

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України
Відділ у справах сім'ї, молоді та спорту Сумської міської ради

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Матеріали XVII Міжнародної
науково-практичної конференції
молодих учених
(18–19 травня 2017 року, м. Суми)

У двох томах

Том II

Суми
2017

УДК 796.011.1/3+613.71(477)
ББК 75.1(4Укр)я43
С 91

Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Протокол № 12 від 24 квітня 2017 р.

Рецензенти:

Сбруєва А. А. – доктор педагогічних наук, професор;
Круцевич Т. Ю. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Редакційна колегія:

Лянной Ю. О. – кандидат педагогічних наук, професор, ректор СумДПУ імені А. С. Макаренка;
Лянной М. О. – кандидат педагогічних наук, доцент, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка;
Томенко О. А. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор;
Копитіна Я. М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач (науковий редактор);
Косьяк В. А. – доктор філософських наук, професор;
Лоза Т. О. – кандидат педагогічних наук, професор;
Калиниченко І. О. – доктор медичних наук, професор;
Кравченко А. І. – кандидат педагогічних наук, професор;
Гончаренко В. І. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор;
Міхеєнко О. І. – доктор педагогічних наук, доцент;
Гвоздецька С. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
секретар наукового видання

Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення :
С 91 матеріали XVII Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. / відповід. ред. Я. М. Копитіна ; наук. ред. О. А. Томенко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. – Т. II. – 225 с.

Збірник складають наукові статті студентів, аспірантів, магістрантів та їх наукових керівників з актуальних проблем теорії, методики й організації спортивної діяльності, оздоровчої, адаптивної та лікувальної фізичної культури, валеології, фізичної реабілітації та рекреації, корекційної освіти та туризму, у яких розглядаються психолого педагогічні, професійні аспекти фізичного виховання і спорту, здоров'я людини, туризму та корекційної освіти дітей, підлітків і молоді.

Матеріали конференції будуть корисними для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної реабілітації, туризму, корекційної освіти.

Журнал індексується в Google Scholar.

УДК 796.011.1/3+613.71(477)
ББК 75.1(4Укр)я43

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Копитіна Я. М., Лянної М. О. Підсумки науково-дослідної роботи професорсько-викладацького складу кафедр Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка за 2016 рік.....	6
Досин Ю. М., Ягур В. Е., Игонина Е. Н., Соловых Т. К. Роль андрогенов в механизмах адаптации женского организма репродуктивного периода.....	21
Игонина Е. Н. Анализ показателей гемодинамики студентов в зависимости от двигательного режима.....	24
Козій Т. П., Павлова А. О. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану легкоатлетів і борців підліткового віку.....	28
Мельников С. В., Нарский А. Г. Анализ динамики аэробных возможностей высококвалифицированных пловцов в годичном макроцикле.....	31
Муходанова Е. А., Томилин К. Г. Медико-биологические аспекты сферы физической культуры, спорта и туризма.....	34
Пугач Я. И., Соколова Т. Е. Современные медико-биологические аспекты организации физического воспитания и спорта.....	38
Томенко О. А., Мальованик С. О. Шляхи попередження шкільного травматизму у школярів молодших класів.....	42
Ягур В. Е., Нешитой В. В., Досин Ю. М. Коррекция индекса массы тела с учетом пола и возраста.....	46

РОЗДІЛ 4. ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ТУРИЗМУ

Арпентьева М. Р. Проблемы психологического сопровождения в спорте и ЛФК.....	49
Бермудес Д. В. Аналіз змісту і форм підготовки бакалаврів учителів з фізичної культури до професійної діяльності.....	51
Грибан Г. П. Історія створення та діяльності Волинського товариства полювання (13.10.1898 р. – 1916 р.).....	55
Дробний П. Д. Порівняльний аналіз виступів жіночої студентської волейбольної збірної України з провідними студентськими збірними світу на Всесвітніх універсиадах.....	60
Звїздун Н. І., Лянної М. О. Теоретичні аспекти туристських походів в рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді.....	65
Іваній І. В. Організаційно-методична система формування професійно-педагогічної культури студентів фізкультурних спеціальностей.....	67
Кóсяк В. А. Двигательная активность в онтогенезе и механике «живых движений».....	73
Махниченко А. С., Седов Д. В., Лобанова Г. П. Формирование современного ценностного потенциала физической культуры личности.....	78
Семен Б. В., Лапуць Я. С., Горлова Л. М., Бялик М. О. Українські національні молодіжні організації у Галичині (кін. ХІХ – перша пол. ХХ ст.).....	80
Томенко О. А., Сіренко В. С. Фізичне виховання у США (ХХ – ХХІ століття)... ..	85
Туревский И. М. Компетентностный подход в процессе подготовки бакалавров образования в области физической культуры.....	88
Цымбалюк Е. А. Адаптация профессиональных спортсменов к социуму после завершения карьеры: проблемы изучения.....	93

РОЗДІЛ 5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Андриевская Л. Ю. Результаты начального этапа подготовки по стрельбе из лука на основе выработки динамического стереотипа.....	98
Бурла Антон, Лянной М. О., Бурла Артем Загальна та спеціальна фізична підготовка юних біатлоністів.....	101
Власенко І. С., Міщенко О. В. Техніко-тактична підготовка спортсменок у волейболі пляжному на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	107
Воробьев Н. С., Чудакова А. С. Соотношение различных сторон в подготовке прыгуньи в длину на разных этапах годичного учебно-тренировочного процесса.....	111
Гаркуша І. В., Старченко А. Ю. Психологічна підготовка студентів легкоатлетів.....	114
Глазько А. Б., Глазько Т. А. Оценка эффективности использования нетрадиционных средств в подготовке пловцов.....	118
Глазько А. Б., Глазько Т. А. Рациональное планирование разминки в спортивной тренировке пловцов.....	122
Головко Д. О., Пасічник В. М. Вивчення психологічної атмосфери в команді баскетболістів юнаків під час тренувального та змагального процесів.....	126
Гонтовенко П. Є., Міщенко О. В. Особливості розвитку швидкісно-силових здібностей велосипедистів-шосейників 14–15 років.....	129
Запольський Д. П., Агеєв П. М. Аналіз ефективності спортивної підготовки єдиноборців.....	133
Кожедуб М. С. Оценка физической подготовленности юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки.....	137
Кравченко І. М., Гладов В. В., Міщенко О. В. Техніко-тактична підготовка футболістів групи спортивного удосконалення першого року навчання.....	140
Леоненко А. В., Красілов А. Д., Король С. В. Основні аспекти планування та організації навчально-тренувального процесу з пауерліфтингу.....	144
Леоненко А. В., Чередніченко С. В., Олійник В. І. Нормативно-правове забезпечення процесу допризовної підготовки молоді.....	147
Ловыгина О. Н., Гребенщикова Н. Ю. Применение круговой тренировки в подготовке юных баскетболисток.....	150
Ловыгина О. Н., Мухина В. В., Дранишникова Е. В. Физическая подготовленность волейболисток в течение игрового сезона.....	152
Луценко І. В., Лапицький В. О., Кравченко І. М. Особливості відбору юних футболістів на етапі початкової підготовки.....	155
Малахов С. В., Мойсеенко Г. Н. Полифункциональный показ и феномен энтропии в обучении движениям.....	160
Матвиенко А. И. Моделирование технико-тактических действий футболистов.....	163
Міщенко О. О., Гученко Г. Б. Використання елементів баскетболу у структурі уроків фізичної культури з учнями 4–5 класів.....	167
Оксьом П. М., Азаренков В. М., Бережна Л. І., Кобозєв М. М. Результати участі студентської футзальної команди «Фізмат СДПУ» у змаганнях різного рівня у 2012–2017 рр.....	173
Румянцева Н. В. Совершенствование методического обеспечения учебно-тренировочного процесса ДЮСШ на основе разработки электронного учебно-методического комплекса «Правила соревнований по лыжным гонкам».....	178

Соловых Т. К., Стрельников А. В., Демко Н. А., Листопад И. В.	
Разработка педагогического раздела программы научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва в велоспорте и биатлоне.....	182
Солоненко Є. В., Ратов А. М., Косташ М. С. Характеристика виступів збірної команди України зі стрільби з лука з 2013 по 2016 рік.....	186
Сыроваткина И. А., Плахотнюк Д. П., Бернацкий А. В. Ловкость как основа технической подготовки волейболистов 12–13 лет.....	191
Усик М. О., Лоза Т. О., Затилкін В. В. Роль тренера в психологічній підготовці учнів-спортсменів.....	194
Фадєєва Ю. О., Лоза Т. О., Затилкін В. В. Особливості методики проведення занять з дітьми 5–6 років, які займаються хокеєм на траві.....	199
Фоменко Є. В., Ратов А. М., Міщенко О. В. Формування рухових дій у юних тенісистів на етапі початкової підготовки.....	202
Хасанова Г. М. Влияние вращательных упражнений на батуте и акробатической дорожке на техническую подготовку гимнасток.....	208
Хасанова Г. М., Давиденко В. Н. Планирование средств подготовки юных гимнасток в условиях спортивной школы.....	210
Щербак Г. О., Ратов А. М. Швидкісно-силова підготовка бігунів на середні дистанції на етапі спортивного удосконалення.....	212
Юров И. А. Компоненты психолого-педагогической компетентности тренера.....	216
НАШІ АВТОРИ	219

РОЗДІЛ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Копитіна Я. М., Лянной М. О.

ПІДСУМКИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ ПРОФЕСОРСЬКО-ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ КАФЕДР НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СУМДПУ ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА ЗА 2016 РІК

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті детально розкривається кадровий науковий потенціал семи кафедр Навчально-наукового інституту фізичної культури, ефективність роботи аспірантури, загальноуніверситетський та інститутський рейтинг кафедр відповідно до рейтингу та коефіцієнту продуктивності. Надається інформація про навчально-методичні праці, наукові статті викладачів і студентів у фахових та інших виданнях, їх участь у наукових конференціях.

Відповідно до поданих кафедральних наукових звітів, викладачі та студенти ННІФК у 2016 р. видали 445 одиниць друкованої продукції (331,8 др. арк.), Серед наукових і навчально-методичних праць у 2016 р. зазначимо: 5 збірників наукових праць, 20 навчальних посібників, із них 8 із грифом МОН України, 5 монографій, 20 методичних рекомендацій, 1 патент на винахід та 1 патент на корисну модель, 334 наукові статті, 100 з яких надруковані у фахових виданнях України, 13 статей у закордонних виданнях.

За видатні заслуги у сфері фізичної культури і спорту викладачі ННІФК були відзначені присвоєнням почесних звань. Так, професору кафедри теорії та методики фізичної культури Т.О.Лозі (наказ Президента України № 427/2016 від 1 жовтня 2016 року) та доценту кафедри теорії та методики спорту М.Б. Чхайло (наказ Президента України № 430/2016 від 4 жовтня 2016 року) присвоєно почесне звання «Заслужений працівник фізичної культури і спорту України».

Викладачами кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцентом О.М.Звірякою та А.М.Руденко отримано 2 патенти: патент на корисну модель № 113137 від 21.07.2016 р. «Спосіб оцінки функціонального стану кінцівки в умовах контрактури» та патент на корисну модель № 113138 від 21.07.2016р. «Пристрій для оцінки функціонального стану кінцівки в умовах контрактури».

Проаналізована інформація станом на 01.04.2017 р. про кадровий науково-педагогічний потенціал дозволяє констатувати, що кількість викладачів ННІФК, які мають учені ступені і наукові звання становить 56 осіб, крім того в аспірантурі навчаються 10 осіб, з них: за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення – 13 осіб (1 курс – М.В. Лях (науковий керівник канд.пед.наук, професор Т.О. Лоза), А.В. Рубаненко (науковий керівник канд. наук з фіз.виховання і спорту, доцент С.В. Лазоренко)); (2 курс – І.О. Павленко (науковий керівник канд.пед.наук, професор Ю.О. Лянной), О.С. Хоменко (науковий керівник канд.пед.наук, професор Т.О. Лоза); 3 курс – В.М. Босько (науковий керівник д-р.наук з фіз.виховання і спорту, професор О.А. Томенко), Л.В. Демченко (науковий керівник канд.пед.наук, професор Ю.О. Лянной), Л.О. Кіріченко (науковий керівник канд.пед.наук, доцент О.М. Бурла), Д.О. Мазний (науковий керівник д-р.наук з фіз.виховання і спорту, професор О.А. Томенко), Л.М. Максименко (науковий керівник канд.пед.наук, доцент М.О. Лянной), Л.В. Середа (науковий керівник канд.пед.наук, професор Ю.О. Лянной).

Закінчили аспірантуру (станом на 01.04.2017 р.) і готуються до захисту кандидатських дисертацій за вищезазначеними спеціальностями Д.В. Деменков, Л.С. Михно. У 2017 році планується 1 захист дисертації на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук (Ю. О.Лянной).

У цілому по університету у 2016 р. захищено 1 докторську та 12 кандидатських дисертаційних робіт, з яких викладачами ННІФК захищено 2 дисертації. Це: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, яку захищено 11 березня 2016 р. викладачем кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації О. І. Міхеєнком на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 58.053.03 Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка за спеціальністю 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти на тему «Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій» (науковий консультант – д-р.пед.наук, професор Ю.Д.Бойчук); дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук, яку захищено 21 вересня 2016 р. на засіданні спеціалізованої вченої ради К 27.053.03 у ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» викладачем кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Р.В. Масловим за спеціальністю 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти на тему «Формування оздоровчої компетентності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації в процесі професійної підготовки» (науковий керівник – канд. пед. наук, доцент В.О.Кукса);

31 жовтня 2016 року відбувся попередній захист дисертаційних робіт на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення аспірантів кафедри теорії та методики фізичної культури Д.В. Деменкова на тему «Організаційно-методичне забезпечення гурткових занять з футболу зі школярами 5-9 класів» (науковий керівник д-р.наук з фіз.виховання і спорту, професор О.А. Томенко) та Л. С. Михно на тему «Фізичне виховання молодших школярів на основі використання засобів йога-аеробіки» (науковий керівник канд.пед.наук, професор Т.О. Лоза).

На базі ННІФК працюють наступні наукові лабораторії та ресурсні центри: Ресурсний центр технологій, спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей і молоді (керівник – д-р. мед. наук, професор І.О.Калиниченко), який створений у 2011 році; Навчально-науковий центр кафедри логопедії (керівник – канд.пед.наук, професор А.І. Кравченко), який створений у 2014 році; Навчально-науковий центр фізичної та психологічної реабілітації (керівник – канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент О.М.Звіряка), який створений у 2015 році; Лабораторія гігієни навчальної діяльності та фізіології (керівник – д-р. мед. наук, професор І.О.Калиниченко), який створений у 2008 році; Лабораторія оздоровчо-реабілітаційних технологій (керівник – канд.мед.наук, доцент В.І.Котелевський), який створений у 2009 році; Лабораторія інноваційних корекційно-розвивальних технологій, арт-технологій та ерготерапії (керівник – канд.пед.наук, доцент В.А.Литвиненко), який створений у 2016 році.

За 2016 р. було проведено 1 Міжнародну, 3 Всеукраїнських та 1 регіональну конференції.

14 липня 2016 року у Національному університеті фізичного виховання і спорту України відбулися VIII Загальні збори ГО «Українська Асоціація фізичної терапії», делегатами від Сумського обласного осередку були канд.наук з фіз. виховання і спорту О. М. Звіряка та викладач А. М. Руденко.

27 вересня 2016 року викладачі кафедри туризму та готельно-ресторанної справи прийняли участь у засіданні круглого столу «Стан та перспективи розвитку туризму в області», який організувало управління культури та туризму ОДА.

11 жовтня 2016 року в приміщенні навчального корпусу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка відбулося засідання президії громадської ради з питань фізичного виховання і спорту у присутності голови Сумської ОДА. Було обговорено проблеми розвитку неолімпійських видів спорту в Сумській області (доповідач д.-р. наук з фіз. виховання і спорту, професор О. А. Томенко) та участь спортсменів Сумщини у Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту (м. Вроцлав, 2017 р.), а також визначено найкращого спортсмена області з неолімпійських видів спорту за серпень 2016 року.

11-12 жовтня 2016 року кафедрою медико-біологічних основ фізичної культури було організовано I Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Арт-терапевтичні технології» у здоров'язбережувальній діяльності сучасних закладів освіти».

Викладачі кафедри ЗЛФР канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент О. М. Звіряка та канд.пед.наук, доцент Н. В. Кукса взяли участь у тренінгу «Нейрореабілітація», який проходив на базі Запорізької обласної клінічної лікарні з 17 по 20 жовтня 2016 року.

27-28 жовтня 2016 року завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури д-р. наук з фіз. виховання і спорту, професор О. А. Томенко взяв участь у круглому столі щодо обговорення стандартів з фізичної культури і спорту та фізичного виховання, який проходив у Придніпровській академії фізичної культури і спорту (м.Дніпро).

10 листопада 2016 року відбувся за ініціативи кафедри медико-біологічних основ фізичної культури I регіональний учнівський конкурс з основ здоров'я імені М.М. Васюка, у якому за перемогу боролися представники з 10 шкіл міста Суми.

У 17 листопада 2016 р. завідувач кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації взяв участь у нараді з питань обговорення стандарту першого (бакалаврського) рівня освіти спеціальність 014 Середня освіта, здоров'я людини (м. Полтава) Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, де розглядалися питання теоретичних та практичних аспектів здоров'я людини, методичні підходи до викладання дисциплін здоров'язберігаючого спрямування у вищій та середній школі, інноваційні підходи до створення здоров'язбережувального середовища в освітніх закладах.

24-25 листопада 2016 року колективом кафедри медико-біологічних основ фізичної культури проведено I Всеукраїнську науково-практичну конференцію з міжнародною участю «Актуальні питання охорони праці у галузі освіти».

23-24 листопада 2016 року відбулася II Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Стан і перспективи сучасного туризму», за підсумками якої видано збірник наукових праць, в якому розглядаються актуальні питання історії, географії туризму та краєзнавства, менеджменту та маркетингу туризму, готельного та ресторанного господарства, спортивного туризму, активної рекреації та безпеки туристської діяльності, а також теорії і методики професійної освіти фахівців з туризму. Матеріали конференції будуть корисними для науковців, які вивчають різні аспекти туризму, фахівців туристської діяльності, а також для викладачів, студентів, аспірантів. У конференції взяли участь молоді науковці з 11 вищих навчальних закладів України, 1 вищого навчального закладу Республіки Білорусь, спеціалісти, 1 оператор центру інноваційного розвитку освіти Харківської академії неперервної освіти. Усього до збірника наукових праць увійшло 57 наукових статей (обсягом 18,6 друк. арк.).

8 грудня 2016 року викладачами кафедри медико-біологічних основ фізичної культури було організовано I семінар «Здоров'язбережувальні функції вокального мистецтва».

Кафедра логопедії організувала і провела V Всеукраїнську науково-практичну конференцію “Сучасні проблеми логопедії і реабілітації”, яка відбулася 5 квітня 2016 р. Співорганізатором конференції виступило управління освіти і науки Сумської міської ради. Основні питання, що пропонувалися для обговорення: це питання реабілітаційної та корекційно-розвивальної роботи серед дітей із психофізичними вадами, проблеми логопедичної допомоги дітям та дорослим, сучасні тенденції, напрями та перспективи розвитку адаптивної фізичної культури та спортивної діяльності осіб із психофізичними вадами, стан і перспективи оптимізації оздоровлення та реабілітації населення України, проблеми професійної підготовки, самовизначення та самовдосконалення фахівців у галузі логопедії та фізичної реабілітації. За результатами науково-практичної конференції видано збірник наукових праць. У конференції взяли участь молоді науковці з 8 вищих навчальних закладів України, 1 вищого навчального закладу Російської Федерації, 1 вищого навчального закладу Казахстану, спеціалісти з 2 загальноосвітніх шкіл Сумської та Харківської областей, 1 центру розвитку дитини Російської Федерації, спеціалісти, вчителі-логопеди з 13 дошкільних навчальних закладів м. Суми, 1 завідувач терапевтичного відділення Кролевецької центральної районної лікарні. Усього до збірника наукових праць увійшло 65 наукових статей (обсягом 22,6 друк. арк.).

Кафедра теорії та методики фізичної культури, традиційно стала організатором XVI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених “Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення”, яка проходила 21–22 квітня 2016 р. У конференції взяли участь молоді науковці з 21 вищого навчального закладу України, з 10 навчально-наукових закладів Російської Федерації, 4 навчальних закладів Білорусії, колеги з Казахстану та Узбекистану. Усього до I та II томів збірника наукових праць увійшло 154 наукові статті (обсягом 50 друк арк.) за п'ятьма напрямками: “Теоретико-методологічні та психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання різних груп населення”; “Актуальні проблеми фізичної реабілітації, спортивної медицини й адаптивного фізичного виховання”; “Медико-біологічні аспекти фізичного виховання та спорту”; “Філософські, історичні, управлінські та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури, спорту та туризму”, “Теоретико-методологічні аспекти підготовки спортсменів”. Наукова конференція висвітлювалась у телевізійному сюжеті програми «СумДПУ Online» (авторська програма Михайла Осташевського).

26 грудня 2016 року у стінах ННІФК СумДПУ ім. А.С.Макаренка кафедрою здоров'я людини та фізичної реабілітації проведено II Всеукраїнську заочну науково-практичну інтернет-конференцію «Проблеми здоров'я людини та фізичної реабілітації». За результатами конференції видано збірник наукових праць, до якого увійшли 49 статей від 69 авторів із м. Суми, Харків, Луцьк, Тернопіль, Вінниця, Ірпінь, Львів та Мелітополь. Загальний обсяг статей склав 16,3 др.арк.

Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України «Про проведення Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з природничих, технічних та гуманітарних наук у 2015/2016 навчальному році» за № 1079 від 13.10.2015 р. Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка визначено базовим вищим навчальним закладом освіти з проведення другого туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з галузі «Фізичного виховання та спорту» та наказом ректора № 3 від 06.01.2016 р. на базі ННІФК Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка 10-11 березня 2016 р. відбувся II тур Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт, у якому взяли участь 51 студент із 26 вищих навчальних закладів. Даний захід висвітлювався у телевізійному сюжеті програми «СумДПУ Online» (авторська програма Михайла Осташевського).

13-15 квітня 2016 року на базі ННІФК СумДПУ ім. А.С. Макаренка, відбувся II етап Всеукраїнської студентської олімпіади за напрямом: «Фізичне виховання», у якому за перемогу боролись 62 учасники з різних регіонів України.

Студенти ННІФК щорічно стають призерами Всеукраїнських предметних олімпіад. Так, за підсумками олімпіади зі спеціальності «Фізична реабілітація», яка відбулася на базі Львівського державного університету фізичної культури, грамотою за третє призове місце нагороджена студентка 945 групи 4 курсу спеціальності «здоров'я людини», ННІФК Анастасія Тарасова, яку підготував канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент О.М. Звіряка.

У олімпіаді зі спеціальності «фізичне виховання», яка проходила у СумДПУ ім. А. С. Макаренка грамотою за 2 призове місце нагороджена студентка магістратури спеціальності «фізичне виховання», ННІФК Аліна Стецюра (наукові керівники канд.пед.наук, професор Т. О. Лоза, ст. викладач Л. І. Прокопова, викладач Д. В. Бермудес).

У олімпіаді зі спеціальності «фізична рекреація та фітнес», яка проходила у Національному університеті фізичного виховання та спорту України (м. Київ) за 3 призове місце нагороджена студентка магістратури спеціальності «фізичне виховання», ННІФК Анна Корнієнко (наукові керівники канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент О. Я. Дубинська та викладач Ю. М. Карпенко).

У олімпіаді зі спеціальності «безпека життєдіяльності людини», яка проходила у Рівненському університеті водного господарства та природокористування грамотою за 2 призове місце нагороджений студент магістратури спеціальності «фізична реабілітація», ННІФК Сергій Коломеец (науковий керівник канд. психол.наук, доцент Г. Л. Заїкіна).

У олімпіаді зі спеціальності «спорт (за видами)», яка проходила у Харківській державній академії фізичної культури за зайняте 3 призове місце нагороджений студент 4 курсу спеціальності «спорт», ННІФК Ігор Луценко (науковий керівник канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент А. М. Ратов).

У олімпіаді зі спеціальності «корекційна освіта», яка проходила у Кам'янець-Подільському педагогічному університеті імені Івана Огієнка грамота за чіткість та аргументованість викладу змісту дослідження нагороджена студентка спеціальності корекційна освіта (логопедія) Є. Цигвинцева (науковий керівник канд.пед.наук, професор А. І. Кравченко) та грамотою за експериментальний характер дослідження нагороджена ще одна студентка спеціальності корекційна освіта (логопедія) О.Світлична (науковий керівник канд.пед.наук К. О.Зелінська-Любченко).

Підготовлено призерів Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт: Анастасію Тарасову, Івана Андросова за роботу «Фізична реабілітація дітей дошкільного віку із деформаціями кінцівок» – нагороджені дипломами I ступеня за напрямом «фізична реабілітація» (наукові керівники канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент О.М. Звіряка та канд.пед.наук, професор А. І. Кравченко); Владима Твердохліба та Аліну Батютенко за роботу «Сучасні проблеми та завдання фізичної реабілітації при поперековому остеохондрозі хребта» – нагороджені дипломами II ступеня за напрямом «фізична реабілітація» (наукові керівники канд.пед.наук, доцент М. О. Лянной та канд.пед.наук, доцент Н.В. Кукса), нагороджено дипломами II ступеню за напрямом «фізичне виховання» Наталію Єременко та Владислава Сіренка за роботу «Використання засобів крос фіту у фізичному вихованні студентів» (наукові керівники канд.пед.наук, професор Т. О. Лоза та старший викладач В. Л. Жуков), нагороджено дипломом II ступеня Тетяну Приходченко за напрямом «спорт (за видами)» за роботу «Відновлення фізичної працездатності кваліфікованих біатлоністів в річному цикліпідготовки» (наукові керівники канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент А. М.Ратов та канд. біол. наук О.О. Скиба), нагороджено дипломами III ступеня Катерину Великодну та

Сандру Уедраого за напрямом «фізичне виховання» за роботу «Фізкультурно-оздоровча технологія фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку на основі переважного застосування роуп-скіппінгу» (наукові керівники канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент О.Я. Дубинська та викладач Д. І. Балашов); нагороджено дипломами III ступеня Ігоря Луценка за напрямом «спорт (за видами)» за роботу «Фізіологічні аспекти ранньої спортивної спеціалізації складно-координованих видах спорту та єдиноборствах» (науковий керівник канд. біол. наук О. О. Скиба)

У звітному році до наукової роботи ННІФК вагомий внесок зробили д-р. філос.наук, професор В. А. Косяк, який підготував монографію «Эстетические интерпретации телесности и спорта»; викладачі кафедри логопедії підготував колективну монографію «Становлення та розвиток спеціальності «Логопедія» в Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка (до 10-річчя випускової кафедри)»; канд.пед.наук, професор Ю.О. Лянной підготував монографію «Професійна підготовка майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах: теоретико-методичний аспект»; канд.мед.наук, доцент В. І. Котелевський підготував монографію «Діагностика психосоматичного стану студентської молоді в системі превентивної фізичної реабілітації вертебральної патології» та методичні рекомендації «Спосіб диференційованої м'язово-емоційної корекції К 73 (ДМЕК)»; канд.пед.наук, доцент І. В. Іваній, який підготував монографію «Генеза теорії формування професійно-педагогічної культури майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту», навчально-методичний посібник «Психологія фізичного виховання та спорту» та методичну розробку «Соціокультурна компетентність фахівця фізичного виховання та спорту»; канд.пед.наук, професор Т.О.Лоза, яка підготувала Навчально-методичний посібник «Педагогічна практика з фізичної культури з учнями 5-9 класів» та методичну розробку «Робочий зошит з педагогічної практики з підлітками»; д-р. наук з фіз. виховання і спорту, професор О.А. Томенко та канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент С.В Гвоздецька, які підготували методичну розробку «Програма фахового вступного випробування з теорії і методики фізичного виховання ступінь «спеціаліст»»; д-р. наук з фіз. виховання і спорту, професор О.А. Томенко та канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент С.В Гвоздецька та канд.пед.наук, доцент М.О.Лянной, які підготували методичну розробку «Програма фахового вступного випробування з теорії фізичного виховання ступінь «магістр»»; Л.І.Прокопова, яка підготувала методичну розробку «Самостійна робота з теорії і методики фізичного виховання»; д-р. наук з фіз. виховання і спорту, професор О.А. Томенко та канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент С.В Гвоздецька та Л.І.Прокопова підготували методичну розробку «Програма фахового вступного випробування з теорії фізичного виховання ступінь «бакалавр»»; канд.пед.наук, доцент М.О.Лянной підготував методичну розробку «Програма з фізичної культури для вступу на перший курс за спеціальностями 014 Середня освіта «Фізичне виховання», 014 Середня освіта «Здоров'я людини», 017 «Фізична культура і спорт»»; канд.пед.наук, доцент О.М.Бурла підготував навчальні посібники «Технічна та фізична підготовка юних біатлоністів» та «Плавання. Прискорений курс навчання»; канд.наук з фіз. виховання і спорту І.М. Коваленко підготувала методичні рекомендації «Удосконалення техніко-тактичної майстерності дзюдоїстів груп підвищення спортивної майстерності»; канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент О.В.Міщенко та викладач О.О.Міщенко підготували методичні рекомендації «Технічна підготовка студентів на заняттях баскетболом»; канд.наук з фіз. виховання і спорту, професор В.І.Гончаренко підготував «Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 класи) варіативний модуль «Флорбол»»; канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент Н.А. Кулик, яка підготувала «Парціальна програма з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку «Юний легкоатлет»»; ст. викладач І.Ф. Востоцька, канд.наук з фіз. виховання і

спорту, доцент О.І. Головченко та викладач О.Р. Сидоренко підготували навчально-методичний посібник «Розширені плани-конспекти з видів спорту навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (І частина)»; ст. викладач В.М. Азаренков, канд.пед.наук, доцент М.М.Кобозєв підготували методичний посібник «Методика виховання молоді на підставах козацької педагогіки»; канд.наук з фіз. виховання і спорту, ст. викладач В.В.Ворона підготувала науково-методичні рекомендації для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт», «Засоби та інноваційні технології лижної підготовки»; ст. викладач В.М.Азаренков, викладач А.І. Шматкова підготували методичні рекомендації «Уроки лижної підготовки учнів молодших класів»; д-р. мед. наук, професор І.О. Калиниченко та канд.біол.наук М.М. Завадська підготовлено практичний посібник «Комплексна оцінка готовності дітей до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах»; канд. біол. наук, доцент Г. О. Латіна підготувала методичні рекомендації «Практикум з навчального курсу: Охорона праці в галузі»; канд.психол.наук, доцент Г.Л. Заїкіна підготувала навчально-методичний комплекс «Безпека життєдіяльності людини» та методичні рекомендації «Алгоритм дій педагогічних та медичних працівників закладів освіти в умовах надзвичайних ситуацій»; викладач М.Ю. Заушнікова підготувала інструктивно-методичні матеріали «Образотворче мистецтво з методикою викладання».

Проаналізувавши наукові праці викладачів ННІФК за 2010–2016 рр., можна зазначити, що найчастіше їх праці публікуються у таких фахових журналах і виданнях, як «Теорія та методика фізичного виховання» (м. Харків), «Довкілля та здоров'я» (м. Київ), «Український журнал з проблем медицини праці» (м. Київ), «Спортивний вісник Придніпров'я» (м. Дніпро), «Слобожанський науково-спортивний вісник» (м. Харків), «Наука в Олімпійському спорті» (м. Київ), «Молода спортивна наука України» (м. Львів), «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» (м. Харків), а також у таких збірниках наукових праць, як «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (м. Вінниця), «Науковий вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка», «Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського державного університету», «Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова» (м. Київ), «Педагогічні науки Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка», збірник наукових праць «Сучасні проблеми логопедії і реабілітації», збірник наукових праць «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» та інші.

Результати науково-практичних досліджень професорсько-викладацького складу були впроваджені у практичну діяльність наступних закладів: Шосткинська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №7 Шосткинської міської ради Сумської області; Іванківська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №1 Іванківського району Київської області; Херсонська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 41 Херсонської міської ради; факультет підвищення кваліфікації та перепідготовки КЗ Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти; КУ Сумська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів № 9; м. Чернігів, КПНЗ ДЮСШ «Атлет»; Регіональний центр зимових видів спорту (м.Суми); Обласна дитячо-юнацька спортивна школа (м.Суми); м. Чернівці, ЧСДЮСШОР зі стрільби з лука; аматорська футбольна команда «Вікторія» смт Миколаївки; ДНЗ № 8 «Космічний» (м. Суми); ДНЗ № 1 «Дзвіночок» (м. Шостка, Сумська область); Комунальна установа Сумський навчально-виховний комплекс «Загальноосвітня школа І ступеня – ДНЗ №9 «Веселка»; Державний заклад освіти «Середня школа №7 м.Гомель» (Республіка Білорусь); Державний заклад освіти «Середня школа №28 м.Гомель імені Е. В. Серьогіна» (Республіка Білорусь); Конотопське медичне училище – комунальний заклад Сумської обласної ради; Комунальна установа Сумський навчально-виховний комплекс Загальноосвітня школа І ступеня – дошкільний заклад № 9 «Веснянка»; Комунальна установа

Сумський навчально-виховний комплекс ДНЗ – загальноосвітня школа І ступеня № 41 «Райдуга»; Західний реабілітаційно-спортивний центр Національного комітету спорту інвалідів України (с. Яворів Львівської обл.); Сумський регіональний центр фізичної культури і спорту «Інваспорт»; «Сумський обласний клінічний госпіталь ветеранів війни»; Комунальна установа Сумська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів №25; Шостинський районний реабілітаційний центр змішаного типу для інвалідів та дітей-інвалідів; Недригайлівська дошкільний навчальний заклад ясла-садок «Барвінок»; Охтирський дошкільний навчальний заклад (ясла-сад) «Берізка»; Військова частина А4302 (смт Десна Київської обл.); Сумський обласний клінічний госпіталь для інвалідів Вітчизняної війни (терапевтичне відділення в м. Шостка); Кролевецька ЦРЛ Сумської області; КУ Сумська міська клінічна лікарня №1; Комунальний заклад Сумської обласної ради «Сумський обласний спеціалізований диспансер радіаційного захисту населення»; Сумський медичний коледж; Комунальний заклад комплексна дитячо-юнацька спортивна школа №1 м. Суми; КЛПЗ СОР «Сумський обласний спеціалізований Будинок дитини»; Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка; Запорізький національний університет; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди.

Колективом кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації проведено І Сумський Регіональний чемпіонат з класичного і СПА-масажу (30 вересня 2016 року), у якому взяли участь 20 учасників із 4 міст України.

За підсумками наукової роботи завідувачів кафедр ННІФК, перше місце посів О.А.Томенко (529,5 балів), друге – І.О.Калиниченко (445,5 балів), третє – В.А.Косяк (345 балів), четверте – В.І.Гончаренко (342 бала), п'яте – А.І.Кравченко (337,6 балів), шосте – О.М.Звіряка (294 бали), сьоме – С.А.Лазоренко (134 бали).

Кафедри Навчально-наукового інституту фізичної культури у 2016 р. за рейтингом розташувались таким чином: перше місце посіла кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації (4 місце у загальноуніверситетському рейтингу); друге – кафедра теорії та методики фізичної культури (8 місце у загальноуніверситетському рейтингу); третє – кафедра медико-біологічних основ фізичної культури (10 позиція загальноуніверситетського рейтингу); четверте – кафедра теорії і методики спорту (21 місце у загальноуніверситетському рейтингу); п'яте - кафедра логопедії (26 місце у загальноуніверситетському рейтингу); шосте-кафедра туризму та готельно-ресторанної справи (34 місце у загальноуніверситетському рейтингу); сьоме – та кафедра спортивних дисциплін і фізичного виховання (36 позиція загальноуніверситетського рейтингу).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій професорсько-викладацького складу (ПВС) навчально-наукового інституту фізичної культури за 2012–2016 рр. подано у табл. 1.

Таблиця 1

Загальна кількість і види публікацій ПВС ННІФК за 2012–2016 рр.

Показник	Роки				
	2012	2013	2014	2015	2016
Загальна кількість друкованої продукції, шт.	477	437	439	410	445
Друкованих аркушів, шт.	461	421	339,67	331	331,8
Навчальні посібники (усього), шт.	24	23	22	18	20
Навчальні посібники з грифом МОНУ, шт	5	4	1	2	8
Брошури, методичні рекомендації, шт.	22	33	19	25	20
Наукові статті (усього), шт.	346	337	352	338	334
Наукові статті у фахових виданнях, шт.	124	143	137	132	100
Патенти на винахід, шт.	3	2	-	2	2

Колектив кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації звітувався про проведення роботи над кафедральною науково-дослідною темою «Теоретико-методологічні і організаційно-методичні проблеми здоров'я, фізичної реабілітації і корекційної педагогіки» (номер державної реєстрації 0115U005933). У звітному році кількість і обсяг публікацій викладачів кафедри склав 64 одиниці друкованої продукції (67,62 др. арк.) на 17,0 викладацьких ставок. За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 2 монографії, 2 патенти на винахід, 1 методичні рекомендації, 62 наукові статті, 16 з них опубліковано у фахових виданнях України, 2 – за межами України у закордонних виданнях. Загальний рейтинг склав 986,1 балів. За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали канд.пед.наук, професор Ю. О.Лянной (568 балів), докторант В.І.Котелевський (316,6 балів), д-р. пед.наук, доцент О. І.Міхеєнко (306 балів).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації за 2012–2016 рр. подано у табл. 2.

