pm m$	t	p
1	Гімнастика	Ю=7 Д=12	172,4±2,14	2,33	>0,05	61,5±1,81	2,92	<0,05	74,3±1,17	3,23	<0,01	88,7±1,31	2,54	<0,05
			162,3±2,43	1,37	>0,05	52,1±1,70	1,75	>0,05	69,3±1,05	1,62	>0,05	85,5±1,47	0,65	>0,05
2	Зимових видів спорту	Ю=9 Д=4	175,4±0,94	1,82	>0,05	64,1±2,05	1,89	>0,05	78,2±0,57	0,94	>0,05	90,7±1,02	1,38	>0,05
			163,5±0,71	1,57	>0,05	55,0±0,87	0,71	>0,05	67,8±1,77	1,88	>0,05	83,8±1,68	1,44	>0,05
3	Футбол	Ю=10	178,2±2,29	0,08	>0,05	68,4±3,11	0,34	>0,05	78,8±1,32	0,30	>0,05	92,2±1,48	0,69	>0,05
4	Спортивні ігри	Ю=27 Д=10	182,6±1,87	2,13	<0,05	71,4±1,26	0,68	>0,05	82,0±0,81	2,08	<0,05	95,1±1,09	2,30	<0,05
			177,1±2,80	3,33	<0,01	65,2±1,71	4,02	<0,01	79,2±1,70	4,03	<0,01	93,7±2,38	2,66	<0,05
5	Легка атлетика	Ю=4 Д=4	177,6±3,80	0,10	>0,05	66,5±3,79	0,73	>0,05	78,5±1,40	0,46	>0,05	92,1±1,92	0,10	>0,05
			168,3±2,98	0,59	>0,05	54,1±1,87	0,89	>0,05	71,8±2,31	0,12	>0,05	89,1±1,75	1,16	>0,05
6	Одноборства	Ю=28 Д=8	175,3±1,15	1,71	>0,05	66,1±1,53	1,36	>0,05	77,2±0,62	1,76	>0,05	90,9±0,79	1,44	>0,05
			165,9±2,15	0,15	>0,05	58,3±2,57	0,71	>0,05	71,6±1,47	0,06	>0,05	84,1±2,30	1,02	>0,05
7	Плавання	Ю=5 Д=4	182,5±4,48	0,99	>0,05	72,8±3,34	0,78	>0,05	85,2±2,13	2,50	<0,05	93,0±1,80	0,29	>0,05
			167,6±3,85	0,31	>0,05	53,3±4,31	0,64	>0,05	74,0±0,58	2,40	<0,05	87,8±1,69	0,54	>0,05
8	Спортивні танці	Ю=6 Д=8	178,2±2,35	0,08	>0,05	67,3±4,21	0,51	>0,05	78,2±0,88	0,81	>0,05	91,8±1,83	0,26	>0,05
			166,0±1,78	0,12	>0,05	54,9±2,46	0,46	>0,05	73,7±1,08	1,59	>0,05	85,3±1,30	0,82	>0,05

Продовження таблиці 1

9	Важка атлетика	Ю=4 Д=5	176,9±1,66	0,56	>0,05	84,8±11,76	1,26	>0,05	80,0±1,51	0,38	>0,05	93,2±1,32	0,63	>0,05
			164,8±3,33	0,40	>0,05	59,3±6,05	0,50	>0,05	70,2±2,99	0,42	>0,05	86,0±2,62	0,17	>0,05
10	Викладачі фізичного виховання	Ю=10 Д=8	175,1±2,99	0,91	>0,05	65,8±1,46	1,28	>0,05	76,1±1,21	1,77	>0,05	91,4±1,30	0,64	>0,05
			161,6±2,11	1,76	>0,05	54,1±2,30	0,77	>0,05	70,1±1,25	0,92	>0,05	84,8±1,30	1,11	>0,05
Середнє за курс		Ю=110 Д=63	178,0±1,08 166,3±1,63			69,7±2,15 56,2±1,44			79,3±1,02 71,5±0,86			92,3±0,56 86,7±1,11		

Таблиця 2

Характеристики показників об'єму грудної клітини студентів першого курсу ХДАФК різних спортивних спеціалізацій та результати достовірності за t-критерієм Стьюдента від середнього (n=173)

№	Спеціалізація	Стать Кіль- кість	Об'єм грудної клітини у спокої, см			Об'єм грудної клітини при вдиху, см			Об'єм грудної клітини при видиху, см			Екскурсія грудної клітини, см		
			X _{cp} ±m	t	p	X _{cp} ±m	t	p	X _{cp} ±m	t	p	X _{cp} ±m	t	p
1	Гімнастика	Ю=7 Д=12	94,3±1,24	0,62	>0,05	98,5±1,19	0,63	>0,05	91,3±1,51	0,67	>0,05	7,2±0,11	2,50	<0,05
			86,1±1,25	0,18	>0,05	90,8±1,36	0,24	>0,05	83,1±1,30	0,42	>0,05	7,7±0,07	3,63	<0,01
2	Зимових видів спорту	Ю=9 Д=4	90,8±1,77	1,11	>0,05	95,6±1,71	1,07	>0,05	87,9±1,94	0,92	>0,05	7,7±0,12	0,63	>0,05
			84,5±0,35	1,13	>0,05	90,5±0,71	0,09	>0,05	83,0±0,95	0,52	>0,05	7,5±0,10	1,54	>0,05
3	Футбол	Ю=10	91,3±1,64	1,21	>0,05	95,1±1,23	0,85	>0,05	89,0±1,69	0,48	>0,05	6,1±0,13	8,83	<0,001
4	Спортивні ігри	Ю=27 Д=10	92,6±0,73	0,41	>0,05	97,5±0,71	0,07	>0,05	90,1±0,72	0,08	>0,05	7,4±0,13	1,54	>0,05
			87,8±1,32	1,14	>0,05	93,3±1,30	1,80	>0,05	85,4±1,09	1,36	>0,05	7,9±0,14	3,53	<0,01
5	Легка атлетика	Ю=4 Д=4	91,9±3,06	0,39	>0,05	97,0±2,80	0,25	>0,05	89,7±3,29	0,09	>0,05	7,3±0,11	1,88	>0,05
			84,5±2,13	0,53	>0,05	90,7±1,09	0,56	>0,05	83,3±0,97	0,35	>0,05	7,4±0,12	0,63	>0,05

Продовження таблиці 2

6	Однборства	Ю=28 Д=8	92,0±1,07 84,5±1,54	0,73 0,78	>0,05 >0,05	96,3±0,99 89,8±1,96	0,56 0,22	>0,05 >0,05	89,2±1,04 82,0±1,82	0,50 0,89	>0,05 >0,05	7,1±0,08 7,8±0,10	3,57 3,85	<0,01 <0,01
7	Плавання	Ю=5 Д=4	94,4±3,67 87,8±0,29	0,31 1,65	>0,05 >0,05	100,0±3,79 94,0±3,09	0,65 1,11	>0,05 >0,05	86,6±2,25 85,0±2,52	1,33 0,50	>0,05 >0,05	13,4±0,13 9,0±0,11	34,11 12,14	<0,00 1 <0,00 1
8	Спортивні танці	Ю=6 Д=8	91,6±2,29 84,4±2,48	0,61 0,51	>0,05 >0,05	95,8±2,81 88,4±2,40	0,52 0,78	>0,05 >0,05	88,8±2,35 82,4±2,45	0,33 0,52	>0,05 >0,05	7,0±0,06 6,0±0,08	4,62 10,83	<0,00 1 <0,00 1
9	Важка атлетика	Ю=4 Д=5	103,4±8,47 88,5±4,68	1,19 0,56	>0,05 >0,05	107,3±8,53 93,7±4,54	1,15 0,71	>0,05 >0,05	99,9±8,99 87,1±5,13	1,09 0,66	>0,05 >0,05	7,4±0,14 6,6±0,11	1,11 5,00	>0,05 <0,00 1
10	Викладачі фізичного виховання	Ю=10 Д=8	90,7±1,61 84,4±2,06	0,93 0,59	>0,05 >0,05	94,6±1,94 88,1±2,32	1,20 0,92	>0,05 >0,05	89,0±1,35 82,2±2,09	0,55 0,69	>0,05 >0,05	5,6±0,09 5,9±0,07	14,29 12,73	<0,00 1 <0,00 1
	Середнє за курс	Ю=110 Д=63	93,2±1,26 85,8±0,63			97,4±1,29 90,4±0,95			90,0±1,21 83,7±0,61			7,4±0,11 6,7±0,09		

Подібне співвідношення антропометричних показників довжини і маси тіла у поєднанні з відносно невеликими об'ємами грудної клітини (ОГК), достатньо високі величини довжини верхніх і нижніх кінцівок при помірно виражених величинах акромиального, грудного поперечного і гребеневого розмірів свідчать про гармонійність статури в цілому і пропорційності окремих його частин у сучасних студентів. Студенти різних конституціональних типів статури мають типоспецифічну структуру моторики - свої ведучі фізичні здібності і якості, для розвитку яких необхідні специфічні набори фізичних вправ і методів, свої рухові режими в навчальній програмі Вузу.

Аналіз проведених антропометричних досліджень студентів різних спортивних спеціалізацій ХДАФК показує, що відмінність модельних характеристик знаходиться в межах 3 % – 15 % і вони не мають достовірні відмінності ($p > 0,05$) по більшому числу показників.

Висновки

1. Визначено рівень антропометричних показників у студентів першого курсу різних спортивних спеціалізацій. Найбільші показники довжини тіла мають юнаки та дівчата спеціалізацій спортивні ігри (середні показники відповідно 182,6 см і 177,1 см); в масі тіла – юнаки спеціалізації важка атлетика (84,8 кг), дівчата спеціалізації спортивні ігри (65,2 кг); в довжині рук – юнаки спеціалізації плавання (82,5 см) і дівчата спеціалізації спортивні ігри (79,2 см); в довжині ніг – юнаки і дівчата спеціалізації спортивні ігри (95,1 та 93,7 см).

2. Найбільші відхилення від середньогрупових результатів антропометричних показників виявлено: у довжині тіла – юнаки спеціалізації гімнастика ($t=2,33$; $p < 0,05$), дівчата спеціалізації спортивні ігри ($t=3,33$; $p < 0,01$); у масі тіла – юнаки спеціалізації важка атлетика ($t=1,26$; $p > 0,05$), дівчата спеціалізації спортивні ігри ($t=4,02$; $p < 0,001$); у довжині рук – юнаки спеціалізації плавання ($t=2,50$; $p < 0,05$), дівчата спеціалізації спортивні ігри ($t=4,03$; $p < 0,001$); у довжині ніг – юнаки спеціалізації гімнастика ($t=2,54$; $p < 0,05$), дівчата спеціалізації спортивні ігри ($t=2,66$; $p < 0,05$).

3. Найкращі показники дихальної системи в екскурсії грудної клітини отримано у юнаків і дівчат спеціалізації плавання ($p < 0,001$), в той же час як найбільші відхилення від середньогрупових показників визначено у юнаків і дівчат спеціалізації «викладачі фізичного виховання» ($p < 0,001$).

Подальші дослідження будуть спрямовані на врахування морфофункціональних показників при розробці навчальних програм з лижного спорту студентів ВНЗ спортивного профілю.

Література

1. Гладенкова В.П. Индивидуализация физической подготовки студентов технического университета на основе конституциональной индентификации: Автореф. дис... пед. наук: 13.00.04/ В.П. Гладенкова// Астраханский государственный технический университет, 2009. -24с.
2. Гладенкова В. П. Физическая подготовленность студенток различных специализаций физкультурной академии/ Гладенкова В. П., Лобанов О. Ю., Куралева О.О., Давыдов В. Ю // Вестник Астраханского государственного технического университета. – 2007. - № 1. - С. 96-99.
3. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді Західного регіону У країни та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Волинськ. держ. ун-т ім. Лесі України. – Луцьк, 1998. – 17 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / Зациорский В.М.// – М.: ФиС, 1975. – 252 с.
5. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А.// – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
6. Котляр С.М. Определение функциональных возможностей с помощью специального тестирования / Котляр С.М. // - Харьков. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.науч.трудов. под ред. проф. Ермакова С.С. ХГАДИ (ХХПИ),2005. - №7. - С.28-33.
7. Лубышева Л.И. Инновационные технологии в профессиональной подготовке спортивного педагога / Лубышева Л.И., Магин В.А.// –М.: Изд. Теория и практика физической культуры, 2005. -191с.
8. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: Автореф. дис ... канд. наук з ф.в.іс.: 24.00.02 – Луцьк, 1999. –19 с.
9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / Мищенко В.С.// – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
10. Сейлер С. Физиология лыжных гонок [Электронный ресурс] // Всероссийская федерация полиатлона : [сайт]. – [Б.м.], 2006. - URL: <http://poliathlon.narod.ru/clauses2.html> (08.10.08)., http://www.ill.ru/news.art.shtml?c_article=2098 (08.10.08).
11. Селуянов В.Н. Научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий / Селуянов В.Н.// –М.: Теория и практика физической культуры, -2003. -№5. –С. 9-12.
12. Bulicz E., Murawow I. Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne acywnosci ruchowej. – Radom: Politechnica R, 2003. – 533 s.

ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДИК НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ЛИЖНОГО СПОРТУ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

Актуальність. Використання нових технологій для активізації навчального процесу викликало зміну структури його організації, сприяло впровадженню у практику вищих закладів освіти технологій контекстного підходу, кредитно-модульного навчання, проблемного навчання, інформаційних і комунікаційних технологій, дистанційного навчання, що обумовило зміни в системі професійної підготовки фахівців фізкультурної освіти (розробку нових програм, стандартів, тестів).

Крім цього, кожний викладач повинен технічно правильно показати передбачені програмою фізичні вправи і виконувати без особливих труднощів різні контрольні нормативи за шкільною або навчальними програмами ВНЗ. Тому основними завданнями рухової підготовки в сучасних умовах мають бути: узагальнення й поглиблення теоретичних знань, а також формування спеціальних умінь і навичок.

Однією з характерних особливостей сучасного стану системи педагогічної освіти є пошук не механічного нарощування інновацій, а дбайливе збереження традицій, орієнтації на споконвічні педагогічні цінності, поєднання нових форм, методів, засобів і технологій навчання – педагогічних інновацій. Вирішення цієї проблеми необхідно перш за все для того, щоб забезпечити майбутньому педагогу мобільність у реалізації професійної підготовки та особистого творчого потенціалу в педагогічній діяльності.

Результати досліджень. Враховуючи це, мета наших досліджень полягала у визначенні найбільш раціональної методики прискореного навчання, яка дозволяла б об'єднати за рівнями фізичної підготовленості студентів, що

природно дозволить підвищити ефективність навчання, без збільшення об'єму і інтенсивності навчального навантаження, із загального курсу дисципліни «Лижний спорт» за кредитно-модульною системою навчання з урахуванням спортивної спеціалізації.

Оволодіння розмаїтістю способів пересування на лижах по пересіченій місцевості, вироблення вміння використати цю техніку в різних умовах, придбання спеціальних теоретичних знань, дидактичних умінь, в деякій мірі фізичний розвиток і функціональна підготовленість – основні завдання навчання дисципліни «Лижний спорт».

Педагог повинен не тільки вчити своїх учнів техніці пересування на лижах, розвивати їхні фізичні здатності, але й піклуватися про виховання всебічно розвиненої людини.

Методика навчання техніці пересування на лижах базується на дидактичних принципах педагогіки й ставить своїми завданнями:

- знайти правильні шляхи для оволодіння окремими способами пересування на лижах, тобто як най швидше та краще навчити тих, хто займаються тому або іншому способу пересування;
- встановити найбільш доцільну послідовність у навчанні комплексу необхідних знань, умінь, навичок.

Щоб опанувати техніку пересування на лижах, будь це хід або поворот, студент повинен знати, що йому потрібно робити, які вимоги пред'являються до виконання того або іншого елемента техніки, що дають ті або інші вправи, який основний механізм їхнього виконання й тактичного застосування. Ці знання ті, що займаються отримують від педагогів. Завдання викладача – розкрити ці питання, а тих, яких навчають – осмислити їх і активно брати участь у процесі навчання. Придбання теоретичних знань, а не сліпе копіювання техніки є передумовою для формування правильних рухових умінь і навичок пересування на лижах. Чим з більшою свідомістю формується навичка, тим прочніше вона закріплюється.

Основними методами й формами занять на цей час є пояснення та розбір, вказівки і оцінка техніки в процесі практичних занять та після них, а також лекції, бесіди на теоретичних заняттях. Корисні також самостійна робота студентів по вивченню теорії лижного спорту й спостереження за технікою кваліфікованих лижників.

Для розумнішого управління навчальним процесом найбільш доцільно застосувати системно-структурний підхід, основні завдання якого полягають в розробці методів дослідження, в створенні різних систем, а також в побудові різних моделей систем і їх структур.

Нами визначено, що основними складовими структури фізичної підготовленості студентів фізичної культури є: загальна та силова витривалість і швидко-силові якості.

В той же час показники фізичного розвитку (довжина та вага тіла, довжина рук та ніг, окіл грудної клітини, екскурсія грудної клітини, спірометрія, динамометрія) впливають на виконання елементів техніки пересування на лижах різними стилями і кроками.

Тому в навчальному процесі необхідно враховувати показники фізичної підготовленості та морфофункціональних даних студентів. Крім цього його ефективність багато в чому залежить від чинників, тісно зв'язаних між собою, а саме:

- 1) від організації планування і управління як всім навчальним процесом, так і процесом пізнавальної діяльності;
- 2) від регулювання, контролю і коректування всього навчального процесу.

Кожен вид навчальної діяльності та підготовленості студентів включає певні функції, які мають, в принципі, єдину мету і побудовані за загальною схемою: планування – управління – регулювання – контроль – коректування (рис. 1).

Розроблена нами система навчального процесу з дисципліни «Лижний спорт» для студентів загального курсу спирається на структурний підхід,

основою якого є розроблена навчальна робоча програма, що складається з двох модулів:

1. Теоретичний розділ (курс лекцій) та практичний розділ засвоєння техніки лижних ходів.

2. Методико-практичний (методика навчання техніці лижного спорту) та навчально-практичний (проведення занять з дисципліни «Лижний спорт») розділ.



Рис.4.1. Схеми управління навчальним процесом

Кожний модуль містить певну кількість розділів навчання, які залежать від завдань і курсу навчання. Теоретичним розділом є цикл лекцій.

Практичним – засвоєння техніки пересування класичним та ковзанярським стилем пересування, а також техніки подолання спусків, підйомів, поворотів та

різноманітних труднощів. Методико-практичний підрозділ передбачає удосконалення техніки та методики навчання лижним стилям пересування. Навчально-практичний підрозділ вмістить методику проведення занять з лижної підготовки. У процесі навчання передбачається складання модульного контролю, контрольних нормативів і тестування, а також проведення семінарських занять та диспутів-дискусій.

Висновок.

У результаті виконаного комплексу досліджень експериментально обґрунтована ефективність методик навчання дисципліни «Лижний спорт» з урахуванням спортивної спеціалізації студентів, яка сприяє підвищенню рівня засвоєнню техніки пересування на лижах, дидактичних умінь, теоретичних знань, в деякій мірі фізичному розвитку і функціональній підготовленості, вирішуючи тим самим, освітнє і оздоровче завдання в педагогічному ВНЗ.

Таким чином, на основі вищевказаного покращення методики навчання у лижному спорті на сучасному етапі потребує більш ефективних шляхів організації навчального процесу у вищому навчальному закладі, піднесення його на новий рівень із використанням інноваційного підходу до навчання.

Ирина Смоляр

Национальный университет физического
воспитания и спорта Украины

ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СПОРТСМЕНОВ(ОК) РАЗНОГО СТАТУСА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

Среди ряда причин не эффективного руководства спортивной командой называют:

-неумение выявлять лидера;

-неумение приходить к единому мнению с лидерами команды;

-неумение формировать лидерские качества у спортсмена при отсутствии явного лидера команды [1].

По данным литературных источников лидер команды – это спортсмен, который ведет к достижению поставленной общекомандной цели или осуществляет наибольший вклад в достижение, и оказывает максимальное влияние на последователей, налаживая взаимодействие с другими членами команды. Следует отметить, что роль лидера в команде может реализовываться далеко не одним спортсменом и приводит к построению статусной иерархии в команде, вместе с тем статус спортсмена(лидера) всегда будет зависеть от величины вклада в достижение общекомандной цели.

В трудах Ханина Ю.Л. [2] отмечается, что чем выше статус спортсмена в команде, тем больше его коммуникативная активность и вклад во взаимодействие всех игроков команды. Чем ниже статус, тем меньше он взаимодействует, соответственно и его вклад уменьшается. Следовательно, тренеру необходимо знать, какие психологические особенности взаимодействия присущи игрокам команды с высоким и низким статусом. Поскольку станет возможным направлять, регулировать общение в команде, развивать необходимые характеристики и стили межличностного взаимодействия спортсменов(ок), что повысит эффективность взаимодействия в команде мужчин и женщин как на тренировках, так и соревнованиях. При этом следует учесть половые особенности игроков команды. Исследования в гендерной психологии и психологии спорта отмечают существенные различия во взаимодействии и общении мужчин и женщин в коллективах и спортивных командах [3]. В них подчеркивается, что традиционно мужчины во взаимодействии используют стиль доминирования, а женщины стиль доброжелательности (поддержки).

Следовательно, остается открытым вопрос, изучения дифференциации, стилей и характеристик межличностного взаимодействия спортсменов и спортсменок с разным статусом в мужской и женской команде

Цель исследования: Изучение особенностей межличностного общения спортсменов(ок) разного статуса позволит эффективно управлять спортивной командой.

1. Диагностировать неформальную структуру в мужских и женских командах, определить высоко и низкостатусных спортсменов (лидеров и последователей).
2. Выявить значимые различия общения между высокостатусными и низкостатусными спортсменами(ми) в спортивных командах.
3. Определить стили (доминирования и доброжелательности) и качества личности, что реализуются во взаимодействии у высоко и низкостатусными спортсменами (ками)

Для достижения поставленной цели использовались следующие *методы исследований*: уровень развития группы Фроловой, социометрия, ранжирование по степени выраженности лидерских качеств спортсмена в группе, методика Т. Лири, а также методы математической статистики(кор., кластер. анализ, т кр.-Стьюдента).

В исследовании принимали участие 30 квалифицированных спортсменов (МС и КМС,1 взр) по гандболу.

Результаты исследования и их обсуждение.

Опираясь на полученные данные исследования по дифференциации стилей взаимодействия и характеристик межличностного взаимодействия спортсменов и спортсенок высокого и низкого статуса не было выявлено значимых различий (рис1,2).

Вместе с тем, можно проследить тенденции, что указывают на некоторые особенности общения игроков высокого и низкого статуса в мужской и женской команде. Так, высокостатусные спортсмены (лидеры) мужской команды в межличностном взаимодействии реализуют доминирующий стиль, при этом у них проявляются характеристики властности, склонности к лидерству, прямолинейности. У спортсменов низкого статуса в команде в межличностном взаимодействии реализуется доброжелательный стиль-

поддержки, интереса к другому, при этом проявляются такие характеристики: сотрудничество, добросердечность, отзывчивость (табл.1).

Спортсменки (лидеры) с высоким статусом в команде в межличностном взаимодействии реализуют равно как доминирующий, так и доброжелательный стиль у них отмечается выраженность следующих характеристик: властности, склонности к лидерству, независимости, сотрудничества, добросердечности, отзывчивости. У спортсменок женской команды с низким статусом отмечается стиль доброжелательности, в общении проявляются такие характеристики покорности, уступчивости, сотрудничества, отзывчивость (табл.1).

Несмотря на традиционное представление о доминирующем стиле взаимодействия у мужчин и доброжелательном стиле-стиле поддержки у женщин можно отметить, такую особенность, так у высокостатусных спортсменок в команде наряду со стилем поддержки, доброжелательности одновременно реализуется и доминирующий стиль общения, так же как и у спортсменов с высоким статусом в команде. В то же время у мужчин с низким статусом прослеживается в межличностном взаимодействии стиль доброжелательности, стремление оказывать поддержку, такой же стиль выявлен и у спортсменок с низким статусом.

Так на представленном рис.1 профиль межличностного взаимодействия спортсменов высокого статуса, более близок к профилю спортсменок высокого статуса, и в меньшей мере близок профилю общения спортсменов низкого статуса (рис.1,2).

В свою очередь на рис.2 можно отметить сходство полученных профилей межличностного взаимодействия спортсменов и спортсменок занимающих низкий статус в команде.

Можно предположить, что деятельность реализуемая спортсменами(ками) во многом детерминирует их стиль общения и реализуемые характеристики межличностного взаимодействия.

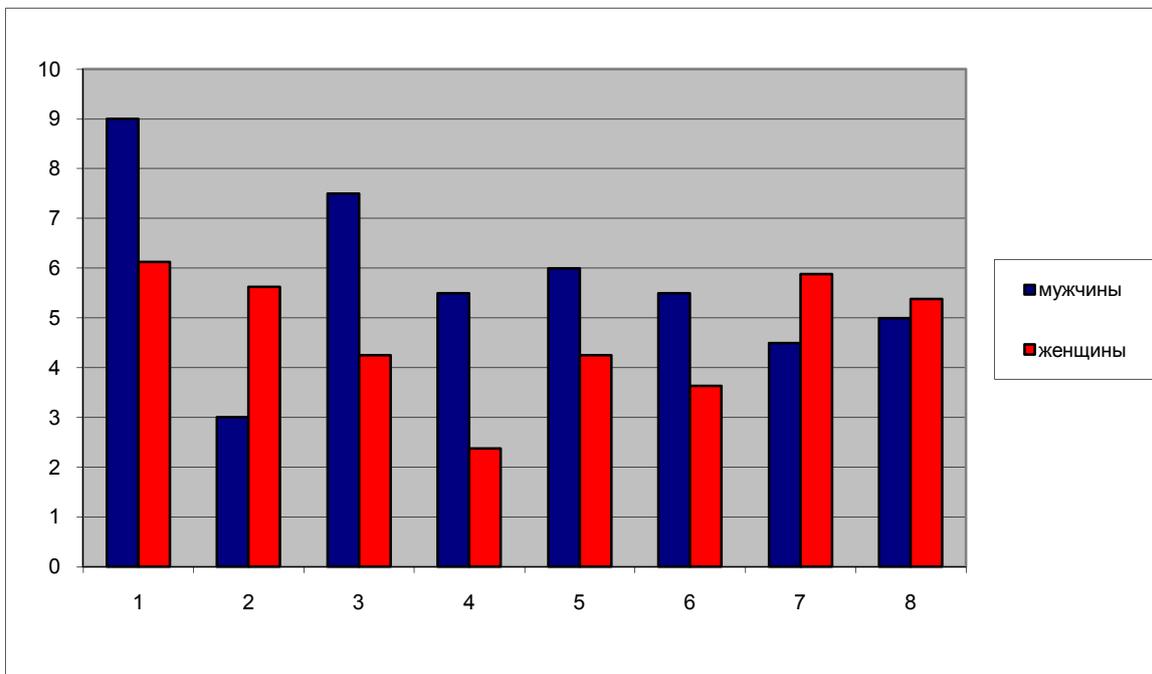


Рис.1 Показатели характеристик межличностного взаимодействия спортсменов и спортсменок высокого статуса в мужской и женской команде по гандболу

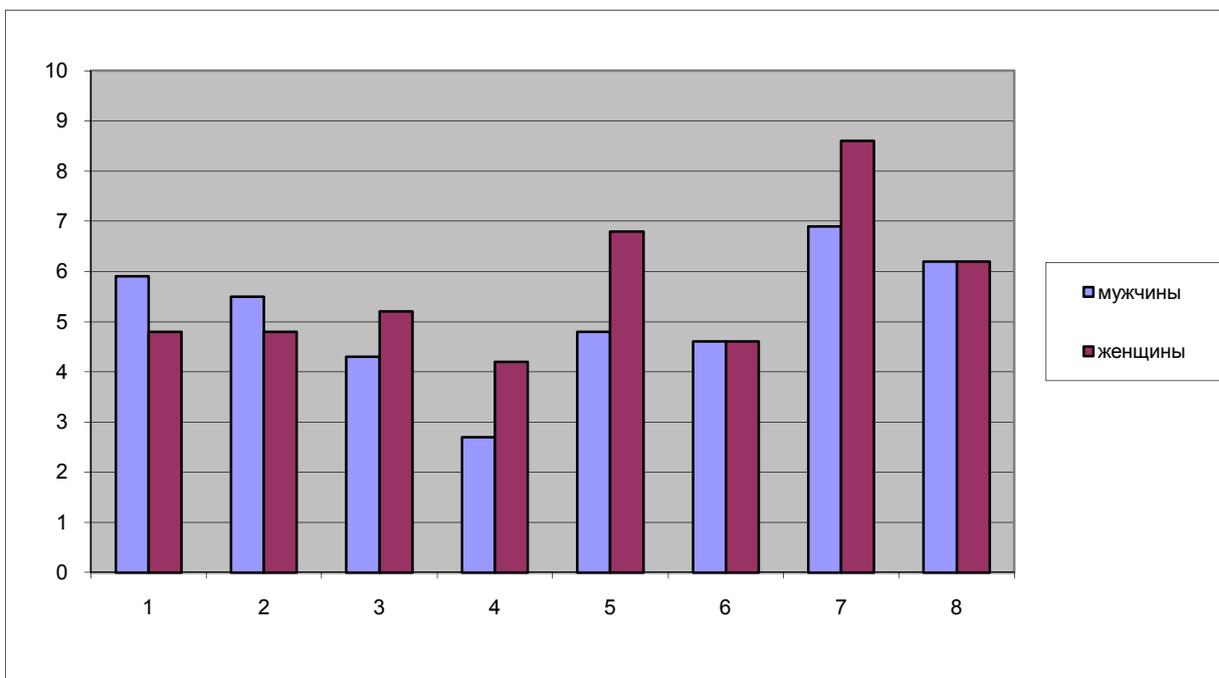


Рис.2 Показатели характеристик межличностного взаимодействия спортсменов и спортсменок низкого статуса в мужской и женской команде по гандболу

Количественные показатели стилей взаимодействия и характеристик спортсменов и спортсменок с высоким и низким статусом в команде.

Стили межличностного взаимодействия		Спортсмены		Спортсменки	
		Высокий статус(лидеры)	Низкий статус (послед-ли)	Высокий статус(лидеры)	Низкий статус (послед-ли)
		X(m)	X(m)	X (m)	X(m)
Доминирующий стиль	Властный	9 (6)	5,9 (1,26)	6,13 (1,41)	4,8 (1,24)
	Независимый	3 (2)	5,5 (0,87)	5,63 (0,53)	4,8 (1,36)
	Прямолинейный	7,5 (5,5)	4,3 (0,87)	4,25 (1,25)	5,2 (1,39)
	Недоверчивый	5,5 (3,5)	2,7 (0,54)	2,38 (0,57)	4,2 (0,66)
Доброжелательный стиль (поддержки)	Покорный	6 (2)	4,8 (0,79)	4,25 (0,72)	6,8 (0,73)
	Зависимый	5,5 (1,5)	4,6 (0,96)	3,63 (0,73)	4,6 (1,4)
	Сотрудничающий	4,5 (1,5)	6,9 (1,37)	5,88 (1,12)	8,6 (1,33)
	Отзывчивый	5 (3)	6,2 (1,23)	5,38 (1,57)	6,2 (1,28)

Выводы:

1. Эффективное руководство тренером мужской и женской команды зависит от многих факторов, в том числе от знания особенностей межличностного взаимодействия игроков, занимающих высокий и низкий статус. Эти знания позволят ему успешно работать не только с лидерами команды (выявлять их, развивать необходимые лидерские качества), но и с последователями, а также оптимизировать их взаимодействие, как на тренировках, так и соревнованиях.

2. В исследованиях установлено, что значимых различий в межличностном взаимодействии высокостатусных и низкостатусных спортсменов и спортсменок не выявлено. Вместе с тем отмечается, что для спортсменов высокого статуса в команде присущ стиль доминирования и характеристики в межличностного взаимодействия: властности ($X=9$ $m=6$) и прямолинейности ($X=7,5$ $m=5,5$), а у спортсменок с высоким статусом стили доминирования и поддержки с реализацией характеристик: властности ($X=6,13$ $m=1,41$),

независимости ($X=5,63$ $m =0,53$), сотрудничества ($X=5,88$ $m =1,12$), отзывчивости ($X=5,38$ $m =1,57$).

Для спортсменов и спортсменок с низким статусом в команде в межличностном взаимодействии реализуется стиль доброжелательности и поддержки, при этом мужчинами присущи такие характеристики взаимодействия: сотрудничество ($X=6,9$ $m=1,37$), отзывчивость ($X=6,2$ $m=1,23$), женщинами-покорности ($X=6,8$ $m=0,73$), сотрудничества ($X=8,6$ $m=1,33$), отзывчивость ($X=6,2$ $m =1,28$).

Перспектива дальнейших исследований лежит в изучении восприятия образа лидера спортивной команды спортсменами(ками) разного статуса.

Литература

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта.– М.:Фис,1986.– 208 с.
2. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М.:Фис,1980.– 206 с.
3. Серов Л.К. Психология личности спортсмена.– М.:Советский спорт,2007.– 116 с.
4. Клецина И.С. Практикум по гендерной психологии.– СПб.: Питер,2003.– 480 с.

Футорний С.М.

Національний університет фізичного
виховання і спорту України

ІМУННІ РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Вступ. Заняття фізичними вправами викликають в організмі цілий комплекс фізіологічних і біохімічних змін, серед яких провідну роль грають зміни імунологічній реактивності організму. З питання про вплив спортивних навантажень на імунітет немає єдиної точки зору. Результати ранніх

досліджень свідчили, що заняття фізкультурою і спортом тільки позитивно впливали на здоров'я людини, сприяли зниженню захворюваності, збільшенню тривалості життя, поліпшенню показників природного імунітету. Проте, в роботах, проведених в кінці ХХ-го сторіччя [3, 4, 5, 12], було показано, що сучасний спорт вищих досягнень пригнічуючи впливає на імунну систему.

Фізична активність має певний дозозалежний ефект, об'єм, потужність та інтенсивність фізичного навантаження визначають кінцевий результат – адаптацію, тренування, стимуляцію і підвищення рівня резистентності або зрив адаптації, пригнічення імунологічної реактивності та зниження резистентності організму не тільки до дії причинного чинника, але й інших чинників зовнішнього середовища [1].

При заняттях спортом система імунітету піддається, з одного боку, тренуючій дії фізичних та емоційних навантажень, що розширює її функціональні межі, а з іншого, – дістресорному впливу екстремальних подразників, якщо напруга надмірна.

Водночас зі зниженням імунологічної реактивності відмічаються зміни гормональних показників, що відображають динаміку механізмів ендокринної регуляції адаптації організму спортсмена. Організм спортсмена в період найвищої тренуваності знаходиться у стадії резистентності, для якої характерне підвищення опірності організму до стресору (в даному випадку – до тренувальних і змагальних навантажень) та зниження її по відношенню до інших чинників, наприклад, до інфекційних захворювань.

Зв'язок роботи із важливими науковими програмами або практичними завданнями. Роботу виконано згідно Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Формулювання цілей роботи. Метою даної роботи є аналіз наявної в сучасній літературі інформації щодо впливу таких стресових факторів як інтенсивні фізичні навантаження у сучасному спорті вищих досягнень на стан Т- та В-ланок імунітету.

Результати дослідження. До теперішнього часу накопичилося багато робіт, в яких встановлено, що імунологічна реактивність організму змінюється залежно від інтенсивності та тривалості фізичного навантаження [3, 6, 9, 8, 11]. У всіх цих роботах показано, що надмірне фізичне навантаження, характерне для сучасного спорту, пригнічує функціональну активність системи імунітету, підвищує чутливість організму до інфекцій, знижує захисні сили організму аж до настання імунодепресії, і, у ряді випадків, сприяє передчасному старінню організму. Також є дані про зниження показників клітинного імунітету в період максимальних навантажень [9]. Чітко встановлено, що надмірні фізичні навантаження пригнічують імунну систему, адекватні, адаптогенні – нормалізують та стимулюють її. Проте існує і зворотна залежність: порушення функції імунної системи може опинитися одним з провідних чинників, що обмежують працездатність [1].

Механізм супресорного та стимулюючого ефекту фізичних навантажень може бути пояснений стресовим впливом їх на організм та участю імунної системи у відновленні гомеостазу. Раннім проявом цієї реакції є, як вже було вказано вище, зменшення маси вілочкової залози, селезінки і лімфатичних вузлів й кількості клітин в цих органах [1, 7].

Н.І. Іванова, В.І. Талько [3] показали, що тренування фізичними навантаженнями середньої інтенсивності (50% від максимальної) сприяє підвищенню та нормалізації такого показника функціональної активності, як інтенсивність фагоцитозу. Проте фагоцитоз зростає не за рахунок збільшення пулу активних клітин, а в результаті активації їх поглинаючої та переварюючої здатності. Крім того, у тренуваних тварин здатність синтезувати антитіла була вища, ніж у нетренуваних. Помірна м'язова активність підвищує захисний потенціал організму, гальмує розвиток гіперчутливості негайного й сповільненого типів та збільшує тривалість життя.

Дослідження Г.М. Пропастіна та співавт. [5] показали, що у спортсменів на етапі великих навантажень з акцентом роботи на витривалість спостерігається істотна зміна стану чинників як природного, так і придбаного

імунітету. Зокрема, при цьому знижується напруженість чинників природної резистентності, порушується диференціювання імунокомпетентних клітин, наростає кількість клітин-попередників. Встановлена глибока зміна імунних процесів може зумовити розвиток у спортсменів різних патологічних станів, особливо у період змагань, що вказує на необхідність проведення у спортсменів імунокорекції.

Фізичні навантаження високої інтенсивності пригнічують переважно Т-ланку імунітету. Це виражається зниженням відносного та абсолютного числа Т-лімфоцитів, їх метаболічної та функціональної активності [1]. У меншій мірі змінюються показники В-ланки.

Встановлено, що великі фізичні навантаження при недостатній тренуваності викликають пригнічення фагоцитозу, зміну титру комплементу і зміст лізоциму залежно від фізичних навантажень, а саме: дані компоненти збільшувалися в сироватці крові, що розглядається як певна компенсаторна реакція. Фізичні навантаження підвищеної інтенсивності призводили до зниження бактерицидності шкіри та збільшення частоти гнійничкових захворювань. У деяких дослідженнях [1, 2, 4, 6, 12] відмічена залежність цих показників від інтенсивності тренувань та ступеня адаптації до них: при фізичних навантаженнях невеликої та середньої інтенсивності спостерігались збільшення бактерицидності шкіри та зниження кількісного й якісного складу аутофлори. При подальшому збільшенні навантажень відбувалася зміна бактерицидності шкіри і складу аутофлори у несприятливу сторону. Результати вищенаведених досліджень аутоімунних процесів у спортсменів достатньою мірою суперечливі і не завжди виявляється їх зв'язок з інтенсивністю фізичних навантажень: в одних дослідженнях показано зниження вираженості аутоімунних процесів після фізичних навантажень, а в інших – виявлено підвищення титрів антитіл до тканин серця, печінки і нирок спортсменів у порівнянні з контрольною групою. Причому більш виражене підвищення вмісту аутоантитіл спостерігалось у осіб з низькою спортивною кваліфікацією. Крім того, виявлено залежність утворення протитканинних антитіл від

інтенсивності тренувального циклу. При помірних навантаженнях кількість аутоантитіл знижувалася, а при стомленні – збільшувалося [1].

Вивчення імунного статусу спортсмена представляє практичний інтерес для спортивних медиків, якщо враховувати важливу роль системи імунітету у підтримці фізіологічних механізмів гомеостазу. Дослідження, проведені Ю.І. Бажорою, В.С. Соколовським [2], показали, що у спортсменів, так само як і у осіб, що не займаються фізичними вправами систематично, спостерігається значний розмах коливань показників імунограмми.

Зі збільшенням стажу спортивної підготовки в імунограммі спортсменів з'являються певні зрушення ряду показників: збільшується у крові число лімфоцитів, знижується вміст Т-лімфоцитів, зростає абсолютне число В- та О-лімфоцитів. Для фагоцитарної ланки характерне деяке зниження абсолютного й відносного числа нейтрофілів, головним чином за рахунок сегментоядерних клітин. Функціональний стан гранулоцитів характеризується незначним зниженням відсотка фагоцитуючих клітин і збільшенням фагоцитарного числа. Адгезивна здатність гранулоцитів у реакції Е-розеткоутворювання значно підвищується. Проте відразу ж після інтенсивного м'язового навантаження в імунограммі спортсмена можуть спостерігатися різні за своєю спрямованістю та вираженістю зміни. Це залежить від виду спортивної діяльності, стажу, кваліфікації, спортивної форми і значущості майбутніх змагань.

Доведено, що Т- і В-системи імунітету є найбільш чутливою ланкою при дії фізичних навантажень на організм [3]. Встановлено факт вираженої супресорної дії надмірних фізичних навантажень на Т- і В-системи імунітету.

При імунодефіциті, який виникає при фізичному навантаженні та перетренованості, разом із загальним пригніченням Т-системи імунітету, порушуються й кооперативні взаємини між різними субпопуляціями імунокомпетентних клітин. Про це, зокрема, свідчить певне розгальмовування В-клітинної ланки у початковій стадії розвитку імунодефіциту, яке змінюється надалі її пригніченням [1]. Відбувається значне зрушення в співвідношенні числа Т- і В-клітин за рахунок зниження вмісту Т-лімфоцитів та спочатку

відносного, а потім й абсолютного збільшення кількості В-лімфоцитів, що супроводжується виникненням чітко виражених аутоімунних реакцій.

Висновки.

Аналіз даних сучасної літератури показує, що оцінку стану імунної системи під дією фізичних навантажень слід проводити з урахуванням багатьох чинників, серед яких особливу роль грає вид і спрямованість фізичних навантажень. Сучасний спорт вищих досягнень справляє вплив на процеси імуногенезу. Зміни імунітету в найбільшій мірі виявляються та тривало зберігаються при поєднаному впливі на організм емоційної та фізичної напруги, характерної для змагань. Зміни імунітету в умовах хронічних стресових дій знаменують собою результат загального адаптаційного стрес-синдрому у фазу виснаження, свідчать про зрив адаптації та створюють у спортсменів ризик підвищеної захворюваності. Тому, при вивченні стану імунної системи під впливом чинників зовнішнього середовища, зокрема фізичних навантажень, необхідно враховувати механізми імунологічної відповіді при стрес-реакціях різної природи.

Література

1. Аронов Г.Е. Иммунологическая реактивность при различных режимах физических нагрузок / Г.Е. Аронов, Н.И. Иванова. – К.: Здоров'я, 1987. – 88 с.
2. Бажора Ю.И. Иммунный статус спортсмена и критерии его оценки / Ю.И. Бажора, В.С. Соколовский // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 5. – С. 8-10.
3. Иванова Н.И. Особенности функционального состояния различных звеньев системы иммунитета в условиях применения физических нагрузок / Н.И. Иванова, В.И. Талько // Медицинские проблемы физической культуры. – К.: Здоров'я, 1992. – С. 32-38.
4. Левандо В.А. Динамика показателей резистентности организма в период адаптации к спортивной деятельности / В.А. Левандо, Б.Б. Першин, Р.С. Суздальницкий // Донозологические состояния у спортсменов и слабые звенья адаптации к мышечной деятельности: сб. науч. трудов. – М.: ВНИИФК, 1982. – С. 45-51.
5. Пропастин Г.Н. Исследование иммунологической реактивности у спортсменов / Г.Н. Пропастин, А.С. Белов, А.Н. Шкробко // Изучение гуморального и клеточного иммунитета у здоровых лиц и у больных. – Ярославль, 1990. – С. 8-10.
6. Першин Б.Б. Длительное изучение сывороточных иммуноглобулинов у профессиональных лыжниц в тренировочном периоде / Б.Б. Першин, С.Н. Кузьмин, В.А. Левандо // Иммунология. – 2003. – №5. – С. 298-304.

7. Сапин М.Р. Состояние органов иммунной системы после воздействия интенсивных физических нагрузок и в период восстановления / М.Р. Сапин, М.Г. Ткачук // Вестник Российской АМН. – 2001. – №12. – С. 20-22.
8. Суздальницкий Р.С. Проявления иммунодепрессивных состояний при занятиях спортом и их коррекция / Р.С. Суздальницкий // Избранные лекции по спортивной медицине: под ред. Б.А. Поляева. – Т. 1. – М.: Натюрморт, 2003. – С. 119-133.
9. Суркина И.Д. Изменения иммунологической реактивности под влиянием больших тренировочных и соревновательных нагрузок (в периоды повышенного риска) / И.Д. Суркина // Медицинский контроль в годичном тренировочном цикле подготовки высококвалифицированных спортсменов и вопросы профилактики заболеваний и травм: сб. науч. трудов. – М.: ЦООНТИ – ФиС, 1984. – С. 72-80.
10. Таймазов В.А. Спорт и иммунитет / В.А. Таймазов, В.Н. Цыган, Е.Г. Мокеева. – Санкт-Петербург, 2003. – 200 с.
11. Fornes P. Sudden death and physical activity and sports / P. Fornes // Rev. Prat. – 2001. – P. 31-35.
12. Raschka C. Organ pathology causing sudden death in athletes. Interna studi of autopsies (Germany, Austria, Switzerland) / C. Raschka, M. Parzeller, M. Kind // Med. Klin. – 1999. – Vol. 94, N 9. – P. 473-477.

Ціпов'яз А.Т.

КДУ імені Михайла Остроградського

Бондаренко А.М.

Запоріжський національний університет

ПРАГМАТИКО-ТЕОРЕТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Постановка проблеми. Підготовка спортсменів в окремих видах легкої атлетики відрізняється за змістом тренувального процесу і одним із важливих завдань в цьому процесі – правильний, раціональний вибір засобів тренування.

На сучасному етапі спортивної підготовки ні один прогресивно думаючий тренер не може обмежитись певним набором фізичних вправ для своїх підопічних і не вести пошуків “нових засобів тренування” та засобів тренування в індивідуальному порядку для своїх вихованців. Зазначене та ряд інших причин сприяють тому, що за останні роки фізичні вправи набувають більш спеціалізованого характеру в підготовці висококваліфікованих спортсменів, що призводи до прогресу функціональних показників та

спортивних результатів. Однак, бездумне використання спеціалізованої підготовки висококваліфікованих спортсменів в системі тренування молодих спортсменів має інший бік – негативний. Часто в практичній діяльності молодих амбіційних тренерів можна спостерігати застосування спеціальних вправ, які самі використовували на етапі свого спортивного злету, забуваючи при цьому так звану “школу” того чи іншого виду спорту, що передбачає поступове застосування підготовчих та спеціальних вправ, які формують специфічні рухові навички, враховуючи основи техніки притаманні тій чи іншій змагальній вправі. У погоні за високими темпами зростання спортивних результатів в підготовці юних спортсменів дуже часто застосовуються фізичні вправи, які виконують спортсмени високої кваліфікації, не дбаючи ні про “школу” становлення технічної підготовки, ні про спеціальний фундамент спортивної підготовки, що є основним фундаментом у подальшому зростанні спортивної майстерності [4].

Непродумане застосування фізичних вправ, коли на різних етапах підготовки порушуються принципи поступовості від “м’яко діючих” до “гостро діючих”, від простих до складних і спеціальних вправ в підготовці юних спортсменів призводить до швидкого зростання спортивних досягнень на данному (початковому) етапі підготовки, але в подальшій підготовці результати стабілізуються або ж погіршуються. У такому випадку слід визнати, що тренер не зміг сприяти створенню необхідних умов безперервного зростання досягнень на протязі багатьох років і, як правило, спортсмен не зможе повністю реалізувати свої потенційні можливості.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати вибір та застосування фізичних вправ в тренувальному процесі легкоатлетів з урахуванням етапності підготовки легкоатлетів.

Аналіз літературних джерел і наукових публікацій. У тренувальному процесі використовуються різноманітні засоби, що включають і загальнопедагогічні, але особливу роль відіграють фізичні вправи, як основний

засіб підготовки спортсменів, а також природні фактори, гігієнічні, відновлюючі й інші [2].

У спортивній підготовці *засобом* називають ті дії й форми діяльності тренера і спортсмена, які застосовуються безпосередньо в процесі занять і направлені на вирішення їх задач (А.Тер-Ованесян, 1978).

У деяких фундаментальних роботах [4, 5, 6 й ін.] засоби спортивного тренування ототожнюються із фізичними вправами, а всі інші характеризуються як додаткові різноманітні рухові дії, що виконує людина в повсякденному житті (фізична праця, прикладні дії, побутові тощо), які не можна ототожнювати із фізичними вправами тому, що за своєю суттю дій, змістом і формою не відповідають закономірностям фізичного виховання [1]. У зв'язку з цим під терміном **“фізична вправа”** слід розуміти раціонально необхідне повторення цілеспрямованих рухових дій, які застосовуються в процесі фізичних занять (тренувань) і направлені на вирішення конкретно поставлених задач. Однак фізичні вправи в даній статті розглядаються не як окремо виділений об'єкт, а як засіб для єдності всіх сторін спортивної підготовленості спортсмена, то є необхідність визначитись із терміном “спортивна техніка”. Спортивна техніка – це система рухових дій, оснований на раціональному використанні рухових можливостей людини, спрямована на досягнення високих спортивних результатів у вибраному виді спорту [3].

Дослідження практичного застосування фізичних вправ. Ефект фізичної вправи може бути втіленим за певних умов раціонального виконання у процесі навчання й удосконалення, а також може виражатись в розвиваючому режимі на фізичні й психічні властивості організму спортсмена. Зазначене свідчить про те, що ідея про системний підхід єдності всіх сторін спортивної підготовленості лежить, насамперед, в ефективності виконання спортивних вправ, в т. ч. й підготовчих, спеціальних в основі яких лежать природні закони рухової діяльності.

Виходячи із зазначеного фізичні вправи набувають подвійного значення і застосовуються в якості основних засобів і методів підготовки. Таким чином,

процес вправи і її ефективність під час повторності рухових дій означає вправу технічного навчання й удосконалення, а методичні форми повторності дій складають основу притаманну цій вправі, тобто методичну спрямованість даної вправи. Ураховуючи зазначене необхідно будувати тренувальні програми в єдності навчання й подальшого вдосконалення технічної підготовленості з розвитком рухових якостей.

Описуючи зміст фізичної вправи не можна опускати її форму, так як зміст певною мірою впливає на форму і навпаки. Форма фізичної вправи є відображенням її зовнішньої і внутрішньої структури. Найбільш характерною у визначенні форми вправи є зовнішня структура (видима форма), яка характеризується кінематичними параметрами (просторові, часові, просторово-часові й геометричні характеристики).

До внутрішньої структури потрібно віднести динамічні характеристики та функціональні процеси і їх зв'язок що відбувається під час виконання фізичної вправи.

Зміст кожної фізичної вправи відрізняється від інших своїми складовими діями, які входять до них і, звичайно, тими процесами, які відбуваються в організмі під час виконання вправи, тим самим визначається специфічна дія фізичної вправи на спортсмена.

На сьогоднішній день фізичних вправ надзвичайно багато і всі вони мають крім специфічного спрямування ще й загальний вплив на комплексний розвиток тих чи інших фізичних якостей, формування рухових навичок й т.ін.

З педагогічної точки зору важливим є як функціональні зміни в організмі так і формування здатності людини до використання цих зрушень в єдності з формуванням умінь і навичок, тобто, в осмисленні суті фізичних вправ. У зв'язку із зазначеним, фізичні вправи не слід розглядати тільки як фізіологічні подразники, а як такі, що впливають на свідомість, психіку і поведінку людини.

У практичній діяльності тренери-педагоги повинні знаходити раціональне співвідношення змісту і форми фізичних вправ, тому що в іншому випадкові буде відбуватися протиріччя в реалізації певних фізичних якостей спортсмена,

що відносяться до змісту вправи. Наприклад, зростаючі швидкісно-силові здібності списометальника не можуть бути реалізовані повною мірою якщо гнучкість верхнього плечового пояса не буде покращуватись паралельно із зростанням названих фізичних якостей. Таким чином виникають не тільки проблеми змісту і форми відповідних фізичних вправ, але, що не менш важливо, раціональний вибір засобів підготовки спортсменів на тому чи іншому етапі підготовки, чи в річному плануванні.

У практичній діяльності можна часто спостерігати коли форма фізичних вправ домінує над змістом. У цьому випадку на вигляд досконалі, чіткі форми рухів не можуть повною мірою втілюватися у високому спортивному результаті з-за неможливості ефективної реалізації фізичних якостей або з-за їх невідповідності (на належному рівні) до технічної підготовленості.

Часто можна спостерігати неправильну ритмову структуру під час виконання складних фізичних вправ таких як: метання, стрибки, бар'єрний біг у результаті того спортсмен не може досягнути високих спортивних показників.

Ритмічні характеристики найбільш точно відображають зміст і форму фізичних вправ і є найбільшим інтегральним показником техніки виконання тієї чи іншої спортивної вправи. Ритм відображає комплексну характеристику рухів, що виражається в співвідношенні зусиль у просторі й часі. Однак, ритм може бути правильним і неправильним під час виконання спортивних вправ. Правильний ритм дає можливість покращувати спортивні результати і досягати вершин спортивної майстерності, а неправильний призведе до застою спортивних результатів, або до їх погіршення.

Фізичні вправи, звичайно, оцінюються відповідно з їх тренувальним ефектом. Однак, наразі, необхідні уточнення, якого ефекту очікують від вправи: термінового чи віддаленого в часі.

Тренуючий ефект виражається як міра дії будь-якого засобу або комплексу засобів на організм, що виражається за величиною (зрушеннями) пристосувальних перебудов організму. Одномоментність (терміновий ефект) можна отримати від одного засобу нетривалої дії, яка виражається у

короткочасному покращенні функціонального стану спортсмена, а віддалений ефект виникає унаслідок постійної (тривалої) функціональної перебудови і, як правило, в комплексі з іншими засобами і в тому випадку, коли тренувальні навантаження достатні за своїм обсягом (впливом).

Висновки.

1. У тренувальному процесі першочерговим є вибір фізичних вправ, які зможуть забезпечити оптимальний тренувальний ефект на відповідному етапі підготовки спортсмена-легкоатлета з урахуванням становлення “школи рухової діяльності” та інтенсивності її виконання.
2. Підбір фізичних вправ повинен враховувати специфічність дії й комплексний системний підхід до розвитку всіх функцій і систем організму та утворення і формування рухових навичок і психіки спортсмена.
3. Тривале використання фізичних вправ зменшує ефективність їх без періодичної зміни складових інтенсифікації тренувального процесу: самих вправ, їх об’єму, інтенсивності та режиму їх виконання й т. ін.
4. З ростом тренуваності коефіцієнт корисної дії вправ зменшується.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення фізичних вправ відносно їх ефективності та застосування в окремих видах легкої атлетики.

Література

1. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання. /Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Ч. 1. – Черкаси, 2006. – 420 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М: Гардарики, 2001. – С. 211-212 .
3. Лапутин А.Н., Бобровник В.И. Олимпийскому спорту – высокие технологии. – К.: Знання, 1999. – 164 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2004. – 863 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Ч. 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – 269 с.

ПРОБЛЕМИ ІНТЕНСИФІКАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Постановка проблеми. Інтенсифікація тренувального процесу легкоатлетів була і залишається головним критерієм досягнення високих спортивних результатів. Однак, якщо в системі підготовки кваліфікованих легкоатлетів цей постулат визнається правильним і необхідним, то в тренувальному процесі юних легкоатлетів існують різні погляди й настороженість до процесу інтенсифікації [6] й ін.

Фізіологи вважають, що думка про функціональну обмеженість дитячого організму, без сумніву, є помилковою і, якщо в тренувальному процесі враховуються дані лікарсько-педагогічних досліджень (контролю) підлітків і юних спортсменів, то не може бути заперечень проти інтенсивних тренувань [9,10,13].

Ураховуючи зазначене, доречно поставити запитання: – «У чому полягає основна проблема інтенсифікації тренувального процесу юних легкоатлетів?». Однозначної відповіді немає, але причиною є те, що переважна більшість тренерів (і не тільки тренерів) не розрізняють методичні підходи інтенсифікації тренувального процесу кваліфікованих і юних спортсменів.

Мета даної роботи полягає в тому, щоб показати методичні підходи в інтенсифікації тренувального процесу юних легкоатлетів, відмінні за своєю суттю від загальноприйнятих в підготовці кваліфікованих спортсменів.

Аналіз літературних джерел.

Інтенсивність означає ступінь зусилля у спортивній діяльності й може характеризуватися величиною нервово-м'язових зусиль. Точніше, інтенсивність – кількість тренувальної або змагальної роботи за одиницю часу

[5,10], а тому, чим більше рухів і відповідних зусиль виконано за одиницю часу (тренувальне заняття), тим вища інтенсивність.

Інтенсивність може мати двояке тлумачення: по-перше, вирізняється інтенсивність окремої вправи (як правило, змагальної) або частка вправ, які виконуються з підвищеною інтенсивністю в загальному обсязі тренувального заняття (С.М. Вайцеховський, 1971; В.Шредер, 1971; й ін.). У другому випадку інтенсивність означає щільність тренувальної роботи або моторну щільність. Виходячи із зазначеного, слід вирізнити кількісні (обсяг виконаної роботи) і якісні (темп, швидкість, зусилля, координаційна складність, утруднення за рахунок зовнішніх ускладнень виконання вправ, вольові зусилля тощо) складові інтенсифікації тренувального процесу.

Інтенсифікувати тренувальні заняття можна двома основними шляхами: за рахунок щільності заняття (або окремих його частин), а також за рахунок інтенсивності (швидкості, більших зусиль й т. ін.) у змагальних і спеціально-підготовчих вправах. Більшість авторів наукових досліджень погоджуються з думкою, що підвищення тренувальних навантажень (читай інтенсифікація тренувального процесу) юних легкоатлетів має бути за рахунок обсягу виконаної роботи і меншою мірою за рахунок інтенсивності [3,4,7,8,10,11].

Результати дослідження.

Планомірне зростання обсягу роботи (кількості вправ і їх повторів) означає екстенсифікацію тренувального процесу. Екстенсифікація тренувального процесу – це збільшення навантаження переважно за рахунок обсягу виконаної роботи. Оптимальна щільність забезпечує ефективність навантаження в тренувальному занятті. Моторна щільність тренувальних занять передбачає збільшення кількості фізичних вправ і їх повторюваності за одиницю часу: за тренувальне заняття, або його певну частину [1,3,11].

У нашому педагогічному експерименті передбачалось збільшення обсягу виконаної роботи й інтенсивність виконання цілеспрямованих вправ в тренувальному процесі юних списометальників. Зазначене поєднання обсягу вправ і їх інтенсивності забезпечує найбільшу ефективність зростання

швидкісно-силових якостей юних спортсменів навіть на протязі 15-16 тренувальних занять. Таким умовам педагогічного експерименту найбільшою мірою відповідає застосування колового тренування в екстенсивному режимі. За два цикла тренувань юних списометальників (16 тренувальних занять) приріст повторюваності у вправах при незмінній їх кількості зріс на 222%, що сприяло поліпшенню показників швидкісно-силових якостей від 11,6 до 27,1% протягом шести тижнів.

Висновки.

Застосування колового тренування в екстенсивному режимі сприяє екстенсифікації тренувального процесу. Збільшення повторюваності вправ в коловому тренуванні на 222% за шість тижнів сприяє зростанню показників у швидкісно-силових вправах на 11,6 – 27,1%. Зазначена екстенсифікація тренувального процесу сприяє не тільки зростанню швидкісно-силових, але й силових якостей.

Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання університету, а подальші дослідження із зазначеної теми слід спрямувати на вивчення ефективності колового тренування в системі підготовки кваліфікованих спортсменів з різних видів спорту.

Література

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 309 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
3. Константинов О., Филин В. Слово за ними. – //Легкая атлетика. – 1975. – №5. – С. 14-15.
4. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. – Минск: Высшая школа, 1982. – 120 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2004.–863с.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов (под. общей ред. М.Я. Набатниковой). – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
7. Подоплелов Л., Циповяз А. Польза круговой тренировки //Легкая атлетика. – 1974. – № 6. – С. 12-13.
8. Филин В., Болдырев А. Тренировка юных средневикиков // Легкая атлетика. – 1970. – №8. – С. 14-15.
9. Харре Д. Учение о тренировке / Под общей ред. Д.Харре, перевод с немецкого Л.М. Мирского. – М.: Физкультура и спорт. – 1971. – 326 с.

10. Циповяз А.Т. Интенсификация тренировочного процесса подготовки юных копьеметателей: Реферат ... канд. Пед. наук. – М, 1984. – 21с.
11. Ціпов'яз А.Т., Севрюк М.П., Жданова М.А., Геращенко Б.І. Ефективність дозованих фізичних вправ // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. проф. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. - №3.- С. 109 -111.
12. Чунин В.В. Круговая тренировка и эффективность ее применения в ВУЗе // Теор. и практ. физич. культуры. – 1971. - № 7. – С. 51-52.
13. Bruscke G. Medizinische Probleme das Nachwuchstraining. Wiss. Z: DNFK Leipzig, 1964.– №1. – 140 s.

Ющенко В. В.

Национальный университет физического
воспитания и спорта Украины

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Резкое возрастание в последние десятилетия политической значимости спорта, его интенсивная профессионализация, остро возросшая конкуренция на международной спортивной арене стимулировали широкое внедрение в спорт разнообразных достижений научно-технического прогресса, поиск новых путей повышения эффективности подготовки и соревновательной деятельности [1]. В настоящее время актуальной проблемой в легкой атлетике является проблема спортивного травматизма и его профилактики [4]. Особенно данная проблема актуальна в легкоатлетических прыжках в связи с огромными усилиями [5]. Чрезмерные тренировочные нагрузки, нерациональная методика построения тренировочного процесса, игнорирование индивидуального подхода, неправильно подобранные комплексы упражнений и их выполнение, негативно сказывается на спортивной карьере и способствует уходу из спорта.

Анализ научно-методической литературы дает основание считать, что в настоящее время повышенное внимание специалистов уделяется средствам восстановления после получения травм но, к сожалению, мало работ

раскрывают вопросы профилактики травм с помощью спортивно-педагогических средств.

Цель исследования. Повышение эффективности системы тренировки квалифицированных прыгунов в длину путем профилактики травматизма на основе разработки комплекса профилактических упражнений.