Таблиця 2

**Кількість і види публікацій ПВС кафедри
здоров'я людини та фізичної реабілітації за 2012–2016 рр.**

Показник	Роки					
	2012	2013	2014	2015	2016	Усього
Загальна кількість публікацій, шт	69	66	85	84	64	368
Друкованих аркушів, шт	39	25	51,06	65,42	67,62	248,1
Навчальні посібники (усього), шт	4	1	1	2	-	8
Навчальні посібники з грифом МОНУ, шт	2	-	-	-	-	2
Брошури, методичні рекомендації, шт	2	2	2	3	1	10
Наукові статті (усього), шт	42	34	70	76	62	284
Наукові статті у фахових виданнях, шт	27	22	25	34	16	124
Патенти на винахід, шт	2	2	-	2	2	8
Місце у рейтингу ННІФК	6	3	2	2	1	Середнє 2,8
Місце у рейтингу університету	28	13	11	20	4	Середнє 15,2

Проведений аналіз наукової роботи кафедр ННІФК засвідчив, що колектив кафедри теорії і методики фізичної культури працює над колективною науково-дослідною темою, зареєстрованою в УкрІНТЕІ, «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116 U 000900). У звітному році кількість і обсяг публікацій кафедри склав 72 одиниці друкованої продукції (58,73 др. арк.) на 19,0 викладацьких ставок. За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 2 збірника, 7 методичних рекомендацій, 61 наукову статтю, 23 із них опубліковано у фахових виданнях України. Загальний рейтинг склав 822,6 бала. За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали д-р. наук фіз. виховання і спорту, професор О.А.Томенко (529,5 балів), канд. пед. наук, професор Т. О.Лоза (421 бал) та канд.пед.наук, доцент І.В.Іваній (338,5 балів).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС кафедри теорії і методики фізичної культури за 2012–2016 рр. подано у табл. 3.

Таблиця 3

**Кількість і види публікацій ПВС кафедри теорії і методики
фізичної культури за 2012–2016 рр.**

Показник	Роки					
	2012	2013	2014	2015	2016	Усього
Загальна кількість публікацій, шт	90	113	105	77	72	457
Друкованих аркушів, шт	50	74	73,32	64,16	58,73	320,21
Збірники наукових праць, шт	2	2	2	1	2	9
Навчальні посібники (усього), шт	2	6	5	11	2	26
Навчальні посібники з грифом МОНУ, шт	-	1	-	-	-	1
Брошури, методичні рекомендації, шт.	3	8	10	14	7	42
Наукові статті (усього), шт	78	62	90	72	61	363
Наукові статті у фахових виданнях, шт	27	34	46	32	23	162
Місце у рейтингу ННІФК	5	1	3	1	2	Середнє 2,4
Місце у рейтингу університету	24	3	16	14	8	Середнє 11

Колектив кафедри медико-біологічних основ фізичної культури працює над кафедральною науково-дослідною темою, зареєстрованою в УкрІНТЕІ, «Фізіолого-гігієнічний супровід здоров'язберезувальної діяльності у закладів освіти» (номер державної реєстрації роботи 0113U004662). У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 101 одиницю друкованої продукції (47,46 др. арк.) на 8.0 викладацьких ставок. За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 4 навчальних посібника, 3 методичних рекомендації, 57 наукових статей, 22 із них опубліковано у фахових виданнях України. Загальний рейтинг склав 763,1 бала. За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали канд.біол.наук О.О. Скиба (469,5 балів), канд.біол.наук, доцент Г.Л.Латіна (458 балів) та д-р. мед. наук, професор І. О.Калиниченко (445,5 балів).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС кафедри медико-біологічних основ фізичної культури за 2012–2016 рр. подано у табл.4.

Таблиця 4

**Кількість і види публікацій ПВС кафедри
спортивної медицини і валеології за 2012–2016 рр.**

Показник	Роки					
	2012	2013	2014	2015	2016	Усього
Загальна кількість публікацій, шт	71	62	87	51	101	372
Друкованих аркушів, шт	49	50	83,6	51,56	47,46	281,62
Збірники наукових праць, шт	1	-	2	-	-	3
Навчальні посібники (усього), шт	2	2	6	1	4	15
Навчальні посібники з грифом МОНУ, шт	2	-	-	-	-	2
Брошури, методичні рекомендації, шт.	6	5	2	4	3	20
Наукові статті (усього), шт	64	39	61	30	57	251
Наукові статті у фахових виданнях, шт	26	17	28	14	22	107
Місце у рейтингу ННІФК	3	2	1	3	2	Середнє 2,2
Місце у рейтингу університету	3	7	7	21	10	Середнє 9,6

Колектив кафедри теорії і методики спорту працює над кафедральною науково-дослідною темою «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у системі багаторічної підготовки» (Державний реєстраційний номер 0116U000898). У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 57 одиниць друкованої продукції (40,26 др. арк.) на 12,0 викладацьких ставок. За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 3 навчальних посібника, 2 методичні рекомендації, 41 наукову статтю, 9 із них опубліковано у фахових виданнях України. Загальний рейтинг склав 499,21 бала. За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали канд. наук з фіз. виховання і спорту, професор В.І.Гончаренко (342 бала), доцент М.Б.Чхайло (158 балів), канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент А. М. Ратов (134 бала).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС кафедри теорія та методики спорту за 2012–2016 рр. подано у табл. 5.

Таблиця 5

Кількість і види публікацій ПВС кафедри теорії і методики спорту за 2012–2016 рр.

Показник	Роки					
	2012	2013	2014	2015	2016	Усього
Загальна кількість публікацій	59	57	44	42	57	259
Друкованих аркушів	38	23	31,33	38,42	40,26	171,01
Збірники наукових праць	-	-	-	-	-	-
Навчальні посібники (усього)	3	2	2	5	3	15
Навчальні посібники з грифом МОНУ	1	-	1	-	1	3
Брошури, методичні рекомендації	8	1	2	1	2	14
Наукові статті (усього)	41	32	28	24	41	166
Наукові статті у фахових вид.	13	9	8	15	9	54
Місце у рейтингу ІФК	7	6	4	4	4	Середнє 5
Місце у рейтингу університету	34	34	18	22	21	Середнє 25,8

Колектив кафедри логопедії працює над кафедральною науково-дослідною темою «Науково-педагогічні засади корекційного процесу серед осіб з психофізичними вадами», яку зареєстровано в УкрІНТЕІ під номером 0113u004665. У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 76 одиниць друкованої продукції (50,55 др. арк.) на 8,0 викладацьких ставок. За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 1 збірник наукових праць, 8 навчальних посібників, з яких 6 із грифом МОН України, 1 колективна монографія, 58 наукових статей, 13 з них опубліковано у фахових виданнях України. Загальний рейтинг склав 425,24 бала.

За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали канд. пед. наук, професор А. І.Кравченко (337,6 балів), канд.пед.наук К. О. Зелінська-Любченко (250 балів), М.Ю.Заушнікова (187 балів).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС кафедри логопедії за 2012–2016 рр. подано у табл. 6.

Колектив кафедри туризму та готельно-ресторанної справи працює над кафедральною науково-дослідною темою «Філософсько-антропологічна і культурологічна парадигми фізичного спорту і туризму» (Номер державної реєстрації роботи 0116U000899).

У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 35 одиниці друкованої продукції (19,35 др. арк.) на 7,0 викладацьких ставок. За видами друкованої продукції викладачі кафедри опублікували 1 монографію, 34 наукові статті, 5 з яких – у фахових виданнях України, 2 – у закордонних наукових виданнях. Загальний рейтинг склав 319,2 бала. За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами

кафедри стали д-р. філос. н., професор В. А.Косьяк (345 балів), канд.екон.наук О.В.Коваленко (213 балів) та канд.пед.наук І. С.Зігунова (153 бали).

Таблиця 6

Кількість і види публікацій ПВС кафедри логопедії за 2012–2016 рр.

Показник	Роки					
	2012	2013	2014	2015	2016	Усього
Загальна кількість публікацій	56	63	41	58	76	294
Друкованих аркушів	79,4	140,4	36,04	41,55	50,55	347,94
Збірники наукових праць	1	1	1	1	1	5
Навчальні посібники (усього)	8	12	4	3	8	35
Навчальні посібники з грифом МОНУ	2	3	-	1	6	12
Брошури, методичні рекомендації	2	10	1	-	4	17
Наукові статті (усього)	51	31	35	51	58	226
Наукові статті у фахових вид.	12	10	5	6	13	46
Місце у рейтингу ННІФК	2	5	5	6	5	Середнє 4,6
Місце у рейтингу університету	2	32	20	28	26	Середнє 21,6

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС кафедри туризму та готельно-ресторанної справи подано у табл. 7.

Таблиця 7

Кількість і види публікацій ПВС кафедри туризму та готельно-ресторанної справи за 2012–2016 рр.

Показник	Роки					
	2012	2013	2014	2015	2016	Усього
Загальна кількість публікацій	84	46	47	57	35	269
Друкованих аркушів	75	64	50,5	44,4	19,35	253,25
Збірники наукових праць	1	-	-	-	-	1
Навчальні посібники (усього)	3	2	3	1	-	9
Навчальні посібники з гр. МОНУ	1	-	-	-	-	1
Брошури, методичні рекомендації	2	2	-	1	-	5
Наукові статті (усього)	80	40	40	52	34	248
Наукові статті у фахових вид.	18	23	15	12	5	73
Місце у рейтингу ННІФК	4	7	6	5	6	Середнє 5,6
Місце у рейтингу університету	11	36	30	25	34	Середнє 27,2

Колектив кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання працює над кафедральною науково-дослідною темою «Сучасні інноваційні засоби підготовки у спортивному тренуванні та фізкультурно-оздоровчій діяльності різних груп населення», яку зареєстровано в УкрІНТЕІ під номером 0114U005225. У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 40 одиниць друкованої продукції (47,83др. арк.) на 14,0 викладацьких ставок. За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 3 навчальних посібника, із них 1 із грифом МОНУ, 3 методичні рекомендації, 21 наукову статтю, 12 із них опубліковано у фахових виданнях України. Загальний рейтинг склав 212,67 балів.

За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали канд.наук з фіз.виховання і спорту, доцент Н.А.Кулик (223 бала), канд.наук з фіз.виховання і спорту, доцент С.А.Лазоренко (134 бала), викладач І.О.Востоцька (133 бала).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ППС кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання за 2012–2016 рр. подано у табл. 8.

Таблиця 8

Кількість і види публікацій ППС кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання за 2012–2016 рр.

Показник	Роки					
	2012	2013	2014	2015	2016	Усього
Загальна кількість публікацій	56	63	30	41	40	230
Друкованих аркушів	79,4	140,4	13,82	25,5	47,83	306,95
Збірники наукових праць	1	1	-	-	-	2
Навчальні посібники (усього)	8	12	-	4	3	27
Навчальні посібники з грифом МОНУ	2	3	-	-	1	6
Брошури, методичні рекомендації	2	10	2	2	3	19
Наукові статті (усього)	51	31	28	33	21	164
Наукові статті у фахових вид.	12	10	10	19	12	63
Місце у рейтингу ННІФК	2	5	7	7	7	Середнє 5,6
Місце у рейтингу університету	2	32	36	33	36	Середнє 27,8

За підсумками наукової роботи у 2016 року створено загально університетський рейтинг, який містить 368 пунктів. Серед викладачів ННІФК лідерами загальноінститутського рейтингу стали: канд. пед. наук, професор Ю. О. Лянной (13 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. біол. наук О. О. Скиба (24 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. біол. наук, доцент Г. О. Латіна (27 місце загальноуніверситетського рейтингу), д-р. пед. наук, професор І. О. Калиниченко (29 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. психол. наук, доцент Г. Л. Заїкіна (31 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. пед. наук, професор Т. О. Лоза (32 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. наук з фіз. виховання і спорту Ю. Л. Дяченко (40 місце загальноуніверситетського рейтингу), д-р. філос. наук, професор В. А. Косьяк (47 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. наук з фіз. виховання і спорту, професор В. І. Гончаренко (48 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. пед. наук, доцент І. В. Іваній (49 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. пед. наук, професор Кравченко А. І. (50 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. мед. наук, доцент В. І. Котелевський (52 місце загальноуніверситетського рейтингу), д-р. пед. наук, доцент О. І. Міхеєнко (53 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент О. М. Звіряка (57 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. пед. наук, доцент М. О. Лянной (68 місце загальноуніверситетського рейтингу).

Загальний рейтинг кафедр Навчально-наукового інституту фізичної культури за кількістю публікацій за 2012–2016 рр. подано у таблиці 9.

Протягом останніх 15 років викладачами ННІФК було захищено чотири дисертації на здобуття наукового ступеня доктора наук (В. А. Косьяк, І. О. Калиниченко, О. А. Томенко, О. І. Міхеєнко) та 48 кандидатських дисертації (А. І. Кравченко, М. О. Лянной, О. І. Міхеєнко, С. В. Гвоздецька, Л. В. Мороз, В. І. Котелевський, Г. О. Латіна, І. Б. Верблюдов, П. М. Оксьом, О. Я. Кібальник, Н. В. Кукса, Ю. А. Картава, О. В. Колишкін, О. М. Звіряка, Я. М. Коштур, Г. Л. Заїкіна, В. П. Самодай, П. Ф. Рибалко, О. І. Головченко, Н. В. Любченко, І. В. Іваній, С. А. Лазаренко, Т. М. Коваленко, В. А. Литвиненко, Ю. Б. Арешина, Я. М. Копитіна, В. І. Гончаренко, А. О. Титович, О. Я. Кривцова, Ю. М. Корж, І. М. Коваленко, Ю. Л. Дяченко, В. В. Ворона, Н. А. Кулик, А. В. Леоненко, А. Ю. Старченко, А. В. Ольховик, М. М. Завадська, А. А. Бесєдіна, О. О. Скиба, І. О. Павленко,

Л.Л. Стахова, О.В. Ласточкина, К.О. Зелінська-Любченко, М.В. Зігунов,
О.В. Шаповалова, І.С.Зігунова, Р.В.Маслов).

Таблиця 9

Загальний рейтинг кафедр ННІФК за кількістю публікацій у 2012–2016 рр.

Місце ННІФК	Назва кафедр	Загальна кількість публік.	Др. арк.	Зб. наук. прац.	Навч посіб	Навч. посіб. з гр. МОН	Метод. реком	Загал. наук. статті	Фахов. наук. статті	Патенти	Заг. унів. місц е
1	ТМФК	457	320,21	9	26	1	42	363	162	-	11
2	МБОФК	372	281,62	3	15	2	20	251	107	-	9,6
3	ЗЛФР	368	248,1	-	8	2	10	284	1241	8	15,2
4	ЛОГОП	294	347,94	5	35	12	17	226	46	-	21,6
5	ТіГРС	269	253,25	1	9	1	5	248	73	-	27,2
6	ТМС	259	171,01	-	15	3	14	166	54	-	25,8
7	СДіФВ	230	306,95	2	27	6	19	164	63	-	27,8
Всього по ННІФК		2249	1929,08	20	135	27	127	1702	1746	8	-

Рішенням вченої ради університету протокол №6 від 28.11.2016 р. старшим викладачам кафедри теорії та методики фізичної культури, ННІФК Л.І.Прокоповій та В.Л.Жукову присвоєно звання «Почесний доцент університету».

Учене звання доцента отримали 28 викладачів – І.О. Калиниченко, О.В. Міщенко, А.І. Кравченко, О.І. Міхеєнко, М.О. Лянной, В.О. Лапицький, І.Б. Верблюдов, М.Б. Чхайло, В.І. Котелевський, Н.В. Кукса, С.В. Гвоздецька, Г.О. Латіна, Л.В. Мороз, О.Я. Дубинська, Г.Л. Заїкіна, О.М. Звіряка, П.Ф. Рибалко, О.І. Головченко, С.А. Лазоренко, І.В. Іваній, В.П. Самодай, М.М. Ксенофонтowa, Ю.М. Корж, А.О. Титович, С.В. Чередніченко).

Учене звання професора – 8 наших колег: А.І. Кудренко, Т.О. Лоза, В.А. Кóсьяк, Ю.О. Лянной, І.О. Калиниченко, В.І. Гончаренко, О.А. Томенко, А.І. Кравченко.

Не менш вагомими успіхами, порівняно з викладачами, мають і студенти ННІФК, які щороку успішно захищають більше 200 дипломних і магістерських робіт, активно публікують наукові статі. Студенти інституту щороку стають переможцями та призерами Всеукраїнських конкурсів студентських наукових робіт із теорії і методики фізичної культури (Трембач Т., Гаркавіна Є., Бондар В., Красовська О., Поскрюбишева О., Єременко Н., Сіренко В., Великодна К., Уедраого С.), з фізичної реабілітації (Войтенко В., Бульченко Ю., Тарасова А., Андросов І., Твердохліб В., Батютенко А.) з педагогіки (Буйвало (Лігуша) В.), з фітнесу та рекреації (Юрченко Ю.) з олімпійського та професійного спорту (Шагандіна Б., Приходченко Т., Луценко І.), з логопедії (Костян Ю.); Всеукраїнських студентських олімпіад із фізичного виховання (Томенко О., Іваненко Ю., Корнієнко А., Стецюра А.), фізичної реабілітації (Латіна Г., Арешина (Сінча) Ю., Прикажчик К., Даценко О., Кузнєцова Г., Кухар Р., Сажко О., Палатай Ю., Юнак Л., Степаненко О., Тарасова А.), олімпійського та професійного спорту (Шовкун Р., Головченко О., Курильченко Н., Скиба О., Луценко І.), фізичної рекреації та фітнесу (Корнієнко А.), безпеки життєдіяльності людини (Коломеєць С.).

Серед викладачів ННІФК: 5 Заслужених працівників фізичної культури і спорту 12 заслужених тренерів з різних видів спорту, 1 заслужений журналіст України.

ННІФК славиться спортивними досягненнями своїх студентів і випускників, серед них: 16 заслужених майстрів спорту: Олімпійські чемпіонки зимової олімпіади у Сочі (Росія) – 2014, повні кавалери ордону Княгині Ольги сестри Віта та Валентина Семеренки – біатлон; кавалер ордону “За мужність” II ступеня Олег Гусєв – футбол; кавалер ордону “За мужність” III ступеня Шостак Ганна – дзюдо; кавалер ордону «За заслуги» III ступеня Сергій Гузєв – панкратіон; Ігор Шевель – кікбоксинг; Світлана

Саєнко та Катерина Бурмістрова – вільна боротьба; Олександр Біланенко – біатлон; Дмитро Баранов, Олександр Висоцький – панкратіон; Віктор Тесцов – пауерліфтинг; Денис Поячика, Тріфонов Олександр – бокс; Роман Скотніков – футзал, Павлова Анастасія та Січенікова Лідія – стрільба з луку, Кашина Інна – спортивна ходьба, близько 100 майстрів спорту міжнародного класу, 20 учасників зимових і літніх Олімпійських ігор, 30 випускників стали чемпіонами світу з різних видів спорту.

Досить потужний науково-педагогічний потенціал професорсько-викладацького складу кафедр ННІФК, а також достатня кількість наукових і навчально-методичних видань українською мовою, кількість яких з кожним роком збільшується, відкриває нові перспективи для подальшого успішного розвитку наукової роботи викладачів вишу, що дозволяє забезпечити якісну підготовку фахівців за спеціальностями Середня освіта “Фізична культура”, «Здоров’я людини», “Фізична культура і спорт”, “Фізична терапія, ерготерапія» (фізична реабілітація)”, “Спеціальна освіта” (логопедія), “Туризмознавство” за освітньо-кваліфікаційними рівнями “Бакалавр”, “Спеціаліст”, “Магістр”.

Шановні колеги, сьогодні у стінах навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ ім. А. С. Макаренка ми традиційно проводимо XVII Міжнародну науково-практичну конференцію молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» з метою зміцнення потенціалу науково-педагогічних кадрів, як нашого університету, так і інших навчальних закладів. Сподіваємося, що участь у конференції дозволить ближче познайомитися, розширити наукове спілкування, забезпечити обмін науковим досвідом, розробками та загальною інформацією між науковцями різних регіонів України, Росії, Білорусії, Вірменії, Грузії, Казахстану, Таджикистану.

Дирекція, вчена рада і безпосередній організатор конференції кафедра теорії та методики фізичної культури ННІФК бажають усім учасникам конференції максимально корисно і плідно провести свій час у нашому навчальному закладі. Просимо досвідчених фахівців надати свій науковий досвід, а молодим науковцям радимо обов’язково його засвоїти і примножити. Бажаємо всім учасникам приємних, незабутніх вражень від спілкування з колегами, побачених краєвидів чудового, неповторного міста Суми, а також нашого Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.

РОЛЬ АНДРОГЕНОВ В МЕХАНИЗМАХ АДАПТАЦИИ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА РЕПРОДУКТИВНОГО ПЕРИОДА

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка¹

Белорусский государственный медицинский университет²

Республиканский научно-практический центр спорта³, Беларусь

В статье представлены результаты анализа специальной литературы и собственных исследований андрогенов здоровых женщин в сравнении с лицами со сниженной стрессовой устойчивостью (пациентки системной красной волчанкой – СКВ), относящейся к аутоиммунной патологии, системным заболеваниям соединительной ткани.

В настоящей работе использованы гормональные радиоиммунные наборы отечественного производства (ИБОХ АН Беларуси) для определения кортизола, тестостерона и дегидроэпиандростерона-сульфата (США). Забор крови для исследований осуществлялся натощак на 7–10 сутки (фолликулиновая фаза) овариального цикла. Проводилась нагрузочная проба с кортикотропином.

Постановка проблемы. До настоящего времени проблема роли андрогенов женского организма в адаптивно-компенсаторных механизмах до конца не изучена.

Данная проблема затрагивает, как вопросы состояния андрогенного баланса женского организма в разные периоды онтогенеза, так и аспекты его динамики при физиологических состояниях и патологии, контроля содержания андрогенов в крови при их использовании в качестве терапевтических средств в условиях клиники и при спортивной деятельности.

Цель исследования состоит в необходимости разработки лабораторных критериев контроля за андрогенным балансом женщин с нормальным овариальным циклом и при патологических изменениях.

В качестве группы сравнения исследована взята кровь пациенток, страдающих СКВ, не принимавших гормональной терапии, имеющих низкую стрессовую устойчивость к провоцирующим факторам внешней среды, в частности, к переохлаждению, и другим стрессорам, а также выраженные гендерные различия заболеваемости (10:1) по сравнению с мужчинами [1, с.143].

Результаты исследования и их обсуждение. Для выработки нормативных критериев обследована 51 здоровая женщина с нормальным менструальным циклом и 14 пациенток СКВ, не принимавших гормональную терапию. Пониженная приспособляемость организма к провоцирующим факторам внешней среды у больных СКВ прослеживалась в относительно высокой ассоциативной связи начала заболеваний и его обострений с провоцирующими факторами (40,5%), преимущественно с переохлаждением, простудными заболеваниями, инсоляцией, изменением гормонального фона (беременность, роды, аборты), травмы и т.д.

Особенно наглядно данная связь начала болезни и действия провоцирующих стрессоров проявлялась в базальной концентрации в крови важнейшего гормона адаптации кортизола, который составляла при наличии анамнестических указаний провоцирующих факторов на начало болезни $70,9 \pm 11,0$ нг/мл и без них $102,0 \pm 11,6$ нг/мл ($0,05 < P < 0,1$), а в общей группе пациенток СКВ $95,5 \pm 11,8$ нг/мл, в то время как у здоровых женщин уровень кортизола крови составил $155,0 \pm 14,8$ нг/л ($P < 0,001$).

Андрогенами в сыворотке крови у женщин считаются дегидроэпиандростерон (ДГЭА), дегидроэпиандростерон сульфат (ДГЭА-С), андростендион, тестостерон и дигидротестостерон.

Андростендион, ДГЭА и ДГЭА-С являются прогормонами, поскольку их конверсия в тестостерон полностью проявляет их андрогенные свойства.

У здоровых женщин около 25% от общего содержания тестостерона в крови образуется в яичниках, 25% – в надпочечниках, остальная часть ($\approx 50\%$) является продуктами метаболизма андростендиона в печени, жировой ткани, коже [2, с. 87], возвращаясь в кровь как тестостерон, что позволяет считать его общий пул в крови слагаемым вышеуказанных сложных процессов, включающих синтез андрогенов, их транспорт белками крови (секс-глобулином), взаимодействие с рецепторами клеток конверсию в тканях [3, с. 82].

В наших исследованиях общее содержание тестостерона крови пациенток СКВ составило ($0,36 \pm 0,06$ нг/мл), а у здоровых женщин оно было достоверно выше ($0,66 \pm 0,09$ нг/мл, $P < 0,01$). Нормативные критерии ($X \pm 1,5\sigma$) по уровню тестостерона крови у здоровых женщин составили 0,5 – 1,2 нг/мл, что соответствует данным литературы о 10-кратной разнице этого гормона по сравнению с мужчинами, у которых содержание в крови было $5,9 \pm 0,5$ нг/мл, а критерии, принятые за нормативные соответствовали 2 – 10 нг/мл.

Исходя из общих представлений об адаптационно-компенсаторных процессах, следует предположение, что основное значение андрогенов в возникновении общего адаптационного синдрома проявляется в буферной роли тестостерона, как анаболика, контролирующего активность ферментов белкового синтеза по отношению к кортизолу, усиливающему катаболический распад белков, интенсифицирующих глюконеогенез.

Данный вывод согласуется с тем, что прогормон тестостерона андростендион надпочечникового происхождения контролируется кортикотропином (АКТГ). Его циркадный ритм совпадает с ритмом глюкокортикостероидных гормонов, а именно одним из главных гормонов стресса, кортизола [2, с. 87].

В тоже время динамика андростендиона и тестостерона в течение овариального цикла характеризуется подъемом их концентраций середине овариального цикла и снижением в лютеиновую фазу [4, с. 29]. Данное наблюдение согласуется с результатами наших исследований динамики кортизола, уровень которого имел направленность к повышению в середине овариального цикла (7–10 сутки – $155 \pm 7,4$ нг/мл; 13–16 сутки, $201,9 \pm 30,6$ нг/мл) и достоверно снижался в лютеиновую фазу (17–22 сутки, $138,1 \pm 9,1$ нг/мл, $n=78$, $P < 0,05$).

Таким образом, близкородственные отношения пула андрогенов надпочечникового и яичникового происхождения проявляются в большей корреляции с циркадными ритмами кортикотропина, т.е. с меняющимися условиями адаптации организма к внешней среде, нежели с ритмами овариального цикла, обусловленными влиянием гонадотропных гормонов.

В этой связи пул андрогенов у женщин формируется под значительным влиянием суточной функциональной активности коры надпочечников под контролем кортикотропина (АКТГ) и конверсии их в тканях, в то время, как у мужчин он создается, главным образом, в результате секреторной функции яичек под контролем лютеотропного гормона (ЛГ) гипофиза, циркадная динамика содержания которого характеризуется отсутствием существенных колебаний в течение суток, хотя отмечается его некоторое повышение во время сна.

Проведенное определение суточной концентрации ЛГ у двух групп (здоровые мужчины и студенты) в условиях стационара, показала некоторое повышение ЛГ во время сна у мужчин и его стабильное содержание у студентов. Данная информация достоверна, так как исследователями были соблюдены клинические условия с четкого режима сна и бодрствования [2, с. 65].

В этом отношении можно сделать заключение, что при возникновении общего адаптационного синдрома уровень тестостерона в крови мужчин стабилен и высок в

течение суток, в то время как у женщин он значительно динамичнее и ограничен как анаболик в резервных возможностях восстановления белкового баланса по отношению к кортизолу, обладающему катаболическим действием.

Данный вывод подтверждает динамика содержания тестостерона в крови у женщин репродуктивного периода и мужчин при проведении пробы с АКТГ [5, с. 98].

Таблица 1

Динамика содержания кортизола и тестостерона крови (нг/мл) у больных СКВ и здоровых женщин при проведении теста с кортикотропином

Исследуемая группа	Кол-во обследованных	Базальный уровень	После введения кортикотропина	
			через 2 часа	через 4 часа
Пациентки СКВ	9	0,23±0,05*	0,19±0,06*	0,12±0,07*
Здоровые женщины	25	0,78±0,09	0,99±0,06**	0,81±0,09
Здоровые мужчины	20	5,93±0,52	4,85±0,66	4,37±0,51**

Примечание: * - достоверные различия по сравнению со здоровыми женщинами $P<0,05$; ** - достоверные различия по сравнению с базальным уровнем $P<0,05$;

На пике проведения пробы (2-ой час) у здоровых женщин и мужчин имелся высоко достоверный рост концентрации кортизола ($373,1\pm15,1$ нг/мл, $P<0,001$) по сравнению с его базальным уровнем ($158,5\pm5,8$ нг/мл) с соответствующим достоверным подъемом уровня тестостерона у женщин и снижением концентрации тестостерона крови у мужчин на 4-ом часу пробы, как свидетельство гендерных различий активации стероидогенеза.

Аргументом в пользу такого вывода является достоверный рост содержания тестостерона у спортсменок после физических нагрузок, особенно у бегуний на длинные дистанции [6].

Как показатель адаптивности женского организма, данный приспособительно-компенсаторный механизм ограничен возможностями количественной продукции андрогенов и значительно лимитирован во времени, так как выброс кортизола и усиление глюконеогенеза требуют одновременной и адекватной выработки надпочечниками андрогенов и их конверсии в тестостерон.

Согласно результатам, приведенным в таблице 1, данный механизм при СКВ нарушен явным дисбалансом, имеется достоверное снижение концентрации тестостерона на 4-м часу пробы.

По данным литературы пик заболеваемости аутоиммунной патологией у женщин, к которой относится и СКВ, приходится на периоды дисгормональных изменений (адренархе, менархе) – это либо пубертатный период, либо ранний послеродовой, с повышенной частотой обострений заболевания во вторую половину овариального цикла [8].

У мужчин в связи с более высоким содержанием в крови тестостерона его динамика на кортикотропиновый стимул, по-видимому, определяется андрогенной "обеспеченностью" организма, т.е. более мощным и быстрым запуском анаболических процессов. Вышесказанное подтверждается динамикой уровня тестостерона крови у мужчин при проведении пробы с кортикотропином.

Кроме того, нами проведено определение динамики уровня ДГЭА-С до нагрузки, а также через 2 и 4 часа после неё. Динамика концентрации гормона у здоровых женщин характеризовалась некоторым подъемом ДГЭА-С у всех здоровых женщин ($n=9$) после стимуляции с последующим уменьшением направленности его количества ($2227,6\pm510,1$ нг/мл; $2335,4$ нг/мл; $1941,8\pm559,6$ нг/мл, $P>0,1$).

Следует также отметить, что тестостерон и другие андрогены (андростендион, ДГЭА, ДГЭА-С) служат у женщин непосредственными предшественниками эстрогенов (эстрадиола, эстрона, эстриола), образующихся при участии ферментативного комплекса ароматазы и за счет двухэтапного процесса: синтеза тестостерона в тека-клетках и ароматизации его в гранулезных клетках яичников, в

соответствии с биоритмикой менструального цикла. Кроме того, у женщин репродуктивного периода важным источником эстрогенов при беременности служат андрогены надпочечников, в частности, ДГЭА-С [7, с. 235].

Таким образом, гендерные различия динамики концентрации андрогенов у женщин репродуктивного периода, связаны не только со значительными гормональными перестройками организма (беременность, роды, послеродовой период), активирующих функциональную активность надпочечников.

Они также находятся в значительной зависимости от суточных ритмов кортикотропина (функции надпочечников), т.е. от адаптации организма к меняющимся условиям внешней среде, нежели от ритмов овариального цикла, обусловленных влиянием гонадотропных гормонов.

В этих 2-х аспектах проявляется резервные возможности стресс устойчивости женского организма репродуктивного периода.

Выводы. 1. Исследование общего пула кортизола и тестостерона и их динамики при проведении теста с кортикотропином в крови женщин репродуктивного периода может использоваться с диагностической целью для оценки адаптивности их организма.

2. В связи с отсутствием лабораторных диагностических алгоритмов по оценке гормонального андрогенного баланса, а также с целью его контроля при применении женщинами андрогенов, их дозировок, при которых была бы достигнута необходимая терапевтический эффект с наименьшими побочными действиями, необходима эффективная констелляция тестов, дающая представление о всех этапах андрогенного обмена.

Список используемой литературы

1. Насонова В. А. Клиническая ревматология: руководство для врачей / В. А. Насонова, М. Г. Астапенко – АМН СССР – М: Медицина, 1989. – 592 с.
2. Дедов И.И. Биоритмы гормонов /И.И Дедов. В.И Дедов – М.:Медицина, 1992. -255 с.
3. Сергеев В.П. Рецепторы физиологически активных веществ / В. П. Сергеев, Н. Л.Шимановский. – М.:Медицина, 1992. – 400 с.
4. Бабищев В. Н. Нейрогормональная регуляция овариального цикла. / В. Н. Бабищев. – М.:Медицина, 1984. – 240 с.
5. Балаболкин М. И. Эндокринология: учебное пособие./ М. И. Балаболкин. - М.:Медицина, 1989. – 415 с.
6. Keizer H.A. The origin of exercise-induced changes in plasma sex hormone levels/ H.A.Keizer// IAAF Proceeding of the Congress on women s Athletics I.-Maina,1983.-P.42-50.
7. Марри Р., Греннер Д., Мейес П. и др. Биохимия человека. / Р. Марри и [др].-М.: Мир, 1993.-С.205-246.
- 8.Steinberg A.D.. Lupus disease activity associated with menstrual cycle / A.D. Steinberg, B.J. Steinberg //J.Rheum.-1985.-Vol.12,N4.-P.816-817.

Игошина Е. Н.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГЕМОДИНАМИКИ СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка,
Беларусь

В статье представлены результаты анализа гемодинамических показателей студентов занимающихся различными видами спорта в сравнении с лицами, обучающимися по общей программе физического воспитания в вузе.

Постановка проблемы. Адаптация организма к систематической мышечной деятельности зависит от уровня и направленности физических нагрузок и спортивного стажа. В процессе тренировки идет комплексный процесс

дифференцированных преобразований с формированием функциональных и структурных изменений организма.

Хорошая спортивная форма предполагает наличие сбалансированности регулирующих гемодинамику систем, метаболических и энергетических процессов при мышечной деятельности.

При регулярных спортивных тренировках, адаптационные сдвиги, развивающиеся в аппарате кровообращения, направлены на повышение уровня физической работоспособности и достижение высоких спортивных результатов. В результате многократных повторений физических нагрузок формируется функциональная система (Ш.К. Анохин, 1980), совершенствование которой сопровождается развитием устойчивой адаптации.

Устойчивая адаптация аппарата кровообращения к большим нагрузкам характеризуется увеличением функциональных резервов систем, т.е. способностью изменять интенсивность функционирования для достижения оптимального уровня (Давиденко Д.Н., 1985). Функциональный резерв для сердечно-сосудистой системы можно представить как отношение ее максимальной производительности к уровню относительного физиологического покоя.

Высокое функциональное состояние ССС следует рассматривать как проявление долговременной адаптационной реакции, обеспечивающей выполнение ранее недоступной по своей интенсивности физической работы. При этом характерно сочетание максимально экономичной деятельности в покое с предельно высокой мощности при физической нагрузке [2]. Важной характеристикой ССС является способность сердца к увеличению минутного объема крови при физической нагрузке не столько за счет учащения сердечных сокращений, сколько за счет повышения ударного объема, то есть контрактильной способности. Экономизация и максимальная производительность ССС становятся возможными благодаря совершенствованию всех звеньев регуляции ее функции.

В процессе спортивной тренировки развиваются функциональные приспособительные изменения в работе сердечно-сосудистой системы, которые подкрепляются морфологической перестройкой. Основными классическими признаками высокого уровня функционального состояния спортсмена являются брадикардия, гипотония и гипертрофия левого желудочка (понятие «спортивное сердце»). Для спортивного сердца имеется еще ряд показателей гемодинамики, но наиболее легко определяемые стали считать главными [3].

Цель исследования: провести анализ гемодинамических показателей в покое у студентов в зависимости от двигательного режима.

Исследование проводилось на базе факультета физического воспитания БГПУ им. М. Танка. В исследовании принимали участие студенты (возраст 18-21 год) занимающиеся в спортивных секциях. Первая группа студенты, занимающиеся преимущественно скоростно-силовыми видами спорта, вторая группа – физическая работа на выносливость. Контрольную группу составили студенты, занимающиеся по общей программе образовательного процесса.

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе показателей центральной гемодинамики ССС в зависимости от уровня двигательной активности у студентов были определены следующие показатели ЧСС, АД, СОК, МОК.

Наиболее простым и информативным показателем работы сердечно-сосудистой системы является пульс.

У спортсменов высокого класса, брадикардия встречается чаще и преимущественно, при тренировках на выносливость. Уменьшение ЧСС удлиняет диастолу, снижает потребность миокарда в кислороде, уменьшает работу сердца. Возникает брадикардия, вследствие изменения нейрогуморальной регуляции, совершенствующейся в процессе долговременной адаптации к физическим

нагрузкам. При этом имеет место относительное преобладание тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (Eklblom 1979)

При анализе ЧСС у студентов с различной тренировочной направленностью были выявлены следующие показатели, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Анализ ЧСС у студентов с различной тренировочной направленностью

группа	юноши			девушки		
	ЧСС, уд мин	АДС, мм рт ст	АДД, мм рт ст	ЧСС, уд мин	АДС, мм рт ст	АДД, мм рт ст
Контроль группа	73,8±9,06 (48 – 96)	115,19± 10,1 (90 – 135)	72,68± 7,8 (60-90)	73,4± 8,2 (57-96)	121,3 ±7,8 (110-145)	76,88± 7,2 (60-90)
гр 1 С-С	71,6±7,8* (60 – 86)	114,46± 9,06 (95 – 140)	72,14± 8,9 (60 – 90)	67,94±8,07* (50-86)	118,04± 6,8 (100-130)	76,09± 6,2 (60-90)
гр 2 В	64,3 ±5,9* (53-78)	115,5± 6,7 (100 – 125)	74,3 ±7,5 (60-90)	67,8 ±7,4* (54-90)	116,38± 5,9* (100-130)	75,04± 6,1 (60-80)

Примечание: достоверность различий ($p \leq 0.05$)*, ($p \leq 0.01$)** в группах с различными двигательными режимами.

Частота пульса соответствует частоте сокращений сердца (ЧСС) и составляет в среднем 60–80 удар./мин. Регулярные физические нагрузки вызывают урежение пульса в покое за счет увеличения фазы отдыха (расслабления) сердечной мышцы. В группах №2С-С и №3В, как у девушек (64,3±5,9), так и у юношей (67,8±7,4), наблюдаются достоверные показатели снижения ЧСС в покое, по сравнению с контрольными группами. Особенно выражена брадикардия у девушек в группе №3В, тренирующихся на выносливость, что свидетельствует об экономизмах деятельности ССС.

Анализ артериального давления позволил сделать следующие выводы. По данным Вольнова Н.И., снижение артериального давления в состоянии покоя (АДС ниже 100 мм.рт.ст. и АДД ниже 60 мм.рт.ст.) составляет примерно 10–19%.

Значительных различий артериального давления у студентов – спортсменов разных специализаций не наблюдалось, и остается в пределах возрастной нормы. При анализе результатов, прослеживается тенденция к снижению артериального давления у спортсменов, но надо учитывать направленность тренировочного процесса. Таким образом, артериальная гипотензия связана в большей степени с развитием определенного физического качества, такого как выносливость. Артериальное давление у студентов - спортсменов находится в пределах величин, характерных для здоровых людей того же возраста. Достоверные подтверждения имеются у спортсменов высокого класса (не ниже мастера спорта). Некоторое снижение систолического давления имеется у юношей 2-й В группы, тренирующихся на выносливость (116,38±5,9).

Еще одно положительное свойство системы кровообращения у спортсменов, это снижение скорости кровотока, при этом создаются наилучшие условия для максимального потребления кислорода из крови в ткани. При этом увеличивается растяжимость артерий, увеличивается емкость артериального русла, снижается упругое сопротивление артерий и как следствие снижение констрикторного тонуса сосудов облегчает движение крови и снижает энергетические затраты сердца.

Величина систолического объема подвержена большим влияниям и диапазон индивидуальных колебаний достаточно широк. Систолический объем крови у студентов - спортсменов колеблется в тех же пределах, что и у не занимающихся спортом студентов. При однократном измерении по абсолютной величине его, нельзя узнать, тренирован этот человек или нет. Однако, в разные периоды тренировки, можно заметить, что по мере повышения тренированности спортсмена, систолический объем в покое имеет тенденцию к уменьшению.

Минутный объем крови у студентов - спортсменов меньше, чем у не тренирующихся студентов. У спортсменов разных специализаций, минутный объем кровотока так же имеет тенденцию к уменьшению. Снижение минутного объема кровотока в покое, обусловлено уменьшением систолического объема. Это ведет к экономизации окислительных процессов в тканях, в связи, с чем им требуется меньше крови. Достоверные показатели имелись между 2-й В группой девушек ($4259 \pm 649,9$) и контролем ($4968 \pm 698,5$). Так же отличия имеют и юноши 2-й В группы ($4466,5 \pm 708,2$) и контролем ($4811,1 \pm 783,5$).

Таблица 2

Показатели центральной гемодинамики

	юноши			девушки		
	N (162)	СОК, мл	МОК, мл	N (108)	СОК, мл	МОК, мл
Контр гр	40 (24,7%)	$66,04 \pm 6,9$ (51,31-89,62)	$4811,1 \pm 783,5$ (3536-6538)	47 (43,5%)	$67,5 \pm 6,2$ (56,7 – 89,1)	$4968 \pm 698,5$ (3793-7258)
гр 1 С-С	69 (42,6%)	$65,5 \pm 6,8$ (46,31-84,01)	$4469,8 \pm 719,7^*$ (3132-7056)	28 (25,9%)	$67,9 \pm 7,2$ (54,2 – 79,1)	$4900 \pm 798,1$ (3732-7258)
гр 2 В	53 (32,7%)	$65,76 \pm 5,6$ (57,21-83,01)	$4466,5 \pm 708,2^*$ (3272-7029)	33 (30,6%)	$65,8 \pm 6,6$ (51,3-84,1)	$4259 \pm 649,9^{**}$ (3032-5780)

Примечание: достоверность различий ($p \leq 0.05$)*, ($p \leq 0.01$)** в группах с различными двигательными режимами.

Выводы. Специфичность адаптации проявляется в том, что наибольшие изменения наблюдаются в тех органах и системах, которые вносят значительный вклад в достижение конечного приспособительного результата; направленность тренировочного процесса является главным и определяющим фактором в организации функции аппарата кровообращения – принцип преимущественного структурного обеспечения систем, доминирующих в процессах адаптации [1].

Результаты исследования показывают, что адаптация характеризуется экономизацией деятельности ССС (урежение ЧСС, снижение систолического давления, уменьшение минутного объема крови) в покое. У студентов, занимающихся преимущественно скоростно-силовыми видами спорта, кардиодинамика имеет другие отличительные особенности от той, которая характерна для здоровых нетренированных студентов. Наибольшие и значительные отличия в работе сердечно-сосудистой системы наблюдаются у студентов тренирующих выносливость.

Рациональное и правильное использование физических упражнений вызывает положительные функциональные сдвиги сердечно-сосудистой системы. Развитие долговременной адаптации к регулярным тренировкам, обеспечивает высокое функциональное состояние сердца. Это укладывается в известные принципы экономизации функции ССС.

Список используемой литературы

1. Быков, Е. В. Функциональное состояние гемодинамики спортсменов высокой квалификации, занимающихся ушу / Е.В. Быков, М.М. Кузиков // Вестник ЮУрГУ. Сер. «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2013. – №3. – С. 46–48
2. Граевская, Н. Д. Влияние занятий спортом на сердце// 3-е изд. – М. БМЭ: 1984. – Т. 23. – С. 185
3. Фролов, А. В. Контроль механизмов адаптации сердечной деятельности в клинике и спорте / А. Ф. Фролов. – Минск: Полипринт, 2011. – 216 с.

**ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ
ЛЕГКОАТЛЕТІВ І БОРЦІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Херсонський державний університет

У статті розглянуто вплив фізичного навантаження різної направленості на фізичний розвиток та функціональний стан легкоатлетів і борців підліткового віку протягом року. За допомогою антропометричних методів встановлено, що найбільш значимі зміни ваго-зростових параметрів відбулися у легкоатлетів, а параметри грудної клітки зазнали більших змін у борців. Отже, аеробне навантаження в легкій атлетиці, так само, як і силове навантаження у вільній боротьбі, позитивно впливають на фізичний розвиток спортсменів, тим самим зміцнюючи їх статуру. Крім того, визначено, що всі досліджені спортсмени мали задовільний рівень функціонального стану, не залежно від особливостей їх фізичного розвитку і типу тілобудови, але спортсмени з гіперстенічним типом конституції тіла виявили тенденцію до напруження механізмів адаптації серцево-судинної системи, на що вказують показники їх адаптаційного потенціалу.

Постановка проблеми. Будь-який вид спорту має свою специфіку фізичної підготовки спортсменів, що полягає, насамперед, в направленості навантаження. Фізичне навантаження в легкій атлетиці, що спрямоване, перш за все, на тренування якостей швидкості та витривалості, так само як і навантаження у вільній боротьбі, яке спрямоване на розвиток силових якостей, вимагають від спортсмена певного рівня фізичного розвитку тіла та його пропорцій. Крім того, рівень спортивних досягнень визначається функціональним станом серцево-судинної системи спортсменів, так як більшість дослідників розглядають систему кровообігу як універсальний індикатор адаптаційно-приспосувальної реакції організму до фізичного навантаження, кінцевим результатом якої є адекватне кровопостачання функціонуючих систем [1; 2; 4]. Всі ці індивідуальні морфологічно-функціональні особливості організму спортсмена визначають не тільки високий спортивний результат при виконанні аеробного або анаеробного навантаження, але запобігають перетренованості та перенапруження різних функціональних систем, а також попереджають розвиток патологічних станів, особливо з боку системи кровообігу, а саме - гіпертензії або гіпотонії, адаптаційної морфологічної перебудови серця, аритмії тощо [3]. Таким чином, урахування індивідуальних показників гемодинаміки, а також антропометричних показників та індексів фізичного розвитку спортсменів тренерами і спортивними лікарями повинно бути обов'язковим при плануванні тренувального та змагального циклів.

Мета дослідження: проаналізувати вплив фізичного навантаження різної направленості на фізичний розвиток і функціональний стан легкоатлетів і борців.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізовано результати комплексного обстеження легкоатлетів і борців різного віку, статі і спортивної кваліфікації, що проводилась на базі Херсонського обласного центру здоров'я і спортивної медицини. Всього у дослідженні прийняло участь 20 спортсменів підліткового віку, з яких було 9 дівчат і 11 хлопців, що займалися у спортивних секціях легкої атлетики і вільної боротьби на базі ДЮСШ та при ЗОШ м. Херсона і Херсонської області. Всі досліджені спортсмени були розподілені на підгрупи, в залежності від віку, статі і спортивної кваліфікації. В групу легкоатлетів увійшло 10 підлітків 11-13 років (7 дівчат і 3 хлопця), що мали I, II і III юнацькі спортивні розряди. Групу борців склали спортсмени віком 12-14 років у кількості 10 осіб, з яких було 2 дівчинки та 8 хлопчиків із I і II юнацькими спортивними розрядами.

Для реалізації зазначеної мети дослідження, перш за все, були проаналізовані дані антропометричних вимірювань та їх річна динаміка, а саме маса тіла, зріст

стоячи, об'єми грудної клітки. З отриманих показників вираховували індекс міцності тілобудови - індекс Пін'є (ІП) спортсменів за формулою [5]:

$ІП = H - (M + ОГК_B)$, де H – зріст стоячи (см); M – маса тіла (кг); ОГК_B – окружність грудної клітки на вдиху (см).

Критерії оцінювання ІП: ≤10,9 – дуже міцна тілобудова; 11,0-15,9 – міцна тілобудова; 16,0-20,9 – гармонійна тілобудова; 21,0-25,9 – середня тілобудова; 26,0-30,9 – слабка тілобудова; ≥31 – дуже слабка тілобудова.

Якщо отримане значення ІП було > 30-ти, оцінювали його як астенічний тип тілобудови, від 10-ти до 30-ти – нормостенічний, < 10-ти – гіперстенічний.

Після проведення оцінки фізичного розвитку, всіх спортсменів розподілили на підгрупи за типами їх тілобудови та визначили, окремо для кожної підгрупи, рівень їх функціонального стану за інтегральним показником адаптаційного потенціалу (АП) системи кровообігу за формулою [1]:

$АП = 0,011 \times (ЧСС) + 0,014 \times (САТ) + 0,008 \times (ДАТ) + 0,009 \times (М) - 0,009 \times (Р) + 0,014 \times (В) - 0,273$, де ЧСС – частота серцевих скорочень, уд./хв.; В – вік у роках; САТ і ДАТ – систолічний і діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.; М – маса тіла, кг; Р – зріст стоячи, см.

Шкала оцінки функціонального стану: <2,60 – задовільна адаптація; 2,60-3,09 – напруга адаптації; 3,10-3,60 – незадовільна адаптація; >3,60 – зрив адаптації.

Отриманий матеріал оброблявся методами математичної статистики за допомогою пакету комп'ютерної програми EXCEL.

Характер змін ІП спортсменів, що займалися легкою атлетикою і вільною боротьбою, відображений на рисунку 1.

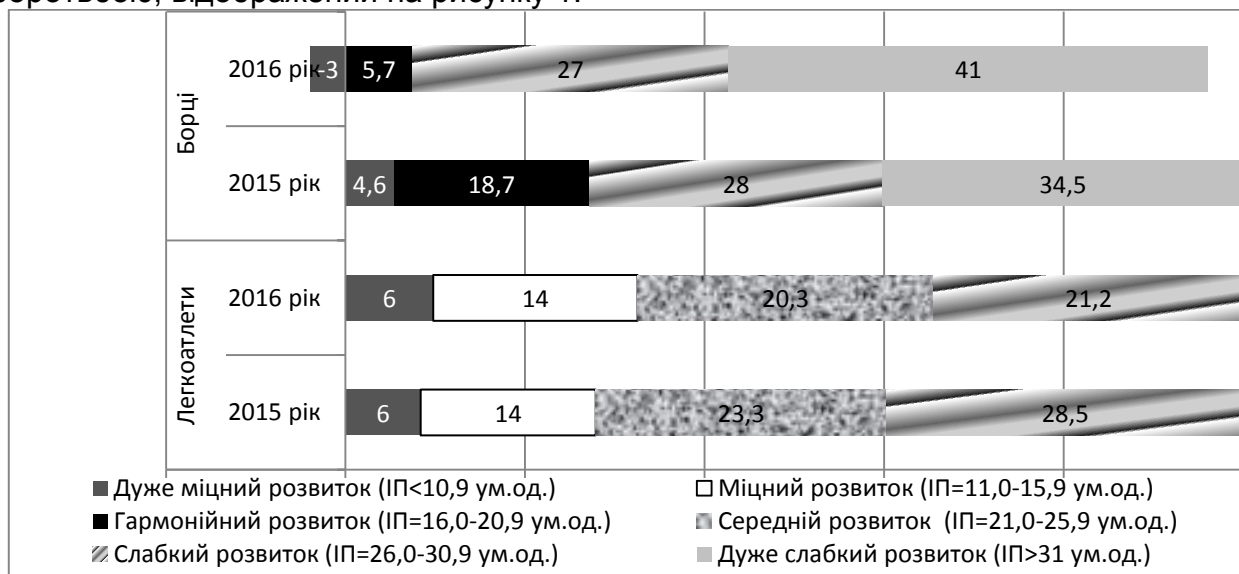


Рис. 1. Динаміка показників ІП легкоатлетів і борців протягом року

Показано, що дуже міцний фізичний розвиток мали 2 спортсмена-легкоатлета та 3 спортсмена-борця. У легкоатлетів з таким типом тілобудови середній показник ІП протягом року не змінився і становив $6,0 \pm 5,7$ ум.од., а ІП борців статистично значимо зменшився з $4,6 \pm 6,9$ ум.од. до $-3,0 \pm 9,5$ ум.од., при $p < 0,01$, що свідчить про вплив силових навантажень у вільній боротьбі на фізичний розвиток в бік його ще більшого зміцнення. Міцний фізичний розвиток тіла спостерігався лише у одного легкоатлета, ІП якого виявився сталим протягом року і дорівнював $14,0 \pm 0,0$ ум.од. Гармонійний фізичний розвиток було виявлено лише у борців (3 підлітка), середній показник ІП яких становив $18,7 \pm 1,6$ ум.од. та достовірно ($p < 0,001$) зменшився за рік до $5,7 \pm 5,9$ ум.од. і відповідав дуже міцному соматотипу. Середній рівень фізичного розвитку було визначено тільки в групі легкоатлетів (3 особи), ІП яких виявив деяку

негативну динаміку ($23,3 \pm 1,5$ ум.од. – $20,3 \pm 1,1$ ум.од.), що свідчить про гармонізацію фізичного розвитку спортсменів під впливом аеробного навантаження. Слабкий рівень фізичного розвитку було встановлено в обох групах спортсменів, а саме, у 4 легкоатлетів та 2 борців. Статистично значиме зменшенням ІП ($28,5 \pm 0,6$ ум.од. - $21,2 \pm 1,7$ ум.од.) у осіб, що займались легкою атлетикою свідчило про трансформацію фізичного розвитку спортсменів із слабого до середнього рівня. У групі підлітків, які займались вільною боротьбою, слабкий фізичний розвиток був виявлений у 2 осіб, ІП яких майже не змінився за рік тренувань ($28,0 \pm 1,4$ ум.од. – $27,0 \pm 2,8$ ум.од.), при $p > 0,05$. Дуже слабкий фізичний розвиток спостерігався у 2 спортсменів-борців, ІП яких становив $34,5 \pm 2,1$ ум.од. і суттєво збільшився протягом року до $41,0 \pm 2,8$ ум.од.

За значенням індексів міцності фізичного розвитку визначали типи конституції тіла спортсменів для кожної групи окремо. З'ясувалось, що серед легкоатлетів переважав нормостенічний тип тілобудови (7 осіб), два легкоатлети мали гіперстенічний тип, і ще один спортсмен виявився астеником. Через рік в цій групі спостерігалось вже у 8 нормостеніків, а двом спортсменам відповідав гіперстенічний тип тілобудови. Серед борців теж переважали нормостеніки у кількості 5 осіб, 3 підлітка мали гіперстенічний тип конституції тіла, а 2 борця були з астеничною тілобудовою. Протягом року цей розподіл дещо змінився, а саме, по 4 спортсмена мали нормостенічний і гіперстенічний тип конституції і 2 борця виявились астениками.

Результати розрахунку АП, що здійснювали окремо для кожної підгрупи, в залежності від типу тілобудови спортсменів, представлені на рисунку 2.



Рис. 2. Показники адаптаційного потенціалу системи кровообігу легкоатлетів і борців із різними типами тіло будови

Показано, що найкращий АП мали спортсмени-легкоатлети з нормостенічним типом конституції тіла, про що свідчить найменше значення цього показника, а саме $1,5 \pm 0,1$ ум.од., який протягом року дещо погіршився, на що вказує достовірне збільшення його значення до $1,7 \pm 0,1$ ум.од., при $p < 0,05$. У легкоатлета астеника показник АП протягом року якісно і кількісно не змінився і становив 1,6 ум.од. Дещо нижчий АП було визначено в цій групі спортсменів з гіперстенічним типом тілобудови, який виявив тенденцію до свого покращення, про що свідчить деяке зменшення кількісного значення цього показника протягом року ($1,9 \pm 0,2$ ум.од. - $1,8 \pm 0,3$ ум.од.). В групі борців якісно кращим виявився АП у астеників і становив $1,6 \pm 0,3$ ум.од., але через рік їх показник АП зріс до $1,8 \pm 0,2$ ум.од., що свідчило про деяке погіршення. У борців-нормостеніків, навпаки, вихідний рівень АП був дещо якісно гіршим ($1,7 \pm 0,1$ ум.од.), ніж у астеників, але вже через рік його кількісне значення

зменшилось до $1,6 \pm 0,1$ ум.од. і, відповідно, зріс рівень їх функціонального стану. В групі борців із гіперстенічним типом тілобудови АП мав тенденцію до якісного зниження протягом року, на що вказують динамічні зміни цього показника у бік збільшення його кількісного значення, а саме він зріс з $1,9 \pm 0,3$ ум.од. до $2,0 \pm 0,2$ ум.од.

Висновки. Більші значення індексів фізичного розвитку та більш виражена їх річна динаміка в групі борців свідчить про чітку тенденцію до зміцнення їх тілобудови під впливом навантаженням на розвиток сили, на відміну від легкоатлетів, в яких визначено невисокі індекси фізичного розвитку, що свідчить про гармонізуючий вплив навантаження на розвиток витривалості на соматотип. Крім того, встановлено, що всі досліджені спортсмени мали задовільний рівень адаптаційного потенціалу системи кровообігу, не залежно від спортивної спеціалізації та типу тілобудови, що свідчить про високі та достатні фізіологічні можливості їх організму, але спортсмени з гіперстенічним типом конституції тіла виявили тенденцію до напруження механізмів адаптації, на що вказують їх кількісно більші показники адаптаційного потенціалу. Таким чином, визначені особливості гемодинаміки і динаміки антропометричних параметрів фізичного розвитку спортсменів можна розглядати як прояв адаптації організму легкоатлетів і борців до специфічного навантаження.

Список використаної літератури

1. Баевский Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева, Н. Р. Палеев. – М. : Медицина, 1997. – 270 с.
2. Герасимов И. Г. Индивидуальные реакции сердечно-сосудистой системы в ответ на физическое воздействие / И. Г. Герасимов, И. А. Зайцев // Физиология человека. – 1997. – Т. 23, № 3. – С. 53-57.
3. Земцовский Э. В. Спортивная кардиология / Э. В. Земцовский. – СПб. : Гиппократ, 1995. – 448 с.
4. Покровский В. М. Новые методологические и методические подходы в оценке регуляторно-адаптивного статуса организма / В. М. Покровский, В. Г. Абушкевич, Р. В. Горбунов, С. В. Полищук // Физиология адаптации. – 2008. – С. 4-5.
5. Хорошуха М. Ф. Спортивная медицина : навчальний посібник / М. Ф. Хорошуха, О. О. Приймаков. – К. : Вид-во Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2009. – 309 с.

Мельников С. В., Нарский А. Г.

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ

Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, Беларусь

В статье представлены результаты исследования показателей, отражающих уровень развития аэробных возможностей организма высококвалифицированных пловцов на различных этапах годичного макроцикла. Анализ полученных данных показал, что в течение года уровень аэробных возможностей спортсменов имеет тенденцию к постепенному снижению. Принимая во внимание тот факт, что аэробная производительность организма является базой для дальнейшего повышения специальной работоспособности, можно утверждать, что регулярный комплексный контроль позволит тренеру более точно индивидуализировать процесс спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Постановка проблемы. Значительный вклад в конечный спортивный результат в циклических видах спорта вносит высокий уровень развития физических качеств и специальной работоспособности, а также адаптация организма к нагрузкам. Одним из ключевых вопросов в системе физической подготовки на

сегодняшний день является оценка и своевременная коррекция функционального состояния спортсменов.

Считается, что в видах спорта, в которых профильными качествами, определяющими спортивный результат, являются анаэробные возможности спортсмена (скорость, скоростно-силовые способности), повышение уровня общей выносливости будет приводить к негативным последствиям. Среди таких последствий могут быть угнетение возможностей спортсменов к развитию скоростно-силовых и координационных способностей, развитие хронического утомления и другие [1, с. 132].

Вместе с тем не стоит забывать, что уровень аэробной производительности является фундаментом, на основе которого строится работа по развитию скоростно-силовых возможностей и анаэробной производительности, влияющих на спортивный результат [2, с. 192].

Наиболее информативными показателями, отражающими аэробные возможности организма спортсмена, являются уровень порога анаэробного обмена (ПАНО) и потребление кислорода на уровне ПАНО.

Порог анаэробного обмена является критическим уровнем мощности работы, после которого энергообеспечение мышечной деятельности переходит на анаэробные источники и, как следствие, происходит прогрессивное увеличение концентрации лактата в крови. Характеризуется показатель ПАНО определенной частотой сердечных сокращений (уд/мин) или скоростью прохождения дистанции (м/с), при которых основным субстратом окисления во время мышечной работы являются жирные кислоты и углеводы. Проведенные исследования свидетельствуют, что величина данного показателя зависит не только от высокого уровня тренированности спортсмена, но и от режима тренировок, условий окружающей среды и других факторов [3, с. 32; 4, с. 46].

Аэробная развивающая зона соответствует работе, при которой содержание лактата в крови колеблется от 2 до 4 ммоль/л. Преимущественно равномерные физические нагрузки, выполняемые в данной зоне интенсивности длительностью до 60 минут способствуют развитию общей выносливости за счет увеличения аэробной производительности и оптимизации деятельности сердечно-сосудистой системы. Объем тренировочной нагрузки у высококвалифицированных спортсменов в данной зоне при непрерывном плавании составляет 3000-3500 м, при этом потребление кислорода составляет 60-90 % от максимального потребления кислорода (МПК).

Потребление кислорода на уровне ПАНО (мл/кг/мин) представляет собой количество кислорода, потребляемого организмом на уровне порога анаэробного обмена, что можно интерпретировать как мощность работы на уровне ПАНО. Повышение данного показателя происходит за счет включения в тренировочный процесс нагрузок, соответствующих зоне смешанного аэробно-анаэробного воздействия с предельной продолжительностью работы до 30 минут и потреблении кислорода 80–100 % от МПК. Работа в данной зоне вызывает концентрацию лактата в крови от 4 до 8 ммоль/л [1, с. 133; 5 с. 370].

Голубев Г.Ю. предлагает подразделять данную зону на подзону А, где в большей мере преобладают аэробные процессы (лактат 4–6 ммоль/л), и подзону Б, в которой в значительной мере активизируется анаэробный гликолиз (лактат 6–8 ммоль/л). Для такой работы наиболее характерны интервальные методы тренировки с использованием отрезков и дистанций различной длины и непродолжительных интервалов отдыха между повторениями [6, с. 27].

Динамика функционального состояния (и в частности аэробных возможностей) организма пловцов на различных этапах годичного цикла подготовки является одним из основных факторов индивидуализации подготовки, обеспечивающим рациональное управление тренировочным и соревновательным процессом.

Цель исследования состояла в изучении динамики аэробных возможностей высококвалифицированных спортсменов в годичном цикле подготовки.

В эксперименте приняли участие 19 высококвалифицированных пловцов-спринтеров в возрасте от 17 до 23 лет. Все пловцы в течение 2010-2014 годов регулярно проходили обследования на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины». Измерение показателей проводилось на различных этапах годичного цикла подготовки: в начале базового этапа, в начале и конце специально-подготовительного этапа.

Для оценки функциональной подготовленности использовался тест со ступенчато возрастающей нагрузкой на эргометре. Регистрация параметров газообмена и внешнего дыхания осуществлялась при помощи портативного эргоспирометра «Cortex MetaMax 3B».

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные в ходе исследования количественные данные позволили выявить динамику аэробных возможностей пловцов-спринтеров в годичном цикле подготовки (рисунок 1).

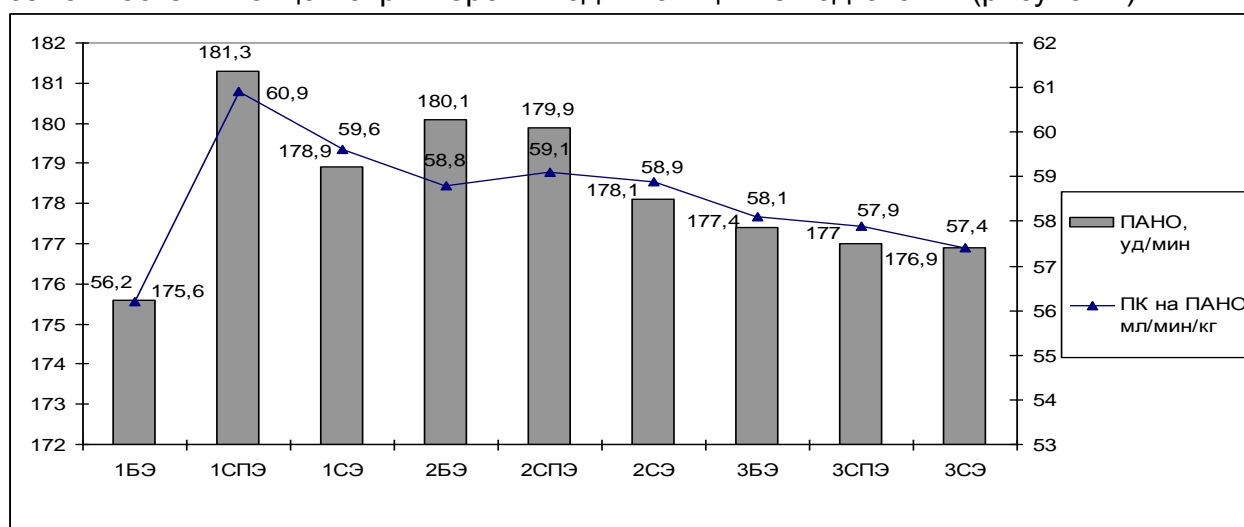


Рис. 1. Динамика аэробных возможностей высококвалифицированных пловцов в годичном макроцикле

Как правило, нагрузка на базовых этапах годичного макроцикла направлена в первую очередь на повышение уровня аэробной производительности организма спортсмена, а в дальнейшем в тренировочных занятиях начинают преобладать нагрузки гликолитической и алактатной направленности.

Анализ полученных нами данных показал, что максимальный уровень ПАНО был зафиксирован на 1 специально-подготовительном этапе 1 цикла, и составил $181,3 \pm 0,9$ уд/мин. В дальнейшем наблюдалось некоторое снижение данного показателя до $176,9 \pm 1,44$ уд/мин к третьему соревновательному этапу. Постоянное снижение показателя аэробной емкости в течение годичного макроцикла может быть обусловлено возрастающим количеством нагрузок анаэробно-гликолитической и алактатной направленности, наряду со снижением общего объема работы аэробной направленности.

Также при недостаточном объеме работы, соответствующей порогу анаэробного обмена, данный показатель может снижаться в течение годичного цикла подготовки, и, как следствие, целесообразно поддерживать его путем повышения объема работы в аэробно-развивающей зоне интенсивности.

Схожая динамика наблюдалась и при анализе показателей потребления кислорода на уровне ПАНО, где наивысшие среднegrupповые значения были зафиксированы также на первом специально-подготовительном этапе

(60,9±0,8 мл/кг/мин). В течение сезона, данный показатель имел тенденцию к постепенному снижению, и к третьему соревновательному этапу составил 57,4±1,02 мл/кг/мин. Снижение показателя, характеризующего аэробную мощность может быть связано со снижением объема работы в смешанной аэробно-анаэробной зоне интенсивности на базовых и специально-подготовительных этапах подготовки наряду с чрезмерной интенсификацией нагрузок анаэробно-гликолитического и алактатного характера.

Вместе с тем нами было отмечено, что спортсмены, имеющие низкий уровень потребления кислорода на уровне ПАНО в течение сезона имели тенденцию к снижению показателя аэробной емкости. Данный факт позволяет предположить, что высокий уровень аэробной мощности является весьма важным показателем, характеризующим устойчивость к снижению аэробных возможностей спортсмена. В свою очередь, спортсмены, обладающие высоким уровнем ПАНО и ПК на ПАНО, демонстрировали в ходе проведения исследования более устойчивые показатели аэробных возможностей в течение всего годичного цикла подготовки.

Выводы. Проведенный анализ динамики аэробных возможностей высококвалифицированных пловцов, показал, что в течение года оптимальный уровень исследуемых показателей наблюдается только на начальных этапах годичного макроцикла. В дальнейшем происходит их постепенное снижение, что, в свою очередь, может сказаться и на уровне специальной подготовленности. Вместе с тем, тренер, владеющий информацией о текущих показателях функционального состояния спортсменов, сможет вносить своевременные коррекции объема и интенсивности тренировочных нагрузок, и, тем самым, более рационально управлять процессом спортивной тренировки.

Список используемой литературы

- 1 Спортивное плавание : путь к успеху : в 2 кн. / В.М. Платонов [и др.] ; под общ. ред. В.М. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – Кн. 2. – 544 с.
- 2 Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для ин-тов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
- 3 Левенберг, О. Г. Соотношение и структура эргометрических критериев работоспособности спортсменов: дис. ... канд. биол. наук: 14.00.51 / О. Г. Левенберг. – М., 2004. – 156 с.
- 4 Алтухов, Н. Д. Сравнительный анализ способов определения порога анаэробного обмена в спорте / Н. Д. Алтухов, В. А. Александрова, Н.И. Волков, В.В. Шиян // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2011. – № 3 (22). – С. 46–51.
- 5 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
- 6 Голубев, Г. Ю. Рациональная организация построения годичного цикла тренировки квалифицированных пловцов / Г. Ю. Голубев // Вестник спортивной науки. – 2005. – №2. – С. 26-31.

Муходанова Е. А., Томилин К. Г.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Сочинский государственный университет, Россия

В статье представлен анализ докладов Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых: «МОЛОДЕЖЬ – НАУКЕ VII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса» (konfsochi@bk.ru), которая состоялась 20–22 апреля 2016 года в Сочинском государственном университете. В работе конференции приняло участие более 165 студентов и молодых преподавателей из российских городов, а также из ближнего зарубежья: городов Донецка и Киева (Украина).

Постановка проблемы. 20–22 апреля 2016 года в Сочинском государственном университете состоялась Всероссийская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых: «МОЛОДЕЖЬ – НАУКЕ VII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса», (konfsochi@bk.ru), в которой приняло участие более 165 студентов и молодых преподавателей из российских городов: Москва, Сочи, Ессентуки, Казань, Кемерово, Киров, Краснодар, Курск, Нижний Новгород, Омск, Орёл, Подольск, Ростов-на-Дону, Томск, Тула, Тюмень, Уфа, а также из ближнего зарубежья: городов Донецка и Киева (Украина).

Цель исследования. Обобщение теоретического и практического опыта по медико-биологическим аспектам физического воспитания, спорта и туризма.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ докладов научно-практической конференции выявил наиболее интересные работы, отмеченные дипломами лауреатов научной конференции.

Я. И. Булатова и И. А. Юров (СГУ, г. Сочи) изучали «Соотношение индивидуально-психологических характеристик и успешности спортсменов» [1, с. 218–221]. Было обследовано 70 пловцов 17–20 лет. По методике Шелдона-Хит-Картер получены следующие характеристики динамического соматотипа пловцов (в баллах): I, II, III компоненты: мужчины-мастера – 3,0, 3,0 и 4,0; мужчины – не мастера – 3,5, 5,0 и 3,5; женщины-мастера – 3,8, 3,5 и 3,5; женщины – не мастера – 4,3, 3,5 и 3,2. Для спринтеров сочетания экстраверсии-интроверсии и нейротизма расположились следующим образом в порядке предпочтения: экстраверт – стабильный; экстраверт – нормостеник; амбоверт – нормостеник; амбоверт – стабильный; для стайеров: интроверт – стабильный; интроверт – нормостеник; амбоверт – нормостеник.

Наиболее информативными в плане достижения высокого результата в плавании оказались шкалы «Удовлетворенность – неудовлетворенность», «Энергичность – усталость», «Приподнятость – подавленность», «Уверенность в себе – чувство беспомощности». Оперативный уровень притязаний у мастеров многовариантный, у не мастеров – одно-, двух-вариантный. У мужчин-мастеров выше значения по показателям 4 (желание соревноваться с товарищами по команде, с самим собой), 6 (потребность в самоутверждении, самовыражении), 9 (потребность в приобретении и сохранении статуса), 13 (потребность в самовоспитании, желании сформировать «сильный характер»), но ниже – по показателю 5 (желание укрепить свое здоровье, развить физические и психические качества). Между женщинами-мастерами и не мастерами обнаружены статистически достоверные различия, свидетельствующие о том, что у женщин-мастеров выше значения по показателям 4 и 6, 13, но ниже – по показателю 5. Большое значение в спортивной деятельности имеют и биологические, и психологические, и социальные мотивы в их тесном взаимодействии.

Ни по одному критерию не было обнаружено «отверженных» или «изолированных», но были – «принятые», «предпочитаемые» и «звезды». Группы с одним и тем же составом, но с разной функцией, имеют разные структуры. В каких-то видах деятельности могут доминировать индивидуальные и частично субъектные подструктуры индивидуальности (баскетбол: росто-весовые, морфологические характеристики и психомоторика) или субъектные и личностные подструктуры индивидуальности (шахматист: экстраверсия-интроверсия, логика и интеллект). Но это не значит, что характеристики других подструктур индивидуальности могут отсутствовать. Просто выраженность зависит от особенностей деятельности индивидуальности.

Е. А. Муходанова и К. Г. Томилин (СГУ, г. Сочи) исследовали «Влияние физической подготовленности детей 7–10 лет на успешность освоения базовой техники УШУ» [1, с. 244–246]. Эксперимент проводился в СДЮСШОР №2 г. Сочи.

Контролировалось 28 детей в возрасте от 7–10 лет, по показателям физической подготовленности (7 показателей), устойчивым свойствам личности (17 показателей), по результатам технической подготовленности по программе федерального стандарта по виду спорта ушу (8 показателей). В табл. 1 приведены результаты обследования физической подготовленности детей после 7 месяцев занятий в секции ушу.

Таблица 1

**Результаты обследования физической подготовленности
детей 7–10 лет занимающихся в секции ушу**

№	Показатели	$\bar{X} \pm \sigma$	Шоуфа	Туйфа
1	Отжимание в упоре лёжа (раз)	14,9±5,4	0,629	0,652
2	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2,6±2,0	0,624	0,686
3	Челночный бег 3×10 м (сек)	8,9±0,4	-0,174	-0,316
4	Бег на 30 м (сек)	5,9±0,52	-0,122	-0,267
5	Бег на 500 м (мин)	2,1±0,008	-0,446	-0,535
6	«Мост» (баллов)	8,7±1,0	0,494	0,564
7	«Шпагат» (баллов)	8,5±1,1	0,824	0,849

Ударная техника рук (Шоуфа) имела достоверные корреляционные связи: с отжиманием в упоре лёжа ($r=0,629$), с подтягиванием на перекладине ($r=0,624$), результатами в беге на 500 м ($r=-0,446$), оценкой выполнения гимнастического «Моста» ($r=0,494$) и «Шпагата» ($r=0,824$). Ударная техника ног (Туйфа) достоверно коррелировала: с отжиманием в упоре лежа ($r=0,652$), подтягиванием на высокой перекладине ($r=0,686$), результатами в беге на 500 м ($r=-0,535$), «Мостом» ($r=0,564$) и «Шпагатом» ($r=0,849$).

На данном этапе подготовки спортсменов не найдено корреляционной связи между бегом и элементами соревновательной программы ушу, так как внимание занимающихся на начальном этапе уделяется статической работе с оружием и без оружия. Данные беговые упражнения будут играть значительную роль на более высоком уровне спортивного мастерства.

Был представлен доклад Т. В. Стоякиной (КГУФКСТ, г. Краснодар) «Использование нетрадиционных практик физического развития в процессе реализации вариативной части основной программы» [1, с. 254–258]. Где использовалась 3-х летняя программа для повышения интереса детей 4–7 лет к занятиям физической культурой, с использованием элементов йоги. Большинство поз позволяет изображать животных и природу, что также позволяет вести веселую игру без элементов соревнования. Также используются элементы игрового стретчинга, основу которых составляют упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Используются элементы психогимнастики и арттерапии, а также комплексы упражнений для сохранения осанки, укрепления мышц спины, пресса, ног, профилактики сколиоз. Широко используются дыхательные методики и релаксационные игры, а также и игры-медитации.

В результате проведенного сравнительного анализа удалось выявить, что: количество детей с низким уровнем физической подготовленности уменьшается; повышается количество детей, которые имеют средний и высокий уровень физической подготовленности; наблюдалось снижение заболеваний.