Одной из задач является, определение причин травматизма квалифицированных прыгунов в длину и поиск путей профилактики.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и передовой спортивной практики, анкетирование, анализ дневников спортсменов, методы статистического анализа.

Травмы во время прыжков в основном случаются из-за того, что организм не выдерживает имеющих место структурных перегрузок.

Мышцы становятся слишком «зажатыми» из-за дисбаланса между мышечной силой и недостатком их эластичности. Нестабильное положение таза обуславливает нерациональную технику прыжка в длину (двигательных действий), что в свою очередь, создает дополнительную нагрузку на определенные мышечные группы (мышцы спины, глубокие мышцы таза, брюшного пресса) и суставы.

Распространенные травмы: растяжение подколенного сухожилия, воспаление ахиллова сухожилия, воспаления надкостницы и травмы спины [3].

Наиболее распространенными причинами растяжения подколенного сухожилия у прыгунов в длину является недостаточный уровень развития гибкости. Поэтому основным профилактическим мероприятием является выполнение упражнений для повышения подвижности в суставах и эластичности связок с помощью упражнений (наклоны, прогибы назад, выпады с покачиванием на опорной ноге).

Недостаточный уровень развития силовых способностей, особенно при выполнении упражнений в эксцентрическом режиме распространенная причина травматизма квалифицированных прыгунов в длину [6]. Поэтому важно в тренировочном процессе применять упражнения, направленные на повышение

силовых способностей и укрепление приводящих мышц, глубоких мышц таза, брюшного пресса и спины (полуприседы с отягощениями, поднятие туловища с положения лежа, как на животе так и на спине).

Воспаление ахиллова сухожилия часто связано с плоскостопием и недостаточной эластичностью подколенного сухожилия. В первом случае необходимо использовать специальные ортопедические стельки, а во-втором, упражнений, направленные на повышение эластичности и укрепление сухожилий камбаловидной мышцы и подколенного сухожилия. Также причиной воспаления ахиллова сухожилия может быть выполнение больших тренировочных нагрузок бегового и прыжкового характера в неудобной обуви. В этом случае должна использоваться специальная обувь, отвечающая специализации.

Воспаление надкостницы часто связано с чрезмерной пронацией постановки стопы в стороны, тренировкой в обуви недостаточно поддерживающей свод стопы. Профилактические меры – это повышение эластичности мышц сгибателей и разгибателей нижних конечностей, а также целесообразно использовать специальные стельки и супинаторы.

Травмы спины часто обусловлены многими причинами и, в первую очередь, связаны с огромными перегрузками во время выполнения, соревновательного упражнения (прыжка в длину), упражнений прыжковой и силовой направленности с большими отягощениями. Профилактической мерой является укрепление мышц спины с помощью следующих упражнений: поднятие туловища с положения лежа на животе, приседы с отягощениями и др. [2].

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы и передовой спортивной практики дает основания считать, что проблема травматизма является одной из актуальных в современной системе тренировки и нуждается в детальном научном изучении.

2. Установлено, что наиболее распространенными травмами квалифицированных прыгунов в длину являются: крестообразных связок коленного сустава (20 %), ахиллового сухожилия (15 %), голеностопного сустава (35 %) и спины (30 %).

3. Профилактика травматизма квалифицированных прыгунов в длину связана: с обязательным включением в тренировку процедур разминки и заминки; повышением уровня технической подготовленности; повышением силы и гибкости основных мышечных групп; рациональным питанием; с использованием качественного тренировочного и соревновательного оборудования и инвентаря при соблюдении правил безопасности; с рациональным построением тренировочного процесса при постоянном контроле уровня утомления; рациональным чередованием тренировочных нагрузок и восстановления.

Литература

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004 – 808 с.
2. Карпманов В.Л. Спортивная медицина. Учебник для институтов физической культуры / Под. ред. Карпманов В.Л. – М: Физкультура и спорт. 1987.
3. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1981 – 125 с.
4. Ренстрем П.А. Ф.Х. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / Под общей редакцией Ренстрема П.А. Ф.Х. – К.: олимпийская литература, 2003.
5. Креер В.А. Легкоатлетические прыжки / А.П. Стрижак, О.И. Александров, С.П. Сидоренко, В.П. Петров. – К.: Здоров'я, 1989. – 168с.
6. Олейник С.А. Навчально-теоретичний журнал для наукових співробітників, спеціалістів в галузі спортивної медицини, тренерів / «Спортивная медицина», 2006 – 54с.

РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ СТУДЕНТІВ ЗА МЕТОДИКОЮ Б.Й.ЦУКАНОВА

Актуальність. Проблема свідомого відношення до занять фізичними вправами і його формування протягом навчання у ВНЗ на сьогодні є досить гострою і, судячи із кількості публікацій, широко досліджуваною. Знання типу темпераменту дозволяє не лише спрогнозувати результати у окремих видах спорту (наприклад, ігрове амплуа гравця), а й підібрати студентіві той вид вправ, який йому найбільше підходить за індивідуальними особливостями.

Аналіз досліджень та публікацій. Проблемі вивчення індивідуальних психологічних особливостей з позиції фізичного виховання присвячено чимало робіт авторів Воронової В.І. (2007, 2008), Минкова Е. (2007), Суворової В. (2004), Сінгаєвського С. (2001) та ін..

Найчастіше дослідження проводяться з метою підбору адекватного виду фізичних вправ, виходячи з того, що, на думку Б.Шияна (2001): « Не можна нав'язувати індивідууму, не властиві для нього рішення» [7].

Рідше – темперамент визначається для прогнозування модельних показників сторін підготовленості [4, 5, 6] чи окремих елементів рухових дій (скажімо, латентного періоду рухової реакції) [1].

Слід зазначити, що усі дослідники, які є фахівцями сфери фізичного виховання і спорту, звертаються до методик та рекомендацій фахових психологів [1, 3, 8].

Метою нашого дослідження є визначення типу темпераменту студентів 1-х курсів.

Задачі дослідження:

1. Вивчити стан питання за даними літературних джерел.
2. Провести дослідження.
3. Провести статистичну обробку та теоретичну інтерпретацію отриманих даних.
4. Розробити рекомендації для практичного застосування на підставі отриманих результатів.

Методи дослідження:

- Контент-аналіз літературних джерел
- Опитування студентів.
- Методика Б.Цуканова для визначення типу темпераменту.
- Методи математичної статистики.
- Теоретичний аналіз та синтез.

Організація досліджень. Оскільки, методика не вважається поширеною та відомою великому колу дослідників, які спеціалізуються у нашій сфері, вважаємо за необхідне коротко описати зміст тесту та його організацію в умовах ВНЗ.

Український психолог Б.Й.Цуканов[8] встановив, використовуючи відому ще з кінця XIX століття методику відтворення часових інтервалів малої тривалості (кілька секунд) у слуховому, моторному та зоровому аналізаторах, що представникам *різних* типів темпераменту властиві *закономірні* «похибки», тобто відхилення у точності відтворення заданих інтервалів часу. Хоча сама методика відома майже півтора століття, але Б.Й. Цуканову вдалося довести залежність помилки відтворення від типу темпераменту.

Інвентар: спортивний механічний секундомір.

Попередня підготовка дослідника: навчитись точно відмірювати часові інтервали від 1 до 5 с.

Процедура: дослідник по чергово пред'являє у випадковому порядку інтервали в 1, 2, 3, 4, 5 с, а досліджуваний має кожного разу запам'ятовувати тривалість відповідного часового інтервалу, що задається клацанням кнопки секундоміру на початку і наприкінці інтервалу. Всі інтервали, що експонуються, попередньо фіксуються у протоколі, а ті, що відтворюються, - записуються в ньому ж навпроти експонованих (Додаток А).

Дослідник тисне на кнопку точно і чітко, не називаючи тривалість інтервалу. Потім він передає секундомір досліджуваному і пропонує йому, не дивлячись на циферблат, натиснути на кнопку таким чином, щоб між першим натисканням і другим був відтворений заданий і запам'ятований інтервал. Пропонується проводити заміри у дві серії.

Перша серія (навчальна) складається із 5 експозицій і відтворень (приміром: 4, 2, 5, 3, 1). У ній досліджуваний адаптується до умов тестування і вчиться працювати за означеними правилами. Йому можна запропонувати вести в умі підрахунок, щоб точніше відтворити інтервал, але можна й без цього.

Друга серія – контрольна (приміром: 4, 2, 5, 3, 1, 2, 4, 1, 3, 5 с). Після експозиції і відтворення усіх інтервалів підраховується показник типу темпераменту, названий Б.Й. Цукановим тау-типом (t). Для цього визначається **сума об'єктивно пред'явлених інтервалів** (УТ_о) та **сума суб'єктивно відтворених інтервалів** (УТ_с). Після цього друга сума ділиться на першу і отримується тау-тип даного клієнта.

При пред'явленні інтервалів дослідник може дещо помилитись, тому у рядку Ток слід записувати реальну тривалість експонованих інтервалів (додаток А).

Тоді:

$$\text{Тау-тип} = \Sigma T_c / \Sigma T_{ок}$$

Значення тау-типу та їх кількість у людській популяції
(за Б.Й.Цукановим)

Тау-тип	холерики	сангвініки	врівноважені	меланхоліки	флегматики
Похибка, с	0,7	0,8	0,9	1,0	1,1
Чисельність, %	14	44	4	29	9

Далі необхідно знайти значення отриманої величини у діапазоні тау-типів на рис. 1.

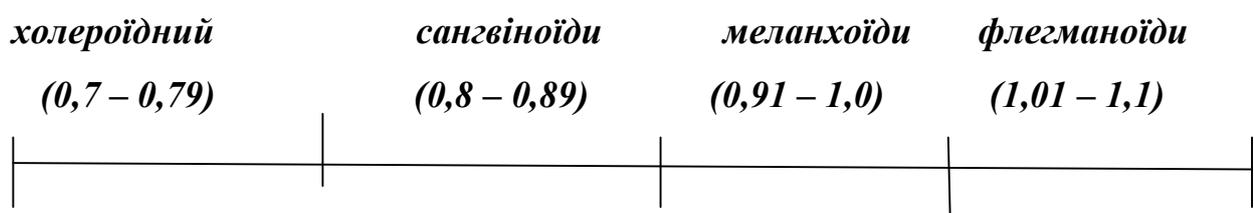


Рис 1. Діапазон значення тау-типу

Б.Й.Цуканов установив, що:

- «чисті» холерики поспішають і відтворюють часові інтервали швидше, їх тау-тип=0,7 с;
- «чисті» сангвініки теж поспішають, але менше, їх тау-тип=0,8 с;
- «чисті» меланхоліки відтворюють часові інтервали найточніше, їх тау-тип=1,0;
- «чисті» флегматики «запізнюються» - їх тау-тип найбільший=1,1 с
- П'ятий середній тип, виявлений і названий вченим «врівноваженим» має тау-тип=0,9 с

Результати дослідження представлено нами на рис. 2.

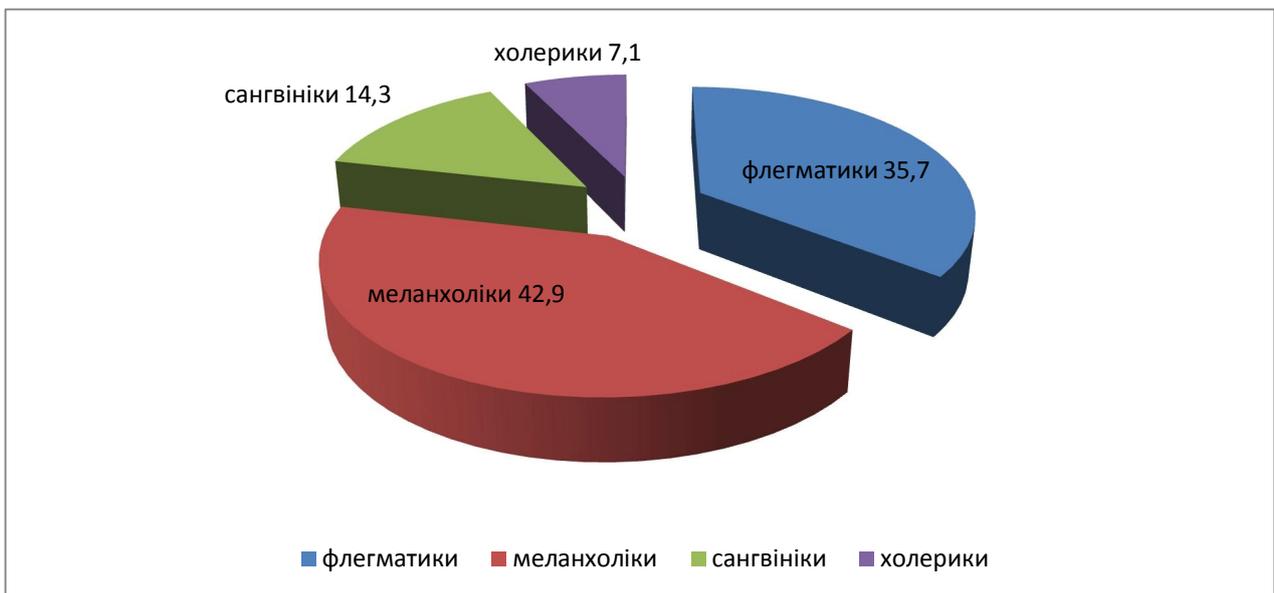


Рис. 2 – Розподіл досліджуваного контингенту за тау-типом

Відверто кажучи, отримані дані вразили і дослідників і досліджуваних, адже викладачеві із 20-річним стажем роботи не складно, знаючи особистість і спостерігаючи за нею протягом семестру на заняттях, визначити тип темпераменту із деякою долею припущення. Саме тому, видається досить сумнівною кількість меланхоліків (42,9%!!!). Відсутність представників урівноваженого типу теж не залишилась без уваги.

Свої сумніви щодо інформативності тесту ми доповнюємо тим, що представники меланхоїдного типу, як відомо, краще і з більшим задоволенням сприймають монотонні справи циклічного характеру та в індивідуальному виконанні, які зовсім не характерні для ритмічної гімнастики. До того ж, отримані дані зовсім не співпадають із даними, наведеними автором методики [8] (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняльний аналіз отриманих даних

Тау-тип	холерики	сангвініки	врівноважені	меланхоліки	флегматики
За даними власних досліджень	7,1	14,3	0	42,9	35,7
За даними Б.Цуканова	14	44	4	29	9

Можливо, досліджувались різні вікові категорії або представники різних статей, але у технології досліджень і розрахунків автор не вказує, яким чином враховується цей аспект. Очевидно, він не бачить принципового впливу цих особливостей на кінцевий результат тесту.

Висновки.

- Знання особливостей особистості дозволяє викладачеві чи тренеру розробляти рекомендації щодо рекомендованих вправ, вибору того чи іншого виду спортивної діяльності, ігрового амплуа тощо.
- Однак, застосована нами методика Б.Цуканова для визначення тау-типу людини, не дозволила нам розробити такі рекомендації, оскільки у нашому випадку вона виявилася не інформативною: теоретичний опис особливостей типу у більшості випадків не співпадає із практичною поведінкою, отриманий нами результат не співпадає із отриманим раніше (за іншою методикою).

У подальшому майбутньому ми плануємо:

- а) провести повторне дослідження за цією методикою;
- б) підібрати іншу методику для визначення типу темпераменту студентів;
- в) провести порівняльний аналіз результатів.

Література

1. Воронова В.І. Психологія спорту. – Київ: Олімпійська література, 2007. – С. 15 – 22.
2. Єдинак Г. Виховання інтересу до занять ФК з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей моторики юнаків 15-17 років // Н.-м. Журнал ФК в школі №4. – 2001.- К.: Пед. преса. – С.30 – 32.
3. Минков Е.Г. Мотивация. Структура и функционирование. – М. Феникс, 2007. – 257 с.
4. Романчик С.В., Бородін Ю.А. Вивчення напрямків розвитку позитивної мотивації у курсантів технічних ВНЗ до самостійних занять ФП і С // Педагогіка, психологія і медико-біологіческие проблемы ФВ и С. – 2004. – №14. – С.35–36.
5. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання. – Н.-м. Журнал „ФВ в школі”. – Київ.: Пед.преса, 2001. – №1. – с.33–35.
6. Сичов С. Формування у школярів і студентів потреби фізичного вдосконалення. – Н.-м. Журнал „ФВ у школі”. К.: Пед преса, 2001. – №4. – С.22–25.
7. Шиян Б. Теорія та методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Наукова книга „Богдан”. –Тернопіль, 2001. – С.57.

Індивідуальна карта досліджень

П.І.Б _____ Стать: чол., жін.(підкреслити)

Вік, років _____ Секція _____

1. Передбачуваний результат (необхідне підкреслити перед дослідженням): « Я думаю, що за типом темпераменту я:...»

- А) холерик;
 Б) сангвінік;
 В) меланхолік;
 Г) флегматик,
 Д) вагаюся,
 Е) не знаю, про що мова.

2. Чи визначали Ви раніше тип свого темпераменту?

- А) Так
 Б) Ні

Протокол пробної серії

№	1	2	3	4	5
То	4	2	5	3	1
Ток*					
Тс					

*При пред'явленні інтервалів дослідник може дещо помилитись, тому у рядку Ток слід записувати реальну тривалість експонованих інтервалів.

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Σ, с
То	4	2	5	3	1	2	4	1	3	5	30
Ток*											
Тс											

Протокол контрольної серії

Формула для підрахунків:

$$\text{Тау-тип} = \Sigma T_c / \Sigma T_{ок}$$

Оціночна таблиця:

<i>холероїдний</i>	<i>сангвіноїди</i>	<i>меланхоїди</i>	<i>флегманойди</i>
<i>(0,7 – 0,79)</i>	<i>(0,8 – 0,89)</i>	<i>(0,91 – 1,0)</i>	<i>(1,01 – 1,1)</i>

Результат: за типом темпераменту я - _____

3. Чи співпадає сьогоднішня методика із тією, якою ви користувалися раніше?

А) так

Б) ні

4. Чи співпадає отриманий результат із прогнозованим: А) так; Б) ні

Блошенко О.І.

Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВУЗІВ

Постановка проблеми, її актуальність. Збереженню та укріплення здоров'я студентів у процесі підготовки до соціально-професійної діяльності приділяється значна увага, тому що студентство – соціальна група зі специфічними умовами життя та праці, з ризиком захворювань (дослідники

В.К. Бальсевич, М.Я. Віленський, О.В. Лотоненко, Л.І. Лубишева, О. Трушкін). Дослідники відзначають фактори, які негативно впливають на здоров'я студентів (Є.Г. Булич, В. Баранін, Ю.Д. Железняк, В.Д. Маракушин): об'єктивні, пов'язані з організацією умов життя (тривалість навчального часу, щільність навантаження, сон, їжа, рухова активність); суб'єктивні, особистісні (організованість, дисциплінованість, вмотивованість здорового способу життя, дотриманість режиму дня, наявність шкідливих звичок, сформованість фізичної культури особистості та реалізація її діяльнісного компоненту). Рішення такого завдання потребує розробки та втілення здоров'єформуючих технологій. Формування культури здоров'я передбачає не тільки накопичення корисних знань для збереження здоров'я, а перш за все активне використання їх у повсякденному житті. Однією із умов всебічного розвитку особистості є його фізична підготовленість як результат фізичного виховання. Фізичне виховання є головним чинником забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я студентів. Тому одним із найраціональніших шляхів вирішення проблеми збереження і підвищення психофізичного здоров'я, працездатності студентів полягає у покращенні рухової активності, ініціативності, спрямованих на оздоровлення організму засобами фізичного виховання.

Методи дослідження – аналіз методичної та наукової літератури з проблеми, педагогічні методи дослідження, тестування, обробка результатів. До дослідження були залучені студенти 1 курсу НТУ «ХП», які займалися оздоровчим плаванням на заняттях з фізичного виховання за навчальною програмою 2 рази на тиждень, тривалістю - 1,5 години (15 хвилин – організаційні заходи, 20 хвилин на суші, 55 хвилин у воді). Дослідження проводилося в 2 етапи: на першому етапі теоретично були вивчені особливості впливу фізичних вправ у воді на організм, проаналізовані методики проведення занять у навчальних закладах. Вимірювалась ЧСС, артеріальний тиск, проводилися функціональні проби - проба Штанге, проба Генчи. Оцінка

психофізичного стану студентів- по суб'єктивним показникам (тест САН: самопочуття, активність, настрій), рівень фізичної підготовленості за результатами педагогічного тестування. На другому етапі (наприкінці осіннього семестру) після використаної методики організації занять з плавання були знов проведені вимірювання та тестування. Контроль за самопочуттям студентів здійснювався за допомогою методів: педагогічні спостереження за увагою до занять, руховою активністю, якістю виконання вправ, координацією рухів, виразом обличчя, зміною дихання; опитування студентів про їх стан самопочуття до занять, під час занять, після занять, побажання, біль у м'язах; лікарські методи - вимірювання частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та інше;самоконтроль студентів; тестування, вівся щоденник спостережень. Використовувався поточний контроль за функціональними змінами стану організму тих, хто займається на стандартне навантаження по ЧСС через 7-10 днів занять. Використовувався етапний контроль, який визначав ефективність занять на протязі учбового семестру, правильний вибір і використання засобів, методів, дозування навантаження. Дані були опрацьовані. За результати дослідження були зроблені висновки.

Результати дослідження та їх обговорення. Самим ефективним засобом покращення стану організму майбутніх фахівців є заняття оздоровчим плаванням. Вода і гравітаційні розвантаження сприятливо діють на нервову систему. Вода діє на комплекс рецепторів тіла, впливає на нервові центри, тонізує нервову систему, це надає бадьорості, швидко усуваються сліди стомлення при напруженій розумовій роботі, підвищується працездатність. Гідростатичний тиск призводить до великого навантаження на грудну клітину при вдиху та на дихальні м'язи при видиху у воду. У результаті тренувальної дії на дихальні м'язи, підвищується рухомість з'єднань грудної клітини, збільшується життєва ємність легенів, вентиляційні можливості, поліпшується функція дихання., випрацьовується необхідний ритм дихання. Гідромасаж шкіри сприяє удосконаленню регуляції найважливіших вегетативних функцій

організму, рефлекторної стимуляції серцево–судинної системи, поліпшенню периферійного кровообігу. В цілому завдяки цьому це можна використовувати для досягнення нормальної маси тіла. У горизонтальному положенні при виконанні рухів у воді руками та ногами, знімаються гравітаційні навантаження на хребет. Покращується стан опорно-рухового апарату, постава і координація рухів, розвивається гнучкість. Вода очищує організм, покращує шкіряне дихання, активує діяльність органів і систем, покращує сон, апетит. Вправи у воді сприятливі для студентів з ослабленим здоров'ям.

На заняттях, крім того, студенти набувають знання, практичні уміння та навички з плавання. Рекомендована методика занять складалася з деяких періодів: 1) Навчання техніки плавання способами кроль на грудях, спині, брасом. 2) Пропливання цілісним методом оздоровчої дистанції. 3) Удосконалення і збільшення дистанції, що пропливаємо. Заняття послідовні та поступові у підвищенні навантаження. На занятті в залежності від психофізичного стану вівся підбір навантаження. Принцип послідовності передбачав виконання етапності методики з плавання у навчанні техніки способам плавання, вивчалися підготовчі і основні вправи на суші, у воді, засвоювалось дихання, робота ніг, рук, узгодження роботи рук, ніг, дихання (з затримкою на вдиху, з видихом у воду), потім пропливання способом у повній координації. Спочатку студенти пропливали 25 метрів, потім змінювалась швидкість, збільшувалась довжина пропливаємої дистанції: 50 м, 100 м, поступово вище. Величина обсягу плавання, тривалість заняття, довжина дистанції поступово збільшувалися. Якісне навантаження регулювалось темпом гребкових рухів рук, швидкістю відрізків, які пропливаємо та всієї дистанції, рівномірністю темпу, швидкості, м'язовими зусиллями при виконанні рухів рук, ніг. Дозування фізичних навантажень було пов'язано з загальними правилами обліку ступеня готовності осіб, їх віку, статі і задач, які вирішуються на занятті. Для підвищення дистанції, що пропливаємо на занятті використовувались різні плавальні вправи: плавання тільки на руках, ногах з

плавальною дошкою, інтервального плавання – зміна відпочинку при виконанні вправ у воді, безперервне плавання, плавання з затримкою дихання, плавання зі швидкістю різних відрізків. Потім довжина дистанції, що безперервно пропливаємо поступово збільшувалась. Студенти, які мали хороше самопочуття на занятті, пропливали вправи, перемінні по характеру, інтервальні по режиму. Студенти, які прийшли на заняття втомлені, пропливали безперервно.

На початку занять студенти мали низький рівень плавальної підготовленості, низький та нижчий за середній рівень фізичної підготовленості. Наприкінці осіннього семестру, після використаної методики організації занять з плавання були знов проведені вимірювання та тестування. Показники стану систем організму покращилися, рівень плавальної підготовленості змінився, студенти оволоділи навичкою плавання способами кроль на спині, брас, деякі способом кроль на грудях, змогли безперервно пропливати від 100 м (з низьким рівнем) до 450 м (з нижчим за середній). Покращилися показники на дистанції 25 м, 50 м. Покращився стан студентів, стійкість до простудних захворювань (аналіз медичних довідок), самопочуття, рівновага, координація рухів, постава, якості – витривалість, гнучкість. За результати дослідження були зроблені висновки. Зіставлення вихідних показників рівня фізичної, функціональної, плавальної підготовленості тих, хто займався, з аналогічними показниками, отриманими через 4 місяці занять. Вимірювання ЖЄЛ показало на норму. Функціональні проби Штанге, Генчи дали уявлення про здібність організму протистояти нестачі кисню. Обстежені студенти покращили показник при пробі Штанге, у середньому він склав – 49,53 секунди, що норма для здорових людей. Обстежені студенти покращили показник у пробі Генчи, у середньому він склав – 29,77 секунди, що теж було у нормі. Крім того, студенти вели щоденник, де відмічали основні суб'єктивні показники. Результати дослідження підтвердили ефективність запровадженої методики, правильність підібраних плавальних засобів.

Висновки. Ефективність фізичного виховання у значній мірі залежить від можливостей визначати та коректувати засоби та методи педагогічного впливу на студентів на основі інформації про стан фізичного здоров'я та функціональних систем організму. Зміст фізичного виховання повинен бути направлений на формування у студентів системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, оволодіння системою практичних умінь і навичок забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості, забезпечення загальної і професійно – прикладної фізичної підготовленості. Подальші розробки будуть продовжені у цьому напрямку.

Література

1. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
2. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи /За заг. Ред. М. Лук'яненко, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвєєва.-Дрогобич: Коло, 2006 – 624 с.
3. Раевский Р.Т. Плавание: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений /Р. Раевский, В. Петелкаки; Под. общ. ред. Р. Раевского. – О.: Наука и техника, 2005. – 326 с.
4. Субота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник. Випуск 1. – Київ: КНЕУ, 2007. – 164 с.

Борейко Н.Ю.

Национальный технический университет
"Харьковский политехнический институт"

ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Введение. Технический прогресс, малоподвижный образ жизни, увеличение требований производства и современное гуманистическая

парадигма образования, потребовали повышения эффективности учебного процесса. Сегодня физического воспитания сводится к прикладному обучению, копированию физических упражнений, без учета и создания культурного и личностного смысла занятий физическими упражнениями. Поэтому образовался разрыв между условиями современной жизни (необходимостью самостоятельно заниматься своим физическим самосовершенствованием) и обучением, которое не обеспечивает подготовку к этим условиям, и отсутствием культуры и ценностей здорового образа жизни у студентов технических вузов. При этом недооценивается роль усвоения ценностей физической культуры, овладение которыми определяет эффективность непрерывного процесса развития многогранной природы личности, ее сознание и физического совершенствования. Это привело к противоречию между необходимостью у студентов технических вузов формировать систему знаний по физическому воспитанию и отсутствием педагогической технологии ее формирования в процессе занятий по физическому воспитанию.

Отсутствие научно обоснованной педагогической технологии затрудняет поиск эффективных подходов к формированию у будущих инженеров системных знаний по физическому воспитанию и устойчивого, ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Цель исследования состоит в разработки и проверки эффективности педагогической технологии формирования у студентов технических вузов системы знаний по физической культуре.

Объект исследования – физическое воспитание студентов технического вуза.

Предмет исследования – формирование у студентов технического вуза системы знаний по физическому воспитанию.

Результаты исследования. В условиях интенсивного научно-технического прогресса и высокой конкуренции на рынке труда актуальной становится проблема повышения качества высшего образования и

формирование целостной личности специалиста, готовой, учитывая высокую динамичность развития производства и мира, к постоянному самосовершенствованию и самоподготовке. Анализ программ по физическому воспитанию в технических вузах выявил направленность их только на формирование физической подготовленности, но этого недостаточно для дальнейшего поддержания физического здоровья. Необходимо у студентов формировать потребность и культурную привычку выполнять физические упражнения, а также дать знания как их организовать. При этом существующие программы не учитывают интересы, потребности, мотивацию, способности студенты. Поэтому необходимо усовершенствовать педагогический процесс по физическому воспитанию и направить его на формирование физической культуры личности (знаний по физической культуре, ценностного отношения к физическому воспитанию, культурных привычек делать физические упражнения и др.). При этом физическая культура обязательно должна включать индивидуально-творческий компонент – студент должен быть активным субъектом образовательного процесса, сознательно и ответственно относиться к своему здоровью, иметь знания по организации своего физического совершенствования в процессе всей своей дальнейшей жизни.

Для реализации гуманистической парадигмы в организации процесса физического воспитания необходимо внедрять личностно ориентированный подход. Студент должен быть направлен на понимание необходимости получения знаний лично для себя, для своей профессиональной деятельности и на осознание ценностей физического воспитания. При этом опыт преподавателя и студента взаимодействуют не по линии вытеснения, а через согласование, после наступает их взаимообогащения, а это, в свою очередь, предоставляет возможность реализации индивидуальных направлений студента [1]. Это дает возможность «очеловечить» учебный процесс, где в основе будет находиться личность студента и ее дальнейшее развитие в качестве главной ценности педагогического процесса. В нее помимо телесно-функциональной сферы

входит внутренний мир (эмоции, отношения, ценностные ориентации, знания, культурные привычки и др.).

Для реализации этого подхода необходимо привлечь студента к позиции активного исследователя себя и к определению им путей самореализации личного потенциала. При этом трансформируется цель физического воспитания с формирования физических качеств, на сознательный процесс физического самосовершенствования, где занятия физическим воспитанием являются ценностью, и открываются возможности для дальнейшей самореализации в последующей деятельности средствами физического воспитания. При этом каждому студенту на уровне его особенностей (способностей, темперамента, пола и других) задается индивидуальная программа развития, которая формирует у него ответственность перед самим собой как будущим профессионалом (в том числе за здоровье), поскольку он осознает себя как творца своего профессионального призвания.

Сама индивидуальная физическая культура личности является результатом личностного осмысления, формирования системы знаний по физическому воспитанию, выработки представлений, отношений, убеждений, "программ поведения" в жизни и профессиональной деятельности. В ней интегрируются структура самосознания, аспекты саморегуляции, самопознания, самоотношения. На ее основе обеспечивается устойчивое адаптивное культурное поведение личности в разнообразных условиях жизнедеятельности.

Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства, качества, ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в гармонии с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и профессиональную

деятельность, создает ей психический комфорт [3]. При такой цели образовательного процесса физическое воспитание направлено на освоение и приумножение достижений и ценностей отечественной и мировой физической культуры. Только так можно достигать действенных и долговременных результатов дальнейшего развития личности и профессионального становления.

Для практической организации физического воспитания с целью формирования физической культуры, необходимо разработать и внедрить педагогическую технологию, которая является моделью учебно-воспитательного и управленческого процесса и объединяет в себе ведущую концепцию и поэтапное содержание, формы и средства достижения цели. Разработка технологии позволяет сделать процесс управляемым, а также обеспечивают его коррекцию. Исходя из гуманистической парадигмы образования в основе ее разработки лежит личностно ориентированный подход – подход диалога, определяющий субъект-субъектное взаимодействие и увеличение меры свободы студента. Технологии этого типа предусматривают преобразование позиций преподавателя и студента в равноправные [1].

Преподаватель актуализирует, стимулирует студента к общекультурному, профессиональному и физическому развитию, создает условия для его самодвижения. Таким образом, технология должна направляться на то, чтобы студент желал физически самосовершенствоваться (имел мотивацию), знал, как это делать (имел знание из основ физического воспитания, понимал себя), умел подбирать средства и правильно их применял (практически реализовывал свои знания), а также контролировал и корректировал свою подготовку.

С этой целью в учебный процесс по физическому воспитанию необходимо внедрить дополнительные формы организации занятий, и помимо учебно-тренировочных занятий, необходимы лекционные и методико-практические занятия. Соответственно определенным задачам в структуре технологии формирования знаний, можно выделить определенные этапы достижения необходимого результата: 1) мотивационный; 2) когнитивно-

ориентировочный; 3) деяльно-процессуальный; 4) контрольно-корректировочный.

На первом этапе – мотивационном – основной целью, которого, является определение основных личных мотивов каждого студента и формирование ценностного отношения к занятиям физическим воспитанием. Этот этап есть главнейшим, все другие этапы должны постоянно обогащать его результаты. Осуществления его невозможно без осмысления занятий физическими упражнениями и создания системы ценностей через формирование системы знаний. Основная цель второго этапа, когнитивно-ориентировочного – помочь осознать необходимость занятий физическим воспитанием каждым студентом, предоставление теоретической основы (познание истории, техники, методики и культуры ит.д.), создание индивидуальной траектории физического развития каждым студентом – понимание своей индивидуальной сущности, на основе которой создается персонал-технология физической подготовки.

Целью следующего, третьего – деяльно-процессуального этапа, есть практическая реализация личной программы. Целью последнего, четвертого – контрольно-корректировочного этапа, есть проверка уровня физической культуры личности и постановка новых целей.

Внедрение указанной технологии в НТУ "ХПИ", значительно повысило уровень физической культуры. В частности у 74 % студентов повысился уровень знаний по физическому воспитанию, на 32 % увеличилось количество студентов, которые самостоятельно стали заниматься физическими упражнениями и дополнительно выполнять физические упражнения во время занятий за компьютером, а также, уменьшилось (на 20 %) количество студентов, которые имели отрицательную мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

Выводы.

1. Содержание компонентов физической культуры личности включает: личностно-значимую индивидуальную концепцию физического воспитания, знания по организации своего физического самосовершенствования.

2. Разработанная педагогическая технология позволила увеличить эффективность учебного процесса и включает следующие этапы: 1) мотивационный; 2) когнитивно-ориентировочный; 3) деятельностно-процессуальный; 4) контрольно-корректировочный.

3. Выполненное исследование является этапным для создания системы формирования физической культуры личности, так как необходимо обеспечить подготовку преподавателей к реализации разработанной технологии, а также методического обеспечить этот процесс.

Литература

1. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
2. Быховская И.М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические основания анализа проблемы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №2. – С.8-13.
3. Виленский М.Я., Соловьев Г.М. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2001, – № 3. – С. 2-8.

Жанна Борзилова, Елена Солдаткина
Донецкий национальный университет

ПОПЕРЕМЕННО-АСИММЕТРИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ АТЛЕТОВ

Актуальность. В связи с необходимостью развития в отдельных видах спорта скоростно-силовых качеств накоплен большой арсенал тренировочных

средств. Вместе с тем, большинство упражнений не учитывают отрицательного влияния их на опорно-двигательный аппарат юных спортсменов.

Задача работы: разработать комплексы упражнений с использованием попеременно-ассиметричной методики развития скоростно-силовых качеств юных спортсменов.

Обсуждение результатов. Рассматривая прыжковые виды в легкой атлетике, можно утверждать, что в момент отталкивания спортсмен испытывает нагрузку на толчковой ноге примерно в 5-7 раз превышающую массу тела. Вполне понятно, что подготовка к таким перегрузкам должна идти планомерно, начиная с юного возраста. Однако на практике значительная часть подготовительных упражнений выполняется на двух ногах и не только новичками, но и хорошо подготовленными спортсменами. Наш многолетний опыт практической работы по развитию силовых и скоростно-силовых качеств позволяет утверждать, что упражнения, выполняемые с большими отягощениями, не являются столь эффективными, как это кажется. При подсчете нагрузки, падающей на каждую ногу, оказывается, что она не соответствует соревновательным требованиям! Например, спортсменка, масса тела которой 70 кг, выполняет любое упражнение на двух ногах со штангой 60 кг. Следовательно, на каждую ногу падает нагрузка массой $65 \text{ кг} (70+60):2=65 \text{ кг}$, что на 5 кг меньше ее собственной массы. Учитывая эти подсчеты с уверенностью можно утверждать, что тренировочный эффект будет выше, если выполнить то же упражнение, но на одной ноге с собственной массой 70 кг, не пользуясь ни какими отягощениями и тем самым снизив нагрузку на позвоночник.

Спортивная медицина неоднократно обращала внимание на негативные явления, возникающие в области позвоночника, особенно в поясничном отделе, при использовании штанги в юношеском возрасте. Систематическое давление на позвоночник вызывает дистрофические изменения межпозвоночных дисков, что снижает амортизационные свойства

позвоночного столба. Необходимость обсуждения вопроса о силовой и скоростно-силовой подготовке юношей и девушек диктуется еще и тем, что в программе для ДЮСШ даются рекомендации без должного обоснования. Так, например, прыгунам в длину в возрасте 15 лет рекомендуется присесть со штангой 100 % от собственной массы, что с большим эффектом заменяется приседаниями на одной ноге без отягощений.

Для развития «взрывной» силы у юношей 17 лет, программа рекомендует быстрые приседания на двух ногах со штангой 50 % от массы тела, что равнозначно приседаниям на одной ноге без груза. Немалое значение в обсуждаемом вопросе имеют процессы утомления и восстановления. При выполнении упражнений на двух ногах процесс утомления охватывает симметричные группы мышц для восстановления которых требуется значительное время. Если использовать предлагаемую методику, то во время нагрузки на одну ногу, вторая отдыхает и накопленное при этом утомление, в значительной мере устраняется.

Таким образом, мы используем явление активного отдыха за счет которого сохраняется повышенная работоспособность в условиях скоростно-силовой подготовки. Содержание предлагаемой методики заключается в том, что в одном подходе каждой ногой поочередно выполняется одинаковая по объему и интенсивности нагрузка с интервалом отдыха от 6 до 10 сек. Занимающиеся выполняют приседания на одной ноге в посильном для себя темпе, при необходимости помогая рукой. Постепенно усложняя выполнение этого упражнения, спортсмены в последствии выполняют его без поддержки. Наиболее удобным местом для приседаний являются возвышения (конь, козел, тумбы) установленные у шведской стенки (для поддержания равновесия). Свободная нога опускается вниз. Упражнения выполняются в разном темпе, и разным углом приседания (полные, полуприседания). Оптимизация тренировочного процесса происходит за счет вариативности применения отягощений и увеличения темпа при выполнении упражнений. На начальном

этапе применяются отягощения от 3-5 кг. С повышением их массы число повторений в одном подходе и темп исполнения уменьшается, а по мере адаптации вновь увеличивается количество подходов до 6-7. В качестве отягощений применяются свинцовые пояса и жилеты от 3 до 15 кг, диски от штанги и гантели.

После 3-4 лет занятий по данной методике девушки 17-18 лет легко осваивают отягощения в 40-50 кг, что эквивалентно приседаниям со штангой 140-160 кг, не нарушая подвижности опорно-двигательного аппарата. Наряду с вышеизложенной силовой нагрузкой, проводится работа по развитию быстрой силы. В этом случае используется секундомер, метроном, сочетание прыжковой работы в разном темпе, с разным весом отягощений, что дает возможность избежать адаптации к тренировочной работе и приводит к более быстрому росту скоростно-силовых качеств. Педагогические наблюдения за детьми во время игр показали, что они могут выполнять большой объем прыжковой работы на одной ноге.

В первые годы тренировки для развития прыгучести рекомендуется постепенно увеличивать объем прыжковой работы, выполнять прыжки, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой на разном покрытии (песок, трава и т.д.) А в дальнейшем для получения более высокого тренировочного эффекта возможно использование отягощений в виде жилетов, поясов, гантелей.

Выводы.

Используя предлагаемую методику следует отметить эффективную прибавку в показателях комплексного развития, скоростных и силовых качеств занимающихся. При этом существенно снижается риск травматизма опорно-двигательного аппарата.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ ВНЗ

Постановка проблеми. Зростаючі темпи життя, інтенсифікація навчального процесу, нерациональне чергування праці та відпочинку, дефіцит рухової активності, відсутність елементарних відомостей про свій фізичний стан ведуть до погіршення здоров'я молодого покоління. Надійним засобом попередження багатьох захворювань, підтримкою нормальної працездатності організму є систематичні заняття фізичною культурою та спортом, дотримання правильного рухового та гігієнічного режиму.

Мета дослідження: обґрунтувати необхідність удосконалення й перебудови занять з фізичного виховання, враховуючи інтереси та мотиваційні потреби студентів.

Основними цілями знань, які одержують студенти ВНЗ з фізичного виховання є такі:

1. Досягнення цілісності знань про людину, її культуру як систему норм, цінностей, орієнтованих на розвиток особистісних якостей кожної молодої людини.
2. Створення гуманітарних основ (морально-етичних, культурно-естетичних), формування інтелігентності студента в єдності його з фізкультурною діяльністю.
3. Виховання у студентів потреб і здатності керуватися у своїй життєдіяльності гуманістичними мотивами й цілями фізкультурної діяльності, уміння прогнозувати й самокритично оцінювати результати тілесного й духовного розвитку.

4. Орієнтація студента на самоосвіту, саморозвиток, саморегуляцію й самоконтроль у сфері фізкультурної діяльності, безперервний духовний і фізичний розвиток як важливий фактор у всіх сферах їх життєдіяльності [2].

Засвоєння фізичної культури повинно починатися з оволодіння системою знань, які формують ціннісне відношення та здатність студентів до фізичного удосконалення й самореалізації здорового стилю життя [1].

Удосконалення навчального процесу повинно передбачати планомірний перехід від обов'язкових форм до процесу фізичного самовдосконалення студентів. Такий шлях зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння студентами знань, які дозволяють самостійно та раціонально здійснювати фізкультурно-спортивну діяльність [3].

Така спрямованість фізичного виховання буде виправданою тільки за умови тісного взаємозв'язку процесів теоретичного засвоєння знань та їх практичного використання в самоорганізації здорового способу життя. Заняття з фізичного виховання обов'язково включають теоретичну частину, яка вміщує матеріал про дозування фізичних навантажень, критерії ефективності занять фізичними вправами, структуру і зміст індивідуальних програм ФОЗ. У зв'язку з цим стає очевидним, що даний підхід повинен поєднуватися із вихованням інтересу, мотивації, та ціннісного відношення до фізичного виховання й стану особистого здоров'я студента. Мотиваційні потреби студентів тільки тоді досягають повноти реалізації, коли в їхній свідомості сформується чітке уявлення про те, яким чином фізичні вправи впливають на організм людини (функціонування органів та систем організму, підвищення стійкості організму до негативних впливів навколишнього середовища, нервово-психічних перенапружень, стресів тощо) та вони ознайомлені із авторськими новітніми фізкультурно-оздоровчими програмами й можливістю їх використання в індивідуальних оздоровчо-профілактичних програмах.

Для реалізації потреб студентів у ВНЗ необхідно створювати набагато більше різних спортивних секцій, клубів, відкривати тренажерні зали, тобто створювати всі необхідні умови, щоб забезпечити кожному студентові можливість вибору зайнятися тим видом спорту, що йому цікавий, з одного боку, а з іншого боку – це буде сприяти збереженню та зміцненню його здоров'я.

На кафедрі фізичного виховання і спорту Полтавського національного технічного університету ім. Ю. Кондратюка вже третій рік поспіль на заняттях із фізичного виховання практикується вибір новонабраними студентами груп за інтересами: баскетбол, важка атлетика, волейбол, баскетбол, гандбол, гирьовий спорт, легка атлетика, міні-футбол, футбол, пауерліфтинг. Таким чином, багатоальтернативність проведення занять дозволяє здійснювати на практиці індивідуальний підхід до кожного студента й певною мірою компенсувати дефіцит їх рухової активності. Студенти, які орієнтуються на досягнення високих спортивних результатів відвідують 22 спортивні секції. Студенти, які мають проблеми зі здоров'ям відвідують заняття з фізичного виховання за спеціально розробленими програмами, залежно від виду захворювання.

Висновки.

Отже, для формування мотивації для занять з фізичного виховання у студентів ВНЗ необхідно:

- організувати ефективне проведення теоретичних занять, що сформує науково обґрунтований підхід та викликатиме у них бажання самостійно займатися фізичними вправами;
- створювати кожному студенту умови вибору занять певним видом спорту в залежності від стану його здоров'я та інтересів.

У наступних дослідженнях буде проводитися вивчення інших мотиваційних потреб та інтересів студентів, що зумовить подальші удосконалення проведення занять з фізичного виховання.

Література

1. Гуцина С.В. Воспитание ценностного отношения школьников к физической культуре // IX Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К., 2005. – С. 127.
2. Лотоненко Л.В., Стеблецов Е.А. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи. // Теория и практика физической культуры – 1997. №6. – С. 26, 39-41.
3. Лубышева Л.И. Теоретико-методологические и организаторские основы формирования физической культуры студентов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 40 с.
4. Харіна Д. Л., Колос О. А. Освітня спрямованість фізичного виховання студентів в умовах дозвілля [Електронний ресурс]
<http://conf.vstu.edu.ua/humed/2008/txt/Harina.php>

Галата О.В.

Кременчуцький інститут Дніпропетровського
університету економіки та права

РОЛЬ И МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Актуальность темы исследования. Возрастание информационных потоков, расширение номенклатуры учебных дисциплин ведут к повышению интенсификации учебного процесса в вузах и, как следствие, - возрастанию психо-эмоциональных нагрузок учащихся. Данная ситуация предъявляет повышенные требования к уровню здоровья и работоспособности студентов. Недостаточная физическая активность нынешних студентов в детском возрасте приводит к тому, что, с одной стороны, нынешние абитуриенты по уровню своей физической подготовленности гораздо ниже, чем абитуриенты прошлых лет, с другой – к низкому уровню культуры отношения к своему здоровью и двигательной активности в студенческие годы как естественному рекреационному средству.

Как следствие всего этого, к концу обучения физическая подготовленность студенческой молодежи существенно ухудшается, а

заболеваемость увеличивается. Около 50 % студентов имеют отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, а 20 % – избыточный вес.

На занятиях по физической культуре должен реализовываться дидактический принцип «Сознательности и активности», направленный на формирование мотивации обучаемых к регулярным занятиям физическими упражнениями, укрепления чувства самодостаточности обучаемых. Такой подход способствует решению задачи социологизации будущих специалистов. Профессионалы высшей квалификации являются не только носителями, но и источниками определенной культуры.

Цель работы – рассмотреть роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования.

Задачи работы:

1. Рассмотреть роль физической культуры в современном обществе.
2. Дать анализ рынка труда в сфере физической культуры.
3. Дать характеристику специалиста в области физической культуры.

Роль физической культуры. Физическая активность является мощным фактором укрепления здоровья, эффективным средством снятия стрессов, профилактики асоциального поведения и наркомании. В связи с этим очевидна ярко выраженная экономическая значимость физической культуры. Дефицит двигательной активности негативно сказывается на разворачивании всех компонентов генетической программы развития и жизнедеятельности организма человека.

"Физическая культура личности влияет на формирование ее мировоззрения, общей культуры и характера общественных отношений, является фундаментальным базовым слоем всякой культуры, сквозным фактором, важнейшим условием, определяющим самодостаточность личности". Оптимальная двигательная активность человека – необходимое условие нормального функционирования всех систем организма, включая интеллектуальную и эмоциональную сферы.

Занятия физической культурой для всех детей должны рассматриваться как необходимые инвестиции в будущее общества.

Основными действующими лицами в формировании менталитета населения в нужном направлении являются специалисты – выпускники вузов и факультетов физической культуры. Следовательно, решение данной проблемы неразрывно связано с совершенствованием качества профессионального физкультурного образования. При формировании стратегии профессионального высшего образования необходимо изучить структуру и тенденции рынка труда в области физической культуры.

Анализ рынка труда в сфере физической культуры.

Подготовка социально востребованных специалистов интегрирует вуз в экономическую и социальную жизнь страны и мирового пространства. Новая европейская действительность, в том числе возможность свободного перемещения специалистов требуют новых подходов в регулировании рынка труда и его обеспечении специалистами.

В бывших странах социалистической ориентации (где успехи в спорте являлись частью идеологической пропаганды) большое внимание уделялось культивированию спорта, что сопровождалось мощной финансовой поддержкой со стороны государства.

В соответствии с социальным заказом и реальной потребностью основной специальностью выпускников вузов и факультетов физкультурного профиля является «Преподаватель физического воспитания». Например, в Финляндии факультет спорта и здоровья (университет г. Jyvaskyla), ориентируясь на социальный заказ, готовит различных специалистов в следующей пропорции: преподаватели физического воспитания – 48 %; менеджеры – 10 %; тренеры – 10 %; физиотерапевты, геронтологи, гигиенисты – 12 %; валеологи – 20 %. Во Франции в университете Клода Бернара на факультете физического воспитания это выглядит следующим образом: преподаватели физического воспитания –

46 %; спортивные менеджеры – 30 %; тренеры – 15 %; специалисты по работе с инвалидами – 9 %.

Однако высшее образование должно обеспечивать профессиональную мобильность выпускникам, чтобы на базе полученного образования специалист имел возможность при необходимости овладеть новой специализацией или даже новой специальностью.

Профессиональная мобильность базируется на возможности оперативной переориентации. Актуальным направлением является расширения номенклатуры и количества специальностей, приобретаемых в процессе обучения в вузе, при этом специальность преподавателя будет оставаться доминирующей. В современных условиях приобретение второй специальности в процессе обучения в вузе или предоставление возможности профессиональной оперативной переориентации является актуальной задачей для системы профессионального физкультурного образования.

Новая европейская действительность заключается в возможности свободного перемещения специалистов в рамках государств Европейского Союза.

Реформирование системы профессионального образования страны должно способствовать ее интеграции в мировую образовательную систему. Поэтому организационно-управленческие решения при преобразовании системы подготовки кадров должны приниматься с учетом инновационного международного опыта, традиций и социально-экономического положения в стране.

С сожалением приходится констатировать, что снижается самооценка профессии специалистов по физической культуре. В ряду причин такого положения следует выделить низкую способность специалистов к взаимодействию со значимыми структурами (общественностью, политиками, руководителями организаций, родителями и др.), то есть неадекватность

современным условиям организаторского и коммуникативного компонентов профиограммы специалистов в сфере физической культуры.

Современная наука и производство развиваются по линии одновременной интеграции и специализации. Наиболее существенные обобщения в теории и методике физической культуры рождаются на стыке гуманитарных, естественных и медико-биологических наук. Прогрессирующий рост творческого компонента в трудовой деятельности спортивного педагога выдвигает на первый план уровень общеобразовательных знаний, творческий стиль мышления, способность к непрерывному самообразованию специалиста.

Нужен новый тип педагога, который может взять на себя роль руководителя не только биолого-антропологического совершенствования, но и совершенствования личности с психологических и социальных позиций (реализовать гуманитарный и гуманистический подход в образовании).

Выпускники вузов в своем большинстве не являются активными носителями ценностей, накопленных и интегрированных в данной сфере человеческой культуры.

Объективные причины, затрудняющие подготовку педагогов:

- новые знания в отдельных отраслях науки используются в образовательном процессе не системно и не приводят к повышению эффективности профессионального образования;

- дефицит среди педагогов – лиц, которые в своей жизни сталкивались с той профессиональной деятельностью, к которой они готовят студентов;

- неподготовленность педагогических баз практики для испытаний и экспериментирования;

- недостаточные возможности (относительно современных требований) учебных заведений как материального, так и организационно-методического свойства.

Большое значение в профессиональном становлении и совершенствовании специалиста имеет собственный опыт учебно-

тренировочной и соревновательной деятельности и послевузовская система образования.

Для того, чтобы лучше подготовиться к будущей профессиональной деятельности, студенты (в исследовании приняли участие более 1500 студентов - 22 вузов и 13 стран) предлагают усилить качество обучения по курсу «Теория, методика и техника базовых видов двигательной деятельности» и по медико-биологическому курсу (что является составной частью естественно научного цикла в структуре учебных планов, принятых в западных странах).

Студенты отрасли физической культуры недостаточно высоко оценивают для себя значимость самостоятельной работы. Современная тенденция в высшем образовании предполагает увеличение доли самостоятельной работы в соотношении с аудиторной до 1:1, в США – 3:1.

В настоящее время продолжается работа по созданию европейской модели программы подготовки педагогических кадров, а также профессионального европейского сертификата.

Выводы

Насколько эффективно научные и методические разработки в области физической культуры будут использоваться населением, зависит, в первую очередь, от организаторов, методистов, учителей, тренеров и других категорий работников, подготовкой которых занимаются вузы физической культуры. Педагог выступает посредником, связующим звеном между социальным опытом человека и опытом обучающегося индивида. Он является организатором и руководителем усвоения индивидом социального опыта – части культуры в определенной сфере деятельности.

Именно эта роль и отведена педагогу обществом. И только с этой позиции осуществляется ее конкретизация в учебно-воспитательном процессе на различных ступенях образования человека. Повышается роль спортивного педагога в процессе реформирования общества, в формировании рынка своего труда. Его профессиональная компетенция, мотивация к деятельности и

осознание социальной сущности физической культуры определяют эффективность образовательного процесса.

Тенденция развития физкультурного движения предполагает дальнейшее увеличение "прозрачности" межнациональных и межконтинентальных границ. В связи с интеграцией стран в экономическом и культурном сотрудничестве роль физической культуры как средства культурного обмена будет возрастать. Носителями ценностей физической культуры в данной ситуации становятся не только спортсмены высокой квалификации, как это было раньше, но и специалисты различного профиля (преподаватели, тренеры, менеджеры и другие).

Література

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. М., 2003. – С. 12.
2. Бондарь А. И. Концептуальные принципы подготовки кадров в системе физического воспитания // Человек, здоровье, физическая культура на пороге XXI столетия: Матер. междунар. научно-практич. конф. Брест, 1999.– С. 45.
3. Войнар Ю. Тенденции и проблемы профессионального образования в сфере физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1999. – № 10.– С. 25.
4. Евсеев С. П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы. СПб., 2007. – С. 136.
5. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2004. – С. 163.
6. Костюченко В. Ф. Специальное профессиональное образование в сфере физической культуры. СПб., 2006. – С. 46.
7. Прохорова М. В. Теоретические и методические основы формирования управленческой компетентности специалистов по физической культуре и спорту в условиях высшего физкультурного образования: Дис. д-ра пед. наук. СПб., 1993. С. – 49.
8. Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2-х томах. Том 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и ее основных видов. М., 2007. – С. 245.

ПСИХОФІЗИЧНА КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ З МІОПІЄЮ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ

Міопія є однією з основних причин слабозорості та інвалідизації хворих даної нозологічної групи та займає провідне місце серед зорових патологій людини, адже хворі на міопію складають майже 20% первинної інвалідності по зору. Соціальна проблема міопії обумовлена її поширеністю серед різних груп населення, а також високою частотою ураження осіб молодого віку.

Мета дослідження: Розробити та науково обґрунтувати систему комплексних фізичних реабілітаційних занять з дітьми 6-7 років з міопією в процесі оздоровчого плавання.

Актуальність теми. У Національній Доктрині розвитку фізичної культури та спорту від 28.09.2004 р. № 1148/2004 наголошується на необхідності розвитку сфери послуг із використанням засобів і методів фізичної реабілітації. Широкі можливості застосування методів фізичної реабілітації у корекції різних видів порушень фізичного стану стали предметом численних досліджень сучасних українських та зарубіжних науковців. Аналіз досліджень у галузі гігієни, медицини, фізичного виховання, психології та педагогіки показують, що діти, зокрема з міопією, потребують застосування спеціальних програм, комплексної, психологічної, фізичної та соціальної реабілітації.

Одним із ефективних шляхів забезпечення гармонійного психологічного, фізичного та соціального стану дітей із міопією, на нашу думку, є комплексне використання методів і засобів фізичної реабілітації.

Однак аналіз літературних джерел, доступних широкому колу спеціалістів з фізичної реабілітації, показує відсутність системного підходу до вивчення проблеми фізичної реабілітації осіб з міопією з метою корекції порушень фізичного стану; впливу на загальний соматичний стан дітей з міопією, тому це зумовлює необхідність проведення дослідження, пов'язаного із розробкою заходів корекції міопії різної етіології, попередженням прогресування хвороби дитини.

Суттєве зростання розповсюдженості патології органу зору в світі за останні десятиріччя науковці пояснюють взаємодією різних процесів, а саме: соціально-економічним прогресом, розвитком науки та техніки, що зумовили вагоме збільшення навантаження на зоровий аналізатор людини починаючи з раннього дитячого віку [1]. На думку вчених, в етіології міопій суттєву частку також складають генетичні фактори, що обумовлені накопиченням патологічних генів у батьків дітей з міопією [1].

Ситуація, що склалась на Україні в останні роки, призвела до погіршення здоров'я населення, а особливо дитячого контингенту. Дитяча сліпота та слабозорість є однією з актуальних проблем світової охорони здоров'я. За даними Варивончика Д.В. [2], причинами сліпоти та слабозорості в Україні є: аномалії рефракції 32,7%, катаракта – 13,2%, дистрофії сітківки – 13,2%, аномалії органа зору – 11,8%, атрофія зорового нерву – 8,8%, глаукома – 2,9%. Тобто інвалідність дітей внаслідок патології органа зору являє собою серйозну медико-соціальну проблему, вирішення якої вимагає комплексного підходу та повинно бути забезпечено на державному рівні. Тому в Україні протягом ряду років діє широкий спектр допоміжних шкіл та шкіл-інтернатів, діяльність яких спрямована на підготовку дітей з вадами в стані здоров'я до інтеграції в суспільство. Для допоміжних шкіл розроблені програмно-методичні матеріали, ефективність яких апробована часом. Фізичному вихованню відведено провідне місце в справі психофізичної корекції дітей з недоліками розвитку та патологіями. Діюча програма та методичні матеріали чітко визначають

корекційну спрямованість фізичного розвитку дітей, що в значній мірі сприяє усуненню недоліків фізичного та психічного розвитку дітей з даною нозологією.

Одним із ефективних шляхів забезпечення гармонійного психологічного, фізичного та соціального розвитку дітей з міопією, на нашу думку, є комплексне використання методів і засобів фізичної реабілітації, на що наголошується в Національній Доктрині розвитку фізичної культури та спорту.

Патологія органу зору, яка призвела дитину до інвалідності, постійно відбивається на руховій функції. Малорухомість, як вимушена форма поведінки інваліда, призводить до гіподинамії та гіпокінезії, які ведуть за собою цілий ряд негативних наслідків: зниження функціональних можливостей і роботоздатності, порушення соціальних зв'язків і умов самореалізації, втрата побутової незалежності, що, в свою чергу, викликає стійкий емоційний стрес [3]. Крім того, відмічаються дискоординація регуляторних механізмів, погіршення показників кардіо-респіраторної системи, порушення ритму діяльності внутрішніх органів, нервові розлади, зниження адаптаційно-компенсаторних можливостей. Така аномалія, як порушення зору, супроводжується розладами моторики та координації рухів, що обмежує пізнавальну та комунікаційну діяльність інвалідів [3]. Щоб уникнути цих розладів та покращити стан хворого, необхідно використовувати адаптивне фізичне виховання.

У фізичному вихованні виникнення адаптаційних перебудов є найбільш раціональним, тому що вони більш стійкі до процесів адаптації, потребують менших зусиль для підтримки досягнутого рівня і, що дуже важливо, не пов'язане із глибокою експлуатацією генетично обумовлених і органічних адаптаційних можливостей [1, 3].

У короткозорих дітей спостерігається відставання в фізичному розвитку: зрості, масі тіла, життєвій ємності легень, об'ємі грудної клітини та інших антропометричних показниках. У більшості таких дітей спостерігаються

порушення постави, пози, викривлення хребта, плоскостопість. Порушення та анатомія розвитку зорової системи негативно впливають на формування рухових можливостей – сили, швидкості, витривалості, координації, статичної та динамічної рівноваги. У багатьох дітей страждає просторово-орієнтувальна діяльність, макро- та мікроорієнтування в просторі.

На теперішній час увагу науковців спрямовано на вивчення впливу водного середовища на здоров'я дитини. І доведено [4], що завдяки різноманітним рухам у воді дитина всебічно розвивається: зміцнюються нервова, серцево-судинна, дихальна системи; формується правильна постава; гармонійно розвиваються фізичні якості, функції всіх органів та систем організму, підвищується опірність захворюванням.

Плавання – це вміння триматися на воді та пересуватися в ній за допомогою визначених рухів руками та ногами без використання різних пристосувань. Плавання, як одна з форм лікувальної фізичної культури, займає важливе місце в комплексі лікувальних заходів. Воно відбувається в незвичних для дитини умовах – водному середовищі. Поряд зі спортивним має місце ігрове та лікувальне плавання, завдяки якому можна проводити терапію та профілактику деяких захворювань. Плавання розглядається, в основному, дисциплінами ТМФВ, а в психології воно вважається засобом корекції психічного стану дитини [4]. Нажаль, для слабозорих дітей програма навчання плаванню не розроблена взагалі, хоча спеціалістами в галузі спеціальної психології доведено, що плавання позитивно впливає на психоемоційний стан дітей з вадами зору.

Знаходження в водному середовищі позитивно впливає на організм дитини: суттєво зменшується вага тіла, відтік крові від периферії до центру полегшений. Оздоровче плавання підвищує теплоотдачу та обмін речовин кровообігу та дихання, зміцнює м'язи всього організму, нервову систему, загартовує організм. Із загальнорозвиваючою метою, а також для зміцнення м'язів та розвитку рухливості суглобів, для зміцнення всіх систем організму та

вестибулярного апарату також використовується оздоровче плавання. Перебування у воді також гігієнічно впливає на шкіру, масажуючи внутрішні органи, розслаблюючи м'язи [4].