М. С. Медведкова (СГУ, г. Сочи) докладывала «Способ экспресс-оценки функционального состояния и адаптивных возможностей сердца спортсменов-профессионалов» [1, с. 243–244]. В процессе работы со спортсменами были применены аппаратные технологии диагностики, с использованием аппаратных комплексов: «АМСАТ-КОВЕРТTM»; «Мультиспихометр»; «КОБС»; «Шиллер»; «Стабилан-01-2»; «Пупиллометр». Общее время работы на этих АПК не превышает 7–10 минут в расчёте на одного человека.

Исследование было выполнено на 78 спортсменах. Для этого: регистрацию напряжения (V) осуществляли до нагрузки пробой Генча, сразу после нагрузки, через 1 и 3 минуты после нагрузки в 500 точках сердечного цикла. В грудных отведениях (V1, V2, V3, V4, V5, V6) анализировали количество энергии ЭКГ-комплекса (мДж) в интервалах времени PQ, QT сердечного цикла (сокращение-расслабление) с последующей математической обработкой базы данных и вычислением функционального состояния сердца (ФСС в%), эффективности его функции (ЭФС в%) и адаптивности (резервных возможностей) миокарда (ФРС в%) к гипоксической (метаболической) нагрузке (проба Генча).

Полученные данные подтверждают информативность метода и дают дополнительную объективную информацию для оценки функционального состояния сердца и сердечно-сосудистой системы.

А. Ю. Комолкин (СГУ, г. Сочи) сделал доклад «Оценка эффективности физической реабилитации пловцов-ветеранов в переходный период» [1, с. 226–228], по материалам анализа медицинских карт профессиональных спортсменов из числа первых и вторых сборных команд России, региональных и муниципальных сборных на базе Отдела инновационных биомедицинских технологий ФГБУ Научно-исследовательский центр курортологии и реабилитации ФМБА России.

Всего было проанализировано 182 медицинские карты спортсменов высшей квалификации, из них: мастеров спорта международного класса – 24 человека, мастеров спорта – 29 человек, кандидатов в мастера спорта – 40 человек. Мужчин – 152 человека, женщин – 30 человек в возрасте от 21 до 54 лет. Сборных команд России – 2. Сделана оценка силы и выносливости отдельных групп мышц методом динамометрии на аппаратно-программном комплексе «КОБС» (координация, сила, баланс) до и после исполнения реабилитационных действий. Для диагностики функционального состояния спортсменов ориентировались на показания «АМСАТ-КОВЕРТTM».

Подтверждено, что спортсмены (КМС, МС, МСМК), в той или иной мере обременены патологией (предпатологией) нетравматического характера, требующей реабилитационных действий (пороговые состояния), где в основном страдают: сердечнососудистая система (44,5%), выделительная и центральная нервная системы (31,68%), дыхательная (15,08%), реже – иммунная и кроветворная (12,08%). При этом, их ФРО, как правило, находится на уровне «перетренированности», составляя 59–64% при $N_{\text{ФРО}}=50\text{--}54\%$, где риск энергетического истощения и возможных осложнений в состоянии здоровья 55–59%.

Интенсивные реабилитационные мероприятия, подобранные индивидуально и носившие комплексный характер, убедительно показали: за 2–3 дня ФРО увеличивается с 21,37% (усталость) до 52,47% ($N_{\text{ФРО}}=50\text{--}54\%$). Это лишний раз подтвердило изначальную концепцию в работе с профессиональными спортсменами высшей квалификации: здоровый спортсмен всегда сможет показать свой наилучший результат.

Была интересна публикация Д. О. Малеева (ТюмГУ, г. Тюмень) «Искусственная гипоксическая тренировка как средство повышения эффективности соревновательной деятельности» [1, с. 236–240], проведенная на базе Центра зимних видов спорта Тюменского государственного университета (ТюмГУ) в подготовительном периоде тренировки. Из числа студентов спортсменов (18–22 года) были сформированы экспериментальная и контрольная группы (ЭГ, КГ) по 10 человек в каждой (КМС, МС). В подготовке спортсменов экспериментальной группы дополнительно, после основных тренировочных занятий, использовались средства и методы искусственной гипоксической тренировки.

В качестве длительного гипоксического воздействия на организм спортсменов в условиях нахождения их в палатке использовался сон продолжительностью

8–10 часов ежедневно с учётом отдыха в дневное время. В процессе выполнения интервальной гипоксической тренировки (ИГТ) применялся гипоксикатор «Нірохісо Everest Summit II»; продолжительность гипоксической экспозиции в день проведения естественной тренировки не превышает 1,5 часа; количество гипоксических сеансов в тренировочном микроцикле – 3 раза в неделю; общая непрерывная продолжительность курса ИГТ в сочетании со средствами и методами традиционной тренировки – не более 25–30 дней; содержание кислорода в гипоксической газовой смеси – 9–10%; вдыхание указанной смеси через 1,5–2 часа после окончания последнего тренировочного занятия в состоянии относительного покоя.

Все лыжники-гонщики улучшили свои личные спортивные результаты по сравнению с прошлым зимним сезоном. Однако, у спортсменов экспериментальной группы, применявших в тренировочном процессе подготовительного периода средства искусственной гипоксической тренировки, эти изменения были выражены более значительно.

Высокая оценка достигнутого спортсменами уровня спортивных результатов в социально значимых соревнованиях убедительно подтверждает эффективность методики подготовки с использованием средств и методов искусственной гипоксической тренировки, что даёт основание рекомендовать её применение в общей системе подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации, как необходимый элемент современных спортивных технологий в лыжных гонках.

Выводы. Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне. На пленарном и 4 секционных заседаниях сделано 52 доклада; отмечено дипломами лауреатов 32 выступавших. По окончании конференций состоялась традиционная экскурсия иногородних участников в Олимпийский парк и Красную Поляну. Выпущен сборник статей [1], который размещен на платформе РИНЦ.

Список используемой литературы

1. Молодежь – науке – VII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 20–22 апреля 2016 г. / Отв. ред. к.п.н., доц. К. Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2016. – 294 с.

Пугач Я. И., Соколова Т. Е.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Харьковская государственная академия физической культуры

В статье рассмотрены вопросы индивидуальных особенностей физического развития и адекватная ему физическая подготовленность, что лежит в основе физического воспитания и построения мониторинга физического развития, физической подготовленности и физического состояния различных групп населения.

Постановка проблемы. В настоящее время проблема индивидуального подхода в организации физического воспитания привела к необходимости учета индивидуальной оценки особенностей физического развития конституции соматотипа. Физическое развитие человека исключительно многогранное понятие. Учение о физическом развитии является одним из наиболее рано сформировавшегося самостоятельного направления физиологической антропологии, которая в изучении здоровья человека играет определяющую роль. В современной антропологии под физическим развитием понимают комплекс морфофункциональных, и прежде всего, соматических показателей, которые легко контролировать для оценки их развития. Следовательно основополагающей базой физического воспитания и спорта является физическое развитие и его

индивидуальные особенности протекания, которые определяют физические возможности как по силе их проявления так и качественной их направленности.

Цель исследования. Определить оптимальные условия соблюдения индивидуальных особенностей физического развития, биологического возраста и адекватного им арсенала используемых средств при организации занятий по физическому воспитанию и построению тренировочного процесса.

Методы исследования: анализ источников литературы; методы клинической антропометрии; методы упорядоченного представления эмпирических данных в признаковых семантических пространствах с введенной в них единой меры сопоставления признаков.

Результаты исследования и их обсуждение. Основная направленность современного подхода в построении системы физического воспитания и организации тренировочного процесса в спорте состоит в соблюдении индивидуальных особенностей физического развития занимающегося контингента. Постановка таких условий в решении сформулированной задачи содержит в себе определенную меру противоречия, которое состоит в необходимости соблюдения максимально возможного учета индивидуальных особенностей физического развития, что влечет организацию индивидуальных занятий. С другой стороны, необходимость охвата предельно возможной массовости организации физическим воспитанием и массовым спортом требует группового условия их проведения. Это противоречие порождает проблему систематизации контролируемого контингента по однородности их физического развития, уровня начальной физической подготовленности и скорости обучаемости.

Решение вопроса систематизации многопараметрических характеристик сравниваемых объектов было выполнено в ХГАФК, в работах В. С. Ашанина, А. Ю. Ажиппо, Я.И. Пугач, и состоит в методе построения признаковых семантических пространствах с введенной в них единой меры сопоставляемых показателей. В такого рода пространствах можно оценивать величину проявления сравниваемых признаков, ранжированный порядок их следования, что отражает качественную однородность структуры соматотипов сравниваемых индивидов. Положение М. Я. Брайзмана о том, что тело является внешним отображением обменных процессов и разработанной им методики клинической антропометрии, позволяющим осуществлять донозологическую диагностику были использованы для построения мониторинга оценки физического развития, физической подготовленности и физического состояния контролируемого контингента.

Использование метода клинической антропометрии и признаковых семантических пространств с введенной в них единой меры позволили решить вопрос стандартизации оценки биологического возраста и особенностей его протекания. Эта оценка может осуществляться с любой заданной точностью и набором сравниваемых признаков как показателей качественных особенностей протекаемого биологического возраста. На основании использования отмеченных методов и положения о том, что физическое развитие характеризуется двумя процессами: ростом массы тела и ее формообразования, в осуществлении оценки однородности контролируемого контингента на предмет их физического развития и биологического возраста были установлены девять типов направленности физического развития. К ним относятся: нормально развивающиеся, что предполагает совпадение хронологического возраста с индивидуальным биологическим возрастом в спорте роста массы тела и структуры его формообразования, характерной для данного хронологического возраста; определяющий рост массы, но сохраняющейся структуры формообразования тела для данного хронологического возраста; запаздывающий рост массы при сохраняющейся структуре формообразования тела для данного хронологического

возраста. Это категория развития характеризуется построением одинаковой структуры тела при разной его массе; и еще шесть типов одинаковую нормальную массу возрастного роста, но различную структуру формообразования по показателям ее распределения в трех направлениях структурной организации тела представленной в декартовых прямоугольных координатах (длина, толщина, ширина). Все остальное многообразие структуры индивидуального строения соматотипа является производными от одновременной вариации отклоняющихся показателей роста массы и ее формообразование.

Более глубокая детализация процесса физического развития с учетом постоянства встречающихся характеристик формообразования структуры тела с учетом 15 антропометрических показателей клинической антропометрии линейных размеров частей тела, либо добавления к ним объемных показателей этих частей, или любых других объективно измеряемых физиологических показателей целесообразно осуществлять только при углубленной донозологической диагностики.

В условиях организации массового спорта и занятий физического воспитания достаточно использовать вариацию роста-весовых показателей соматотипов и на их основании осуществлять формирование в группы контингента однородных по своему физическому развитию. В пределах этих групп необходимо осуществлять их дальнейшую систематизацию по уровню начальной физической подготовленности. Одинаковый уровень физического развития и характера его протекания проявляется в однородности структуры строения конституции соматотипа и одинакового уровня физической подготовленности, что позволяет создавать успешно занимающиеся группы по доступной для них программе освоения физической деятельности.

Вопрос оптимальной численности такого рода групп имеет строгую теоретическую обоснованность решения и явился предметом проводимых исследований. Максимальная эффективность организации процесса освоения информации необходимо принять за единицу или за 100%. Это возможно осуществить при индивидуальной работе с одним человеком. Если группа будет увеличиваться с каждым шагом на одного человека при учете их однородности, то эффективность освоения информации по мере увеличения численности группы будет стремиться к нулю. Этот процесс протекает по экспоненциальной зависимости. В понятии однородности группы включается начальный уровень подготовленности, продолжительность восприятия информации, ее сложность для восприятия и скорость закрепления при заданной достаточности ее понимания.

В свою очередь скорость закрепления информации представляет произведение шага усложнения и длительность его освоения. Каждая из этих составляющих характеристик, определяющих одинаковый конечный результат порождает увеличение вариативности представляющей однородность группы. Такое явление требует через определенное число шагов освоения необходимой информации осуществления коррекции состава группы по ее однородности. Скорость роста неоднородности группы увеличивается по экспоненциальной зависимости. При систематическом осуществлении процесса обеспечения однородности группы по всем параметрам она вырождается до одного человека. Сохранение определенной достаточной однородности группы требует построение плавающего ее состава по мере продвижения по сложности освоения информации необходимой направленности.

Как в первом варианте вырождением группы до одного человека так и во втором варианте, связанным с все нарастающей сложности осваемой информации сохранение однородности при растущей дифференциации меры однородности, оптимальным условием коллективного проведения учебного процесса при наблюдаемой экспоненциальном характере его протекания будет являться

сложность осваемой информации равная величине $\frac{1}{e}$ от ее условной единице.

Величина ℓ представляет трансцендентное число равное 2,718. В рассмотренном случае носителем информации выступает преподаватель. При построении оптимального алгоритма освоения информации с учетом показателей определяющих вариативность индивидуальных критериев каждого занимающегося и последующей замене преподавателя, как основного носителя информации, соответствующей программой построения оптимального алгоритма обучения станнит возможным обеспечение дистанционного индивидуального обучения с последующей процедурой дифференциации индивидуальных особенностей усвоения информации.

Такая методика систематизации занимающихся в группы по своей однородности физического развития и уровня физической подготовленности требует проводить индивидуальный учет их скорости освоения арсенала двигательной деятельности, адекватной специфике конкретного контингента занимающихся. Это, в свою очередь, позволяет формировать структуру оптимальных алгоритмов ее освоения, определять скорость обучаемости и предельный уровень его освоения. Показатели такого характера освоения физической деятельности ведет к необходимости дальнейшей систематизации групп по однородности отмеченных параметров. Установление доступного уровня обучаемости позволяет осуществлять прогноз перспективности индивида в достижении успеха в данной направленности двигательной деятельности.

Для сохранения активности занятиями физической деятельности в соответствии с достигнутым уровнем ее освоения целесообразно формировать виды массового спорта, что позволяет сохранить увлеченность этой деятельностью. Развитие исследований в этом направлении является задачей последующей организации проводимой научной работы.

Выводы. Проведенные исследования показали, что реорганизация физического воспитания, направленная на учет индивидуальных особенностей физического развития не является чисто практической задачей, а затрагивает важные теоретические проблемы, которые касаются определения и оценки индивидуальной нормы физического развития и единого стандартизированного подхода в определении биологического возраста, разработки мониторинга физического развития и физического состояния различных возрастных групп населения.

Решение этих проблем может быть достигнуто при создании межвузовского научно-практического центра, в котором можно объединить научный потенциал специализированных ВУЗов и сформировать межвузовский план научно-исследовательской работы по совместной научной тематики.

Список используемой литературы

1. Ажиппо А. Ю. Онтология теории конституциональной диагностики физического развития и индивидуальных особенностей проявления биологического возраста. (монография) / А. Ю. Ажиппо, Л. Е. Шестерова, В. А. Друзь, Т. И. Дорофеева, Я. И. Пугач, С. С. Пятисоцкая, Я.В. Жерковникова. – Харьков: ХГАФК, 2016. – 284 с.
2. Ашанин В. С. Построение семантических пространств для описания психологической деятельности человека в экстремальных условиях. (монография) / В. С. Ашанин, Я. И. Пугач. – Харьков: ХГАФК, 2014. – 86 с.
3. Брейтман Н. Я. Клиническая семпотика и дифференциальная диагностика эндокринных заболеваний / Н. Я. Брейтман. – Л.: Медгиз, 1949. – 568 с.
4. Пугач Я. И. Материалы «Бъедещего въспроси от света на науката – 2013» за IX международная научна практичка конференция. «Основные положения построения семантических пространств для упорядоченного представления результатов исследований» / Я.И. Пугач. – София: «БелГРАД – Б2» ООД, 2013. – С. 5-14.

Томенко О. А., Мальованик С. О.

ШЛЯХИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ШКІЛЬНОГО ТРАВМАТИЗМУ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті визначено сутність поняття «шкільний травматизм у фізичному вихованні», проаналізовані шляхи та чинники травмувань учнів під час занять фізичною культурою.

Постановка проблеми. Дитячий травматизм у фізичному вихованні школярів молодших класів сьогодні розглядається як суттєва проблема соціального плану. За даними Міністерства охорони здоров'я близько 70% травм виникає саме у підростаючого покоління, з них 30% діти отримують під час уроків фізичної культури та у позаурочних формах організації занять фізичного виховання (Б.М. Шиян, 2004; І.Я. Грубар, 2006). Травми є провідною причиною смерті школярів старше 3 років. При цьому від них гине або отримують серйозні пошкодження більше дітей, ніж від усіх захворювань разом узятих [1; 4–9]. Серед учнів різного віку, травматизм розподіляється нерівномірно, в більшій мірі вражаючи дітей молодшого шкільного віку. У травмованих учнів виникає і ще довго зберігається залишковий підвищений рівень тривожності та емоційної неврівноваженості, інколи вони взагалі припиняють займатися фізичними вправами.

З метою вирішення проблеми зменшення випадків травматизму у фізичному вихованні школярів молодших класів необхідно застосувати такий підхід, при якому ризик отримання травм повинен бути виключений за рахунок логічно побудованої системи її попередження. Це потребує відповідної професійної підготовки від вчителя фізичної культури, наявності у нього знань, вмінь та навичок з технології травмопрофілактики; створення організаційно-методичних умов особистісно-орієнтованої підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту (А. П. Конох, 2000; І. О. Калиниченко, 2010; І. А. Бріжата, 2011).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати загальні положення запобігання травматизму на уроках фізичної культури в молодших класах та визначити основні чинники, що обумовлюють їх появу.

Результати дослідження та їх обговорення. Як відомо, заняття фізичними вправами позитивно впливають на організм учнів, суттєво підвищують їх фізичну працездатність. Однак, іноді вони супроводжуються травмами і захворюваннями, що суперечить оздоровчій спрямованості фізичної культури. Під час навчально-виховного процесу близько 95,5% травм виникає саме на уроках фізичної культури і лише 4,5% - під час інших уроків [2]. **Одним із найбільш травмонебезпечних є вік молодших школярів.** Так, на частку 6–10-літніх припадає до 32% випадків дитячого травматизму та понад 39% летальних випадків [8]. Розвиток дітей у молодшому шкільному віці йде досить інтенсивно і відносно рівномірно. В середньому щорічно у хлопчиків і дівчаток довжина тіла збільшується на 4–5 см, маса тіла – на 2–3 кг, окружність грудної клітки – на 1,5–2 см. Відбувається подальше окостеніння хребта (тіл хребців, остистих відростків), але завершується воно у більш пізньому періоді. Хребет все ще гнучкий і податливий. У зв'язку з цим тривале неправильне положення тіла дітей під час занять, носіння важких в одній руці, рання спортивна спеціалізація можуть призвести до викривлення хребта і деформації грудної клітки, раннього остеохондрозу, внаслідок чого відбувається здавлювання кровоносних судин, що знаходяться між хребцями, що в свою чергу, призводить до погіршення живлення хребців і порушення їх розвитку [4; 30]. У молодшому шкільному віці відбувається подальший розвиток і наростання м'язової маси, збільшується м'язова сила, більш

інтенсивно, ніж в дошкільному віці, розвиваються великі м'язи. Цим пояснюється здатність дітей до рухів з великим розмахом і труднощі при виконанні дрібних, точних рухів. У 7 років дрібні м'язи кисті ще недостатньо розвинені [4; 31]. Дуже важливо враховувати, що глибокі м'язи спини в цьому віці ще слабкі, їх сухожилля недостатньо розвинені. Тривала статичне навантаження, неправильна поза справляє негативний вплив на розвиток цих м'язів.

Травми на уроках фізичної культури і позакласних формах занять фізичними вправами в школі слід розглядати як надзвичайну подію. На основі аналізу наукової літератури за напрямком дослідження визначено, що «основними причинами виникнення травматизму дітей молодшого шкільного віку є наступні: недостатній облік стану здоров'я, статевих та вікових особливостей, фізичної підготовленості школярів; організаційні недоліки при проведенні занять та змагань; помилки в методиці, що пов'язані з порушенням дидактичних принципів навчання; відсутність індивідуального підходу; незадовільний санітарно-гігієнічний стан залів та майданчиків; відсутність медичного контролю й порушення лікарських вимог та інші» [7, 8].

Як показують результати досліджень [5] серед отриманих травм у школярів молодших класів найбільшу кількість - 47% займають забої, 39% – вивихи суглобів, 8% – переломи, 3% – розтягнення, решта припадає на інші травми (рис. 1).

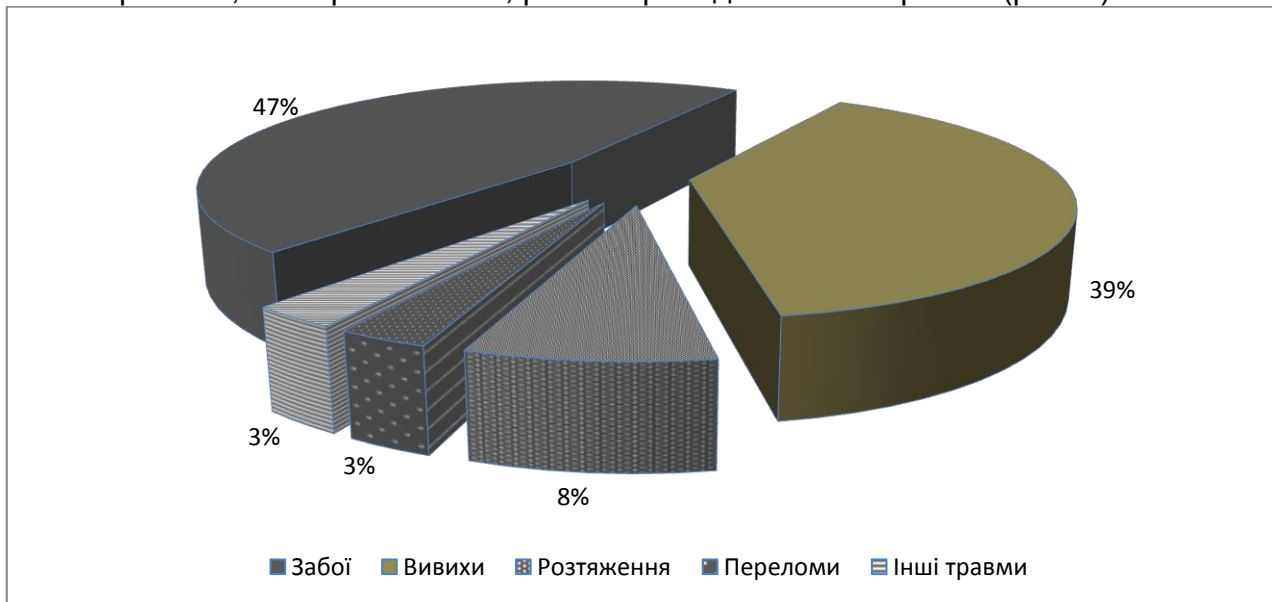


Рис. 1. Розподіл отриманих травм у школярів

За даними І. А. Бріжатої визначено, що у школах Сумської області учні переважно отримують забої та подрипини (хлопці – 45,7%, дівчата – 54,3%). Друге місце займають травми кисті (хлопці – 14%, дівчата – 13%). Третє місце посідають травми надп'яtkово-гомiлкового суглобу у хлопців (12,3%) і травми суглобів кисті у дiвчат (8,5%). Автор зазначає, що у хлопців порiвняно з дiвчатами спостерiгається менший вiдсоток отримання травм лiктьового суглобу i травми колiнного суглобу [2].

Практика і досвід науковців показують, що використання засобів профілактики, раціональна побудова занять і правильне дозування заданого навантаження дозволяють звести до мінімуму випадки травм і тим самим суттєво підвищити оздоровчий ефект занять [3]. Для успішної реалізації заходів профілактики пошкоджень необхідно знати причини й умови виникнення травм, а також при необхідності уміти надати своєчасну долікарську допомогу [7; 68].

Усе розмаїття травм та захворювань можна умовно розділити на дві групи (зовнішні і внутрішні) і визначити чинники, що їх викликають [6].

До першої групи зовнішніх чинників належить:

- порушення організації занять і тренувань (нераціонально складений розклад, багаточисельність груп, що займаються, перевантаження спортивних майданчиків, допуск до участі в спортивно-масових заходах учнів, які не мають відповідної підготовки і т. ін.) і методиці проведення занять (відсутність індивідуального підходу до учнів, недотримання правила поступовості підвищення навантаження, неповноцінна розминка або її відсутність і т. ін.);

- недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять, незадовільний стан місць занять, інвентарю, устаткування, одягу і взуття учнів та ін.);

- відхилення від гігієнічних норм (освітлення, вентиляція, температурний режим під час проведення занять у спортивному залі), несприятливі метеорологічні умови (висока або низька температура повітря, атмосферні опади і т. ін.) під час занять на відкритих майданчиках;

- недотримання вимог лікарського контролю (несвоєчасний розподіл учнів на медичні групи, допуск до занять без медичного огляду).

У групу внутрішніх факторів травматизму входять:

- недостатня підготовленість до виконання заданих фізичних навантажень (наприклад, у зв'язку з тривалими перервами в заняттях або недавно перенесеним захворюванням, що призвели до зниження функціонального стану організму);

- стан втоми (і, як наслідок, розлад координації), погіршення захисних реакцій і зниження уваги, зміна збудливості та лабільності нервово - м'язового апарату (це веде до погіршення техніки виконання рухів, що у деяких випадках може призвести до травми).

Слабкість м'язів поряд з піддатливістю хребта є одним з факторів, що сприяють розвитку сколіозів і травматизму. У системі заходів профілактики для молодших школярів існують особливі методи:

1. Методика навчання та проведення занять у спортивному залі
2. Організація і планування уроків в молодших класах
3. Спортивний інвентар у повному складі
4. Наявність медичної карти кожного учня
5. Правильно надати першу медичну допомогу у разі травми
6. Правильна організація при нещасному випадку.

Існує 3 групи засобів для відновлення:

Педагогічні: є складовою і невід'ємною частиною навчального процесу. Оптимізація навчальних навантажень і відпочинку, супроводжується перемиканням з одного виду на інший (активний відпочинок).

Медико-біологічні: до їх числа належить раціональне харчування, фармакологічні препарати і вітаміни, білкові препарати, спортивні напої, кисневі коктейлі, фізіо-і гідротерапія, різні види масажу, лазні сауни, адаптогенні препарати, що впливають на енергетичні процеси і т. д.

Психологічні: до них відносяться психорегуючі навантаження на уроці фізкультури, вправи для м'язового розслаблення, навіяна сон-відпочинок і т. д. Саморегуляція - вплив людини на самого себе за допомогою самопереконавання і самонавіювання. Між головним мозком м'язами існує двосторонній зв'язок: за допомогою імпульсів, що йдуть з головного мозку до м'язів, здійснюється управління м'язами, а імпульси, що йдуть від м'язів у головний мозок дають мозку інформацію про свій фізичний стан.

Знання анатомо-фізіологічних особливостей дітей і підлітків допомагає шкільним медичним працівникам правильно оцінити фізичний розвиток школярів, визначити їх біологічний вік, розподіляти на медичні групи для заняття фізкультурою. А вчителям фізкультури і тренерам шкільних секцій дає можливість більш раціонально і диференційовано підходити до проведення уроків, тренувальних занять і змагань з урахуванням морфофункціональних особливостей і типів нервової

діяльності учнів.

Таким чином, профілактика травм при заняттях фізичними вправами в початковій школі – це, передусім, усунення причин, що обумовлюють травматизм. Починаючи заняття, наприклад, потрібно подбати про раціональну розминку, завдання якої – не лише розім'яти, розігріти м'язи, суглоби, зв'язки, але й підготувати весь організм до роботи з основних вправ заняття. Слід також пам'ятати, що ефект від розминки зберігається недовго, тому перехід до основного навантаження не варто затягувати.

Висновки. 1. Аналіз наукової літератури з означеної проблеми виявив, що дитячий травматизм на уроках фізичної культури в молодших класах є складною проблемою, що потребує детального дослідження. Незважаючи на профілактичні заходи, рівень спортивного травматизму залишається високим.

2. Недостатньо вивченим є вплив чинників навколишнього середовища, фізичного стану, властивостей нервової системи та психологічних особливостей дітей на рівень травматизму, що утруднює розробку й реалізацію профілактичних заходів.

3. Вчителі фізкультури, тренери повинні враховувати, що дитячий організм відрізняється незавершеністю формування скелета, слабкістю зв'язкового апарату і мускулатури, нестійкістю нервової системи, тому окремі пошкодження, такі, як переломи кісток, травми суглобово-зв'язкового апарату, можуть призвести до тривалої втрати загальної та спортивної працездатності і важкої психологічної травми, а в ряді випадків і до спортивної чи загальної інвалідності. Профілактика шкільного травматизму на уроках фізичної культури в молодших класах повинна базуватися на педагогічних принципах, передбачати відповідні форми, методи та забезпечувати адекватні педагогічні умови, що включають психологічну підготовку до занять, детальне пояснення техніки виконання вправ, формування внутрішнього настрою.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Валеологія як наука. / Г.Л. Апанасенко // Валеологія. - Тернопіль: 1996. - № 6. - С. 4-9.
2. Бріжата І. А. Педагогічні технології профілактики шкільного травматизму у фаховій підготовці майбутніх вчителів фізичної культури автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» / І. А. Бріжата. – Чернігів, 2011. – 20 с.
3. Іванова С. А. Профілактика травматизма на уроках физической культуры / С. А. Іванова // Спорт в школе. - 2001. - № 5. - С. 9 - 13.
4. Немсадзе В. П., Про методичні основи профілактики дитячого травматизму / В. П. Немсадзе // Школа здоров'я. - 1997. - № 2. - С. 29-34.
5. Петренко К. Види та характер травм на уроках фізичної культури учнів 5-9 класів / К. Петренко // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – № 2. – С. 20–27.
6. Пістун І. П. Безпека життєдіяльності: підручник для студентів вищих навчальних закладів / І.П. Пістун. - С.: Університетська книга, - 2012. – 435 с.
7. Старченко А. Ю. Попередження шкільного травматизму як важливе завдання у збереженні здоров'я учнів / А. Ю. Старченко, С. О. Малеваник // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVI Міжнародної наук-практ. конф. молодих учених : у 2 т./ відповідд. Ред. Я.М. Копитіна ; наук. Ред. О.А. Томенко. – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2016. – Т. II. – 317 с.
8. Ступницька М. А. Травматизм у дітей шкільного віку: причина і профілактика / М. А. Ступницька // Школа здоров'я. - 2001. - № 4. - 196 с

КОРРЕКЦИЯ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА С УЧЕТОМ ПОЛА И ВОЗРАСТА

Белорусский государственный медицинский университет¹

Белорусский государственный университет культуры и искусств²

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка³

Аннотация. Цель исследования – коррекция соотношения между массой тела (М) и длиной тела (L) человека в индексе массы тела (body mass index, BMI) с учетом пола и возраста. Исследование проведено на большом массиве антропометрических данных лиц призывного возраста (n=17079), сгруппированных по М и L. BMI задается формулой: $BMI = M/L^2$, где М – в кг, а L – в м. Из чего следует, что М должна быть связана с L зависимостью: $M = BMI \times L^2$, что при логарифмировании дает прямую $\ln(M) = \ln(BMI) + 2 \times \ln(L)$ с угловым коэффициентом, равным двум, что вызывает сомнение, так как распределения призывников по М и L не подчиняются закону нормального распределения. По методике, предложенной В.В. Нешиным, были определены статистические распределения и вычислены законы распределения призывников по М и L. Расчеты показали, что распределение призывников по М подчиняется логарифмически нормальному закону, а по L – описывается плотностью типа 1.1. Для 2-й системы непрерывных распределений зависимость логарифма условной средней М по каждому интервалу L от его логарифма задается прямой, которой соответствует уравнение регрессии: $\ln \bar{y}_x = f(\ln x)$ с угловым коэффициентом $b=1,897488$. После проведенной коррекции формула для вычисления BMI для данной половозрастной группы должна выглядеть следующим образом: $BMI = M/L^{1,9}$.

Постановка проблемы. Множество антропометрических исследований посвящено разработке индексов для вычисления оптимального соотношения между массой и длиной тела (индексы Брока, Бругша, Рорера, Хирате, Бернгарда, Габса, Лорнеца, Пинье, Ливи, Кетле и др.). Возникает вопрос, что считать оптимальным соотношением? Наиболее известным весоростовым индексом является индекс массы тела (body mass index, BMI), предложенный А. Кетле (A. Quetelet) в двух вариантах – индекс Кетле I и индекс Кетле II. Индекс Кетле I задается простой формулой: $BMI = M/L$, где М – масса тела в граммах, а L – длина тела в сантиметрах. Индекс Кетле II задается более сложной формулой: $BMI = M/L^2$, где М – масса тела в килограммах, L – длина тела в метрах. Из последней формулы следует, что М должна быть связана с L зависимостью: $M = ИК \times L^2$, что при логарифмировании дает прямую $\ln(M) = \ln(BMI) + 2 \times \ln(L)$ с угловым коэффициентом, равным двум, что вызывало и вызывает в настоящее время обоснованное сомнение [1]. Тем не менее, Всемирная организация здравоохранения использует BMI в классификации дефицита/избытка массы тела – разработаны варианты для европеоидной, негроидной и монголоидной рас, но в них не учитываются пол и возраст обследуемых.

Цель исследования – коррекция соотношения между длиной и массой тела человека в BMI с учетом пола и возраста.

Материал и методы. Исследование проведено на большом массиве сгруппированных антропометрических данных по М и L лиц призывного возраста (n=17079), что представлено в таблице 1 [3]. По этим данным были определены статистические распределения и вычислены законы распределения призывников по массе и длине тела. Так как эти распределения заданы на положительной полуоси, то они были аппроксимированы 2-й системой непрерывных распределений В. В. Нешиного [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Расчеты по программе SNR показали, что распределение призывников по М подчиняется логарифмически

нормальному закону с параметрами: $\ln(Y)_{cp}=4,040356$, $SD \ln(Y)_{cp}= 0,101025$, нормирующий множитель $N=3,948946$.

По той же программе вычислены координаты 3 точек – моды С и точек перегиба А и В (в этих точках вторая производная от плотности распределения равна 0), которые делят весь интервал распределения на четыре зоны: на зону А приходится 12,5% призывников; на зону А-С – 33,5%; на зону С-В – 34,2%; на зону В - 19,8%. Количество призывников, попадающих в интервал А-В, составляет 67,8% от их общего числа. Этот центральный диапазон был интерпретирован как популяционная норма для данной половозрастной группы [4].

Распределение призывников по L описывается плотностью типа 1.1 [2]: $P(X)=N/X \times (\ln(X)-L)^{(K-1)} \times (1-AU) \times (\ln(X)-L)^{(1/U-1)}$ с параметрами: $AU=2,383347$, $K=19,64562$, $U=0,0501923$, $L= 4,904853$, $N= 2,611662E+19$. Случайная величина X задана на интервале $134,943 < X < 205,2915$ см. Здесь 70,1% призывников имеют L в зоне (А-В).

Таблица 1

Распределение призывников по массе (М) и длине (L) тела

М			L			Средняя М в интервале \bar{y}_x
М, кг (y)	Середина интервала	n	L, см (x)	Середина интервала	n	
1	2	3	4	5	6	7
<45	43	115	<154	152	155	48,41935
45-49	47	1093	154-158	156	844	50,51185
49-53	51	2854	158-162	160	2687	52,96948
53-57	55	4634	162-166	164	4654	55,54920
57-61	59	4280	166-170	168	4527	58,32229
61-65	63	2672	170-174	172	2897	60,84605
65-69	67	1007	174-178	176	1017	63,59784
69-73	71	291	178-182	180	257	66,15953
73-77	75	95	>182	184	41	70,31707
>77	79	38				
		17079			17079	

На графиках (рисунок 1) сплошными линиями представлены теоретические плотности распределения, а отдельными точками – ординаты эмпирических плотностей в середине интервалов. Для 2-й системы непрерывных распределений зависимость логарифма условной средней М по каждому интервалу L от его логарифма должна задаваться прямой.

По данным столбцов 5 и 7 (таблица 2) найдем уравнение регрессии:

$$\ln \bar{y}_x = f(\ln x).$$

Начальная ордината $\ln a = -5,659339$, угловой коэффициент $b = 1,897488$. Уравнение регрессии задается формулой:

$$\bar{y}_x = 21,7348 \cdot x^{1,897488}, (1); BMI = \frac{\bar{y}_x}{x^{1,897488}} = 21,7348, (2)$$

В формуле длина тела (x) в степени 1,897488 или примерно 1,9.

Таблица 2

Параметры распределения массы и длины тела

Точки	М (y)	p(y)	F(y)	L (y)	p(y)	F(y)
А	50,59703	0,040158	0,124493	160,2361	0,041678	0,136376
С	56,26934	0,069822	0,459765	165,9887	0,071572	0,485451
В	61,94213	0,044433	0,802264	171,7470	0,043347	0,837691

На графике (рисунок 2) представлена теоретическая регрессионная прямая. Отдельные точки – эмпирические данные. Приведенные графики показывают высокую точность аппроксимации статистических данных средствами теории обобщенных распределений [2]. Но эта точность зависит не только от теории, но и от качества и размера выборочной совокупности. Нами рассмотрена однородная совокупность данных, к тому же достаточно большого объема.

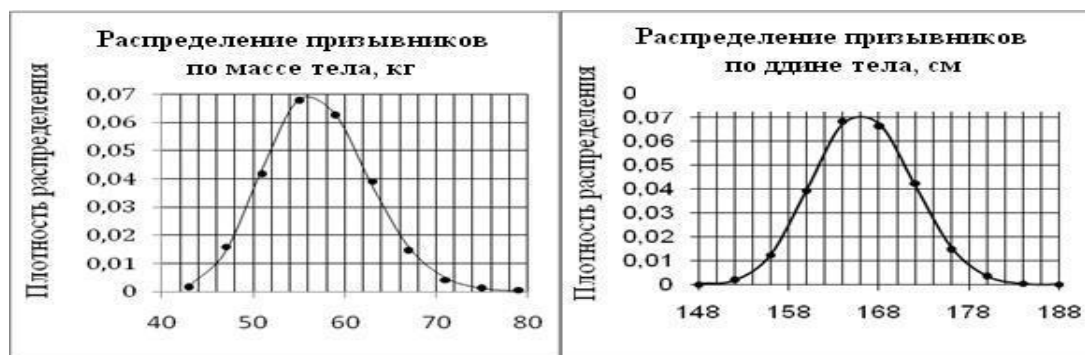


Рис. 1. Распределение призывников по массе и длине тела

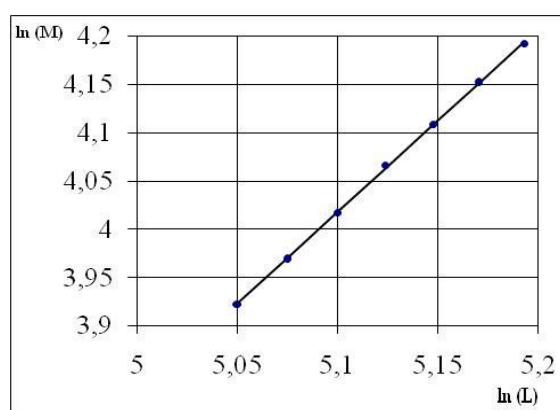


Рис. 2. Зависимость логарифма условной средней массы тела по каждому интервалу длины тела от логарифма длины тела

Выводы. Для коррекции BMI необходимо сформировать однородную выборку по полу и возрасту с целью более точного вычисления параметров формулы (1), которая свидетельствует о наличии четкой зависимости между логарифмом условной средней массы тела по каждому интервалу длины тела и его логарифмом. Формулы (1) и (2) получены при условии, что распределения обследуемых по массе и длине тела описываются второй системой непрерывных распределений. Первая система распределений, включающая нормальный закон, не может быть принята, т.к. статистические распределения имеют правостороннюю асимметрию и, следовательно, не подчиняются нормальному закону [2]. После проведенной коррекции индекс массы тела для данной половозрастной группы должен выглядеть следующим образом: $BMI = M/L^{1,9}$.

Список используемой литературы

1. Бунак, В. В. Методика антропометрических исследований / В. В. Бунак. – М.-Л.: Госуд. мед. изд-во, 1931. – 126 с.
2. Нешиной, В. В. Элементы теории обобщенных распределений: монография / В. В. Нешиной. – Минск: РИВШ, 2009. – 204 с.
3. Прохоров, Ю. В. Вероятность и математическая статистика / Ю.В. Прохоров. – М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 2000. – 910 с.
4. Ягур, В.Е. Новый подход к статистическому анализу биомедицинских данных / В. Е. Ягур, В.В. Нешиной, И.И. Саливон. – Здоровоохранение. – 2009. – № 8. – С. 8–13.

РОЗДІЛ 4. ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ТУРИЗМУ

Арпентьева М. Р.

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В СПОРТЕ И ЛФК

Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского, Россия

Психологическое сопровождение в спорте – одна из насущных проблем и форм работы психолога, тренера и всей команды, работающей со спортсменами. Процесс сопровождения включает профилактические, психодиагностические и коррекционно-развивающие мероприятия. Значительную роль во всех этих мероприятиях, не замыкаясь собственно психодиагностикой, играют умения и знания специалистов в сфере психодиагностики. Поэтому в нашей работе мы рассматриваем психологическое сопровождение в спорте как комплексную деятельность.

Постановка проблемы. Психологические аспекты спортивной деятельности и деятельности реабилитационной, направленной на восстановление или исцеление от тех или иных психосоматических и психических нарушений - область знаний и умений, находящая все большую востребованность в повседневных и профессиональных практиках, в том числе в спорте [1; 2; 3; 7; 8; 9; 10]. Особенно очевидна необходимость этих знаний и умения в «большом спорте», психодиагностике и психологическом сопровождении спортсменов и занимающихся в группах ЛФК [4; 5; 6; 11; 12; 13]. Психологическое сопровождение – насущная необходимость в ЛФК, связанных с ней медицинских и целительских практиках [1; 2; 3; 4; 5]. Психологическое сопровождение в спорте – одна из насущных проблем и форм работы психолога, тренера и всей команды, работающей со спортсменами и реализующих задачи их системной и высокоуровневой подготовки [4; 11]. Для подготовки современного спортсмена высшей квалификации в теории и методике физического воспитания и спорта создается система наук и взаимосвязей наук, объединяющая множество элементов, в том числе: отбор кандидатов для успешного совершенствования и достижений в данном виде спорта; наличие современной спортивной базы и системы сопровождения спорта; проведение многолетней специализированной и разносторонней спортивной тренировки; организация и проведение превентивных и профилактических, формирующих и развивающих и коррекционно-восстановительных мероприятий (педагогических, психологических, медико-биологических); идейно воспитательная работа; системный поход к управлению процессом тренировки на основе комплексного управления подготовкой спортсменов (педагогического, психологического, физиологического, нравственного и др.); перспективное планирование и ретроспективное осмысление тренировки; постоянное повышение квалификации тренерского состава и отношений в коллективе и т.д. [9; 10; 11; 12; 13].

Результаты исследования и их обсуждение. Психологическое сопровождение традиционно определяется как интегративная или как комплексная система взаимодействия психолога с человеком на уровне его субъективных психологических проблем для оказания ему психологической помощи и социальной поддержки. Это метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора, включающий диагностику сути проблемы; изучение о существе проблемы и путях ее решения; выработка плана решения проблемы; первичная и сопровождающая помощи на всех этапах осуществления плана преобразования проблемы, часть или форма патронажа [1; 2; 3; 4]. При этом, как отмечают специалисты, «Особенность

современной ситуации в спорте заключается в том, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами» [6, с.83]. Более того, «Чем выше класс спортсмена, уровень его спортивной готовности (физической, технической, тактической), тем важнее становится психологический блок подготовки, потому что на уровне равных, очень высоких возможностей побеждает тот, у которого психологический потенциал выше, кто психически более устойчив, более вынослив» [6, с.83]. «даже очень хорошо физически, технически и тактически подготовленный спортсмен не может одержать победу в соревновании ... если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические функции и психологические черты личности» [6, с. 85]. Исследователи отмечают, что «только при тренировочной нагрузке, адекватной психотипу спортсмена, повышается реактивность центральной нервной системы и совершенствуются механизмы обеспечения эффективной спортивной деятельности в экстремальных условиях, которые, по существу, сопровождают любое крупное соревнование» [6, с.84]. Зарубежные и отечественные тренеры в целом освоили все виды подготовки, за исключением психологической: недостаток психологических умений и знаний и игнорирование их роли приводят к психологическим ошибкам и срывам в спорте и личностном развитии у спортсменов, особенно в период ответственных соревнований или жизненных нормативных (возрастных) и квазинормативных (развод, смерть, потеря учебы, потеря работы и т.д.) кризисов. Однако, с другой стороны, «психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической» [8; 9]. Процесс психологического сопровождения сосредоточен на позитивных сторонах и преимуществах личности, способствует восстановлению веры в себя и свои возможности, повышает устойчивость личности к дестабилизирующим внешним и внутренним факторам. При этом ответственность за принятие решения лежит на самом человеке, а сопровождающий обладает только совещательными правами и учитывает его интересы. Процесс сопровождения включает профилактические, психодиагностические и коррекционно-развивающие мероприятия. Значительную роль во всех этих мероприятиях, не замыкаясь собственно психодиагностикой, играют умения и знания специалистов в сфере психодиагностики. Поэтому в нашей работе мы рассматриваем психологическое сопровождение в спорте как комплексную деятельность, основой которой являются психодиагностические аспекты. Психодиагностические методы в спорте имеют свою специфику, в том числе направленность на комплексную диагностику физического, психологического, социального и нравственного актуального состояния человека, его настоящего, а также его прошлого, травм и ошибок, успехов и достижений («заделов» и барьеров развития), а также самих будущих возможностей и ограничений [6; 11]. Важная часть подготовки психологов спорта и тренеров связана с усвоением знаний умения в сфере психосоматики, психиатрии и экстремальной психологии, валеологии и социально-медицинской работы [1; 2; 3; 7; 8].

Выводы. Одна из основных задач психологической подготовки тренера – задача интеграции его знаний и умений. Особенно важна интеграция, глубоко и разностороннее знание психологических аспектов болезней и нарушений [1; 2; 3; 5], умения их профилактики и преодоления за счет обращения к душевным, психологическим ресурсам человека. Однако, в Российском спорте эти знания и умения фрагментарны и разбросаны. Для того, чтобы «свести» разрозненные фрагменты повседневного и профессионального опыта (знаний и умений) будущих тренеров, а также практикующих специалистов, проходящих переподготовку и повышение квалификации, в целое, мы предлагаем практикующим тренерами иным

обучающимся по специальности педагогика спорта и физической культуры, выполнить ряд интегративно-поисковых заданий, позволяющих интегрировать их личностных и профессиональный опыт. Творческие, расширяющие понимание проблем психодиагностики и психологического сопровождения спорта задания помогают студентам выстроить взаимосвязи процесса обучения и реальной деятельности, привлечь в свою работу со спортсменами, а также свои тренировки и жизнь новые полезные знания и умения в сфере психологического сопровождения спорта, ЛФК и здоровья в целом.

Список используемой литературы

1. Арпентьева М. Р. Направления работы спортивного психолога / М. Р. Арпентьева // XXVI международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире" (Материалы конференции) 23-25 сентября 2016 г., Коломна / Отв. ред.-сост. Б. Ф. Прокудин. Московская область, Коломна: ГСГУ, 2016. 608 с. С. 255–362.
2. Багадирова С. К. Изучение кризисов спортивной карьеры, как основа системы психологического сопровождения спортсменов / С.К. Багадирова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2011. – № 23. – С. 361–367.
3. Горбунов Г. Д., Гогунев Е. Н. Психология физической культуры и спорта / Г. Д. Горбунов, Е.Н. Гогунев. – Москва: Академия, 2014. – 272 с.
4. Григорьянц И. А. Основы системной подготовки спортсменов высшей квалификации / И. А. Григорьянц // Спортивный психолог. – 2010. – № 3 (21). – С. 16–21.
5. Ловягина А. Е. Теоретические и прикладные проблемы психологического сопровождения спортсмена / А. Е. Ловягина // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. – 2013. – № 1. – С. 29–39.
6. Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Психодиагностика спорта / В. Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Просвещение, 1984. – 320 с.
7. Морозов А. В. Психологические проблемы российского спорта / А. В. Морозов // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3(19). – С. 81–90.
8. Наука о спорте: энциклопедия систем жизнеобеспечения / Гл. ред. А. Д. Жуков. Москва: Изд-во ЮНЕСКО, 2011. – 999 с.
9. Пашкова У. Ю. Проблемы спортивной психологии в системе подготовки спортсменов высшей квалификации / У. Ю. Пашкова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 7–4. – С. 169–172.
10. Савенков Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г. И. Савенков. – М.: ФиС, 2006. – 104 с.
11. Сопов В. Ф. Психологическая подготовка к Олимпийским играм: взгляд изнутри / В. Ф. Сопов // Спортивный психолог. – 2010. – № 2 (20). – С. 10–13.
12. Спортивная психология: учебник / Под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 367 с.
13. Тиунова О.В. Психологическая подготовка олимпийцев: медали получены, но вопросы остались / О.В. Тиунова // Аргументы и факты. 2012. 20.08. Электронный ресурс . Режим доступа: <http://www.aif.ru/onlineconf/1392702> (дата обращения 10.10.2016)

Бермудес Д. В.

АНАЛІЗ ЗМІСТУ І ФОРМ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ УЧИТЕЛІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті проаналізовано зміст і форми підготовки бакалаврів вчителів фізичної культури до професійної діяльності. Визначено, що зміст професійної підготовки бакалаврів вчителів фізичної культури визначається освітньо-кваліфікаційною характеристикою, освітньо-професійною програмою та навчальним планом. Планом навчального процесу передбачено вивчення блоку

нормативних навчальних дисциплін, блоку вибіркових навчальних дисциплін і практична підготовка. Навчальний процес у вищих навчальних закладах здійснюється у таких формах: навчальні заняття, виконання індивідуальних завдань, самостійна робота студентів, практична підготовка, контрольні заходи.

Постановка проблеми. Система підготовки кадрів для сфери фізичної культури і спорту є важливою складовою інституту освіти в європейських країнах. Найчисленнішу групу педагогічних кадрів цієї сфери як у Європі, так і в Україні становлять випускники освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр».

В умовах входження українських навчальних закладів до міжнародного освітнього простору необхідно адаптувати чинну систему підготовки фізкультурних фахівців, ураховуючи її переваги та традиції, до європейської системи організації навчального процесу для вдосконалення підготовки бакалаврів фізичного виховання [6, с.480–485].

Тому актуальності набуває аналіз змісту і форм підготовки бакалаврів вчителів фізичної культури до професійної діяльності.

Мета дослідження полягає у аналізі змісту і форм підготовки бакалаврів вчителів фізичної культури до професійної діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Навчальний процес у вищій школі будується відповідно до вимог державних нормативно-правових документів, зокрема Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах [2]. У Положенні зміст професійної підготовки бакалаврів вчителів фізичної культури визначається освітньо-кваліфікаційною характеристикою, освітньо-професійною програмою та навчальним планом.

Освітньо-кваліфікаційна характеристика (ОКХ) випускника вищого навчального закладу є нормативним документом навчального закладу, в якому узагальнюється зміст освіти, тобто відображаються цілі освітньої та професійної підготовки, визначається місце фахівця в структурі господарства держави і вимоги до його компетентності, інших соціально важливих властивостей та якостей.

Освітньо-професійна програма (ОПП) є нормативним документом, в якому визначається нормативний зміст навчання, встановлюються вимоги до змісту, обсягу та рівня освітньої та професійної підготовки фахівця.

Відповідно до Закону України «Про вищу освіту» [1] графік навчального процесу, перелік, послідовність та час вивчення навчальних дисциплін, форми навчальних занять та терміни їх проведення, а також форми проведення підсумкового контролю визначається навчальним планом підготовки фахівців.

На основі цього стандарту вищий навчальний заклад самостійно розробляє план навчального процесу, програми навчальних дисциплін і практик і затверджує їх у встановленому порядку.

Навчальний план – це нормативний документ вищого навчального закладу, який складається на підставі освітньо-професійної програми та структурно-логічної схеми підготовки і визначає перелік та обсяг нормативних і вибіркових навчальних дисциплін, послідовність їх вивчення, конкретні форми проведення навчальних занять та їх обсяг, графік навчального процесу, форми та засоби проведення поточного і підсумкового контролю [4].

Система підготовки за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр» розрахована на чотири роки навчання і передбачає теоретичну підготовку та різні види практик.

Зміст і структура освітньо-професійної програми містить розподіл часу за видами і формами діяльності студентів.

Планом навчального процесу передбачено вивчення блоку нормативних навчальних дисциплін, блоку вибіркових навчальних дисциплін і практична підготовка.

Блок нормативних навчальних дисциплін передбачає такі цикли підготовки:

- соціально-гуманітна підготовка, що забезпечує певний освітній рівень;
- фундаментальна, природничо-наукова та загальноекономічна підготовка, що забезпечує певний освітній рівень;
- професійна та практична підготовка, що разом з попередніми циклами забезпечує певний освітньо-кваліфікаційний рівень.

Блок вибіркових навчальних дисциплін передбачає такі цикли підготовки:

- дисципліни самостійного вибору навчального закладу;
- дисципліни вільного вибору студента.

За циклами підготовки час теоретичного навчання розподіляється наступним чином: нормативні навчальні дисципліни – 4878 годин (135,5 кредитів): соціально-гуманітна підготовка – 648 годин (18 кредитів), фундаментальна, природничо-наукова та загальноекономічна підготовка – 918 годин (25,5 кредитів), професійна та практична підготовка – 3312 годин (92 кредитів): вибіркові навчальні дисципліни – 2790 годин (77,5 кредитів): дисципліни самостійного вибору навчального закладу – 1008 годин (28 кредитів); дисципліни вільного вибору студента - 1782 години (49,5 кредитів).

Тривалість блоку практичної підготовки 972 години, що відповідає 27 кредитам ECTS. Зміст практичної підготовки містить: педагогічну практику у молодшій школі – 162 години (4,5 кредита), педагогічну практику у загальній школі – 216 годин (6 кредитів), практику за профілем майбутньої роботи – 324 години (9 кредитів), курсову роботу з педагогіки або психології – 54 години (1,5 кредити), курсову роботу з медико-біологічних основ – 54 години (1,5 кредити), курсову роботу з теорії і методики фізичного виховання – 54 години (1,5 кредити) і державну атестацію – 108 годин (3 кредити).

Максимальний навчальний час загальної підготовки 8640 годин (240 кредитів).

Підготовка фахівців за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавр, спеціальності 6.010201 Фізичне виховання в Сумському державному педагогічному університеті ім. А. С. Макаренка здійснюється за навчальним планом, затвердженим ректором університету та погодженим з науково-методичною комісією з фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України та Інститутом інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки України.

Цикли фундаментальної, природничо-наукової та загальноекономічної підготовки і професійної та практичної підготовки розроблені фахівцями кафедр теорії і методики фізичної культури, біологічних основ фізичної культури, валеології та спортивної медицини, здоров'я людини та фізичної реабілітації.

Навчально-методична комісія Навчально-наукового інституту фізичної культури координує роботу з розробки навчально-методичних комплексів з фахових дисциплін, планування тематики магістерських робіт, методики діагностики знань, умінь та навичок студентів, комплектування фаховою літературою бібліотеки університету, навчально-методичного кабінету.

Цикл гуманітарної та соціально-економічної підготовки містить такі навчальні дисципліни: історія України, українська мова за професійним спрямуванням, іноземна мова, історія української культури, філософія, політологія.

Цикл фундаментальної, природничо-наукової та загальноекономічної підготовки містить такі навчальні дисципліни: анатомія людини з основами спортивної морфології, спортивна медицина, біохімія, фізіологія людини, основи здорового способу життя, екологія, комп'ютерна техніка та методи математичної статистики у фізичному вихованні і спорті, вікова фізіологія.

Цикл професійної і практичної підготовки є найбільшим за обсягом (3312 годин/92 кредити). Зміст професійної і практичної підготовки містить 22 теоретичні і практичні навчальні дисципліни: вступ до спеціальності (108 годин/

3 кредити), психологія (144 годин/ кредити), музично-ритмічне виховання (90 годин/2,5 кредити), оздоровчий танцювальний фітнес (54 години/1,5 кредити), теорія та методика фізичного виховання (396 годин/11 кредитів), педагогіка (144 години/ кредити), плавання з методикою викладання (360 години/10 кредитів), спортивні ігри з методикою викладання (252 години/7 кредитів), футбол, мініфутбол з методикою викладання (108 годин/3 кредитів), легка атлетика з методикою викладання (360 годин/10 кредитів), основи охорони праці (54 години/1,5 кредити), основи професійної (педагогічної) майстерності (54 години/1,5 кредитів), рухливі ігри з методикою викладання (108 годин/3 кредитів), історія педагогіки (72 годин/ 2 кредитів), гімнастика з методикою викладання (396 годин/11 кредитів), організація та методика спортивно-масової роботи (90 годин/2,5 кредити), спортивні споруди та обладнання (72 годин/2 кредити), фізичне виховання з учнями спеціальної медичної групи (54 години/1,5 кредити), фізіологічні основи фізичних вправ (144 години/ 4 кредити), фізіологія спорту (90 годин/2,5 кредити), гігієна шкільна і фізичного виховання (108 годин/3 кредити), безпека життєдіяльності (54 години/1,5 кредити).

Дисципліни, які встановлює навчальний заклад, призначаються для реалізації поглибленої підготовки в окремих галузях наукового знання, забезпечення регіональних потреб і особливостей підготовки майбутніх вчителів до викладання додаткових шкільних предметів.

Навчальний процес у вищих навчальних закладах здійснюється у таких формах: навчальні заняття, виконання індивідуальних завдань, самостійна робота студентів, практична підготовка, контрольні заходи [4].

Формами організації навчальних занять в умовах вищих навчальних закладів є такі: лекції, семінарські, практичні та лабораторні заняття, консультації [5, с. 12–14].

Основою навчання у вищих навчальних закладах є самостійна робота студентів. Організація самостійної роботи полягає не лише в тому, що студентам пропонується опрацьовувати певну літературу. Самоосвітня діяльність розглядається як сукупність кількох «само»: самооцінка – уміння оцінити свої можливості; само облік – уміння брати до уваги особистісні якості; самоорганізація – уміння знайти джерело пізнання й адекватні своїм можливостям форми самоосвіти, планувати діяльність та упорядковувати робоче місце; самореалізація – реалізація особистістю своїх можливостей; самокритичність – уміння критично оцінювати достоїнства та недоліки своєї роботи; самоконтроль – здатність контролювати свою діяльність [3, с. 40–42].

Навчання у Навчально-науковому інституті фізичної культури Сумського педагогічного університету імені А. С. Макаренка будується так, що теоретична підготовка, вивчення суспільних, педагогічних і спеціальних наук поєднується з практичною педагогічною діяльністю студентів, основною формою організації якої є педагогічна практика, яка з кожним роком навчання студентів ускладнюється.

У Навчально-науковому інституті фізичної культури Сумського педагогічного університету імені А. С. Макаренка реалізуються такі форми педагогічної практики:

1. педагогічна практика у молодшій школі (II курс) – у 1–4 класах у загальноосвітніх навчальних закладів (4 тижня);
2. педагогічна практика у загальній школі (III курс) – у 5–9 класах загальноосвітніх навчальних закладів (5 тижнів);
3. педагогічна практика у загальній школі (IV курс) – у 5–9 класах загальноосвітніх навчальних закладів (6 тижнів).

Під час педагогічної практики відбувається:

- формування педагогічних умінь і професійно значущих особистих якостей;

- закріплення, поглиблення та узагальнення суспільних, психолого-педагогічних та спеціальних знань, їх застосування у розв'язанні конкретних начально-виховних завдань;
- виховання стійкого інтересу до діяльності вчителя, потреби у професійно-педагогічному самовихованні та самоосвіті, вироблені творчого підходу до педагогічної діяльності;
- ознайомлення із сучасним станом навчально-виховної роботи в школі.

Висновки. Визначено, що зміст професійної підготовки бакалаврів вчителів фізичної культури визначається освітньо-кваліфікаційною характеристикою, освітньо-професійною програмою та навчальним планом. Планом навчального процесу передбачено вивчення блоку нормативних навчальних дисциплін, блоку вибіркового навчальних дисциплін і практична підготовка. Навчальний процес у вищих навчальних закладах здійснюється у таких формах: навчальні заняття, виконання індивідуальних завдань, самостійна робота студентів, практична підготовка, контрольні заходи.

Список використаної літератури

1. Закон України про вищу освіту [Електроний ресурс] – Режим доступу : <http://zakon1/rada.gov.ua/laws/show/2984-14>
2. [Електроний ресурс] – Режим доступ : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/24-2004>.
3. Педагогічна майстерність : Підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; За ред. І. А. Зязюна. – 2-е вид., допов. і переробл. К. : Вища шк., 2004. – 422 с.
4. Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах від 2 червня 1993 р. [Електроний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0035-93>.
5. Яковец Н.І. Вступ до спеціальності : Навчально-методичний посібник для студентів педагогічних спеціальностей / Н. І. Яковець; 2-ге вид., – Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2006 – 167 с.
6. Ярошик М. Зміст підготовки бакалаврів фізичного виховання у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту / Марта Ярошик, Петро Мартин // Освіта регіону. – 2011. – №3. – С.480 – 485.

Грибан Г. П.

ІСТОРІЯ СТВОРЕННЯ ТА ДІЯЛЬНОСТІ ВОЛИНСЬКОГО ТОВАРИСТВА ПОЛЮВАННЯ (13.10.1898 р. – 1916 р.)

Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті розкрито витoki створення та діяльності Волинського товариства полювання, яке діяло на теренах сучасної Житомирщини. Описано основні дати його створення, представлено архівні документи та прізвища керівників та членів правління, які його очолювали.

Постановка проблеми. Історія виникнення і діяльності фізкультурно-спортивних товариств і організацій, їх вклад у розвиток фізичної культури і спорту України, зокрема Житомирщини ще повністю не висвітлена, хоча має досить багато цікавих і яскравих сторінок. Без знань історичного минулого людині важко орієнтуватися в суспільному житті сьогодення та спрямовувати своє майбутнє в правильне русло. Одними із складових частин еволюції людини на нашій планеті безумовно були природні фізичні рухи та полювання. Саме завдяки полюванню людина зуміла вижити і зайняти першорядне місце у навколишньому природному середовищі. Ще в добу палеоліту полювання для людини стало одним із основних джерел добування їжі.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та науковому пошуку достовірних фактів щодо діяльності Волинського товариства полювання на території сучасної Житомирщини ще жовтневого перевороту в Росії.

Результати дослідження та їх обговорення. Перші письмові відомості про полювання закарбовані у VII столітті до нашої ери. Протягом усього часу існування на планеті, людина вдосконалюючись сама на кожному етапі свого розвитку відшукувала і застосовувала все нові і нові знаряддя, методи і види полювання. Від простої палиці і каменю до найсучасніших видів мисливської зброї – такий еволюційний шлях у розвитку полювання, який пройшла людина протягом кількох мільйонів років.

Тисячоліттями мисливський промисел мав винятково споживацький характер. Потреба в їжі, одязі окремого роду, племені, в подальшому плата полюддя (збирання данини що його проводили кожної осені князь з дружиною, або його представники з підлеглого населення в Київській Русі. Після древлянського повстання 945 р. княгиня Ольга регламентувала стягування данини, зокрема встановила пункти для її збирання [1, с. 53]), хутовий товарообмін призводили до винищення і повного зникнення багатьох видів природної фауни, що населяла нашу планету.

З часом полювання втрачає промислове значення і стає невід'ємною частиною розваг багатії знаті. Особливого розмаху такий вид полювання набув у XVIII–XIX століттях у країнах Європи та Росії. Безконтрольне полювання в будь-яку пору року завдавало великої шкоди фауні, призводило до різкого зменшення дичини.

З метою покращання ситуації, відновлення популяції диких тварин, птахів царським урядом Росії започатковуються товариства правильного полювання. Першим у 1862 році відкрилося Московське товариство полювання (*«впоследствии удостоившееся прибавления к наименованию его слов «имени Императора Александра II»*) [4], діяльність якого розповсюджувалася на невелику територію Московії. У фондах Державного архіву Житомирської області зберігається «Список охотничьих обществ» (по сведениям Департамента земли к 1.01.1908 г.), в якому знаходимо дані про товариства полювання, що були започатковані на обширній території Російської імперії. В цьому документі, що був розісланий всім губерніям Росії, зокрема, читаємо: *«Наши охотничьи общественные организации не могут похвалиться давностью своей истории. Хотя бы в сравнении, например, с сельскохозяйственными обществами. Тогда как первые сельскохозяйственные общества (Императорское Вольное экономическое и Лифляндское общепольное экономическое в Юрьеве) возникли еще во II половине XVIII столетия, об организации охотничьих обществ в то время не было и помину. Первое по времени центральное общество охоты поставившее себе задачей не только упорядочение охоты но и размножение охотничьих промысловых животных в пределах всей империи – Императорское общество размножения промысловых и охотничьих животных и правильной охоты – учреждено 3 июня 1875 г.»* [4].

Пізніше почали відкриватися його віділення у Воронежі (1882 р.), Вологді (1883 р.), Читі, Варшаві, Києві (1888 р.). *«За исключением некоторых охотничьих обществ, уставы коих были утверждены высочайшей властью, уставы остальных обществ утверждены: возникших до 1884 г. – Министерством Внутренних дел, с 1884 по 1894 гг. – Министерством Государственных имуществ и с 1894 года – Министром Земледелия и Государственных Имуществ (по Департаменту Земледелия)»* [4].

У 1892 році (в другому джерелі 1891 рік) приймається Закон Російської імперії «Про полювання». Газета «Волинь» від 21 квітня 1896 року нагадує читачам і любителям полювання: *«Министерство Земледелия и Государственных Имуществ циркулярно разъяснили губернским управлениям, что согласно новому закону об охоте 1891 года всякие охоты как в частных, так и на казенных землях*

повсеместно в Империи должны быть строго воспрещены в течении весеннего периода времени, когда птица и звери заняты выводом своих детей» [6, с. 3]. Цей закон сприяв також стрімкому росту мисливських товариств.

Станом на 1.01.1908 року в Росії налічувалося 216 товариств. Зокрема в Санкт-Петербурзькій губернії – 14, Московській – 10, Херсонській – 8, Катеринославській, Лівонській, Пермській – по 7, Новгородській, Таврійській (Крим) – по 6, Волинській, Київській, Уфимській – по 5 [2].

Далі цитуємо: *«По роду и характеру свой деятельности все существующие охотничьи общества подразделяются на III категории:*

I категория – спортивно-охотничьи перед которыми стоят задачи:

- ведение правильной охоты в дозволенное законом времени;*
- улучшение способов охоты и в особенности улучшение пород охотничьих собак;*

- изучение местной дичи, ее образов жизни нравов и привычек, описание характера местности края, где она преимущественно водится;*

- упражнения в стрельбе, а равно и других видах спорта».* Таких спортивно-мисливських товариств було утворено 203.

«В круг задач второй категории (стрелково-охотничьи) помимо целей обществ I категории входят:

- выработка контингента офицеров отвечающим требованиям руководителей и начальников охотничьих команд, возбуждение, поддержание и развитие любви и интереса к стрелковому делу в населении, предоставление всем любителям этого дела возможности упражняться в стрельбе из всякого ручного огнестрельного оружия;*

- поддержание и развитие искусства стрельбы из военного оружия среди офицеров и низших чинов запаса армии, упражнения в фехтовании и гимнастики, равно изучение и разработка вопросов по всем отраслям стрелкового дела, фехтовании и гимнастики (товариств II категории стрілково-мисливських налічувалось всього – 7).*

III категория:

- первая группа – кинологические, главная задача которых – содействие улучшению пород собак и лошадей;*

- вторая группа – хозяйственно-промысловые, занимающиеся: разведением промысловых животных и представителей полезной дичи;*

- развитие промыслового звероводства и дичеразведения (ценные меховые звери, пантовые олени, из «пера» гага, фазаны и другие птицы)» [4].*

Перше російське промислово-господарське товариство було утворене у 1905 р. За три роки кількість кінологічних і промислово-господарських товариств зросла всього до 6. На теренах України існувало 31 спортивно-мисливське та 2 стрілково-мисливських товариства (в Одесі із 10.11.1899 р.) та Києві (із 23.02.1906 р.). На території України станом на 1.07.1908 р. були такі мисливські товариства:

Волинська губернія

1. Волинське товариство полювання – 13.10.1898 р.
2. Ковельське товариство правильного полювання – 12.05. 1900 р.
3. Луцьке товариство правильного полювання – 17.05.1900 р.
4. Рівненське товариство правильного полювання – 14.12. 1900 р.
5. Житомирське товариство правильного полювання – 17.06. 1908 р.

Катеринославська губернія

1. Катеринославське товариство любителів полювання – 29.01. 1892 р.
2. Товариство правильного полювання в с. Каменське – 16.12. 1895 р.
3. Маріупольське товариство полювання «Спорт» – 18.02. 1902 р.

4. Верхньо-Дніпровське товариство полювання – 27.06.1903 р.
5. Слав'яно-сербське товариство полювання (м. Лучанськ Слав'яно-сербського повіту) – 15.12. 1903 р.
6. Юзовське товариство полювання (Юзовка Бахмацького повіту) – 16.09.1904 р.
7. Павлоградське товариство любителів полювання – 6.04. 1907 р.

Київська губернія

1. Київське Російське товариство правильного полювання – 20.10.1899 р.
2. Смілянське товариство любителів полювання – 25.12.1899 р.
3. Черкаське товариство полювання – 29.01.1904 р.
4. Київське військове товариство полювання – 23.02.1906 р.

Подільська губернія

1. Вінницьке товариство полювання – 10.05.1903 р.
2. Подільське товариство полювання (Кам'янець-Подільськ) – 10.05.1903 р.
3. Лeticівське товариство полювання – 23.12.1903 р.

Полтавська губернія

1. Полтавське товариство любителів полювання – 14.01.1893 р.
2. Кременчуцьке товариство любителів полювання – 16.01.1893 р.

Таврійська губернія

1. Севастопольське товариство любителів правильного полювання – 31.08.1890 р.
2. Сімферопольське товариство полювання – 14.01.1893 р.
3. Молочанівське товариство любителів правильного полювання (Молочани Бердянського повіту) – 8.06.1898 р.

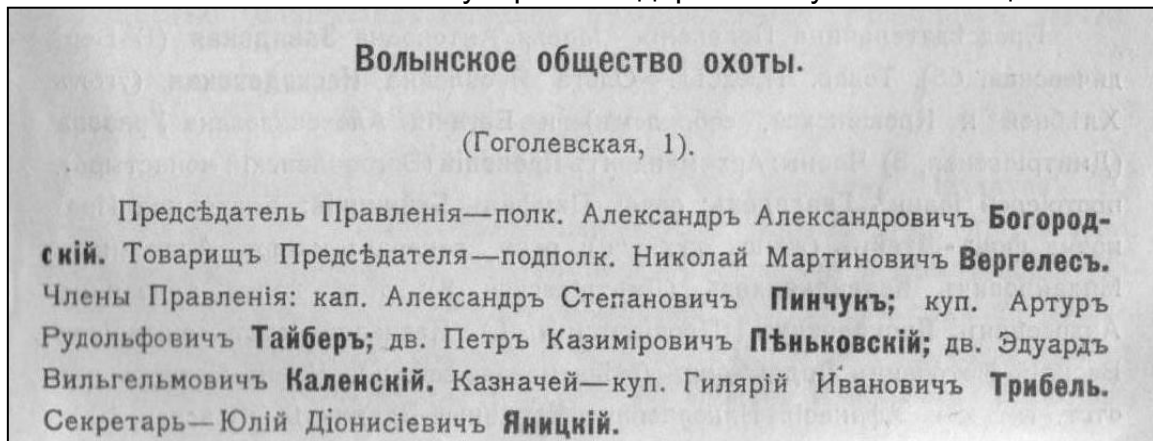
Херсонська губернія

1. Новоросійське товариство любителів полювання – 17.12. 1887 р.
2. Одеське товариство полювання – 1.03.1891 р.
3. Чернігівське товариство полювання – 7.10.1893 р.
4. Миколаївське товариство правильного полювання – 30.05.1893 р.
4. Єлизаветградське товариство полювання – вересень 1894 р.
5. Анан'ївське товариство правильного полювання – 12.02.1899 р.
6. Південно-Російське стрілецьке товариство (м. Одеса) – 10.11.1899 р.
7. Бирзулівське товариство полювання (Бирзула Анан'ївського повіту) – 16.10.1903 р.
8. Херсонське товариство любителів полювання і спорту – 23.10.1903 р.

Всього на території України станом на 1.07.1908 р. функціонувало 32 мисливських товариства. Першим у Волинській губернії в місті Житомирі 3 жовтня 1898 року відкривається товариство полювання. Про початок його діяльності поки що не вдалося віднайти детальну інформацію, але відомо, що товариство здійснювало загальне керівництво мисливським господарством Волинської губернії, надавало дозволи на відстріл дичини, забороняло полювання в період розмноження диких тварин і птиці, вело підготовку командного складу серед мисливців, займалося розвитком стрілецького спорту (можливо, фехтування і гімнастики).

Так, у травні 1900 року правління товариства видає постанову про заборону полювання: *«Охота строго воспрещается в имени Шумск, Крошне-чешской, Крошне-крестьянской (Українська Крошня, авт.) Вересах, Станишовке Житомирского уезда. Все выданные разрешения на право охоты в им. Шумск с принадлежащими к нему угодьями с 1 мая сего 1900 года считаются недействительными, а также строго воспрещаются во всех выше сказанных местностях наганизание гончих и натаска лягавых собак»* [3; 7, с. 3].

До складу правління Волинського товариства полювання входили, в основному, кадрові офіцери дислокованих у Житомирі військових полків. Звичайно ж, були там і любителі полювання із губернських державних установ і вищої знаті.



Із Пам'ятної книжки Волинської губернії [10, с. 385]

У 1912 році правління товариства розміщувалося в будинку купця Г.І. Трибеля по вулиці Гоголівській, 1 (зберігся до нашого часу). Посаду голови правління обіймав член губернської земської управи, почесний мировий суддя Іван Іванович Добровольський, його заступником був обраний ротмістр 9-го Драгунського Казанського полку Микола Мартинович Вергелес, а старшинами – працівник губернського комітету в справах дрібного кредиту Іван Павлович Туркевич, старший нотаріус окружного суду Олександр Михайлович Малевич, судовий пристав Владислав Станіславович Отфіновський, підполковник 19-го піхотного Костромського полку, командир 6-го батальйону Олександр Степанович Пінчук, секретарем – Валерій Юльєвич Свентоховський [8, с. 86]. Протягом багатьох років казначеєм товариства обирався купець Гілярій Іванович Трибель.

У 1913 році І.І. Добровольський залишив посаду голови правління. На початку 1914 року склад правління значно оновився. Головою обирається полковник вже згадуваного 9-го драгунського Казанського полку Олексій Олексійович Богородський. До складу правління увійшли нові члени – дворяни Петро Казимирович Пеньковський, Едуард Вільгельмович Каленський, купець Артур Рудольфович Тайбер (можливо член товариства велосипедистів-любителів і учасник багатьох змагань з велоспорту). Новим секретарем став Юлій Діонисович Яницький. Із минулого складу залишилися М.М. Вергелес, О.С. Пінчук та казначей Г. І. Трибель [10, с. 385].

З початком І світової війни більшість членів товариства полювання стали активними учасниками бойових дій, однак товариство продовжувало свою роботу аж до жовтневого революційного перевороту 1917 року.

На завершення розповіді про Волинське товариство полювання зазначимо, що станом на 1.01.1910 року на Волині існували:

- Ковельське товариство правильного полювання (з 12.05.1900 р.);
- Рівненське товариство правильного полювання (з 14.12.1900 р.);
- Луцьке товариство полювання (з 17.05.1902 р.);
- Житомирське товариство любителів правильного полювання (з 17 червня 1908 р.);
- Дубенське товариство полювання (з 1909 р.) [5, арк. 52 зв.];
- Шепетівський відділ Імператорського товариства розмноження мисливських і промислових тварин і правильного полювання (з 1909 р.).