Позитивний вплив води на організм дитини визначається її фізичними, хімічними та біологічними властивостями, які використовуються для досягнення визначених педагогічних цілей в практиці фізичного виховання та спорту [5, 7]. Лікувальне плавання спрямоване на корекцію недоліків у функціональному розвитку організму [4]. Дозоване плавання може бути не лише засобом лікувальної фізичної культури, але й її самостійною формою. Воно розраховане на подальше тренування функцій вражених органів та всього організму в цілому. В умовах водного середовища виконання короткочасних фізичних навантажень максимальної інтенсивності відтворює позитивний психологічний ефект. Спостерігаються значні позитивні зміни психічних процесів, які характеризуються їх значним обміном та подальшим відновленням. У дітей, що навчаються плавати, після тренувань психічні процеси, які відбивають їх увагу, мислення, швидкість переробки інформації, покращуються [4, 6]. Одним з факторів, що стимулює психічну діяльність плавців, є задоволення потреби в рухах, що визначає потребу регулярних занять фізичними вправами в умовах водного середовища [4].

Оздоровче плавання позитивно впливає на організм дитини [4, 8]. Воно є, як ми вже наголошували, потужним засобом підвищення тренуваності серцево-судинної та дихальної систем, стимулятором діяльності шлунково-кишкового тракту, обміну речовин [4, 9].

Таким чином, вчені одним з найбільш ефективних засобів реабілітації дітей з міопією вважають адаптивну фізичну культуру, що включає в себе адаптивне фізичне виховання, рекреацію та адаптивний спорт. Але ми прийшли до висновку, що при реабілітації міопічних дітей необхідно враховувати, що недостатня рухова активність призводить у них до зниження всіх життєво важливих функцій організму: погіршення діяльності серцево-судинної,

дихальної, системи травлення, а також реакції імунітету та загальної працездатності.

Висновок. Теоретичний аналіз спеціальної наукової літератури вивчення впливу фізичних навантажень на фізичний розвиток дітей з патологією органу зору дозволив нам констатувати, що система фізичного виховання дітей з міопією розроблена недостатньо. А аналіз літератури щодо визначення впливу фізичних навантажень на рівень фізичного розвитку дітей з міопією показав, що успіх оволодіння рухами дітьми цієї категорії в багатьох випадках залежить від правильно організованої корекційної педагогічної роботи, від цілеспрямовано побудованої системи фізичних вправ.

Також наші наукові інтереси були спрямовані на пошук та розробку нових, більш досконалих, методичних прийомів, які б удосконалили процес фізичного виховання та комплексної фізичної реабілітації дітей з вадами зору на прикладі оздоровчого плавання. При реабілітації міопічних дітей необхідно враховувати, що недостатня рухова активність призводить у них до зниження всіх життєво важливих функцій організму: погіршення діяльності серцево-судинної, дихальної, травної систем, а також реакції імунітету та загальної працездатності.

Література:

1. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры, 1986. – №4. – С. 29-31.
2. Варивончик Д.В., Варивончик С.О., Гудзь А. Комп'ютерний зоровий синдром. – К.: Колофон, 2005. – 79 с.
3. Висковатов Ю.И. Коррекционная направленность физического воспитания учащихся вспомогательной школы. – Одесса, ЮУПУ, 1998. – С. 21-25.
4. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. – Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998. – 352 с., ил.
5. Гета А.В. Плавання як засіб формування позитивного психоемоційного стану у слабозорих школярів // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей в галузі фізичної культури та спорту. – Львів, ЛДІФК, 2000. – Випуск 4. – С.297 – 299.
6. Литвак А.Г. Очерки психологии слепых и слабовидящих. Л., 1972. – 225 с.

7. Мараховська А.В. Застосування ігрового методу на початковому етапі навчання плавання. – Полтава, 1997. – 70 с.
8. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2000. – 424 с.
9. Сермеев Б.В. Физическое воспитание детей с нарушениями зрения. – К.: Здоровье, 1987. – 112 с.

Гуменний В.С., Бізін В.П., Даценко М.І.

Кременчуцький державний університет

імені Михайла Остроградського,

Хацаюк О.В.

Академія внутрішніх військ МВС України (м. Харків)

ВИЗНАЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ТА ЯКОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Актуальність. Зв'язки фізичного виховання з розумовим різнобічні. Вивчення взаємодії та взаємозв'язку цих сторін у навчально-виховному процесі вищої та професійної школи є, на нашу думку, актуальним питанням. Студенти відрізняються від інших категорій працівників розумової праці тим, що їхня розумова діяльність визначається процесом навчання і полягає в нагромадженні знань, розвитку інтелектуальних здібностей. Вчені різних профілів не раз стверджували, що розумова робота та інтелектуальний розвиток вимагають відповідного фізичного стану.

Відповідно до наявної термінології працездатністю називається потенційна можливість людини протягом заданого часу і з визначеною інтенсивністю виконувати максимально можливий обсяг роботи (розумової чи фізичної) [3].

Порівнюючи розумову і фізичну працю, необхідно відзначити, що вони пов'язані між собою і впливають один на одного, хоч мають суттєві відмінності у механізмах дії, наслідках, забезпеченні інтенсивності, тощо.

Постановка проблеми. Із наукових джерел відомо, що при розумовій праці зміни енергії обміну мінімальні, функціональні зрушення торкаються, головним чином, нервової системи. Ці зміни, в свою чергу істотно впливають на кровоносну, дихальну й інші системи та органи людини, які несуть основне навантаження при фізичній роботі. В свою чергу, при фізичній роботі відбувається посилення і поглиблення дихання, перерозподіл і збільшення циркулюючої крові, посилення і збільшення кількості серцевих скорочень, підвищення цукру і формених елементів крові. І розумова діяльність викликає майже такі ж зміни. Але, якщо зазначені периферичні зрушення вегетативних функцій, що спостерігаються при фізичній роботі, необхідні для енергетичного забезпечення працюючих м'язів, то при розумовій роботі при тих же зрушеннях не відбувається великих енерговитрат і - відповідно – реалізації надлишкового обміну.

Залежність продуктивності розумової праці від фізичних навантажень можна описати так: ефективність розумової діяльності в умовах низької фізичної активності вже на другу добу знижується на 50%. Від усіх органів та систем, особливо від м'язів і всього опорно-рухового апарату в кору головного мозку надходить безліч імпульсів, значення яких винятково значуще для забезпечення процесів мислення і стійкої аналітичної діяльності. Отже, рух, будь-яка м'язова напруга – необхідна умова для успішної, плідної і, головне, тривалої роботи.

Що стосується наслідків, то фізіологічні зміни, які виникають при розумовій праці, ліквідуються значно повільніше, ніж ті, які виникли в результаті фізичного навантаження. По закінченню розумової діяльності часто спостерігаються сліди збудження або гальмування. До фізичної праці люди, на думку вчених, енергетично краще пристосовані [3].

Метою нашого дослідження: було вивчення зв'язку фізичної підготовленості студентів та якості професійного навчання.

Методи дослідження:

- вивчення стану питання за даними літературних джерел;
- вивчення учбової документації – звітних залікових та екзаменаційних відомостей;
- тестування окремих рухових здібностей;
- методи математичної статистики: кореляційний аналіз, середньостатистичні показники.

Булич Е.Г. було вивчено вплив фізичного виховання на розумову працездатність, що визначає можливість засвоєння загальнотеоретичних і спеціальних предметів, стійкість до психоемоційних стресів [1].

Їх пов'язують із типологічними особливостями. Так, до типу, що підсилюється, відносять осіб із сильним типом нервової системи, здатних тривалий час займатися розумовою працею. Нерівний тип має різкі коливання інтенсивності роботи і її якостей з тенденцією до зниження обсягу на момент завершення завдання.

Для типу, що слабшає, характерне постійне зниження інтенсивності роботи при супутньому зростанні кількості помилок в міру виконання роботи. Рівному типу властиві високі якісні та кількісні коливання в окремі проміжки. Тип, що посилюється і рівний тип змін розумової працездатності часто зустрічаються серед студентів, що мають високі показники у навчанні [2].

Результати досліджень. З метою формування оптимального змісту процесу фізичного виховання в Кременчуцькому державному університеті імені Михайла Остроградського (КДУ) було проведено дослідження взаємозв'язку фізичної підготовленості та якості професійного навчання.

У ході роботи обстежено 140 студентів I-IV курсів з урахуванням спеціальності, яку опановує кожен студент. У залежності від особливостей

предмету праці, усі спеціальності КДУ, за якими ведеться підготовка фахівців, можна поділити на три групи:

1. Технономічні спеціальності (людина-техніка).
2. Сигномічні спеціальності (людина - знакова система).
3. Соціометричні спеціальності (людина – людина)[4].

Порівнювалися:

- середній бал успішності з усіх предметів;
- середній бал з профільюючих предметів;
- середні результати в бігу на 100 м, що характеризують швидкість;
- а також результати в бігу на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки), що свідчать про стан серцево-судинної і дихальної систем.

Визначався:

- взаємозв'язок бігу на 100 м і середнього бала успішності, середнього бала з профільюючих предметів;
- зв'язок результатів бігу на 2000 м (дів.), 3000 м (юн.) і середнього бала успішності, середнього бала з профільюючих предметів.

Результати взаємозв'язку фізичної підготовленості студентів і якості професійного навчання представлені в таблицях 1-3.

Таблиця 1

Взаємозв'язок фізичної підготовленості та якості професійного навчання студентів технономічних спеціальностей

№	Досліджувані показники	гху юнаки n= 35	гху дівчата n= 11
1.	Біг на 100 м та середній бал успішності	0,28	- 0,18
2.	Біг на 100 м та середній бал з профільюючих предметів	0,09	- 0,19
3.	Біг 2000 м (дів.), 3000 м (юн.) та середній бал успішності	0,05	0,34
4.	Біг 2000 м (дів.), 3000 м (юн.) та середній бал з профільюючих предметів	0,16	0,20

Таблиця 2

Взаємозв'язок фізичної підготовленості та якості професійного навчання
студентів сигномічних спеціальностей

№	Досліджувані показники	гху юнаки n= 24	гху дівчата n= 5
1.	Біг на 100 м та середній бал успішності	- 0,28	0,44
2.	Біг на 100 м та середній бал з профільюючих предметів	- 0,05	0,90
3.	Біг 2000 м (дів.), 3000 м (юн.) та середній бал успішності	0,24	0,94
4.	Біг 2000 м (дів.), 3000 м (юн.) та середній бал з профільюючих предметів	0,36	0,84

Отримані результати свідчать про слабкий взаємозв'язок бігу на 100 м і середнього бала успішності в юнаків технономічних спеціальностей. Також виявлено слабкий зв'язок кореляційної залежності в бігу на 2000 м (дів.), 3000 м (юн.) і середнього бала успішності, середнього бала з профільюючих предметів у дівчат технономічних спеціальностей, а також юнаків сигномічних спеціальностей.

Таблиця 3

Взаємозв'язок фізичної підготовленості та якості професійного навчання
студентів соціометричних спеціальностей

№	Досліджувані показники	гху юнаки n= 32	гху дівчата n= 33
1.	Біг на 100 м та середній бал успішності	- 0,13	- 0,22
2.	Біг на 100 м та середній бал з профільюючих предметів	- 0,19	- 0,14
3.	Біг 2000 м (дів.), 3000 м (юн.) та середній бал успішності	- 0,22	- 0,20
4.	Біг 2000 м (дів.), 3000 м (юн.) та середній бал з профільюючих предметів	- 0,08	- 0,12

Спостерігається слабкий взаємозв'язок між показниками в бігу на 100 м і середнім балом успішності в дівчат сигномічних спеціальностей. Результати

бігу на 100 м і середнього бала по профілюючим предметам, а також бігу на 2000 м і середнього бала успішності, середнього бала з профілюючих предметів дівчат сигномічних спеціальностей, свідчить про тісний зв'язок досліджуваних показників.

У студентів соціометричних спеціальностей за всіма показниками взаємозв'язку не спостерігається.

Висновки

- розумова робота та інтелектуальний розвиток вимагають відповідного фізичного стану;
- м'язова діяльність виступає як стимулятор нормального функціонування центральної нервової системи;
- не всяка м'язова діяльність благотворно впливає на здатність до розумової роботи: максимальні та субмаксимальні фізичні навантаження, а також одноманітна м'язова робота з великим навантаженням для невеликих груп м'язів (силова витривалість) не стимулює розумову працездатність;
- існує тісний зв'язок між розвитком витривалості та якістю професійного навчання, визначений за результатами бігу на 2000 та 3000м.

Таким чином, плануючи процес фізичного виховання для студентів технічних вищих навчальних закладів, зокрема технономічних та сигномічних спеціальностей, необхідно збільшити долю фізичних вправ, які ведуть до розвитку загальної витривалості.

Література

1. Булич Е.Г. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов. Ученые записки – СГУ, 1997.
2. Виленский М.Я. Физическая культура студента. Учебник. М.: Гардарики, 2001. – С.68,69,189.
3. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: Учебное пособие – Харьков, ИВМО “ХК”, 2001. – С. 24-26, 27-29.

4. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. – М: Высшая школа, 1991. – С. 17, 18.

Гуменний В.С., Даценко М.І.
Кременчуцький державний університет
імені Михайла Остроградського

АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – це спеціально спрямоване і вибіркоче використання засобів фізичного виховання та спорту для підготовки людини з обраної професійної діяльності.

Мета ППФП – сприяння освоєнню конкретної професії, психофізична готовність до успішної професійної діяльності. Щоб досягти цієї мети, необхідно створити у майбутніх фахівців психофізичні передумови і готовність.

У цей же час також ведеться активний пошук зближення навчальної й майбутньої професійної діяльності через застосування нових форм [4] та програмного забезпечення [6].

Зміст ППФП залежить від ряду факторів – сфери діяльності, змісту й умов праці, психофізіологічних особливостей діяльності фахівця. Студенти повинні мати достатній обсяг знань і умінь з психофізичної культури, насамперед, для того, щоб свідомо протидіяти негативному впливу навчальної діяльності й роботи на здоров'я [2]. У межах професійно-прикладної фізичної підготовки особлива увага приділяється: по-перше, поглибленню вдосконалення умінь, навичок і здібностей, необхідних для досягнення високих результатів у професійній діяльності; по-друге, оволодінню фізичними

вправами як частиною професійної діяльності; по-третє, засвоєнню фізичних вправ, що можуть використовуватись фахівцями в майбутній життєдіяльності для підтримання опірності організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища, організації дозвілля й оздоровлення [9].

Актуальність. Біологічні характеристики студентів, які складають їх портрет, доцільно розділити за віком. Вік 18-22 років – це період завершення анатомічного розвитку більшості органів і систем організму. У функціональному відношенні вони поступово досягають найвищого рівня. Стабілізуються процеси збудження та гальмування. Аналізаторна функція нервової системи досягає повного розвитку. Раціональною стає нервово-м'язова координація рухів.

Прикладні психофізичні якості – це великий перелік необхідних для кожної професійної групи прикладних фізичних і психічних якостей, який можна формувати при заняттях різними видами спорту. Завчасне акцентоване формування цих прикладних якостей у процесі фізичного виховання до професійно-необхідного рівня і є однією із задач ППФП.

Прикладні спеціальні якості – це здатність організму протидіяти специфічним впливам зовнішнього середовища: холоду і жару, недостатнього парціального тиску кисню в горах. Такі здібності можна розвивати шляхом загартовування, дозованого теплового тренування, спеціальними вправами, що впливають на вестибулярний апарат, вправами на витривалість, при яких виникає рухова гіпоксія.

Результати досліджень. Метою наших досліджень – є аналіз розділу ППФП під час занять з фізичного виховання. При вирішенні конкретних задач професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців варто завжди пам'ятати, що така підготовка здійснюється в тісному зв'язку із загальною фізичною підготовкою, що є основою практичного розділу навчальної дисципліни “Фізичне виховання” у ВНЗ. Однак, тільки загальна фізична

підготовка майбутніх фахівців не може цілком вирішити задачі спеціальної підготовки до визначеної професії.

Співвідношення загальної фізичної та професійно-прикладної підготовки може змінюватися в залежності від професії. Для представників гуманітарних професій доброї фізичної підготовки достатньо, щоб мати психофізичну готовність до майбутньої професії. В інших випадках, загальна фізична підготовка не може забезпечити необхідного рівня психофізичної готовності до професійної праці. Тут обов'язково потрібна спеціальна й об'ємна професійно-прикладна фізична підготовка за всіма параметрами.

Організація ППФП студентів у вищих навчальних закладах припускає використовувати спеціалізовану підготовку в навчальний і вільний час. Організація ППФП на навчальних заняттях визначається базовою навчальною програмою для вищих закладів освіти України з навчальної дисципліни "Фізичне виховання", що складається кафедрою фізичного виховання. У робочій програмі відображаються особливості майбутньої професії студентів з урахуванням матеріально-технічних можливостей ВНЗ.

Студенти, що займаються в спеціальному навчальному відділенні, освоюють ті елементи професійно-прикладної підготовки, що доступні їм за станом здоров'я.

Знаючи вимоги професії та спрямованість впливу виду спорту чи його елемента, можна визначити, чи є він прикладним для даної професії. Для цього потрібно зіставити вимоги до професії й спрямованість виду спорту, з огляду на спільність формованих навичок, ідентичність необхідних фізичних якостей, однаковою спрямованість впливу на психофізіологічні функції.

Питання, які торкаються професійної діяльності, її змістових та структурних складових, характеристик її протікання, знаходяться в центрі уваги багатьох досліджень [1, 3, 8].

Таким чином, аналіз різних підходів вивчення професійної діяльності [7], дозволяє відмітити, що особливо значущим більшість авторів вважає

двохпланове її утворення, яке складається із зовнішнього та внутрішнього середовища.

Вивчаючи процес формування концептуальної моделі професійної діяльності, багато дослідників [5, 7] виділяють у ньому два великих періоди: перший – формування в процесі навчання; другий – безпосередньо в період професійної діяльності.

Чимало професійних здібностей і навичок розвиваються набагато ефективніше та реалізуються, якщо вони підпадають під вплив різноманітних фізичних вправ. Ці вправи дозволяють виховати прикладні психомоторні властивості, які, в свою чергу, сприяють підтриманню високої професійної працездатності.

У цьому випадку виділення найбільш важливих значущих професійних вимог із психофізіограми професій дозволяє підійти до вирішення проблеми класифікації професій за спільністю психофізіологічних вимог. Крім ППФП це має велике значення для рішення однієї з головних задач професійної орієнтації студентів – здійснення вільного вибору професій з числа подібних за своїми психофізіологічними вимогами.

Підбір засобів ППФП здійснюється з урахуванням особливостей навчального процесу на кожному факультеті й специфіки майбутньої професійної діяльності студентів.

Засоби ППФП можна об'єднати в наступні групи:

- прикладні фізичні вправи й окремі елементи різних видів спорту;
- прикладні види спорту (їхнє цілісне застосування);
- оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори;
- допоміжні засоби, що забезпечують якість навчального процесу в розділі ППФП.

Прикладні вправи, що включаються в зміст занять із загальної фізичної підготовки, повинні бути методично пов'язані з іншим навчальним матеріалом; час, що відводиться на них, залежить від конкретних задач занять.

Після вивчення професії й складання професіограми потрібно переходити до вибору професійно-прикладних видів спорту. Для цього варто піддати аналізу можливий вибір видів спорту й їхніх елементів, який не повинен вичерпуватися тільки програмним матеріалом. Їхня спрямованість визначається структурою вправ, особливостями проведення, ігровим змістом.

Висновок. Результати освоєння теоретичного, методичного і практичного підрозділу ППФП оцінюються у відповідності зі спеціальними вимогами та нормативами, розробленими кафедрою фізичного виховання. Затверджені кафедрою залікові нормативи з розділу ППФП обов'язкові для кожного студента та входять до комплексу залікових вимог і нормативів з навчальної дисципліни “Фізичне виховання”. У кожному семестрі виконується не більш 2-3 залікових тестів.

Література

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для студентов вузов физ. культуры и факультетов физ. воспитания вузов. – К.: Олимпийская лит., 2002. – 296 с.
2. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: Учебное пособие – Харьков, ИВМО “ХК”, 2001. – С. 24-29.
3. Дикая Л.Т. Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. – М.: Институт психологии РАН., 1999. –356 с.
4. Євсєєв Л., Павлов В. Тенденція вдосконалення з спортивно-педагогічних дисциплін // IV Міжн. наук.-пр. конф. „Фізична культура, спорт та здоров'я нації”: Зб. наук. пр. – Київ – Вінниця: ДОВ Вінниця – 2001. – С. 212-214.
5. Игнатенко М.С. Концептуальная модель педагогического процесса в формирующемся профессиональном сознании учителя: Автореф. дис. ... канд. психолог. наук: 19.00.03 / Санкт-Петербургский государственный ун-т. СПб., – 1993. – 20 с.
6. Куликов В. Программно-методическое обеспечение физического воспитания студентов в условиях реформирования высшей школы // „Олимпийский спорт и спорт для всех“. Тез. V Межд. науч. конг. / Гл. ред. Кобринский М.Е. – Мн.: БГАФК, 2001. – 355 с.
7. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984.- 444 с.
8. Никифоров Г.С. Практикум по психологии профессиональной деятельности.- СПб. : Изд-во С.Петербургского университета, 2000. – 304 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. – Тернопіль: Богдан. – 2001. – С. 58, 175, 176.

Десятнікова Н.В., Цесельська О.Ф., Кудряшова Т.І.
Кременчуцький державний університет
імені Михайла Остроградського

ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ НА ЗАНЯТТЯХ З ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Зростаючі вимоги до фізичного здоров'я молоді, яка у майбутньому має складати працездатну частину населення країни, розширення стійкості організму людини до небезпечних факторів навколишнього середовища, цілеспрямоване підвищення фізичної працездатності людини за допомогою засобів фізичної культури є складовими елементами здорового способу життя та має важливий соціальний сенс.

Одна з причин відхилень від нормального фізичного розвитку і навіть розвитку патологій організму молоді людини є порушення умов для формування правильної постави. Постава – це навичка або система визначених умовних рухових рефлексів, що забезпечує в статиці та динаміці правильне положення тіла у просторі. Відхилення від нормальної постави називають порушенням або дефектами постави.

Причини, що сприяють порушенню постави, можна поділити на 3 групи. До першої групи відносяться фактори загального ендогенного характеру (обмінно-гормональні дисфункції, різні захворювання внутрішніх органів), послаблюючих нервово-м'язовий апарат. Другу групу складають фактори екзогенного характеру – несприятливі умови навколишнього середовища, ультрафіолетова недостатність, зниження рухового режиму, недостатнє перебування на свіжому повітрі і т. ін. До третьої групи відноситься сукупна дія ендо- та екзогенних факторів. У багатьох випадках порушення постави не розглядається як хвороба, але загальновідомо, що вони створюють

несприятливі умови для функціонування різних органів, та, як наслідок, приводять до різних патологій.

Біля 60 % студентів-першокурсників вищих навчальних закладів мають різні порушення постави. Основною формою порушення постави є сутулість (збільшення грудного кіфозу і зменшення поясного лордозу), яка відмічається у 64,10 % випадків; кругла спина (тотальний кіфоз) зустрічається у 6,6 % випадків; кругловігнута спина – 5,4 %, плоска спина – 6,2 %; асиметрична постава – 18,7 %. Зустрічаються комбінації сутулості і асиметричної постави.

Не варто недооцінювати важливість того, що правильна постава дає економію сил в роботі м'язів, сприяє правильному положенню і нормальній діяльності внутрішніх органів, укріплення здоров'я і працездатності. На думку деяких авторів, правильна постава обумовлюється не тільки силою м'язів, що утримують тіло в вертикальному положенні, а й рівномірним нервово-м'язовим напруженням, що залежить від діяльності кори великого мозку. Таким чином, провідною причиною у розвитку неправильної постави є утворення умовно-рухового рефлексу неправильного утримання тіла (корпусу, голови), що переходить у динамічний стереотип.

У спеціальній літературі щодо проблем постави розглядаються питання корекції постави, розробки загальних питань рухомих режимів для конкретних контингентів, вибору та пояснень щодо засобів фізичного виховання, які сприяють виправленню окремих дефектів постави, розробки комплексу гімнастичних вправ, які сприяють формуванню правильної постави. Але, разом з цим недостатньо з'ясована проблема профілактики та корекції порушень постави студентської молоді на обов'язкових заняттях фізичною культурою, що визначає актуальність даної роботи.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою роботи є обґрунтування використання вправ для профілактики та корекції порушень постави у студентів на обов'язкових заняттях фізичною культурою на відділенні спеціальної медичної групи.

Завдання дослідження:

- обґрунтувати необхідність використання в обов'язкових заняттях з фізичного виховання на відділенні загальної фізичної підготовки вправ для профілактики та корекції порушень постави у студентів.

- визначити методичні підходи до програмування обов'язкових занять з фізичного виховання на відділенні загальної фізичної підготовки вправ для профілактики та корекції порушень постави студентів.

Методи дослідження. Використання аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

Теоретична та практична значущість роботи полягає в обґрунтуванні побудови програм обов'язкових занять з фізичного виховання на відділенні загальної фізичної підготовки з використанням вправ для профілактики правильної постави та корекції та її порушень у студентів молодших курсів.

Результати дослідження. Аналізуючи дані досліджень визначилась послідовність захворювань, яка має такий вигляд: за розповсюдженістю порушень постави серед студентської молоді йдуть сутулість, кругла спина, кругловвігнута спина, плоско ввігнута спина, плоска спина, асиметрична постава.

Сутулість виникає при викривленні хребта в передньо-задньому напрямку і призводить до утворення круглої спини. Сутулість частіше всього виникає і прогресує з-за послабленості спинної мускулатури, що швидко втомлюється при довгому сидінні та втрачає здатність тримати спину прямою. При таких дефектах постави зв'язки і м'язи спини розтягнуті, а грудні м'язи вкорочені. Це разом з ослабленими м'язами живота впливає на дихальну екскурсію грудної клітки і утруднює роботу серця.

При кругло ввігнутій спині у верхній частині тіла спостерігаються майже такі самі зміни, що і при круглій спині. Разом з тим у нижній частині тіла через занадто збільшений поперековий вигин спини збільшується нахил таза, живіт відвисає, м'язи його розтягуються, коліна максимально розігнуті, м'язи задньої

поверхні стегон, що кріпляться до сідничного горба, розтягнуті порівняно з м'язами передньої поверхні.

Плоска спина – грудний кіфоз згладжений, поперековий лордоз сплющений, грудна клітка сплющена, вузька, плечі звисають, лопатки крилоподібні, нахил таза зменшений, низ живота вип'ячений, де через зменшення вигинів порушується ресорна функція хребта, що негативно відбивається на його амортизаційних властивостях і збільшує стрясання головного та спинного мозку при стрибках, бігові, інших пересуваннях. Такий дефект є розвиток сколіозу.

Плосковвігнута спина – зменшення грудного кіфозу при нормальному або дещо збільшеному поперековому лордозі.

Перелічені порушення постави є не захворюваннями, а функціональними розладами, насамперед, опорно-рухового апарату. Однак вони змінюють стійкість хребта до деформуючих впливів, ослабляють виснажені групи м'язів, порушують взаєморозташування внутрішніх органів і несприятливо діють на їх функцію, що робить хребет організм у цілому схильним до різних захворювань, що є причиною для профілактики та корекції порушень постави.

Загальна фізична підготовка поєднує природні, розповсюджені вправи, що характеризується великою різноманітністю виконуваних вправ і значною кількістю способів та варіантів їх виконання. Все це робить обов'язкові заняття з фізичного виховання саме на відділенні загальної фізичної підготовки оптимальними для вирішення завдань профілактики та корекції порушень постави студентів.

Відповідно до даних, що представлені в вивченій нами літературі, для вирішення проблеми профілактики та корекції порушень постави слід поставити загальні і спеціальні задачі.

До загальних відносяться:

- покращення і нормалізація протікання нервових процесів та емоційного тону, стимуляція діяльності органів і систем, підвищення рівня фізичного розвитку, оптимізація неспецифічного опору організму;

- активізація загальних і місцевих (в м'язах тіла) процесів обміну, вироблення достатньої силової і загальної витривалості м'язів тіла, укріплення "м'язового корсету".

До спеціальних відносяться:

- формування та закріплення правильної постави;
- виправлення дефекту постави;

Загальні задачі вирішуються шляхом широкого використання загально розвиваючих вправ, які відповідають віку та фізичній підготовці, що підтверджується даними літератури.

Виправлення різних порушень постави – процес довготривалий. Формування нового, правильного стереотипу постави і ліквідація виробленого негативного вимагають особливо суворого підходу до організації занять фізичного виховання.

На кожному занятті у студентів необхідно виробляти уявлення про правильну поставу і шляхом підбора спеціальних і загальнорозвиваючих вправ створювати фізіологічні предпосилки для її формування.

Виправлення дефектів постави досягається за допомогою спеціальних вправ. Їх застосування дає можливість змінювати та нормалізувати кут нахилу таза, нормалізувати порушення фізіологічних згинів хребта, виправити положення та форму грудної клітини, а також положення голови, добитися симетричного стояння плечового поясу, закріпити м'язи черевного пресу.

Правильне положення частин тіла під час рухів, роботи і при важливих позах закріплюється шляхом створення натурального м'язового корсету, при якому можливе максимальне розвантаження хребта по осі, що співпадає з традиційними завданнями занять загальної фізичної підготовки.

Висновки.

1. Порушення постави не розглядається як хвороба, але вони створюють несприятливі умови для функціонування різних органів та систем органів, та, як наслідок, призводять до розвитку різних патологій. Оптимальний фізичний розвиток і повноцінне здоров'я можливі тільки при збереженні правильної постави.

2. На заняттях загальної фізичної підготовки слід використовувати природні, розповсюджені вправи, які характеризується великою різноманітністю виконуваних вправ і значною кількістю способів та варіантів їх виконання, що робить обов'язкові заняття фізичним вихованням саме на відділенні ЗФП оптимальними для вирішення завдань профілактики та корекції порушень постави студентів, як загальних, так і спеціальних.

3. Цілеспрямоване, регулярне використання у кожному обов'язковому занятті з фізичного виховання на відділенні ЗФП вправ, спрямованих на профілактику та корекцію порушень постави, дозволить шляхом підбора спеціальних і загальнорозвиваючих вправ сформувати у студентів уявлення про правильну та створити фізіологічні умови для її формування.

4. Спрямованість, різноманітність, доступність у виконанні та дозуванні навантаження вправ, що використовуються на заняттях ЗФП, дозволяють підібрати вправи для профілактики та корекції порушень постави на обов'язкових заняттях з фізичного виховання.

Подальші дослідження планується провести у напрямку програмування для студентів обов'язкових занять фізичного виховання на відділенні СМГ з включенням вправ для профілактики та корекції порушень постави студентів.

Література

1. Епифанов В.А. “Лечебная физическая культура”, 2002. – 560с.
2. Курпам Ю.И. “Физкультура, формирующая осанку”, 1990. – 32с.
3. Мурза В.П. “Фізична реабілітація”, 2004. – 559с.
4. Мухін В.М. “Фізична реабілітація”, 2005. – 471с

5. Неділько В. “Демографічна та медична статистика України у ХХІ ст.”, 2004. – 100-125с.
6. Шлемин А.М. “Воспитание правильной осанки”, 1968. – 69с.

Зинкевич Д.А.

УралГУФК

ФОРМИРОВАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПОВ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Актуальность. Постоянное повышение моторного потенциала и совершенствование способностей к целенаправленному и эффективному его использованию представляет собой ведущее направление тренировочного процесса, а степень полноты использования его возможностей как один из критериев эффективности соревновательной деятельности. Уровень силовой подготовленности во многих видах спорта играет одну из ведущих ролей в результативности соревновательной деятельности, в зависимости от уровня его развития определяются способность к реализации технико-тактических действий и успешность выступления на соревнованиях. Всё это определяет широкое применение средств силовой тренировки в учебно-тренировочном процессе. Учитывая приоритетность и важность вопроса организации силовой подготовки возникает необходимость в разработке отправных теоретических положений обобщающих закономерности силовой подготовки, несущих основополагающий характер. Данные теоретические положения, учитывая их определяющий характер, являются по своей сути методологическими принципами. Следование данным принципам позволит сформировать более полное представление о специфике силовой тренировки и повысить результативность тренировочного процесса.

Результаты исследования. Методические принципы силовой подготовки были разработаны на основе общепедагогических и специальных принципов спортивной тренировки, обобщения методического опыта таких силовых видов спорта как бодибилдинг (культуризм), тяжёлая атлетика и пауэрлифтинг (силовое троеборье), а также с учётом биологических закономерностей адаптации организма. Анализ и обобщение полученного материала позволил выявить группу основополагающих принципов характеризующие специфику эффективной организации силовой тренировки.

Принцип гармоничности. В ходе планирования тренировочных занятий по силовой подготовке необходимо придерживаться определённых требований касающихся специфики развития различных мышечных групп. Комплексы упражнений силовой направленности должны обеспечивать равномерное тренирующее воздействие на все мышечные группы и лишь на основе этого фундамента направленно развивать мышечные группы наиболее востребованные спортивной специализацией. Соблюдение данного принципа позволяет обеспечить более высокую защиту опорно-двигательного аппарата спортсмена от травм, так как при неравномерном развитии мышечных групп, окружающих какой-либо сустав, вероятность его повреждения с наименее укрепленной стороны возрастает многократно. Также следует заметить, что высокий уровень развития ведущих для избранного вида спорта мышечных групп невозможен без параллельной тренировки остальных мышечных групп.

Принцип соответствия. Используемые для силовой подготовки упражнения должны соответствовать специфике соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Упражнения по своей структуре, насколько это возможно в рамках общей физической подготовки, должны быть схожи с соревновательными формами двигательной активности по амплитуде и направлению движения, акцентированному участку рабочей амплитуды движения, величине динамического усилия, скорости нарастания усилия,

длительности работы, режиму работы мышц, числу задействованных в движении мышечных групп.

Принцип гетерохронности. В процессе планирования тренировочных занятий силовой направленности необходимо учитывать морфо-функциональные особенности различных мышечных групп. Мышечные группы различаются по структурному составу мышечных волокон, скорости восстановления работоспособности, уровню оптимальной тренировочной нагрузки и по многим другим показателям, что в большинстве своём является генетически детерминированным. Необходимо учитывать основные из этих показателей. Известно также о прямой зависимости между размерами мышцы, уровнем оптимальной для неё тренировочной нагрузки и динамикой восстановительных процессов. Чем больше мышечных групп задействовано при выполнении упражнения, тем значительно больше оказывается тренировочный эффект и больше времени требуется на восстановление работоспособности.

Принцип наличия факторов. Для увеличения силовых возможностей спортсмена необходимо в ходе выполнения упражнений, в соответствии с биологическими закономерностями адаптации, обеспечить в организме наличие определённых биохимических факторов без которых невозможно увеличение силовых возможностей мышц. К данным факторам следует отнести: запас аминокислот в клетке, повышенная концентрация анаболических гормонов, повышенная концентрация ионов водорода, повышенная концентрация свободного креатина. Все перечисленные факторы, кроме запаса аминокислот, напрямую зависят от параметров тренировочной нагрузки.

Принцип естественного положения звеньев тела. При выполнении упражнений направленных на увеличение силовых возможностей организма необходимо обеспечивать сохранение правильного положения звеньев тела человека. Поскольку это обусловлено спецификой строения опорно-двигательного аппарата, то такие положения можно считать анатомически

естественными. При выполнении любого упражнения с отягощением необходимо сохранять естественное положение звеньев туловища: голова поднята, плечи развёрнуты, в спине сохраняется сильный прогиб в поясничном отделе позвоночника. В этом случае обеспечивается травмобезопасность при выполнении упражнения и максимальная жёсткость конструкции «человек-снаряд», актуальность данного принципа обусловлена тем, при развитии силовых способностей применяются достаточно большие веса, что создаёт значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат спортсмена. Также в ходе выполнения упражнений с отягощениями следует избегать неестественного для суставов и мышечных связок исходного положения и амплитуды движения связанных с выкручиванием суставов, сильным растяжением мышц, поскольку в этом случае значительно возрастает риск получения травмы. Как правило для каждого упражнения существуют конкретные методические рекомендации по технике травмобезопасного выполнения.

Принцип последовательного чередования упражнений. В ходе планирования комплексов упражнений силовой направленности необходимо учитывать такой фактор как очерёдность применения упражнений в тренировке в зависимости от их сложности и мощности воздействия на функциональные системы организма. Упражнения, оказывающие более сильное тренирующее воздействие на организм, рекомендуется выполнять в начале тренировочного занятия, что позволяет уменьшить вероятность получения травмы и увеличивает тренировочный эффект от их выполнения.

Принцип соответствия тренирующих воздействий индивидуальным возможностям занимающихся. Данный принцип подразумевает подбор упражнений и планирование уровня тренировочной нагрузки в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями спортсменов, с учётом их возрастной группы и спортивной квалификации. При выборе упражнений необходимо принимать в расчёт их содержание, уровень технической и

функциональной сложности с целью обеспечения соответствия уровня тренировочного воздействия биологическим закономерностям процессов адаптации.

Принцип техничности. Для обеспечения максимального тренировочного эффекта упражнений силовой направленности и его положительного переноса на соревновательную деятельность необходимо, наравне с основными компонентами тренировочной нагрузки, принимать во внимание технический компонент, который оказывает значительное влияние на итоговый результат тренировки. При выполнении каждого упражнения силовой направленности необходимо добиваться техники близкой к эталонной. Значимость технического компонента определяется не только обеспечением травмобезопасности, но и повышением эффективности его воздействия на специальную подготовку спортсмена. Даже незначительное в процессе выполнения упражнения отклонение техники от требуемых параметров меняет «адресацию» тренировочных воздействий и снижает эффект от упражнения, что в свою очередь сказывается на эффективности системы подготовки.

Принцип ротации. В рамках данного принципа необходимо периодически производить изменение содержания тренировочных занятий силовой направленности, что обусловлено спецификой протекания адаптационных изменений в организме человека. Независимо от эффективности тренировочной схемы, через небольшой промежуток времени она практически перестаёт приносить эффект, что обусловлено адаптацией организма. Для предотвращения данного явления необходимо периодически изменять арсенал применяемых упражнений и порядок следования в одном занятии тренировочных воздействий на различные мышечные группы, что позволит не только снизить влияние эффекта монотонии и повысить эффективность занятий, но и более равномерно развивать все мышечные группы.

Принцип базовых упражнений. В арсенале применяемых в силовой тренировке упражнений существует группа так называемых базовых упражнений, которые в силу своей специфики оказывают наиболее мощное тренировочное воздействие и являются наиболее эффективными для развития силовых способностей, остальные упражнения как правило выполняют вспомогательную роль и применяются в основном для локального воздействия на отстающие мышечные группы. Для построения эффективной методики силовой тренировки необходимо отдавать предпочтение заранее определённой группе базовых упражнений, на основе которой во вторую очередь выполняются вспомогательные группы упражнений, нарушение данной последовательности как правило сказывается негативно на результативности силового тренинга. В большинстве случаев к базовым упражнениям относят различные варианты жимов штанги, становых тяг и приседаний

Выводы. Данные методические принципы сформированные на основе анализа методики силовой тренировки позволяют сформировать целостное представление о данном элементе системы подготовки, что в свою очередь позволяет повысить эффективность силовой тренировки в избранном виде спорта.

Исмагилова И.Р.

УралГУФК

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

Актуальность. Физическое воспитание с самых начальных этапов развития человеческого общества всегда было одним из активнейших средств подготовки человека к трудовой и военной деятельности, имело важнейшее

значение в его приспособлении к постоянно усложняющимся и факторам социальной среды. Тесную взаимосвязь физического воспитания молодежи с трудовой деятельностью подчеркивалось еще всеми философами всех времен. Они считали, что воспитание в будущем должно соединить в себе производительный труд с обучением и гимнастикой, причем это должно быть не только методом повышения общественного производства, но и единственным методом создания всесторонне развитых людей.

Мыслители всех времен и народов уделяли особое внимание вопросам физической культуры, физического образования, воспитания и совершенствования человека. Не случайно физическое образование и воспитание всегда составляли одну из основных частей системы воспитательной работы, как в семье, так и в практической деятельности учебных заведений. Сложившаяся сегодня практика физического образования и воспитания гармонично вливается в общую систему педагогического процесса всех учебных заведений России. Однако вышеназванная практика была сформирована не за одно десятилетие. В связи с этим вызывает интерес проблема становления и развития физического воспитания в учебных заведениях.

Во многих постановлениях правительства записано, что физическое воспитание подрастающего поколения является одним из необходимых элементов воспитания молодежи, а так же преследует цели: подготовку молодежи к трудовой (производственной) деятельности и к вооруженной защите социалистического отечества.

В 1930 г. специально предусматривало включение физической культуры в число мероприятий по оздоровлению и повышению производительности труда работающих на предприятиях. Несмотря на то, что методические материалы 20-30-х годов явились отправным пунктом для дальнейшей разработки прикладного направления в советской системе физического воспитания, основанного на целесообразном подборе прикладных физических упражнений

в виде спорта по принципу «переноса» тренированности физических качеств и двигательных навыков на профессиональную деятельность. В целом до середины XIX века, единой системы физического образования в учебных заведениях не существовало: она начала складываться только после школьных реформ 60-70 – х гг. этого же столетия [1].

В концепции модернизации российского образования на период до 2015 года официально заявлено, что важнейшей составной частью государственной экономической политики является всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта. В рамках федеральной целевой программы развития физической культуры и спорта до 2015 года, ведутся исследования по разработке научно-методических основ организации физической культуры и спорта в образовательных учреждениях и профессионального образования, а также совершенствованию физкультурно-оздоровительные программы для различных слоев населения [2].

В настоящее время прикладная направленность в физическом воспитании реализуется не только через нормативы и требованиями программ образовательных учреждений, но и через специальную физическую подготовку к профессиональной или военной деятельности, вошедшей в теорию физического воспитания под названием профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой одно из направлений системы физического воспитания, которое должно формировать определенные прикладные знания, физические, психические и специальные качества, умения и навыки способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка в высших учебных заведениях является одной из основных задач физического воспитания студентов: она призвана вооружить их определенными знаниями; воспитать физические и специальные качества; развивать двигательные навыки,

обеспечивающие физическую и психологическую готовность к предстоящей профессиональной деятельности [4-5].

Целью исследования является повышение эффективности профессиональной подготовки в образовательном процессе студентов физкультурных вузов средствами единоборств.

В государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования по всем направлениям и специальностям в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин на дисциплину «Физическая культура» на весь период обучения предусмотрено 408 ч. Между тем из литературных источников известно, что для достижения оптимального оздоровительного эффекта необходимо заниматься физическими упражнениями три раза в неделю, достигая при этом соответствующих величин ЧСС 120-130 уд./мин. Два занятия в неделю менее эффективны и могут использоваться лишь для поддержания достигнутого уровня физической подготовленности [3].

Заключение. Повышение эффективности процесса обучения студентов, является важнейшей задачей физкультурных вузов. Методически правильное использование средств физической культуры и спорта позволяет укреплять здоровье человека, повышать его работоспособность, способствовать профилактике профессиональных заболеваний и травматизма. Именно этим целям должна служить эффективная физическая подготовка молодежи, являющаяся составной частью формирования компетентности будущих специалистов к длительному и плодотворному труду. Организация учебных занятий по «Физической культуре (Борьба)» предусматривает определение психоэмоционального состояния, уровня физической подготовленности, учет специализации студентов, направлений образовательных программ высшей школы. Содержание учебно-методических комплексов, включающие средства единоборств, позволяют повысить профессионально-прикладную направленность дисциплины.

Литература

1. Аминова Л.Я. Образование в учебных заведениях Башкортостана: историко-педагогический аспект / Л.Я. Аминова // Теория и практика физической культуры. – 2009. №4. – С.3.
2. Болонский процесс и высшая школа России: время выбора // Высшее образование сегодня – 2003. . – № 1. – С. 3.
3. Голубев А.И. Изменение физического состояния студентов младших курсов в процессе занятий по предмету «Физическая культура» / А.И. Голубев // Теория и практика физической культуры. – 2009. №2. – С.83.
4. Куликов Л.М. О программе модернизации образования в Уральской государственной академии физической культуры /Л.М.Куликов, С.Г.Сериков// Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 12. – С. 54.
5. Лубышева Л.И. Современный спорт и здоровье молодежи / Л.И. Лубышева // Современные проблемы физической культуры и спорта: за качество подготовки и профессиональной деятельности специалистов физической культуры и спорта : Материалы очно-заоч. науч. конф. 25 лет ФПК МГАФК. – М., 2004. – С. 112-117.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: научно-методические и организационные основы. – М., 1978. – 144 с.

Каратаева Діана

Національна юридична академія

України імені Ярослава Мудрого

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮРИСТІВ ПРАВООХОРОННОГО НАПРЯМКУ – ЯК ФАКТОР ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність проблеми. Підвищення якості праці юриста неможливе без урахування його індивідуальних особливостей та відповідності особистих якостей вимогам обраної спеціалізації. У сучасній практиці щодо успішного вирішення цієї проблеми використовується метод розробки професіограми – тобто проведення щільного опису юридичних професій з вказівкою їх характерних функцій. На основі цього опису формується набір чітких критеріїв професійної придатності майбутнього юриста.

Сьогодення свідчить про те, що сучасні вимоги щодо рівня професійної майстерності юристів правоохоронного напрямку діяльності значно

підвищилися. Складана ситуація у суспільстві накладає високу відповідальність на рішення та дії правоохоронців, що, значною мірою, впливає на їх психологічний та фізичний стан, частіше призводить до хронічної функціональної втоми, та, як наслідок, до різноманітних захворювань.

У цьому контексті суттєво підвищується роль фізичного виховання у створенні умов для набуття, розвитку та вдосконалення професійно необхідних фізичних, психічних, вольових та організаційних здібностей здобувача юридичної освіти для правоохоронних органів, а також ефективної реалізації його індивідуальних можливостей.

Мета дослідження. Полягає у вивченні особливостей професійної діяльності юристів для правоохоронних органів Міністерства внутрішніх справ України, а також визначенні пріоритетних якостей, необхідних для якісного виконання службових обов'язків, що дозволить оптимізувати процес фізичного виховання у вищому юридичному навчальному закладі.

Результати роботи. Аналіз літературних джерел [1] свідчить про те, що в професії юриста-правоохоронця виділяють наступні загальноприйняті види діяльності: пошуковий (пізнавальний), комунікативний, засвідчувальний, організаційний, реконструктивний (конструктивний) та соціальний. Пошуковий, або пізнавальний вид діяльності правоохоронця полягає в зборі інформації для рішення юридичної справи. Комунікативний вид означає вміння спілкуватися з колегами, підозрюваними, свідками та іншими особами, які проходять щодо справи.

В основі засвідчуваного виду діяльності працівника правоохоронних органів лежить вміння облікати отриману інформацію по юридичній справі у, передбачені законом, письмові акти-документи: постанови, протоколи. Реконструктивний (конструктивний) вид передбачає аналіз зібраної по юридичній справі інформації на стадії, що завершується, розробку робочих гіпотез і плану діяльності, щодо її подальшого розглядання та завершення. Організаційні функції офіцера міліції полягають у вольових діях, спрямованих

на практичну перевірку робочих версій і гіпотез. Соціальний вид діяльності працівника правоохоронних органів підкреслює соціальну значущість професії юриста, як організатора боротьби з правопорушеннями, захисника прав та законних інтересів громадян.

У свою чергу, основними соціально-психологічними особливостями професійної діяльності юристів-правоохоронців виступають [2]: 1) правова регламентація професійної поведінки; 2) наявність власних повноважень; 3) екстремальний характер правоохоронної діяльності; 4) нестандартний творчий характер правоохоронної діяльності; 5) процесуальна самостійність та персональна відповідальність.

Правова регламентація професійної поведінки співробітників органів внутрішніх справ (ОВС) підпорядкована строго встановленим правовим нормам (законодавчим актам, нормативним документам МВС та ін.). Невиконання, або те, що виконане неналежним чином, є порушенням того чи іншого закону. Ця особливість професійної діяльності потребує від майбутнього юриста-правоохоронця високого рівня правової свідомості й соціальної відповідальності за прийняті рішення та дії. Крім цього, мають бути розвинені такі моральні якості, як: чесність, совість, принциповість, непримиримість у боротьбі з правопорушниками, обов'язковість, старанність, дисциплінованість, тощо. Недопустимими особистими якостями є – схильність до обману, шкідливі звички, безвідповідальне відношення до виконання службових завдань.

Наявність власних повноважень – невід'ємна частина професійної діяльності правоохоронця. Співробітникам ОВС надається право втручатися в приватне життя людини: вияснити обставини, які стараються приховати, входити у дім, обмежувати або лишати свободи окремих громадян. Для ефективного виконання цих повноважень, необхідні висока ступінь відповідальності, а також здібності до реалізації розумових завдань, які дозволять визначити необхідність дій та їх законну основу.

Вміння розумно та законно користуватися владою, значною мірою, залежить від розвиненого інтелекту та гнучкого творчого мислення, здібності до глибокого, всебічного аналізу і прогнозування, а також вміння виділити головне. У свою чергу, важливими є такі риси характеру, як наполегливість, принциповість у відстоюванні прийнятих рішень, сміливість брати на себе та нести персональну відповідальність за свої дії, адекватна самооцінка і поважне ставлення до людей. До негативних рис належать: знижений інтелектуальний рівень, недостатньо розвинені вольові якості, емоційна нестійкість, підвищена самооцінка, зневажливе відношення до людей.

Важливішою особливістю професії офіцера міліції є екстремальний характер професійної діяльності. Необхідність протидії небезпечним ситуаціям, усунення перешкод, які спеціально будуються, необхідність приховання дійсних намірів, значним чином, впливають на емоційний стан співпрацівника ОВС та потребують постійного вольового напруження та активної мозкової діяльності. Оперативна робота на місці злочину, а також необхідність затримки правопорушників висувають до правоохоронця високі вимоги щодо рівня його спеціальної фізичної підготовленості, потребують навичок рукопашного бою та вогнепальної підготовки.

З цього приводу, результативне виконання професійних завдань суттєво залежить від стану центральної нервової системи (ЦНС): емоційної стійкості, витривалості до психофізичних перенавантажень, нервово-психічної стійкості до стресу, високого рівня самоконтролю над власними емоціями та настроєм, розвинених адаптивних властивостей нервової системи (сили, активності, динамічності, лабільності та пластичності нервових процесів). Недопустимими вважають такі показники діяльності ЦНС, як: низький поріг стійкості до стресу, емоційна напруга, надмірна агресивність, імпульсивність вчинків, невротичні симптоми, швидке вичерпування нервових процесів, психопатичні ознаки, тощо.

Нестандартний творчий характер правоохоронної діяльності обумовлений дефіцитом часу та великими розумовими перенавантаженнями. Відомо, що оперативність та швидкість слідчих дій надходять до основних принципів розслідування та розкриття злочинів. Чим більше правопорушник знаходиться на свободі, тим більше в нього можливостей щодо уникнення відповідальності за скоєний злочин. З іншого боку, дефіцит часу проявляється в необхідності дотримання процесуальних та інших термінів, які відводяться на розслідування кримінальної справи.

Враховуючи це, правоохоронець постійно знаходиться у напруженому стані. Напруження пов'язане, також, з великим фізичним та психічним навантаженням внаслідок дії різноманітних стрес-факторів (ненармованим робочим днем, негативною емоційною окраскою діяльності та ін.). Тому працівники ОВС повинні відрізнятися гарним фізичним здоров'ям, витривалістю щодо дії психофізичних перевантажень, а також високим рівнем розумової працездатності.

У цьому напрямі, крім пізнавальної активності, розвиненого інтелекту та ерудиції, значна роль в швидкому розкритті кримінальних справ “по гарячих слідах” належить ємкій пам'яті, розвиненій уяві, інтуїції, здібності до абстрагування та рефлексії.

Процесуальна самостійність та персональна відповідальність юристів правоохоронного напрямку діяльності, багато в чому, залежить від пізнавальних та інтелектуальних здібностей особи. Пізнавальний характер професійної діяльності передбачає не тільки виконання розумових завдань різного ступеня складності, але й організацію їх практичної реалізації. Для ефективного виконання цих службових функцій працівники ОВС повинні володіти значним рівнем соціальної зрілості, бути впевненими у собі, проявляти наполегливість при високому рівні самокритичності, мати адекватну самооцінку та стійку мотивацію на досягнення успіху. Нервово-психічна та емоціональна нестійкість, слабкі інтелект та ерудиція, знижена пізнавальна

активність, підвищена тривожність, помисливість, недостатньо розвинені волюві якості, а також відсутність мотивації на досягнення успіхів в роботі – все це не дозволить робітнику правоохоронних органів якісно виконувати поставлені перед ним завдання.

Таким чином, робота у правоохоронних органах пов'язана з великим емоційним напруженням, потребує від людини стриманості, терпимості, вміння контролювати свої почуття. В теорії та практиці фізичного виховання розроблений цілий комплекс різних способів швидко та достовірно визначити здатність людини до роботи в ОВС.

Висновки.

1. Модель професійно-значущих якостей особи юриста для органів внутрішніх справ, у вигляді професіограми, необхідна для підвищення ефективності професійного відбору та подальшої цілеспрямованої підготовки офіцерів міліції.

2. Результати проведених досліджень свідчать про те, що пріоритетними у професійній підготовці майбутніх офіцерів міліції виступають наступні показники: стан фізичного здоров'я, різнобічна фізична підготовленість, витривалість до дії психофізичних перевантажень, високий рівень розумової працездатності та емоційної стійкості до факторів, що збивають.

3. З метою оптимізації процесу підготовки майбутніх юристів-правоохоронців необхідно розробити комплексну систему фізичного виховання, яка б враховувала специфіку професійної діяльності, індивідуальні особливості студентів та використовувала сучасні технічні засоби навчання. На наш погляд, така методика дозволить суттєво скоротити терміни соціально-психологічної адаптації студентів до особливостей навчання у вищому навчальному закладі та специфіки обраної професії.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження планується провести у напрямку розробки ефективної системи фізичного виховання майбутніх юристів-правоохоронців.

Література

1. Ермолович И.Ф. Психология профессиональной деятельности сотрудников ОВД. – М., 1997. – 215 с.
2. Мариновская И.Д. Психология и педагогика в правоохранительной деятельности. – М., 2000.

Комаров А.Н.

УралГУФК

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В СЕМЬЕ И ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Актуальность. Масштабный социально-экономический кризис, происходящий в российском обществе, обостряет проблему обеспечения здоровья подрастающего поколения. В современных условиях ухудшающейся экологической обстановки, социальной и демографической ситуации, при современных технологиях родовспоможения большинство детей рождаются с повреждениями центральной нервной системы различной тяжести. Каждый третий ребенок уже с периода новорожденности имеет различные болезни и отклонения в состоянии здоровья. В связи с обозначенной ситуацией необходимо изменить отношение к физическому воспитанию, особенно у детей раннего возраста, и пересмотреть существующие методики. Доказано, что двигательная активность – жизненно важная потребность, обеспечивающая рост организма, развитие психики и интеллекта детей [1, 3]. Статистика свидетельствует, что физиологически зрелыми сегодня рождаются не более 14 % детей. Соответственно, доминирующая часть детей уже после рождения не готова к физиологически полноценной жизни. Из детей, пришедших в 1 класс, 25-35 % имеют физиологические недостатки или хронические заболевания. По данным Минздрава РФ до 60 % детей и подростков страдают хроническими

болезнями, а распространенность нервно-психических нарушений среди подростков достигает 79%. Прогнозируется, что при сохранении сложившейся тенденции лишь 54% подростков, которым сейчас 16 лет, доживут до пенсионного возраста [4].

Некомпетентность родителей в вопросах физической культуры, недооценка занятий физическими упражнениями в качестве превентивного и профилактического средства в поддержании здоровья, отсутствие преемственности в образовании, интенсификация и информатизация учебного процесса, стрессовая педагогическая тактика, несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям, отсутствие системной работы по формированию здорового стиля жизни – все это является негативными факторами, усугубляющие сложившееся положение [6].

Образовательное пространство России активно заполняется педагогическими технологиями, в том числе и в сфере физической культуры и спорта. Но результаты этих исследований не воплощаются в реальной жизни, что создает проблему в управлении физкультурно-оздоровительной деятельностью – [3, 5].

Цель исследования – обосновать необходимость обеспечения преемственности воспитания дошкольников в семье и при занятиях единоборствами для устойчивого изменения ситуации со здоровьем, а также приобщения детей к здоровому образу жизни.

Организация и методы исследования. Проведено теоретическое исследование специальной литературы, намечен проективный блок исследования в соответствии с его концептуально-методологической основой, представлена иерархия целей, внесены уточнения в понятийно-терминологический аппарат. Теоретический анализ по тематике здоровья, здорового образа жизни, обобщение передового и собственного опыта работы, логико-исторический анализ, синтез, обобщение, анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Объектом управления дошкольного образования являются дети 3-7 лет. Их потребности в двигательной активности произвольны, независимы от сознания, но ярко выражены и реально ощутимы ребенком. Ее оптимальные величины пока являются естественными, внутренне присущими человеку. Исходя из физиологических и психолого-педагогических характеристик данного возраста основная цель управления – это реализация потребности детей в двигательной активности [5].

Многочисленные исследователи уделяли большое внимание формированию мотивационной готовности к занятиям физической культурой и спортом у школьников и юных спортсменов. Особая роль отводилась путям решения данной задачи в рамках общеобразовательных школ, внешкольных учреждений и спорт школ (Л. П. Матвеев, М. Я. Виленский, Г. М. Соловьев и др.). Однако формированию мотивационной готовности к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста уделялось недостаточно внимания. В то время, как формирование потребности в системе занятий физической культурой и спортом входит в содержание понятия «физическое воспитание» и является непременным условием для успешной работы в области воспитания двигательных навыков у детей дошкольного возраста.

Добиться роста уровня физической подготовленности воспитанников благодаря их самостоятельной двигательной активности, а так же сформировать осознанную необходимость в здоровом образе жизни можно не прибегая к увеличению объема обязательных занятий по физической культуре и не перегружая дошкольников. Формируя у детей устойчивую потребность в занятиях физической культурой через воспитание мотивационной готовности в дошкольном возрасте, мы сможем реально оптимизировать процесс физического воспитания. Возрастные и индивидуальные особенности двигательной активности детей в значительной мере определяются как условиями организации деятельности, так и ее содержанием и характером. В связи с этим, важнейшей проблемой современного обучения является

использование индивидуально-дифференцированного подхода при формировании у детей 5 – 7 лет мотивационной готовности к занятиям физической культурой как осознанной необходимости в здоровом образе жизни.

Отдельно хочется остановиться на организации работы с родителями воспитанников. Родители всегда положительно относятся к проведению физкультурно-оздоровительной работы, однако редко проявляют инициативу к участию. Во время эксперимента участники убедились в том, что нельзя недооценивать роль семьи в спортивном воспитании ребенка. Семья во многом определяла отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует эмоционально близкое общение родителей и детей в различных ситуациях и естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждение спортивной жизни в стране, просмотр фильмов, совместные развлечения, спортивные праздники).

Известно, что дети, особенно восприимчивы к убеждениям, положительному примеру матери, отца, укладу жизни семьи. Поэтому педагогам необходимо привлекать родителей в активный воспитательно-образовательный процесс, чтобы полученные ими знания воплощались в конкретной работе по физическому воспитанию детей. Научно-исследовательские работы по физическому воспитанию детей отмечали следующую зависимость. Если меры по укреплению здоровья в детском саду дополняются в домашних условиях, у детей развиваются определенные положительные склонности и интересы к здоровому образу жизни.

Стабильность жизненного уклада, семейная среда обитания, устоявшийся за долгие годы круг родственников и иных связей – это как раз те факторы, которые благотворно влияют на эмоционально-позитивное восприятие своей жизненной судьбы. Видимо, межпоколенная стабильность, семейственная привязанность – один из важнейших социально-психологических факторов поддержания у людей жизненного оптимизма.

В жизни любого человека важную роль играет такой фактор, как теснота связей с социальным окружением, сложившаяся система коммуникативных взаимодействий и взаимоотношений. Именно через ближайший круг общения идет усвоение индивидом социальных норм и требований, вырабатываются нравственные и мировоззренческие установки; им же преимущественно создается психологическая комфортность человеческого бытия. Степень привязанности к родным и близким в рассматриваемой группе ценностных ориентиров молодежи имеет наиболее высокий показатель (70 %).

Это обстоятельство представляется особенно важным, здесь уже просматривается их нравственная и духовная основа. Поэтому неслучаен тот факт, что от степени привязанности к родным и близким людям во многих случаях оказывалась зависимой и оценка по другим ценностным ориентациям молодежи. Эмоционально-позитивная энергетика индивида распространяется на все объекты его ценностно-ориентационной системы [2, 5].

Осуществление поставленной цели предлагает параллельную реализацию двух программ. Первая учебно-тренировочная программа, непосредственно для детей 5-7 лет, в состав которой входит содержание спортивно-оздоровительные занятий единоборствами, программа тренировочной деятельности. Вторая учебно-воспитательная программа для родителей – программа внутренировочной деятельности. Для отождествления понятийной базы, необходимо внести уточнения. Во-первых, программа для родителей – название условное, подразумевается, что участниками этой программы будут любые члены семьи (желательно вовлечение в реализацию программы всех членов семьи: бабушек и дедушек, отцов и матерей, братьев и сестер, опекунов, любых других возможных участников, и конечно самих детей-воспитанников). Во-вторых, название внутренировочной деятельности тоже с некоторой долей условности. Исходя из намеченных целей, значения, важности решаемых задач, масштабов проблем и вопросов, программа внутренировочной деятельности

охватывает, по существу, всю жизнедеятельность семьи и самих детей, все двадцать четыре часа в сутки, включая тренировочные, учебные и другие занятия.

Параллельная реализация двух программ предполагает наличие общей цели, которая соответствует стратегическому концептуально-методологическому направлению, самореализации человека в процессе самосовершенствования, актуализирована под данный этап работы, возраст воспитанников и включает создание педагогических условий, подбор содержания деятельности для устойчивого приобщения дошкольников к здоровому образу жизни в процессе занятий единоборствами. Здоровый образ жизни рассматривается как мера здравосозидательного поведения и деятельности, направленная на гармонизацию отношений с самим собой и с миром. Кроме того, каждая из двух программ содержит собственную цель, подчиненную указанной вышестоящей. Первая учебно-тренировочная программа предусматривает следующую цель: обеспечить на учебно-тренировочных занятиях единоборствами в спортивно-оздоровительных группах детей 5-7 лет благоприятный психологический климат и создать максимальный комфорт в ситуациях физического, эмоционального, интеллектуального, социального и духовного самовыражения, опираясь на потребностно-мотивационную сферу ребенка. Для второй программы – внутренировочной (родительской), основная задача создание условий для комплексного воздействия на определенное формирование физического развития, умственного, духовного и творческого потенциала занимающихся единоборствами детей.