Висновки. Створюючи сучасну систему фізичного виховання незалежної України, ми маємо звертатися до минулого, черпати звідти знання, натхнення, мудрість та досвід тих поколінь, які у важких історичних умовах робили перші кроки,

плекали громадську і спортивну славу майбутньої України. Нині їхній досвід стає для нас доступним, і, нарешті, по-справжньому можна взятися за його вивчення. На превеликий жаль, в умовах бездержавності, байдужості та псевдодіяльності керівників-чужинців багато фактів було викривлено, замовчено та знищено для приниження української нації. Звертаючись до минулого – знаходимо відповідь на суперечливі події сучасності, маємо можливість зрозуміти й пояснити тенденції нашого розвитку, саме в час, коли закладаються підвалини національно-державного розвитку України.

Список використаної літератури

1. Каргалов В.В. Полководцы Древней Руси / В.В. Кагарлов, А.Н. Сахаров. – Молодая гвардия, 1985. – С. 53.
2. Кухарський О.С. Спортивні товариства та організації Житомирщини 1893–1922 рр.: монографія / О.С. Кухарський, Г.П. Грибан. – Житомир: «Рута», 2015. – 184 с.
3. Теодорович Н.И. Историко-статистическое описание церквей и приходовъ Волынской епархии / Н.И. Теодоровичъ. – Почаевъ: Въ Типографіи Почаево-Успенской Лавры, 1888. – С. 72.

Державний архів Житомирської області

4. Ф 329 – 1 – 1, арк. 32–66.
5. Ф 329 – 1 – 3, арк. 52 зв.
6. Газета «Волынь» № 92 от 21 апреля 1896 г. – С. 3.
7. № 115 от 27 мая 1900 г. – С. 3.
8. Памятная книжка Волынской губернии на: 1912 г. – С. 86.
9. 1913 г. – С. 437.
10. 1914 г. – С. 385.

P.S. Автор висловлює щирю вдячність досліднику історії спорту на Житомирщині О.С. Кухарському за цінні поради та представлені архівні матеріали.

Дробний П. Д.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИСТУПІВ ЖІНОЧОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ З ПРОВІДНИМИ СТУДЕНТСЬКИМИ ЗБІРНИМИ СВІТУ НА ВСЕСВІТНІХ УНІВЕРСІАДАХ

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

За шістнадцять років участі української жіночої студентської волейбольної збірної на Всесвітніх Універсіадах наші студентки увійшли до чотирнадцяти кращих студентських команд світу. Але цього результату було досягнуто завдяки інтенсивному підходу до системи підготовки за рахунок резервного студентського спорту і спорту вищих досягнень. Якщо ми хочемо зберегти цю динаміку досягнень і стабільно виступати та прогресувати на майбутніх студентських форумах, то нам потрібно впроваджувати екстенсивний підхід до системи підготовки волейболісток, розвиваючи масовий студентський волейбол.

Постановка проблеми. За шістнадцять років виступів на Всесвітніх Універсіадах жіноча студентська волейбольна збірна досягла значних успіхів. Але ці досягнення пов'язані з притаманним нашій державі інтенсивним підходом у системі підготовки за рахунок резервного студентського спорту і спорту вищих досягнень (3). Хоча такі провідні волейбольні країни світу як Японія, США, Польща використовують екстенсивну систему підготовки, чого нам на сьогодні бракує і як результат немає масового студентського спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Класичний волейбол був включений у програму Всесвітніх Універсіад у 1961 році. Сьогодні маємо майже шістдесятилітню історію проведення турнірів з класичного волейболу, але за цей час в українській та закордонній історіографії спеціальних робіт присвячених

комплексному аналізу виступів призерів жіночих студентських волейбольних команд і порівняння результатів виступів жіночої студентської волейбольної збірної України у Всесвітніх Універсіадах виявити не вдалося. В роботах українських та іноземних фахівців розглядаються, передусім, теоретико-методичні аспекти підготовки спортсменів у класичному волейболі, проблеми техніко-тактичних дій волейболістів та інші. Натомість не проаналізовано результати країн призерів Всесвітніх Універсіад з 1961 по 2015 роки, не зроблено рейтингову таблицю країн фаворитів та не проведено аналіз результатів виступів студентської збірної України з класичного волейболу на Всесвітніх Універсіадах.

Мета дослідження: зробити порівняльний аналіз виступів жіночої студентської волейбольної збірної команди України з країнами-фаворитами на Всесвітніх Універсіадах.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати виступи призерів жіночих студентських волейбольних команд на Всесвітніх Універсіадах та зробити рейтингову таблицю країн-фаворитів за критерієм результативності з 1961 по 2015 роки.

2. Провести аналіз результатів виступів жіночої студентської волейбольної збірної України на Всесвітніх Універсіадах.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз Інтернет – ресурсів, теоретична інтерпретація та пояснення, метод історичних аналогій.

Результати дослідження та їх обговорення. За всю історію проведення жіночих Універсіад починаючи з 1961 року рейтинг кращих жіночих студентських команд світу з волейболу, за кількістю золотих медалей (6) очолює студентська збірна Китаю. Слідом за нею іде колишній СРСР (в складі, якого виступали також кращі студенти-волейболісти України), також 6 медалей, а потім студентська збірна Росії. За загальною кількістю медалей рейтинг також очолюють студентки Китаю (9 медалей), потім студентки Росії і Японії (по 8 медалей). Найбільше разів брали участь в Універсіаді волейболістки Японії (23), Бразилії (18), Китаю (17). Необхідно брати до уваги той факт, що студентська збірна Росії є правонаступником СРСР, тому загалом з двадцяти разів вони разом завоювали п'ятнадцять медалей, з яких дев'ять золотих. Загалом у світовому жіночому студентському волейболі, за загальною кількістю медалей, на сьогодні лідирують чотири студентських збірних: Китай і Японія (Східноазійська конфедерація волейболу), Росія, як правонаступник СРСР (Європейська конфедерація волейболу) і Бразилія (Південноамериканська конфедерація волейболу).

Найменше кількість команд 3 брало участь у двох Універсіадах: в Порту-Алегрі (Бразилія) у 1963 році і в Токіо (Японія) у 1967 році. Тому, відповідно, всі учасники Універсіади і розділили між собою весь п'єдестал пошани. В Бразилії представники Південноафриканської конфедерації волейболу, а в Японії – Азійської конфедерації волейболу, а організатори цих Універсіад стали чемпіонами. Найбільше учасників (21) зібралось на Універсіаді в Ізмірі (Турція) у 2005 році.

Очевидно, що в обох випадках на кількість учасників вплинуло географічне розташування країн-організаторів. Жіночий волейбол входив до програми двадцяти п'яти Універсіад, за виключенням 1975 року в Римі (Італія) і в 1989 році Дуйсбурзі (ФРН), (таблиця 1).

Таблиця 1

**Рейтинг виступів жіночих студентських волейбольних команд
на Всесвітніх Універсіадах**

№з/п	Країна	Медалі			Всього	Участь (кіл/раз)
		Золото	Срібло	Бронза		
1	 Китай	6	2	2	9	17
2	 СРСР	6	1	0	7	8
3	 Росія	3	2	3	8	12
4	 Бразилія	3	1	2	6	18
5	 Японія	2	3	1	8	23
6	 Італія	2	0	0	2	13
7	 Румунія	1	2	1	4	10
8	 Польща	1	1	1	3	10
9	 Китайський Тайбей	1	1	0	2	12
10	 Болгарія	0	2	2	4	8
11	 США	0	2	1	3	14
	 Куба	0	2	1	3	4
13	 Сербія	0	2	0	2	3
14	 Україна	0	1	0	1	5
	 КНДР	0	1	0	1	3
	 Філіппіни	0	1	0	1	1
	 Перу	0	1	0	1	3
18	 Франція	0	0	1	1	10
	 Швейцарія	0	0	1	1	9
	 Гонконг	0	0	1	1	8
	 Чілі	0	0	1	1	1
	 Чехословаччина	0	0	1	1	6
	 НФР	0	0	1	1	4
	 ДРН	0	0	1	1	1
Всього		25	25	25	75	

Всього двадцять чотири країн ставали призерами Всесвітніх Універсіад, в тому числі Україна, яка посідає чотирнадцяте місце разом з КНДР, Філіппінами і Перу. Але потрібно враховувати той факт, що наші студентки лише п'ять разів брали участь в Універсіаді з дванадцяти теоретично можливих починаючи з 1999 року (таблиця 2).

Тому, на нашу думку, досягнення українських студенток на Всесвітніх Універсіадах за шістнадцять років можна вважати успішним. Ми думаємо, що секрет цього успіху криється в тому, що в жіночому чемпіонаті України з волейболу (вища і суперліги) беруть участь переважно студентські команди.

**Участь жіночої студентської волейбольної збірної України у Всесвітніх
Універсіадах**

Рік проведення	1999	2001	2003	2011	2015
Країна проведення	Пальма-де-Майорка Іспанія	Пекін Китай	Тегу Корея	Шеньчжень Китай	Кванджу, Наджу Сунчхоне Корея
Командне місце	13	9	5	6	2
Кількість команд	16	15	19	15	16

З восьми команд суперліги шість команд сформовані з студенток університетів: «Галичанка-ТНЕУ-ГАДЗ» (Тернопільський національний економічний університет), Волинь-Університет-ОДЮСШ (Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки), «Білозгар-Медуніверситет» (Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова), «Орбіта-ЗТМК-ЗНУ» (Запорізький національний університет), «Педуніверситет-ШВСМ» (Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т.Г.Шевченка), «Регіна-МЕГУ-ОШВСМ» (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука). Це переважно престижні класичні, економічні, медичні і педагогічні університети обласних центрів України, в яких здебільшого навчаються дівчата. Ще у складах двох професійних команд суперліги «Хімік» (Южне) і «Северодончанка» (Северодонецьк) також виступають окремі студентки.

В Україні ще є другий дивізіон або вища ліга чемпіонату України з волейболу, де з дев'яти команд п'ять представляють вищі навчальні заклади держави: «ХНПУ Харків'янка» (Харківський національний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди), ВК «Полтавчанка» (Полтавський національний педагогічний університет ім. Короленка), «ЛДУФК-СКІФ-Спартак» (Львівський державний університет ім. Івана Боберського), «Буковина-ЧТЕІ КНТЕУ» (Чернівецький торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету), «СК Академія ЗІЕІТ» (Запорізький інститут економіки і інформаційних технологій). Ще два волейбольних клуби – дебютанти і призери цього річного чемпіонату вищої ліги України з волейболу: «Фаворит» (Київ) і ВК «Новатор» (Хмельницький) в своїх складах також мають студенток з різних вишів України.

В цьому дивізіоні грають ще дві оригінальні команди: перша ВК «Спортліцей» (Біла Церква), (головний тренер команди Наумчук Валентина) з Комунального закладу Київської обласної ради «Київський обласний ліцей-інтернат фізичної культури і спорту», яка є донором майже всіх команд вищої і суперліги чемпіонату України. Гравці команди – це дівчата віком 15-16 років, які навчаються в спортивному інтернаті та є кандидатами до збірних юнацьких команд України, учасниками чемпіонату ЕЕВЗА (4). Друга ВК «Інваспорт» (Київ) – це команда, до якої входять гравці з порушенням органів слуху. На базі цієї команди формується дефлімпійська національна збірна України, яка є триразовим чемпіоном Дефлімпійських ігор: в Австралії 2005 року, в Тайвані 2009 року, в Болгарії 2013 року; чотириразовим чемпіоном Європи в Німеччині 2003 року, в Бельгії 2007 року, в Туреччині 2011 року, в Франції 2015 року; дворазовим чемпіоном світу в Аргентині 2008 року, в Болгарії 2012 року, срібним призером в США 2016 року; дворазовим володарем Ліги чемпіонів в Італії 2014 року і в Бельгії 2015 року [5].

Крім того, в Україні ще є студентська ліга з волейболу, де між собою змагаються ще студенти восьми вищих навчальних закладів. Чотири з них: Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т.Г.Шевченка, Харківський національний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди, Львівський державний університет ім. Івана Боберського, і Чернівецький торговельно-

економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету паралельно виступають як в професійній супер або вищій лізі України, так і в студентській лізі України з волейболу. Ще чотири виші України виступають тільки в студентській лізі: Житомирський національний агроекологічний університет, Кам'янець - Подільський національний університет ім. Івана Огієнка, Сумський державний університет, Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича. Згідно регламенту чемпіонат України з волейболу у всіх лігах проходить в два етапи, тому дівчата здобувають цінний ігровий досвід, який вони можуть використовувати під час підготовки до участі у Всесвітніх Універсіадах.

Головний тренер срібного призера Універсіади – 2015 в Кореї Андрій Романович у своєму інтерв'ю сказав: «Будь-який спеціаліст в спорті розуміє, що комплектація та підготовка – це два основних компоненти, які роблять результат» (1). «У збірну ми запросили найсильніших українських гравців студентського віку. Серед них – два гравці «Северодончанки» – Світлана Дорсман та Ганна Лісеєнкова, три волейболістки «Хіміку» - Надія Кодола, Катерина Кальченко та Анастасія Чернуха, зв'язуюча Марина Дегтярьова, яка минулого сезону грала в Казахстані. Також в збірній Ганна Степанюк з луцької «Волині», яка вміє грати на будь-якій позиції в нападі – від «двійки» до «четвірки», з шикарною загальною грою. Гріх не залучити такого гравця. Решта – представниці «Галичанки»: зв'язуюча Ангеліна Дуб'янська, центральні блокуючі Оксана Мадзар та Діана Карпець, догравальниця Катерина Дудник та ліберо Вікторія Дельрос» [2].

Практично студентська збірна була сформована з кращих гравців чотирьох команд першої четвірки суперліги національного чемпіонату, так само як і чоловіча студентська збірна з п'яти кращих команд суперліги, тому наші студенти і студентки і стали вперше в історії срібними призерами Всесвітньої Універсіади 2015 року. Але якщо ми хочемо стабільно виступати і регулярно бути в еліті світового студентського волейболу, тоді нам потрібно міняти систему підготовки з інтенсивної на екстенсивну, розвиваючи масовий студентський спорт в університетах. А для цього потрібно поміняти систему змагальної діяльності, щоб у студентській лізі України грало не вісім жіночих і десять чоловічих команд, а так як в США і Канаді, де у 1115 університетах і 440 коледжах студенти займаються волейболом, а потім з них формується чисто студентська збірна, яка і представляє ці країни на Всесвітній Універсіаді. Наприклад, чоловіча збірна США тричі вигравала Олімпійські ігри (у 1984, 1988 і 2008 рр.) і двічі ставала бронзовим призером, хоч не має професійної ліги з волейболу, а жінки тричі ставали срібними призерами і двічі бронзовими. Виходить, що ця екстенсивна система відбору перспективних студентів у США і Канаді працює. Тому нам також треба не тільки переймати цей позитивний досвід, але і впроваджувати його в практику наших вищих навчальних закладів.

Висновки. 1. Проаналізувавши вище наведені таблиці, можна зробити висновки про те, що на даний час країною-лідером на Всесвітніх Універсіадах з волейболу є Китай, Росія, Бразилія і Японія.

2. На сьогодні в Україні студентський волейбол розвивається за рахунок резервного студентського спорту і спорту вищих досягнень, тобто за інтенсивним підходом у системі підготовки. Тренери займаються пошуком ефективних методик підготовки волейболістів, акцентуючи увагу на їхній генетичній схильності до волейболу і природних здібностях.

3. Нам необхідно відновити масовий студентський волейбол, враховуючи власний досвід і досвід США, Канади, Японії, Польщі, використовуючи екстенсивний підхід у системі підготовки волейболісток. Тобто залучати до масового заняття волейболом якомога більше дітей, а потім природним шляхом відбирати найперспективніших дітей у збірні команди університетів, а пізніше до студентської збірної України.

4. На даний момент комплектувати студентську збірну необхідно з найкращих студенток клубних команд України.

Список використаної літератури

1. Андрій Романович: «Наша сила була в колективі». 17 липня 2015 року [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.5kolec.com/m/volleyball/news/article-19104/>
2. Андрій Романович: «У збірну ми запросили найсильніших українських гравців студентського віку», – 16 червня 2015 року. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://osvitasport.org/mizhnarodni-zmagannya/litnya-vsesvitnya-universiada-2015/item/4125-andriy-romanovich-u-zbirnu-mi-zaprosili-naysilnishih-ukrayinskih-gravtsiv-studentskogo-viku.html>
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: учеб. тренера высш. квалиф./ Платонов В.Н. – Киев: Олимпийская Литература, 2004. – 584 с.
4. Федерація волейболу України, Клуби. Жінки. «Спортлицей» (Біла Церква). [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.fvu.in.ua/clubs/vuwaliga/woman/3341-sportlicei-2>
5. Федерація волейболу України, Клуби. Жінки. «Інваспорт» (Київ) [Електронний ресурс]

Звіздун Н. І., Лянной М. О.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ В РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розкрито сутність ефективності туристських походів в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності студентів

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя є невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини. В умовах сучасної життєвої кризи в Україні простежується зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм, що обумовлює проблему фізичного здоров'я сучасної молоді.

Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я, тому врахування особливостей способу життя, а саме фізичної активності і позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді. Зниження рівня здоров'я і фізичної підготовки у студентів є вплив прогресивного розвитку сучасних інформаційних технологій, порушень гігієнічно обґрунтованого режиму дня і харчування.

Фізична активність людини під час туристичних походів є одним із найкращих заходів попередження захворювання всіх систем організму і активізації активного способу життя. Позитивний вплив на рухову активність студентів під час туристичних походів обумовлюється тривалим перебуванням на свіжому повітрі, в природному середовищі. Отже, спортивно-оздоровчі походи позитивно впливають на весь організм людини є цілющим джерелом здоров'я [3, с 38].

Результати дослідження та їх обговорення. Освітній процес у вищій школі передбачає не тільки навчання і виховання, але й оздоровлення студентів. Саме здоров'я значною мірою визначатиме стан населення України у ХХІ столітті. Вже ніхто не сперечається з тим фактом, що сьогодні обсяг освіти перевищує всі допустимі норми сприйняття та характеризується неможливістю повноцінного засвоєння студентом обсягу знань, який весь час зростає. Великі обсяги інформації, які потрібно запам'ятати молодій людині не під силу це негативно впливають на її творчі здібності та здоров'я. Саме тому усунення або зменшення впливу екзогенних факторів, які сприяють їхньому розвитку (гіподинамія, нераціональне харчування,

паління, зловживання алкоголем, психосоціальні стреси), є одним із провідних напрямів виховної роботи зі студентами. У цьому контексті формування культури дозвілля студентської молоді має стати однією з найважливіших сфер діяльності вищих навчальних закладів. [1, с. 112]

Захаров П. П., Степенко Т. В. вважають, що систематичні заняття туризмом благотворно впливають на формування морально-духовної зрілості особистості. Таким чином, туризм сам по собі (як і будь-який спорт) подібний до каталізатора. Він підсилює та прискорює досягнення того, що в людині вже закладено, сприяє розвитку позитивних здібностей, але водночас провокує карикатурне загострення непривабливих персональних особливостей [4, с. 463].

Туристська діяльність є потужним засобом оздоровлення і фізичного розвитку молоді. За сучасної екологічної забрудненості великих міст і селищ, високого рівня шуму та інших травмуючих чинників, а також значного часу перебування студентів у закритих приміщеннях суботній і недільний туристський похід є важливим засобом оздоровлення і профілактики різних захворювань.

Туристський похід - це короткий за тривалістю подорож (в більшості випадків від 1-2-х до 15-20 днів) з активними способами пересування (пішки, на лижах, на велосипеді, на гребних судах) по всьому маршруту. Туристські походи, відповідно до своєї мети, поділяються на походи рекреаційні та походи спортивні. З огляду на зазначену класифікацію рекреаційного туризму, ми можемо, у свою чергу поділити на рекреаційний походи підрозділити на походи рекреаційно-оздоровчі (їх в літературі прийнято називати просто оздоровчими), рекреаційно-пізнавальні (наприклад, екологічні походи), рекреаційно-спортивні (наприклад, пригодницькі). Домінуючими цілями рекреаційно-оздоровчих походів є – повноцінний відпочинок і оздоровлення їх учасників.

Так, А. А. Остапец [6, с 242], Ю. С. Константинов, В. М. Куликов [5, с. 151] доводять, що суботні й недільні походи усувають психічне напруження. Дні, проведені на свіжому повітрі, дають хлопцям і дівчатам потужний заряд бадьорості й енергії, дозволяють активно, з творчим піднесенням та гарним настроєм працювати на заняттях. Після педагогічно правильно організованого походу студент упродовж кількох днів відчувається добре фізично та спокійно.

Спортивно-оздоровчий туризм передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання транспортних засобів, покладаючись лише на власні сили, реалізуючи вміння і навички пересування пішки, на лижах, плавання на плотах і човнах, їзди на велосипеді тощо [7, с. 98]. Долаючи перешкоди, турист залишається фізично активним протягом усього походу, чого не скажеш про інші види фізичної діяльності людини. У туристичному поході студент виконує сукупність фізичних і технічних дій, які є загальноприйнятими в методиці фізичного виховання, але значно ширші, різноманітніші і природніші за своїм змістом. Дії студента можуть бути і швидко-силовими, і власне-силовими, і складнокоординаційними. Щодо оздоровчої функції активного відпочинку та рекреаційної діяльності в туристських походів, спрямована на відновлення функцій організму. Відмінність між ними полягає лише у тому, яким чином відбувається оздоровлення. У цьому випадку оздоровлення учасників здійснюється шляхом зміни виду діяльності та дозованих фізичних навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем протягом усієї подорожі, адаптації до незвичних умов, нормального, повноцінного харчування.

Оздоровчий вплив активного туризму на людину впливає не тільки за рахунок фізичної активності, а також існує багато інших аспектів, які заслуговують на увагу. До таких слід віднести загартовування, чіткий режим руху по маршруту, міцний сон, характер і режим харчування, корисне стомлення, нервово-психологічне розвантаження тощо. Загартовування в туристичному поході здійснюється простими, всім відомими засобами – сонячні, повітряні ванни, купання та інші гігієнічні

процедури. Від так заняття туристськими походами відіграють велику роль в сучасній рекреаційно-оздоровчій діяльності студентів. Тому туристські походи найбільш доступна форма оздоровчої діяльності сучасної студентської молоді.

Висновки. Проаналізувавши та узагальнивши вищезазначене, можна констатувати, що приймаючи участь у туристському поході студенти покращують стан свого здоров'я, підвищують фізичну підготовленість, розширюють свій кругозір.

Регулярна участь у туристичних походах є ефективною компенсацією браку фізичної активності у сучасних умовах, та покращує навчання студентів у вищих навчальних закладах, що сприяє гарному самопочуттю, стійкості до стресів і підвищення фізичної працездатності студентів.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Об оценке состояния здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Врачебное дело. – 1988. – №5 – С.112–114.
2. Гаца О. О. Перспективи туризму як засобу розвитку здоров'я та безпеки суспільства / О.О. Гаца, А.О. Змійов // Туризм: Теорія і практика. – 2005. – №1. – С.4–8.
3. Драголев С. П. Туризм и здоровье. / С. П. Драголев – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 152 с.
4. Захаров П.П. Школа альпинизма / П. П. Захаров, Т. В. Степенко. – М.: ФиС, 1989. – 463 с.
5. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. - М.: ЦДЮТик МО РФ, 2002. – 151 с.
6. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. / [Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В.] – Луцьк: Вежа, 2000. – 242 с.
7. Остапец А. А. Могучее средство развития личности / А. А. Остапец. - М.: Агентство ДОК, 1994. – 98 с.

Іваній І. В.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ФІЗКУЛЬТУРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті висвітлено проблему формування професійно-педагогічної культури студентів фізкультурних спеціальностей у процесі професійної підготовки. Розкрито сутність організаційно-методичної системи формування професійно-педагогічної культури особистості студента, обґрунтовано її мету, зміст, окреслено структурні й функціональні компоненти. Представлено основні напрями реалізації системи формування професійно-педагогічної культури студентів як складової загальної системи вищої професійної фізкультурної освіти.

Постановка проблеми. В умовах впровадження нової педагогічної парадигми особливого значення набувають теоретико-методологічні, соціокультурні й організаційно-педагогічні аспекти проблеми гуманістичного розвитку випускників вищих навчальних закладів, зокрема, фахівців фізичного виховання та спорту. Ці фахівці є носіями і трансляторами цінностей загальної й фізичної культури, переносять отримані знання, практичні вміння на культуру навчально-виховної та фізкультурно-спортивної діяльності, здоров'я, побуту, сприяючи тим самим удосконаленню культури суспільства. Саме тому підвищення рівня професійно-педагогічної культури особистості студента в системі вищої фізкультурної освіти є актуальною проблемою у сучасній педагогічній теорії і практиці.

У вітчизняній та зарубіжній науці розроблено теоретичне підґрунтя для розв'язання зазначеної проблеми. Так, професійно-педагогічна культура як педагогічна категорія має наукове розв'язання у дослідженнях В. Гриньової, І. Ісаєва, А. Маркової, С. Сисоєвої, Ю. Татура, Е. Шорта, В. Ясвіта та ін. Наукові засади

професійно-педагогічної орієнтації фахівців фізичного виховання та спорту розкриваються у роботах В. Ареф'єва, Е. Вільчковського, Є. Орехова, Л. Сущенко, О. Тимошенко, В. Шкребія, Б. Шияна та ін., підходи до формування фізичної і спортивної культури особистості фахівця висвітлено у працях В. Бальсевича, М. Візителя, Т. Круцевич, Л. Лубишевої, Б. Шияна та ін. Учені досліджують різні аспекти цього феномену: методологічний, духовний, морально-естетичний, соціально-психологічний, комунікативний, технологічний, інформаційний тощо.

Аналіз наукових праць свідчить про те, що не дивлячись на постійний інтерес учених до зазначеної проблеми, у дослідженнях, як правило, приділяється увага формуванню професійно-педагогічної культури вчителів різного фаху, а досліджень у цьому напрямку стосовно фахівців фізичного виховання та спорту явно недостатньо. Лише в окремих публікаціях на основі існуючого рівня сучасних наукових досягнень у цій царині досліджується питання формування фізичної [1, с. 5] та спортивної [6, с. 16] культури особистості.

У роботі [4, с. 22] нами представлено концептуальні основи формування професійно-педагогічної культури особистості студента в системі вищої професійної фізкультурної освіти. Визначено, що професійно-педагогічна культура є системою і одночасно елементом педагогічної системи, інтегративним утворенням особистості студента, що виявляється у засобах, способах і формах його творчої самореалізації, у різносторонніх видах фізкультурно-спортивної діяльності й спілкуванні, спрямованих на засвоєння і створення професійно-педагогічних цінностей і здібностей особистості, узагальненим показником професійної компетентності та метою професійного самовдосконалення. З позицій поліпарадигмальної методології виокремлено структурні (аксіологічний, операційно-технологічний, особистісно-когнітивний, креативний) та функціональні (гносеологічний, гуманістичний, навчальний, виховний, комунікативний, управлінський, соціальний, інформаційний) компоненти професійно-педагогічної культури. Формування професійно-педагогічної культури інтерпретовано як цілісну систему з сукупністю взаємозв'язків між її компонентами, що передбачає врахування комплексу умов і засобів, необхідних для реалізації потенційних можливостей системи й особистості студента [6, с. 19]. Однак невирішеним залишається питання щодо обґрунтування методичної системи формування професійно-педагогічної культури студента в процесі його професійної підготовки.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні сутності та структури організаційно-методичної системи формування професійно-педагогічної культури студентів фізкультурних спеціальностей у процесі професійної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Обґрунтування організаційно-методичної системи формування професійно-педагогічної культури студентів у процесі професійної підготовки можливе з позицій загальнонаукового (системного-синергетичного), конкретно-наукових (культурологічного, акмеологічного) підходів та методико-праксеологічного рівня, що будується на ґрунті компетентнісного і контекстного підходів. Такий вибір методологічних орієнтирів зумовлений тим, що: з позицій системного підходу («конкретно виявленого діалектичного методу в тих гносеологічних ситуаціях, коли предметом пізнання є системні об'єкти» [2, с. 117]), в основі якого лежить поняття «система» як сукупність елементів, які знаходяться одні з одним у зв'язку, які утворюють певну цілісність і єдність [2, с. 120]; синергетичний підхід дозволяє визначити не тільки мету і зміст, але й технологію реконструкції існуючих дидактичних систем. Передусім, принципово змінюються завдання і характер управлінської діяльності у сфері освіти – із режиму «жорсткого регулювання» навчально-виховного процесу вона переходить у режим «самоуправляемого розвитку». Відповідно цьому відбувається і переорієнтація в розробці методико-технологічних навчальних засобів, які дозволяють здійснювати

самоосвіту і самоконтроль. Тим самим статичні моделі знань і вмінь змінюються динамічно-структурними системами розумових дій [5, с. 50]. Культурологічний підхід забезпечує розгляд процесу формування професійно-педагогічної культури на широкому загально-культурному фоні освітнього соціуму, забезпечуючи повноцінний процес всебічного розвитку інтелектуальних, духовних, психічних, фізичних, спортивних, естетичних та інших якостей і здібностей студента на основі цінностей професійно-педагогічної культури моральності. Даний підхід визначає ізоморфну тотожність освіти і культури й означає, що навчальні тексти у межах освітньої системи повинні бути приведені у такий же суттєвий зв'язок, у якому вони знаходяться в культурі [8, с. 640]. Акмеологічний підхід сприяє пошуку способів і шляхів, які актуалізують і розвивають потенційні можливості майбутніх фахівців, їх прагнення до досягнення вершин професіоналізму [2, с. 128]. Його впровадження в професійну фізкультурну освіту полягає у спрямованості формуючих впливів на актуалізацію творчого потенціалу студентів, підвищення у них професійно-педагогічної мотивації і мотивації досягнення успіху в діяльності, що передбачає створення умов для опанування студентами прогресивних сучасних методик і технологій навчання і виховання. Компетентнісний підхід дозволяє акцентувати увагу на діяльнісному змісті освіти, виділити компетенції і на цій основі проектувати новий зміст підготовки майбутніх фахівців до професійно-педагогічної діяльності, розширювати міждисциплінарний компонент у структурі фізкультурної освіти [2, с. 180]. Контекстний підхід задає побудову і розгортання навчальних дисциплін на контекстній основі, забезпечує гнучкий перехід від навчально-пізнавальної до фізкультурно-спортивної діяльності [3, с. 364].

Організаційно-методична система формування професійно-педагогічної культури студентів фізкультурних спеціальностей, яка є одночасно складовою загальної системи вищої професійної фізкультурної освіти, на нашу думку, є упорядкованою сукупністю взаємопов'язаних та взаємозалежних елементів, що складають цілісне утворення, яке має інтегральні властивості та підпорядковується меті формування професійно-педагогічної культури майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. **Першою складовою організаційно-методичної системи** формування професійно-педагогічної культури студента є цільова підструктура, яка узгоджується з ціле-мотиваційним функціональним компонентом.

Метою організаційно-методичної системи є формування професійно-педагогічної культури майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту, що конкретизується у завданнях: формування потреб і стійких мотивів до розвитку власної професійно-педагогічної культури та фізичної (спортивної) культури учнів; розширення та систематизація фізкультурно-спортивного та педагогічного тезаурусу з метою розвитку інтелектуальної сфери студентів; розвиток індивідуально-професійних якостей, компонентів і функцій професійно-педагогічної культури в культурно-орієнтованій фізкультурно-педагогічній діяльності на основі впровадження технології формування професійно-педагогічної культури майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту; актуалізувати творчу активність і реалізацію індивідуальної стратегії саморозвитку й самореалізації студентів у навчальній та позанавчальній фізкультурно-педагогічній діяльності, оволодіння ними прогресивними технологіями фізкультурно-спортивної взаємодії та майстерністю управління фізкультурно-спортивним процесом.

Організаційно-педагогічна система формування професійно-педагогічної культури студентів фізкультурних спеціальностей функціонує на основі методологічних психолого-педагогічних, фізкультурно-педагогічних та методичних принципів, які є методологічним вдосконаленням використаних підходів і сформовані на ґрунті загальнопедагогічних принципів навчання і виховання [7, с. 132].

Методологічні принципи (гуманізації; послідовності трьох рівнів освіти – загального (загальнокультурного), особливого (професійно-педагогічного), одиничного (особистісного); цілісності формування фахівця, інтеграції всіх його сутнісних сил; збереження й примноження загальнолюдських й національних цінностей; професійно-прогностичної спрямованості; емоційної насиченості навчально-виховного процесу, екологізації) є об'єктивною, фундаментальною основою успішного функціонування організаційно-методичної системи формування професійно-педагогічної культури студентів фізкультурних спеціальностей.

Психолого-педагогічні принципи (варіативності та проблематизації ціннісного смисловиокремлення; міждисциплінарної ціннісно-сислової систематизації; ціннісної взаємодії; життєвої смислотворчої самодіяльності) дозволяють побачити внутрішні, приховані рушійні сили формування професійно-педагогічної культури майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, виявляють причинно-наслідкові зв'язки формування компонентів професійно-педагогічної культури студентів як «здатності бачити світ через духовне освоєння в уявлених образах почуттєвої свідомості» [5, с. 46], що здійснюється через інтеріоризацію, єдність свідомості і діяльності творчої активності.

Фізкультурно-педагогічні принципи, пов'язані із специфікою професійно-педагогічної діяльності фахівців фізичного виховання і спорту та становлять: відповідність соціальному замовленню суспільства; природовідповідності; культуровідповідності; пріоритету особистості студента; оздоровчої спрямованості; урахування професійних видів діяльності; ціннісно-сислової спрямованості; діалогічної взаємодії викладача та студентів у процесі фізкультурно-педагогічного спілкування; педагогічної рефлексії; пролонгованого моніторингу професійно-педагогічної придатності.

Методичні принципи – основні положення, що стосуються методичних засад формування професійно-педагогічної культури студентів фізкультурних спеціальностей. Головними принципами, на нашу думку, є: культурологічна спрямованість змісту усіх компонентів організаційно-педагогічної системи; забезпечення культурно-комунікативної взаємодії (діалогу культур) на всіх етапах фізкультурно-педагогічної підготовки студентів; встановлення між – та мета-предметних культурологічних зв'язків у викладанні навчальних дисциплін; зв'язок між навчальною, позанавчальною та самостійною діяльністю студентів у процесі професійної підготовки.

Другою складовою організаційно-методичної системи формування професійно-педагогічної культури студентів фізкультурних спеціальностей є змістова підструктура, яка охоплює зміст напрямків професійно-педагогічної підготовки та діяльності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у процесі якої формується їхня професійно-педагогічна культура, що узгоджується із змістовно-проектувальним функціональним компонентом. Змістова підструктура охоплює аудиторну та позааудиторну роботу і напрями діяльності (теоретичну, практичну, самостійну і позанавчальну) та передбачає поступове ускладнення професійно-педагогічних цілей і завдань діяльності, зростання самостійності і творчої активності студентів під час опанування необхідних знань, умінь та навичок, завдяки чому досягається певна наступність педагогічних впливів, стійкість та міцність сформованих особистісних утворень.

Зміст формування професійно-педагогічної культури майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту є багатоаспектним і характеризується інтеграційними зв'язками та міждисциплінарністю. Міждисциплінарно-інтегративна організація освітнього процесу здійснюється двома способами: шляхом виділення блоку навчальних дисциплін і конкретизації у межах кожної навчальної дисципліни ряду ключових понять, тем і питань у відповідності із видами культури; впровадження у

навчальний процес інтегративних навчальних дисциплін інноваційного типу, які відображають зближення гуманізації, природничо-наукової та фахової форм культури. У якості базового начала міждисциплінарно-інтегративної організації освітнього процесу виступають: сфера фізкультурно-спортивної діяльності, професійні функції, особливі розділи освітньої програми, фрагменти навчального матеріалу, в яких на основі органічного поєднання різних складових, що мають професійну, педагогічну і соціокультурну спрямованість, створюються нові версії, де зміст фізкультурної освіти й соціально значуща діяльність студентів сприяють як формуванню їх компетенцій як основи професійно-педагогічної культури майбутніх фахівців. Зміст організаційно-методичної системи формування професійно-педагогічної культури студентів створює умови для розвитку їх індивідуально-професійних якостей, провідних компонентів і функцій культури; сприяє оволодінню ними комунікативними вміннями, прогресивними технологіями фізкультурно-спортивної взаємодії та майстерністю управління фізкультурно-спортивним процесом.

Оскільки зміст завжди передбачає наявність форм його втілення, то важливою **третьою складовою організаційно-методичної системи** формування професійно-педагогічної культури майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту є організаційна підструктура, яка узгоджується з організаційно-діяльнісним компонентом.

Формами навчальної та позанавчальної діяльності з формування професійно-педагогічної культури студентів фізкультурних спеціальностей є: колективні, групові та індивідуальні; традиційні (лекції, практичні, семінарські, самостійна робота, педагогічні та виробничі практики тощо); нетрадиційні (інтегровані заняття поєднані єдиною темою, проблемою, проєктивні заняття, комбіновані, творчі майстерні та ін.); позанавчальні (співробітництво студентів із загальноосвітніми й спортивними школами, участь в культурно-масових, фізкультурно-масових і спортивних заходах, організації і проведення виховних заходів тощо).

Застосування різних форм фізкультурно-спортивної діяльності з формування професійно-педагогічної культури студентів фізкультурних спеціальностей забезпечується відповідними методами: *традиційними* (вербальні, невербальні, інтерпретаційно-педагогічні, наочні, проблемні, евристично-пошукові та ін.); *інтерактивними* (творчі фізкультурно-спортивні проєкти, моделювання проблемних фізкультурно-педагогічних ситуацій, фізкультурно-спортивні рольові ігри, дискусії, дебати, відкриті форуми, метод «Круглий стіл», «Мозговий штурм» тощо); *професійно-педагогічними* (методи формування культури професійної самореалізації та професійного саморозвитку (Ю. Курніщев, В. Мазін); педагогічна технологія особистісно-орієнтованої підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (Л. Сущенко); технології творчого розвитку особистості, організації проблемного навчання, використання можливостей Інтернету (О. Демінський, В. Завадський, Л. Сущенко, Ю. Шкретій); технологія діагностики рівнів готовності фахівця до професійної діяльності (О. Тимошенко); методичні аспекти формування фізично досконалого, соціально активного й морально стійкого фахівця (М. Візитей, Т. Круцевич, Б. Шиян); технології розвитку оздоровчого мислення фахівця (Л. Іванова, А. Міненко, О. Міхеєнко); методи підготовки майбутнього тренера – викладача – стимулювання фахової самоідентифікації, виконання тьютерських функцій, підготовки студентів до презентаційної діяльності тощо (Н. Волянок, А. Медведєва, А. Сватєєв, О. Хуртенко, Ю. Шкретій).

Четвертою складовою організаційно-методичної системи формування професійно-педагогічної культури студентів фізкультурних спеціальностей є педагогічні умови, які відображають сукупність можливостей освітнього, матеріально-просторового середовища, впливають на особистісний та процесуальний аспекти

даної системи й забезпечують її успішне функціонування та навчально-методичне забезпечення процесу професійно-педагогічної підготовки студентів, яка узгоджується з корегувально-результативним функціональним компонентом. Головними педагогічними умовами формування професійно-педагогічної культури студентів фізкультурних спеціальностей є: спрямованість навчально-виховного процесу на підвищення рівня загальної, професійно-педагогічної культури і морально-етичних якостей студентів; створення культурно-освітнього простору сучасного фізкультурного знання, залученого для сприяння розвитку культурологічного потенціалу майбутніх фахівців на основі синергетичної парадигми фундаментальності фізкультурно-спортивної науки і культури; формування культурно-освітнього простору, спрямованого на засвоєння студентами різними соціокультурними і професійними функціями, розвитку у них творчого способу мислення, досвіду поведінки, спілкування й діяльності; розвиток позитивного мотиваційно-ціннісного відношення студентів до різних видів культури як основи постійного самоудосконалення і самореалізації у процесі майбутньої професійно-педагогічної діяльності та з метою життєвого самовизначення; удосконалення дидактичного забезпечення реалізації принципу єдності змістової, процесуальної й мотиваційно-ціннісної сторін навчально-пізнавальної діяльності культурологічного характеру на основі розробки та впровадження професійно орієнтованих міждисциплінарних комплексів, спрямованих на формування всіх компонентів професійно-педагогічної культури студентів.

П'ятою складовою організаційно-методичної системи формування професійно-педагогічної культури студентів фізкультурних спеціальностей є етапи її упровадження, які поєднані єдиною метою – набуття професійно-педагогічної культури майбутнім фахівцем, що узгоджується з процесуально-діяльнісним функціональним компонентом. Процесуально підструктура системи формування професійно-педагогічної культури студентів представлена наступними етапами: діагностичний (попереднє вивчення фізичної та психічної природи майбутнього студента, визначення рівня його професійної придатності); світоглядно-мотиваційний (культивування соціально-ціннісної місії фізкультурно-спортивної професії); квазіпрофесійний (евристичний рівень професійно-педагогічної підготовки студентів, корекція неефективних психосоматичних, фахових і педагогічних стереотипів поведінки); продуктивно-професійний (розширення змісту професійно-педагогічного вдосконалення та самостійної роботи студентів культуровідповідною проблематикою, набуття студентами основ професійно-педагогічної культури у процесі теоретичної та практичної діяльності); самостійно-творчий (інтеграція складників загальної, професійної та педагогічної культури, що виводить студента на креативний рівень навчально-пізнавальної діяльності та забезпечує системне формування індивідуально-особистісної професійно-педагогічної культури).

Висновки. Таким чином, очікуваний результат впровадження організаційно-методичної системи формування професійно-педагогічної культури студентів фізкультурних спеціальностей – культурно розвинена особистість фахівця фізичного виховання та спорту, який має бути наділений сформованою професійно-педагогічною сприйнятливістю, здатністю до творчого самовираження та самореалізації у майбутній фізкультурно-педагогічній діяльності.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі будуть спрямовані на розробку навчально-методичного забезпечення процесу формування професійно-педагогічної культури студентів в системі професійної фізкультурної освіти, впровадження моніторингу рівнів її сформованості у майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту.

Список використаної літератури

1. Виленский М.Я. Качество образования по физической культуре в высшей школе в инновационных проявлениях / М.Я. Виленский // Сборник научных трудов РАЕН, Международный фонд «Знамя Победы». – Москва – Смоленск: «Смядынь». – 2009. – №4. – С.62-78.
2. Гончаренко С.У. Педагогічні дослідження: методологічні поради молодим науковцям / С.У. Гончаренко. – Київ – Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2010. – 308 с.
3. Гузій Н.В. Технологія контекстного навчання в організації дидактичної підготовки студентів у вищій педагогічній школі / Н.В. Гузій // Вища школа України, №3 (додаток 1) – 2012. – Тематичний випуск «Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології». – Т.1. – С.363-370.
4. Іваній І.В. Фізкультурна освіта: концептуальні засади формування професійно-педагогічної культури студентів / Ігор Іваній // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. – 2016. – Випуск 1-2 (46-47). – С. 16-21.
5. Кремень В.Г. Духовність і культура суспільства визначаються розвитком освіти / В.Г. Кремень // Освіта у полікультурних суспільствах / за редакцією Василя Кременя, Тадеуша Левовицького, Єжи Нікітовича, Світлани Сисоевої. – Вища педагогічна школа СПВ.Університет в Б'ялостоці.–Варшава, 2014–392 с.
6. Лубышева Л.И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л.И. Лубышева, А.И. Загурская // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №3. – С.7-16.
7. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи: Навч. Посібник / М.М. Фіцула. – К.: «Академвидав», 2006. – 352 с.
8. Igor Ivanii Approaches of the professional-pedagogical culture of form students of physical culture specialities during the process of professional training. Journal of of Physical Education and Sport, 2016, 16(1), Art 102, pp.640-643. Doi:10.7752/jpes,2016.s1102

Кóсяк В. А.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ОНТОГЕНЕЗЕ И МЕХАНИКЕ «ЖИВЫХ ДВИЖЕНИЙ»

Сумской государственной педагогический университет имени А. С. Макаренко
Учебно-научный институт физической культуры

«Оснащение» тела моторикой в процессе онтогенеза рассматривается в аспектах ее неспециализированности и диверсифности. Показывается значимость первичных «кинестетических проб» в генезисе и развитии чувственно двигательного единства. Аргументируется социальная значимость обучения движением. Актуализируется парадигма антропоцентрической биохимии с ее базовым понятием «живое движение», допускающим единство научной и поэтической моделей познания мира движений человека.

Постановка проблемы. Развитие двигательной активности идет по двум векторам: накопление моторики, автохтонно присущей человеку, и движений неспециализированных (в сравнении с другими живыми существами), многообразием которых определяется разнообразие видов человеческой деятельности. Поэтому обученность движениям – в том числе и в спорте – всегда социально актуальна. Актуальным является также трактование биомеханикой спорта «живых движений» в их целостности с телопсихикой атлета и с привлечением гуманитарного знания.

Целью исследования является осмысление бинарности развития моторики человека в онтогенезе детства и обучения двигательным действиям в спорте в парадигме «живых движений».

Результаты исследования и их обсуждение. Моторикой ребенок овладевает на ступени доречевого развития посредством подражания другим.

Одновременно с развитием и накоплением движений происходит становление кинестетического сознания. Первым открытием ребенка, еще до осознания им своего «Я», является то, что он может владеть моторикой членов своего тела, чтобы приблизиться и присвоить то, к чему он стремится или в чем нуждается. Здесь уже обнаруживается связь между согласно своей воле управляемыми движениями частей тела и приобретаемыми посредством чувственных впечатлений. В ребенке коренится понимание самого себя как центра спонтанного, от себя идущего движения, которое целенаправленно, контролируемо, и в случае ошибочности или безуспешности может быть скорректировано. В детстве же происходит процесс «габитуализации» как «оснащения» тела моторным содержанием, умениями, навыками, которые автохтонно присущи человеку как виду *Homo sapiens*.

Давно замечено, что движения человека отличаются от моторики других живых существ своей неспециализированностью, поскольку он не имеет наследственной коррекции с окружающей средой. Человек – существо, противоположное природе, выброшенное из нее. Он не тот аристотелевский желудь, который знает, что станет дубом; он с самого начала своей жизни пребывает в диссонансе между своими чувственными восприятиями и двигательным аппаратом. Человек не может сосредоточиться на действии стимула, чтобы инстинктивно ответить двигательным поведением, как это делают животные, у которых по причине отсутствия второй сигнальной системы нет пауз между восприятием стимула и двигательной-поведенческой реакцией. Слово же, диалогическое употребление языка, названное лингвистом В. Фон Гумбольдтом в 1836 г. Прозопеей, распространяет (что показала философская антропология языка А. Гелена в XX в.) свою модель на способ употребления систем восприятия и движения: зрение, осязание, манипуляции вещами, движение в пространстве проживаются как проекции восприятий, ответы на действие стимулов [6, с. 137].

Отличает человека от животных и богатая телесно-двигательная комбинаторика. Последняя объясняется диверсивностью обстоятельств и ситуаций, в которых оказывается человек. Разнообразием движений тела человека определяется и разнообразие видов его деятельности. Посредством движений удовлетворяются самые разнообразные человеческие потребности, поэтому обученность двигательным действиям можно считать условием выживания.

В познании младенцем мира и себя в мире огромное значение имеют спонтанные «кинестетические пробы», так как прикосновение мира к ребенку и ребенка к миру уже на первом году жизни во многом определяют становление базового доверия или недоверия к миру. Движения ребенка, его прикосновения к миру определяют весь спектр его переживания себя в мире. И познание себя младенцем начинается с осознания «живых движений» собственного тела. В поле его зрения попадает его рука, делающая определенные движения: приближающаяся к его глазам или удаляющаяся от них, дотрагивающаяся до предмета и т.д. До определенного момента собственная его рука такой же предмет, как и другие близлежащие предметы окружающего мира. Постепенно устанавливается взаимосвязь между видимой рукой и внутренним ощущением руки, ее движением, желанием коснуться предмета и движением руки по направлению к предмету. Рука начинает осознаваться как видимая часть «Я», а ее движение – как выражение чувств и стремлений. Формируется чувственно-двигательное единство. Освоение своего тела и формирование чувственно-двигательного единства происходит интенсивно на протяжении первых лет жизни [4, с. 413–414]. Человек начинает учиться движениям с момента появления на свет, повторяя в онтогенезе филогенетический путь обучения.

В отличие от животных, человек не рождается с готовыми координациями. По А. Гелену, в ходе развития его двигательные действия достаточно долго

контролируются его же зрением и осязанием, и лишь постепенно становятся координированными. Если мы виртуально оживим муравья, найденного в кусочке балтийского янтаря, которому 20 млн. лет, то можно быть уверенным, что он воспроизведет поведение муравья, заложенное в структуре его тела, стереотипно отработанное в повторениях бесчисленными поколениями [5, с. 310]. Но у человека даже простейшее поведение не таково, чтобы ребенок без обучения другими людьми мог самостоятельно воспроизводить хотя бы один элемент двигательного поведения в социокультурном пространстве. Следствием этого является удлиненное детство у человека в сравнении с «детством» детенышей животных. Параллельно эволюционному росту мозга все более удлиняется срок беспомощности детенышей. Даже у индейцев ребенок начинает самостоятельно охотиться лишь с девяти лет. Сравнительно долгое детство человека В.П. Эфроимсон объясняет в «Генетике этики и эстетики» (СПб., 1995) тем, что женщины не рожают большеголовых младенцев. Издревле хождение на задних конечностях изменило форму таза так, что лишило праженщин свойственной обезьянам способности рожать большеголовых детенышей. Подъем на задние конечности повлек за собой рождение малоголовых детей с непрочным черепом, которому предстояло сильно и долго увеличиваться после родов. Мозг новорожденной обезьяны весит около 70% веса мозга взрослой особи, и полного веса мозг обезьяны достигает к полугодовому возрасту. Мозг младенца человека весит всего лишь 20% веса мозга взрослой особи.

Вначале ребенок выполняет движения произвольно, хаотично, затем все более целенаправленно в процессе социализации. Таким образом, онтогенез приобретает характер ортогенеза – направленного обучения и развития, в которых всегда присутствует некоторая рассогласованность целей и результатов. Последняя, по мысли И.С. Кона, является позитивным условием и предпосылкой исторического развития социума вообще. Если бы родителям (наставникам) удавалось бы формировать детей (обучаемых) точно по своему образцу и подобию, то последующая история стала бы простым повторением пройденного. Этого не случается и по причине «текучести» навыков социальности человека, что прослеживается на смене культур. В постфигуративной культуре дети учатся у взрослых; в кофигуративной – преобладающей моделью поведения являются сверстники; в префигуративной – взрослые учатся также и у своих детей [5].

Направленное (управляемое) обучение и развитие «корректируются» также стихийными факторами, которые возникают под влиянием условий жизни во всем их многообразии. Они находятся по ту сторону направленного воздействия и не поддаются полному учету.

Социум всегда заинтересован в хорошем обучении, потому что от обученности всех зависит благосостояние каждого индивида. Благосостояние каждого зависит и от способности адекватно решать возникающие проблемы с помощью обученности, в том числе и обученности движениям в спорте. Эффективность последней определяется, как известно, соотношением мастерства наставника, одаренности обучаемого и сложности задачи в их дидактических перипетиях, а также проблемой «приложения» эталонной техники, ее моделирования, экстраполяции, копирования, коррекции стихийного и иррационального. Весьма тонкая вещь и самоорганизация (аутопоэзис) организма спортсмена, которая тоже не поддается полному вычислению. Высококвалифицированные спортсмены, как правило, очень чутко «слышат» своё тело, свою самость, и с учетом этого точно подводят себя к предстоящему соревнованию, показывая высокие результаты. В этом процессе самостройки много неясного, и не просто, порой, решить: тренер ли «подвел» спортсмена к рекордному результату или это сделал сам спортсмен. В ряде видов спорта высокий результат

достигается реализацией двигательных действий, в которых на первый план выступает их биокинематическая структура (например, художественная гимнастика, фигурное катание и др.); в других – биодинамическая структура действий (например, тяжелая атлетика, гребля и др.). В некоторых видах спорта главное место отводится координационной сложности, смысловой стороне действий и конечному эффекту (например, единоборства, спортивные игры) [3, с. 80].

Искусство обучения движениям можно рассматривать как «целенаправленный и систематически осуществляемый процесс совершенствования и реализации моторных программ на основе целостных образов, хранимых в памяти» [8, с. 17]. Это требует единства дискурсивного и интуитивного – понимания и чувствования контекста и ситуации, чувствования «метафизики движений», того, что скрыто за их кинематикой, за видимыми пространственно-временными характеристиками. Это понимание невидимого, «чувствование» биодинамики «живых движений»: их инерционных сил, внутренних динамических сил, скрытой биоэнергетики. Да и понимание самой жизни нам дает только интуиция, поскольку «смысл жизни мы не постигаем, а лишь чувствуем» (Г. Буркхард). Принято считать, что дискурсивного больше в точных науках, а интуиции – в гуманитаристике, в творческих видах деятельности, в искусстве. Однако в определенные моменты интуиция может оказаться основной в научном поиске, а художники, подобно Леонардо да Винчи и А. Дюреру, могут выверять свои произведения математическим расчетом.

В традиционной биомеханике действующий человек трактуется как сложно устроенная машина, перемещающаяся в пространстве и времени, технический механизм, который нуждается во внешних физических воздействиях, приводящих его в движение на основе презумпции внешней детерминации (Декарт, Ламетри, Борелли).

В физкультурных вузах биомеханика построена на принципах единства математики, физики, теоретической механики и ее приложений (биосопротив, теория машин и механизмов, теория игр и принятия решений). Сциентистски ориентированные концепции биомеханики трактуют «живые движения» спортсмена в отрыве от его телопсихики, «перцептивно-чувственной плоти», *plastike consequence* (воздействия тела на сознание) [1]. А.Н. Следнева отмечает, что в последнее время многие исследователи телесно-двигательной активности человека обращают внимание на то, что композиционирование естественнонаучных средств (механики, анатомии и физиологии) в рамках биомеханической парадигмы не всегда дает возможность объяснить сложные феномены «живого движения» [7].

Более или менее полное их описание неизменно требует, на что обращает внимание С. В. Дмитриев, привлечения гуманитарного знания, по крайней мере, психологического. Он указывает на возникшую необходимость «выхода исследований двигательных действий за рамки анализа узкоутилитарных, механо-функциональных систем движений в мир духовной культуры личности, задающей меру и качество ее деятельностного бытия» [2, с. 3]. На этом основании он характеризует современный этап развития биомеханики как новопарадигмальный поиск. Действительно, сегодня естествоиспытателю оказывается сложно объяснить телесно-двигательную реальность «живого движения», пользуясь традиционным категориальным аппаратом биомеханики. В связи с этим Д.Д. Донской и С. В. Дмитриев предлагают перейти к новой парадигме – антропоцентрической биомеханике. Сущность этой системы взглядов – биомеханическое моделирование «в системе ценностей, целей и смыслов человека». Фактически это путь продуктивного композиционирования биомеханических и психологических знаний. Несмотря на то, что биомеханика – это наука о «живом движении», она не в состоянии объяснить на своем языке, как и почему это движение продуцируется. Биомеханика – это лишь феноменология «живого движения», т.е. описание того, как

живое движение появляется [7, с. 21]. Само понятие «живое движение» может быть продуктивно интериоризировано биомеханикой в качестве высшей категории только в том случае, если именно оно понимается как некоторый гипотетический абсолютный феномен, активный, необратимый и устойчивый в силу причин, локализованных в нем самом. Сегодня приходит понимание того, что биодвижение – это такая реальность, которую следует описывать не траекторией, а как минимум пучком (ансамблем) траекторий. Недопустимо пренебрегать мелковариативными флуктуациями телесного движения, обусловленными его внутренними факторами, так как именно они и есть та самоценность, которая влечет человека на стадионы, в концертные залы, определяет в конечном итоге восприятие человека человеком в обыденной жизни.

Современное развитие естествознания и гуманитаристики позволяет понимать «живые движения» как проявления моторной функции биодинамической системы «Человек», наделенной механическими, физическими и другими свойствами и функционирующей как биопсихосоциокультурная целостность. «Живые движения» человека можно воспринимать целостно поэтическим видением, как это делают, например, поклонники сценического движения. Здесь уместна востребованность двух моделей познание мира движений – научной (биомеханической) и поэтической. Обе имеют свои условности и «искажения объективной реальности». Поэзия – не совсем правда. Но точность естественных наук тоже искажает действительность, разлагая ее на атомы и пустоту, условно форсируя один аспект взамен других. Однако человеческий разум способен, замечает Г. Померанц в «Выходе из транса», сочетать обе модели.

Выводы. Универсум биодвижений человека столь многообразен и богат флуктуациями, что современный анализ движений требует более широкого понимания естества человека – не только как тела, но и как телесности, понимаемой как тело с его двигательной активностью, экспрессией, детерминированностью социокультурным пространством.

Список используемой литературы

1. Дмитриев С. В. Концепция антропоориентированной биомеханики: от порождения «живых движений» – к «овладению двигательным действием» / С. В. Дмитриев // Теория и практ. Физич. Культуры. – 2007. – №3. – С.73.
2. Дмитриев С. В. Биомеханика в поисках новой парадигмы / С. В. Дмитриев. – Н. Новгород: Изд.-во НГПУ, 1999. – 179 с.
3. Лапутин А. Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации / А.Н. Лапутин // Наука в олимпийском спорте. – 1997. – №1. – С. 78–83.
4. Леви Т. С. Психология телесности в ракурсе личностного развития / Т. С. Леви // Психология телесности между душой и телом. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2005. – С. 410–433.
5. Мид М. Культура и мир детства / М. Мид. – М.: Наука, 1988. – 429 с.
6. Панов С. В. Прагматическая деконструкция искусства в философской антропологии Ж. Пулэна / С. В. Панов, С. Н. Ивашкин // Философские науки. – 2016. – №9. – С. 136–151.
7. Следнева Л. Н. Телесная пластичность как биомеханическая реальность / Л. Н. Следнева // Теория и практ. Физич. Культуры. – 2005. – №4. – С. 20–23.
8. Шестаков М. П. Проблемы использования неформального подхода при разработке теории обучения человека движениям / М. П. Шестаков // Теория и практ. Физич. Культуры. – 2004. – №2. – С. 17–21.

ФОРМИРОВАНИЕ СОВРЕМЕННОГО ЦЕННОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Астраханский государственный технический университет, Россия

В данной статье проводится анализ современного ценностного потенциала физической культуры личности.

Постановка проблемы. На сегодняшний день физическое воспитание является психолого-педагогической проблемой формирования культуры здорового образа жизни общества, требующей комплексного подхода.

Цель исследования состоит в анализе формирования и влияния ценностного потенциала физической культуры на личность.

Результаты исследования и их обсуждения. В настоящее время о физической культуре говорят, как об определенном устойчивом социальном качестве человека. Не смотря на это, данное проявление физической культуры и спорта изучено не достаточно глубоко, хотя проблемы развития духовности и тела рассматривались даже во времена древних культур.

Понятие «здоровье», с точки зрения психологии, означает гармоничность личности со сформированными познавательными процессами. «С точки зрения педагогики, здоровье – это состояние, которое позволяет перенимать от предыдущих поколений полновесный умственный, практический, ценностный опыт, необходимый для полноценной жизни» [3, с. 54]. Физическое воспитание является психолого-педагогической проблемой формирования культуры здорового образа жизни общества, требующей комплексного подхода. Для повышения мотивации к здоровому образу жизни необходимо производить изменения в управленческих и образовательных учреждениях.

Наилучшим пониманием достоинств физической культуры является осознание ценностного потенциала этого явления. Ценностное принятие человека к физической культуре – это осознанное понимание личностью феномена, проявляющееся в готовности и желании использовать его преимущества с целью самопродвижения и самосовершенствования.

Ценности физкультуры условно делят на четыре группы: умственные, двигательные, методические и мобильные. В данной статье мы будем рассматривать только личностную сторону потенциала.

Духовное развитие в спорте связано с гуманизацией взаимодействий между многообразием классов и групп людей, народов и стран. «Спорт предполагает здоровую конкуренцию и способность личности к рациональному разрешению конфликтов» [2 с. 62]. Тело человека также является ценностью, и моральное осознание красоты, здоровья и силы своего тела является движущей силой существования и развития культуры в целом и в частности.

В рамках данной темы был проведён опрос среди студентов различных университетов нашего города. Результаты анкетирования представлены напротив ответов в самом опросе:

1. Как вы относитесь к занятиям по физической культуре в рамках обучения?
 - А) положительно (72%)
 - б) отрицательно (5%)
 - в) безразлично (23%)
2. Как по-вашему мнению физическая культура влияет на развитие личности?
 - А) всесторонне развивает способности личности с раннего детства (16%)
 - б) развивает волевые и моральные качества (39%)
 - в) укрепляет здоровье (42%)

- г) готовит к будущей профессиональной деятельности (0%) д) готовит к достижению высоких результатов (3%)
3. Влияют ли занятия физической культурой на духовное состояние личности?
- А) да, влияют (68%)
 б) нет, не влияют (9%)
 в) затрудняюсь ответить (23%)
4. Что Вас побуждает к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью?
- А) потребность в общении (4%)
 б) потребность в проведении свободного времени (7%)
 в) потребность в движениях и физических упражнениях (57%)
 г) потребность в эмоциональной разрядке и отдыхе (25%)
 д) потребность в самоутверждении (7%)
5. Часто ли вы занимаетесь спортом?
- А) больше 3-х раз в неделю (32%)
 б) 2-3 раза в неделю (36%)
 в) только на занятиях в университете (23%)
 г) пару раз в месяц (9%)
 д) совсем не занимаюсь (0%)
6. Как Вы оцениваете собственный уровень физической подготовки?
- А) низкий уровень (23%)
 б) средний уровень (68%)
 в) высокий уровень (9%)
7. Хотели бы Вы повысить свой уровень физической подготовки?
- А) да (68%)
 б) нет (9%)
 в) занимаюсь этим (23%)
8. Что Вам мешает это сделать? (лень – 60%; нет возможности – 14%; другое – 14%)

Выводы. По результатам опроса мы можем судить, что молодёжь всё же имеет потенциал и желание к физическому развитию, но не всегда их осуществляет.

Таким образом, знание ценностных основ физической культуры мотивирует индивида на поддержание в норме своего физического состояния и усовершенствования различных его параметров (здоровье, телосложение, физические качества и двигательные способности), способствует повышению уровня знаний об организме, о средствах воздействия на него и методах их применения, а также формирует готовность к оказанию помощи другим людям в их оздоровлении, совершенствовании их знаний, умений и навыков о физической культуре.

Список используемой литературы

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 2003. – 208с.
2. Барабанова, В. Б. Человек в контексте современного спорта / В. Б. Барабанова // Фундаментальные исследования. – 2009. - №2. – с. 59-62
3. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье. – Изд. 2-е, доп., - М.: 1990. – 208 с.

Семен Б. В., Лапуць Я. С., Горлова Л. М., Бялик М. О.

УКРАЇНСЬКІ НАЦІОНАЛЬНІ МОЛОДІЖНІ ОРГАНІЗАЦІЇ У ГАЛИЧИНІ (КІН. ХІХ – ПЕРША ПОЛ. ХХ СТ.)

Львівський національний університет імені Івана Франка

У статті розглянуто просвітницько-виховну роботу молодіжно-спортивних організацій у Галичині кін. ХІХ – першої пол. ХХ ст. Показано основні напрямки діяльності молодіжних організацій; охарактеризовано методи, засоби, традиції виховання молоді, які застосовували українські організації. Розглянуто символіку українських товариств.

Постановка проблеми. Національно-визвольний рух на західноукраїнських землях-одна із славних сторінок української історії. Цей рух зародився в середині ХІХ століття і, з особливою силою розгорнувся з початком першої світової війни.

На піднесення національної свідомості українського народу великий вплив мали культурно-просвітницькі організації, що виникають в цей період у Галичині.

Особливо слід відзначити діяльність українських молодіжних організацій “Сокіл”, “Січ”, “Пласт” та “Луг”. Вони об’єднували значну частину молоді, яка з часом стала силою, що значною мірою вплинула на розвиток української політичної думки та формування національної психології. Саме члени цих організацій стали основою першої в новітній історії України добровільної формації – легіону Українських Січових Стрільців, брали активну участь у розбудові Західноукраїнської Народної Республіки, діяли в Українській Військовій Організації, Організації Українських Націоналістів, а згодом і в Українській Повстанській Армії, що значною мірою вплинуло на весь національний розвиток. Актуальність досліджуваної проблеми полягає в тому, що, за умови розбудови громадянського суспільства в Україні великого значення набуває відтворення об’єктивної картини національного життя на західноукраїнських землях, зокрема діяльності культурно-просвітницьких товариств “Сокіл”, “Січ”, “Пласт” і “Луг”, які були спрямовані на всебічний розвиток дітей і молоді: розумове, моральне, естетичне, трудове виховання та фізичне вдосконалення.

Мета дослідження. Основною метою дослідження є необхідність проаналізувати просвітницько-виховну роботу молодіжно-спортивних організацій у Галичині на початку ХХ ст. Для досягнення вказаної мети були визначені такі завдання:

- з’ясувати напрямки діяльності молодіжних організацій;
- охарактеризувати методи, засоби, традиції виховання молоді, які застосовували українські організації;
- розглянути символіку українських товариств;
- показати причетність спортивних організацій до військового виховання молоді та створення січового стрілецтва, а також їх участь у подіях Першої світової війни.

Результати дослідження та їх обговорення. Цікавою була діяльність першого в Галичині товариства “Сокіл”. У лютому 1887 р. Громадський діяч В. Нагірний організував перший сокільський осередок у с. Рудно поблизу Львова та розробив статут пожежного товариства “Сокіл”. Цю ініціативу було підтримано в інших місцевостях Галичини. А вже у 1894 р. В Львові виникло перше українське пожежно-гімнастичне товариство “Сокіл”, яке поклало початок організації української молоді різних соціальних станів у молодіжні пожежно-гімнастичні, скаутські, релігійні та політичні товариства. Так 11 лютого 1894 р. У приміщенні “Руської Бесіди” відбулися Установчі збори Сокільського товариства. Першим головою було обрано В. Нагірного [1. С. 14]. З 1909 р. Львівський “Сокіл” став центром сокільського руху краю під назвою “Сокіл-Батько”. Загалом членами товариства у різні часи були

видатні особистості, такі як Б. Лепкий, І. Крип'якевич, С. Горук, Д. Січинський, О. Колесса, А. Горбачовський, Є. Труш, та ін. Найвищим органом "Сокола" були загальні збори членів. Збори скликалися один раз на рік і обирали старшину у складі голови, двох заступників і дев'яти членів. Участь у товаристві вимагала певних членських внесків. Кожний член товариства, який заплатив місячну плату, мав право тричі на тиждень відвідувати гімнастичні зали. Майно товариства складалось з пожертвувань, допомоги від різних організацій та установ, а також із прибутків від культурних заходів та спортивних змагань. У 1901 р. Загальні збори обрали керівником "Сокола" А. Будзиновського, а його заступником – І. Боберського. Однією із перших ініціатив А. Будзиновського стає активне впровадження вправ, пов'язаних з протипожежним навчанням, і створення пожежно-руханкових філій. Першу пожежну філію "Сокола" було створено в Скнилові. Щоб підготувати пожежних інструкторів, організувались пожежні курси. Також під час свого перебування при керівництві "Сокола" він видає підручник "Туристка" і готує до друку посібник "Пожарник". Варто зазначити, що останній був єдиним підручником українською мовою. З 1 жовтня 1901 р. За ініціативою і під керівництвом І. Боберського починається навчання для членів учительського гуртка. Першими вчителями були С. Гайдучок, П. і Т. Франки, Є. Любич. Зокрема Одним з позитивних факторів, який сприяв розвитку зовнішніх стосунків "Сокола", було проведення щорічних Всесокольських Здвигов у Празі, які збирали соколів – представників з усіх слов'янських народів. Велику роботу щодо організації здвигів провів голова товариства І. Боберський (обрали у 1908 р. І очолював його до 1920 р.). Саме за його керівництва сокільський рух стає особливо активним. Сам І. Боберський в сокільські ряди вступив у жовтні 1901 р., до цього часу він вже був відомим учителем, знавцем фізичного виховання. Вихований на цінностях Західної Європи, він намагався прищепити свій досвід на український ґрунт. Завдяки його постійній праці фізичне виховання піднеслося на високий рівень. Наприклад програми із загальнофізичної підготовки передбачали біг на різні дистанції, стрибки, штовхання ядра й метання списа, плавання, верхову їзду, а також ігрові види спорту: футбол, волейбол, теніс, хокей тощо. Він написав підручники на різні теми фізичного виховання, видав описи вправ для сокільських виступів. За час його головування "Сокіл" став найбільшою та найчисельнішою українською гімнастично-спортивною організацією, яка на лютий 1913 р. нараховувала 880 філій, а на червень – 887, разом з центром у Львові [З. С. 794]. Основними напрямками роботи товариства було: залучення молоді до загальнофізичних вправ, занять з різних видів спорту, ліквідація неписьменності, проведення антиалкогольної та антинікотинової пропаганди, читання лекцій з історії України та краю, організація гуртків художньої самодіяльності, вечорниць, влаштування тематичних вечорів. Одночасно з утворенням української сокольської організації з'явилися перші праці українських авторів з питань тіловиховання. На середину 30-х років "Сокіл" видав понад 130 наукових праць, серед яких були й підручники та посібники. Наприклад: І. Боберський "Рухові ігри та забави", "18 м'ячевих ігор"; Т. Франко (син І. Франка) "Історія і теорія руханки"; С. Горука "На соколиних крилах: поради для "Соколів" і "Січей". Великою популярністю користувалися періодичні видання товариства: "Сокільські вісті" (1908–1909), "Вісти з Запорожжя" (1910–1914), які редагував І. Боберський [З. С. 794]. "Соколи" мали власний прапор (лев на синьому полі), гімн (Соколи, соколи, ставайте в ряди), гасла-кличі (Всі вперед – всі враз, В здоровому тілі – здорова душа, Де сила – там воля). Також було встановлено єдиний взірєць одягу, а саме: козацька смушкова шапка (на якій з лівого боку синьо-жовта кокарда із зображенням лева), кафтан і штани з темного вовняного сукна, чорний ремінь, синя сорочка, чорні чоботи. Сокільська старшина носила ще стрічки-відзнаки через праве плече. Таким чином, сокільський рух до Першої світової війни став помітним явищем

в історії розвитку спортивного й туристичного руху в Галичині, що мало велике значення в національно-культурному житті краю.

Вагомий вплив на формування національної свідомості українського населення мало й молодіжне товариство “Січ”. Це була фізкультурно-спортивна організація заснована українським громадсько-політичним діячем, адвокатом і публіцистом, організатором січового стрілецького руху К. Трильовським, якого ще називали “січковим батьком”, 5 травня 1900 р. В с. Завалля Снятинського повіту (тепер — Івано-Франківська область). У 1906 р. У кав'ярні “Народного готелю” студенти м. Львова заснували львівське товариство “Січі”, яке очолив Р. Дашкевич, майбутній кошовий, полковник січових стрільців, пізніше — генерал української армії. На Буковині організаторами “Січей” стали в основному молоді вчителі українці. З утворенням у 1908 р. Центрального органу — Головного січового комітету на чолі з К. Трильовським, рух січовиків охопив велику кількість молоді. Напередодні Першої світової війни в Галичині діяло понад 900 первинних організацій “Січей”, в яких налічувалося близько 80 тис. Членів. Членами цієї організації ставали хлопці та дівчата з 17 років. [3. С. 756]. Слід пам'ятати про те, що стан української освіти напередодні створення січового руху був занедбаний офіційною айстро-польською адміністрацією. 82амец е й зумовило створення молодіжної організації, в якій українська молодь могла б об'єднуватися, виховуватися та вдосконалюватися. Січовики вважали, що право керувати державою, краєм, повітом, общиною належить усім. Вони заперечували будь-яке насильство над людьми, будь-яку диктатуру. На їхню думку керувати міг той, кого обере община, як це і було у Запорозькій Січі. Кожен командир обирався відкритим голосуванням на загальних зборах. При вступі до організації приймалася присяга Богу і Україні. Перебуваючи членом товариства, січовик більше уваги, ніж раніше, повинен був приділяти своїй поведінці, своїм вчинкам, оскільки знав, що за його дисципліну відповідає вся організація [2. С. 96]. Діяльність січовиків мала не лише гімнастично-пожежну мету, а й просвітницьку: організовували походи, гімнастичні вправи, забави, товариські ігри, вивчали українські пісні, декламували вірші, організовували театр, тобто поєднували духовне та фізичне. Але цим не обмежувалась освітньо-виховна діяльність січовиків. Вони влаштовували курси для неграмотних, вокально-декламаторські вечорниці, театральні вистави, забави з танцями, на які з'їжджалися січовики не лише з околиці, ай із сусідніх повітів. У спортивному святі, проведеному у Львові в 1914 р., брали участь близько 12 тис. Членів “Січі”, “Сокола”, “Пласту”, а також представники чеських, хорватських, словенських і румунських спортивних товариств. Важливим напрямком діяльності січовиків була економічна робота. Велику роль у житті організації відіграло засноване в Коломиї І. Герасимовичем і С. Даниловичем товариство “Народна спілка”. Це була організація не тільки просвітницька, але й економічна. За її статутом у випадку розформування організації владою, що у ті часи було цілком реально, їх майно переходило “Народній спілці”. Січовиками засновувалися кооперативні магазини, молочарні, каси, будувалися церкви, створювалися магазини протипожежного обладнання. Вони створили й свій кооперативний банк “Міщанська каса” [2. С. 98]. У 1913 р. Була заснована стрілецька секція “Січі” для бойової підготовки молоді, частина якої в серпні 1914 р. Вступила добровольцями в Легіон Українських Січових Стрільців і пізніше відіграла активну роль у формуванні Української Галицької армії в боротьбі за українську державність. Поширенню січового руху й патріотичному вихованню молоді сприяли також періодичні видання Українського січового союзу: “Зоря”, “Хлопська правда”, календарі “Отаман”, “Запорожець”, а також офіційний орган “Січей” — “Січові Вісті” у Львові [3. С. 756]. Прапори “Повітових Січей” були синьо-жовтими. З однієї їх сторони — лев, герб Галицької України, з другої — січова зірка. На кінці древка — малинова стрічка . Отже, січові товариства на західноукраїнських землях своєю діяльністю

сприяли виявленню в людей прагнення до освіти, знань, а їхня культурно-просвітницька робота була спрямована на збереження української духовної спадщини.

Проте у 1923 році польська влада ліквідувала товариство “Січ”. Організація перестає існувати лише формально, оскільки зміст, ідеї, форми та методи виховання січовиків практично втілилися у новоутвореному осередку молодіжної організації “Луг”, яка була створена у 1925 р. За ініціативою Р. Дашкевича. Назва “Луг” пов’язана з героїчними козацькими часами. За методом роботи вона близька до молодіжної організації “Січ”. В “Історичному мемуарному збірнику Чортківської округи” знаходимо розповіді наших земляків із діаспори про товариство “Луг” в селах Чортківської округи початку ХХ століття, зокрема, Копичинецького повіту. Так, у с. Тудорів товариство “Луг” утворилися у 1927 р. І нараховувало 160 членів (хлопців і дівчат), основними видами їхньої діяльності було проведення змагань, забав та польових занять. У с. Гадинківці “Луг” охоплював усю молодь, в Целієві, крім читальні, існував осередок товариства “Луг”, що належав до найкращих у повіті (в ньому нараховувалось до 120 членів (хлопців і дівчат). Товариство проводило культурно-освітню роботу серед населення, влаштовувало вистави, концерти. Часто при товаристві діяв хор. Луговики створювали самоосвітні курси, на яких вивчали історію України, проводили голосні читання. У “Вістях з Лугу” знаходимо згадки односельчан про освітню діяльність луговиків та їхній вплив на формування національної свідомості молоді та дітей [1. С. 75]. У 1939 р. В Галичині існувало 805 місцевих осередків “Лугу”, в яких нараховувалось близько 50 тис. Членів [3. С. 123].