Заключение.

Дошкольный возраст является исключительно благоприятным периодом для формирования основ здорового образа жизни. Поэтому недостаточное внимание к воспитанию у дошкольников потребности в систематических занятиях физической культурой является актуальной. В данной работе намечен проективный блок исследования. Выражена главная конструктивная идея в соответствии с его концептуально-методологической основой, отражены

целевые установки, представлена иерархия целей, внесены уточнения в понятийно-терминологический аппарат, дана интерпретация понятий: внутренировочная деятельность, программа внутренировочной деятельности, родительская программа, здоровый образ жизни.

Предложенная работа это системное объединение программ на основе интегрирующего взаимодействия стремлений заинтересованных субъектов, вовлеченных в эту деятельность: специалистов, членов семьи, дошкольных учреждений, спортивных школ и клубов, детей, занимающихся единоборствами дошкольников.

Литература

1. Бальсевич, В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №5. – С. 19-22.
2. Журавлева, Н. А. Динамика ценностных ориентаций молодежи в
3. условиях социально-экономических изменений / Н. А. Журавлева // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. - №1. – С. 124 – 129.
4. Лубышева, Л. И. Феномен спортивной культуры в аспекте
5. методологического анализа. / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – М., №3 2009. – С.10 – 14.
6. Распопова, Е. А. Мотивация к занятиям физической культурой как
7. условие повышения уровня физической подготовленности детей 5-7лет / Е. А. Распопова, Е. О. Шкляр // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., №5, 2009. – С. 59 – 62.
8. Филимонова, С. И. Управление физкультурно-оздоровительной
9. деятельностью в Центре образования / С. И. Филимонова, Л. В. Новоточина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., №5, 2009. – С. 28 – 32.
10. Ханжиева, А. Я. Решение эколого-социальных проблем воспитания
11. детей и подростков через «физкультурно-оздоровительное пространство» / А. Я. Ханжиева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., №5, 2009. – С. 16 – 17.

УЧЕТ БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА ДЕВУШЕК И ДЕВОЧЕК В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ КОМАНД В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Постановка проблемы. Современные системы подготовки команд в спортивных играх основываются на стандартных подходах и системе знаний, полученных как минимум 15-20 лет назад, основной целью которых, как правило, является форсирование самого процесса подготовки для получения желаемого результата. Как отмечают многие специалисты в области детско-юношеского спорта, на сегодняшний день наблюдается стремительный процесс омоложения систем подготовки и снижение возрастных границ их периодов [2, 3]. Это связано, прежде всего, с тем, что участие команд в соревновательном процессе, на примере волейбола и баскетбола, начинается уже с 10-летнего возраста, увеличивая тем самым не только физические, но и психологические нагрузки на растущий организм ребенка [1].

Анализ последних исследований и публикаций. Известно, что на работоспособность организма существенное влияние оказывает возраст. В процессе онтогенеза изменяются не только размеры тела, но и его масса и физические качества, происходит развитие и созревание органов дыхания, кровообращения, дыхательной функции крови, тканевого дыхания. Однако, находясь в тесной взаимосвязи, уровень двигательной активности развивающегося организма изменяет его функции, способствуя их развитию и совершенствованию механизмов адаптации [4].

В процессе роста и развития организма ребенка наблюдается увеличение размеров легких, их общая и функциональная емкость, размеров сердца, усиление

ударного и сердечного выбросов, повышение содержания гемоглобина в крови и ее кислородной емкости.

Изменяются также физические качества – увеличиваются сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость.

Но самым особенным и весомым в процессе возрастного развития является период полового созревания, пубертатный период, предопределяющий различия в функциональном становлении всех систем организма мальчиков и девочек [5].

Цель работы, материалы и методы. Исходя из всего вышеизложенного, целью нашей работы явилось изучение учета биологических особенностей развития организма девушек и девочек в системе подготовки команд в спортивных играх.

Как было установлено ранее, период полового созревания является напряженным для организма подростка, предопределяя его функциональное состояние и проявление физических качеств. Особенно это касается организма девочек-спортсменок, поскольку чрезмерные физические и психические воздействия на их организм могут стать не только причиной нарушений регуляции вегетативных функций, изменяющих эффективность и экономичность деятельности всех систем организма, но и репродуктивной функции.

Нами проведен анализ опроса тренеров баскетбольных команд юношеской лиги Украины за период 2003-2005 гг. и 2008-2009 гг.. Полученные данные позволили заключить, что планирование, построение и проведение тренировочного и соревновательного процессов девочек с учетом биологических особенностей их организма в большинстве случаев не осуществляется (рис. 1).

Так же нами установлено, что в 21 % случаев тренеры учитывают функциональное состояние спортсменки в фазу менструации при формировании состава команды к предстоящим соревнованиям, 79 % тренеров не считают важным учитывать состояние баскетболисток и тем более вносить какие-либо коррекции в тренировочный процесс.

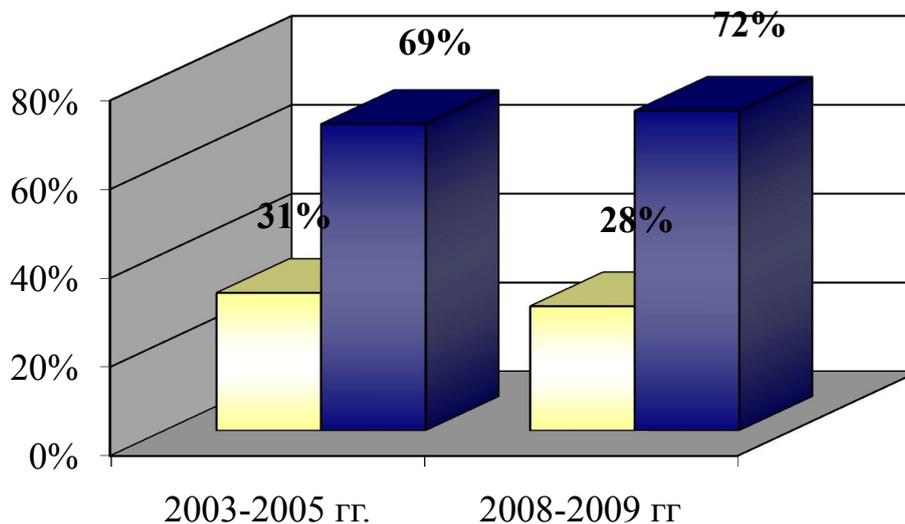


Рис. 1 Анализ анкетного опроса

□ осуществляется учет ■ не осуществляется учет

Опроса тренерского состава за период 2008-2009 гг. показал, что всего 28 % опрошенных тренеров соглашались с необходимостью учета состояния юных спортсменок в фазу менструации в тренировочной и соревновательной деятельности юных баскетболисток. Однако, каким образом решить данный вопрос и связать его с процессом подготовки команды в целом они не знают.

Опрос ведущих специалистов в области подготовки волейбольных команд девушек и девочек дал возможность заключить, что учет биологических особенностей развития организма спортсменок на возрастных этапах берется во внимание очень редко.

Выводы. Сегодня планирование и построение тренировочного процесса направлено, прежде всего, на значительное повышение доли физической подготовки в общей системе подготовки юных спортсменок в спортивных играх, что влечет за собой увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок без учета возможности их переносимости юными спортсменками в столь трудном возрастном периоде.

Такое необоснованное форсирование системы подготовки девочек и девушек, прежде всего, отражается на развитии организма и темпах становления репродуктивной функции, отвечая за будущее здоровье спортсменок, как женщин и будущих матерей.

Перспективи последуючих досліджень. Отримані результати свідчать про те, що сучасні системи підготовки юних спортсменок в спортивних іграх потребують корекції, які будуть ґрунтуватися на індивідуальному підході з урахуванням біологічних особливостей юного організму як хлопчиків, так і дівчаток окремо.

Для цього, перш за все, необхідно науково-обґрунтований підхід при плануванні тренувального і змагального процесів, і формування системи знань для фахівців, тренерів-практиків і лікарів команд юних спортсменок і спортсменок в спортивних іграх.

Література

1. Андерсоне Л.Я. Деякі характеристики фізичного розвитку і статевих змін 11 – 18-річних баскетболісток / Л.Я. Андерсоне, У.Р. Гравітис. – Рига, 1993. – С. 19-22.
2. Бриль М.С. Відбір в спортивних іграх / Бриль М.С. – М.: Фізкультура і спорт, 1990. – 136 с.
3. Волков Л.В. Теорія спортивного відбору: здібності, одареність, талант / Л.В. Волков. – К.: Вежа, 1997. – 126 с.
4. Консультування підлітків і молоді по питанням репродуктивного здоров'я: посібник МЗ СР РФ. – М., 2005. – 163 с.
5. Шахліна Л. Я. – Г. Медико-біологічні основи спортивної тренувальної роботи жінок / Лариса Ян-Генрихівна Шахліна. – К.: Наукова думка, 2001. – 325 с.

Конова Л. А.

Кременчуцький державний університет
імені Михайла Остроградського

ЗАНЯТТЯ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ – ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Актуальність. Навчання у вищому навчальному закладі вимагає від студентів великого емоційного, психологічного і фізичного навантаження, все це залежить від рівня фізичної підготовленості студента. У зв'язку з постійним

збільшенням інтенсивності розумової праці у студентів спостерігається зниження рухової активності, що призводить до різноманітних захворювань серцево-судинної, ендокринної, нервової, дихальної систем та рухового апарату. Недостатній обсяг рухової активності знижує опір організму до несприятливих факторів, призводить до зниження розумової працездатності. Організація рухової активності можлива за умов використання спеціальних самостійних занять різними видами фізичних навантажень. На сучасному етапі розвитку освіти, більше часу відводиться на самостійну роботу студентів, отже зменшується кількість вільного часу для того, щоб можна було під керівництвом тренера займатись тим чи іншим видом спорту. Відомо, що зниження фізичної активності призводить до цілого ряду хвороб, які, на жаль, омолоджуються: гіпертонічної хвороби, ішемічної хвороби серця та інфаркту міокарда, ожиріння, порушення постави, хвороб, які характеризують ранні порушення роботи внутрішніх органів. Отож, з вище перерахованих причин, виникає необхідність регулярних самостійних занять фізичними вправами. Дослідження показали, що одним із найефективніших навантажень є оздоровчий біг, який благотворно впливає на здоров'я та фізичний стан людини.

Аналіз останніх публікацій і досліджень. Аналіз літератури показує, що у молодому віці засоби фізичної культури застосовуються для збереження здоров'я і активного довголіття, запобігання прогресуванню хронічних хвороб та різноманітних ускладнень. Фізичні навантаження – це джерело стимулюючих і регулюючих впливів на обмін речовин і діяльність найважливіших функціональних систем. Регулярні та правильно дозовані фізичні вправи розширюють функціональні, а також адаптаційні можливості всього організму. Величезна кількість людей різного віку займаються фізичною культурою, для того щоб покращити самопочуття, зміцнити здоров'я, мати гарну фігуру, добре розвинуті м'язи. Заняття фізичною культурою – це ніби компенсація того, що ми обмежені в таких фізичних діях, як біг, стрибки

плавання, ходьба, їзда на велосипеді тощо [2]. Серед основних видів фізичних вправ, які мають найкращий оздоровчий потенціал, біг стоїть на третьому місці, поступаючись перед бігом на лижах та плаванням. Якщо порівняти доступність названих видів спорту, то в наших кліматичних умовах таки віддають перевагу бігові, оскільки зими на Україні останнім часом малосніжні або й безсніжні. Щодо відвідування басейну, то матеріальні нестатки більшості студентської молоді не дозволяють займатися плаванням. Біг доступний у будь-який час і в будь-якому місці: на стадіоні, в лісі та навіть в кімнаті. Вченими доведено, що регулярні заняття бігом впливають на всі системи організму, де відбуваються біохімічні, морфологічні та функціональні процеси, підвищується вміст у крові ендорфінів – речовин, що зменшують біль і викликають у людини позитивні емоції; збільшується сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів. Під дією систематичних занять оздоровчим бігом в серцево-судинній системі (в міокарді) відбуваються зміни, подібні до тих, які відбуваються в м'язових тканинах. Регулярні заняття бігом зменшують частоту серцевих скорочень (ЧСС) у спокої. Зменшення ЧСС проходить у перші два-три роки занять, а потім стабілізується [1, 3, 4].

Мета дослідження – визначити основне коло знань і вмінь, які допоможуть студентам в процесі самостійних занять оздоровчим бігом.

Результати дослідження та обговорення. Перед початком занять оздоровчим бігом кожному студенту необхідно пройти медичний огляд, щоб виявити стан здоров'я організму, адже не при всіх хворобах дозволяється займатись самостійно оздоровчим бігом. Заняття оздоровчим бігом слід припиняти в період загострення тієї чи іншої хвороби (грип, запалення легень та ін.), а також під час загострення хронічних захворювань як-от гастрит, радикуліт, жовчно-кам'яна хвороба та ін. Студенткам, які починають займатися оздоровчим бігом, слід в перший рік під час менструації припиняти заняття. У тому випадку, коли менструації регулярні, несильні, нетривалі та не супроводжуються болями, заняття можна не припиняти, але слід зменшити

навантаження. Заняття оздоровчим бігом під час менструації заборонені дівчатам, у яких є порушення менструального циклу.

Біг належить до циклічних видів фізичних вправ. Під час бігу фаза опори чергується з фазою польоту. В роботі беруть участь ті самі м'язи, що й під час ходьби, але м'язові зусилля, амплітуда та частота скорочень м'язів під час бігу значно більші, ніж при ходьбі. Техніка оздоровчого бігу відрізняється від техніки спортивного бігу. Він повинен бути легким та пружним. Ному на землю ставлять м'яко на всю ступню, потім виконується переكات із зовнішнього краю ступні на носок. При такій постановці ноги ефективно використовується ресорна функція ступні. При відштовхуванні від поверхні ґрунту ному випрямляють у кульшовому, колінному та гомілковому суглобах. У початківців довжина кроку досить мала, з часом вона збільшується. Руки зігнуті у ліктювих суглобах, пальці кисті напівзігнуті. Рухи ніг і рук повинні бути узгодженими. Треба намагатись дихати рівномірно, акцентуючи увагу на тривалому видиху. Під час занять оздоровчим бігом надзвичайно важливо навчитись правильно дихати. Про це треба дбати з перших занять оздоровчим бігом. Оволодіти технікою правильного дихання повинна кожна людина. У спокої і особливо під час бігу при неправильному диханні ускладнюється кровообіг, оскільки повною мірою не включається в роботу «дихальний насос», знижується насиченість крові, порушується обмін речовин. Правильно дихати – означає дихати вільно, глибоко, включаючи в роботу всі дихальні м'язи (поверхневі та внутрішні міжреберні м'язи, діафрагму та м'язи живота), вдих та видих слід робити через ніс. Під час вдихання через ніс – повітря, проходячи через вузькі звивисті шляхи, зігрівається та зволожується більше, ніж при вдиханні через рот. Тому при диханні через ніс дихальні шляхи не переохолоджуються. При вдиханні через ніс тепле повітря зігріває та зволожує слизову оболонку носа, викликаючи розширення її судин. Це запобігає нежиттю та цілому ряду негативних рефлексорних реакцій.

Носова порожнина при диханні здатна затримати від 10 % до 90 % механічних частинок. Слизова оболонка носа та рота можуть фільтрувати гази. Однак фільтруючі можливості слизової оболонки носа у 660 разів більші. За допомогою носового дихання можна контролювати фізичне навантаження. У цьому випадку необхідно знати швидкість бігу. Якщо після зниження швидкості бігу дихати через ніс все ж таки важко – слід перейти на ходьбу. У деяких людей дихання через ніс викликає значні труднощі, особливо під час фізичного навантаження. У цьому випадку під час бігу можна дихати, одночасно носом і ротом.

Усім, хто займається оздоровчим бігом необхідно знати і дотримуватись правил особистої гігієни. Додержання правил особистої гігієни сприяє підвищенню ефективності занять. Особиста гігієна складається із гігієни одягу та взуття, раціонального режиму дня, догляду за тілом та порожниною рота, відмови від шкідливих звичок. Одяг для занять оздоровчим бігом має бути зручним, легким, помірно теплим, не повинен заважати руху. Цим вимогам краще всього відповідає одяг з бавовняної та вовняної тканини. Спортивне взуття повинно бути легким, міцним, зручним, еластичним, відповідати розміру ноги і добре захищати ступню від пошкоджень. Не можна користуватись тісним взуттям, оскільки при цьому порушується кровообіг, що сприяє підвищенню потовиділення та охолодження ніг, виникає деформація ступні, з'являються мозолі та рани. Щоб запобігти цьому, потрібно слідкувати, щоб взуття та шкарпетки завжди були чистими і сухими. Це також захистить ноги від обморожень взимку. Заняття повинні розпочинатися не раніше ніж через 1,5-2 години після прийому їжі та не пізніше ніж за 1-2 години до сну.

Проводити заняття на свіжому повітрі можна при температурі повітря не нижче -20 С. При більш низькій температурі слід замінити біг на гімнастичні вправи та біг на місці у приміщенні. Після кожного заняття через 10-25 хвилин (після припинення потовиділення) потрібно прийняти душ, який заспокоює нервову систему, очищує шкіру від виділень потових та сальних залоз,

покращує кровопостачання. Якщо немає такої можливості, слід застосовувати обливання та обтирання. Велика роль у здоровому способі життя належить правильному харчуванню. Збалансоване харчування – це фундамент, на якому стоїть наше фізичне і емоційне благополуччя, без яких важко досягати максимальної працездатності. Дослідницький відділ Центру аеробіки (Далас, США) сформував основні принципи раціонального харчування [1, 2].

1. Дотримуйтесь постійного співвідношення між основними компонентами харчування у пропорції 50:20:30. Щоденне споживання калорій повинне бути розділеним так: 50 % – на вуглеводи, 20 % – на білки і 30 % – на жири.

2. Слідуйте за правилом «25-50-25», що дозволяє регулювати масу тіла, контролювати кількість страви, спожитої на сніданок, обід і вечерю: 25 % калорій повинно припадати на сніданок, 50 % на обід і 25 % на вечерю. Іншими словами, харчуйтеся регулярно і розподіляйте ваші калорії на весь день, обмежуючи себе при цьому за вечірньою трапезою.

3. Займайтесь фізичними вправами в кінці дня, перед вечерею, щоб знизити апетит. Зниження ваги шляхом сполучення фізичних вправ і обмеження калорій в першу чергу зменшує вміст жиру, в той час як обмеження в харчуванні без фізичного навантаження призводить до значного зменшення м'язової маси.

4. Культивуйте здоровий страх перед ожирінням.

5. Якщо у вас зайва вага, додержуйтесь раціонального режиму харчування.

Ці принципи деякою мірою є поверненням до природної дієти наших предків, які дозволяють організму функціонувати на максимальному рівні працездатності. У раціон харчування бажано включати велику кількість сирих овочів, тому що вони вміщують мікроелементи, вітаміни, тартронову кислоту, що перешкоджає утворенню жиру в організмі з вуглеводів, та інші необхідні організму речовини. Крім того, овочі мають низьку калорійність, багаті на

клітковину, що прискорює перистальтику кишок, запобігає закрепам, а також допомагає виведенню з організму холестерину, надлишок якого сприяє прогресуванню атеросклерозу. У людей, які займаються бігом, в зв'язку з підсиленням обмінних процесів підвищується потреба у вітамінах. У весняний період потреба організму у вітамінах не може бути задоволена за рахунок продуктів харчування, тому що в цей час вміст вітамінів в них значно зменшується. Тому навесні доцільно додатково приймати комплексні вітамінні препарати («Ундевіт», «Декамевіт», «Ревіт», «Теравіт», «Кальцемін», «Дуовіт» та ін.), в яких всі необхідні організму вітаміни знаходяться в оптимальному співвідношенні.

Висновки.

Ефективність оздоровчих фізичних вправ зумовлюється періодичністю та тривалістю занять, інтенсивністю та характером використовуваних методів, режимом роботи і відпочинку. Встановлено, що для підтримки високого рівня фізичного стану достатньо двох коротких занять на тиждень. Для студентів з низьким рівнем фізичних можливостей підвищення рухових якостей дають 4- та 5-разові заняття на тиждень при одночасному зниженні навантаження в одному занятті. Самостійні заняття фізичною культурою і спортом, зокрема оздоровчим бігом, допомагають студентам ліквідувати нестачу в їхній руховій активності, сприяють більш успішному засвоєнню навчальної програми.

На цих заняттях студенти мають можливість оволодіти цілим рядом нових вмінь і навичок, які не передбачені програмою вищого навчального закладу з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність. В процесі самостійних занять студенти навчаються контролювати свій фізичний і функціональний розвиток, при цьому у студентів виробляється стійка звичка до занять оздоровчим бігом.

Література

1. Амосов Н.М., Бендер Я.А. «Физическая активность и сердце».–Киев: Здоров'я, 1975. – 255 с
2. Белов Р.А. и др. «Самостоятельные занятия студентов физической культурой» / Р.А.Белов, Б.В.Сермеев, Н.А.Третьяков.–К.: Вища шк.. Головне вид-во. – 1988 – 208 с.
3. Душанін С.А. Пирогова О.Я. Іваненко Л.Я. «Оздоровчий біг».–К.:
4. Здоров'я, 1982 –128 с.
5. Купер К. «Новая аэробика»–М. Физкультура и спорт, 1974 –. 124 с.

Костинская Елена, Карпенко Евгения,

Донецкий национальный университет

Стойка Роман

Донецкий национальный технический университет

ВОЗМОЖНОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Актуальность. Последнее время, не один современный отель, предназначенный для отдыха, не строится без бассейна. Это одно из свидетельств возрастающей популярности плавания. Надо отметить, что умение плавать ценилось во все века и никогда не выходило из моды, так как данный навык это жизненная необходимость. В связи с этим, массовое обучение плаванию является важной государственной задачей в большинстве развитых стран. В нашей стране обучению и умению плавать придаётся большое государственное значение.

Цель работы: разработать методику использования видов плавания для повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию.

Обсуждение результатов. Плавание – это не только часть физической культуры и один из наиболее эффективных, доступных и популярных способов

физического совершенствования современного человека, но и вид спорта широко представленный на крупнейших спортивных аренах мира. Спортивное плавание, как вид спорта, относится к циклическим видам, в которых спортсмен на протяжении всей дистанции выполняет одни и те же повторяющиеся движения. Под статическим плаванием понимают нахождение в воде в состоянии покоя, при котором пловец без активных плавательных движений удерживается на водной поверхности. Динамическое плавание – это продвижение пловца в воде в результате его активного действия на неё как на опорную массу, отталкиваясь от которой, он продвигается вперёд. Существует четыре способа спортивного динамического плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй или дельфин. Накопленный опыт разнообразных упражнений в воде, выполняемых для решения различных педагогических задач, служит основанием для выделения относительно самостоятельных видов плавания (Таблица 1)

Таблица 1

Виды плавания	Специфическая направленность в процессе использования
Начальное	Обучение плавательным навыкам
Образовательно-развивающее	Обеспечение достижения общественно обусловленного уровня здоровья, физического развития, базовой физической и плавательной подготовленности
Оздоровительное	Обеспечение индивидуального востребованного уровня здоровья, психофизиологической и психофизической надёжности и готовности к активной жизнедеятельности
Прикладное	Обеспечение безопасности на воде
Профессионально-прикладное	Обеспечение психофизиологической и психофизической надёжности и готовности к высокопроизводительной профессиональной деятельности
Спортивное	Обеспечение повышенных нормативных или абсолютных достижений в реализации физических и связанных с ними способностей, отвечающих специфике плавательной деятельности
Зимнее	Укрепление здоровья, закаливание организма, повышение его устойчивости к неблагоприятным факторам среды
Лечебное	Физическая реабилитация (содействие восстановлению функциональных возможностей организма)
Восстановительное	Содействие оперативной оптимизации текущего функционального состояния
Рекреационно-оздоровительное	Обеспечение здорового отдыха, удовлетворение эмоциональных потребностей, связанных с содержательным развлечением

Указанные виды отличаются друг от друга специфической направленностью в процессе использования, частными задачами, средствами и методическими приёмами, сохраняя при этом все ценностные характеристики плавания. Одним из важнейших факторов, способствующих эффективности занятий всеми видами плавания является научно-методическое обеспечение. Оно осуществляется целым рядом отраслей и направлений науки, которые прямо или косвенно влияют на развитие плавания и физической культуры в целом. Для повышения заинтересованности студенческой молодёжи к занятиям по плаванию, необходимо правильно составлять процентное соотношение видов плавания в учебно-тренировочном процессе индивидуально для каждого студента. Нагрузку следует дозировать таким образом, чтобы увеличение объёма и скорости плавания соответствовало повышению уровня подготовленности.

Для усовершенствования занятий по плаванию с умеющими и обучающимися плавать студентами, необходимо учитывать степень владения техникой плавания: для слабо плавающих дистанция может быть уменьшена, для владеющих спортивными способами увеличена. Нагрузка может быть уменьшена из-за перерыва в тренировочном процессе, перенесённой болезни, общей усталости. Для поддержания эмоционального тонуса занимающихся на высоком уровне в течение всего занятия, в качестве физических упражнений в воде можно к циклическим упражнениям по спортивному плаванию добавить элементы аквааэробики.

Выводы.

1. Для повышения качества учебного процесса, необходимо систематически углублять и расширять свои знания, находить новые нестандартные решения проблем, связанных с усовершенствованием процесса обучения не умеющих плавать и с повышением качества преподавания спортивной техники плавания повышающим своё мастерство студентам.

2. Следует помнить о том, что занятия плаванием – это сложный, многогранный, многокомпонентный процесс, который в равной степени связан с воспитанием и самовоспитанием. Он требует, с одной стороны, квалифицированного руководства со стороны опытного педагога, с другой – активного и сознательного отношения к нему занимающихся.

Костюнін Андрій
Державний заклад „Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка”
Інститут фізичного виховання і спорту

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬ У МІНІ-ФУТБОЛІ

Постановка проблеми. Міні-футбол (футзал) – це динамічний та видовищний вид спорту, який активно розвивається, здобуваючи все більшої популярності [1, 2, 3]. Завдяки регулярному проведенню міжнародних змагань, як серед професіоналів, так і серед дитячо-юнацьких та студентських команд, футзал стає дедалі популярним видом спорту.

Все більша кількість провідних фахівців з професійного спорту в багатьох країнах світу приділяють увагу вдосконаленню системи підготовки гравців, що забезпечить якісне поповнення складу професійних клубів та національних збірних команд [1, 2, 3, 6, 7, 9].

Підготовка спортсмена в сучасних умовах не може бути ефективною без засобів та методів контролю завдяки яким можливо управляти та удосконалювати тренувальний процес [9]. Метою контролю у спортивних іграх є оптимізація підготовки спортсменів у тренувальній та змагальній діяльності, виявлення сильних та слабких сторін спортсмена, що дає можливість завдяки

індивідуальному підходу в тренуванні впливати на ті чи інші якості гравця [7, 8].

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить, що на даному етапі бракує даних з цієї проблеми [1, 3]. Вищевикладене дає можливість для формулювання **мети дослідження** – визначити методи контролю для використання в підготовці гравців з міні-футболу.

Результати досліджень. Великий внесок у розробку основних теоретичних та методичних положень пов'язаних з проблемою спортивного тренування юних спортсменів внесли провідні фахівці Філін В.П. (1997), Матвєєв Л.П. (1999), Максименко Г.М. (2004), Платонов В.М. (1997), Лисенчук Г.А., (2003), у роботах яких наведено та науково обґрунтовано методи і засоби організації підготовки юних спортсменів.

Більша кількість тренерів та фахівців, у сфері професійної підготовки спортсменів, підтримують думку В.М. Платонова [7, 8 ,9], який у своїх трудах виділяє три основні види контролю:

а) етапний контроль – дозволяє оцінити рівень підготовленості, який є наслідком довготривалого тренувального ефекту;

б) поточний контроль – використовується для оцінки того стану, який є наслідком серії навантажень;

в) оперативний контроль – необхідний для оцінки взаємодії навантажень на окремих тренувальних заняттях.

Також існують: *педагогічний контроль* – який відображає динаміку спортивних досягнень та їх особливості, зміст тренувальних занять, рівень фізичної підготовленості та техніко-тактичної майстерності; *соціально-психологічний контроль* – що досліджує особливості мікроклімату, умов тренування і змагальної діяльності та індивідуальні особливості спортсмена, його психічного стану і підготовленості; *медико-біологічний контроль* – за допомогою якого оцінюється функціональний стан здоров'я спортсмена, його

можливості та стан функціональних систем і механізмів, які несуть основне навантаження в процесі тренувань та змагальної діяльності.

У сучасних умовах виникає необхідність використання всіх видів, засобів та методів контролю в цілому, що призвело до виникнення поняття «*комплексний контроль*». Під яким розуміють одночасне використання етапного, поточного, оперативного контролю за допомогою педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних показників, які дозволяють найбільш змістовно оцінити підготовленість, тренувальний процес та змагальну діяльність спортсменів [5, 7].

На сучасному етапі розвитку підготовка гравців у спортивних іграх має різносторонній характер [4, 7, 11]. Як і в інших видах спорту, в структурі підготовки юних гравців, що займаються міні-футболом виділяють наступні самостійні сторони: фізичну, техніко-тактичну, ігрову, психологічну та інтегральну. Така класифікація сприяє систематизації засобів і методів удосконалення системи контролю та керування тренувальним процесом. Під час змагального періоду ці складові об'єднуються в комплекс, спрямований на досягнення результатів [1, 2, 3, 8, 10].

У своїх працях С.Ю. Тюленьков, Е.В. Скоморохов, В.В. Бажанов (1962) показали, що фізична підготовка на рівні збірних команд з «великого футболу» є основною для здобуття перемоги.

Але необхідно враховувати, що кожні окремі сторони підготовленості пов'язані між собою і залежать від рівня досконалості інших сторін. Так, наприклад, від розвитку рухових якостей спортсмена (швидкості, сили, гнучкості), залежить його технічне вдосконалення, тощо [5, 6, 7, 9].

Верхошанський Ю.В. вважає, що високий рівень досягнень сучасних спортсменів та його підвищення вимагає повного удосконалення загальної системи їх підготовки [4].

У міні-футболі (футзалі), як і в інших спортивних іграх, неможливо ефективно керувати тренувальним процесом без систематичного контролю за

фізичним, техніко-тактичним, ігровим та психологічним рівнем підготовки спортсмена [1, 3, 4, 7, 9]. Основними дієвими методами такого контролю є тести (контрольні вправи), які відповідають вимогам надійності, інформативності та еквівалентності [4, 7, 8, 9].

- Інформативність тесту – ступінь його відповідності тієї якості, яка досліджується.
- Надійність тесту – отримання однакових результатів (даних) при проведенні дослідження на одному і тому ж контингенті, але різними експериментаторами.
- Еквівалентність тесту – одна і та ж якість досліджується кількома тестами.

Тестування використовуються з метою:

1. Визначення рівня розвитку основних фізичних якостей у групи спортсменів.
2. Оцінки змін рівня розвитку фізичних якостей в даних перед дослідженням та після нього.
3. Для порівняння двох чи більше груп між собою.

На даний час дуже незначна кількість інформації стосовно тестування гравців з футболу. Існує лише фрагментарний матеріал про запропоновані тести для використання у міні-футболі, але загальноприйнятих нормативів за допомогою яких об'єктивно оцінювались фізичні якості або технічна майстерність гравців не знайдено.

В ході досліджень та аналізу літературних джерел [1, 2, 3, 4, 6, 7, 8] було визначено комплекс контрольних вправ (тестів), які згідно з вимогами теорії тестів дозволяють інформативно та об'єктивно оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей та технічної майстерності спортсменів що займаються міні-футболом. Так обґрунтована ефективність використання таких контрольних вправ для визначення рівня фізичних якостей – біг на 15 м та біг на 30 м (оцінка рівня розвитку швидкості); стрибок угору з місця (оцінка

швидкісно-силових якостей); гоніометрія (оцінка рівня розвитку гнучкості); 10 х 30 м (оцінка рівня розвитку спеціальної витривалості). Для визначення рівня технічної майстерності [1, 2, 5, 6] – біг на 30 м з м'ячем (не менш 3-х торкань м'яча); удари на точність (відстань 10 м, раз з 10 – 5 ударів лівою ногою, 5 ударів правою ногою); ведення м'яча, обведення стояків (5), удар по воротах (влучити у ворота).

Висновки:

1. В ході аналізу літературних джерел виявлено батарею експериментальних тестів для оцінки рівня фізичних якостей та технічної майстерності спортсменів, що займаються міні-футболом.

2. Данні тестувань дозволять вплинути на побудову тренувального процесу відповідно вимог тренерів.

Подальшими дослідженнями планується використання комплексу контрольних вправ-тестування гравців у футзал різних вікових груп.

Література

1. Алиев Э.Г. Организация работы секции мини-футбола / Э.Г. Алиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – Вып. 1 (35). – С. 3-5.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. / С.Н. Андреев, В.С. Левин // Методическое пособие – Липецк: ГУ РОГ “Липецкая газета”, 2004. – 496 с.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.
4. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физ. культуры. – 1993.–№8. – С.21 – 28.
5. Годик М.А. / М.А. Годик, В.Н. Шамардин // Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов // Теория и практика физкультуры. – 1995. – № 7. – С. 49 – 51.
6. Зеленцов А.М. / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский //Тактика и стратегия в футболе. – К.: Здоров'я, 1988. – 192 с.
7. Максименко И.Г. / И.Г. Максименко, В.А. Папаика // Оптимизация процесса подготовки футболистов. – Луганск: Альма-матер, 2004. – 352 с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
9. Платонов В.М. / В.М. Платонов, М.М. Булатова // Фізична підготовка спортсмена: Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
10. Платонов В.Н. / В.Н. Платонов // Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

11. Платонов В.Н. / В.Н. Платонов // Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: том IV. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 607 с.
12. Пшибильські В. / В. Пшибильські // Комплексний контроль у системі багаторічної підготовки футболістів дитячого та юнацького віку: Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. – К., 1998. – 29 с.
13. Szilagi G. Structure and organization of Youth Football // 3-rd UEFA Youth Conference. Vienna, 1991. P.79-87.

Елена Кривчикова, Людмила Фандикова
Национальный университет физического
воспитания и спорта Украины

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Постановка проблемы. Быстрое развитие современного украинского общества, его стремительный научно-технический прогресс ставят перед человеком все новые социальные, экономические и политические задачи: охрана и укрепление социального и физического здоровья граждан, увеличение общей продолжительности жизни, поддержки и стимулирование на данном уровне их творческой активности. Однако эти задачи сегодня остаются невыполненными, а состояние украинского общества на грани демографического кризиса.

В связи с разными экологическими катаклизмами и военными конфликтами увеличивается количество детей с врожденными дефектами.

10 % населения земного шара имеют ограничения в повседневной жизнедеятельности, связанные с сенсорными, умственными или физическими нарушениями.

Двигательная активность детей с нарушениями слуха, уже давно привлекает внимание отечественных и зарубежных исследователей.

Потеря слуха и недостаточное словесное развитие вызывают у глухих детей весомые трудности при овладении техникой двигательных действий, что требует проведения специально организованной коррекционно-реабилитационной работы, направленной на усовершенствование техники, подбора средств и приемов учебной деятельности.

Цель исследования – выявить наиболее эффективные формы двигательной активности детей школьного возраста с депривацией слуха.

Результаты исследований. Учет возрастных особенностей организма школьников является основой эффективности физического воспитания и обучения. Правильное решение вопросов организации и методики проведения занятий, выбора средств, нормирование физических нагрузок, оптимального соотношения умственной и физической деятельности возможно при условии строгого учета возрастных и индивидуальных психофизиологических особенностей, характерных для определенных этапов развития детей.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме.

Двигательная активность генетически предопределена и отражает возрастно-половые особенности организма. В этом отношении она может считаться таким же биологическим показателем, как размеры тела и показатели функционального состояния органов и систем.

Средняя норма двигательной активности, включая все ее разновидности, должна составлять не менее 12-18 тыс. движений в сутки, включая два-три по 45 минут урока физической культуры в неделю. Однако они компенсируют лишь 10-25 % гигиенической нормы движений. Учения И.П. Павлова и И.М. Сеченова о рефлексорной природе двигательной деятельности и причинной обусловленности ее развития от условий внешней среды послужило основой для исследования развития двигательных функций при нарушении слуха.

Двигательный аппарат человека управляется центральной нервной системой, которая осуществляет контроль над движениями на основании сигналов, которые поступают от всей системы рецепторов.

Внимание психологов, физиологов, дефектологов, тренеров по спорту среди инвалидов, давно интересует проблема взаимодействия анализаторов и уровень развития разных двигательных качеств у лиц с нарушениями слуха. Вместе с тем, закономерности такого взаимодействия не стали предметом исследований. На сегодняшний день еще не достаточно изучены вопросы о том, как ведут себя анализаторы в необычных условиях выполнения физических упражнений с максимальной скоростью. Достаточно большой интерес представляют вопросы, связанные с изучением двигательной деятельности глухих и уровнем развития физических качеств, от которых зависит формирование двигательных навыков.

Недостаточность речевого обеспечения у глухих приводит к более низкой, по сравнению со слышащими, эффективности учебно-педагогического процесса физического воспитания и к замедленной динамике становления двигательных умений и навыков. Речевой недостаток глухих учащихся затрудняет восприятие информации, содержащей описание двигательных действий. При этом сокращаются возможности корректирующего воздействия педагога при создании представлений о двигательном действии.

Отсутствие у учащихся слуха вызывает необходимость найти специальные формы сочетания наглядного и словесного обучения. На уроках физической культуры в школах для глухих детей, преподавание в основном ведется на основе показа и жестомимической формы общения, вместе с тем используются и речевые средства.

Многие учителя физической культуры в недостаточной степени владеют языком жестов, что приводит к недопониманию учебного материала. Часто на уроках физической культуры в качестве объяснения тех или иных движений встречаются смешанные средства общения: жестомимическая, дактильная и

устные формы. Однако использование этих форм общения ведется не системно и методически не обосновано.

Глухие учащиеся же владеют только специфическими средствами общения – жестомимической и дактильной формами речи. Для успешного овладения учебным материалом по физической культуре следует уделять особое внимание освещению, преподаватель всегда должен занимать положение стоя лицом к ученикам.

Немаловажным является и расстояние от учащихся до учителя. Это приобретает особое, решающее значение при считывании речевого материала с губ. Расстояние между говорящим и считывающим должно быть не менее 1-2м.

Удобнее всего, когда глаза читающего с губ находятся приблизительно на уровне рта говорящего, но можно сообщать учащимся речевой материал в чтении с губ и в других положениях. Передвигаясь по залу или площадке, следует выбирать место, отвечающее требованиям.

Специфическими заданиями АФВ при глухоте является развитие вестибулярной функции, ощущения ориентации в пространстве, скорости двигательных реакций, управления темпом движений, координаций движений; силы, двигательной памяти. Решение этих задач предусматривает выбор адекватных средств и методов, составления физкультурно-оздоровительных программ занятий, определения форм занятий. Учитывая ряд особенностей в развитии детей с нарушением слуха, нужно уделять особенное внимание индивидуальному подходу во время учебы ребенка. Одним из основных принципов АФВ школьников есть именно индивидуализация. Ориентирами в разработке индивидуальных программ физкультурных занятий для детей младшего школьного возраста с депривацией слуха могут служить диагностические показатели об особенностях их физического развития.

Современные компьютерные технологии являются эффективным средством учебы, которая существенно дополняет научно-наглядный арсенал педагога. Практика физического воспитания в специализированных школах

нуждается в таких технологиях, поскольку занятия по физической культуре могут иметь успех лишь в случае индивидуализации, строгой адекватности личностным и функциональным особенностям ребенка с ограниченными возможностями.

Особая роль в физическом воспитании отводится развитию двигательных качеств. Изучением скоростных способностей глухих занимались многие специалисты: Н.Г. Байкина, В.В. Дзюрич, Б.М. Зайцев, Г.Ф. Козырнов, А.О. Костанян, А.В. Романенко, В.А. Рябичев. В большинстве работ отмечалось, что глухие часто не овладевают в надлежащей мере двигательными навыками и скорость их движения отстает от сверстников, которые слышат.

В своих исследованиях А.О. Костанян показал, что движение рук у глухих медленнее, чем у тех, которые слышат: в 13-14 лет на 13 %, в 15-17 лет всего на 5 %. Автор показывает, что развитие скорости у глухих достигает достаточно высокого уровня уже до 13-14 лет. В последующие годы роста детей, интенсивного улучшения скорости движений не наблюдается. Он отмечает, что важную роль в проявлении скорости играет подвижность нервных процессов.

Длительность простой двигательной реакции у глухих мальчиков 13-14 лет отличается на 25 %, а у девочек – на 40 %. Лучше всего глухие подростки поддерживают заданный темп движений. Их показатели не отличаются от показателей взрослых. Максимальная частота движений отмечается у глухих учеников в возрасте 7-18 лет. Кроме того, самым типичным двигательным расстройством является нарушение координационных возможностей: Скорости реакции, точности, темпа, ритма, согласованности микро- и макро- моторики, дифференцирования усилий, времени и пространства, равновесия и стойкости к вестибулярным раздражителям, ориентации в пространстве, расслабления, которые негативно отражаются на качестве движений (включая основные локомоции – ходьбу и бег, которые необходимы в учебной, трудовой, повседневной, спортивной деятельности).

Выводы

1. Анализ литературы по проблемам организации занятий физической культурой в АФВ детей с нарушениями слуха подтверждает, что научно-методическое обеспечение учебного процесса до сих пор является недостаточным. На сегодняшний день не достаточно проведено исследований, посвященных проблеме разработки программ по физической культуре для данного контингента, на основе биомеханических характеристик их моторики.

2. Недостаточность речевого обеспечения у глухих приводит к более низкой по сравнению со слышащими эффективности учебно-педагогического процесса физического воспитания и к замедленной динамике становления двигательных умений и навыков, ухудшению жизненно-необходимых физических качеств, таких как: мышечной силы, скорости и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах.

3. Словесно-наглядные сообщения, являются наиболее эффективной формой передачи информации, поступающей глухим, в отличие от слышащих, лишь по визуальному каналу. В связи с этим сообщения, предназначенные для глухих учащихся, должны последовательно расчленяться на словесные и наглядные компоненты. При этом требуется и четкое регламентирование частей сообщения из всей логической цепи отдельных, хотя и очевидных, звеньев.

4. Для глухих и слабослышащих школьников характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы:

- Недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- Относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- Трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- Низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- Замедленная скорость обратной реакции.

Перспектива дальнейших исследований заключается в разработке и совершенствовании программ по физической культуре для лиц с депривацией слуха.

Владимир Лабскир, Альберт Любиев, Алексей Юшко

Национальный технический университет

«Харьковский политехнический институт»

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НТУ «ХПИ» В 1980-ТЫХ ГОДАХ

Исторический анализ деятельности кафедры физического воспитания позволяет систематизировать цели и задачи отдельных этапов, формы, средства и методы их решения, выявить присущие отдельному высшему учебному заведению особенности.

Актуальность такого исторического подхода состоит в возможности использовать накопленный исторический опыт в современных условиях постановки физического воспитания студентов.

Целью настоящего исследования было накопление сведений об особенностях развития физической культуры и спорта в национальном техническом университете «Харьковский политехнический институт» (НТУ «ХПИ») в 1980-тых годах.

Основными методами исследования были анализ документов, анализ научно-методической литературы, анализ спортивных аспектов биографий, беседы, дискуссии, интервью.

Полученные результаты состоят в следующем. Выбор исторического периода неслучаен. В 1980-тых годах возможности физического воспитания в вузе достигают вершины за послевоенные годы (1950-1991 годы). Кафедра

физического воспитания ХПИ имени В.И.Ленина становится одним из центров методической и спортивно-массовой работы среди вузов Украины. Тем не менее важнейшим направлением деятельности кафедры в этот период было создание современной материальной базы физического воспитания. Дело в том, что в институте за 25 лет вырос контингент студентов в несколько раз. База образца начала 1950-ых годов не соответствовала новому значению вуза.

Потребовалась концентрация средств Министерств и ведомств Советского Союза и УССР, огромная организационная работа руководства ХПИ, кафедры физического воспитания, чтобы:

- решить организационные, инженерные, проектные, финансовые, материально-технические и другие вопросы строительства современного учебно-спортивного комплекса (УСК);

- преодолеть инерцию взглядов части преподавателей и профессоров ХПИ на спорт как на ненужное приложение к подготовке инженеров;

- создать благоприятный психологический климат в институте для строительства крупнейшего в его истории объекта.

- Имелись исторические вехи строительства УСК:

- 1978 год – разрешение Кабинета министров Украины на строительство УСК,

- 1984 год – разработка, согласование и утверждение проекта спорткомплекса со сметной стоимостью в 4,8 миллиона рублей в ценах того времени,

- 1985 год – начало строительства первой очереди спорткомплекса,

- 1989 год – введение в строй первой очереди

- 1991 год – завершение строительства и сдача спорткомплекса в эксплуатацию,

- 1998 год – присуждение Государственной премии Украины в области архитектуры группе авторов проекта спорткомплекса. В то время это было первое спортивное сооружение, удостоенное такой премии.

Отметим роль всего коллектива кафедры, профессиональный рост преподавателей, прошедших школу организации учебного процесса в этот период, творческий вклад преподавателей в приспособление спорткомплекса для нужд учебного процесса и спортивно-массовой работы, принятие и реализация кафедрой ряда решений по перепланировке спорткомплекса, активное участие в многолетнем процессе строительства УСК. Совокупность этих факторов дала такой результат: в 1990-тых годах УСК НТУ «ХПИ» не имел аналогов в своем классе спортивных сооружений в Украине по созданию внутренней среды для занятий физической культурой и спортом.

Удивительно, но одновременно в 1980-тых годах формируется педагогическая школа физического воспитания студентов за счет опыта, накопленного преподавателями. Школа начинает получать признание в Украине, СССР, странах Европы, США, Китае. Этому способствует систематизация и расширение научно-методической работы.

Кафедра организывает и проводит национальные и международные конференции, исследования. Выходят учебные пособия. За 1980-2000-тые годы опубликовано более 200 печатных работ, в том числе в России, Китае, США, Венгрии, Польше, Чехословакии, странах СНГ, Югославии. Определяются несколько направлений научно-исследовательской работы:

- формы и методы массовой физкультурно-оздоровительной работы со студентами;
- социологическое обеспечение физической культуры и здорового образа жизни студентов;
- научные подходы к спортивному совершенствованию студентов;
- олимпийское и спортивно-гуманистическое воспитание;
- профессиональное мастерство преподавателя высшей школы;
- обоснование норм и оценок физического развития и физической подготовленности студентов.

Наивысшего расцвета за всю историю университета достигает спортивно-массовая и оздоровительная работа среди преподавателей и сотрудников. В этот период родились очень известные клубы любителей волейбола «Прострел», туристский клуб, клуб поклонников футбола, КЛБ (клуб любителей бега), секции тяжелой атлетики, бадминтона, аэробики, женской гимнастики, водного туризма и др.

Развивается спортивно-массовая и оздоровительная работа в общежитиях. Появляются яркие, красочные стенды по тематике спортивной жизни факультетов. Оборудуются комнаты здоровья, тренажерные залы во всех общежитиях ХПИ. Некоторые из этих залов действуют более 15 лет (в общежитиях АП, ЭМС, МШ, О-факультетов).

Уникальный ежегодный самодеятельный турнир проводится в 1980-1988 годах при общежитии энергомашиностроительного факультета. 16 команд весной не только проводят встречи между собой, но и представляют собственные эмблемы, символы, плакаты и даже видео ролики.

Не случайно, что достижения ХПИ в массовом студенческом спорте в этот период получают признание в Украине и в Советском Союзе. Спортивно-оздоровительные лагеря «Политехник» и «Студенческий» - в числе победителей в отдельные годы в республиканских и всесоюзных смотрах-конкурсах. Футбольный клуб ЭМ-факультета награждается грамотой ВЦСПС. Спортивные клубы преподавателей побеждают в республиканских соревнованиях по своим видам спорта. Представители кафедры включаются в украинские и всесоюзные комиссии по физическому воспитанию студентов, спортивные федерации по борьбе, баскетболу, легкой атлетике, альпинизму.

Накопленный в 1980-тых годах методический, научный, организационный потенциал кафедры физического воспитания НТУ «ХПИ» стал одним из оснований в выработке новых подходов к физической культуре и спорту после провозглашения независимости Украины. Созданная и эффективно используемая материальная база физического воспитания

позволила найти новые решения сложных социальных и организационных проблем существенно нового исторического периода (1990-2000-тые годы).

Перспективы дальнейших исследований. Исторический подход к развитию физической культуры и спорта может быть использован в любом высшем учебном заведении. Его результаты позволяют найти современные решения актуальных проблем преподавания физического воспитания, постановки спортивно-массовой работы, пропаганды здорового образа жизни.

Макарова Юлия, Слипущко Елена, Дядюра Виктор
Донецкий национальный университет

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Актуальность. Развитие организма и совершенствование двигательных навыков осуществляется на протяжении всего периода жизнедеятельности человека. Особенности развития двигательных функций в различные возрастные периоды определяют методы воздействия и систему планирования тренировочного процесса. Изменение функционального состояния организма под влиянием физической нагрузки зависит от возраста и пола занимающегося, морфофункциональных особенностей организма, уровня подготовленности, имеющихся ограничений.

Задача работы: изучить наиболее эффективные формы двигательной активности для различных возрастных групп.

Развитие двигательных качеств в школьном возрасте. Для организма детей младшего школьного возраста характерно плавное развитие всех систем организма с преобладанием темпов роста тела относительно массы. В этот период продолжается окостенение скелета, хотя он еще содержит большое количество хрящевой ткани, связочный аппарат обладает высокой

эластичностью. У детей возраста 10-11 лет мышцы состоят практически из одного вида волокон, по своим свойствам приближающихся к аэробным, благодаря чему они способны выполнять большой объем работы умеренной и высокой мощности. Аэробную выносливость у детей младшего школьного возраста тренируют с помощью подвижных игр, обеспечивающих высокий эмоциональный фон. Для развития двигательной реакции и скорости движения используют метод быстрого реагирования на оговоренный сигнал (хлопок, свисток). Для совершенствования частоты движений применяют бег, эстафеты, элементы баскетбола. Силовые характеристики тренируют значительно меньше, обращая внимание на формирование хорошей осанки, укрепление дыхательной мускулатуры. Повышение уровня «взрывной» силы достигается с помощью метания снарядов небольшого веса, прыжков, стартов.

Средний школьный возраст является критическим периодом в развитии человека. Процессы полового созревания сопровождаются неравномерным формированием систем организма. Интенсивный рост всего тела преобладает над приростом мышечной массы, повышается скорость сокращения мышц, улучшаются координационные способности, возрастает способность преодолевать длительное статическое напряжение. Развитие силы у мальчиков 14-15 лет характеризуется ускоренными темпами, у девочек этот процесс носит более плавный характер. Сила ног у мальчиков и девочек прогрессирует к 13 годам. Наряду с силой мышц хорошо развивается быстрота, используют бег на 30 и 60 м, эстафеты, спортивные игры. Развитие ловкости в данный период базируется на овладении сложнокоординационными двигательными актами. Для развития гибкости у мальчиков применяют упражнения пассивного характера, у девочек используют маховые движения большой амплитуды.

Особенностью старшего школьного возраста является замедление темпов биологического развития: утолщаются кости, у девушек проявляются жировые прослойки в мышцах, увеличивается масса тела. Для развития ловкости полезны неожиданные ситуации, эстафеты с дополнительными заданиями, бег

спиной вперед, жонглирование. Для тренировки силовой выносливости, используют упражнения по преодолению веса собственного тела: подтягивания, отжимания, приседания. Широко применяется сочетание прыжков и бега, спортивные игры в высоком темпе, соревнования.

Развитие двигательных качеств в молодом и зрелом возрасте. Возраст 18-29 лет характеризуется размеренным функционированием и биологической зрелостью всех систем организма. Замедляется рост тела, сформированы системы энергообеспечения, вместе с тем, развиваются процессы инволюции двигательных функций. На этом этапе развития процесс коррекции носит избирательный характер. Гребной слалом, горнолыжный спорт, гребля, художественная гимнастика и фигурное катание тренируют способность управлять телом по пространственно-временным характеристикам. Стрельба из лука, легкоатлетические прыжки, баскетбол, волейбол, тяжелая атлетика развивают двигательные навыки по динамическим характеристикам. В возрасте 20-30 лет не развивается подвижность в суставах, таким образом, больше внимания следует уделять сохранению подвижности позвоночного столба, плечевых и тазобедренных суставов.

Первый этап зрелого возраста у мужчин (30-40 лет) и у женщин (29-35 лет) отличается определенной стабильностью двигательных функций. На занятиях должен соблюдаться принцип соответствия интенсивности и длительности нагрузки. В тренировку включают все – от медленного бега до подвижных и спортивных игр.

Второй этап этого возрастного периода у мужчин (40-49 лет) и у женщин (35-45 лет) характеризуется приростом массы тела, повышением артериального давления, снижением скоростно-силовых и координационных способностей, жизненной емкости легких. Значительную трудность для этой возрастной группы представляют сложнокоординационные виды спорта. Тренировка анаэробной выносливости связана со значительным напряжением организма и должна быть строго ограничена во времени. Основное внимание следует

уделять мышцам, наиболее подверженным процессам старения (используют метание набивных мячей, прыжки, бег).

Развитие двигательных качеств в старшем и пожилом возрасте. Для возраста 50-59 лет у мужчин и 45-55 лет у женщин характерны высокие темпы старения двигательной функции. Заметно снижается скорость сокращения мышц. Хороший эффект для развития быстроты движения дают упражнения в ловле мяча и падающих предметов. Развитию частоты движений способствует бег: с высоким подниманием бедра, «захлестом» голени сзади, семенящий и др.). Используются несложные эстафеты, подвижные игры, элементы баскетбола, преодоление сопротивления массы собственного тела. Следует избегать упражнений, характеризующихся задержкой дыхания и натуживанием.

После 50 лет сохраняется способность выполнять работу умеренной и низкой интенсивности, несмотря на снижение показателей физической работоспособности на 30 %. Преимущественно используют нагрузки циклического характера – ходьба, бег, плавание, велоспорт. Мышечная работа в этом возрасте улучшает эластичность сосудистых стенок, что особенно важно при профилактике атеросклероза и гипертонии.

В возрасте старше 55-60 лет активизация дегенеративно-дистрофических процессов в опорно-двигательном аппарате сопровождается ограничением подвижности в суставах, изменением осанки и снижением силы. Уменьшается темп движений, их точность по силовым и пространственным характеристикам. Периоды вработывания и восстановления растянуты по времени, после физической нагрузки отмечается значительная напряженность вегетативных функций. Следует отметить, что общая выносливость, как способность организма к длительной работе, сохраняется на достаточном уровне. Это позволяет включать в занятия статические и динамические нагрузки средней мощности, наклоны и вращения туловища, перемену направления движения.

Мышечная тренировка задерживает развитие инволюционных процессов, тем самым обеспечивая иной уровень жизни пожилого человека.

Выводы:

1. Двигательная активность для каждой возрастной группы имеет свои особенности, связанные с морфофункциональными характеристиками.
2. Эффективность развития двигательных качеств зависит от состояния здоровья индивидуальной предрасположенности человека, физического развития, возраста и рационального выбора упражнений.

Писарев Юрий
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ
АБСОЛЮТНОЙ СИЛЫ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И У СПОРТСМЕНОВ С
ТЕМИ ЖЕ НАРУШЕНИЯМИ**

Актуальность. Проблема социальной адаптации инвалидов в обществе не утрачивает своей актуальности. Несмотря на значительный прогресс медицины и развитие цивилизации, число инвалидов постоянно растет. По статистическим данным Организации Объединенных Наций (ООН) инвалиды составляют около 10 % населения земного шара – 500 миллионов человек [1, 2].

Среди инвалидов особенно много лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Практический опыт и научные данные показывают, что физическая культура и спорт заметно расширяют сферы интеграции инвалидов в жизни общества[4, 5].

Спорт для инвалидов, как самостоятельное явление, начал развиваться еще до Второй Мировой войны. Постепенно пополнялись категории инвалидов, занимающихся различными видами спорта, также увеличивалось и количество спортивных дисциплин, по которым соревновались спортсмены-инвалиды [2].

На сегодняшний день спорт инвалидов – это международное общественное явление, начиная от местных физкультурно-спортивных объединений и заканчивая Паралимпийскими играми.

В Украине уже несколько лет успешно развивается такой вид спорта как пауэрлифтинг. Существует Ассоциация пауэрлифтинга, разработаны правила соревнований и методики подготовки спортсменов. В состязаниях по этому виду спорта принимают участие и спортсмены-инвалиды, в том числе и с нарушениями ОДА.

Вышеизложенное, диктует необходимость детального изучения особенностей воздействия регулярных занятий физическими упражнениями на инвалидов.

Цель исследования.

Выявить уровень развития абсолютной силы у старшеклассников, не занимающихся спортом с нарушением опорно-двигательного аппарата и сравнить их с данными спортсменов-инвалидов с теми же нарушениями.

Результаты исследования.

В исследовании приняли участие 36 юношей учащихся старших классов школы-интерната для людей с ограниченными возможностями, из которых: 15 испытуемых являлись старшеклассниками с нарушениями ОДА не занимающихся спортом. Также принимали участие в исследованиях 22 спортсмена с теми же нарушениями, занимающихся пауэрлифтингом с квалификацией III разряд.

Обработку результатов тестирования проводили с помощью методов математической статистики с расчетом достоверности различий (p) – по Стьюденту.

Исследования проводились с использованием методики Б.М.Рыбалко и динамометра конструкции В.М.Абалакова [3, 6]. Регистрировались показатели абсолютной силы следующих мышечных групп: правой и левой верхней конечности – сгибателя и разгибателя плеча, сгибателя и разгибателя предплечья, сгибателя кисти. Кроме того, подсчитывался суммарный показатель силы 5 мышечных групп правой и 5 мышечных групп левой верхней конечности.

В табл.1 представлены результаты исследования. Анализ полученных данных дал возможность отметить, что статистически значимые различия ($P < 0,05$) прослеживаются в суммарных показателях силы 5 мышечных групп правой: не занимающиеся спортом – $134,7 \pm 4,11$; III разряд – $177,4 \pm 3,89$; и левой верхней конечности: не занимающиеся спортом – $122,3 \pm 3,45$; III разряд – $173,6 \pm 3,48$. Также из табл. видно, что улучшение на статистически значимую величину наблюдается в таком показателе как разгибатель предплечья правой: не занимающиеся спортом – $18,4 \pm 1,15$; III разряд – $34,2 \pm 1,18$; и левой руки: не занимающиеся спортом – $14,5 \pm 1,19$; III разряд – $33,8 \pm 1,48$.

Следует отметить, что у спортсменов исследуемый показатель абсолютной силы заметно выше, чем у не занимающихся спортом; при этом наибольшее улучшение его наблюдается в таких показателях: разгибатель правого предплечья, разгибатель левого предплечья, сгибатель левой кисти, суммарный показатель силы 5 мышечных групп правой верхней конечности и суммарный показатель силы 5 мышечных групп правой верхней конечности.

Выводы

1. Результаты проведенного исследования согласуются с данными специалистов в области паралимпийского спорта о благотворном воздействии тренировочных нагрузок на физическое здоровье юношей с ограниченными физическими возможностями.

2. Полученные в ходе исследований показатели, приведенные в таблице, могут использоваться с целью контроля за уровнем силовой подготовленности пауэрлифтеров на этапе начальной подготовки.

3. Материалы исследования свидетельствуют о серьезных положительных изменениях у спортсменов с нарушениями ОДА, позволяющих проявить себя и в остальных сферах деятельности, а также стать полноценным членом общества.

Таблица 1

Показатели развития абсолютной силы верхних конечностей у спортсменов с поражением ОДА, занимающихся пауэрлифтингом и у старшеклассников, не занимающихся спортом с теми же поражениями.

№ п/п	Мышечные группы	III разряд n=22 $\bar{X} \pm m$	P	Не занимающи еся спортом n=15 $\bar{X} \pm m$
1	Сгибатель плеча (правая), кг	37,5±2,37	>0,05	28,6±2,51
2	Сгибатель плеча (левая), кг	36,4±2,13	>0,05	26,6±2,67
3	Разгибатель плеча (правая), кг	35,8±2,02	>0,05	26,1±2,49
4	Разгибатель плеча (левая), кг	35,2±1,98	>0,05	25,7±2,48
5	Сгибатель предплечья (правая), кг	33,2±1,96	>0,05	26,4±2,18
6	Сгибатель предплечья (левая), кг	32,6±1,19	>0,05	23,9±2,29
7	Разгибатель предплечья (правая), кг	34,2±1,18	<0,05	18,4±1,15
8	Разгибатель предплечья (левая), кг	33,8±1,48	<0,05	14,5±1,19
9	Сгибатель кисти (правая), кг	36,7±2,76	>0,05	35,2±2,84
10	Сгибатель кисти (левая), кг	35,6±2,51	<0,05	31,6±2,75
11	Суммарный показатель силы 5 мышечных групп правой верхней конечности, кг	177,4±3,89	<0,05	134,7±4,11
12	Суммарный показатель силы 5 мышечных групп левой верхней конечности, кг	173,6±3,48	<0,05	122,3±3,45

Литература

1. Аксёнова Л. И., Архипов Б. А., Белякова Л. И. Специальная педагогика. – М.: Академия, 2000. – 397 с.

2. Евсева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2003 – 448 с.
3. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання: Навч. посібник. – К: Вища шк., 1992. – 294 с.
4. Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика. – М.: Владос, 1997. – 304 с.
5. Потапчук А.А. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата: Методическое пособие. – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 228 с.
6. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с

Александр Приймаков

Институт физической культуры

Щецинского университета (Польша)

Елена Доценко

Днепропетровский национальный университет

инженеров железнодорожного транспорта

им. академика В. Лазаряна,

Игорь Козетов

Киевский славистический университет

Евгений Приймаков

Киевский университет імені Б.Д. Грінченка

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДентОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. К одной из наиболее слабо изученных сторон проблемы повышения резервных возможностей моторной системы студенток специального учебного отделения (СУО) ВУЗа следует отнести совершенствование механизмов управления движениями различной координационной структуры [1, 3].

Анализ литературных источников показал, что функциональное состояние студентов с ослабленным здоровьем в значительной степени связано с состоянием и возможностями их моторики, с особенностями структуры их физической подготовленности (СФП), определяемых морфофункциональным статусом организма, уровнем развития и взаимосвязями двигательных качеств (ДК), качеством управления движениями различной координационной структуры [4, 5].

В связи с недостаточной освещенностью рассматриваемой проблемы **целью настоящего исследования** является изучение двигательных возможностей студенток специальной медицинской группы и повышение их средствами физической культуры.

Методы и организация исследований. В работе использовался комплекс педагогических методов исследования, с помощью которых регистрировались показатели, характеризующие СФП студенток специальной медицинской группы Днепропетровского национального университета железнодорожного транспорта, не занимающихся спортом.

В рамках государственной вузовской программы ФВ была скорректирована система педагогических воздействий: повышена моторная плотность занятий, - на первом курсе в экспериментальной группе (ЭГ) до 81,4 %, контрольной группе (КГ) 76,24 %, на втором – в ЭГ – 83,37 %, КГ – 76,4 %. В занятиях доминировали упражнения локального и регионального характера с большим количеством двигательных переключений с участием и частичной депривацией сенсорной информации. Игровой характер выполнения многих упражнений способствовал росту эмоциональной насыщенности и плотности занятия.

Исследовались движения различной координационной структуры – со скалкой, ритмические движения кистью, ходьба по прямой линии на точность, метания предмета в цель, челночный бег, проводились антропометрические измерения, тестирование ДК, и др.

Результаты исследований. Применение программы педагогических воздействий привело к положительным сдвигам при управлении движениями разной координационной структуры в двух группах студенток. Однако в ЭГ прирост в результатах был более выраженным, чем в КГ.

Преимущество в ЭГ проявилось при выполнении локальных движений кистью на точность, скорость и координацию, региональных – при ходьбе по прямой линии на точность и в метаниях по цели, и глобальных – в челночном беге.

Согласно данным, представленным на рис. 1, по точности попадания в цель, у студенток ЭГ проявляются лучшие координационные способности по окончанию эксперимента чем у студенток КГ ($t=2,43$, $P<0,001$) (рис. 1).

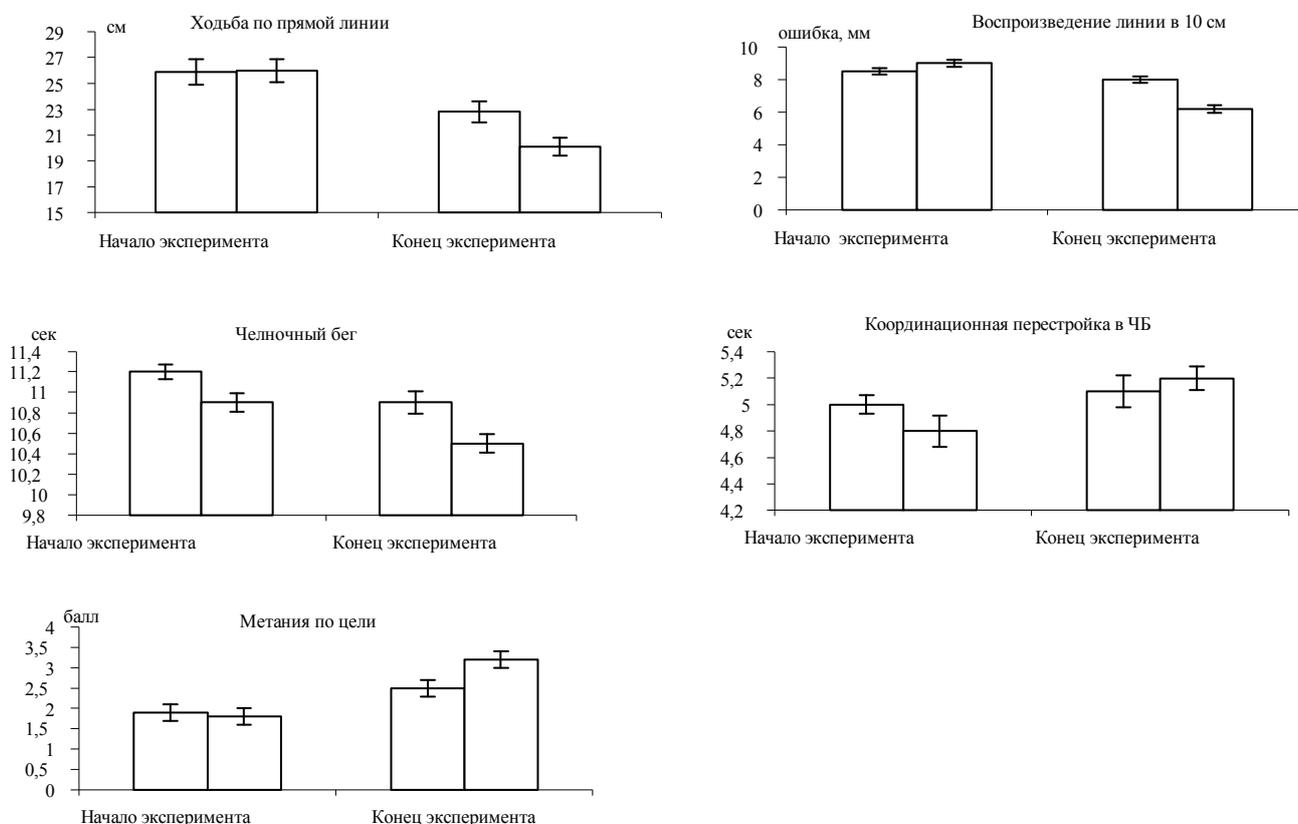


Рис. 1. Показатели, характеризующие двигательное регулирование студенток КГ и ЭГ при выполнении точностных движений различного

координационного состава до и после педагогического эксперимента. □ - КГ, □ - ЭГ.

Они точнее выполняют движения на точность при ходьбе по прямой линии до заданного ориентира, при репродукции пространственных перемещений кисти на точность, метаниях по цели, лучше выполняют челночный бег.

Выполнение метаний теннисного мяча по цели свидетельствует об улучшившейся координации, экстраполяционном прогнозировании студентов ЭГ в сравнении со студентами КГ.

Данные свидетельствуют о том, что наибольшие сдвиги происходят в показателях, отражающих деятельность высших уровней регулирования – С и D. В упражнениях регулируемых на низших моторных уровнях сдвиги менее существенны, то есть они более стабильны, программны.

Годичный педагогический процесс, не меняя существенно общих механизмов овладения движениями, приводит к улучшению сенсорно-моторных взаимосвязей, снижению порогов чувствительности сенсорных систем к восприятию отклонений от заданной цели.

У студенток ЭГ в большей мере, чем в КГ ускорился процесс овладения точностным движением при использовании зрительной обратной связи и перехода к доминированию программного механизма регулирования, мало зависящего от сенсорной информации.

Положительное влияние комплексной программы физических упражнений на координационные перестройки выявлено также в системе управления циклической локомоцией (более выраженное в ЭГ). Улучшившаяся координация ходьбы при частичной депривации зрительной и слуховой афферентации, в условиях вестибулярных раздражений отражает рост резервных возможностей двигательной функциональной системы. В системе стали более эффективными компенсаторные реакции в усложненных условиях.

Поскольку большинство двигательных тестов выполнялось в условиях, как отсутствия, так и наличия помех (на высокой скорости, при высоких требованиях к точности, при сенсорных ограничениях и раздражениях), улучшение качества двигательного регулирования в эксперименте можно расценить как признак повышения мощности компенсаторных механизмов для сохранения надежности моторной функции, обеспечивающих выполнение движений с заданными параметрами при действии сбивающих факторов. Что свидетельствует о повышении резервных возможностей системы управления движениями.

Характерно, что доминирование программного механизма регулирования наблюдается при выполнении локального движения кистью и локомоции в стабильных условиях реализации освоенного движения. В условиях же помех возрастает роль зрительного и слухового каналов внешней обратной связи для компенсации нарушений и быстрого возврата к программной модели реализации движения, в координационной подложке которого значительную роль играет генетически детерминированный механизм. Что согласуется с концепцией управления циклическими локомоциями [1, 2].

В этой связи, в процессе воздействия разработанной нами педагогической программы возросла мощность компенсаторных перестроек с участием зрительной и слуховой афферентаций. Иными словами, «тренируемой» оказалась не сама программа реализации движения, а ее сенсорное «обслуживание».

Выводы и перспективы дальнейших исследований.

Исследования показали, что скорректированный процесс вузовского физического воспитания может существенно улучшить проявление моторной функции у студенток с ослабленным здоровьем, повысить резервные возможности двигательной системы.

Ведущими критериями резервных возможностей моторной системы являются:

- мощность компенсаторных реакций, обеспечивающих надежность моторной функции при действии сбивающих факторов;
- стабильность удержания качественных параметров движения в оптимальном диапазоне при помехах, в условиях высокой скорости овладения движением (помехоустойчивость навыка);
- переход к программному механизму регулирования движений, слабо зависящему от сенсорной информации в стандартных условиях;
- улучшение дифференциальных порогов проприоцептивной системы и более совершенные сенсорные взаимосвязи в системе управления движением.

Дальнейшие исследования резервных возможностей двигательной функции должны быть направлены на поиск путей совершенствования координационных механизмов управления движениями различного уровня, разработку соответствующих оценочных и прогностических математических моделей, нормативных шкал оценок двигательной функции.

Литература

1. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М.: Медгиз, 1947 – 255 с.
2. Гранит Р. Основы регуляции движений. – М.: Мир, 1973. – 367 с.
3. Давиденко Д.Н. Общие и частные аспекты проблемы функциональных резервов адаптации организма к мышечной деятельности // Функциональные резервы и адаптация: Матер. Всес. конференции. – Киев, 1990. – С. 157-161.
4. Дубогай А.Д., Завацький В.Й., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (навчальний посібник). – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220 с.
5. Кобза М.Т. Фізіологічний аналіз впливу занять фізичним вихованням на адаптацію до фізичних навантажень та здоров'я студентів – Автореф. дис. канд. біол. наук, ...03.00.13. – Сімферополь, 2002. – 18 с.

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОК 18 – 19 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПЛАВАНИЯ

Актуальность. Процесс физического воспитания в современном обществе имеет более оздоровительную, чем образовательную, направленность [4, 5]. Усилия педагогов и медиков направлены на то, чтобы привести функциональное состояние и физическое развитие в соответствие с возрастными нормами, повысить физическую и умственную работоспособность [2, 3, 4].

Под основными функциональными системами организма понимают дыхательную и сердечно-сосудистую системы. От уровня их функционирования в наибольшей мере зависит уровень физической работоспособности и соматического здоровья человека [2, 3].

С этой позиции исследование нами функционального состояния одной из основных систем организма, от которой зависит уровень здоровья и физической работоспособности человека, представляется нам актуальным.

Целью нашей работы есть разработка методических рекомендаций для коррекции функционирования дыхательной системы девушек 2 курса (18 – 19 лет) средствами физвоспитания.

Чтобы достичь цели нами был поставлен и последовательно решен ряд таких **задач**:

- изучение вопроса по данным литературных источников и интернет-ресурсов;
- оценка функционального состояния дыхательной системы с помощью проб и измерений;

- расчет должного показателя ЖЕЛ;
- сравнение фактической и должной ЖЕЛ;
- определение контингента, нуждающегося в коррекции;
- разработка методических рекомендаций.

Т.е., алгоритм таков: получение необходимых теоретических сведений – контроль (система тестов или проб) – определение объекта коррекции – разработка программы корригирующих мероприятий.

Методы исследования:

- анализ литературных источников;
- спирометрия;
- антропометрия;
- метод индексов;
- методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

Изучение литературных источников и официальных статистических данных позволило констатировать, что в практике ФВ существует великое множество методик, по которым изучается состояние дыхательной системы. Чаще всего используются пробы: Руфье, Генче, Язловецкого [2, 3, 4]. Для оценки используют индексы, центили и табличные данные для конкретной возрастно-половой группы [3].

Следующим шагом наших исследований было изучение ЖЕЛ девушек. Она в среднем составила 2879,2 мл. Результат совпадает с официальными сравнительными данными для конкретной возрастно-половой группы (2,5 – 3,5 л). Однако, сама по себе средняя величина не информативна: следует учитывать, прежде всего, вес, рост, возраст. Поскольку, по мнению практически всех ученых нашей области [1, 2, 3], к оценке функциональных показателей следует подходить лишь индивидуально.

Учитывая все выше названные индивидуальные показатели, мы рассчитали должную жизненную емкость легких (ДЖЕЛ) по формуле:

$$\text{ДЖЕЛ} = 40L + 10P - 3800, \quad (1)$$

где L – рост, см; P – вес, кг.

Далее мы сравнили фактическую (ЖЕЛ) и должную (ДЖЕЛ) путем определения разницы между ними. Если $\text{ЖЕЛ}_{\text{факт}} > \text{ДЖЕЛ}$, это указывает на высокое функциональное состояние легких и характерно для тех, кто занимается бегом, лыжами, плаванием [4]. Мы установили, что среди 24 девушек-студенток достаточную жизненную емкость легких (ЖЕЛ) имеют лишь 3 человека (12,5%). Она превышает должную (ДЖЕЛ) незначительно – на 0,2; 8,8 и 12,3%.

Недостаточной ЖЕЛ в наших исследованиях характеризуется 21 девушка (87,5%). В таблице 1 показано как в процентном отношении фактическая ЖЕЛ не соответствует должной (ДЖЕЛ).

Таблица 1

Анализ несоответствия между фактической и должной ЖЕЛ у девушек

Недостаток ЖЕЛ, %	Количество	
	человек	%
10 – 15% – норма	12	50,0
16 – 30 % – умеренно сниженная	4	16,7
31 – 35 % – значительно сниженная	2	8,3
36 – 50% – резко сниженная	3	12,5

В норме у здоровых лиц ЖЕЛ может быть ниже ДЖЕЛ на 10 – 15 % и составлять 90 – 85% от ДЖЕЛ (таких 12 чел. – 50%). ЖЕЛ фактическая, составляющая 84 – 70% от ДЖЕЛ, расценивается как умеренно сниженная (таких 4 чел. – 16,7%), 69 – 65% - значительно сниженная (2 чел. – 8,3%). Дальнейшее снижение ЖЕЛ оценивается как резкое и указывает на нарушение функции вентиляции легких. В наших исследованиях это характерно для 3 человек (12,5%).

На рисунке 1 представлено распределение студенток по уровням ЖЕЛ.

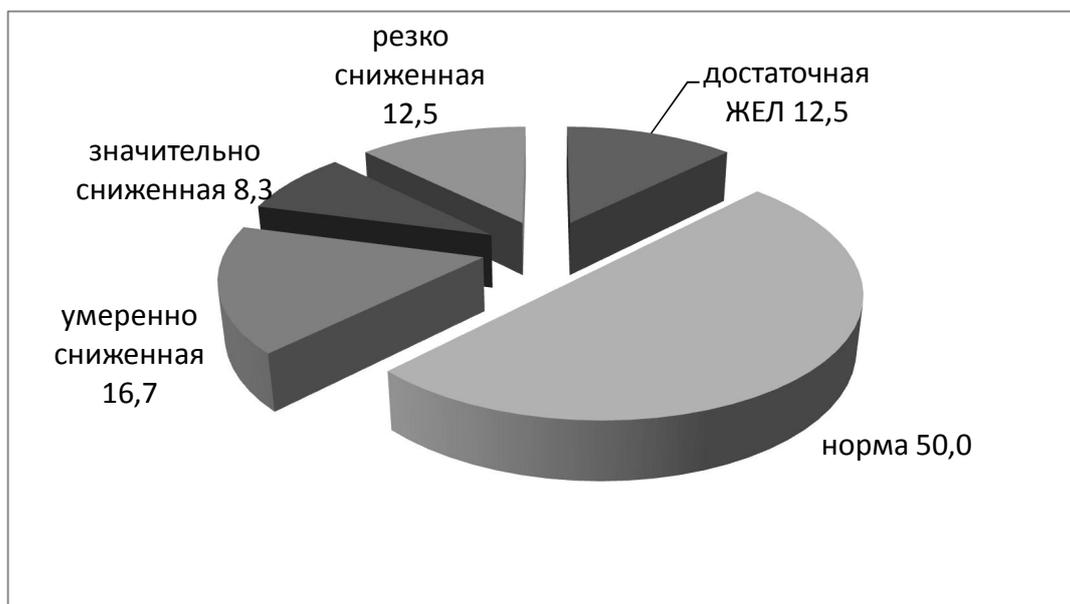


Рис.1 – Распределение контингента по величине ЖЕЛ, %

Учитывая индивидуальные показатели, мы рассчитали не только ДЖЕЛ, но и жизненный индекс (ЖИ), представляющий собой соотношение ЖЕЛ и веса:

$$\text{ЖИ} = \frac{\text{ЖЕЛ}}{P}, \quad (2)$$

где P – вес, кг.

Жизненный индекс характеризует мощность аппарата внешнего дыхания [4] и оценивается следующим образом:

Таблица 2

Оценка жизненного индекса в экспресс-методике Г.Л. Апанасенко

Показатель	Уровень здоровья				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Значение ЖИ,	40 та менше	41 – 45	46 – 50	51 – 56	>56
Оценка, балл	-1	0	1	2	3
Количество человек, %	12,5	12,5	20,8	33,3	21

В нашем исследовании лишь половина девушек имеет такой уровень мощности аппарата внешнего дыхания, который обеспечивает нормальное

функционирование органов, – это студентки, чей ЖИ находится в диапазоне высокого и выше среднего уровней ($33,3+21=54,3\%$).

Представительниц среднего уровня можно отнести к группе риска. Их организм, в отличие от выше упомянутых, доступен для развития заболеваний. Представительницы низкого и ниже среднего уровней – это группа, требующая немедленной коррекции ЖЕЛ.

Специалисты в области ФВ утверждают, что средства физического воспитания способны значительно увеличить ЖЕЛ. К основным *рекомендациям* для таких студентов в рамках аудиторных занятий следует отнести широкое использование циклических аэробных упражнений – плавания, беговых видов легкой атлетики, лыжного спорта. Долю таких упражнений в занятии можно довести до 75%. Количество занятий увеличить до 3 в неделю.

Контроль ЖЕЛ рекомендуется проводить как минимум через 8 занятий. Увеличение ЖЕЛ более чем на 200 мл будет свидетельствовать об эффективности занятий, в противном случае – о недостаточной нагрузке.

Выводы.

Изучение ЖЕЛ у девушек 18 – 19 лет засвидетельствовало следующее:

- средний показатель ЖЕЛ составляет 2879,2 мл и совпадает со среднестатистическим для этой возрастно-половой группы;
- индивидуальный показатель ДЖЕЛ во многих случаях (38,5%) превышает фактический, в норме ЖЕЛ у 62,5% студенток;
- ЖИ, характеризующий мощность аппарата внешнего дыхания, выделил 54,3% девушек, которые находятся в зоне «безопасного уровня», оставшиеся 45,7% нуждаются в коррекции ЖЕЛ.

Дальнейшие исследования планируется направить на повторное изучение ЖЕЛ и анализ ее динамики.

Литература

1. Апанасенко Г.Л. та ін. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: Методичні рекомендації. – К., 2000.- С.12.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе ФВ, Киев: «Олимпийская литература», 1999. - С.230.
3. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – Киев: НУФВСУ, 2005. – 195 с.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. - Москва: Советский спорт. – 2004. – с.185.
5. Лошицька Т.І. Аналіз функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем у юнаків з різними рівнями фізичного здоров'я та фізичної підготовленості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2005. - №18.- С.44.

Ригас Т.Є.

Кременчуцький державний університет
імені Михайла Остроградського

ВИВЧЕННЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ ОЖИРІННЯ ТА ПОЯВИ ЗАЙВОЇ ВАГИ ТІЛА У СТУДЕНТОК-ПЕРШОКУРСНИЦЬ

Актуальність. Маса тіла є одним із показників фізичного розвитку людини, показником жирового наповнення організму, фізичною мірою енергії і, водночас, - показником ризику розвитку багатьох небезпечних захворювань (цукрового діабету, серцевої недостатності, гіпертонії та ін.). Закономірності формування маси тіла визначають закони розвитку і становлення енергетичного потенціалу організму. У свою чергу, біопотенціал енергосистеми організму багато вчених прямо називають фізичним здоров'ям людини, дослідження якого завжди актуальні [1,2,4].

Є і інше обґрунтування вибору теми нашого дослідження: маса тіла – актуальне питання не лише для дослідників. Це одна із проблем, які визивають підвищений інтерес у досліджуваних і завжди мають зворотний зв'язок.

Як свідчать чисельні публікації, при опитуванні мотивів, які спонукають до занять фізичними вправами, корекція ваги тіла, удосконалення його форм – це ті мотиви, які найчастіше називаються студентками у числі перших [3,5].

Із названих позицій, актуальність теми, на наш погляд, не викликає сумнівів.

Результати вивчення літературних джерел. У результаті вивчення літератури за темою роботи ми відмітили велику кількість авторів, які досліджували цю проблему [1,2,3,4,5 та ін.].

Спільним у цих роботах є задача подальшої корекції ваги засобами фізичного виховання [3,4,5].

Організація досліджень. У дослідженнях прийняла участь 51 студентка I курсу факультету природничих наук.

Метою нашого дослідження є вивчення стану ваго-зростових показників фізичного розвитку з метою їх корекції засобами фізичного виховання.

Задачі дослідження:

- визначення фактичних показників довжини та маси тіла дівчат-першокурсниць;
- розрахунок індивідуальних ваго-зростових індексів;
- визначення групи ризику за ваго-зростовими показниками;
- вивчення залежності між масою тіла та охватними розмірами тіла;
- аналіз отриманих показників.

Для вирішення поставлених задач ми обрали наступні **методи:**

- аналіз літературних та статистичних даних за темою роботи;
- антропометрія;

- індекс Кетле;
- методи математичної статистики.

У своїй роботі, окрім дослідницької місії, ми намагалися здійснити і просвітницьку, одна із задач якої – ознайомити студенток із найпростішими методиками контролю індивідуальної належної маси тіла.

Іншими словами, ми опиралися на принцип свідомості і активності: нічого не можна ввести до свідомості індивіда при його негативному чи пасивному відношенні. Студентки повинні уявляти і розуміти, що відбувається в організмі при надлишковій кількості жиру і уникати цього явища, у тому числі, свідомо і активно займаючись фізичними вправами. Передбачаємо, що у подальшому житті дівчат (поза ВНЗ) прості методи контролю належної ваги тіла, з яким ми плануємо їх ознайомити, будуть широко використовуватись.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті вивчення довжини тіла ми отримали наступні дані: зріст студенток-першокурсниць знаходиться у діапазоні від 154 до 180 см і у середньому складає 164 см.

Вагові показники знаходяться в межах від 44 до 88 кг. Середня величина складає 59,09 кг.

Однак, самі собою вагові показники не можуть свідчити про жировий компонент тіла, для цього потрібно враховувати довжину тіла, щоб розрахувати, скільки грамів ваги припадає на 1 см тіла[4]. Для цього нами було використано індекс Кетле. Знаючи показники свого індексу, кожна студентка індивідуально у будь-який момент може оцінити для себе ступінь ризику розвитку ожиріння.

Для оцінки і інтерпретації цього показника можна скористатися номограмою, а можна - оціночною таблицею [4]. Ми надали студенткам оціночну таблицю, оскільки вона проста у застосуванні, не потребує ні розрахунків, ні графічної роботи. Таблиця інформативна для дівчат та жінок віком від 18 до 30 років.

Оцінка індекса Кетле

№	Результат	Оцінка
1.	Менше 20	Дефіцит маси тіла
2.	20 – 24,9	Норма
3.	25 – 25,9	Надлишок
4.	30 – 39,9	Ожиріння
5.	більше 40	Великий ризик для життя

Індекс Кетле можна оцінити і по-іншому, зазначивши його вплив на рівень фізичного здоров'я. З цієї позиції він може оцінюватись, як середній, вищий за середній, високий, нижчий за середній та низький. За цими показниками досліджуваний контингент розподілився таким чином (рис. 1) .

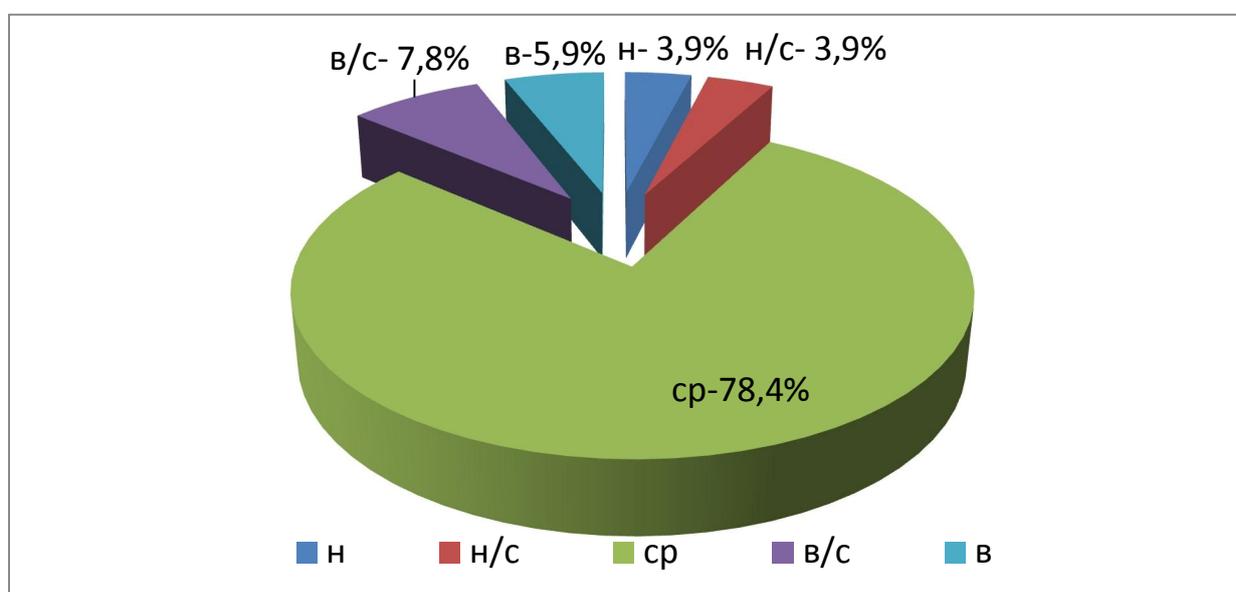


Рис. 1 – Розподіл досліджуваного контингенту за індексом Кетле.

За отриманими даними ми визначили групу ризику 7,8% (низький та нижчий за середній рівні).

Як відмічено вище, бажання корегувати вагу та фігуру – один із провідних мотивів, що спонукає дівчат до занять [5]. Тому із просвітницькою

метою ми вирішили показати залежність між вагою та охватними розмірами частин тіла. Коефіцієнти кореляції представлені в табл. 2.

Таблиця 2

Показники залежності між масою та охватними показниками частин тіла у студенток-першокурсниць (n=51)

Показники	Охват талії	Охват таза	p
Маса тіла	0,89	0,92	<0,05
Індекс Кетле	0,83	0,89	<0,05

Масою та охватними розмірами тіла. Для любого дослідника це не новина, а для дівчат, які прагнуть мати хороші зовнішні дані, цей показник – додатковий науково обґрунтований аргумент проти лишньої ваги і позитивний мотив для підвищення інтенсивності роботи на заняттях з фізичного виховання.

Висновки.

1. Маса тіла та його довжина – соматометричні показники фізичного розвитку.
2. За їх співвідношенням оцінюють жировий компонент тіла та виявляють надлишкову вагу.
3. Надлишкова маса відкладається у «жирових депо» – на животі та стегнах і прямо корелює із охватними розмірами талії та тазу.
4. Прагнення мати добру фігуру може слугувати серйозним мотивом для активізації роботи на заняттях з фізичного виховання. Ураховуючи цей мотив, викладач може не тільки підвищити інтерес до занять, а й провести просвітницьку роботу для нівелювання ступеня ризику у розвитку ожиріння та його наслідків у подальшому житті дівчат.

Подальші дослідження планується провести на вивчення залежності між морфологічними показниками та показниками фізичної підготовленості у дівчат-першокурсниць.

Література

1. Апанасенко Г.Л. та ін. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: Методичні рекомендації. – К., 2000.- С.12.
2. Баевский Р.М., Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М.: Медицина, 1979. – 294 с.
3. Громыко В.В., Вавилов Ю.Н., Лепейко В.Г. К оценке индивидуальной физической кондиции человека // Теория и практика физической культуры, 1991. - № 10. – С. 28 – 33.
4. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – Киев: НУФВСУ, 2005. – 195 с.
5. Лошицька Т.І., Кулик І.Г. Оцінка охватних розмірів тіла у студенток та її роль у формуванні мотивації до занять фізичними вправами // Матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції „Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології”. – Кременчук, 2009. – С.70 – 76

Сердюк И.В.

Кременчугский государственный
университет имени Михаила Остроградского

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ У СТУДЕНТОК-ПЕРВОКУРСНИЦ

Постановка проблемы и ее актуальность. Конституция человека – совокупность индивидуальных, относительно устойчивых морфологических и функциональных особенностей человека.

Интерес к изучению конституциональных особенностей человека во многом обусловлен их связью с типом темперамента, выбором вида занятий (деятельности), различной реакцией на одни и те же болезнетворные факторы.

Актуальность выбранной темы с позиции тренера-преподавателя заключается в том, что конституция человека определяется не только

унаследованными свойствами, но и внешними факторами, при длительном воздействии которых вполне возможна корректировка типа конституции.

Многие исследователи утверждают, конституциональный тип человека, конечно же, зависит и от наследственных предпосылок, и условий питания, и перенесенных заболеваний, и, что весьма актуально для нас, от степени занятости физическими упражнениями или физическим трудом. То есть, характер физических упражнений, их направленность, а также объем и интенсивность способны вполне существенно повлиять на композицию тела.

Под влиянием регулярных физических упражнений даже генетически обусловленный астеник способен превратиться в атлета. Наиболее ярким наглядным примером тому может служить атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг, плавание и пр. Но, прежде чем рекомендовать тот или иной характер упражнений, необходимо знать исходный (на момент начала занятий) тип телосложения и уметь составлять научно обоснованные рекомендации по программе его коррекции. В этом мы видим *практическую ценность* нашей работы.

Кроме этого, многие авторы утверждают, что желание улучшить свою фигуру, композицию тела – ведущий мотив в формировании интереса к занятиям по физвоспитанию конкретно в нашем ВУЗе (Юхименко С., 2007; Кулик И., 2008; Биличенко Е., 2009 и др.). Если учитывать и этот фактор, то актуальность работы не вызывает сомнения.

Работа выполнена на кафедре физического воспитания КГУ в рамках научно-исследовательской работы на 2009-2010 учебный год.

Целью нашего исследования есть определение типов телосложения у студенток-первокурсниц, посещающих секцию ритмической гимнастики, для дальнейшей разработки программ коррекции телосложения средствами физвоспитания.

Задачи исследования:

- Изучить состояние проблемы по данным литературных источников;

- Определить тип телосложения студенток-первокурсниц;
- Проанализировать полученные результаты;
- Интерпретировать полученные данные в краткое информационное сообщение и довести его до сведения студенток.

Методы исследования:

- анализ литературных источников;
- антропометрические измерения;
- индекс Пинье;
- Методика определения типа конституции по Черноруцкому;
- теоретический анализ.

Результаты исследований. Для определения конституции тела в настоящее время используется более 60 схем. Во многих из них главным критерием для обособления одного конституционального типа от другого является отношение веса к длине тела.

В нашей стране наибольшее распространение получила классификация, предложенная М. В. Черноруцким. Он выделил три типа конституции:

- 1) астенический (гипостенический);
- 2) нормостенический;
- 3) гиперстенический.

Отнесение к тому или иному типу производилось на основании величины индекса Пинье, который определяется по формуле:

$$\text{ИП} = \text{L} - (\text{P} + \text{T}), \quad (1)$$

где L – длина тела (см), P – масса тела (кг), T – окружность грудной клетки (см).

У гипостеников (астенический тип) этот индекс больше 30, у гиперстеников (пикнический тип) – меньше 10, у нормостеников (атлетический тип) – от 10 до 30.

Для гипостенического (астенического) типа характерно низкое положение диафрагмы, вытянутая и уплощенная грудная клетка, длинная шея,

тонкие и длинные конечности, узкие плечи, часто высокий рост, слабое развитие мускулатуры. Имеются особенности и во внутреннем строении: небольшое сердце удлинненно-капельной формы, удлинненные легкие, относительно малая длина кишок с пониженной всасывательной способностью. Артериальное давление имеет тенденцию к понижению, в крови снижено содержание холестерина. Обмен веществ несколько повышен.

Гиперстенический тип имеет другие особенности: диафрагма расположена высоко, объемистый желудок и длинные кишки с большой всасывательной способностью. Сердце относительно большое, расположено более горизонтально. В крови отмечается увеличенное содержание холестерина и мочевой кислоты, количество эритроцитов и гемоглобина повышено. Люди этого типа, как правило, имеют относительно низкий рост, их грудная клетка округлая, укорочена, шея короткая, имеется склонность к избыточному накоплению подкожного жирового слоя.

Нормостеник – умеренно упитанный тип. Нормостеники отличаются хорошим развитием костной и мышечной тканей, пропорциональным сложением, широкими плечами, выпуклой грудной клеткой.

Из характеристик типов видно, что и первый, и второй типы нуждаются в коррекции телосложения и лучшим корригирующим средством, на наш взгляд, будут физические упражнения. В первом случае (астеники) – для наращивания мышечной массы, укрепления мышечного корсета и ускорения обменных процессов. А в случае с гиперстениками – для профилактики избыточного веса, улучшения композиции тела, ускорения процесса выведения продуктов распада.

Для решения этих задач и было проведено определение типов телосложения у девушек. Результаты исследований представлены на рис. 1.

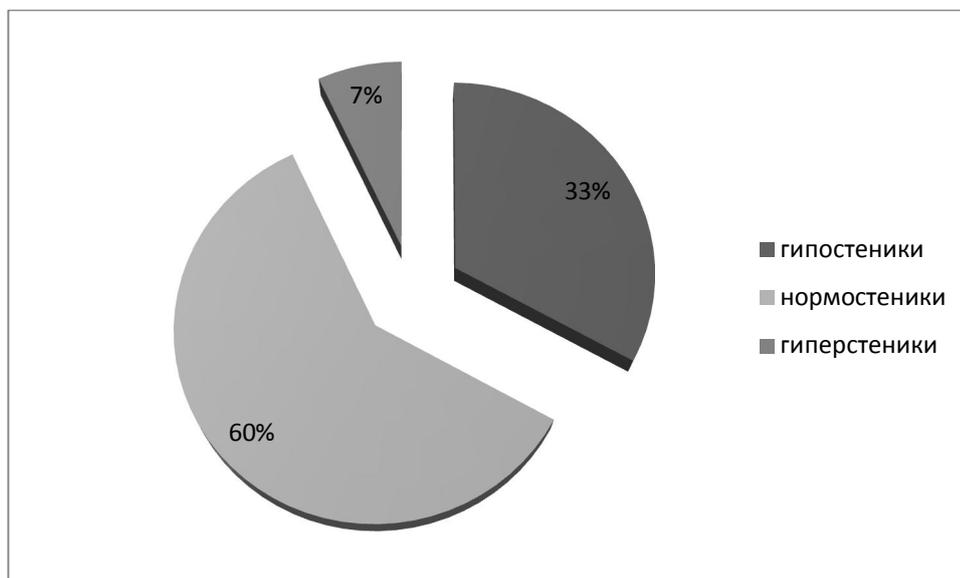


Рис 1 – Состав исследуемого контингента по типу телосложения

Большинство в наших исследованиях составляют студентки нормостенического типа (60 %); практически в половину меньше студенток гипостенического типа (33 %), гиперстеники – составляют 7 %.

Практический интерес, полученной информации состоит в том, что, как упоминалось выше, люди с различной конституцией тела характеризуются различной реакцией на одни и те же болезнетворные факторы. Поэтому мы сочли необходимым довести до сведения студенток, следующее.

1. Люди *гиперстенического* типа более предрасположены к болезням обмена веществ (сахарный диабет), заболеваниям желчных путей, атеросклерозу, но реже болеют инфекционными болезнями, туберкулезом. Артериальное давление имеет склонность к повышению.

2. Люди атлетического телосложения (*нормостеники*) чаще болеют гипертонической болезнью, ревматизмом, гастритом с повышенной кислотностью, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

3. Для *гипостеников* характерен риск заболевания язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, вегето-сосудистая дистония. Они чаще страдают артериальной гипотонией, гастритом с пониженной кислотностью, более подвержены заболеваниям органов дыхания.

Считаем, что знание подобной информации в будущем:

а) может служить превентивной мерой для предупреждения и развития патологий;

б) повысит интерес студенток к занятиям физическими упражнениями;

в) повысит оздоровительную ценность занятий.

Выводы.

1. Конституциональный тип человека зависит не только от наследственных предпосылок, но и от характера занятий физическими упражнениями.

2. В практике физического воспитания чаще всего выделяют следующие типы телосложения: гипостенический, нормостенический, гиперстенический. В наших исследованиях выявлено, что большинство студенток (60 %) являются нормостениками, однако около 40 % нуждаются в коррекции телосложения (33 % из этого количества имеют слабо развитую мускулатуру тела, 7 % – признаки избыточного веса тела).

3. Установленная взаимосвязь между типом телосложения и склонностью к развитию определенных патологий позволит студенткам принять превентивные меры относительно развития прогнозируемых болезней.

Дальнейшие исследования будут направлены на разработку рекомендаций по использованию физических упражнений для коррекции телосложения.

Литература

1. Липатов П.И., Липатова Л.Н. Основы антропологии с элементами генетики человека: Учебно-методический комплекс. – Кемерово: Человек и его здоровье, № 37, 2003.
2. Родзинский Я.Я., Левин М.Г. Антропология. – М.: Высшая школа, 1978.

ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МУЗИКИ НА ЗАНЯТТЯХ БОДІБЛДИНГОМ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Постановка проблеми. Державний підхід до проблеми фізичного виховання, фізкультури і спорту відтворюють: Закон України "Про фізичну культуру і спорт", "Державна національна програма", "Освіта" (Україна ХХІ століття), [1] "Концепція фізичного виховання в системі освіти України", "Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті", "Цільова комплексна програма "Фізичне виховання-здоров'я нації" та інші документи.

В останні роки педагогічною наукою акцентується увага на культурологічних функціях освіти.

Визначення пріоритетних напрямків розвитку справи фізичного виховання студентів в Україні, поставили перед наукою питання про використання функціональної музики, як передумови забезпечення успішності процесу фізичного виховання [1-4].

Отже, актуальність проблеми, соціально-педагогічна значимість, відсутність спеціальних досліджень, потреба теоретичного вивчення і практичного втілення зумовили вибір теми нашого дослідження "Основи використання функціональної музики на заняттях студентів технічних закладів освіти бодіблдингом".

Об'єкт дослідження – процес використання функціональної музики на заняттях фізичного виховання студентів технічних закладів освіти.

Предмет дослідження – зміст, форми і методи застосування функціональної музики в процесі фізичного виховання з бодіблдингу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічну організацію та керівництво використанням функціональної музики в процесі фізичного виховання з бодібіндингу студентів технічних закладів освіти

Завдання дослідження:

- проаналізувати наукову літературу з педагогіки, психології, теорії та методики фізично виховання студентів;
- визначити особливості функціонування музики в процесі фізичного виховання студентів технічних закладів освіти;
- проаналізувати стан вирішення проблеми у практиці роботи вищих навчальних закладів;
- обґрунтувати зміст, форми і методи, що забезпечують ефективність використання функціональної музики в процесі фізичного виховання студентів ;
- експериментально перевірити ефективність розробленої дидактичної системи, яка забезпечує використання функціональної музики в процесі фізичного виховання студентів технічних закладів освіти;
- розробити методичні рекомендації щодо застосування функціональної музики в процесі фізичного виховання.

У методиці проведення занять з елементами ритміки під музичний супровід для вчителя важливим є встановлення зв'язку рухів з музикою, досягнення єдності між ними. Це можливо лиш наявності певних знань про музику і умінь конкретизувати музичні сприйняття в рухах. Тому спочатку увазі вчителів, які проводять заняття по фізичному вихованню зі студентами, пропонується коротке методичне обґрунтування даних питань.

Ідейно-емоційний зміст музики композитор виражає за допомогою засобів муз виразності – мелодії, гармонії, темпу, ритму і ін. Сукупністю всіх цих засобів створюються муз образи, зміст яких відображає авторський задум композитора.

Викладачу фізичного виховання слід у підборі музики розрізняти її зміст. Полегшує розуміння змісту музики назви музичних добутоків, що визначають композиторський задум. Як вчитель для музичного супроводу вибирає пісню, то він повинен пам'ятати, що її зміст розкривається в тексті й слід підбирати такі вправи, які відповідали б характеру тексту. Про зміст музики можна судити по враженню, що залишається добутком в цілому, по мелодії, відтінкам звучання, темпу, побудові.

Для музичного супроводу елементів ритміки найбільш прийнятна музика танцювального характеру. Це вальс, полька, галоп, кадрили та ін. Можна використовувати записи невеликих музич добутоків етюди, поеми, концертно-танцювальну музику. Після прослухування музичного добутку викладач пропонує студентам визначити характер музики і відображувати його рухом, для чого підбирає відповідні вправи з обтяженнями. Наприклад, ліричний характер музики передається м'якими кроками, плавними рухами рук; веселий кроками польки, підскоками і так далі. Виразне відображення змісту музики рухом дозволяє студента зрозуміти музичний добуток, визначити своє відношення до нього, сприяє розвитку активності самостійності в передачі характеру музики.

Характер музичного добутку сприймається перш за все через її темп (швидкість виконання музики). Сумна музика зазвичай пов'язана із спокійним темпом, весела – з швидшим. Тривожна музика частіше буває швидкою, урочиста повільною.

Для зручності орієнтації в музиці при її підборі для вправ викладачу можна запропонувати умовні позначення темпу: повільний, середній і швидкий. У повільному темпі виконують дії – вправи, вправи на розслаблення, хвилеподібні рухи, статичні пози. У середньому темпі можна виконувати ходьбу зі всіма її різновидами, вправи, що загально розвивають, танцювальні і ін. У швидкому темпі біг, стрибки.

Викладачу фізичного виховання слід пам'ятати, що існує певна залежність між музичним темпом і амплітудою виконання вправ. Як правило, в швидкому темпі виконують короткі по амплітуді рухи участю окремих часток тіла: рук, ніг, голови, а також руху кистями, передпліччями, стопнею. Середнеповільний темп дозволяє виконувати вправи за участю крупніших частин тіла.

Викладач виховує у студентів уміння виконувати вправи відповідно до повільного, помірною і швидкого темпу музики, змінювати темп вправ із зміною темпу музики, зберігати заданий темп в русі без музики.

Викладачу фізичної культури треба враховувати, що зміна одних вправ іншими може відбуватися у кінці музичної фрази або за пропозицією. Закінчення пропозицій, фраз може підкреслюватися певними рухами, позами і тому подібне. При проведенні занять з елементами ритміки для викладача важливо правильно подавати команди відповідно побудові музичного добутку. Всі команди подають залежно від того, як побудований музичний період. Так, якщо період складається з чотирьох музичних фраз, виконавчу частку команди краще давати на парні фрази.

Для переходу від одного виду ходьби до іншого потрібно почати нову вправу, а з початком музичної пропозиції або періоду подати виконавчу команду. Переходити на інший різновид вправ можна і з початком кожної нової музичної фрази. Виконання вправ відповідно до побудови музичного добутку додає вправі логічність, організованість, тісно пов'язує його з музикою.

Ознайомить студентів з частками музичного добутку, звертаючи увагу на характер кожної частки, контрастність, повторність часток. При ознайомленні з музичними фразами необхідно підбирати музику з простим і ясним фразуванням. Потрібно прищепити студентам уміння з початком музики або після вступу, самостійно без команди викладача починати рух на першу сильну частку.

Як вправи, за допомогою яких формуються музично-ритмічні навички і навички виразного руху, можна порекомендувати наступні.

1. Різновиду ходьби, бігу, стрибків. Це – крок на шкарпетках, м'який, стройовий, високий, пружинячий, в напівприсіді, схресний, випадками; підскоки, стрибки на обох і одній нозі, легкий біг, високий, гострий біг.

2. Вправи для розвитку м'язового відчуття. До цих вправ відносяться пружинячі рухи руками і ногами, помаху, розслаблення, хвилеподібні рухи руками, тулубом, плавні підйоми і опускання рук. За допомогою таких рухів студенти повинні навчитися не лише напружувати м'язи, але і регулювати ступінь їх напруги, розслабляти їх, усвідомлювати тягар тіла.

3. Вправи для окремих груп м'язів і рухливості в суглобах. Це – прості гімнастичні вправи для рук і плечового поясу, тулуба і голови, ніг.

4. Вправи ритмічної гімнастики.

5. Вправи хореографії. Застосовують для розвитку просторової і тимчасової орієнтації, точності рухів. Це – різні позиції рук і ніг, руху по позиціях як напівприсідань, виставляння ноги вперед і убік, кидкові рухи ногою. До даної групи вправ можна віднести також рівноваги і повороти на обох і одній нозі.

6. Вправи з предметами (м'ячами, стрічками, прапорцями, гантелями і тому подібне). Сприяють розвитку відчуття предмету, його маси, форми, властивостей. Виконуючи вправи з предметами під музику, студенти закріплюють характер руху по амплітуді й напрямку.

Елементи танцю. Збагачують руховий фонд тих, що займаються, учать уважно відноситися до свого партнера, знаходити з ним спільний ритм рухів. Це – приставні кроки, змінні, галопі, польки, елементи національних і сучасних танців.

При проведенні уроків ритміки у студентів удосконалюються музично-рухові уміння зачинати і закінчувати рух.

Висновок. Функціональна музика – це засіб наукової організації та керівництва у процесі фізичного виховання студентів. Функціональна музика стимулює різні ритмічні процеси в організмі студента.

Напрямок подальших досліджень – використання функціональної музики у різних силових вправах з бодібілдингу.

Література

1. Державна національна програма "Освіта" /Україна XXI ст./ – К.: Радуга, 1994 – 61с
2. Багрій Н.Ф., Багрій В.С. Деякі аспекти використання функціональної музики на заняттях фізичного виховання. Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. Випуск 30, 2005. – С.120-122.
3. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. – Рівне.: Редакційно-видавничий центр "РЕГГ ім. акад. С.Дем'янчука, 2003. – 215с.
4. Ротерс Т.Т. Теорія та методика розвитку особистості школяра на заняттях із ритміки в загальноосвітній школі. – Луганськ: Альма-матер, 2001. –279 с.

Терентьева Е. Б., Горлов А.С.

Национальный технический университет
«Харьковский политехнический институт»

ЛИЧНОСТНЫЕ ЧЕРТЫ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Несмотря на очевидную пользу регулярной двигательной активности для здоровья человека, 60 % населения мира не соблюдает рекомендуемые уровни физической активности. Проблема мотивации миллионов людей к регулярной двигательной активности очень актуальна. Ещё Аристотель писал: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие». Гиподинамия и нарушения экологии привели к тому, что настоящее время наблюдается «омоложение» многих неинфекционных болезней (сахарный диабет, ИБС, ожирение). По данным ВОЗ физическая инертность является причиной 1,9 миллиона случаев смерти в мире [1, 2].

Особую группу риска составляют женщины, страдающие от болезненных процессов, связанных с недостаточной физической активностью. Так например, в развивающихся странах сердечно-сосудистые заболевания приводят к одной трети всех случаев смерти среди женщин в мире и половине случаев смерти среди женщин старше 50 лет. Более 70 миллионов женщин страдает от диабета, а к 2025 году, по прогнозам, эта цифра может удвоиться. Остеопороз, болезнь, при которой кости становятся хрупкими и с большей вероятностью ломаются, наиболее распространен среди женщин в постклимактерическом возрасте, а рак молочной железы – наиболее часто диагностируемый вид заболеваний среди женщин [3, 4].

В настоящее время установлено, что физическая активность также связана с улучшением психологического здоровья путем снижения уровней стресса, тревоги и депрессии. Особенно важно это для женщин, так как депрессия среди них наблюдается почти в два раза чаще, чем среди мужчин. Считается, что физическая активность может укреплять чувство собственного достоинства и уверенности и способствовать социальной интеграции женщин и обеспечению их равноправного положения в обществе [4].

Целью данной работы является поиск мотивации к занятиям фитнесом женщин различных возрастных групп. В данных исследованиях на основе социальных и педагогических методов определялись личностные особенности женщин, изучение которых позволило ответить на вопрос – какие именно черты характера смогли повлиять на приобщение их к двигательной активности и сделали эти занятия неотъемлемым компонентом жизни.

Были поставлены следующие задачи исследований:

1. Изучить основные свойства личности женщин занимающихся фитнесом в трёх возрастных группах с 16 до 55 лет.
2. Определить их социальные характеристики самосознания и тип личности.
3. Обобщить результаты исследований с целью определения выводов и

практических рекомендаций по совершенствованию работы фитнес-инструктора и маркетинга данной сферы услуг.

Для решения поставленных задач, среди любителей фитнеса, занимающихся в различных клубах города Харькова был проведён анкетирование. В качестве анкет мы использовали опросник Айзенка и опросник Роттера. Это позволило нам определить тип темперамента и локус контроля у занимающихся [5, 6]. Следует отметить, что свойства, составляющие структуру личности по Айзенку, генетически заданы [7]. Их выраженность связана со скоростью выработки условных рефлексов, их прочностью, балансом процессов возбуждения-торможения в центральной нервной системе и уровнем активации коры головного мозга со стороны ретикулярной формации. В отличие от методики Айзенка методика Роттера направлена на выявление социально заданной части личностных особенностей человека [8]. Опросник служит для диагностики базовых установок личности приписывать причины своих успехов или неудач лично себе или внешним обстоятельствам.

В исследовании приняло участие 300 человек. Анкетирование проводилось на протяжении 18 месяцев. Анкеты заполнялись любителями, которые посещали занятия не менее 1,5 лет. Корректность ответов анкетирования была проанализирована по шкале «лжи», которая предусмотрена в опроснике Айзенка. Анкеты с высоким баллом (> 5) по шкале не регистрировались в исследованиях. Все участники исследования были разделены на три возрастные группы: юношеский возраст — 16-20 лет; средний возраст 1 периода — 21-35 лет и средний возраст 2 периода — 35-55 лет.

Результаты среднегрупповых значений по методике Айзенка показывают, что если в первой возрастной группе занятия фитнесом посещают люди в основном меланхолического и холерического типа темперамента, то во второй группе среди занимающихся возрастает доля флегматиков и сангвиников. В третьей возрастной группе различные типы темперамента представлены

поровну. Результаты среднегрупповых значений в трёх возрастных группах представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты опроса по тесту Айзенка в трёх возрастных группах

Шкала	Значения	Юношеский период	Средний возраст первый период	Средний возраст второй период
Экстраверсия	Среднее $\pm \sigma$	15,01 \pm 3,07	13,33 \pm 3,48	11,57 \pm 3,56
	Среднее значение (10-14)	35%	41%	46%
	Экстраверт (>15)	49%	46%	21%
	Яркий экстраверт (>19)	12%		
	Интроверт (<9)	3%	11%	29%
	Глубокий интроверт (<5)	1%	2%	4%
Нейротизм	Среднее $\pm \sigma$	14,21 \pm 3,41	13,67 \pm 3,98	12,61 \pm 3,59
	Среднее значение (9-13)	46%	44%	50%
	Высокий уровень нейротизма (>15)	37%	33%	32%
	Очень высокий уровень нейротизма (>19)	10%	11%	
	Низкий уровень нейротизма (>9)	3%	6%	7%
	Очень низкий уровень нейротизма (>19)	4%	6%	11%

С другой стороны результаты среднегрупповых значений по методике Роттера показывают, что занятия фитнесом во всех возрастных группах посещают люди в целом с интернальным типом локус контроля, которые считают себя ответственными за своё здоровье (табл.2).

Результаты опроса по тесту Роттера в трёх возрастных группах

Возрастные периоды	Чел, %	Шкала «Ио»	Шкала «Ид»	Шкала «Ин»	Шкала «Ис»	Шкала «Ип»	Шкала «Им»	Шкала «Из»
Юношеский период	>=55%, чел.	94	92	77	45	104	100	91
	<55%, чел.	44	46	61	93	34	38	47
	Интерналы, %	68,12	66,67	55,8	32,61	75,36	72,46	65,94
	Экстерналы, %	31,88	33,33	44,2	67,39	24,64	27,54	34,06
Средний возраст первый период	>=55%, чел.	50	55	46	39	55	51	48
	<55%, чел.	25	20	29	36	20	24	27
	Интерналы, %	66,67	73,33	61,33	52	73,33	68	64
	Экстерналы, %	33,33	26,67	38,67	48	26,67	32	36
Средний возраст второй период	>=55%, чел.	21	22	24	18	24	20	18
	<55%, чел.	9	8	6	12	6	10	12
	Интерналы, %	70	73,33	80	60	80	66,67	60
	Экстерналы, %	30	26,67	20	40	20	33,33	40

Выводы:

1. Личностной особенностью женщин занимающихся фитнесом в юношеском возрасте является высокий уровень нейротизма, а это преимущественно холерический и меланхолический тип темперамента.

2. В среднем первом и втором возрастном периоде уровень нейротизма приближается к среднему значению, то есть потребность в занятиях фитнесом уже испытывают люди всех типов темперамента.

3. Характерной чертой женщин в всех возрастных группах является интернальный тип самосознания, т. е. Способность человека самостоятельно нести ответственность за поступки и события в жизни.

4. Фитнес-инструктор работающий с юношеским возрастным контингентом должен учитывать особенности меланхолического и холерического типов темперамента при составлении программы тренировок.

5. Инструктор работающий с людьми среднего возраста должен учитывать особенности всех типов темперамента, что требует от него высокого уровня профессионализма в общении с клиентами.

6. Большое значение в работе инструктора играет умение мотивировать своих занимающихся к регулярным занятиям спортом, так как уровень субъективного контроля по шкале здоровья-болезни у большинства любителей фитнеса очень высок, что говорит об их личностных особенностях таких как повышенные требования к собственной внешности и чувствительность к малейшему ухудшению самочувствия.

Массовое распространение и популярность йоги, как средства восстановления и поддержания здоровья человека, свидетельствуют о назревшей в обществе потребности в том, что принято именовать «антистресс», «расслабление», «самоконтроль» или «способность к концентрации». Отсюда возникает также необходимость изучения личностных особенностей любителей йоги с целью поиска мотивации к регулярным занятиям йогой более широких слоёв населения.

Література

1. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/ru/ «Физическая инертность: глобальная проблема общественного здравоохранения».
2. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/ru/> «Питание и физическая активность: приоритетная проблема общественного здравоохранения».
3. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_women/ru/ «Физическая активность и женщины».
4. Русалов В.М. Опросник структуры темперамента: Методическое пособие. – М., 1990.
5. Бажнин Е.Ф., Голькина Е.А., Эткинд А.М. Опросник уровня субъективного контроля (УСК). – М., 1993.
6. Крупнов А.И. Динамические черты активности и эмоциональности темперамента // Психология и психофизиология активности и саморегуляции поведения и деятельности человека. – Свердловск, 1989.
7. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы: Учебное пособие/ Е.П. Ильин. –Спб.: Питер, 2003. – 512 с. – (мастера психологии).

ПЕРСПЕКТИВИ УПРАВЛІННЯ РУХОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ СТУДЕНТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЕКСПРЕС-КОНТРОЛЮ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ (НА ПРИКЛАДІ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ)

Актуальність. Збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді є пріоритетним завданням вищих учбових закладів. В її вирішенні велике значення належить правильній організації процесу фізичного виховання. Оскільки оздоровчий вплив на організм можливий лише при оптимальному нормуванні індивідуальної величини навантаження, це потребує принципово нового стилю роботи викладача фізичного виховання. При груповій формі занять диференційний та індивідуальний підходи можливо реалізувати лише за умови залучення нових наукоємних технологій контролю за впливом фізичних навантажень на організм людини аж до «on line» режимів (Галимов Г.Я., 1997; Федоров А.И., 1997; Волков В.Ю., 2001; Романчук А.П., 2002; Сивохов В.Л., 2005).

Складність полягає в тому, що для формування адекватних тренувальних програм необхідно здійснювати оперативний аналіз великої кількості мінливих показників, що є складним завданням для педагога. Довга тривалість обробки отриманих даних призводить до старіння інформації, робить її непридатною для управління. Підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих технологій потребує створення такої оздоровчої інформаційної системи, яка включала б автоматизовані контроль та експертизу функціонального стану (порівняння поточних показників з модельними характеристиками) для індивідуальної корекції рухової діяльності.

Мета дослідження – аналіз методик експрес-контролю функціонального стану організму студентів для регулювання режимів рухової діяльності на заняттях з оздоровчої аеробіки.

Результаті дослідження та їх обговорення. У результаті попереднього аналізу теоретичного матеріалу з тематики роботи сформульовано проблемну ситуацію, отримані опис предметної області та здійснено постановку завдань, визначені методи дослідження. Аналіз досліджень за даними науково-методичної літератури свідчить про наступне.

Оздоровча аеробіка отримала значне поширення в останні десятиліття. З'явилася велика різноманітність програм занять аеробікою. Більшість цих програм, по-перше, дуже динамічні за рахунок своєї структури або ж із-за використання різного устаткування. По-друге, всі заняття проводяться під музичний супровід, що підвищує емоційний стан людини. Обоє ці чинники сприяють прояву максимальних можливостей організму та роблять навантаження близькими до спортивних (J. Sorensen, 1974; J. Fonda, 1983; В.В. Матов, О.А. Иванова, В.В. Кохановский, 1985; Т.С. Лисицкая, М.Ю. Ростовцева, Е.А. Ширковец, 1985; А.А. Виру, 1986; Н. Андерсон, 1990; Л.В. Сиднева, Е.А. Алексеева, 1998; Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц, 2000 та інші). Тому виникає небезпека того, що багато людей, які займаються аеробікою, перевищують оптимальний рівень навантаження [6]. Отже, з'являється гостра необхідність оперативної оцінки впливу фізичних навантажень на організм. Потрібні нові розробки для ефективного підвищення фізичних можливостей студентів і уникнення педагогічних помилок при визначенні навантажень та процесів відновлення організму на різних етапах оздоровчого тренування [3]. Лише такий підхід сприяє рішенням задачі підвищення адаптаційних можливостей організму, зменшення міри напруги регуляторних систем, зниження рівня стресу, захисту організму від розвитку захворювань і відновлення захисних сил організму, підвищення його адаптаційних можливостей.

Вирішити наявну проблемну ситуацію можна за рахунок поєднання досягнень науки із різних галузей знань: медицини, фізіології, математики, інформатики, теорії та методики фізичного виховання, теорії спорту та сучасних технічних розробок.

Дослідниками наголошується, що найбільш інформативними і зручними для масових обстежень є методи, які направлені на оцінку загальних проявів реакцій організму і його систем на дію чинників зовнішнього середовища [2, 5]. У цьому плані найбільш доступними і зручними є такі методи кардіологічних обстежень, як електрокардіографія, вимір артеріального тиску, пульсометрія. Останніми роками як неінвазивний метод об'єктивної експертизи реакції організму використовують аналіз варіабельності серцевого ритму, оскільки ритм серцевих скорочень є інтегральним показником як стану серцево-судинної системи, так і роботи багатьох інших регуляторних систем організму.

Метод кардіоінтервалографії є загальновизнаним способом оцінки вегетативної регуляції організму. З'ясовано, що серед людей будь-якого віку існують групи з домінуванням в регуляції одного з відділів вегетативної нервової системи – парасимпатичного (ваготоніки), симпатичного (сімпатотоніки) та група із змішаною, або збалансованою, активністю цих відділів (ейтоніки) [4]. Характер вегетативної регуляції в організмі відображає фонову активність структур, які здійснюють пристосування організму до фізичних навантажень, тому вихідний вегетативний тонус розглядається як одна з характеристик, яка формує тип реагування організму на вплив зовнішніх чинників [7].

Для регулювання навантажень широко використовують дані реєстрації частоти серцевих скорочень (ЧСС). Дослідження і практика показують, що можна виділити, як мінімум, п'ять основних пульсових цільових зон, робота в яких має конкретний тренувальний вплив на організм [1]. Тому для визначення оптимальних фізичних навантажень необхідно враховувати індивідуальні межі пульсу для різного типу навантажень.

Сучасна апаратура дозволяє оперативно отримувати інформацію про функціональні можливості організму. Частота серцевих скорочень надійно і точно реєструється моніторами серцевого ритму і може здійснювати передачу даних в інформаційно-обчислювальну систему для експрес-аналізу в realtime. У кардіомоніторів реалізовано два способи виміру ЧСС – постійне від грудного ремінця або за допомогою пальцевого біосенсору.

В даний час оптимізація системи підготовки фізкультурників і спортсменів йде по шляху створення експертних систем (табл. 1). На думку розробників, цей тип прикладних програмних продуктів найбільш відповідає вирішенню завдань такого типу.

Таблиця 1

Прикладні програмні продукти для оптимізації фізкультурно-оздоровчих програм (за даними А.В. Самсонової [9])

Назва	Тип програми	Призначення	Автор, рік
КОЭФФИЦИЕНТ ЗДОРОВЬЯ	Д	Діагностика загального стану здоров'я	В.В.Зайцева, В.Д. Сонькин, 1990
КУПЕР	Д-Р	Оцінка аеробної продуктивності і фізичної працездатності, вироблення рекомендацій	В.В. Зайцева, В.Д. Сонькин, 1990
ПЕРСОНАЛЬНИЙ ТРЕНЕР	у	Оцінка адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи	В.В. Зайцева, В.Д. Сонькин, 1990
ОФИС	Д	Оцінка загального стану здоров'я	П.В. Бундзен, 1991
		Діагностика ішемічної хвороби серця	
		Діагностика атеросклерозу і діабету	
		Діагностика психонервового статусу	
НАДЕЖДА	Д-Р	Профілактика і лікування ожиріння	В.В. Зайцева, 1995
ISOTONE	-	Підбір вправ і планування навантаження при заняттях оздоровчою фізичною культурою	В.Н. Селуянов, 1994; М.П. Шестаков, 1996
ВАЛЕОЛОГИЯ ШКОЛЬНИКА	-	Збір, аналіз, зберігання результатів валеологічного моніторингу дітей і підлітків	В.Д. Сонькин, В.В. Зайцева, 1998

Умовні позначення: Д – діагностична, Д-Р – діагностико-рекомендаційна,

В – управлінська.

Такі прикладні програмні продукти здатні вести облік даних, здійснювати діагностику та видачу експертних висновків щодо:

- рівні ЧСС у спокої, під час фізичної активності (у тому числі в стандартних тестах) і у відновному періоді (реакція ЧСС, відносна інтенсивність і тривалість);
- пульсової кривої заняття (об'єм роботи в різних режимах інтенсивності, міра напруженості, величина стомлення, швидкість відновлення);
- визначення індивідуальних меж пульсу для різного типу навантажень;
- інформування про зміни в рівні працездатності в безперервному і дискретних режимах для виявлення і попередження перевтоми організму;
- оцінки адекватності тренувальної програми та адаптації організму до учбових і фізичних навантажень;
- моніторингу функціонального стану студентів в системі оперативного, поточного і етапного контролю;
- організації фізкультурно-оздоровчих занять на основі диференційованого підходу і індивідуалізації фізичних навантажень;
- моделювання індивідуальної реакції на тренування і прогнозування працездатності.

Таким чином, матеріали дослідження дозволяють сформулювати наступні **висновки**:

1. Враховуючи велику популярність аеробіки серед різних верств населення, літературні дані щодо впливу аеробних вправ на організм, можна констатувати, що заняття аеробікою – один з найбільш доступних і ефективних засобів оздоровчого впливу на організм.

2. Як свідчать результати досліджень ряду авторів, фізична працездатність студентів неоднакова і вимагає індивідуального підходу. Проте питання розробки і обґрунтування засобів і методів оперативної оцінки стану тих, хто займається оздоровчою аеробікою, ще недостатньо вивчені.

3. Інформаційні технології упроваджуються в систему освіти і широко використовуються у фізичній культурі і спорті. Проте, ефективних оздоровчих технологій для студентської молоді, створених з використанням автоматизованих засобів і популярних видів фізичних вправ, в даний час недостатньо. Очевидна необхідність створення оздоровчих інформаційних систем, які включали б автоматизовані контроль, експертизу та індивідуальну корекцію тренувальних навантажень в системі оперативного, поточного і етапного контролю.

У перспективі подальших досліджень передбачається розробити програмний продукт для експрес-контролю функціонального стану організму та індивідуалізації режимів рухової діяльності студентів на заняттях з оздоровчої аеробіки.

Література

1. Алексеев В.М. Пульсовая оценка спортивных нагрузок /В.М.Алексеев. – М.: ГЦОЛИФК, 1983. – 22 с.
2. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний /Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М., 1997. –200 с.
3. Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека /В.К. Бальсевич //Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 7. – С. 37-41.
4. Вегетативные расстройства: Клиника, лечение, диагностика /Под ред. А.М. Вейна. – М.: Медицинское информационное агентство, 1998. – 752 с.
5. Галеев А.Р. Использование анализа вариабельности сердечного ритма при оптимизации двигательной активности /А.Р. Галеев, Э.М. Казин, Л.Н. Игишева //Валеология. – 2001. – № 2. – С. 5-10.
6. Дикаревич Л.М. Педагогические приемы управления нагрузкой в занятиях оздоровительной аэробикой женщин различного уровня функционального состояния: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: 13.00.04 /Л.М. Дикаревич. – М., 1996. – 24 с.
7. Осьминин Ф.В. Влияние гипоксии на работоспособность человека в зависимости от особенностей вегетативного реагирования /Ф.В. Осьминин, А.Ф. Ершов, В.А. Нибуш //Механизмы адаптации физиологических функций организма. – Томск: изд-во Томского ун-та, 1985. – С. 20-27.
8. Самсонова А.В., Козлов И.М., Таймазов В.А. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте //Теория и практика физической культуры, 1999. – № 9. – С. 32-34.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Глибокі професійні знання, з одного боку та стійка працездатність і фізичне здоров'я, з іншого, у своїй єдності, сприяють надійності та високій продуктивності праці робітника. У той же час спостерігається стійка тенденція до зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості сучасної молоді, яка сьогодні складає науковий, культурний, оборонний потенціал країни, генофонд нації. У результаті державного тестування фізичної підготовленості виявлено, що особливо низькими показниками є такі, що характеризують силову витривалість (згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі та піднімання в сід за 1 хв.) і швидко-силові якості (стрибок у довжину з місця) [1]. У зв'язку з цим фахівцями здійснюється активний пошук нових ефективних форм проведення занять, які сприятимуть розвитку саме сили. Значна кількість досліджень присвячена питанням забезпечення диференційованого й індивідуального підходу в умовах застосування вправ силовой спрямованості з урахуванням рівня здоров'я, адекватних можливостей, фізичного розвитку і підготовленості студентів [1, 2]. Але недостатньо вивченими залишаються питання, в яких заняття силовими вправами пов'язані з вільним вибором студентами виду рухової діяльності [4].

Більш широке застосування силових вправ значно підвищить зацікавленість і активність з боку студентів до занять з фізичного виховання. Паралельно з цим ефект “переносу” фізичних якостей підвищить рівень інших рухових якостей [3]. Більш того, заняття силовой спрямованості сприяють

формуванню гармонійної, витонченої, вишуканої, граціозної статури, що в майбутній трудовій діяльності матиме велике значення, тому що відмінний зовнішній вигляд є візитною карткою працівників у різних сферах економіки. Крім того сила має фундаментальне значення для прояву запасів функціональних систем організму людини (психічна рівновага, координація, точність рухів, чутливість, відновлення працездатності тощо).

Переважає більшість людей, особливо жіночої статі, з гарною статурою пов'язують можливість бути привабливими, звертати на себе увагу, стильно та модно одягатися, досягати успіху у професійній кар'єрі тощо. Все це у великій мірі сприяє формуванню позитивного настрою, впевненості у собі та покращує можливості у спілкуванні. І навпаки, у людей, що мають проблеми зі статурою, досить часто виникають на цьому підґрунті різні комплекси, які стають на заваді в подальшому трудовому житті.

Метою даної роботи є вивчення рівня фізичної підготовленості студентів у залежності від змісту та спрямованості занять з фізичного виховання.

Для досягнення мети дослідження вирішувалися такі **завдання**:

1. Провести тестування фізичної підготовленості студентів за програмою державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

2. Зробити порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студентів у залежності від змісту та спрямованості занять з фізичного виховання.

Для вирішення поставлених задач застосовувалися наступні **методи**: педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості, Гарвардський степ-тест та методи математичної статистики.

Результати досліджень. Нами було проведено тестування фізичної підготовленості студентів Київського національного університету технологій та дизайну (n=153) 1-2 курсів денної форми навчання віком 18-20 років, яких за станом здоров'я віднесено до основної медичної групи.

Внаслідок проведеного дослідження виявлено, що середньостатистична якісна оцінка рівня фізичної підготовленості юнаків відповідає $3,11 \pm 0,11$ балам, а дівчат – $2,42 \pm 0,15$ балам, що узгоджується з результатами інших досліджень [2]. Отже такі показники якісної оцінки рівня фізичної підготовленості студентської молоді притаманні для багатьох регіонів України.

На підставі результатів тестування визначали рівень фізичної підготовленості (РФП) студентів. З'ясовано, що 11 % юнаків мають низький РФП; 17 % – нижчий за середній; 31 % – середній; 32 % – вищий за середній; 9 % – високий РФП. У дівчат результати тестування розподілилися наступним чином: низький РФП – 25 %; нижчий за середній – 30 %; середній – 26 %; вищий за середній – 17 %; високий – 2 %. Таким чином можна констатувати, що більшість студентів має РФП у діапазоні від низького до середнього, що підтверджується іншими дослідженням [5].

Щоб порівняти рівень фізичної підготовленості студентів окремо по кожному виду випробувань, у залежності від змісту та спрямованості занять з фізичного виховання, було сформовано експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи. До першої групи входили студенти, які займалися переважно вправами силової спрямованості, до другої – студенти, які відвідували заняття із баскетболу, волейболу, футзалу, тенісу та настільного тенісу.

Середньостатистичні показники в усіх видах випробувань, що представлені у таблиці, як у юнаків, так і у дівчат, були кращі у представників ЕГ. Статистично вірогідні розбіжності показників виявилися в усіх тестуваннях крім Гарвардського степ-тесту ($p > 0,05$) та нахилу тулуба в перед з положення сидячи ($p > 0,05$).

Кращі результати у вправах, які характеризують рівень розвитку силових якостей (швидкісно-силову та силову витривалість), у представників ЕГ можуть бути пояснені тим, що на заняттях саме цих студентів використовувалися переважно вправи силової спрямованості.

Більш високий рівень інших рухових якостей у студентів ЕГ пояснюється тим, що сила є інтегральною фізичною якістю, від якої в тій чи іншій мірі залежить прояв інших рухових якостей (ефект „переносу” фізичних якостей). Особливо такий взаємозв’язок підсилюється низьким рівнем розвитку рухових якостей студентів, тому що характер взаємозв’язку між фізичними якістьми залежить від рівня фізичної підготовленості. Чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим сильніший позитивний взаємозв’язок між ними, і навпаки.

Показники результатів тестування фізичної підготовленості студентів 1-2 курсів ($M \pm m$)

<i>Види випробувань</i>	<i>Стать</i>	<i>Група</i>	<i>Результати тестування</i>
Біг на 100 м, с	Дівчата	ЕГ n=18	16,71 ± 0,27
		КГ n=35	18,01 ± 0,33***
	Юнаки	ЕГ n=34	13,71 ± 0,10
		КГ n=66	14,06 ± 0,08*
Стрибок у довжину з місця, см	Дівчата	ЕГ n=18	180,33 ± 3,77
		КГ n=35	164,24 ± 3,51***
	Юнаки	ЕГ n=34	236,94 ± 2,87
		КГ n=66	229,88 ± 2,49*
Гарвардський степ-тест, ум. од.	Дівчата	ЕГ n=18	73,09 ± 1,46
		КГ n=35	72,52 ± 1,51
	Юнаки	ЕГ n=34	84,75 ± 2,55
		КГ n=66	83,58 ± 1,44
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	Дівчата	ЕГ n=18	23,59 ± 0,33
		КГ n=35	17,03 ± 1,79***
	Юнаки	ЕГ n=34	45,55 ± 1,09
		КГ n=66	37,70 ± 0,88***
Човниковий біг 4 x 9 м, с	Дівчата	ЕГ n=18	10,42 ± 0,10
		КГ n=35	10,82 ± 0,14*
	Юнаки	ЕГ n=34	9,02 ± 0,06
		КГ n=66	9,36 ± 0,06***
Піднімання в сід за 1 хв, разів	Дівчата	ЕГ n=18	43,89 ± 1,27
		КГ n=35	33,34 ± 2,77***
	Юнаки	ЕГ n=34	46,00 ± 1,13
		КГ n=66	38,75 ± 1,02***
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Дівчата	ЕГ n=18	19,65 ± 0,92
		КГ n=35	16,40 ± 1,60
	Юнаки	ЕГ n=34	14,00 ± 1,38
		КГ n=66	12,12 ± 0,94

Примітки: * – вірогідність відмінностей ($p < 0,05$);

** – вірогідність відмінностей ($p < 0,01$);

*** – вірогідність відмінностей ($p < 0,001$).

Висновки:

1. Педагогічне тестування рівня фізичних якостей свідчить про досить низький рівень фізичної підготовленості більшості студентів. Як серед дівчат, так і серед юнаків переважають низький, нижчий за середній та середній рівні фізичної підготовленості.

2. Рівень фізичної підготовленості дівчат значно нижчий ніж у юнаків. Особливо низькими виявилися показники тестування швидкості, швидкісно-силових якостей та силової витривалості.

3. Порівняння середньостатистичних показників рівня фізичних якостей дає можливість стверджувати, що рівень фізичної підготовленості у студентів, які займаються переважно вправами силової спрямованості, дещо вищий ніж у студентів, які займаються спортивними іграми.

4. Під час планування та проведення занять з фізичного виховання у вищих закладах освіти необхідно приділяти більше уваги розвитку сили, що в свою чергу призведе до підвищення рівня інших рухових якостей. Крім того такі заняття сприятимуть побудові гарного статури, що є дуже сильним позитивним чинником у стимулюванні студентів до занять фізичним вихованням та допоможе їм у майбутній трудовій діяльності.

Перспективи подальшого дослідження проблеми вбачаємо в пошуку нових ефективних форм та методів проведення занять, які дозволяють підвищити рівень фізичної підготовленості студентів, і тим самим ефективність процесу фізичного виховання.

Література

1. Стельникович Ю., Левків В. Розвиток сили у студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості // Молода спортивна наука України: Зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2004. Том 3. Випуск 8. – С. 355-358.
2. Бондар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Волин. ДУ ім. Лесі України. – Луцьк, 2000. – 19 с.

3. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 415 с.
4. Сеница С. Анализ эффективности занятий по физическому воспитанию со студентами в группах различной направленности // Четвертый міжнародний науковий конгрес Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. – Київ, 2000. – С. 130.
5. Салук І. Фізична підготовленість студентів – першокурсників технічного ВНЗ // Молода спортивна наука України: Зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2004. Том 3. Випуск 8. – С. 330-333.

Цесельська О.Ф., Кудряшова Т.І.

Кременчуцький державний університет
імені Михайла Остроградського

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ

(на прикладі руху за напрямом)

Вступ

Рух за напрямом є лиш одним із елементів технічної підготовки орієнтувальника. Розвиток цієї навички у відриві від інших не є цілеспрямованим. Але це та одинична дія орієнтувальника, коли він використовує технічний засіб – компас [1].

Такі фактори як втома, погодні умови, зміна видимості, інші об'єктивні та суб'єктивні причини можуть бути згладжені за рахунок вмілої роботи з добрим компасом. Аналіз виступу орієнтувальників на змаганнях дозволив дійти висновку, що витривала робота в аеробному та анаеробному режимах призводить до зниження розумової працездатності.

В результаті бігу на високій швидкості, подоланні крутих підйомів, особливо в кінці дистанції, орієнтувальники часто допускають незрозумілі похибки. Ці помилки можна попередити, якщо використовувати в таких випадках тактику бігу з максимальним використанням руху за направленням [9, 10].

Можна зробити висновок про необхідність вивчення цього технічного навичку на ранніх стадіях навчання, а також всебічного удосконалення у подальшій спортивній практиці [2].

Початкове навчання включає в себе ознайомлення з будовою компаса, уявленнями що таке азимут, напрямленням. Практичні заняття по знаходженню азимута на карті, візуванню об'єктів на місцевості. На цій стадії можливе виконання спеціальних вправ, річ про які піде далі [3, 4].

Безумовно, неможливо розвивати одну технічну навичку без розвитку інших. Цьому перед виконанням спеціалізованих вправ необхідно володіння навичками читання карти і вимірювання відстані.

Дуже велику роль має і фактор фізичної підготовленості, так як орієнтувальники більш високого класу показують результати у швидкості бігу подібні до результатів легкоатлетів. Тому ціль орієнтувальника до наближення найкоротшого шляху руху – є очевидною. Є очевидною і роль добре розвинутого навичку руху за напрямленням та необхідність систематичної роботи над його удосконаленням [5, 6].

Ціль, задачі роботи і методи дослідження.

Розробити методику навчання руху за напрямленням для орієнтувальників першого-другого року навчання.

Результати дослідження.

Пропонується методика навчання точності руху за напрямленням на місцевості. Цю методику можна використовувати на заняттях орієнтувальників з різним рівнем підготовленості. Наводимо деякі вправи даної методики.

Завдання №1

Треба пройти дистанцію, використовуючи тільки рух по азимуту. Оцінюється час і точність проходження. У карту дозволяється дивитися тільки в тому випадку, якщо орієнтувальник пройшов за напрямленням задану відстань і не знайшов КП (контрольний пункт).

Ця вправа дає змогу мало підготовленому орієнтувальнику почувати себе більш впевнено. Для більш кваліфікованих орієнтувальників можна запропонувати проходження дистанції на змагальній швидкості. Наразі похибки необхідно швидко знайти своє місцезнаходження та виправити помилку.

Завдання №2

Орієнтувальник отримує карточку, де для кожного КП вказані азимут у градусах, відстань у метрах, легенда (словесне описання об'єкта, на якому розташований КП). З їх допомогою він повинен пройти дистанцію.

Завдання №3

На старті є фрагмент карти до КП №1. Орієнтувальник знімає азимут, вимірює відстань до КП та запам'ятовує легенду. На КП№1на нього чекає фрагмент карти з етапом до КП №2. Надалі продовжити дистанцію з відвідуванням наступних КП до фінішу.

Завдання №4

Орієнтувальник одержує карточку, на якій зображена схема дистанції в натуральну величину: старт, фініш, позначки у вигляді символів кружків КП, з'єднаних лініями та легенди КП. Він повинен пройти дистанцію, використовуючи рух за азимутом, а також підраховувати відстань від КП до КП в метрах за певною формулою.

Ускладнювати всі ці завдання можна за рахунок вибору різноманітних типів місцевостей, довжини дистанцій, кількістю КП, відстанню між ними.

Завдання для читання карти.

Основою для читання карти і надійності техніки проходження по місцевості є правильне розміщення карти у зорієнтованому напрямку. Тренувати читання карти можна під час прогулянок та пробіжок по місцевості. Читання карти може точним або грубим (великі об'єкти). Одночасно практикується робота з картою (орієнтація карти за напрямом руху, вміння правильно тримати карту) [7, 8, 9].

Під грубим орієнтуванням розуміють рух по лінії від великого об'єкту до іншого великого. Цю вправу добре використовувати разом з підготовкою швидкісної витривалості.

Гарною вправою слугує розміщення КП на місцевості, так як змушує орієнтувальника бачити весь район КП, який завжди більший на відміну самої призми. Одночасно розвиваються навички роботи начальника дистанції.

Під точним орієнтуванням розуміють етап, коли лінія проводиться так, щоб орієнтувальник міг точно відобразити її, пробігаючи по місцевості.

Удосконалюючи навички, можна поступово ускладнювати завдання до того, щоб вони потребували від орієнтувальника високого ступеня зосередження. Виконуючи завдання на рельєфній карті розвивається «відчуття висоти» відносно місцевості.

Завдання №5

Виконання завдання в парах. КП розташовані на місцевості із нанесенням на карти 2-х орієнтувальників. Учасники пари працюють по черзі, один із них пробігає від стань до КП, інший – позаду, уважно слідкуючи за його діями і по черзі змінюючись пробігають відстань до кінця дистанції.

Завдання №6

Це завдання подібне попередньому, але КП на місцевості не проставлені. На карту першого учасника нанесені КП, другого – тільки старт. Перший пробігає лідером, де на місцях кожної його зупинки зі словами «КП», другий повинен проставити точку розміщення «КП» – лідера на своїй карті. Це завдання є корисним у підготовці до зимових стартів.

Завдання №7

Для цього завдання планується траса з великою кількістю можливих варіантів руху. Дистанцію пробігають декілька разів по найкращим варіантам на погляд кожного учасника. Час фіксується кожного разу, а потім, порівнюючи час, визначити кращий варіант руху.

Ці завдання, які були запропоновані вище – є тільки одним із великого спектру підготовки орієнтувальника. Крім цього, рекомендується використовувати наступні засоби підготовки у спортивному орієнтуванні: взяття і робота на контрольному пункті; тренування зміни ритму бігу; естафетне тренування; ЗФП у зимовий період; зимові тренування на місцевості; індивідуальна психологічна підготовка у спортивному орієнтуванні.

Висновки.

1. Для розвитку навичка руху за визначеним напрямком накопичений достатній арсенал вправ, завдань для роботи на місцевості і у класі. Завдання тренера, який творчо підходить до своєї роботи, опрацювати досвід роботи інших та розробити свою систему вправ, які найкраще би будуть підходили для кожного окремого його підопічного.

2. Запропоновані вправи можна використовувати не тільки у студентській команді, але і в командах ДЮСШ зі спортивного орієнтування.

Література

1. Акимов В.Г., Кудряшов А.А. «Спортивное ориентирование», Минск, из-во БГУ, 1977. – 120 с.
2. Алёшин В.М.,Калиткин Н.Н.»Соревнования по спортивному ориентированию»,Москва, «ФИС»,1974. – 151с.
3. Богачёв С.Ф.,Крюков О.Г. «Спртивное ориентирование на местности»,Воениздат 1972. – 135с.
4. Вейялайнен Л.»Зелёными маршрутами»,М.»ФИС» 1986 г., 98 с.
5. Елаховский С.»Бег к невидимой цели»,»ФИС» 1973 г.,118 с.
6. Иванов Е.»С компасом и картой». ДОСААФ,М. 1971 г., 147 с.
7. Нурмимаа В.»Спортивное ориентирование», «ФИС» 1977 г., 230с .
8. Огородников Б.И.,Моисеенков А.И.,Приймак Е.С.»Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию», М.»ФИС» 1980 г., 115 с.
9. Огородников Б.И.,Кирчо А.И.,Крохин Л.А. «Подготовка спортсменов – ориентировщиков», М. «ФИС» 1978г., 134 с.

10. Соловых Т.К. Научное обеспечение підготовки туристів в технике и тактике спортивного ориентирования .
11. Соловых Т.К. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф.Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (XXII), 2007 – .№6 – С.273-276.

Елена Чумак, Светлана Павельчак, Ольга Николаенко
Донецкий национальный университет

ПРОФИЛАКТИКА И ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Постановка проблемы. В течении последних 10 лет наблюдается устойчивая тенденция к увеличению количества студентов-первокурсников поступивших в ДонНУ с ослабленным состоянием здоровья. Их число в среднем составляет 25,7 %. Среди заболеваний, препятствующих обучению студентов в основном отделении, это – заболевания опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки и сколиозы являются самыми распространенными отклонениями ортопедического профиля. Деформации двигательного аппарата часто сочетаются с морфофункциональными нарушениями соединительно-тканного каркаса сердца, что вносит определенные трудности в использование общепринятых методик ЛФК.

Задача работы: изучить влияние специальных физических упражнений для коррекции правильной осанки студентов в группах ЛФК.

Обсуждение результатов. Исследования показали, что формирование правильной осанки связано: с общим оздоровлением организма студента; созданием уравновешенного «мышечного» корсета туловища; улучшением функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Сколиоз – болезнь сложная, но излечима. Курс лечение зависит от возраста студентов, типа сколиоза и степени деформации позвоночника. Но главное, от желания студента излечиться и изменить свой образ жизни с ориентацией на оптимальную двигательную активность, включая коррекционные упражнения. Самое главное в лечении и профилактике: утренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых. Необходимый каждому человеку ежедневный двигательный минимум складывается из ходьбы, гимнастики и плавания. А это и есть нормальный и типичный (здоровый) образ жизни, пригодный и для коррекции осанки.

Позвоночник представляет собой биомеханическую систему, состоящую из позвонков, соединенных межпозвоночными дисками, укрепленными связками и мышцами. Благодаря мышечно-связочному аппарату, расположенному в основном на задней поверхности тел позвонков и позиционным мышцам, главным образом разгибателям туловища, позвоночник удерживается в вертикальном положении. Позвоночный столб и окружающий его мышечно-связочный аппарат следует рассматривать как целостную систему: достаточно измениться одному из звеньев, как эти изменения одновременно отражаются на соседних. Причина этого – ослабление группы или даже одной мышцы. Развитый мышечный корсет обеспечивает правильное положение туловища, что предупреждает развитие сколиоза. Как правило, в результате ослабления мышц ног и туловища, неправильного или вынужденного положения отдельных частей тела при работе или дома, осанка ухудшается. Постоянное выполнение специальных гимнастических упражнений помогает сохранить правильную и красивую осанку на продолжительное время. Для создания физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела используются общеразвивающие упражнения для мышц спины и брюшного пресса, преимущественно в положениях разгрузки позвоночника, т.е. не связанных с сохранением вертикальной позы (лежа на спине, животе, на боку, стоя на четвереньках). Это

не только позволяет увеличивать силовую выносливость мышц туловища в наиболее выгодных условиях для формирования естественного мышечного «корсета», но и создает возможность закрепить максимальную коррекцию в горизонтальном положении. Большое значение при сколиозе имеет укрепление мышц живота, спины, подвздошно-поясничной мышцы. Укрепление ягодичных мышц необходимо для поддержания правильного положения тела при статической нагрузке. Необходимо следить, чтобы в процессе выполнения упражнений не увеличивалась индивидуально предельная подвижность позвоночника. Для этого следует ограничить амплитуду движений корпусом и стремиться укреплять мышцы спины и живота через упражнения, производимые верхними и нижними конечностями (в этом случае мышцы спины и живота работают как «стабилизаторы»). Сколиотический процесс нередко сочетается с нарушениями функции дыхательной системы. Поэтому обязательным является включение в занятие комплекса дыхательных упражнений.

Большое внимание при лечении сколиоза уделяется воспитанию и закреплению навыка правильной осанки. После объяснений преподавателя, что такое правильная осанка и ее показа, приступают к выработке соответствующих такой осанке мышечно-суставных ощущений: тренировки перед зеркалом (зрительный самоконтроль); принятие правильной осанки с исправление дефектов у стены, когда к мышечно-суставным ощущениям прибавляются тактильные (со стороны спины, ягодиц и пяток); исправление дефектов осанки по указанию преподавателя. Выработка и закрепление навыка правильной осанки происходят и во время выполнения различных общеразвивающих упражнений, при которых обязательно сохраняется правильное положение таза, а также упражнений в равновесии и на координацию. Широко используются игры с правилами, предусматривающими соблюдение правильной осанки.

Нами розроблена структура побудови заняття лікувальної гімнастики: *вводна частина*: ходьба, вправи для виховання і закріплення навички правильної осанки, дихальні вправи; *основна частина*: вправи, витягуючі хребет в поєднанні з вправами, забезпечуючими виробку і тренування загальної і силової витривалості м'язів спини, черевного преса і грудної клітки. Переважне початкове положення – лежаче і стоя на чотирьох; *закліювальна частина*: ходьба, вправи на балансування, рівновагу, дихальні вправи, гра на увагу з одночасним збереженням правильної пози.

Висновки.

Використання для корекції осанки студентів спеціальних вправ, дозволяє суттєво підвищити ефективність занять ЛФК.

Ярославська Л.П., Щириця В.В.

Черкаський державний технологічний університет

МОДЕЛЮВАННЯ ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ ДО ЗМАГАНЬ

Використання або впровадження методик, що спрямовані на вдосконалення індивідуальних та колективних техніко-тактичних дій

Постановка проблеми та її актуальність. На ефективність змагальної діяльності студентської футбольної команди впливають фактори функціональної, тактичної, технічної, психологічної підготовленості футболістів.

Проблемою висвітлення специфіки тактичної, технічної підготовки гравців та футбольних команд займалися багато науковців та тренерів-практиків. В своїх роботах А.К. Абрамов, В.М. Гриндлер, А.В. Дулібський,

А.М. Зеленцов, В.В. Лобановський та інші висвітлюють експериментальні та теоретичні матеріали підготовки спортсменів.

Аналіз літературних джерел та досвід роботи з командою (5 років) показує, що традиційна організація навчально-тренувальних занять зі студентами та переважно роздільне навчання технічних елементів не сприяють міцності формування техніко-тактичних навичок поза гри. Тому вся система на удосконалення компонентів підготовленості повинна бути поєднана зі змагальною діяльністю.

Однак успішне навчання техніко-тактичним діям з футболу студентів технологічного ВНЗ достатньо важке завдання, оскільки молодь має різний рівень спортивної кваліфікації, мотивацію до занять.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов, методики та засобів ефективного удосконалення техніко-тактичних дій в процесі підготовки команди до змагальної діяльності.

Методичні рекомендації моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд А.В. Дулібського лягли у основу проведення нашого дослідження.

Результати дослідження. У педагогічному експерименті брали участь студенти (20 юнаків у віці 17-24 років) секції футболу Черкаського державного технологічного університету, який проводився протягом двох років, що охоплювало два підготовчих, два змагальних та один перехідний період. Протягом дослідження вирішувалися наступні завдання: визначити ефективність методик, що спрямовані на вдосконалення індивідуальних та колективних техніко-тактичних дій.

На першому етапі проходило навчання та удосконалення техніко-тактичних дій, визначалась індивідуальна структура змагальної діяльності футболістів.

Протягом проведення другого етапу максимально можливо збільшувався

загальний обсяг занять техніко-тактичного спрямування, застосовувалися спеціальні вправи, координаційно-спеціалізовані вправи. Під час підбору вищезазначених вправ враховувалися амплуа футболістів та їхній рівень як функціональної, так і спеціальної підготовки. Значне місце відводилося вправам для відпрацювання наступальної та захисної групової взаємодії гравців, вибору студентами найбільш ефективних зон для останньої передачі м'яча, вибору оптимальної дистанції для результативних завершальних ударів у ворота.

Ефективність проведення навчально-тренувальних занять під час проведення експерименту на підставі даної методики визначалась за наступними показниками:

- за результатами виступів футбольної збірної університету в змаганнях;
- якістю виконання техніко-тактичних дій, а саме передач, ведення м'яча, обігравання супротивника, ударів у ворота під час гри;
- за розподілом частоти використання різноманітних техніко-тактичних прийомів студентами під час гри;
- наявністю зв'язків між умінням техніки виконання елементів футболу та навичками ведення командних дій;
- за результатами тестування студентів при складанні контрольних нормативів.

У процесі навчально-тренувальних занять багаторазове повторення тактичних комбінацій покращили функціональні можливості студентів, сприяли розвитку швидкості, швидко-силової витривалості, координаційних рухових можливостей.

До процесу тактичної підготовки футболістів був включений основний арсенал тактичних дій. Вирішення питань розвитку фізичних якостей і здібностей футболістів провадилося на основі тактичних дій – навчання індивідуальних тактичних дій. Наступним етапом було формування тактичних вмінь у процесі навчання студентів технічним прийомам з урахуванням певних різновидів тактичних варіантів. Серйозну увагу приділяли вивченню та

впровадженню тактичних дій у нападі та захисті, перш за все, це ігрові вправи, комбінації з тактики, двосторонні ігри. Значне місце відводилося теоретичній підготовці студентів.

Розподіл вправ згідно запропонованих положень методики продемонструвало ефективний вплив на зміни фізичної та функціональної підготовленості футболістів в порівнянні з показниками на початку експерименту. Покращилися показники тестування фізичної підготовленості (стрибки в довжину з/м, човниковий біг 4x9 м, з бігу на 100 м, 3000 м) у 64 % тестів; техніко-тактичної підготовленості (ведення м'яча на 30 м, точність передач м'яча на коротку, середню і дальню відстань, удари у площину воріт) у 55 % тестів.

Аналіз змагальної діяльності показав, що значно покращилися якісні показники застосування техніко-тактичних прийомів як індивідуальних, так і групових, командних дій студентами. Однак щодо кількості застосування техніко-командних дій є практично однаковою.

Висновки. Результати педагогічного експерименту підтвердили основну ідею гіпотези про те, що використання нових засобів техніко-тактичної підготовки студентів необхідно проводити в ігрових ситуаціях та у процесі змагань.

Для ефективної реалізації змагальної діяльності необхідно дотримуватися співвідношення між певними сторонами функціонального стану студентів-футболістів та техніко-тактичними діями, які відповідають моделям ігрових концепцій – індивідуальних і колективних.

Література

1. Дулібський А.В. Модельовання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. – К. Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України: 2001. – 130 с.
2. Зеленцов А.М., Лобановський В.В. Моделирование тренировки в футболе. 2-е вид. перероб. і доп. – К.: Альтерпрес, 1998. – 216 с.
3. Гриндлер В.М. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1989. – 243 с.

ВАЛЕОЛОГІЯ

Станіслав Варвянський

Полтавський університет

споживчої кооперації України

Олександр Куц

Вінницький державний педагогічний

університет ім. М.Коцюбинського

ВПЛИВ ЕКОЛОГІЧНОЇ КРИЗИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ

Актуальність. Для сучасної людини надзвичайно актуальними є питання єдності екологічної і фізичної культури. У наші дні у взаємодії суспільства і природи склалася кризова екологічна ситуація. Сама людина губить першооснову свого існування – природне середовище. Життя сучасної людини доводить, що небезпека, руйнівні наслідки екологічної кризи насуваються на людину звідусіль: забруднення і виснаження сільськогосподарських земель; забруднення атмосфери і гідросфери; зменшення озонового шару; згубні зміни клімату; загроза парникового ефекту; виснаження природних ресурсів; катастрофічні наслідки аварії на ЧАЕС тощо.

Зазначені вище процеси вимагають переорієнтації свідомості людини на формування раціонального, дбайливого ставлення до довкілля, що в врешті-решт, позитивно відіб'ється на добробуті і здоров'ї людей. Доктор філософських наук, професор В.С.Крисаченко про загрозу екологічної кризи пише так: «Сучасне людство надзвичайно занепокоєно відчуттям загрози глобальної екологічної катастрофи, яка здатна згубити усе життя на Землі, саму царину Людини розумної. Саме про це сьогодні багато пишуть представники різних галузей науки, діячі культури й освіти, саме унаслідок цього все частіше згадуються апокаліптичні передбачення Святого Письма. Зрештою, екологія нині опиняється в центрі уваги

людської спільноти, але тлумачення нагальних екологічних проблем ще не виходять за межі заполітизованих та популістських уявлень або наївної футурології» [1.-С.8].

Мета дослідження – показати вплив екологічної кризи на здоров'я людей.

Аналіз досліджень і публікацій. Слід зазначити, що різні аспекти впливу екологічної кризи на здоров'я людей розглядаються дослідниками. Так, широке коло аспектів взаємодії природи і людини досить активно опрацьовувалися вітчизняними та зарубіжними вченими. До перших потрібно віднести завідуючого сектором екології Інституту філософії імені Г.С.Сковороди, доктора філософських наук, професора М.М.Кисельова та доктора філософських наук, професора В.С.Крисаченка. Так, М.М.Кисельов у книзі «У гармонії з природою» якраз і розкриває складні і різноманітні взаємозв'язки суспільства і природи, ґрунтовно показує негативний вплив екологічної кризи на життя людей. В.С.Крисаченко в надзвичайно солідній праці (688 с.) «Людина і біосфера: основи екологічної антропології» дає систематичний виклад теорії біосфери та місця у ній людини, з'ясовує механізми функціонування системи «людина – біосфера» та наслідки процесу антропогенезу, простежує механізм перетворення людиною біосфери у власну екологічну нішу.

Необхідно звернути увагу на той факт, що негативний вплив екологічної кризи на життя людей знаходить відображення навіть у назвах досліджень на цю тему: «До того, як помре природа» (Ж.Дорст), «Планета в небезпеці» (Р.Дасманн), «Оскальпована земля» (А.Ленькова), «Земля тільки одна» (Б.Уорд, Р.Уорд), «Забруднене небо» (А.Батон), «Екологічна криза і соціальний прогрес» (Е.К.Федоров) та ін.

Різні аспекти впливу на здоров'я людей неодноразово доповідалися на міжнародних науково-теоретичних конференціях у Львові і Вінниці. Матеріали цих конференцій друкувалися у збірниках наукових праць – «Фізична культура, спорт та здоров'я людей» (Вінниця) та «Молода спортивна наука України» (Львів). Цій проблемі була присвячена стаття «Взаємозв'язок екологічної

культури і здоров'я нації» у «Науковому віснику Полтавського університету споживчої кооперації України. Серія – Гуманітарні науки» – 2002.-№2 та в інших виданнях.

Стан навколишнього середовища з кожним роком погіршується. Так, академік Е.К.Федоров ще в 1977 році писав: «Характер взаємодії людського суспільства з природою в останні десятиліття визиває все більший інтерес і разом з тим тривогу в широких колах населення в усіх державах світу. В різноманітних статтях і виступах на цю тему висловлюється думка про те, що технічно розвинуте суспільство нищить природу, нищить довкілля, в якому воно існує і із якого черпає усі необхідні для себе ресурси. Нищить самим фактом свого швидкого розвитку, своєю технікою і – головним чином – своїми необдуманними по відношенню до природи діями. Тим самим воно позбавляє себе перспективи і можливостей подальшого існування» [2.-С.4].

Передбачення відомого вченого Е.К.Федорова й інших дослідників екологічної кризи на практиці підтверджуються. Приклад цьому і катастрофа планетарного масштабу на ЧАЕС. За даними Національної академії наук України, наслідки катастрофи надзвичайно великі: економіка нашої держави зазнала збитків на суму 10 млрд. доларів США; підвищений радіаційний фон зафіксовано на 1/3 території України (вражено 74 райони 12 областей, де знаходяться 2294 населенні пункти); кількість постраждалих становить 3,2 млн., у тому числі 1 млн. дітей; катастрофічно погіршився стан здоров'я потерпілого населення. Дослідження показують, що і на початку нового тисячоліття здоров'я людей в цих районах не покращилося. До речі, негативний вплив катастрофи на ЧАЕС відчувало населення Швеції, Норвегії, Польщі, Австрії, Швейцарії, Німеччини, Великобританії та інших держав.

Підкреслимо, забруднення довкілля в Україні торкнулося майже усіх областей. Так, за даними Інституту гігієни і медичної екології імені О.Марзоева АМН України, в Запоріжжі – одному з найпотужніших промислових центрів країни – вже не лишилося жодного екологічно чистого району. А донецькі

науковці називають теперішню екологічну ситуацію в Донецькій області не інакше, як кризовою. Фахівці стверджують, що в цій області на кожен кілометр території в повітря викидається понад 71(!) тону найрізноманітніших забруднюючих речовин. Виходить, що через легені жителів Донецької області проходять 412 кілограмів цих речовин. Дослідники в повітрі виявляють: пил, оксид вуглецю, сірководень, діоксид азоту, фенол, сажа, фтористий водень, формальдегід, метан, оксиди азоту, аміак та ін. Отже, сьогодні в повітрі великих міст «літає» мало не вся таблиця Менделєєва. Зрозуміло, що цей «букет» забруднюючих речовин негативно впливає на здоров'я людей.

Катастрофічним залишається стан довкілля також у Дніпропетровській і Луганській областях, частині Кіровоградської, Чернівецької, Миколаївської, Херсонської, Одеської областей і навіть частині Криму [3.-С.11].

Екологічна катастрофа загрожує і колись чистій Полтавщині. Нагадаємо, що ще задовго до аварії на ЧАЕС на кордоні Полтавської та Харківської областей сталася аварія, негативні наслідки якої і в наші дні дають про себе знати. Як стало відомо, тільки після розпаду СРСР у 1972 році поблизу села Христище (Харківська область) на одній із нафтогазових свердловин виникла масштабна пожежа. Спеціалісти стверджують, що вона не була страшною з точки зору забруднення навколишнього середовища. В той же час гасіння полум'я мав величезний вплив на довкілля і здоров'я людей не тільки Харківської області, а й Полтавської та Дніпропетровської областей. Цю пожежу на свердловині ліквідували вибухом атомної бомби (!).

Зрозуміло, що факт гасіння пожежі за допомогою атомної бомби став причиною більшості випадків онкозахворювань у мешканців названих областей. Так, по кількості захворювань на рак Полтавщина займає перше місце в Україні.

Вище наведений трагічний приклад говорить про екологічне невігластво. Французький учений Ж.Г.Ламарк (1744-1829) цілком справедливо зазначав: «Невігластво – ось, без сумніву, перше і головне джерело усіх наших негараздів, особливо з того часу, як ми стали жити суспільним життям».

У цілому, якщо говорити про вплив екологічної кризи на здоров'я людей, то сучасна світова економічна криза, на думку експертів, майже ніщо в порівнянні з тим, чим може обернутися майбутня екологічна криза. При теперішніх темпах споживання природних ресурсів через 25 років людству потрібна буде ще одна планета так, як попит на природні ресурси перевищує потреби цивілізації. Генеральний директор Всесвітнього фонду дикої природи Джеймс Лип підкреслює: «Якщо наш попит на ресурси Землі буде рости такими темпами, то до середини 2030 років для задоволення усіх потреб знадобиться дві такі планети» [4].

Відомий український філософ В.І.Шинкарук зазначав, що екологія людини – це предмет і продукт її виробничої і соціокультурної діяльності, спрямованої на задоволення матеріальних і духовних умов людського життя. Несумісність же людської цивілізації з силами природи, глибока суперечність і дисгармонія між ними і є найважливішою основою відчуження людини від природи, тобто полягає у самій людській діяльності [5.-С.4-5].

Доктор філософських наук М.М.Кисельов, який багато десятиліть досліджує широкий спектр теоретичних питань взаємодії довкілля і людини, підкреслює, що екологічна криза виникає через занепад духовності, людську некомпетентність і непрофесійність при вирішенні екологічних проблем. Він підкреслює, що гармонія довкілля і здоров'я людей передбачає екологічну моральність, високу екологічну культуру, екологічні знання, розумні потреби стосовно довкілля, мудрість і гуманізм усіх рішень і вчинків людини, які торкаються навколишнього середовища. Зараз людина, щоб бути здоровою, повинна діяти в колі нового екологічного мислення, екологічної культури, екологічної етики та екологічного гуманізму [6.-С.5].

Висновок. В Україні в перший рік незалежності проживало 52 млн. людей. Сьогодні українців уже менше 46 млн. Таке зменшення населення в нашій державі відбулося не тільки в результаті економічних факторів, а і у зв'язку з екологічною

кризою, забрудненням і деградацією довкілля. І, безумовно, цей напрямок впливу екологічної кризи на стан здоров'я людей має перспективу на всебічне вивчення.

Література.

1. Крисаченко В.С. Людина і біосфера: основи екологічної антропології/– К.: 1998.
2. Федоров Е.К. Экологический кризис и социальный прогресс.-М.: 1977.
3. Див.: Україна молода. – 28 листопада 2007 року.
4. Див.: Вечерние вести. – 1ноября 2008 года.
5. Шинкарук В.І. Екологія людини: природа освоєна і природа відчужена// Матеріали Міжнародного теоретичного семінару. – Луцьк. – 1993.
6. Киселев Н.Н. В гармонии с природой. – К.: 1989.

Гнатюк Т. М.

Кременчуцький державний університет
імені Михайла Остроградського

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність.

На сьогоднішній день намітилась тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. Це пов'язано із впровадженням нових технологій, інтенсифікацією навчання, що потребує нервово-емоційного і фізичного навантаження студентів і призводить до суттєвої перебудови психічних і фізіологічних станів. Науковці [2, 7] стверджують, що навчання у вищому навчальному закладі – це важка напружена праця, яка характеризується значною емоційною та інтелектуальною напругою, гіпокінезією, стресовими ситуаціями. Тому з кожним роком, наголошують вони, збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. У сучасній науковій і методичній літературі досить детально аналізуються причини зниження здоров'я, розроблені шляхи його поліпшення. Проте, незважаючи на всі намагання, за останні роки стан

здоров'я студентів не тільки не поліпшився, а навпаки – погіршився [1, 5].

Сучасному студентові весь час необхідно переборювати такі негативні явища, як нервово-психологічну напругу, гіподинамію, пов'язану з комп'ютеризацією навчання, нездорову екологічну обстановку. Тому до здоров'я студентської молоді ставляться великі вимоги. Студентська молодь – це особлива соціальна група, об'єднана специфічними умовами навчання, праці, і життя. Зв'язок здоров'я студентів з основними глобальними процесами сучасної епохи висувають на перший план необхідність розробки системи заходів для його зміцнення. Разом з тим, молодь – майбутнє нашої країни, а майбутні фахівці з вищою освітою повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовки, але й бути фізично витривалими, працездатними та здоровими [1, 4, 7].

Мета. Визначити рівень здоров'я студентів та їхнє ставлення до занять фізичною культурою.

Завдання дослідження:

1.З'ясувати ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою, їхню активність у самостійних заняттях фізичними вправами.

2.Встановити рівень здоров'я студентів вищих навчальних закладів.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були застосовані такі методи дослідження:

- аналіз літературних джерел; соціологічні методи дослідження;
- самооцінка здоров'я студентів за методикою В.П. Войтенко;
- математико-статистична обробка даних.

Усього було опитано 100 студентів ВНЗ м. Кременчука: 50 студентів Кременчуцького державного університету імені Михайла Остроградського і Кременчуцького інституту Дніпропетровського університету економіки і права та 50 курсантів військового ліцею.

В анкету було включено запитання, відповіді на яке дозволило з'ясувати активність студентів у заняттях фізичними вправами. Встановлено, що

самостійно тривалий час займається незначна кількість студентів (6%) і курсантів (14%) (рис. 1).

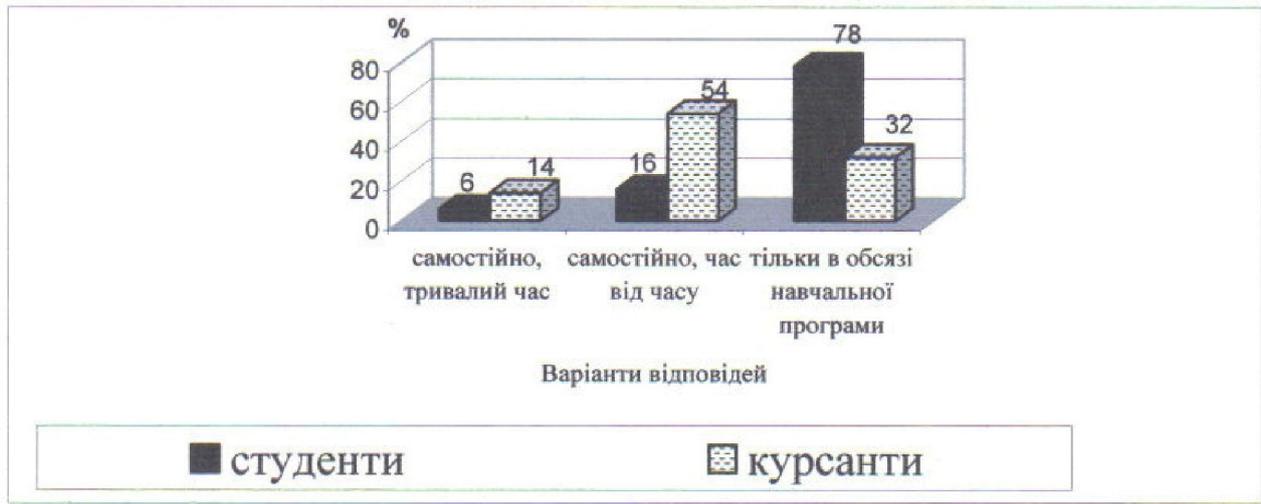


Рис. 1. Активність студентів у заняттях фізичними вправами (n = 100)

Необхідно зазначити, що значна частина студентів (78%) займається фізичними вправами тільки в обсязі навчальної програми, серед курсантів таких приблизно третина (32%), що свідчить про те, що активність студентів у самостійних заняттях є дуже низькою.

У результаті проведеного дослідження ми визначили, як часто студенти виконують ранкову гігієнічну гімнастику (рис. 2).



Рис. 2. Активність студентської молоді у виконанні ранкової гігієнічної гімнастики (n = 100)

Результати, наведені на рис. 2, свідчать, що регулярно виконують ранкову гігієнічну гімнастику лише 6% студентів і 18% курсантів. Необхідно

відзначити, що ніколи не виконують ранкової гігієнічної гімнастики 74% студентів і 24% курсантів. Студенти, які займаються фізичними вправами, надають перевагу таким їх видам (рис. 3).



Рис. 3. Види фізичних вправ, яким студенти вищих навчальних закладів надають перевагу (n = 100)

Як свідчать дані, зображені на рис. 3, найбільше студенти і курсанти надають перевагу спортивним іграм (48% і 44% відповідно). Наступні рейтингові місця посідають такі види вправ, як атлетична гімнастика (надають перевагу 12% студентів і 10% курсантів), туризм (18% студентів і 8% курсантів) і плавання, якому надають перевагу 12% студентів і 10% курсантів. У проведеному дослідженні нами визначався стан здоров'я студентів за науково-обґрунтованою методикою В.П. Войтенко [3].

Так, встановлено, що незначна кількість студентів і курсантів мають ідеальний рівень здоров'я (4% і 16% відповідно) (рис. 4).



Рис. 4. Рівень здоров'я студентів вищих навчальних закладів (n = 100)

Посередній рівень здоров'я мають приблизно половина студентів (46%) і

курсантів (48%). Необхідно зазначити, що задовільний рівень здоров'я мають 38% студентів і значно менша кількість курсантів (8%). Незадовільного рівня здоров'я не було встановлено у жодного із досліджуваних студентів.

Результати опитування студентів показали, що у студентів рухова активність є невисокою. Тому необхідно шукати засоби і методи для збільшення рухової активності у студентів, формувати у них мотивацію і потребу у систематичних заняттях фізичними вправами. Більшість студентів нехтує ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення, якими є фізичні вправи. Заняття фізичними вправами мають стати щоденною потребою кожного студента. Це сприятиме підвищенню їхнього рівня рухової активності, зняттю емоційного і психічного навантаження, підвищенню розумової працездатності та забезпеченню високого рівня здоров'я.

Література

1. Боднар І. Психофізіологічні особливості студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості // Здоров'я, фізкультура і спорт: Молодіжний науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. - Луцьк, 1997. - № 1. - С 13-21.
2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис.... канд. наук з фізич. вих. і спорту. - Луцьк, 2000. - 19 с
3. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. - К.: Здоров'я, 1991. - 248 с.
4. Ільницький В.І. Вплив занять фізичним вихованням на стан рухової активності та фізичного розвитку студентів в залежності від кліматичних умов // Мат. 2-ї регіон. наук.- практ. конф.: Роль фіз. культури в здоровому способі життя. - Львів, 1991.- Ч. 2. - С.4-5.
5. Романенко В.В., Куц О.С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. - Вінниця: ВДПУ, 2003. - 132 с
6. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації". - К., 1998. - 44 с
7. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие. - М.: Высшая школа, 1986. - 144 с.

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Актуальность. Формирование человека на всех этапах эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности. Ребенок еще не родился, а его будущее развитие уже взаимосвязано с двигательной активностью. Потребность в движении является характерной особенностью растущего организма.

В школу из дошкольного учреждения и семьи приходит не менее 80 % детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья – от функциональных нарушений до хронических заболеваний. За время обучения 70 % функциональных расстройств переходят в стойкую хроническую патологию к окончанию школы. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. Следовательно, развитие детского фитнеса является актуальным вопросом в физическом воспитании ребенка.

Задача работы: изучить содержание фитнеса и возможность его использования для детей дошкольного возраста.

Обсуждение результатов. Детский фитнес – это направление, появившееся в нашей стране недавно. На уровне физической культуры, которой в учебных заведениях уделяют не так много времени как хотелось бы, культивирование фитнеса началось благодаря тому, что родители стали более внимательно относиться к здоровью своих чад. Этому способствовало и появление в учебных заведениях такого предмета как валеология (наука

здоровых о здоровье), которая обучает детей с раннего возраста следить за своим образом жизни.

Возраст детей, занимающихся детским фитнесом, составляет от 3-х до 10-ти лет. К сожалению, не все родители своевременно обращаются к инструкторам по фитнесу, которые грамотно могут поставить детям осанку, убрать избыточный вес и оздоровить ребенка. Как показывает практика в основном обращение происходит, когда ребенок уже имеет избыточный вес или родители сталкиваются с проблемой частого нарушения здоровья.

В чем же преимущества детского фитнеса перед спортивными секциями или теми же уроками физкультуры?

1. Фитнес гармонично развивает ребенка, в то время как в спортивных секциях дают нагрузку, с упором на результат в избранном виде спорта.

2. Уроки физкультуры должны обязательно посещаться и у детей нет выбора, что и как им делать. Далее – на уроках ставят оценки. В детском фитнесе ничего такого быть не может. Но самое главное – детский фитнес помогает детям развивать двигательные навыки и приобщает их к здоровому образу жизни. На занятиях под руководством опытных инструкторов ребенок знакомится с возможностями своего тела, учится получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности.

3. Развивая двигательные способности и физические качества мы готовим наше будущее поколение к здоровой, взрослой жизни.

Занятия по детскому фитнесу проводятся в игровой форме, поскольку игра необходимая составляющая детской жизни. Детские программы разработаны таким образом, что детям весело и интересно. В среднем занятие длится сорок минут. Организация фитнес-занятий имеет такую же структуру как и школьный урок: подготовительная часть, основная и заключительная. Разница заключается в средствах предлагаемых фитнесом и школой. Бег в подготовительной части занятия можно заменить аэробикой, танцевальными упражнениями, циклическими упражнениями на кардиотренажерах и т.д. В

основной части инструктор развивает у детей координацию, силу, быстроту движений, выносливость, используя различное оборудование (мячи, фитболы, гимнастические палки, обручи). Заключительная часть, направленная на восстановление сил организма, благоприятна для развития гибкости. На фитнес занятиях постоянно используется стрейтчинг.

В детском фитнесе есть несколько направлений, которые стали основой работы инструкторов по детскому фитнесу:

- занятия под музыкальное сопровождение;
- уроки в игровой форме с высоким уровнем двигательной активности;
- сюжетный комплексный урок физической культуры;
- тематические уроки: хореография, силовые занятия, йога, пилатес, аэробика и т.д.
- коррекционные уроки: лечебная физкультура, занятия в специальных медицинских группах;
- персональные тренировки;
- занятия на тренажерах;
- занятия плаванием;
- участие в соревнованиях.

Задачи детского фитнеса: укрепление опорно-двигательного аппарата; формирование правильной осанки; предупреждения плоскостопия; развитие и укрепление основных мышечных групп; укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме; повышение сопротивляемости организма; развитие физических качеств: координации движений, силы, выносливости, скорости; формирование основных жизненно-важных двигательных умений и навыков; повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой; создание положительного эмоционального фона.

Выводы.

1. Занятия детским фитнесом направлены на поддержание и укрепление здоровья ребенка, его нормального, соответствующего возрасту, физического и психического развития, социальную адаптацию.

2. Для того что бы избежать проблем со здоровьем ребенка, необходимо как можно раньше заняться детским фитнесом и приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Кулик І.Г.

Кременчуцький державний університет

імені Михайла Остроградського

СПРЯМОВАНІСТЬ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Рекреація як одна з головних форм продуктивного використання вільного часу людини – суспільний, економічний і науковий феномен, для якого не мають значення міжгалузеві та міждисциплінарні межі. Рекреація (фр. recreation, пол. rekreacja – відпочинок, від лат. recreatio – відновлення сил) – відновлення чи відтворення фізичних і духовних сил, витрачених людиною в процесі життєдіяльності; рекреація включає різноманітні види діяльності у вільний час, спрямовані на відновлення сил і задоволення широкого кола особистих і соціальних потреб та запитів.

Термін „рекреація” означає відтворення, відновлення. У контексті завдань психологічної допомоги рекреація часто розуміється як відпочинок з метою відновлення фізичних та психологічних показників. Яка ж спрямованість реакційно-оздоровчих занять? Збереження і зміцнення здоров'я студентів

державні органи країни розглядають як умову плідної професійної необхідності. Нині робиться все можливе для залучення студентської молоді до оздоровчих занять фізичними вправами.

У теперішній час фахівці фізичного виховання нашої різних країн велику увагу приділяють розробці різних форм оздоровчо-рекреативної фізичної культури як на обов'язкових заняттях у ВНЗ так і для самостійних занять.

Постановка проблеми. Дослідження проблеми збереження і зміцнення здоров'я молоді завжди викликали інтерес у науковців [2, 3, 6]. Вітчизняний і зарубіжний досвід свідчить, що засоби рухової активності, як основний чинник фізичної культури мають багато можливостей для поліпшення стану здоров'я [3, 8]. Як здорові, так і шкідливі звички часто закладаються ще в дитячому віці, і змінити звичайний спосіб життя людини з віком стає все складніше. Ситуація загострюється через зростаючу популярність у дитячому і молодіжному середовищі привабливих видів нефізичної діяльності (ігрові автомати, комп'ютерні ігри тощо). Таким чином, заохочуючи регулярні заняття фізичними вправами студентську молодь, ми формуємо основу для їхнього активного життя в майбутньому після закінчення навчання у ВНЗ [3].

Отже, нині особливої актуальності набуває питання формування здатності вести здоровий спосіб життя як основи хорошого здоров'я. Сьогодні, коли суспільство знімає з себе турботи про здоров'я населення, особливо це стосується молоді, кожна молода людина має потурбуватися про себе сама. Через це акцент в охороні здоров'я студентів зміщується в бік активізації в цьому самих студентів, підвищення в них рівня знань, оволодіння вміннями та навичками здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тісний взаємозв'язок між фізичним вихованням, добовою руховою активністю і здоров'ям молоді підтверджений роботами багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених, хоча у матеріалах їхніх розробок є багато протиріч. Визначені фактори, що впливають

на підтримку рухової активності студентської молоді: раціональний добовий режим; правильне чергування праці і відпочинку, фізичної і розумової роботи; різноманітність засобів і форм фізичного виховання, гігієнічних норм; наявність гігієнічних навичок; правильний спосіб життя родини, а також навчальне навантаження у вузі або вдома; звички; умови занять; кліматичні умови і т.ін.

Питанню розробки і обґрунтування режимів рухової активності в присвячено немало наукових праць, де розглянуто питань виміру і оцінки режиму рухової активності людей різного віку [4], обґрунтовано добовий та тижневий обсяг рухової активності у різних одиницях виміру [4, 7]. У літературі є відомості про зв'язки рівня рухової активності з рівнем фізичної підготовленості та працездатності молоді [1, 8].

Ефект рекреаційно-оздоровчих занять залежить від змісту вправ, величини навантаження, моторної щільності, форм занять фізичними вправами. У такій ситуації постає питання, якими ж саме видами рухової активності варто займатися студентам?

Мета дослідження – визначити спрямованість оздоровчо-рекреативних занять для студентів.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань нами були застосовані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел та документальних матеріалів, педагогічні спостереження з метою реєстрації компонентів режиму дня, анкетування.

Результати досліджень та їх обговорення.

Інтенсифікація навчання у студентів з використанням технічних засобів, перехід на нові форми і методи навчання, відмінні від шкільного навчання, у тому числі з тривалості навчального дня і тижня, організації навчально-виховного процесу в навчальному закладі, навчальний стрес, зниження рухової активності і ще більш виражена гіпокінезія у студентів після школи – це чинники, що призводять до росту захворюваності, зниженню рівня здоров'я.

Оздоровчо-рекреативна фізична культура – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, полювання, фізкультурно-оздоровчі розваги). Збереження і зміцнення здоров'я студентів в наслідок розумового перевантаження навчанням у вузі слід розглядати як виробничу необхідність як при навчанні так і в подальшому після закінчення. Наразі робиться все можливе для залучення студентів до оздоровчих занять фізичними вправами.

Беручи до уваги стан здоров'я студентів, їхню часту захворюваність, середній і нижче середнього рівень фізичної підготовленості, можна сказати, що визначений рівень рухової активності є недостатнім і не сприяє підтримці високого функціонального стану організму на протязі всього навчання в ВНЗ. Проведене дослідження було спрямоване на вивчення мотивів і інтересів студентської молоді до фізкультурно-оздоровчих занять.

У розробленій анкеті були підібрані питання, які дозволили отримати уявлення про чинники, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою після напруженого навчання. Виявлено, що до числа пріоритетних видів рухової активності не відносяться усі види спортивних єдиноборств, види спорту на витривалість (бігові види легкої атлетики), а також види спорту, що входять до навчальної програми фізичного виховання в ВНЗ (легка атлетика, ЗФП тощо). З огляду на те, що легка атлетика і загальна фізична підготовка є головними засобами фізичної підготовки, спрямованої на розвиток і підтримку організму студентів як у в Україні так і у більшості країн світу, можна констатувати, що навчальний процес по фізичному вихованню в ВНЗ не відповідає інтересам студентів. На запитання яким видом занять бажає займатися студент у вільний від занять час переважають такі мотиви: потреба в русі – менше 70 %, розвага і радість – близько 60 %, поліпшення здоров'я – 50 %, активний відпочинок – 25-28 %, зниження надмірної маси тіла – 26 %, досягнення спортивного результату – 20 %, спілкування з друзями – 18 %.

Серед мотивів занять масовим спортом студенти на одне з перших місць поставили свою потребу в русі. З огляду на те, що норма оптимальної рухової активності для студентів складає приблизно 14-20 годин занять на тиждень, а вузівська програма передбачає лише 2 години, то прагнення студентів підвищити рухову активність шляхом занять оздоровчо-рекреативною фізичною культурою пояснюється природними біологічними закономірностями молодого організму.

У нашому дослідженні ми з'ясували, як відвідують студенти III, IV і V курсів заняття в університеті. 90 % студентів III курсу систематично бувають на парах, 10 % не завжди відвідують. На IV і V курсі ситуація дещо насторожує – 52 % систематично бувають на парах; 48 % не завжди відвідують. Якщо брати дисципліну фізичне виховання, на яке відведено 2 години на тиждень, маємо такі дані: заняття з фізичного виховання відвідують 60 % студентів III курсу, 45 % студентів IV курсу, 22 % студентів V курсу. Це досить низькі показники занять фізичними вправами, особливо для студентів з розумовим перенавантаженням, де фізичний рухова активність має бути пріоритетними завданнями на старших курсах.

Саме студентська молодь головний майбутній репродуктивний потенціал країни, як свідчать дані нашого дослідження спосіб життя студентів викликає стурбованість у недостатній руховій активності.

Тому, проаналізувавши всі отриманні дані, для дотримання здорового способу життя слід формувати свідомість у студентів у такому напрямку, який буде сприяти заняттям оздоровчо-рекреаційного спрямування та збереженню і укріпленню здоров'я.

Серед чинників, що спонукають до занять фізичними вправами, відзначені такі: знання про користь занять фізичними вправами – до 40 %, відвідування та участь змагань різного рівня, шоу – до 20 %. Характерно, що на становлення мотивів істотно впливає мікрооточення (вулиця, товариші), що знаходиться поза навчальним і сімейним впливом. Слід зауважити, що низьку

мотиваційну значимість мають телевізійні передачі, у той час як до 40 % учнів віддає перевагу у вільний час перегляду телевізійних програм.

Оздоровчо-рекреативна фізична культура – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, полювання, фізкультурно-оздоровчі розваги).

Тому, як ніколи, термін рекреація (від латинського *recreatio*) означає відпочинок, відновлення сил людини, особливо студентів, витрачених в процесі розумового перенавантаження, тренувальних занять або змагань. Щоб відтінити специфіку цього терміну в сфері фізичної культури, часто говорять “фізична рекреація”. Цю необхідність відновлення сил варто врахувати в процесі контролю за виконанням завдань фізичного виховання. Необхідно надати студентам можливості для занять оздоровчої спрямованості, передбачити спеціальні програми для занять різноманітними видами спорту; приділяти увагу особистим досягненням, а не перемогам на змаганнях за будь-яку ціну. При наявності ризику окремих захворювань необхідно вносити необхідні модифікації в заняття. Викладачам на заняттях рекомендуємо більше часу приділяти захоплюючим видам активності, в заняття по можливості включати різні форми рухової активності. Варто уникати спеціалізованих занять яким-небудь одним видом спорту і пов’язаних із цим інтенсивних тренувань. Намагатися уникати тривалих періодів пасивного проведення часу. Заняття повинні, насамперед, доставляти студентам радість, задоволення та зацікавленість у самих заняттях.

Висновки.

На основі вивчення мотивації студентів до занять фізичними вправами нами запропоновані види та спрямованість занять для підвищення рухової активності. Згідно з результатами анкетування для студентів найбільш притаманні заняття рекреативними іграми, водними видами відпочинку, фітнесом. Цільова спрямованість в молодому віці проявляється не стільки в досягненні оздоровчого ефекту, скільки в задоволенні через фізичні вправи

широкого спектру потреб, спрямованих на самовираження, досягнення краси, проведення вільного часу, добре самопочуття, зміну діяльності, позитивні емоції, участь в ігровій і освітній діяльності.

Нами рекомендовано, по можливості, велику кількість різноманітних доступних видів рухової активності, що сприяють росту самооцінки і приносять задоволення від занять.

Для занять оздоровчої спрямованості необхідний рівень енерговитрат може досягатися шляхом використання найрізноманітніших видів тривалої рухової активності (біг, фітнес-тренування, аквааеробіка), командних видів спорту (рекреаційні ігри, футбол), індивідуальних видів спорту (бадмінтон), а також рекреаційних видів рухової активності (оздоровчі заняття на воді, зимові види відпочинку, туристичні походи).

Література

1. Довгаль Г.И. Компоненты двигательного режима: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /Моск.НИИ физиологии детей и подростков – М., 1988. – 18с.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. - //Спортивна газета. – 4 грудня, 2003.
3. Роберт М.Малина. Исследование двигательной активности и физического фитнеса в различные периоды жизни. //Наука в олимпийском спорте. – Спец. выпуск. 2001. – N 3. – С.16-27.
4. Р.Масауд. Коррекция режима двигательной активности школьников с целью повышения уровня физического состояния // Методические рекомендации. – К.: ООО Международное финансовое агенство, 1998. – 17с.
5. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. National Center for Chronic Disease Prevention and Health. – 1997. – 6. –P.202-219.
6. Saris Wim H. M. Changes in physical activity of children aged 6 to 12 years. – Children and Exercise XII Human Kinetics Publishers, Inc Champaign, Illinois, USA, 1986. – P. 121-129.
7. Weiss Maureen R. Motivating Kids in Physical activity //Research digest/ President's Council on Physical Fitness and Sports, 2000. – Series 3. – N.11. – P.1-6.

АНАЛІЗ ЗМІН КІЛЬКОСТІ СТУДЕНТІВ НТУ «ХПІ», ЯКІ НАПРАВЛЕНІ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ У ПЕРІОД З 2004 ПО 2008 РОКИ

Вступ. Людину з давніх часи цікавить питання збереження і зміцнення здоров'я. [3, 4, 6, 8, 10]. Г. П. Апанасенко і Л. О. Попова (1998) запропонували наступне визначення поняття «здоров'я»: Здоров'я – це найвища соціальна цінність, яка є дуже складною категорією, являючи собою результат взаємодії індивіда та навколишнього середовища.

Важко не погодитися з Ю.М. Мацевитим, який відзначив наступне: з бурхливим наступом цивілізації, коли роль розумової праці зросла, а дефіцит часу став відчуватися особливо гостро, намітився певний дисбаланс між інтелектуальним та фізичним розвитком людей, що призвело до різкого зростання серцево-судинних захворювань, порушень психіки, рухового апарату, хвороб хребта і суглобів[8].

На здоров'я сучасної людини впливає багато факторів. Ось декілька з них:

- соціально-економічна криза;
- погіршення екологічної ситуації;
- порушення постави може стати причиною цілого ряду захворювань;
- вплив комп'ютера також може бути дуже негативним. При порушенні умов роботи за комп'ютером може постраждати зір, постава, суглоби і т.д.;
- гіподинамія. Гіподинамія в свою чергу є причиною багатьох захворювань;
- порушення режиму праці та відпочинку;
- порушення сну;
- неповноцінне і неякісне харчування;

- збільшується кількість осіб, які палять і вживають алкоголь. Це не може не впливати на генофонд нації;

- збільшується кількість реєстрації випадків захворювань, які передаються статевим шляхом, небажаної вагітності, а також кількість абортів і т. д.

Сучасну молодь необхідно виховувати із розумінням того, що здоров'я це найважливіша цінність для людини.

Мета роботи: виявлення тенденцій щодо зміни чисельності студентів-першокурсників НТУ «ХП», яких за станом здоров'я направлено до спеціальної медичної групи (СМГ) з 2004/2005 по 2007/2008 навчальні роки.

Завдання:

1. Проаналізувати інформаційні джерела щодо досліджуваної проблеми.

2. Зробити статистичну обробку даних щодо чисельності студентів-першокурсників НТУ «ХП», яких за станом здоров'я направлено до СМГ у період з 2004/2005 по 2007/2008 навчальні роки.

3. Розробити рекомендації щодо організації роботи СМГ у НТУ «ХП»

Ще Гіппократ казав: для збереження здоров'я необхідно боротися не з хворобами, а боротися за зміцнення організму, поки людина здорова, підвищуючи тим самим його природну здатність протистояти хвороботворних мікробів. Тобто необхідно вживати профілактичні заходи щодо попередження захворювань.

Потребу у здоров'ї слід розглядати на кількох рівнях:

- індивідуальному;
- сімейному;
- груповому;
- соціальному.

Індивідуальна потреба ґрунтується на тому, що від стану здоров'я залежить задоволення всіх потреб людини і на тому що, здоров'я впливає на всі сфери його життєдіяльності.

Сімейна потреба – людина може мати схильність до певних захворювань, а деякі навіть передаються на генетичному рівні. Виховання підростаючого покоління теж має здійснюватися з розумінням цінності здоров'я.

Групова потреба – всі ми є членами різних груп, будь то навчальний, робочий колектив або друзів. І чим здоровіше кожен з його членів, тим продуктивніше діяльність цієї групи

Соціальна потреба – чим здоровіше нація, тим сильніше країна. Тим вище продуктивність населення і менше виплат на лікарняні листи і т. д.

Здорова нація – успішна країна. Особливу увагу слід приділяти здоров'ю дітей та молоді, бо саме вони майбутнє нації. Якщо ще з малого віку виховувати в них мотивацію до збереження та зміцнення здоров'я, ми отримаємо працездатного фахівця, який свого часу стане батьком і буде виховувати своїх дітей із розумінням того, що здоров'я – це найважливіша цінність людини. І є одним із факторів досягнення успіху!

Як висновок турботу про стан здоров'я необхідно здійснювати з декількох сторін:

- сам індивід;
- родина;
- група, тобто оточення;
- соціум.

Однак, найважливіше значення має турбота про стан здоров'я саме кожної окремої людини. Тому що лише від нас самих залежить яким буде наше здоров'я.

Однією з найактивніших і складних груп населення є студентська молодь. Студент піддається впливу цілого ряду факторів, що не може не позначатися на його здоров'ї.

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, виробленням стилю поведінки. Це час пошуків молодими людьми відповідей на різноманітні морально-етичні, естетичні, наукові, загальнокультурні, політичні та інші питання [18].

Зростання інформаційних потоків, розширення номенклатури навчальних дисциплін ведуть до підвищення інтенсифікації навчального процесу у ВНЗ і, як наслідок, - зростання психоемоційних навантажень на студентів [12].

Захворюваність студентів різними видами порушень серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату та інших систем організму постійно зростає [9].

Стан здоров'я студентської молоді України останнім часом викликає велике занепокоєння. У виступі міністра освіти та науки України І. Вакарчука (2009) зазначалося наступне:

- 9 із 10 студентів мають відхилення у стані здоров'я; до 50 % студентів перебуває на диспансерному обліку;
- кожний 5-ий студент (а на гуманітарних факультетах навіть кожний 2-3) зарахований до підготовчої, СМГ або взагалі звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень.

Головний лікар харківської Обласної студентської лікарні Бакуменко М. Г. (2008) відмітив, що медики почали реєструватися серед студентської молоді випадки захворювань які притаманні населенню старших вікових груп, внаслідок цих захворювань тільки за останні два роки 60 студентів визнані інвалідами.

Це є наслідком насамперед порушеннями способу життя.

Формування і зміцнення здоров'я молоді має велику соціальну значимість. Від стану здоров'я цієї категорії населення залежить здоров'я нації. Університети, як одна з ланок системи виховання молоді, мають розробити ряд заходів щодо моніторингу стану здоров'я студентів та підвищувати мотивацію

студентів у питанні збереження і покращення стану їхнього здоров'я та прихильність до здорового способу життя.

Результати дослідження:

У 2009 році було проведено збір та аналіз даних щодо досліджуваної проблем.

Отримані наступні результати:

1. Загальна кількість студентів-першокурсників НТУ «ХП» скорочується, 2004/2005 навчальний рік – 3289 студентів, 2005/2006 – 3254, 2006/2007 – 3062, 2007/2008 – 3036. Тобто чисельність зменшилась майже на 8 %.

2. Кількість студентів-першокурсників НТУ «ХП», яких за станом здоров'я направлено до СМГ, навпаки зростає із року в рік: 2004/2005 навчальний рік – 258 студентів, 2005/2006 – 266, 2006/2007 – 302, 2007/2008 – 499. Зростання становило майже 88 %! Це відображено на рис. 1.

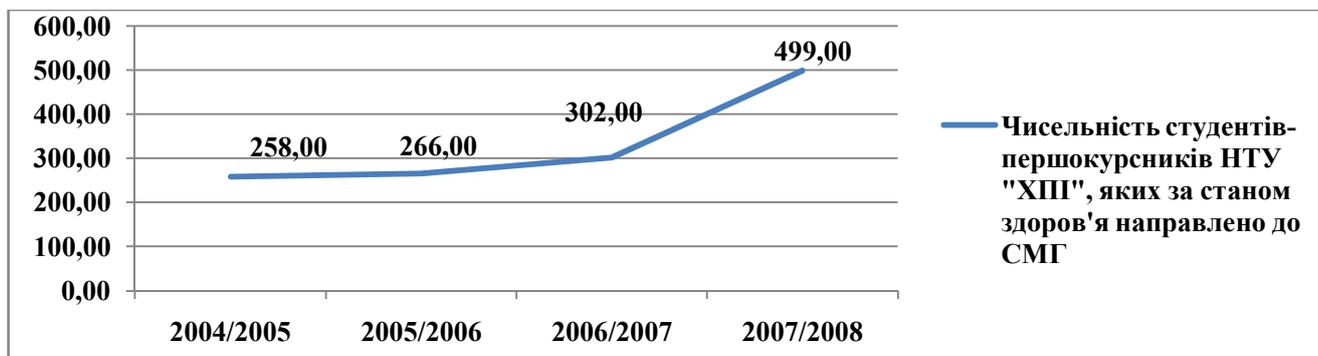


Рис. 1. Зміна чисельності студентів-першокурсників НТУ «ХП», яких за станом здоров'я направлено до СМГ

Відсоткове співвідношення студентів-першокурсників НТУ «ХП», яких за станом здоров'я віднесено до СМГ, до загальної кількості студентів-першокурсників НТУ «ХП» склало у 2004/2005 навчальному році – 7,84 %, у 2005/2006 – 8,17 %, 2006/2007 – 9,86 %, 2007/2008 – 16,44 %. Це відображено на рис. 2.

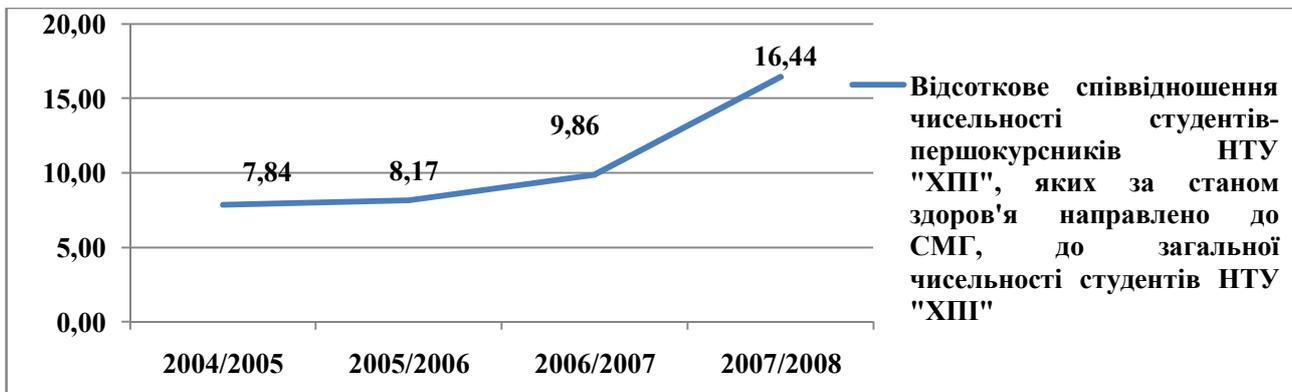


Рис. 2. Відсоткове співвідношення кількості студентів-першокурсників НТУ «ХПІ», яких за станом направлено до СМГ, до загальної чисельності студентів-першокурсників НТУ «ХПІ».

З метою покращення ситуації були розроблені наступні рекомендації щодо організації роботи СМГ:

1. Розробити комп'ютерну базу даних щодо студентів НТУ «ХПІ», яких за станом здоров'я віднесено до СМГ. Це допоможе більш якісно проводити моніторинг стану здоров'я студентів НТУ «ХПІ».

2. Необхідно розробити методичні посібники та вказівки, для самостійного виконання вправ студентами.

3. Створити web-сторінку присвячену СМГ, де студенти не тільки б отримали інформацію про викладачів та розклад занять, але й інформацію про їх захворювання, комплекси вправ які слід виконувати з метою лікування, профілактики та попередження загострень захворювання та інше.

Висновки

Нажаль слід констатувати, що стан здоров'я студентської молоді України є незадовільним. Зростає кількість захворювань за всіма класами. Отримані результати вимагають негайних відповідних дій щодо підвищення мотивації у студентів до збереження і зміцнення свого здоров'я, та формування установи до здорового способу життя. Тому що саме профілактичні дії зможуть попередити захворювання та підвищити рівень здоров'я студентів.

Література

1. <http://www.uazakon.com/document/fpart75/idx75523.htm> - Про стан фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України у відповідності до існуючої нормативно-правової бази. С.І.Операйло.
2. <http://www-rada.univer.kharkov.ua/files/20.02.08/pavlenko.doc> - доповідь на Раду ректорів «Про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах».
3. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье – М.: ФиС, 1990. – 208 с.
4. Вайнер Э. Н. Валеология. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
5. Вопросы физического воспитания студентов. Вып. XXVI: Межв. сб. / Отв. ред. А. И. Зорин. – СПб.: ун-та, 2003. – 200 с.
6. Гилев Г. А. Физическое воспитание в вузе: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007 – 376с.
7. Гончаренко М. С. Валеологический словарь. – Х., 1999. – 316с.
8. Движение и здоровье: Конспект лекций по курсу физического воспитания для студентов всех специальностей и преподавателей. – В. М. Лабский, А. И. Любиев. – Харьков: ХПИ, 1992. – 70 с.
9. Детков Ю. Л., Платонова В. А., Зефирова Е. В. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем. – СПб: СПбГУИТМО, 2008. – 96 с.
10. Казначеев В. П. Основы общей валеологии. - М.: Изд-во ИПП; Воронеж: НПО «МОЛЭК», 1997. - 48 с.
11. Кійко В. Й., Краснов В. П., Панченко В. Ф., Присяжнюк С. І., Раєвський Р. Т., Третьяков М. О. Фізичне виховання. Навч. пос. –К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с. !!!
12. Коваленко Т. Г., Смеловская Е. Л., Агафонова Л. В. Основы здорового образа жизни регулирование работоспособности студентов: Учебное пособие. – Волгоград: Издательство ВолГУ, 2002 – 92 с.
13. Мельников В. С. Физическая культура: Учебное пособие. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 114 с.
14. Методические рекомендации по совершенствованию учебно-воспитательного процесса в специальном отделении вуза / Калинингр. ун-т, Сост. Л. Л. Никитина, В. И. Мартынова, В. И. Юшков. Калининград, 1998.
15. Организация физкультурно-оздоровительной работы со студентами. Методическое пособие для начинающих преподавателей: - Майкоп, редакционно-издательский отдел Адыгейского государственного университета, 2004. – 19 с.
16. Педагогика. Учебное пособие для студентов. / под ред. П. И. Пидкасистого. М.: Педагогическое общество России, 2004. – 608 с.
17. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. // ХОВНОКУ-ХДАДМ. 2009. –№12-238 с.
18. Физическая культура и ее формирование в процессе высшего профессионального образования: Учеб. пособие/СПбГУАП. СПб., 2003. 45 с.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд., -М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 450 с. ISBN 5-7695-0853-1

РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми та її актуальність. Біологічний вік (БВ) – це показник рівня зношеності структури та функції певного структурного елемента організму, групи елементів та організму в цілому, виражений в одиницях часу шляхом співвідношень значень вимірних індивідуальних біомаркерів з еталонними середньопопуляційними кривими залежностей змін цих біомаркерів від календарного віку.

Як відомо, засобами фізичного виховання можна суттєво вплинути на швидкість старіння (зношення організму), гальмуючи вікові процеси. Однак, перш, ніж братися за цю справу слід знати, які процеси розвиваються найшвидше, і від яких показників найбільше залежить біологічний вік організму.

З цієї позиції актуальність теми дослідження, на нашу думку, не викликає сумнівів.

Мета дослідження – визначити ступінь зношеності організму у юнаків-студентів 1 – 3 курсів.

Задачі дослідження.

1. Провести опитування за анкетною «Самооцінка здоров'я»
2. Розрахувати біологічний вік досліджуваних
3. Порівняти біологічний та паспортний вік студентів
4. Оцінити невідповідність
5. Розробити рекомендації щодо скорочення невідповідності

Методи та організація дослідження.

1. Аналіз публікацій та інтернет-ресурсів
2. Анкетування
3. Спірометрія
4. Визначення АТ за методикою Короткова
5. Проба Озерецького (статичне балансування на одній нозі).
6. Методика визначення біологічного віку.
7. Методи математичної статистики.

У дослідженнях прийняли участь 25 юнаків-студентів 1-х курсів.

Результати дослідження. Вивчення літератури за темою дослідження дозволило виявити, що на сьогодні розроблено та зазвичай використовується 4 методики щодо визначення БВ. Два варіанти дуже складні із використанням сучасної медичної апаратури. Третій варіант спирається на загальнодоступні показники та вимірювання ЖСЛ, а четвертий – найбільш доступний.

Для розрахунку БВ за 4-м варіантом використовують таку формулу:
для чоловіків:

$$\text{БВ} = 27,0 + 0,22 * \text{АТс} - 0,15 * \text{ЗДВ} + 0,72 * \text{СОЗ} - 0,15 * \text{СБ} \quad (1)$$

для жінок:

$$\text{БВ} = -1,46 + 0,42 * \text{АТп} + 0,25 * \text{МТ} + 0,70 * \text{СОЗ} - 0,14 * \text{СБ}, \quad (2)$$

де МТ – маса тіла, кг ; СОЗ – самооцінка здоров'я за анкетною, балів; ЗДВ – затримка дихання на вдосі, с; АТс – артеріальний тиск систолічний, мм.рт.ст., АТп – артеріальний тиск пульсовий, мм.рт.ст., СБ – статичне балансування на правій нозі, с.

За допомогою наведених формул вираховують біологічний вік, а щоб визначити, наскільки він відповідає календарному, потрібно зіставити їх індивідуальні величини. Величина належного БВ (НБВ) визначається за формулами:

$$\text{НБВ} = 0,629 * \text{КВ} + 18,6 \text{ – для чоловіків;} \quad (3)$$

$$НБВ=0,581*КВ+17,3 - \text{для жінок}, \quad (4)$$

де КВ – календарний вік.

При аналізі літератури за темою дослідження ми ознайомилися із даними інших дослідників, які працюють зі студентською молоддю. Вони говорять про наступне:

- 30% студентів за показником максимального споживання кисню (МСК) знаходяться у віковому діапазоні 50-60 років [4];

У наших дослідженнях отримано такі дані (рис.1):

- у віковому діапазоні до 30 років знаходиться 1 студент (4%);
- до 40 років – 5 юнаків (20%)
- до 50 років 14 студентів (56%)
- до 60 років 5 студентів (20%).

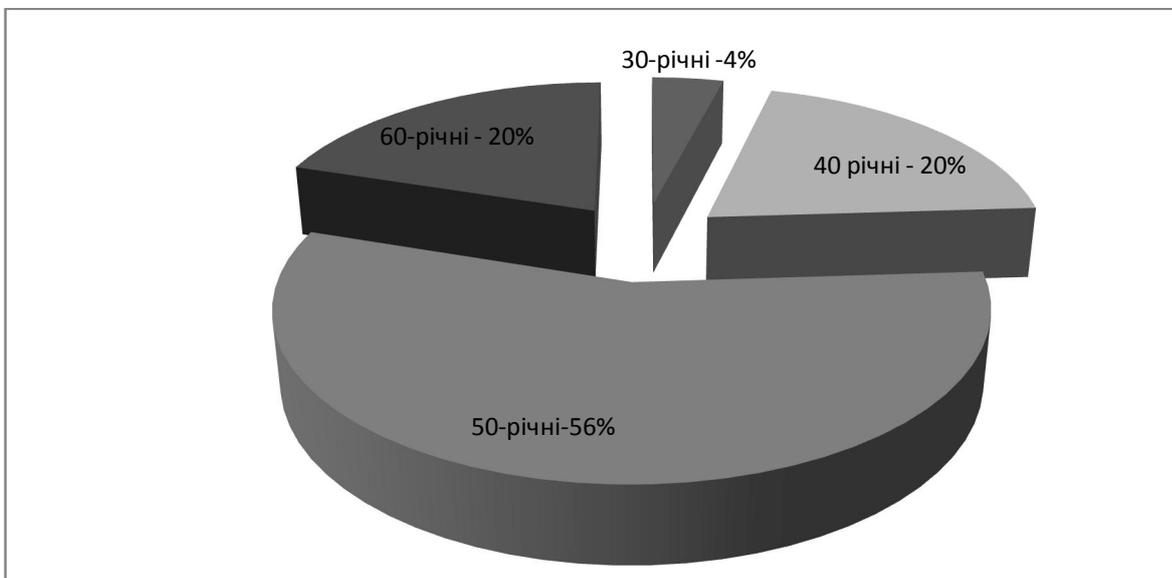


Рис.1 – Розподіл досліджуваного контингенту за біологічним віком

Інші середньостатистичні дані наших досліджень представлено в таблиці 1.

За табл. 1 середній паспортний вік студентів складає 18,6 року. Наймолодший за БВ студент має 24 роки, що перевищує його паспортний на 6 років. Наголошуємо, що це найкращий показник. У всіх інших випадках показники БВ значно гірші. Ступінь перевищення показників БВ над паспортними даними представлено в таблиці 2.

Таблиця 1

Середньостатистичні дані досліджень

Показник				
Статистична характеристика	ПВ	БВ	років	%
X середнє	18,6	45	26	144

Не викликає сумніву той факт, що в ситуації, що склалася, вплив засобами фізичного виховання на організм студента не просто бажаний, а вкрай необхідний. Серед обраних нами засобів у першу чергу фігурують оздоровчий біг та ходьба, плавання, які у першу чергу, позитивно впливають на кардіо-респіраторну витривалість, а, значить, – і на функціональний стан організму.

Таблиця 2

Статистичні дані перевищення показників біологічного віку над паспортним у студентів (n=25)

Величина перевищення, %	К-сть студентів, %
на 100% (або у 2 рази)	20
від 100 до 150 % (від 2 до 2,5 разів)	36
від 151 до 200% (від 2,5 до 3 разів)	28
від 201 до 222% (більше, ніж у 3 рази)	16

Висновки.

1. Біологічний вік (БВ) – це показник зношеності організму.
2. У досліджуваної групи студентів, чий паспортний вік складає 18,6 року, середній показник БВ сягнув 45 років, перевищуючи паспортний на 26 років (144%).
3. Серед рекомендацій, які надані студентам для корекції свого БВ, першочерговими є здоровий спосіб життя і такі засоби фізичного виховання, як оздоровчий біг та ходьба, плавання.

Література

1. Булич Э. Г., Мурахов И. В. Здоровье человека – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. – 277.

2. Булич Э. Г. Современные достижения науки о здоровье // Теория и практика ФК.- 2004. - №1. - С.62 – 63.
- 3.
4. Шигалевский В. В., Андрищук А. А. Компьютерные технологии оценки физического состояния и физической подготовленности учащейся молодежи. – Луганск: ЛГПИ, 1999. – С. 3 – 11, 29 – 32.

Лошицька Тамара Іванівна,
Олефіренко Світлана Василівна
Кременчуцький державний університет
імені Михайла Остроградського

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ ТЕСТУВАННЯ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗІ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНИХ ТА ДЕЯКИХ ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН

Актуальність. Введення зовнішнього тестування і орієнтація на європейську модель передбачає широке використання тестів для оцінювання знань не лише випускників шкіл, а й студентів. Тести зараз фігурують у всіх робочих та навчальних програмах, вони є не лише бажаними, а й обов'язковими. Скажімо, навчальна програма з ТМФВ (базової дисципліни у підготовці вчителів ФК та тренерів), запропонована до використання у ВНЗ відповідного профілю групою високоавторитетних авторів (проф. Круцевич Т.Ю., Шиян Б.М., Давиденко О.В. та ін..) передбачає тестування знань після кожного модуля.

Такий підхід – тестування – використали і ми у процесі викладання дисципліни ТМФВ. *Предметом нашого дослідження* став рівень знань (якість) з дисципліни ТМФВ. *Об'єктом* дослідження стали методи та форми опитування та виявлення рівня знань.

Організація та методи дослідження. Дослідження було проведено на базі ВМУРоЛ України (Кременчуцька філія). У дослідженні прийняли участь

студенти 3 курсу денної форми навчання за спрямуванням «Фізична реабілітація» у кількості 12 чоловік

Методи дослідження:

- Вивчення літературних джерел;
- Бесіди та опитування викладачів і студентів;
- Вивчення успішності студентів за журналом академгрупи;
- Коректурна проба Анфімова;
- Методи математичної статистики.

Задачі дослідження:

- Провести оцінку знань студентів за усним опитуванням, письмовим опитуванням, традиційними тестами та за комплексними завданнями.
- Порівняти отримані результати.
- Проаналізувати переваги та вади кожного підходу.

Результати дослідження та їх обговорення.

Першу половину семестру для контролю на семінарських заняттях ми використовували традиційні за формою та змістом тести, запропоновані нашими колегами із НУФВСУ (кафедра ТМФВРіОФК, завідувач – проф. Круцевич Т.Ю.). Заняття планувалося так (таблиця 1)

Використовувані тести передбачали *вибір* правильної відповіді із 4-х вже сформульованих та запропонованих варіантів. Наприклад: Середній бал групи складав від 8,3 до 8,8 бала за 12-бальною шкалою. Оцінки «незадовільно» були відсутні.

У кінці першого модуля комісією із базового ВНЗ було проведено перевірку знань. Контрольна робота з цією метою була складена традиційно: із 3 запитань, на які студенти мали *самостійно* сформулювати відповідь та навести приклад із практики ФВ. Наприклад: «Дайте визначення.....», «Сформулюйте приклад освітніх задач уроку...» тощо. Тобто, студенти мали

самостійно від першого до останнього слова сформулювати відповідь на запитання». Перевірку робіт виявила наступний рівень знань: у групі були присутні бали від 3 до 8. Таким чином, середній бал групи становив 5,8.

Таблиця 1

Структура та зміст семінарського заняття

Вид роботи	Тривалість роботи, хв
<i>Вступна частина</i>	
Заповнення журналу, перевірка відвідуваності, самостійний повтор пройденого матеріалу за конспектом	10
<i>Основна частина</i>	
Ознайомлення студентів із структурою тестів та порядком заповнення картки тестування	2 – 3
Робота з тестами – 12 тестів (по 1 балу за кожну правильну відповідь)	20 – 25
Колективна перевірка результатів	10 – 15
Письмова робота над помилками	10
Підрахунок балів	1 – 2
Повторне усне опитування	10 – 15
<i>Заклучна частина</i>	
Підведення підсумків заняття, д/з	5 – 7
Усього хвилин	75 - 80

Таким чином, порівняння оцінок вийшло не на користь викладача та студентів. Аналіз ситуації проводився шляхом власних логічних висновків та опитуванням колег-викладачів. Спільна думка, яку висловили 100% викладачів-респондентів, була наступною: анкетування як метод опитування «гальмує» розвиток професійного мовлення, не сприяє збагаченню лексичного запасу майбутнього фахівця.

Далі ми запропонувати таку методику, яка б задовольняла і вимоги предметної комісії щодо якості знань, і була цікава студентам, стимулювала розумову працездатність, сприяла засвоєнню навчального матеріалу, враховувала та ліквідувала виявлені недоліки.

З урахуванням названих вимог ми розробили картки до семінарських занять, які містять і блок тестів, за темою, що вивчається та вивчалась на попередньому занятті, і завдання, які передбачають розвиток лексики та зв'язного творчого викладення вивченого матеріалу, і завдання із співставленням понять для виявлення спільного та відмінного між ними. Для цього до картки було включено завдання із вимогою закінчити речення, підібрати визначення до запропонованого терміна, і 1 – 2 завдання, де потрібно самостійно сформулювати визначення. Такий підхід, на нашу думку мав ліквідувати виявлені недоліки.

Наступний «зріз» знань продемонстрував наступне: середній бал групи за результатами 5 семінарських занять залишився майже незмінним 8,7 бала, однак цього разу він практично співпав із балом, отриманим за контрольну роботу з модуля, яку запропонувала комісія – 8,4 бала. Динаміка за останньою склала близько 2,6 бала, що дозволило групі піднятися на один рівень вгору до відмітки «добре».

На підставі вищесказаного ми вважаємо доцільним рекомендувати такий підхід більш ефективним і прийнятним для використання у практичній роботі викладача. Однак, «...наука починається там, де починається статистика», тобто свою позицію слід обґрунтувати з наукової точки зору, тому ми вдалися до експерименту, метою якого було вивчення динаміки розумової працездатності протягом семінарських занять, організованих за різними підходами: традиційним (усне та письмове опитування) та запропонованим нами (із використанням карток). Суть робочої гіпотези полягала у наступному: ми допускали, що експериментальний підхід призводить до більшої концентрації уваги, характеризується підвищеною емоційністю, прагненням набрати якомога більше правильних відповідей і, цілком можливо, сприяє підвищенню розумової працездатності. Для вирішення поставлених задач нами було використано коректурну пробу Анфімова.

Результати подано у таблиці 2.

Результати коректурної проби Анфімова

Методика	Частина заняття	Точність	Продуктивність
Традиційна	Початок	0,96	998,1
	кінець	0,97	977,4
Експериментальна	початок	0,97	994,3
	кінець	0,97	1072,0
Динаміка традиц.	$x_2 - x_1$	0,01 (1,03%)	-20,7 (-2,1%)
Динаміка експерт.	$y_2 - y_1$	0,0 (0%)	77,7 (7,81%)

За цією таблицею спостерігається наступне: при майже однаковому рівні точності роботи у обох випадках спостерігається втома і зниження працездатності (на 2,1% при $p < 0,05$) на традиційному семінарі, тоді як експериментальна методика сприяє збільшенню продуктивності праці на 8%.

Висновки.

1. Широке використання тестів призводить до обмеження мовного спілкування між учасниками роботи (викладачем і студентом), неспроможності студента самостійно формулювати думки, робить проблематичним розвиток професійного мовлення.

2. Застосування традиційного підходу до організації контролю знань на семінарах (усні та письмові відповіді на поставлені запитання) знижують емоційність занять та інтерес до них з боку студентів, які 100% прагнуть до використання тестів.

3. Поліпшенню ситуації з урахуванням недоліків попередньої роботи та побажань студентів можуть сприяти розроблені експериментальні картки занять. У наших дослідженнях використання карток сприяло підвищенню якості знань (на 2,6 бала), стимулюючи розумову працездатність (на 8%).

Подальші дослідження планується спрямувати на розробку таких карток для інших навчальних дисциплін нашого профілю.

Література

1. Воронова В.І. Психологія спорту. – Київ: Олімпійська література, 2007. – С. 15 – 22.
2. Єдинак Г. Виховання інтересу до занять ФК з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей моторики юнаків 15-17 років // Н.-м. Журнал ФК в школі №4. – 2001.- К.: Пед. преса. – С.30 – 32.
3. Минков Е.Г. Мотивация. Структура и функционирование. – М. Феникс, 2007. – 257 с.

Олефіренко С.В., Наумова О.З.,

Воєводенко М.О.

КДУ імені Михайла Остроградського

ЛІНГВОДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність проблеми. Стабілізація соціально-економічної ситуації в країні, розвиток міжнародних відносин України з іншими країнами вимагають від освітньої системи формування фахівця, що володіє навиками професійної комунікації з представниками інших культур. Знання іноземної мови є в даний час не лише престижним, але і необхідним для фахівця будь-якого профілю. Інтенсивний розвиток міжнародних спортивних контактів, зростаюча конкуренція зарубіжних суперників на міжнародних змаганнях обумовлює опанування студентами спортивних факультетів комунікативною іншомовною компетенцією для спілкування із зарубіжними колегами на міжнародних змаганнях, чемпіонатах, Олімпіадах. Розширення наукових зв'язків, виїзди фахівців за рубіж з метою вивчення досвіду зарубіжних колег, для участі в міжнародних наукових симпозіумах, конференціях також підвищує попит на володіння іноземною мовою. У зв'язку з цим виникають підвищені вимоги до рівня мовної підготовки фахівців спортивного профілю. Проте за наявності

досить великої кількості теоретичних напрацювань і практичних методик викладання іноземної мови рівень володіння ним у фахівців нелінгвістичного профілю досить низький. Серйозними причинами низької результативності навчання є невикористання іноземної мови в практичній діяльності фахівців фізкультурного профілю; відсутність сучасних засобів навчання; недостатня розробленість ряду важливих питань навчання і організації навчального процесу з іноземної мови з урахуванням специфіки ВНЗ і факультетів спортивного профілю, відсутність навчальних матеріалів і посібників, що відповідають цілям і умовам навчання.

Викладення основного матеріалу. Об'єктом дослідження є процес опанування студентами факультету фізичного виховання іншомовною комунікативною компетенцією в умовах базового курсу іноземної мови немовного ВНЗ. Предметом дослідження є організація, зміст і спеціальна методика навчання спілкуванню англійською мовою.

Метою дослідження є розробка науково обґрунтованої спеціальної методики навчання спілкуванню англійською мовою студентів-спортсменів і визначення основних параметрів володіння іншомовною комунікативною компетенцією майбутніх фахівців в області спорту, необхідних і достатніх для повноцінного спілкування англійською мовою в їх міжнародній спортивній діяльності (участь у міжнародних змаганнях, турнірах, чемпіонатах і інше). Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити ряд приватних дослідницьких завдань: - вивчити міру готовності студентів факультету фізичного виховання до іншомовного особово-орієнтованого спілкування англійською мовою в умовах проведення міжнародних змагань; - виявити резерви підвищення мотивації студентів до вивчення іноземної мови; - розглянути емоційні і мотиваційні особливості опанування іноземної мови студентами-спортсменами; розробити неординарні форми організації навчання англійській мові, враховуючи специфіку факультету фізичного виховання; - обґрунтувати компетентний підхід до навчання спілкуванню студентів як

найбільш релевантний; - виявити і обґрунтувати особливості одного з компонентів змісту навчання - спортивно-орієнтованої тематики.

Розробити навчальний посібник на основі теорії фреймів, мета якого - навчання спілкуванню англійською мовою студентів-спортсменів «Англійський для спортсменів».

Навчання спілкуванню студентів факультету фізичного виховання на спортивно-орієнтовану тематику має велику ефективність в умовах динамічно змінної тематики. Лінгводидактична концепція навчання професійно-орієнтованому іншомовному спілкуванню майбутніх фахівців в області фізкультури і спорту передбачає формування у студентів іншомовної професійної комунікативної компетенції, необхідної для професійного спілкування на іноземній мові. Характерною особливістю мови спортсменів є її яскраво виражена професійна спрямованість. Специфіка мови спортсменів полягає у використанні великої кількості спортивних термінів, команд. При цьому слід зазначити, що існує велика кількість спортивних інтернаціоналізмів в англійській і українській мовах. Спортивна термінологія в українській мові, як правило, має англійське «коріння». Той спортсмен, який навіть слабо володіє англійською мовою, легко може здогадатися про значення багатьох лексичних одиниць, особливо термінологічних. Наприклад, *golf* - гольф, *windsurfing* - віндсерфінг, *judo* - дзюдо, *extreme sport* - екстремальний вид спорту, *goalkeeper* - воротар, голкіпер, *outside* - положення поза грою, *aut*, *pass* - пас, передача, *referee* - рефері, суддя, і так далі. Цю обставину, на наш погляд, слід використовувати в розробці раціональної методики навчання англійській мові студентів і відповідно гранично конкретизувати зміст навчання. Ретельно відібраний автентичний лексичний мінімум є необхідною умовою для розробки методики навчання професійно-орієнтованому спілкуванню студентів-спортсменів. У той же час, важливо відмітити, що професійне життя спортсмена досить мобільне: спортсмен виїжджає для участі в різних міжнародних змаганнях, для здійснення тренерської діяльності, для участі в

суддівстві на змаганнях міжнародного масштабу і в англомовні, і в інші країни. Усі це істотно впливає на характер іншомовного спілкування майбутніх спортсменів-професіоналів, які володіють англійською мовою в недостатній мірі, оскільки місце/середовище іншомовної комунікації має істотне значення для її ефективності. Для успішної реалізації комунікативної компетенції, набутій у період вивчення навчальної дисципліни «іноземна мова», студентам-спортсменам необхідно також оволодіти хоча б основами повсякденної культури англофонів як основи комунікації англійською мовою з представниками різних культур. Як показує досвід поїздок українських фахівців за кордон, саме незнання культурних традицій народу тієї чи іншої країни і норм етикету поведінки, а подекуди зневага ними, викликають подив, образу, або роздратування місцевих жителів, для яких культурні помилки більш образливі, ніж мовні. Отже, знання соціокультурного контексту є не просто бажаною, а необхідною умовою в процесі комунікації з носіями іншої мови і культури. На думку С.Г.Тер-Мінасової, «культурний бар'єр набагато небезпечніший і неприємніший мовного. Він наче зроблений з абсолютно прозорого скла і невідчутний до тих пір, поки не розіб'єш собі лоб об цю невидиму перешкоду. Небезпечний він ще і тим, що культурні помилки зазвичай сприймаються набагато сильніше, ніж помилки мовні. Відмінності культур не узагальнені в зведенні правил, як відмінності мов, немає ні граматики, ні словників культур... Культурні ж помилки, як правило, не пробачають так легко і вони створюють негативне враження (Тер-Мінасова, 2000, с.34). Спортсмен, що представляє Україну на різних міжнародних змаганнях, - це потенційний міжкультурний комунікант, що є, з одного боку, носієм рідної культури а, з іншого, здатний адекватно сприймати культуру чужорідного співтовариства, будь-то професійне спілкування з партнерами по команді, суддями, тренерами або спілкування на особисто-побутовому культурному рівні з представниками різних прошарків населення (обслуговуючий персонал готелів, представники преси і ін.). Умови

спілкування спортсменів, які беруть участь в міжнародних змаганнях, такі, що їм найчастіше доводиться брати участь в полілогу представників різних культур. Ця особливість спілкування англійською мовою спортсменів свідчить про справедливість твердження ряду фахівців з комунікації про провідну роль в міжкультурній комунікації рідної (національної) культури. (Тер-Мінасова, 2002; Гальськова, 2003; Баришніков, 2003). Услід за цими авторами ми вважаємо, що для успішної міжкультурної комунікації що вивчає іноземну мову необхідно добре знати національну (етнічну) культуру. «Представляється аксіоматичним, що міжкультурна комунікація може бути реалізована лише на усвідомленій національно-культурній базі рідної мови», - пише Н.В.Баришніков. «Діалог культур можливий лише за умови усвідомлення своєї власної національної культури і власне своєї рідної мови. Лише знаючи рідну культуру у живому співвідношенні з культурами країн мов, що вивчаються, можна стати справжнім громадянином Вітчизни і повноправним громадянином світу. Опанування цінностей рідної культури робить сприйняття інших культур точнішим, глибшим і більш всестороннім». (Баришніков, Іноз. мови в школі №2, 2002, с. 29).

Висновок. Виходячи з усього вищезгаданого, ми передбачили завдання, виконання яких вимагає розуміння національно-етнічної культури студентів. Адекватне розуміння в контексті міжкультурної комунікації в процесі здійснення професійної діяльності фахівцем спортивного профілю можливо лише за наявності високого професіоналізму, який полягає в умінні «не просто (лінгвістично) декодувати почутий текст, але і оперативно підключати знання і уявлення про світ інофонової мовної спільності» (Халєєва, 1989, с.58), а також застосовувати відповідні комунікативні стратегії і тактики.

Література

1. Баришніков Н.В. Гальськова Н.Д. Лінгводидактичні особливості навчання іноземній мові. — К.: Центр навчальної літератури, 2001. — 187 с.
2. Тер-Мінасова О.А. Культурные ошибки в изучении языков. — М.: Просвещение, 2000. — 270 с.

3. Иностранные языки. № 2, 2002, 29 с. – М.: Знание, 2002. – 130 с.
4. Халеева И.А. Коммуникативные стратегии и тактики. – М.: Русский язык, 1993. – 193 с.

Омельченко Т.

Національний університет фізичного
виховання і спорту України

СТАН ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ДЕЯКИХ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ І ЕЕГ- ПАРАМЕТРІВ СТУДЕНТІВ 17-19 РОКІВ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

“Людина вищий продукт земної природи, та для того, щоб насолоджуватися дарами природи людини повинна бути здоровою, сильною і розумною” (І.М. Павлов). Проблема збереження здоров'я є актуальною в усьому світі. На даний час в системі охорони здоров'я виділяють два аспекти збереження здоров'я: 1) підвищення опірності організму до захворювань, своєчасна профілактика хвороб; 2) вивчення індивідуальних властивостей (функціональних особливостей) організму і створення сприятливих умов для розвитку.

Актуальність проблеми вияву функціональних особливостей організму, вірогідної оцінки можливостей людини та прогнозування успішності її роботи, обумовлена підвищенням вимог до людини в соціальній та виробничій сферах життя [5]. До теперішнього часу існує недостатня кількість досліджень присвячених прогнозуванню і розвитку професійних схильностей у людей 17-25 років[4, 6]. Практично не існує вичерпних досліджень спрямованих на розкриття потенційних можливостей людини, адже сучасні умови вимагають експрес-прогнозування зони оптимальної працездатності для самореалізації

особистості, оптимізації процесу оволодіння профдіяльністю без перенапруження фізіологічних систем організму [1, 2]. Зустрічаються поодинокі дослідження профвідбору для деяких професій з урахуванням індивідуальних психофізіологічних, вегетативних та енцефалографічних даних (Макаренко М.В.,1991; Захара М.П., Матюха О.В.,2001; Федорчук С.В.2006), однак вони нездатні задовольнити потреби сьогодення, так як професійна діяльність людини зазнає змін, зумовлених вимогами часу. Відкритою залишається проблема взаємозв'язку психофізіологічних функцій з електроенцефалографічними параметрами, оскільки, неможливо зробити висновок про рухову домінантність кори великих півкуль, детермінувати сесомоторну асиметрію, право- та ліворукість без аналізу ЕЕГ. У літературі зустрічаються лише фрагментарні дані взаємозв'язку деяких властивостей психофізіологічних характеристик з вегетативними функціями (Новорова Л.В.,1994; Дідик Л.О.,2003; Куценко Т.В.,2000; Федорчук С.В.,2006).

На даний час існує велика кількість робіт [3,6,7] , які свідчать про те, що особливості міжпівкульної асиметрії визначаються змістом завдання, що виконується. Встановлено також, що домінантність може виявлятися по руховим, сенсорним і психічним функціям. У дослідженнях з використанням електрофізіологічних методів [7] доведено, що спряженість зміни біоелектричних процесів в межах півкуль і між ними відрізняється великою лабільністю. Це свідчить про складну структуру міжпівкульної взаємодії, яка ще вивчена недостатньо і потребує доопрацювання.

Однак, комплексний аналіз залишається поза увагою дослідників відсутність єдиного методичного підходу з охопленням багатьох методик, різні прилади призначені для оцінки тих самих функцій, дають результати, які неможливо співставити. Звідси зрозуміло, що це велика і багатопланова проблема.

Мета дослідження: пошук взаємозв'язків психофізіологічних, сенсомоторних та вегетативних функцій з ЕЕГ-параметрами студентів у стані спокою та під час фізичних навантажень.

Для досягнення мети дослідження були визначені такі **основні завдання:**

1. Вивчити властивості функціональної рухливості (ФРНП) та сили основних нервових процесів, сенсомоторних та вегетативних функцій, ЕЕГ-параметрів студентів.

2. Оцінити взаємозв'язок між психофізіологічними, сенсомоторними, вегетативними показниками та електроенцефалографічними параметрами студентів у стані спокою та під час виконання завдань.

Гіпотеза дослідження: з'ясувавши особливості взаємозв'язку рухової домінантності півкуль головного мозку людини з психофізіологічними функціями можливо досягнути оптимізації психофізіологічних процесів об'єктів навчання, суттєво покращити рівень результативності навчання.

Предмет дослідження: взаємозв'язок та стан психофізіологічних, сенсомоторних, вегетативних функцій з параметрами електроенцефалографічної активності головного мозку студентів.

Об'єкт дослідження: психофізіологічні, сенсомоторні, вегетативні функції та ЕЕГ-показники студентів 17-19 років.

Методи дослідження: вибір методів дослідження визначався необхідністю вивчення домінантності півкуль, психофізіологічних характеристик, отриманні достовірних даних, коректній математичній обробці отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Використання методик, які дозволяють впливати тільки на одну півкулю, дозволило виявити відмінності: ліва півкуля задіяна більше при вирішенні аналітичних завдань (віднімання мінус 7, мінус 3); права півкуля активізується при виконанні завдань, які передбачають розвиток творчого мислення (уявлення

художнього образу). Однак, ми не заперечуємо гіпотезу про інтеграцію півкуль, тому що генералізація однієї із півкуль викликає активізацію іншої, тобто спрацьовує принцип рухової домінантності, що визначається змістом та ситуативністю виконання завдання.

Аналіз результатів виконання тепінг-тесту, оцінка показників ФРН (функціональної рухливості нервових процесів) та СНП (сили нервових процесів) дає можливість чітко виділити три групи: I-ша високий темп; II-га середній темп; III-тя низький темп. Крім того, в межах кожної групи провели порівняння інтенсивності виконання завдань і виявили зміни динаміки, на основі яких можна зробити судження про наростання втоми. Аналіз отриманих даних виявив досить значну кореляцію між показниками тепінг-тесту у третій пробі і показниками ЧСС ($P = 0,08$). Незначні показники кореляції виявлені між показниками тепінг-тесту і статтю, причому у чоловіків показники виявилися дещо вищими і стабільними у порівнянні з жінками. Виявлено також суттєву кореляцію між показниками тепінг-тесту другої проби та ЕЕГ (α -2 діапазону: висока частота низькі значення в правій скроневій ділянці та потилиці.) Причому вищі показники кореляції α -ритму виявлено у жіночої статі. На відміну від інших опитувальників ЕЕГ- є стабільним показником, що майже не змінюється в часі. ЕЕГ- повністю формується до 18-23 років, до цього віку формуються основні риси особистості, отже можна припустити, що процес соціалізації і становлення особистості також впливає на формування ЕЕГ.

За результатами аналізу електричної активності головного мозку людини (методика ЕЕГ) встановлено, що інтелектуальні завдання незначної складності (мінус 7; мінус 3) призводить до чіткого збільшення потужності в альфа-ритмі в центральній ділянці зліва і у лобній ділянці справа діапазоні і характерні для студентів, що мають низькі показники успішності, тоді як для студентів з високими показниками успішності зміни потужності ритму в альфа-1 діапазоні виявились не такими значущими.

Висновки

1. Виявлено, що у студентів з високою ФРНП найвищий рівень ЧСС виникає під час інтелектуального навантаження, тоді як у стані спокою такої різниці не виявлено.

2. Отримані результати відображають кореляцію психофізіологічних, деяких сенсомоторних функцій з ЕЕГ-параметрами і свідчать про необхідність врахування рівня стресостійкості організму з метою виділення груп ризику нервово-психічних захворювань.

3. Встановлено, що психофізіологічні та сенсомоторні показники по-різному (неоднаково) пов'язані з амплітудними ЕЕГ – параметрами.

Перспективи подальших досліджень:

В майбутньому передбачається проведення прикладних психофізіологічних, сенсомоторних, вегетативних, ЕЕГ- досліджень для підвищення ефективності навчальної, професійної та спортивної діяльності.

Література

1. Аганяц Е.К., Бердичевская Е.М., Гронская А.С. и др. Функциональные асимметрии в спорте: место, роль и перспективы исследования // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – №8. – С.23-25.
2. Амуниц В.В. К вопросу об асимметрии структурной организации мозга у мужчин и женщин // функциональная межполушарная асимметрия. – М., Научный мир, 2004. – С.214-218
3. Базілевський А. Г, Глазирін І.Д Психофізіологічні функції студентів різних факультетів у процесі пристосування до навчальної діяльності // Матеріали XVII з'їзду українського фізіологічного товариства з міжнародною участю, Чернівці, 18-20 травня 2006. (Фізіол.журн.-т. 52, № 2) – С. 71
4. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А.Функциональные асимметрии человека. –М.: Медицина, 1981, 288с.
5. Хорошуха М.Ф. , Приймаков О.О., ткачук В.Г. Основы здоров'я: Навч.посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2009. – 373с.
6. Цяпеч С.В., Фекета В.П., Студеняк Т.О., Цяпеч Г.Б. Особливості адаптації до навчальних навантажень студентів молодших курсів протягом навчального року залежно від властивостей психофізіологічних функцій // Матеріали XVII з'їзду українського фізіологічного товариства з міжнародною участю, Чернівці, 18-20 травня 2006. (Фізіол.журн.-т. 52, № 2) – С. 83
7. Sutton S.K., Davidson R.J., Rogers G.M. Resting anterior EEG asymmetry predicts affect-related information processing // Psychophysiology.2006. Vol. 9. P. 315-319.

ДОСЛІДЖЕННЯ ОРІЄНТАЦІЙ ПІДЛІТКІВ НА ХАРАКТЕРИСТИКИ Я-ОБРАЗУ ЗНАЧУЩИХ ІНШИХ

Експериментальною базою для проведення дослідження були спеціальні школи-інтернати для дітей-діабетиків м. Дніпропетровська та м. Харкова, а також дитяча лікарня м. Києва: „Охматдит” та дитяче відділення клініки інституту ендокринології та обміну речовин АНН України. Вибірка представлена дітьми хворими на діабет підліткового віку (10-16 років).

Постановка проблеми Останнім часом, значно зростає число дітей, хворих на цукровий діабет, що і змусило нас спеціально розглянути цю проблему, яка є актуальною не тільки для медичної науки, але й для соціальної психології. Будь-яка хронічна хвороба, особливо інвалідизуюча, справляє суттєвий вплив на особистість хворого. Найбільш вразливою віковою категорією у цьому відношенні є підлітки [2; 464]. Вплив хвороби у цьому віці може приводити (прямо або опосередковано) до аномалій розвитку (патологічних або непатологічних змін характеру), трансформацій у мотиваційній сфері особистості, до зміни міжособистісних стосунків, а також викликати стійкі негативні психічні стани, що, у свою чергу, провокують структурну перебудову системи потреб та мотивів, зниження рівня психічних можливостей ([6; 419] [7; 233]). Це веде до обмеження контактів з людьми, до викривлення уявлень про своє майбутнє тощо.

В основу дослідження покладено **гіпотезу** про те, що процес формування Я-концепції у підлітків-діабетиків може набувати оптимальних характеристик за умови налагодження конструктивної соціально-психологічної взаємодії між їхніми батьками, вчителями і ровесниками, спрямованої на розвиток у таких

підлітків якостей суб'єкта власного життя. З метою вивчення описових характеристик Я-образів підлітків-діабетиків Я-реальне та Я-ідеальне та їх уявлень про узагальнені Я-образи дорослих та узагальнені Я-образи ровесників використовували методику Будассі, яка була адаптована В.О. Васютинським для підлітків.

Було виокремлене завдання: провести емпіричне дослідження особливостей Я-образів Я-концепції у підлітків, хворих на діабет.

Р. Бернс розглядає Я-концепцію як «сукупність установок спрямованих на самого себе», визначаючи три її головних елементи: 1) Переконавання, як когнітивна складова установки, що утворює Я-образ (уявлення індивіда про самого себе); 2) емоційне ставлення до цього переконання (емоційно-оціночна складова), автор називає її самооцінкою, що і є афективною оцінкою цього уявлення, та може визначатися різною інтенсивністю, бо конкретні риси образу можуть викликати більш чи менш сильні емоції, пов'язані з їх прийняттям чи осудженням; 3) відповідна реакція, що виражається в поведінці, тобто ті конкретні дії, що можуть бути викликані образом Я та самооцінкою.(поведінкова складова), [1; 422].

За проведеним інтерв'ю ми проаналізували вибори якостей підлітками-діабетиками та виокремили вісім найбільш часто згадуваних якостей людини. За методикою Будассі, адаптованою до підлітків В. О. Васютинським, підлітку пропонувалося виконати сім завдань на бланку: 1) Якості, які мені найбільше подобаються; 2) якості, що є найбільш властивими мені; 3) якості, що я найбільше хотів/ла б мати в собі; 4) якості, що я найбільше намагаюся виховувати в собі; 5) якості, що будуть мені найбільш властиві в майбутньому, коли мені буде 20 років; 6) якості, що найбільш властиві моїм ровесникам; 7) якості, що найбільш властиві дорослим. В кожному з цих завдань пропонувалося проранжувати вісім якостей у порядку їх значущості.

За статистичною обробкою цих даних ми провели кореляційний аналіз рангових оцінок якостей, що характеризують як образи підлітків так і образи

значущих інших за сімома завданнями. Оцінки від 1 до 8 пропонуваніх рис приймаються за їх ранги. Ми зробили математичне визначення зв'язку між ранговими оцінками якостей, що характеризують Я-образи підлітків-діабетиків, та ранговими оцінками узагальнених образів як ровесників так і дорослих за визначенням підлітків.

Ми вирішили умовно розділити досліджуваних на дві групи. Молодшу групу склали підлітки віком 11-13 років. В цій групі було визначено, що діти вже хворіють на цукровий діабет терміном від 2 до 4 років. Старшу групу склали підлітки віком 14-16 років, вони хворіють терміном від 5 до 7 років. В кожній з цих груп виявилися особливості конструювання Я-образів підлітків-діабетиків та узагальнених образів як ровесників так і дорослих за визначення самих підлітків. Це виявляється у їх життєвій ситуації, вікових потребах та установках.

Кореляційні зв'язки між якостями, які рангували підлітки
за завданнями №1 та №6

1. Якості, які мені найбільше подобаються	R p	6. Якості, що найбільш властиві моїм ровесникам.
<i>Молодші підлітки</i>		
справедливий	r=0,485 p=0,002	справедливий
сміливий	r=0,470 p=0,003	сміливий
<i>Старші</i>		
дружелюбний	r=0,408 p=0,011	дружелюбний

У молодших підлітків спостерігається кореляційний зв'язок між якістю «справедливий», як тією, що подобається та цією ж якістю, що за їхнім визначенням властива ровесникам. Таким чином у якостях, які подобаються підліткам визначають такі якості ровесників:

молодші – справедливий r=0,485, сміливий r=0,470;

старші – дружелюбний r=0,480.

У старших підлітків виявляється кореляція між якістю дружелюбний, як якістю, що подобається їм та цією ж якістю, що за їхнім вибором властива ровесникам. Старші підлітки орієнтуються на ті якості ровесників, що корелюють із такими ж, що подобаються: дружелюбний $r=0,408$ та саме ця якість є важливою в побудові міжособистісних стосунків у старших підлітків.

Кореляційні зв'язки між якостями, які рангували підлітки
за завданнями №1 та №7

1.Якості, які мені найбільше подобаються	R р	7. Якості, що найбільш властиві дорослим.
<i>Молодші підлітки</i>		
розумний	$r=0,423$ $p=0,009$	Розумний
добрий	$r=0,341$ $p=0,039$	Добрий
<i>Старші підлітки</i>		
справедливий	$r=0,382$ $p=0,018$	Справедливий

Між якостями, що подобаються підліткам та тими ж самими якостями, що за їх визначенням є найбільш властивими дорослим виявляються такі кореляційні зв'язки:

У молодших: розумний $r=0,423$, добрий $r=0,341$;

у старших: справедливий $r=0,382$.

Таким чином припускаємо, що якості розумний і добрий які подобаються молодшим підліткам та складають ідеальний їх Я-образ є перейнятими з тих якостей, які вони і визначили в наявності у дорослих. Якості, що наявні у дорослих, за визначенням підлітків мали вплив на конструювання Я-ідеального підлітків-діабетиків, тобто на ті, що подобаються, впливають на формування цінностей людини взагалі.

Кореляційні зв'язки за якостями, що обиралися та рангувалися підлітками в утворених ними образах за питаннями № 1 та № 4.

В результаті виконання завдань №5 та №7 також спостерігається кореляційний зв'язок між якостями, що будуть найбільш властиві для підлітків

в майбутньому, коли їм буде 20 років та тими ж якостями, що за визначенням підлітків-діабетиків властиві дорослим:

- у молодших: розумний $r=0,540$, чесний $r=0,426$, веселий $r=0,411$.
- У старших: веселий $r=0,440$, самостійний $r=0,353$.

Кореляційні зв'язки між якостями, які рангували підлітки за завданнями №1,7

1. Якість, що є найбільш властивими мені.	R p	7.Якість, що найбільш властиві дорослим.
<i>Молодші</i>		
самостійний	$r=0,328$ $p=0,047$	самостійний

Між якістю самостійний, що є властивою молодшим підліткам та цією самою якістю, що за їх визначенням є властивою дорослим спостерігається зв'язок. Таким чином у молодших підлітків виявилася тенденція до запозиченості та перейняття якості самостійний у дорослих.

Кореляційні зв'язки за якостями, що рангували підлітки за завданнями №3 та №6

3.Якість, що я найбільше хотів/ла би мати в собі.	R p	6.Якість, що найбільш властиві моїм ровесникам.
<i>молодші</i>		
Добрий	$r=0,421$ $p=0,002$	Добрий
розумний	$r=0,411$ $p=0,011$	розумний

Кореляційні зв'язки між якостями, які рангували підлітки за завданнями №5, 7

5.Якість, що будуть найбільш мені властиві в майбутньому, коли мені буде 20 років.	R p	7.Якість, що найбільш властиві дорослим.
<i>молодші</i>		
розумний	$r=0,540$ $p=0,001$	розумний
чесний	$r=0,426$ $p=0,009$	чесний
веселий	$r=0,411$ $p=0,012$	веселий
<i>старші</i>		
веселий	$r=0,440$ $p=0,006$	веселий
самостійний	$r=0,353$ $p=0,030$	самостійний

Серед якостей, що діабетики найбільше хотіли би мати в собі, підлітки виявляють такі ж якості, визначені ними в ровесниках. Спостерігаються такі кореляційні зв'язки у молодших підлітків: добрий $r=0,421$, розумний $r=0,411$.

Висновки: Наше дослідження виявляє уподобання та орієнтації підлітків на окремі характеристики узагальненого образу дорослого та узагальненого образу ровесника у конструюванні власного образу.

Зроблено математичне визнання зв'язку між ранговими оцінками якостей, що характеризують Я-реальне, Я-ідеальне та Я-майбутнє підлітків-діабетиків та ранговими оцінками якостей, що характеризують узагальнений образ як значущого дорослого, так і ровесника за визначеннями досліджуваних. Використана методика С.О. Будасі, адаптована для підлітків В.О. Васютинським. Взаємозв'язок між якостями, що характеризують Я-образи підлітків та якостями, що характеризують образи значущих інших пояснюється особливостями формування Я-образу підлітків під впливом значущих інших. Ступінь кореляційного зв'язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Ч. Спірмена. Це дозволяє виявити тенденції в особливостях конструювання підлітками Я-образу та співвідношенні характеристик Я-образів підлітків-діабетиків та характеристик образів значущих інших (як ровесників так і дорослих).

Література

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. Пер. с англ./ Общ. ред. В. Я. Пилиповского. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
2. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
3. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник. – Тернопіль: Економічна думка, 2004. – 310 с.
4. Иващенко А.В., Агапов В.С., Барышникова И.В. Я-концепция личности в отечественной психологии. Монография. – М.:МГСА, 2000. – С. 7.
5. Иващенко А.В., Агапов В.С., Барышникова И.В. Проблемы Я-концепции личности в отечественной психологии. // Мир психологии. – 2002. – №2 – С. 19.
6. Михайлова Е.А. Клинико-патогенетические закономерности формирования психопатологических особенностей у детей с тяжелой формой сахарного диабета. Дис. Док. мед. наук 14.01.16 / Ин-т охраны здоровья детей и подростков АМН Украины. – Харьков, 2006.– 419 с.
7. Михайлова Е.А. Медико-социальный портрет подростка, страдающего сахарным диабетом. Современный подросток. Материалы Всероссийской конференции с

международным участием (Москва 4-5 декабря 2001г.) под общ. ред. Баранова А.А. Кучмы В.Р. М.: Издание Научного центра здоровья детей РАМН 2001г. С. 233-234.

8. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека: Пер с англ./Общ. Ред. И предисл. Исениной Е.И. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1998. – 480 с.

Юрій Рибалко

Полтавська державна аграрна академія

ОСНОВНІ НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність. Становлення ринкових відносин та кризова економічна ситуація на Україні збільшує соціальний попит на майбутнього фахівця, який мусить мати не тільки високий рівень спеціальних знань, але й відмінне здоров'я. На жаль, за даними Міністерства освіти і науки України понад 70 % дітей і молоді має відхилення в стані здоров'я, низький рівень працездатності, фізичної підготовленості (2008).

Постає проблема оптимізації засобів ті форм, в рамках яких буде культивуватися здоровий спосіб життя в учнівської та студентської молоді.

Спробуємо виділити основні напрями оптимізації здорового способу життя учнівської та студентської молоді:

- 1) Закріплення в Державних документах тих норм, які б сприяли веденню здорового способу життя молоді. Успіх упроваджень соціальної технології культивування здорового способу життя залежить не тільки від суб'єктивних складових, але й від об'єктивних екологічних чинників (за даними МОЗ України – 25 %). Тому питання екологічно чистого, нешкідливого для здоров'я людини зовнішнього середовища, відповідних умов праці й відпочинку залежить від нормативних документів уряду. Формування екологічної

свідомості повинне поєднуватися з діями щодо захисту навколишнього середовища й відновлення порушеного балансу між людиною й природою.

2) Ефективна робота закладів системи охорони здоров'я. Нажаль, навіть свідомий громадянин, який веде здоровий спосіб життя, не застрахований від хвороб і травм, наслідки яких він не в змозі ліквідувати без медичного втручання. Не є таємницею й те, що кризові ситуації в Україні далеко не сприяли розвитку медицини, більше того, поставили її на межу виживання. Пересічному українцеві досить опинитися у лікарні хоча б раз, аби на-собі переконатися, що в цих закладах відсутнє подекуди навіть найнеобхідніше обладнання, білизна, харчування, безкоштовні медикаменти.

3) Культивування здорового способу життя серед молоді, що передбачає оптимізацію освітньо-виховної діяльності. Це і є одна із основних компонентів сприяння та збереження здоров'я молоді. Школа, поза всякими сумнівами, має величезне значення для прищеплення оздоровчих цінностей учням, що перебувають в процесі становлення особистості, її моральних та фізичних принципів життя. Саме в дитячому та юнацькому віці закладаються ті психологічні установки й орієнтири, що будуть супроводжувати людину протягом усього життя. Тому особливо мають рацію ті педагоги-ентузіасти, які за власною ініціативою всіляко сприяють формуванню в школярів ставлення до здоров'я як до великої життєвої цінності.

4) Передбачення комплексу рекламно-агітаційних заходів по зміцненню здоров'я. Технології формування штучного попиту на товари, які не задовольняють природних потреб людини, як виявилось, можна успішно застосувати і в більш благородній справі рекламування здорового способу життя. Принцип той же – зміст інший. Якщо раніше населення "залякувалося" вражаючими наслідками вживання нікотину, алкоголю й наркотиків (чого варте лише відоме "один грам нікотину вбиває коня!"), то тепер відбувається переорієнтація на підкреслювання переваг дотримання здорового способу життя. Американська лікарка Ілона Кукбуш із Всесвітньої Організації Охорони

Здоров'я вважає, що здоровий спосіб життя повинен асоціюватися з радістю життя, а не із заборонами. Можливо, саме заборонний, залякувальний характер вітчизняної санітарно-агітаційної системи не дав потрібної віддачі. "Не палити – захворієш на рак легенів, не пий – буде цироз печінки, не переїдай – тобі загрожує склероз, діабет, гіпертонія". До таких "гасел" більшість із нас настільки звикла, що бажаного ефекту вони не дають.

5) Поширення популярності фізкультури і спорту. Засобами залучення до "спортивного" способу життя повинні стати різноманітні змагання всіх рівнів, участь у заняттях спортивних секцій і гуртків, ранкова фіззарядка на свіжому повітрі, уроки фізкультури в школі, сімейні турпоходи тощо. Важливе значення тут мають спортивні, зокрема командні, ігри, оскільки в процесі гри фізична активність, швидкий рух набувають особливого – ігрового – сенсу, "оформлюється" і вже не є нудною й рутинною процедурою. Чимало з названих форм добре відомі старшому поколінню людей, але були забуті на сьогодні й поступово втрачені.

6) Підвищення соціально-психологічного статусу і престижу здорової людини. Вести здоровий спосіб життя модно, престижно, почесно. На Заході існує навіть така течія "юпі" – молода людина, яка робить кар'єру через престижний здоровий спосіб життя. Популяризувати спорт, аеробіку, біг, відмову від шкідливих звичок у США є справою честі як громадських діячів, так і кінозірок, відомих акторів, співаків. Адаже кому, як не улюбленому актору повірять молодь? Як вагомо й переконливо звучить репліка Шварцнеггера і Сталлоне про правильне харчування, заняття східними единоборствами, відмова від алкоголю й сигарет, особливо для тих, хто хоче домогтися фізичної й духовної досконалості.

7) Введення змісту валеологічних принципів у загальнодержавну ідеологію, піднявши принцип здоров'я нації до рангу пріоритетних ідеалів і національних інтересів. Без цього напряму в переліку заходів щодо культивування здорового способу життя не буде завершеності й системності.

Дійсно, про який патріотизм і національну гідність може говорити людина з порушеним, втраченим здоров'ям, "використана" державою.

Висновок. Це сім найголовніших, на нашу думку, напрямів, за якими слід здійснювати оптимізацію здорового способу життя учнівської і студентської молоді.

Ригас Т.Е., Харламова Е.В., Шмандий В.М.
Кременчугский государственный университет
имени Михаила Остроградского

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК ИНСТРУМЕНТ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ В УСЛОВИЯХ ИНТЕНСИВНОГО АНТРОПОГЕННОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ

Актуальность. В связи со сложной экологической и экономической ситуацией в Украине (загрязнение компонентов окружающей среды, широкое использование химических продуктов в быту, урбанизация и т.д.) значительно возросло количество детей с патологией дыхательной системы. Возникновения этой патологии приводят к нарушению системы жизнедеятельности организма, а в последствии – к ранней инвалидности и снижению основных показателей «качества жизни». Поэтому мы считаем целесообразным проанализировать влияние конкретных проявлений экологической опасности на состояние здоровья (точнее на уровни заболеваемости) населения. Общий методологический подход в таких исследованиях состоит в том, что дается количественная пространственно-временная характеристика выраженности на изучаемых территориях проявлений экологической опасности и проводится изучение состояния здоровья населения.

Мы анализируем состояние здоровья именно детской части населения. Это обусловлено тем, что детский организм обладает повышенной чувствительностью к проявлениям экологической опасности, имеет место нахождения детей во время суток в одной и той же зоне техногенной нагрузки.

Результаты исследования. Для проведения исследований выбран город Кременчуг, который разбит нами на четыре социально-экономические зоны: I – центральную, II – автозаводскую, III – северную, IV – южную (рис. 1).

При выделении зон использованы следующие принципы: зоны отличаются друг от друга уровнем техногенной опасности, связанной с загрязнением атмосферного воздуха; на территории каждой зоны имеется детская поликлиника, которая контролирует состояние здоровья населения в ней; стационарные посты контроля за состоянием атмосферного воздуха расположены в каждой зоне [18].

Из всех антропогенных и социально-экономических факторов, влияющих на заболеваемость, мы ограничились рассмотрением подвида экологической опасности, формируемой загрязнением атмосферного воздуха. Это продиктовано следующими соображениями: а) именно детский организм чрезвычайно чувствителен к загрязнению атмосферного воздуха [17]; б) социальные условия и образ жизни в среднем по зонам достаточно близки; в) природно-климатические условия идентичны; г) интенсивности действия факторов вредного физического воздействия (шум, радиация, электромагнитные и др. излучения) в целом по зонам мало отличаются.

I – IV – выделенные зоны

-  - пост наблюдения за загрязнением атмосферного воздуха;
-  - основные объекты техногенного воздействия;
-  - одноэтажная жилая застройка;
-  - селитебная территория с многоэтажной застройкой;
-  - основные массивы зеленых насаждений;
-  - акватория р. Днепр.

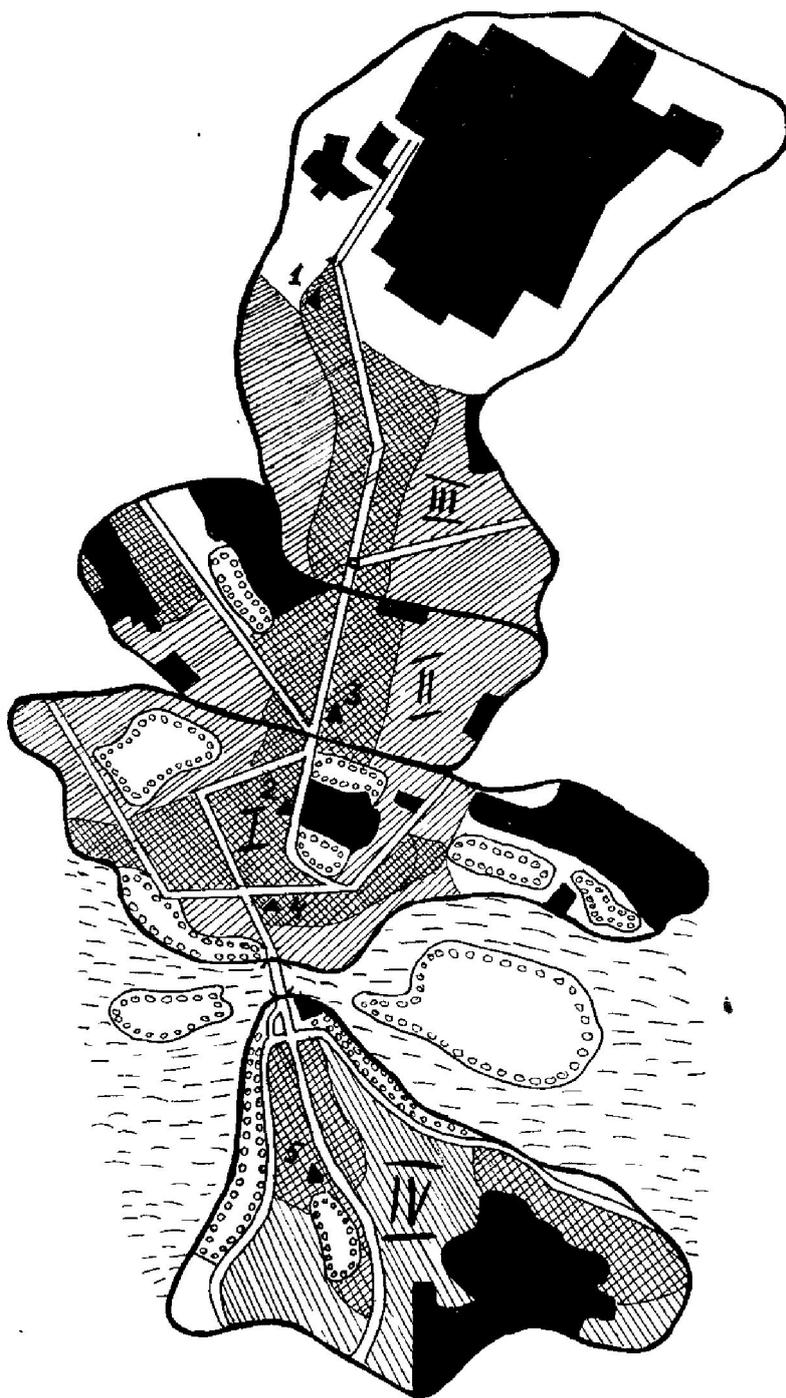


Рисунок 1 - Зонирование территории Кременчугского промрайона для установления зависимости заболеваемости населения от проявлений экологической опасности

По данным медицинской статистики за последние 10 лет и материалам лаборатории наблюдения за загрязнением атмосферного воздуха мы построили

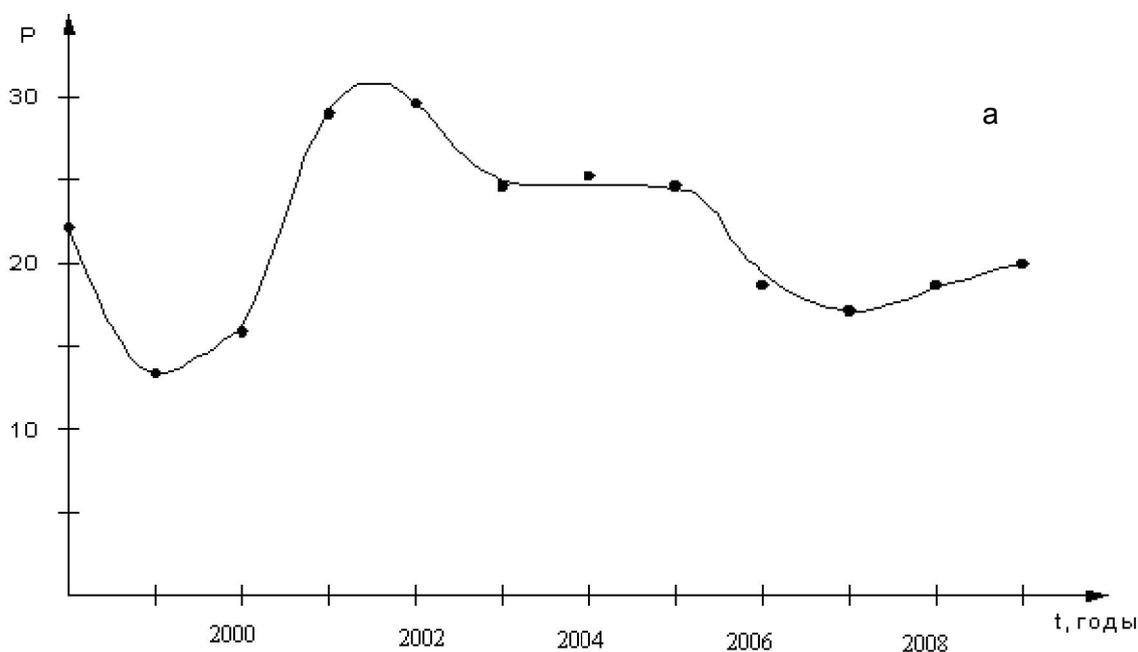
зависимости от времени показателей заболеваемости P (количество заболеваний на 1 тыс. населения) и среднегодовых концентраций вредных веществ C_{cp} в атмосферном воздухе. На рис. 2 показана одна из таких пар зависимостей.

Анализируя рис. 2, следует отметить качественное подобие зависимостей $P(t)$ и $C_{cp}(t)$ – совпадение во времени тенденций нарастания и убывания анализируемых величин, а также их локальных экстремумов.

Установление корреляционных связей между экспериментально определенными в наших исследованиях величинами проведено при помощи метода, изложенного в [9]. В одномерном случае использованы парные коэффициенты корреляции, которые выражаются следующим образом:

$$r_{xy} = \frac{T \sum_{i,j=1}^T x_i y_i - \sum_{i=1}^T x_i \sum_{j=1}^T y_j}{\sqrt{\left(T \sum_{i=1}^T x_i^2 - \left(\sum_{i=1}^T x_i \right)^2 \right) \left(T \sum_{j=1}^T y_j^2 - \left(\sum_{j=1}^T y_j \right)^2 \right)}}, \quad (1)$$

где x – независимая переменная – средняя годовая концентрация C_{cp} конкретного вредного вещества; y – предположительно зависимая переменная – показатель заболеваемости P ; T – количество временных интервалов.



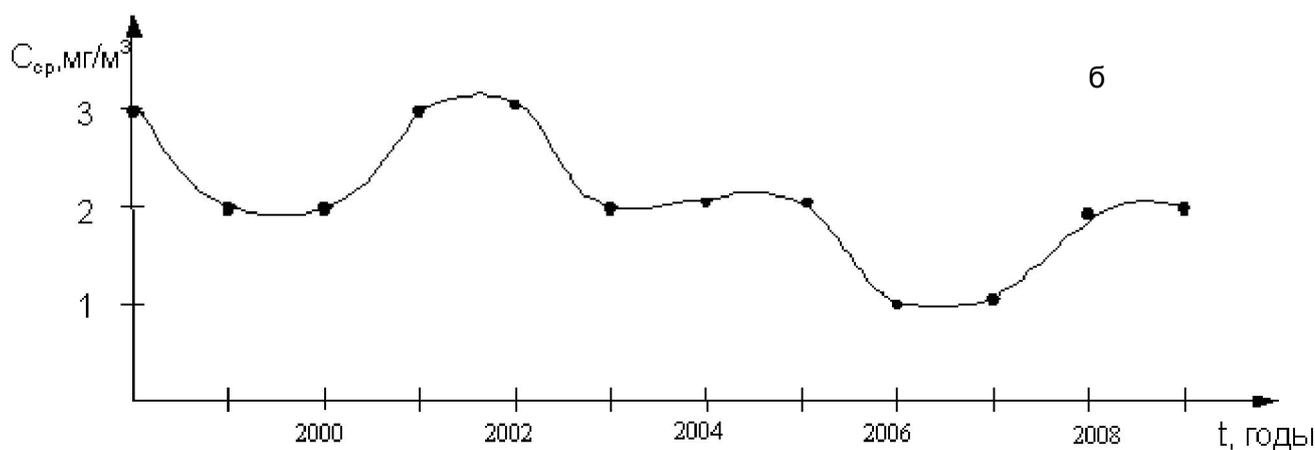


Рисунок 2- Изменение по годам показателя заболеваемости (Р) по болезням органов дыхания (а) и средней концентрации пыли (б) для третьей зоны Кременчугского промрайона

С использованием формулы (1) получены достаточно высокие значения коэффициентов парной корреляции 0,77 и 0,92 для зон III и IV, соответственно.

Таким образом, можно констатировать, что установлена корреляция между распространенностью болезней органов дыхания и проявлениями экологической опасности, связанной с загрязнением атмосферного воздуха пылью, в северной (III) и южной (IV) зонах промрайона. Именно в этих зонах размещены наиболее мощные источники загрязнения атмосферного воздуха региона. В центральной (I) зоне такого соответствия не выявлено, что связано, по нашему мнению, с неэффективностью системы контроля за загрязнением атмосферного воздуха в этой зоне.

Одной из основных причин развития болезней органов дыхания у населения является загрязнение атмосферного воздуха пылью.

В связи с выше изложенным возникает вопрос о том, как снизить влияние негативных экологических факторов на здоровье людей. В лечении заболеваний органов дыхания физическая реабилитация рассматривается как мощный фактор улучшения состояния здоровья, учитывая то, что физическое развитие и восстановления здоровья – это регулируемые процессы. Оптимально спланированные физические нагрузки в этом случае становятся основным фактором укрепления здоровья.

Отечественной наукой накоплен значительный опыт [3, 4], который обосновывает тезис о том, что для улучшения состояния здоровья и профилактики заболеваний органов дыхания необходимы занятия водными видами спорта. Исследования специалистов-физиологов, результатов регулярных занятий плаванием свидетельствуют об эффективном и многоплановом влиянии таких занятий на органы и системы жизнедеятельности организма [5, 6, 8, 10].

Как известно [11, 12], в результате регулярных занятий плаванием происходит укрепление и развитие мышц, которые принимают участие в процессе дыхания, а это способствует улучшению режима движения грудной клетки, увеличению жизненной емкости легких и усовершенствованию дыхательного ритма. Плавание является средством тренировки дыхательного аппарата, что и определяет лечебное влияние на физиологические показатели, нарушенные вследствие заболевания органы дыхания.

Исследованиями В.А. Сергеева [14] доказано лечебное воздействие плавания на положительные изменения физиологических показателей у детей с нарушением функции дыхания. Установлено, что у детей 12-13 лет, регулярно занимающихся плаванием, жизненная емкость легких за полгода возрастает на $350-400 \text{ см}^3$, в то время как у детей, не занимающихся плаванием – всего на $100-120 \text{ см}^3$.

Температура воды всегда ниже температуры человеческого тела, поэтому, при нахождении в воде тело излучает на 50-80 % больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Плавание является эффективным средством закаливания, которое основано на способности организма приспосабливаться к имеющимся условиям внешней среды. Систематические занятия плаванием повышают адаптационные возможности организма к неблагоприятному воздействию температурных колебаний и высокой влажности воздуха, являются

эффективным средством повышения сопротивляемости вирусным и острым респираторным заболеваниям.

Таким образом, приведенные выше результаты аналитического обзора и обобщения имеющихся результатов однозначно свидетельствуют о целесообразности привлечения, в частности, студентов (это та часть населения, которая в самом близком прошлом относилась к детскому населению и получила по наследству болезни) к систематическим занятием водными видами спорта. На кафедре физвоспитания КГУ ведется целенаправленная работа в этом направлении. Основными её элементами мы считаем следующие мероприятия:

- выявления среди студентов группы риска, т.е. таких молодых людей, которые проживают в зонах интенсивного пылевого загрязнения и тем самым имеют риск появления болезней легких;

- выявления студентов, которые уже стоят на учете в лечебных заведениях;

- разработка индивидуальных программ физических нагрузок по водным видам спорта;

- медицинский контроль в динамике.

Выводы. Результаты наших исследований выявили связь между распространенностью болезней органов дыхания и проявлениями экологической опасности, связанной с загрязнением атмосферного воздуха пылью.

Доказана целесообразность использования плавания и аквааэробики в качестве инструмента для снижения заболеваемости органов дыхания в условиях интенсивного антропогенного загрязнения. Предложена система мероприятий по снижению уровня заболеваемости студентов.

Наши дальнейшие исследования будут направлены на углубление и конкретизацию полученных практических результатов с разработкой эффективной программы оздоровительных занятий.

Литература:

1. Апанасенко Г.Л. Здоров'я, яке ми вибираємо /Г.Л. Апанасенко – К.:Т-во «Знання», 1989. – 48 с.
2. Булатова М.М. Плавание для здоров'я / М.М. Булатова, К.П. Сахновський. – К.: Здоров'я. – 1988. – 136 с.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание/ Н.Ж. Булгакова.–М.:Ф и С, 2004. – 160 с.
4. Викулов А.Д. Плавание: учебное пособие для высших учебных заведений // А.Д. Викулов.–М.:Владос-Пресс, 2003. – 386 с.
5. Геппе Н.А. Національна програма «Бронхіальна астма у дітей. Стратегія лікування та профілактика»/ Н.А. Геппе, С.Ю. Коганов // Російський педіатричний журнал.–№2.–1998. – С.23-30.
6. Глобальна стратегія лікування та профілактика бронхіальної астми /Під. ред. Чучаліна А.Г.–М.:Атмосфера,2002. – 125 с.
7. Короп Ю.А. Плавати повинен кожний / Юрій Олександрович Короп, Станіслав Феліксівич Цвек. – К.: Здоров'я, 1995. – 94 с.
8. Кіреєв А.С. Алергія: лікування та профілактика/ А.С. Кіреєв –М.: Ч. А. О. і К., 2001. – 92 с.
9. Лук'янченко І.: економетрика/І. Лук'янченко, Л. Краснівка.– К.: Знання, 1988. – 494 с.
10. Макарович А.Е. Захворювання органів дихання / А.Е. Макарович – Мн.: Вища школа, 2000. – 363 с.
11. Міхеєнко О.І. Оздоровчий вплив плавання / О.І. Міхеєнко – Суми: СумДПУ, 2002. – 52 с.
12. Плавание. Учебник для ВУЗов. // [под ред. Булгаковой Н.Ж.]. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 150 с.
13. Порада А.М. Основи фізичної реабілітації / Алла Микитівна Порада, Олена Володимирівна Солодовник, Наталія Єгорівна Прокопчук. –К.: Медицина, 2008. – 246 с.
14. Сергеев В.А. Динамика физиологических показателей у детей с нарушениями функций органов дыхания под влиянием лечебного плавания: Автореф. дис. канд. мед. наук. – М., 1967. – 16 с.
15. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений// [Под ред. С.Н. Попова.] – Ростов на Дону: 2005. – 576 с.
16. Фесенко В.Л. Экология и заболеваемость железнодорожников в зоне промышленности Северного Кавказа/ В.Л. Фесенко//Сб.докл III Всерос. конф. с междунар. участием «Новое в экологии и БЖД». – С. – Петербург: БГТУ, 1998.– С.291-292.
17. Шмандій В.М. Управління екологічною безпекою на регіональному рівні (теоретичні та практичні аспекти) / В.М. Шмандій – Х.: Видавничий відділ КДПУ, 2003. – 356 с.

ОСНОВНІ ШЛЯХИ ПОЛІПШЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність.

Останнім часом в усьому світі відмічається зростання протиріччя між суспільними потребами в міцному здоров'ї і деформацією біологічної природи людини, пов'язаної з науково-технічним прогресом. Ми живемо в світі, далекому від тих умов, до яких колись була пристосована людина. Темпи соціальних, економічних, технологічних і навіть кліматичних змін впливають на стан здоров'я людей: знижують функціональні резерви органів, систем, організму в цілому, створюють напруження в роботі механізмів адаптації. Характерними рисами, що відрізняють наших сучасників від їх предків, стали порушення реактивності та резистентності процесів саморегуляції й репродукції, народження ослабленого потомства.

Очевидно, що вирішувати проблему поліпшення здоров'я людства необхідно починати ще в дошкільному віці, підтримуючи життєствердні принципи життя протягом всього життя. Залучення учнівської і студентської молоді до здорового способу життя – основні пріоритети середньої та вищої освіти.

Відпрацювання основних етапів оздоровчих технологій, орієнтованих на формування, збереження і поліпшення здоров'я студентської молоді, включає:

1) діагностику рівнів стану здоров'я студентів. Останнє включає проведення антропометричних вимірювань (вимірювання зросту та маси тіла), вимірювання частоти пульсу та артеріального тиску, часу затримки дихання на вдихі та видихі, життєвої ємкості легень, кількості підйомів тулуба за 60 сек. За діапазоном розрахункових індексів (Робінсона, Кетле, Скибинського, стійкості

до гіпоксії) обстежені будуть поділені за п'ятьма рівнями фізичного здоров'я: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній і високий.

2) розроблення і застосування індивідуальних оздоровчих програм в залежності від віко-статевих особливостей та рівнів фізичного здоров'я студентів. Такі програми розроблені Шаповаловою В.О., Олександровим В.Ф., Дудіною О.О., Лозинським В.С., Яскал Ю.Я., Меламент Л.Ю.

3) валеологічна освіта студентів – навчання на заняттях фізичного виховання і спорту основним елементам здорового способу життя, доведення його переваг, навчання методам самоконтролю за станом здоров'я, елементам збереження оптимального психологічного мікроклімату в колективі. Варто проводити анкетне опитування студентів з метою вивчення структури їх життєвих цінностей, поширення шкідливих звичок.

4) організація реалізації оздоровчих програм з поліпшення здоров'я в ВНЗ на заняттях фізичного виховання і вдома у вихідні та під час канікул (за ІВ.Муравовим, В.О.Шаповаловою, В. С. Лозинським).

5) контроль за ефективністю оздоровлення студентів шляхом повторної діагностики рівнів фізичного здоров'я та корекція оздоровчих програм.

Протягом 2008-2009 рр. обстежено 12767 студентів Полтавської державної аграрної академії в Полтавському обласному центрі здоров'я.

Результати :

Із числа первинно обстежених студентів (з I курсу) низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я мали 59,6 % осіб, середній та вищий за середній рівні мали 39,1 %, високий – 1,1%.

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ У ЇХ ПОДАЛЬШІЙ ТРУДОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Постановка проблеми. Згідно статистики в останні роки спостерігається тенденція до негативних змін у стані здоров'я студентської молоді, що призводить в подальшому до зниження результатів професійної діяльності, здійснює негативний вплив на примноження національного багатства України.

Проблеми фізичного виховання і здоров'я населення відносяться до числа найактуальніших проблем державного будівництва, зміцнення держави, становлення її політичної, економічної та соціальної незалежності.

Актуальність. Спроба реструктуризації системи фізичного виховання у ВНЗ, згідно з європейською кредитно-модульною системою, призвела до скорочення учбових годин на фізичне виховання і переводу 60 % часу на самостійні заняття, які в основному не були здійснені з кількох причин, але головною з них є відсутність мотивації до них і переконання в їх корисності й необхідності. Таким чином, вища школа виявилася не готовою до усвідомлення значення фізичного виховання для формування здорової, всебічно і гармонійно розвиненої особи студента [3].

Мета дослідження – визначення впливу занять фізичними вправами на формування фізичної культури студентів для з'ясування шляхів підвищення мотивації до їхнього духовного і фізичного вдосконалення з використанням таких методів дослідження, як теоретичний аналіз, узагальнення літературних джерел, порівняльний аналіз та анкетування.

Результати дослідження. Останніми роками обсяг навчального навантаження студентів ВНЗ настільки зріс, що через малорухомість загрожує обмеженням м'язових зусиль, що є причиною захворювань різних систем

організму. За період навчання у ВНЗ кількість хворих студентів зростає у 2-3 рази, а кількість тих, які мають порушення постави, досягає 80-90 % загальної кількості студентів [1]. Протидією цим негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізичне виховання – важливий чинник збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, підвищення працездатності та зниження втомлюваності, посилення опору організму різним захворюванням за період навчання у ВНЗ.

Згідно дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я, Україна займає перше місце в Європі з дитячого алкоголізму. Біля 40 тис. людей в Україні помирає щорічно із-за вживання алкоголю. Тобто, в результаті отруєння, передозування, цирозу печінки і самогубств, а ще більше гине із-за вживання алкоголю “за кермом” і в інших ситуаціях. 70 % із 700 тис., зареєстрованих в Україні алкоголиків, це люди у віці до 35 років.

За тривалістю життя українці посідають передостаннє місце серед країн Європи (рис.1). про це повідомляють в інституті демографії й соціальних досліджень НАН України. Більше 40 % юнаків 18-річного віку не мають шансів дожити до 60 років.

Поки можновладці переймаються стратегією виправлення ситуації, яка до 2013 року повинна зменшити на 15 % смертність людей працездатного віку, українці продовжують хворіти.

Здоровий спосіб життя залежить від самої людини, але водночас держава має створювати умови для його формування, популяризації та поширення серед населення. Причому зусилля держави мають бути спрямовані на створення сприятливого оточення для формування здорового способу життя та впровадження його цінностей у свідомість людей.

Поняття “здоровий спосіб життя” широке та комплексне. Його зміст визначається активністю людей, які використовують усі матеріальні та духовні можливості в інтересах здоров'я, гармонійного духовного і фізичного розвитку [6]. Визнаним є те, що зміст здорового способу життя набагато ширший, ніж

просто відмова від шкідливих звичок, а завдання його формування – прерогатива не лише медицини [4]. Здоровий спосіб життя, визначають як комплекс поведінкових актів людей, що обумовлює збереження і зміцнення їхнього здоров'я в умовах праці, побуту, дозвілля, економіки та екології [2].

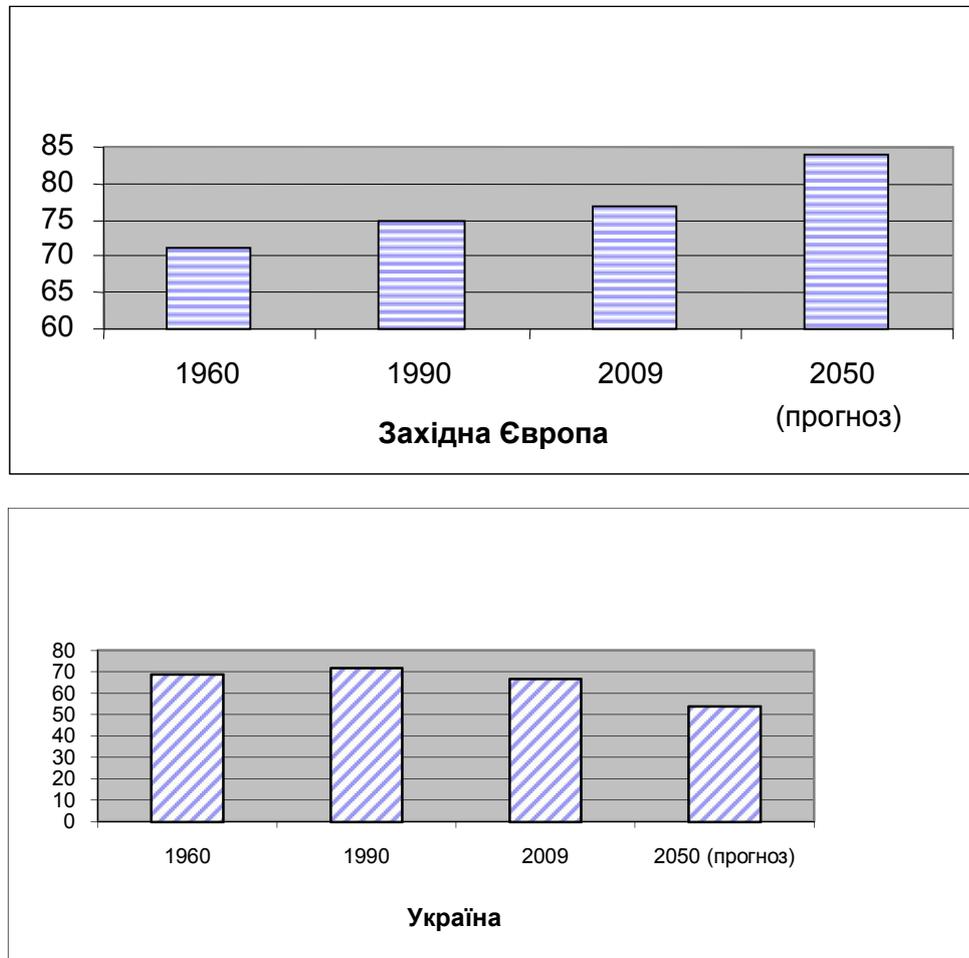


Рис.1 Показники продовження життя в Україні у порівнянні із Західною Європою

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є єдиним предметом, що вирішує оздоровче завдання шляхом впровадження засобів загальної фізичної підготовки. Однак, за результатами досліджень ряду вчених [5], стан здоров'я та фізичної підготовленості сучасної студентської молоді незадовільний, що призводить до збільшення контингенту спеціальних медичних груп у ВНЗ від першого курсу до останнього.

Досліджуючи проблему формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищому навчальному закладі, ми провели анкетування

серед 90 юнаків – студентів 1-5 курсу факультету електроніки та комп'ютерної інженерії нашого університету з метою визначення мотивів та інтересів у сфері фізичного виховання і спорту, а також ставлення до свого здоров'я і здорового способу життя, та ролі рухової активності.

Студенти були розподілені на три групи:

1-ша – з низькою фізкультурно-спортивною активністю, які витрачають на заняття не більше 2 годин на тиждень (18 % опитаних);

2-га – з середньою фізкультурно-спортивною активністю, які займаються від 4 до 6 годин на тиждень (70 %);

3-тя – з відносно високою фізкультурно-спортивною активністю, які займаються більше 8 годин на тиждень (12 %).

При розгляді відповідей на запитання про достатність рухового режиму для нормальної життєдіяльності та збереження здоров'я встановлено, що 56 % студентів відповіли задовільно; 24,2 % - не змогли відповісти; 20,8 % визнали недостатнім свій руховий режим.

На запитання: “Як ви оцінюєте своє здоров'я за 10-бальною шкалою?” наші респонденти відповіли таким чином:

- студенти 1-ї групи оцінюють своє здоров'я від 1 до 5 балів;
- студенти 2-ї групи від 4 до 8;
- студенти третьої групи оцінюють своє здоров'я від 8 до 10 балів.

На запитання “Як часто ви пропускаєте заняття з фізичного виховання?” (24,3 % - «часто»; 27,7 % - 3-4 рази за семестр; 23,4 % - тільки коли хворію; 24,6 % - майже не пропускаю). З'ясувалося, що 80 % негативних відповідей належать студентам 1-ї і 2-ї груп.

У результаті дослідження проведена оцінка розвитку та сформованості фізичної культури студентів та їх відношення до цінностей фізичного виховання.

Висновок

Таким чином, позначилося коло проблем у фізичному вихованні студентів в процесі навчання у ВНЗ, який пов'язаний, з одного боку, з технічним прогресом у розвитку сфер праці, що ставить високі вимоги до інтелектуального, фізичного, духовного і професійного потенціалу особи, що свідчить про надзвичайну важливість у ХХІ столітті фізичної культури, а з іншого – відмічається низький рівень функціонування фізичної культури в сучасному суспільстві, що не дає молодій людині можливості збільшити запас міцності у вигляді фізичного здоров'я, функціональної підготовленості, психічної стійкості і емоційної задоволеності, аби протистояти несприятливим умовам зовнішнього середовища і труднощам, пов'язаним з економічною кризою в суспільстві.

У перспективі досліджень подальше вивчення цього питання є актуальним для вищої школи, тому що обґрунтована система фізичного виховання має бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності та інтелектуального розвитку в процесі щоденного навчання. У перспективі систематичні заняття фізичними вправами мають позитивно позначитись на розумовій працездатності в рамках обраної трудової діяльності.

Література

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.:Здоров'я,1998. – 248 с.
2. Важенин С.А. Концепция развития личностно ориентированной системы физической культуры и спорта в Ленинградской области//Теория и практика физ.культуры. – 2006. – №3. – С.17-23.
3. Григорьев В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления//В.И, Григорьев//Теория и методика физ.культуры. – 2004. – №2. – С.54-61.
4. Литовченко Г.О.Необхідні знання студентів факультету фізвиховання, які сприяють формуванню здорового способу життя та пропагуванні його серед людей різного віку//Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз.виховання і спорту. – 2005. – №6.
5. Марчук В.А., Марчук С.А. Проблемы физического развития и здоровья студентов в период обучения в вузе//Матеріали 3-ї Всеукр.наук.-практ.конф. “Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи.”ДонНУ,2004. – С.339-345.
6. Популярная медицинская энциклопедия.-М.:”Советская энциклопедия”,1987. – 704 с.

СПОСОБИ ОЦІНКИ БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ У ЖІНОК 30-50 РОКІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Постановка проблеми. Якщо спробувати дати визначення віку, то його можна позначити як тривалість існування організму від моменту народження до тепер. Існує поняття календарного (паспортного) і біологічного віку. Календарний вік вимірюється кількістю обертань Землі навколо Сонця і виражається в календарній шкалі. Однак, календарний вік не може служити повною мірою показником здоров'я, працездатності, якості життя, обличчя того самого року народження. Добре відомо, що навіть зовнішній вигляд людей одного календарного віку буває настільки різним, що орієнтоване визначення віку може бути помилковим. У зв'язку з цим для оцінки життєздатності, функціонального стану організму використовується не календарний, а біологічний вік, що більш адекватно відбиває міру вікових змін організму, його біологічні можливості у відношенні майбутнього життя та темпів старіння. Одним з факторів, що сприяють збільшенню тривалості життя, є фізична активність. Доведено, що фізичні вправи сприяють поліпшенню роботи серцево-судинної системи, зниженню рівня холестерину, відкладенню якого в судинах призводить до розвитку атеросклерозу, важких захворювань серця і головного мозку. Під впливом фізичного навантаження зменшуються темпи і виразність розвитку остеопорозу – процесу зменшення кісткової маси з віком, збільшується м'язова маса і сила м'язових скорочень.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Останнім часом в сучасній медицині все більше уваги приділяється такому критерію оцінки здоров'я, як біологічний вік (БВ), що характеризує

функціональний стан організму і відображає загальну «життєздатність» особи за деякими показниками об'єктивної та суб'єктивної оцінки функціонування та резервних можливостей серцево-судинної, дихальної, ЦНС, опорно-рухового апарату при врахуванні вікових особливостей обстежених осіб [1–4].

Старіння – це процес, що характеризується закономірними інволюційними змінами, які виникають в організмі людини з віком. Відомо, що календарний вік (КВ) не відображає дійсного стану організму, а інтегральним показником старіння є біологічний вік (БВ) (В. М. Дильман, 1986; В. В. Фролькіс, 1998).

Доведено, що існує тісний зв'язок між віком та хворобами. Внаслідок старіння знижуються адаптаційні можливості організму, створюючи слабкі місця в системі його саморегуляції, полегшуючи розвиток ряду хвороб. Вікові процеси «зменшують» резервні можливості організму, призводять до розвитку патології. І в таких випадках методика оцінки ступеня старіння, на основі визначення біологічного віку, є однією з достовірних і прийнятних [5–7].

Тому **метою нашого дослідження** є визначення та оцінка біологічного віку, який, як відомо, визначає тривалість життя людини.

Задачами дослідження є розрахунок БВ, його оцінка та розробка практичних рекомендацій щодо занять фізичними вправами.

Методи дослідження:

- антропометрія;
- фізіологічні методики;
- оцінка БВ за методикою В.П. Войтенка;
- статистичний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення

Для оцінки біологічного віку ми використали досить відому та поширену методику обрахунків В.П.Войтенка:

$$AT_{п} = CT - DT$$

$$BV = -1,463 + 0,415 AT_{п} + 0,248 M_{т} + 0,694 CO_{3} - 0,14 CB$$

НБВ=0,581КВ+17,24,

де АТп - пульсовий тиск мм.рт.ст;

СТ - систолічний тиск, мм. рт. ст.;

ДТ - діастолічний тиск мм. рт.ст.;

СБ - статистичне балансування, с.;

СОЗ - суб'єктивна оцінка здоров'я, бал;

Мт - маса тіла, кг;

КВ - вік, років.

За величиною відхилення БВ від НБВ (належний біологічний вік) оцінюють темпи старіння організму.

Ми використали цю методику у своїх дослідженнях, де приймали участь 26 жінок, які відносяться до I і II зрілого віку (30-50 років). Дослідження проводились у жовтні 2009 року, одразу після набору бажаючих займатись фізичними вправами.

Провівши усі необхідні вимірювання та розрахунки, ми отримали наступні данні, що наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Оцінка БВ жінок I і II зрілого віку за методикою В.П.Войтенка (n=26)

Значення відхилення БВ від НБВ	Групи	Оцінка темпів старіння	Кількість	
			%	чол.
від(-15)до(-9)	1	Різко уповільнений темп старіння		
від(-8,9)до(-3)	2	Уповільнений темп старіння		
від(-2,9)до(+2,9)	3	БВ відповідає КВ	15	4
від(+3)до(+8,9)	4	Прискорений темп старіння	30	8
від(+9)до(+15)	5	Різко прискорений темп старіння	55	14

За результатами дослідження відхилення БВ від НВ оцінювали по 5-ти функціональним класам старіння. Отримані дані нашого дослідження характеризується таким чином: у 55% випадків старіння відбувається з прискореним темпом, у 15% - з уповільненим темпом старіння і у 30% - біологічний вік відповідає календарному.

Таким чином, 14 досліджуваних жінок мають найбільший прискорений темп старіння на ранніх стадіях розвитку, а найменший – на заключних етапах онтогенезу. Слід зазначити, що 55% жінок входять до групи з загрозою стану здоров'я.

У якості основних засобів фізичного виховання, що розвиватимуть і добре підтримуватимуть працездатність функціональних систем організму, вестимуть до подальшої капіляризації мускулатури, збільшення споживання кисню, покращенню самопочуття ми рекомендуємо: оздоровчу ходьбу, біг, плавання, комплекси з хатха-йоги, дихальні вправи.

Висновки.

1. Аналіз і узагальнення спеціальної літератури дозволив вибрати авторські методики оцінки фізичного здоров'я, які засновані на використанні загальнодоступних морфофункціональних показників і не вимагають спеціальної апаратури й можуть застосовуватися при дослідженнях у масовій фізичній культурі

2. Розподіл БВ на умовні вікові групи й статистичний аналіз дозволив встановити, що зі збільшенням БВ відбувається напруга регуляторних механізмів та зниження рівня резервних можливостей організму, які забезпечують фундамент здоров'я.

3. До рекомендованих вправ, які сприяють збільшенню тривалості життя, зокрема, показник БВ, можуть бути віднесені: оздоровчий біг та ходьба, дихальні вправи, заняття з хатха-йоги. Ці вправи слід використовувати відповідно до груп, до яких віднесені досліджувані.

У подальших дослідженнях ми плануємо відслідкувати динаміку змін біологічного віку відносно календарного віку, жінок I і II зрілого віку, після регулярних занять фізичними вправами на протязі 8-10 місяців.

Література

1. Ахаладзе Н.Г. Биологический возраст: история проблемы // Проблемы старения и долголетия. 2002. – 11, № 4.– С. 455–464.

2. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб. : МГП «Петрополис», 1992.– 123 с.
3. Визначення функціонального віку та темпів старіння людини. Методичні рекомендації. Київ, 1996.– 9 с.
4. Войтенко В.П. Здоровье здоровых – К.: Здоров'я, 1991.– 248 с.
5. Войтенко В.П., Токарь А.В. О биологическом возрасте. Наследственность и старение. Геронтология. Учебник. Киев, 1984. с. 133 – 137.
6. Демецька О.В., Горбань Л.М., Кучерук Т.К., Мовчан В.О. Біологічний вік та деякі показники гомеостазу у робітників основних професій виробництва феросплавів // Довкілля та здоров'я.– 2002.– № 3.– С. 34–37.
7. Кашуба Н.А. О методологических подходах к оценке биологического возраста человека // Гигиена труда.– 2003.– № 34.– С.813–825.

Владимир Ткачук, Елена Омельчук

Национальный педагогический
университет имени М.П. Драгоманова

Александр Кубраченко

Государственный институт
декоративно-прикладного искусства и дизайна

БИОЭТИКА И ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ

Постановка проблемы. Биоэтика представляет собой элемент философского знания. Интенсивное развитие биоэтики вызвано процессом трансформации традиционной, медицинской и биологической этик. Причиной такого процесса служат усиливающееся внимание к правам человека (права пациента, испытуемого и т.д.) и внедрением новых биологических, медицинских, технических и других технологий, увеличивающих и без того множество правовых и моральных проблем.

Формирование биоэтики обусловлено изменениями в технологическом секторе биологии, медицины, биокибернетики и огромными сдвигами в медико-клинической практике. Подобные изменения стали возможными благодаря успехам генной инженерии, трансплантологии, появления оборудования

для поддержания жизни пациента и накопления соответствующих практических и теоретических знаний. Такие процессы обострили моральные проблемы, встающие перед врачом, перед родственниками больных, перед средним медперсоналом.

- Существуют ли пределы оказания медицинской помощи, и каковы они в поддержании жизни смертельно больного человека?

- Допустима ли эвтаназия?

- С какого момента следует отсчитывать наступление смерти?

- С какого момента зародыш можно считать живым существом?

- Допустимы ли аборты?

- Морально ли принимать у школьников нормативы по физическому воспитанию, если большинство из них не являются здоровыми?

Это только малая толика вопросов, которые стоят перед медицинскими работниками и представителями наук их обеспечивающих.

Биоэтика как исследовательское направление междисциплинарного характера сформировалось в 70-х гг. Дефиниция “БИОЭТИКА” предложена В. Р. Поттером в 1969 г. В ответ на дегуманизацию науки, он назвал ее “the science of survival” – наука выживания. Пришел он к этой идее после осмысления сущности экологического кризиса и понимания того, что состояние биосферы обусловлено моделями жизнедеятельности в мире и отношением к ним человека.

Содержание ее разнородно. Вызвано это потому, что биоэтику отождествляют с биомедицинской этикой. Тем самым ограничивая ее содержание этическими проблемами отношений только в звене “врач - пациент”. Более широкое понимание биоэтики включает в себя ряд социальных проблем и проблем, связанных с системами здравоохранения и с отношением человека к животным и растениям. Кроме того, термин “биоэтика” указывает на то, что она ориентируется на исследования живых существ независимо от того, находят ли они свое применение в терапии или нет. Иными словами, биоэтика

ориентируется на достижения современной биологии при обосновании или решении моральных явлений, возникающих в ходе научных исследований.

Перечисленные определения этой научной дисциплины каждое в отдельности и все в целом обладают массой недостатков. Что же касается двух направлений деятельности – биологической кибернетики и педагогики физического воспитания и спорта, то они вообще выпали из сферы внимания этой дисциплины.

Исторические модели моральной медицины.

Для понимания пути развития и формирования морально-этических и ценностно-правовых принципов современной биомедицинской этики, важно кратко охарактеризовать их развитие в различные эпохи.

Модель Гиппократов (‘‘не навреди’’).

Принципы врачевания, заложенные Гиппократом (460-377гг. до н.э.), лежат у истоков врачебной этики. В своей ‘‘Клятве’’, он сформулировал обязанности врача перед пациентом.

По прошествии веков, ‘‘Клятва’’ не потеряла актуальности, более того, она стала эталоном построения многих этических документов.

Модель Парацельса (‘‘делай добро’’).

Другая модель врачебной этики сложилась в Средние века. Ее принципы были сформулированы Парацельсом (1493-1541гг.). В отличие от модели Гиппократов, когда врач завоевывает социальное доверие пациента, в модели Парацельса основное значение приобретает патернализм – эмоциональный и духовный контакт врача с пациентом, на основе которого и строится весь лечебный процесс.

В духе того времени отношения врача и пациента подобны отношениям духовного наставника и послушника, так как понятие *pater* (лат. - отец) в христианстве распространяется и на Бога. Вся сущность отношений врача и пациента определяется благодеянием врача, благо в свою очередь имеет божественное происхождение, ибо всякое Благо исходит свыше, от Бога.

Деонтологическая модель (“соблюдения долга”).

В этой данной модели лежит принцип “соблюдения долга”. Она базируется на строжайшем выполнении предписаний морального порядка, соблюдение набора правил, устанавливаемых медицинским сообществом, социумом, а также собственным разумом и волей врача для обязательного исполнения. Для каждой врачебной специальности существует свой “кодекс чести”, несоблюдение которого чревато дисциплинарными взысканиями или даже исключением из врачебного сословия.

Биоэтика (“уважение прав и достоинств человека”).

Современная медицина, биология, генетика и соответствующие биомедицинские технологии вплотную подошли проблеме прогнозирования и управления наследственностью, проблеме жизни и смерти организма, контроля функций человеческого организма на тканевом, клеточном и субклеточном уровнях. Некоторые проблемы, стоящие перед современным обществом, были упомянуты в начале работы. Поэтому остро стоит вопрос соблюдения прав и свобод пациента как личности, соблюдение прав пациента (право выбора, право на информацию и др.) возложено на этические комитеты, которые фактически сделали биоэтику общественным институтом.

Модели моральной медицины в современном обществе.

Важнейшая проблема современной медицинской этики состоит в том, что охрана здоровья должна быть *правом человека, а не привилегией* для ограниченного круга лиц, которые могут ее реализовать. Сегодня, как впрочем, и ранее, медицина не идет по этому пути. Однако эта норма, как моральное требование, завоевывает все большее признание. В осуществление этого изменения внесли вклад две революции: биологическая и социальная. Благодаря социальной революции, охрана здоровья стала правом каждого человека. Индивиды должны рассматриваться как равные в том, что связано с их человеческими качествами - достоинством, свободой, индивидуальностью. Учитывая право человека на охрану здоровья, исторически сложившиеся

модели моральных отношений “врач-пациент” и состояние современного общества можно сформулировать следующие модели отношений между врачом и пациентом.

Модель “технического” типа.

Одно из следствий биологической революции - возникновение врачебного. Научная традиция предписывает ученому “быть беспристрастным”. Он должен опираться на факты, избегая ценностных суждений.

Лишь после создания атомной бомбы и медицинских исследований нацистов, когда за испытуемым не признавалось ни каких прав (опыты, проводимые над заключенными), человечество осознало опасность подобной позиции. Врач в процессе принятия решения не может избежать суждений морального и ценностного характера.

Модель сакрального типа.

Противоположной к описанной выше модели является патерналистская модель отношений “врач-пациент”. Социолог медицины Роберт Н. Вилсон характеризует эту модель как сакральную. Главные ее постулаты: «Соблюдай справедливость и восстанавливай ее. Говори правду и исполняй обещания. Охраняй человеческое достоинство. Защищай личные свободы. Приноси пользу и не наноси вреда».

Модель коллегиального типа.

Сохранив фундаментальные ценности и обязанности, некоторые этики говорят о том, что врач и пациент должны видеть друг в друге коллег, стремящихся к общей цели - к ликвидации болезни и защите здоровья пациента.

Именно в этой модели взаимное доверие играет решающую роль. Признаки сообщества, движимого общими интересами, возникли в движении в защиту здоровья в бесплатных клиниках, однако, этнические, классовые, экономические и ценностные различия между людьми делают принцип общих интересов, необходимых для модели коллегиального типа, трудно реализуемым.

Модель контрактного типа.

Модель социальных отношений, которая более всего соответствует реальным условиям, а также принципам описанной выше “биоэтической” исторической модели, - это модель, основанная на контракте или соглашении.

Главная цель современной медицины - благополучие пациента и восстановление здоровья подчинено этой цели как один из составляющих элементов.

Уважение автономии индивида является одной из основополагающих ценностей цивилизованного образа жизни. Любой человек заинтересован в том, чтобы принимать решения, влияющие на его жизнь, самостоятельно.

Таким образом, сегодня самоопределение индивида есть высшая ценность и медицинское обслуживание не должно являться исключением.

К огромному сожалению, область подготовки специалистов педагогического профиля по физическому воспитанию и спорту осталась в стороне от углубления профессиональных знаний будущих учителей такими важными принципами, какие сформулированы и будут формулироваться в дальнейшем специалистами по биоэтике.

Биоэтика утвердилась как прикладная наука, предметом изучения которой являются:

- жизнь в любой биологической форме;
- поведение человека по отношению к собственной жизни, целостности своей личности, и своему здоровью, как физическому, так и психическому;
- к жизни, целостности физическому и психическому здоровью других людей.

Целью биоэтики является продвижение, поддержка, сохранение жизни посредством ответственного привлечения физического, психического и нравственно-духовного потенциала человека.

Основными принципами выступают:

- Уважение к жизни; уважение к индивидуальности.

- Базирование на общечеловеческих ценностях, осмысление и признание ограничений в собственных действиях.

- Условно выделяют три наиболее важные области биоэтики:
- медицинская,
- этика научных исследований,
- социальная этика.

Образование в области биоэтики является настоятельной необходимостью. Так как существует потребность в правилах общественного, социального порядка, которые подлежат исполнять всем.

Учитывая уже накопленный опыт преподавания этой дисциплины для Университетов физического воспитания, Институтов физической культуры и соответствующих техникумов можно предложить такой примерный план этой дисциплины.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

Тема	Лекции	Семинарские и практические занятия	Самостоятельная работа	Индивидуальная работа
С/Модуль I. Теоретические основы биоэтики.				
1. Феномен биоэтики. История. Предпосылки возникновения Теоретические основы.	2	8	2	Учебно-логическая схема.
2. Биоэтика - новое видение мира. Этико-философские концепции.	2		2	
3. Проблемы биоэтики в контексте истории философско-этической мысли Основные этические теории и принципы.	4		2	

4. Биоэтические аспекты в учениях естествоиспытателей. Связь биоэтики с другими областями человеческих знаний, история развития и использование в деятельности человека.	2		2	
С/Модуль II. Биоэтика как основа формирования личности.				
5. Исторический характер этики и биоэтики. Значение биоэтики в развитии современных этических знаний.	2	2	2	Проект.
6. Принципы нравственного воспитания и биоэтика. Духовная культура и биоэтика.	2	2	2	
7. Спортивная биоэтика. Психопедагогические основы биоэтики.	2	2	2	
8. Биоэтика как основа формирования личности в профессиональной деятельности. Биоэтика как мировоззрение. Педагогическая биоэтика. Этика профессионального взаимодействия в педагогике и научной деятельности. Права и моральные обязательства учителя физической культуры.	4	2	2	Зачет
Всего часов	20	16	16	12

Биоэтика становится ресурсом права, которое является минимумом нравственности. Биоэтика должна дополнять предметные планы подготовки высококвалифицированных специалистов и осуществлять целостный – интегральный подход к учебному процессу.

Анализ материалов по биоэтике свидетельствует о настоятельной необходимости расширения сферы влияния этой научной и учебной дисциплины. Включения этой дисциплины в курс обучения всех без исключения педагогических вузов страны с учетом специфики каждой специальности.

Цесельська О.Ф., Кудряшова Т.І.
Кременчуцький державний університет
імені Михайла Остроградського

ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ТУРИЗМОМ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ НЕСПОРТИВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Вступ. Проблема рекреації студентів є достатньо актуальною. Більше 50 % студентської молоді мають відхилення в стані здоров'я, і за останні роки цей показник має тенденцію зростання. При проведенні опитування студентів першого курсу КДУ (300 чол.) за навчальний період хворіли 252 чоловік, що складає 84 %, 19 чоловік – 6,3 %, які хворіли 2-3 рази за навчальний рік.

Важливими чинниками, що впливають на загальний стан здоров'я студентів при розумовій праці – є монотонність, гіпокінезія, підвищена нервово-емоційна напруга, напруга вищих психічних процесів (увага, мислення та ін.). Таким чином, студенти, що вступають у вищий навчальний заклад, уже мали слабкий стан здоров'я, а з збільшенням розумового навантаження їх стан здоров'я погіршується.

У зв'язку з цим однією із задач рекреаційних навчально-тренувальних занять туризмом є не тільки навчання студентів навчального матеріалу, а також відновлення у фізичній, психологічній і професійній діяльності для попередження захворювань і травматизму.

У наш технічний вік з'явилась гіподинамія – порушення функцій організму із-за недостатнього руху. Дуже багато людей позбавляють себе можливості просто ходити, а навіщо, коли поруч йде тролейбус, автобус чи маршрутне таксі. Не треба носити воду – бо поруч кран, не треба заготовлювати дрова – газова чи електрична плита вирішують і цю проблему. Не треба бігати у бібліотеку – поруч комп'ютер з підключеним Інтернетом. Заняття фізичним вихованням в університеті (2 год. на тиждень) аж ніяк не заповнюють недостатність руху для покращення функцій організму.

Тому заняття туризмом призвані заповнити цей пробіл. Активний рух на свіжому повітрі сприяє загартовуванню організму, укріпленню здоров'я. Рух з навантаженням (рюкзак) і дозованим навантаженням укріплюють серцево-судинну систему.

Заняття туризмом розвивають спостережливість, кмітливість, сміливість, рішучість, самостійність. У туристичному поході студентам є можливість навчитися переносити негаразди, надавати першу допомогу постраждалому товаришу, туриста не турбують відсутність даху над головою, бо він зуміє організувати свій нічний відпочинок. Закінчились продукти? Турист знає, які гриби та ягоди можна збирати у лісі. Його не лякає можливість заблудитися: знаючи засоби орієнтування по місцевим прикметам, зіркам, сонцю, компасу, впевнено знайде правильний шлях.

Мета роботи полягає у дослідженні й обґрунтуванні навчально-тренувальних занять туризмом, як рекреаційних для студентів вищих навчальних закладів неспортивної спрямованості. Запропонована система проведення навчально-тренувальних занять побудована з урахуванням відновлення фізичної працездатності студентів протягом року.

Результати досліджень.

Ефективність навчально-тренувального заняття рекреаційної спрямованості залежить від правильно підібраних вправ з фізичної і техніко-тактичної підготовки, а також від уміння використовувати засоби і методи

фізичного виховання залежно від умов, в яких проводяться навчально-тренувальні заняття з туризму.

Заняття туризмом можна розбити умовно: на заняття на стадіоні, легкоатлетичному манежі, спортивних залах та заняття в польових умовах наближених до тих, які можуть зустрітися в поході.

Тому при складанні робочого плану та планів конспектів, правильна постановка задач дає найбільшу ефективність. При складанні планів конспектів і проведенні навчально-тренувальних занять особливу увагу надавалося підбору вправ, при цьому брались на увагу поставлені задачі на заняття і рік навчання студентів. Всі вживані засоби використовувалися з метою підготовки організму студентів до виконання роботи, направленої на рішення поставленої задачі навчально-тренувального заняття і, зрештою, досягнення певного результату. Йдеться про раціональну побудову тренувального заняття.

При побудові плану-конспекту навчально-тренувального заняття з туризму попередня частина повинна враховувати:

- організацію студентів та направлення їх на свідоме рішення задач запланованого заняття;
- підготовку організму студентів до виконання більш інтенсивних і складних вправ.

Тому, попередня частина визначає задачі, які пов'язані із забезпеченням кращих умов для реалізації основних задач заняття за допомогою психологічного, координаційного і функціонального впливу на стан студентів.

Основна частина заняття передбачає:

- отримання знань і навиків для виконання фізичних вправ згідно з планом- конспектом заняття;
- навчання фізичним якостям, які гарантують успішне навчання і життєву діяльність студента;
- допомога в моральній і естетичній освіті.

Названі задачі визначають зміст і особливості проведення основної частини навчально-тренувального заняття.

Головна задача заключної частини - це підведення підсумків заняття, що є неможливим без оцінки діяльності студентів викладачем і самооцінкою, повідомлення завдань для самопідготовки. Заключну частину доцільно розглядати як момент зв'язку між «досягнутим» і «подальшим».

При складанні планів-конспектів і проведенні навчально-тренувальних занять особливу увагу слід надавати підбору вправ, враховуючи поставлені задачі, які використовуються з метою підготовки організму до виконання основної роботи на заняттях туризмом для студентів вищих навчальних закладів неспортивної направленості. Йдеться про раціональну побудову рекреаційних навчально-тренувальних занять туризмом.

Висновки

Представлений план побудови конспекту проведення навчально-тренувального заняття з туризму можна використовувати як рекреаційне заняття, яке сприяє відновленню фізичної і розумової працездатності студентів вищих навчальних закладів неспортивної спрямованості.

Матеріали III-ої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології»: збірник наукових праць. – Кременчук: КДУ, 2010. – 471 с.

До збірника наукових праць увійшли статті докторів, кандидатів наук, викладачів, аспірантів, пошукачів Кременчуцького державного університету імені Михайла Остроградського та 25 вищих навчальних закладів України з проблем фізичного виховання, спорту та валеології.

За достовірність представлених результатів відповідальність несуть автори робіт.

Відповідальний за випуск зав.каф. фізвиховання доц., к.н.ф.с. Т.І. Кудряшова

Підп. до др. _____ Формат 60x84 1/16. Папір тип. Друк ризографія.

Ум.др.арк. _____ Наклад _____ прим. Зам. № _____. Безкоштовно

Видавничий відділ КДУ імені Михайла Остроградського

39614, м. Кременчук

Вул. Першотравнева, 20