Заслугує на увагу діяльність дитячо-молодіжної організації “Пласт”, яка виховувала українських молодих людей як всебічно розвинених, фізично міцних, духовно багатих особистостей, добрих громадян, українських патріотів. Вона була заснована у 1911 р. П. Франком та І. Чмолой. Але це був тільки перший гурток “Пласта”. Головним засновником цієї організації вважається А. Тусовський, який об’єднав у 1912 р. Усі гуртки “Пласта” в одну організацію. В товаристві значна увага приділялась розумовому вихованню. Це підтверджують матеріали книги “Життя у Пласті”. Так, до цього товариства приймали дітей молодшого шкільного віку (з 8 років), беручи до уваги їхнє навчання, рівень оволодіння різними навчальними предметами. Їх називали новачками. Після прийняття відбувалися збори новачків, на яких діти засвоювали певний обсяг знань про Україну й українців, вчили напам’ять пластовий марш, дізнавались більше про діяльність “Пласту”. Члени “Пласту” проходили етапи, після завершення яких складали випробування (іспити). Б. Трофим’як описує перший пластовий іспит, на якому вимагалось знати: а) пластовий Статут; б) пластовий і національний герб, клич, гімн, пластові приписи; в) пластовий закон; г) життєпис патрона куреня; г) польові знаки: свиставково, руками; д) загальні відомості з історії, географії України; е) утримання домашнього порядку, ручних робіт; є) десять патріотичних пісень; ж) десять народних; з) два народних танці, п’ять товариських і п’ять народних забав [5. С. 161]. Діяв і український жіночий “Пласт”. Ця організація мала теж свою структуру, ділилась на гуртки, назви яких походили від назв якихось квіток чи звірят. До організації набирали дівчаток-новачок (до 11-ти років). Коли дівчатка дорослішали і здавали іспити, то отримували ступінь Пластового звання: Прихильника (від 11 –ти років), Пластунка-Учасниця; Пластунка-Розвідниця; Пластунка-Орлиця; Пластунка-Рятівничка, Самаритянка, Виховниця; Пластунка. У гуртках відбувалися збори. Мета таких зборів – отримання знань з різних галузей наук і подальше їхнє вивчення (включаючи самостійне), практичне їхнє застосування. Основним матеріалом гурткових зборів було вивчення: історії, географії України, співу, музики, гігієни, рухливих ігор, пластових вправ (виховували у дівчаток розум, швидкість мислення, відвагу, рішучість); естетики (розуміння на мистецтві, малюнках, музичних, літературних творах і т. Д.); читання слідів (знання з

метою помічати і логічно думати, щоб передбачувати логічні наслідки) [5. С. 202]. Упродовж майже столітньої історії існування Пласту виникла своєрідна традиційна культура пластунів (закони, атрибути, звичаї, церемоніали, пісні), яка разом із пластовими ідеями та методами передавалася з покоління в покоління від одних пластових осередків до інших. Розрізняють новацькі, юнацькі, старшопластунські церемоніали. Ця організація дещо відрізняється від попередніх, адже вона організована на зразок американських, англійських скаутів. Особливістю товариства було те, що вони працювали з дітьми дошкільного і шкільного віку. Тому в умовах польської окупації “Пласт” виховував у малих галичан національний дух і фізичну силу для боротьби за національні права. Пластунів вчили самостійною, чесною працею заробляти гроші, які використовували для благодійних цілей. Так пластуни носили обіди політв'язням, влаштовували для дітей-сиріт та інвалідів “Миколаївські вечори”, ходили з колядами та щедрівками. На літніх канікулах збирали історико-краєзнавчі, етнографічні матеріали з метою кращого пізнання рідного краю.

Висновки. Таким чином Створення українських молодіжних товариств у Галичині з метою пропагування здорового способу життя через фізичну культуру і спорт відбувалося під впливом молодіжних фізкультурно-гімнастичних товариств, які до початку 90-х рр. XIX ст. виникли майже у всіх слов'янських народів Австро-Угорщини. Сокільська ідея поширилась і на Галичину, де прагнення до державної самостійності вимагали виховання нової генерації українців – національно свідомих, фізично здорових та готових до боротьби за волю й незалежність України. Пріоритетними напрямками діяльності молодіжних спортивних товариств у Галичині наприкінці XIX – у першій третині XX ст. було ознайомлення з духовно-культурною спадщиною українського народу та його історичним минулим; залучення української молоді до суспільно-корисної праці; національно-патріотичне, фізичне, трудове, екологічне й розумове виховання; підготовка до національно-визвольної боротьби за незалежність України; формування національної свідомості та християнської моралі. Розвиток національно-визвольного руху у Галичині пройшов певні етапи розвитку, впродовж яких гімнастично-спортивні організації “Сокіл”, “Січ”, “Пласт” стали не лише основою фізичного й духовного виховання молоді, але й підґрунтям підготовки її до боротьби за реалізацію національних прагнень українського народу. Спортивні товариства діяли у складних умовах національно-політичного поневолення українців Галичини з боку польського політикуму, наближеного до австрійської монархії Галичини, вони утверджувалися у гостроті боротьби за національне самовизначення та консолідацію української нації. Перша світова війна стала серйозним випробуванням для сокільсько-січових, пластових, спортивних клубів і товариств, які склали кадрову основу старшинського корпусу Українського Січового Стрілецтва, збройних сил ЗУНР, УГА, київських Січових Стрільців. Напередодні та у період Другої світової війни вихованці спортивних організацій боролися зі зброєю у руках за Карпатську Україну, у лавах УПА, були могутньою національною військовою силою, яка протистояла двом могутнім тоталітарним державам.

Список використаної літератури

1. Андрухів І. Західноукраїнські молодіжні товариства “Січ”, “Сокіл”, “Пласт”, “Луг” . – Івано-Франківськ : Плай, 1992. – 114 с.
2. Бережинський В.Г. Відродження українських військових традицій у діяльності галицьких військово-спортивних організацій // Сурмач. – 1993. – №5. – 94 с.
3. Довідник з історії України (А-Я) : посіб . – К. : Генеза, 2001. – 1136 с.
4. Костів М. Пластові церемоніали: генетичний і функціональний аспекти // Вісник Львівського університету. – 2010. – вип. 43. – 338 с.
5. Трофим'як Б. Гімнастично-спортивні організації в національно-визвольному русі Галичини (друга пол. XIX ст. – перша пол. XX ст.). – Тернопіль : Економічна думка, 2001. – 694 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У США (XX – XXI СТОЛІТТЯ)

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглянуто систему фізичного виховання учнівської та студентської молоді США, яка розглядається як один із шляхів модернізації системи освіти, в галузі фізичного виховання для навчальних закладів України.

Постановка проблеми. Сучасний стан фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України потребує покращення, виходячи з того, що: знизилась зацікавленість молоді до занять фізичними вправами, погіршилось відвідування спортивних секцій та предмету фізичного виховання взагалі, рівень рухової активності молоді не відповідає гігієнічним нормам, стан здоров'я випускників шкіл та абітурієнтів є незадовільним.

Досвід фізичного виховання учнівської та студентської молоді США вивчала ціла низка вчених. Багато з них звертали увагу на ті або інші аспекти прогресивного досвіду освіти в США. Проблеми шкільного фізичного виховання розглядали Л.Бавіна, Н.Воробйов, С.Гуськов, А.Чернов та інші. Систему вищої педагогічної освіти США вивчали Р.Беланова, Л.Віннікова, Т.Георгієва, О.Глузман, В.Дикань, Т.Кошманова, О.Лещинський, І.Пентіна, Р.Роман, О.Романовський, І.Смалько. Різним аспектам підготовки кадрів із фізичного виховання й спорту присвячували роботи Т.Бакланова, Н.Бомова, Ч.Денюй, Л.Зуєва, Л.Туліна, В.Фоміна та інші. Однак дані дослідження не дозволяють скласти повну картину стосовно розгляду проблеми вивчення теоретичних основ і практичного досвіду фізичного виховання студентської молоді США й дана проблема розглядалася лише фрагментарно.

Мета дослідження – визначити особливості розвитку фізичного виховання учнівської та студентської молоді США в XX – XXI столітті.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичне виховання було введено в американських навчальних закладах в формі "лікувальної гімнастики" в кінці вісімнадцятого століття за двома домінуючими системами: Швейцарською і Німецькою. Це була дуже консервативна форма фізичного виховання з основною ціллю відновлення здоров'я та розвитку організму. Двома основними завданнями програм раннього фізичного виховання було забезпечити фізичну підготовку школярів і студентів коледжу та підготувати «вчителів гімнастики» (на той час це були перші спроби професійної підготовки вчителів фізичного виховання). Підготовка таких вчителів відбувалася в приватних школах в 1880-х і 1890-х роках в основному за рахунок літніх курсів [4].

Американське фізичне виховання розвивалося протягом чотирьох періодів, які сформували професії і дисципліни. Перше покоління педагогів з фізичної культури (1885-1920) в основному було підготовлене в галузі медицини та біологічних наук, створивши навчальні програми з підготовки викладачів з акцентом на фізичну підготовку (тобто, анатомія, фізіологія і фізика) і менше зі спортивної майстерності. Це був також період, коли фізичне виховання набуло широкого розповсюдження в навчальних планах в американських школах і університетах. Професія вчителя фізичного виховання виникла в результаті збільшення попиту на вчителів. Кафедри фізичного виховання були створені в усіх великих державних і приватних університетах [5].

Сучасна структура американського спорту включає чотири основних напрямки: *спорт у навчальних закладах (школах, коледжах, університетах); рекреаційний спорт; аматорський спорт; професійний спорт.*

Спорт у навчальних закладах – це навчання спортивних умінь, тактики і знань в рамках офіційної академічної програми. Зазвичай це відноситься до поняття «фізичне виховання».

Рекреаційний спорт – організована фізична активність з метою отримання задоволення або так званий масовий спорт, в якому задіяно близько 20 млн. молодих американців.

Програми аматорського спорту орієнтують людей на змагальний спорт в рамках різних об'єднань, асоціацій, союзів, таких, наприклад, як Національна асоціація студентського спорту. Основу аматорського спорту вищих досягнень в США становить саме студентський спорт. Спортивні бюджети багатьох найбільших коледжів і університетів в кінці 90-х років XX ст. становили від 3 до 30 млн. доларів на рік [12].

Професійний спорт - це головним чином комерційне підприємство з акцентом на розваги. Він представлений, насамперед, Головною бейсбольною лігою (ГБЛ), Національною футбольною лігою (НФЛ), Національною баскетбольною асоціацією (НБА) і Національною хокейною лігою (НХЛ). Обороти ліцензованих продуктів ліг становить приблизно 5 млрд доларів США. Зараз у цих чотирьох лігах налічується понад 100 професійних клубів. Кожне місто з населенням понад 150-200 тис. осіб вважає за необхідне мати свою професійну команду. Бюджети клубів обчислюються сотнями мільйонів доларів. У НБА середня зарплата всіх баскетболістів становить більше 1 млн. доларів на рік [4].

Серед основних факторів постійного зростання відвідуваності змагань за професійними видами спорту назвемо наступні [7]:

- 1) наявність величезної кількості спортивних споруд різного рівня і пропускної спроможності;
- 2) вміла реклама і святкова організація більшості змагань, висока їх видовищність;
- 3) присутність в командах навіть місцевого масштабу "зірок" і підтримку їх іміджу засобами масової інформації;
- 4) ефект нерідко влаштовуються учасниками гри бійок, сцен грубості і насильства у ході змагань;
- 5) бурхливий розвиток гемблінга – укладення парі на результати матчів;
- 6) організаційна структура спортивного бізнесу, чітко відповідає цілі "продати" видовище, диференціація цін на квитки;
- 7) створення на спортивних спорудах всіх необхідних глядачам умов для відпочинку та ін.

Величезний вплив на відвідуваність надає поширена в Америці думка про престижність спорту.

З метою залучення учнів до занять, спрямованих на удосконалення показників рухової підготовленості, було розроблено Президентську програму для учнів з присудженням їм нагород. У 1937р. Президентська рада з фізичної культури і спорту удосконалила програму згідно з новими умовами. Розрахована вона на дітей від 6 до 17 років, що демонструють відмінні показники з різних видів спорту, рекомендуються для нагородження. Будь-який учасник, показники якого відповідають нормам, одержує визнання президента США і емблему, на якій вказано вік школяра, коли він був удостоєний цього визнання. Щорічно у програмі беруть участь 18 млн. школярів, що складає біля 38% від їх загальної кількості [6].

З метою більш широкого охоплення студентів заняттями з фізичного виховання та підвищення інтересу до них американців, фахівці відійшли від класичної форми проведення обов'язкових для всіх занять в жорсткій сітці розкладу, від розподілу студентів на групи без узгодження з їх бажанням, від встановлюваної кафедрою програми і послідовності видів фізичної діяльності. Тепер студентам

самим надається широкий вибір різних видів діяльності та форм занять. У ряді вузів ще збереглися обов'язкові вимоги відвідування 2-х семестрів фізичного виховання, але в цьому випадку їм надається право вибору. В даний час у вищих навчальних закладах є 3 основні форми організації фізичного виховання:

1) заняття факультативних груп по обраному курсу з обов'язковим відвідуванням, виконанням певних вимог і здачею заліків для отримання залікових очок, що йдуть в диплом.

2) участь в будь-яких масових змаганнях за особистим вибором в індивідуальних видах.

3) заняття яким-небудь спортом або фізичною діяльністю в групі або самостійно без участі в змаганнях і складання заліків, для вивчення техніки обраного виду спорту, зміцнення здоров'я або просто для спілкування з іншими студентами.

У свою чергу, кафедри фізичного виховання та відділи масового спорту та рекреації забезпечують широке розмаїття видів програми і складають розклад таким чином, щоб студенти могли займатися в зручний для них час. Багато програм мають практичний інтерес або включають «екзотичні види», готують інструкторів з тенісу, плавання, першої допомоги, навчають верховій їзді, акробатиці та ін [9].

Кафедра фізичного виховання широко використовує комп'ютерну техніку при складанні розкладу, бюджету, обліку матеріальних цінностей, ведення особових справ спортсменів, обліку спортивних результатів, складання програми з видів спорту та ігрових комбінацій. На заняттях з ЗФП на тренажерах студентки вносять у свою особисту картку - програму. Зустрічаючись з викладачами, вони аналізують дані за тиждень, вносять поправки і черговий період. Багато тренажерів обладнані портативними пульсометрами і приладами, що показують кров'яний тиск. Студент виконуючи вправу на тренажері вставляє палець в прилад і негайно отримує дані про стан пульсу і кров'яного тиску, що дозволяють йому об'єктивно оцінити виконуване навантаження, регулювати інтенсивність вправи, стежити за динамікою відновлення.

Успішний розвиток фізичної культури в даній країні забезпечується за рахунок міжнародної інтеграції діяльності спортивних організацій, вони укладають міждержавні договори про співробітництво та обмін досвідом, проводять спільні наукові конференції, семінари тренерів, великі спортивні заходи.

Висновки. 1. Сучасний стан фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України потребує покращення, виходячи з того, що: знизилась зацікавленість молоді до занять фізичними вправами, погіршилось відвідування спортивних секцій та предмету фізичного виховання взагалі, рівень рухової активності молоді не відповідає гігієнічним нормам, стан здоров'я випускників шкіл та абітурієнтів є незадовільним.

2. Найважливішим фактором для розвитку спорту є будівництво необхідної кількості спортивних споруд. У США, наприклад, понад 100 міст мають льодові палаци, що вміщають по 15-20 тис. глядачів. Американські університети, коледжі мають певну самостійність у виборі організаційних структур, програм, розкладів, змісту курсів та академічних вимог у різних вузах залежно від їх категорії, статусу, фінансових можливостей, спортивної бази, складу студентів, традицій спеціалізації та місця розташування.

3. Таким чином, дослідивши досвід США можна використати такі варіанти модернізації фізичного виховання в Україні: самостійність у виборі організаційних структур, програм, розкладів, змісту курсів та академічних вимог; міжнародна інтеграція діяльності спортивних організацій; пільги для студентів-спортсменів; розширення і вдосконалення спортивної бази, будівництво нових великих спортивних споруд.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Проблемы управления здоровьем человека / Г. Л. Апанасенко // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Спец. вып. – С. 56 – 60
2. Агеевец В.У. Олимпийские игры. Из прошлого в будущее / В. У. Агеевец, Г. М. Поликарпова. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков – К.: Олимп. л-ра, 2002. – 296 с
4. Гуськов С. И. Спорт и американская школа / С. И. Гуськов, Л. Б. Кофман – М., 1995. – 160 с
5. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. – ІЗМОУ. – 1997. – № 13. – С. 3 – 16.
6. Корбин Ч. Система поощрения участников общенациональных программ тестирования уровня физической подготовленности детей и молодежи США / Ч. Корбин, Дж. Уайтхед, П. Лавджой // Физ. Воспитание и спорт в школах зарубежных стран. – М.: ЦООНТИ – Физкультура и спорт, 1989. – Вып. 5. – С. 8 – 10.
7. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга, 1982.
8. Максименко И. Г. Уроки футбола в школе: [учеб. пособ.] / И. Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2003. – 336
9. Осадча Т. Ю. Формування професійної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання (на прикладі навчальних програм університетів США): [наук.-метод. посіб.] / Т. Ю. Осадча. – Луганськ: Альма-матер, 2006. – 130 с
10. Платонов В. М., Фізична підготовка спортсмена: [навч. посіб.] / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К.: Олімп. л-ра, 1995. – 320 с.
11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.
12. Решетников Н. В. Физическая культура / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М.: Академия, 2001. – 152 с.

Туревский И. М.

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, Россия

В статье представлены материалы исследования влияния занятий футболом на формирование профессиональных компетенций бакалавров. Описаны оценочные материалы компетенций, при помощи которых можно определять уровень развития компетентности занимающихся.

Постановка проблемы. Известные противоречия между содержанием научного знания в области формирования профессиональных компетенций бакалавров физической культуры и недостаточностью научно-методического обеспечения оценочных материалов в процессе профессиональной подготовки в вузе раскрыли проблему работы: разработка и апробация оценочных материалов, обеспечивающих реализацию компетентного подхода в процессе занятий футболом.

Цель исследования: определить влияние компетентного подхода на формирование профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в процессе занятий футболом.

Результаты исследования и их обсуждение. Сочетание теоретико-методологического характера исследования с решением практических задач обусловило выбор следующих **методов исследования**:

— изучение и анализ научно-методической литературы (доступные литературные источники педагогики, психологии, теории и методики физической культуры, учебная документация, ГОС ВПО, ресурсы интернета и др.);

— педагогические наблюдения, которые нами использовались с целью контроля учебно-воспитательного процесса бакалавров в процессе освоения курса «Футбол». Объектом наблюдения выступали бакалавры контрольной и экспериментальной групп. Содержание процессов наблюдения определялось задачами диссертационного исследования, для решения которых собирались конкретные факты;

— метод опроса и тестирования. В педагогическом исследовании использовались анкеты для определения уровня изменения сформированности профессиональных компетенций, тестирования знаний, уровня физической и технической подготовленности бакалавров.

На основании Национальной доктрины образования в Российской Федерации до 2025 года компетентностный подход определен как стратегический вектор совершенствования системы профессионального образования. В этом контексте интегральным показателем качества подготовки будущего педагога следует рассматривать профессиональную компетентность, которая характеризует умение специалиста использовать в конкретной ситуации усвоенные знания и личностный опыт.

В психолого-педагогической литературе понятие «компетентность» получило широкое распространение сравнительно недавно. Так, в конце 1960 – начале 1970-х гг. в западной, а в конце 1980-х гг. – в отечественной науке зарождается специальное направление – компетентностный подход в образовании. Пути его становления кратко описывает И. А. Зимняя в своей работе «Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования». Проанализировав исследования основоположников и разработчиков компетентностного подхода (Н. Хомского, Р. Уайта, Дж. Равена, Н.В. Кузьминой, А.К. Марковой, В.Н. Кунициной, Г.Э. Белицкой, Л.И. Берестовой, В.И. Байденко, А.В. Хуторского, Н.А. Гришановой и др.), автор выделяет в его развитии три этапа: введение в научный аппарат категорий «компетенция» и «компетентность»; активное использование категорий «компетенция» и «компетентность» в теории и практике обучения; исследовании компетентности как научной категории.

Экспериментальная группа (бакалавры) занималась в течение 2015–2017 гг. на основе компетентностного подхода общепрофессиональной подготовки бакалавров физической культуры, студенты КГ (специалитет) занимались по программе ГОС ВПО 3-го поколения.

Для формирования наблюдаемых признаков проявлений компетенций, разработки ООП и аттестации студентов-бакалавров на факультете созданы фонды оценочных средств, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций (владения) с высокой степенью объективности (надежности), обоснованности (валидности) и сопоставимости (Табл. 1).

Система оценочных материалов в диссертации включает:

- *самооценку знаний, умений и владений бакалавров* в соответствии со стандартами ФГОС ВО (в приложении). Оценивались средние баллы (по 6-ти бальной системе), полученные студентами и бакалаврами на 2-м и на 4-м курсах;

- *физическое состояние студентов-бакалавров*. Тестирование проводилось по стандартным методикам – бег на 1000 и 100 м, наклоны вперед, подтягивание на высокой перекладине, прыжки в длину с места и челночный бег 3х10 м;

- *балльно-рейтинговая оценка бакалавров по дисциплинам «гимнастика» и «психология спорта»*. Анализировался % уровня сформированности профессиональных компетенций бакалавров по предмету из перерасчета до 100 баллов.

- *специальная оценка уровня* технической подготовки (удары на дальность, м; обводка стоек с ударом в ворота, вбрасывание аута, м и владения футбольной терминологии;

- успеваемость по учебным дисциплинам и педагогическим практикам;

- экспертная оценка дополнительных профессиональных компетенций при практическом проведении занятий по футболу.

За основу принята компетентностная модель специалиста по физической культуре.

Способность обучать в различных организациях занимающихся всеми видами физкультурно-спортивной деятельности и использование средств и форм в профессиональном образовании (ДПК-1)	<p><u>Выпускник знает:</u> основы теории игры; основные принципы организации физкультурно-спортивной деятельности с использованием спортивных игр в профессиональном образовании</p> <p><u>Умеет:</u> использовать средства спортивных игр в решении задач физкультурно-спортивной деятельности в профессиональном образовании;</p> <p><u>Владеет и (или) имеет опыт деятельности:</u> методиками организации и проведения спортивных игр для решения задач физкультурно-спортивной направленности в профессиональном образовании</p>
---	--

Таблица 1

Характеристика тестов, включаемых в программу исследования оценочных материалов профессиональных компетенций

Характеризуемые стороны компетенций	Показатели (тесты)		№ теста	Единицы измерений	Направление лучшего показателя
Самооценка знаний, умений, владений	Тестирование умений, владений		1	средний балл	>
	Уровень развития компетенций		2		
Уровень развития физических качеств	Бег 100 м		3	с	<
	Прыжок в длину с места		4	см	>
	Челночный бег 3х10 м		5	с	<
	Подтягивание на перекладине		6	кол-во	>
	Бег 1000 м		7	с	<
	Подвижность суставов		8	см	>
Теория и практика футбола	Точность терминологии		9	кол-во	>
	Удары на дальность		10	м	>
	Жонглирование мячом		11	кол-во	>
	Обводка стоек с ударом по воротам		12	с	<
	Вбрасывание аута		13	м	>
Учебная деятельность: знания, умения, владения	Бально-рейтинговая система	Гимнастика спортивная	14	%,балл	>
		Психология спорта	15	%,балл.	>
	Успеваемость 2-4 к.	Средняя по экзаменам	16	балл	>
	Педагогическая практика	Средняя по 2-м практикам	17	балл	>
	Экспертная оценка	Способность обучать игре в футбол в уроках и доп. Образ.	18	балл	>

Тестирование студентов специалитета и бакалавров проводилось, когда они учились на втором курсе. Как показывают наши исследования, студенты на достоверном уровне опережали бакалавров по показателям, характеризующим двигательные возможности (быстроту, скоростно-силовые качества, гибкость и выносливость). В свою очередь бакалавры оценивают свои умения и владения навыками и полученными знаниями выше студентов.

В остальных показателях достоверной разницы между исследованным контингентом не наблюдалось

По всей видимости, в программе обучения студентов было больше спортивно-педагогических дисциплин, тогда как у бакалавров психолого-педагогических и спортивно-теоретических. Следует учитывать и такой факт, что при поступлении в университет студенты имели более высокую физическую подготовленность.

Экспериментальный программный материал по курсу спортивные игры. Процессуальное содержание этапов проведения занятий в рамках авторской модели.

Лекционные занятия носят проблемный характер, назначение которых побудить бакалавров к собственным размышлениям и поискам, пробудить исследовательский интерес к профессионально-педагогической деятельности.

Семинарские и практические занятия предусматривают следующую поэтапную структуру:

1 этап – отбор теоретической базы знаний, т.е. основополагающих знаний по теме; 2 этап – усвоение опыта осуществления способов педагогической деятельности на основе полученных знаний; 3 этап – развитие опыта творческой деятельности, самостоятельный перенос знаний и умений в новую педагогическую ситуацию;

Таблица 2

Процессуальное содержание технологии

Этап занятия	Содержание занятия	Стандартные процедуры конструирования знаний
I этап	Отбор теоретической базы знаний, развитие мотивационно-целевого компонента профессиональной компетентности.	Идентификация 1 курс
II этап	Воспроизведение знаний на репродуктивном уровне, развитие когнитивно-поведенческого компонента профессиональной компетентности.	Проблематизация 1–2 курсы
III этап	Воспроизведение знаний по образцу, в новой педагогической ситуации, развитие когнитивно-поведенческого компонента профессиональной компетентности.	Концептуализация 2–3 курс
IV этап	Творческое применение знаний, развитие эмоционально-волевого компонента рефлексивной компетентности.	Проектирование, Схематизация 3 курсы
V этап	Рефлексивно-оценочный этап, развитие контрольно-оценочного компонента профессиональной компетентности.	Профессионализация 3 курсы

4 этап – формирование отношения к своей деятельности, осознание себя субъектом предстоящей деятельности, выполнение заданий творческого (исследовательского) характера, где осуществляется синтез научных знаний и опыта педагогической деятельности студента.

5 этап – оценка профессиональных компетенций на педагогических и учебных практиках, носит индивидуально-коррекционный характер и обеспечивает развитие

тех качеств, которые требуют совершенствования, способствует развитию профессиональных компетенций в условиях естественного педагогического процесса, когда для бакалавра предметом размышлений становятся личностные и профессиональные качества, средства и методы собственной педагогической деятельности, процесс принятия практических решений через систему профессионально-ориентированных заданий.

Таблица 3

Результаты владения элементами компетенций студентами и бакалаврами после эксперимента

№№ тестов	КГ	ЭГ	Т	t внутри групп	
	M±m	M±m		КГ	ЭГ
1	217,6±6,7	257,6±8,2	2,65	0,89	2,64
2	2,8±0,21	3,4±0,17	3,77	1,14	2,51
3	12,5±0,28	13,6±0,23	-3,05	0,34	-
4	294±2,6	290±1,2	-2,18	3,26	1,78
5	7,50±0,45	7,70±0,51	0,21	2,12	0,63
6	11,2±0,75	10,9±0,49	2,03	1,22	-2,7
7	3,43±0,36	4,07±0,18	-2,10	0,92	0,47
8	49,6±3,15	40,6±2,15	-2,59	2,09	0,94
9	5,22±0,72	9,52±0,65	2,89	--	2,46
10	37,4±2,31	32,4±1,29	-2,15	0,54	1,27
11	12,94±1,12	17,54±0,87	3,33	2,43	3,58
12	9,9±0,92	10,9±1,47	0,74	1,59	1,21
13	17,8±1,32	18,92±1,26	0,84	0,65	1,12
14	67,3±4,56	84,1±6,03	2,66	-2,12	2,79
15	76,1±3,25	86,21±2,28	2,67	1,06	2,15
16	3,84±0,14	4,11±0,14	2,09	0,78	2,26
17	3,54±0,21	4,24±0,17	2,33	0,49	2,17
18	3,15±0,23	4,14±0,21	3,57	2,50	3,48

Примечание: наименование тестов в табл.2; при T=2,09, P=0,05 T=2,85, P=0,01.

Как показывают эмпирические данные (табл. 4), после проведенного эксперимента, бакалавры образования в области физической культуры достоверно опережали своих сверстников из специалитета по сформированным компетенциям и владением знаниями и умениями. По всей видимости, ситуационно-проблемные задачи, используемые при реализации ООП на начальном этапе учебно-воспитательного процесса, закладывают основы реализации в дальнейшем эффективность формирования профессиональных компетентностей.

Почти по всем показателям двигательной подготовленности к окончанию университета студенты, обучающиеся по программе специалитета, опережают своих сверстников-бакалавров по двигательной подготовленности и некоторым тестам по футболу. Эта ситуация раскрывает основные различия и направления ГОС ВПО студентов и бакалавров в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре. Возникает естественный вопрос: что важнее – теория без базовой практики, или практика без базовой теории?

Ответ на этот вопрос мы получаем из проделанной экспериментальной работы в процессе преподавания дисциплины «Футбол и методика преподавания», разбитой на три различных семестра (подробно рассматривается в разделе 3.2). Анализируя отдельные элементы компетенций, отражающие непосредственное применение сформированных знаний, умений и владений в реальных условиях профессиональной деятельности на 2 и 3 курсах, можно отметить наиболее важные детали.

По уровню развития использованных элементов компетентностей (ранжирование, успеваемость, оценки экспертов и производственной практики) у бакалавров образования в области физической культуры достоверно лучшие показатели, чем у их сверстников-студентов из специалитета. В целом, статистика показывает, что после эксперимента бакалавры достоверно из 18-ти показателей опережают студентов по 9-ти элементам, студенты показали лучшие результаты в 5-ти случаях, не изменились результаты в 4-х случаях. Рассматривая результаты внутри групп от начала до конца эксперимента, можно констатировать, что студенты КГ достоверно улучшили свои результаты в 6-ти случаях (в основном двигательную сферу и экспертную оценку), их сверстники-бакалавры в 10-ти случаях, причем в двух случаях результаты достоверно ухудшились.

Выводы. Данные исследования показали, что предложенная экспериментальная программа формирования профессиональной компетентности бакалавров средствами спортивных игр – это готовность и способность педагога к эффективной профессиональной деятельности. В структурном отношении она представляет собой интегральное свойство личности и включает ряд частных компетенций на основе синтеза теории и практики профессиональной деятельности, которые проявляются в желании и умении решать профессиональные задачи, анализировать ход и результаты их решения, постоянно вносить целесообразные коррективы в профессиональную деятельность.

Цымбалюк Е. А.

АДАПТАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ К СОЦИУМУ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ КАРЬЕРЫ: ПРОБЛЕМЫ ИЗУЧЕНИЯ

Белорусский государственный университет физической культуры, Беларусь

В статье предлагается программа социологического исследования адаптационных способностей закончивших свою карьеру профессиональных спортсменов. Отражены вопросы трудовой, психологической, физической и материальной адаптации последних, а также зависимость успешности адаптации от ряда уточняющих факторов.

Актуальность проблемы социальной адаптации профессиональных спортсменов после завершения карьеры обусловлена рядом причин: 1) резкой сменой образа жизни, когда от строгой, контролируемой извне регламентации распорядка дня, культуры питания и интенсивности физических нагрузок бывший спортсмен вынужден перейти к самостоятельной организации своей жизни; 2) освоением новых социальных статусов и ролей, когда поиск рабочего места сопровождается обретением дополнительных трудовых навыков, изменением сферы профессионального общения, необходимостью постоянно соотносить устоявшиеся материальные потребности с изменившимися доходами; 3) активной организацией семейной жизни и досуговой деятельности, обустройством жилищно-бытовых условий, что не было так востребовано ранее.

Практика показывает, что решение этих и других проблем далеко не у всех бывших спортсменов проходит оперативно, гармонично и успешно и требует специального изучения. Данная статья представляет собой программу социологического исследования адаптационных способностей спортсменов после завершения карьеры.

Цель исследования – выяснить позитивные и проблемные аспекты адаптации бывших спортсменов к социуму для последующей разработки системы практических мер по минимизации возможных издержек данного процесса. Объект исследования – профессиональные спортсмены, завершившие свою карьеру.

Предмет исследования – трудовая, психологическая, физическая и материальная адаптация бывших спортсменов к социуму.

Задачи исследования: 1) выяснить, в какой мере спортсмены, завершившие карьеру, оказались подготовленными к новым социальным отношениям во всех сферах своей жизни; 2) проанализировать склонность респондентов к рефлексии и принятию нестандартных жизненных решений; 3) оценить стремление респондентов к самосовершенствованию и расширению жизненных приоритетов; 4) соотнести обозначенные позиции с полом, возрастом, спортивными достижениями и базовым образованием респондентов. Предполагаемые методы исследования: 1) теоретико-библиографический анализ научной литературы по теме; 2) анкетирование; 3) обработка анкетных данных методами математической статистики.

Анкета «Моя жизнь после спорта»

Уважаемый спортсмен! Предлагаем Вам заполнить анкету «Моя жизнь после спорта». Результаты анкетирования помогут наметить меры помощи в адаптации спортсменов, завершивших (завершающих) карьеру к новым жизненным условиям. Внимательно прочитайте вопрос и возможные ответы к нему. Выберите тот ответ, который считаете наиболее приемлемым и обведите его кружком. Не оставляйте, пожалуйста, вопросы без ответов. Анкетирование анонимное, надеемся на Вашу доброжелательность и искренность.

1. Ваш пол: 1.1. Мужской. 1.2. Женский.

2. Ваш возраст: 2.1. 18-19 лет. 2.2. 20-25 лет. 2.3. 26-30 лет. 2.4. Старше 30 лет.

3. Вид спорта, которым Вы занимались (один вариант ответа): 3.1. Биатлон. 3.2. Бокс. 3.3. Борьба вольная. 3.4. Борьба греко-римская. 3.5. Борьба женская. 3.6. Велосипедный спорт. 3.7. Гимнастика художественная. 3.8. Гребля академическая. 3.9. Гребля на байдарках и каноэ. 3.10. Дзюдо. 3.11. Легкая атлетика. 3.12. Парусный спорт. 3.13. Плавание. 3.14. Прыжки на батуте. 3.15. Современное пятиборье. 3.16. Стрельба из лука. 3.17. Стрельба пулевая. 3.18. Теннис. 3.19. Тяжелая атлетика. 3.20. Фехтование. 3.21. Фристайл. 3.22. Бадминтон. 3.23. Баскетбол. 3.24. Футбол. 3.25. Горнолыжный спорт. 3.26. Конный спорт. 3.27. Конькобежный спорт. 3.28. Лыжные гонки. 3.29. Плавание синхронное. 3.30. Прыжки в воду. 3.31. Теннис настольный. 3.32. Фигурное катание. 3.33. Хоккей с шайбой. 3.34. Шорт-трек. 3.35. Водное поло. 3.36. Волейбол. 3.37. Гандбол. 3.38. Керлинг. 3.39. Сноуборд. 3.40. Стрельба стендовая. 3.41. Таэквондо. 3.42. Триатлон. 3.43. Хоккей на траве.

4. Ваше спортивное звание (один вариант ответа): 4.1. Мастер спорта Республики Беларусь международного класса. 4.2. Мастер спорта Республики Беларусь. 4.3. Звания не имею.

5. Ваш спортивный разряд (один вариант ответа): 5.1. Кандидат в мастера спорта. 5.2. I спортивный разряд. 5.3. II спортивный разряд. 5.4. III спортивный разряд. 5.5. I юношеский разряд. 5.6. II юношеский разряд. 5.7. III юношеский разряд. 5.8. Разряда не имею.

6. Где постоянно проживаете после завершения спортивной карьеры (один вариант ответа): 6.1. Столица. 6.2. Областной центр. 6.3. Районный центр. 6.4. Малый город. 6.5. Поселок городского типа. 6.6. Село. 6.7. Деревня. 6.8. Хутор.

7. В какой области республики Вы проживаете (один вариант ответа): 7.1. Минская область (Минск). 7.2. Витебская область. 7.3. Могилевская область. 7.4. Гомельская область. 7.5. Гродненская область. 7.6. Брестская область.

8. Ваше семейное положение (один вариант ответа): 8.1. Состою в официальном браке. 8.2. Состою в гражданском браке. 8.3. Свободен.

9. Имеете ли Вы детей: 9.1. Да. 9.2. Нет.

10. Основная причина Вашего ухода из большого спорта (один вариант ответа): 10.1. Ваш личный выбор. 10.2. Внешние обстоятельства.

11. Ваш уход из спорта был запланированным (один вариант ответа):
 11.1. Четко запланированным. 11.2. В принципе, ожидаемым. 11.3. Неожиданным.
12. Сколько времени прошло после завершения Вами спортивной карьеры:
 12.1. Меньше года. 12.2. Два-три года. 12.3. Четыре-пять лет. 12.4. Шесть-девять лет.
 12.5. Десять-двадцать лет. 12.6. Свыше двадцати лет. 12.7. Свыше тридцати лет.
13. Ваша настоящая работа связана со спортом: 13.1. Да. 13.2. Нет.
14. Ваш основной род деятельности в настоящее время (один вариант ответа):
 14.1. Преподаватель (тренер). 14.2. Администратор (менеджер, чиновник).
 14.3. Предприниматель. 14.4. Рабочий. 14.5. Сельский труженик. 14.6. Работник сферы обслуживания. 14.7. Научный работник. 14.8. Политик (общественный деятель).
15. Ваше образование: 15.1. Среднее. 15.2. Среднее специальное. 15.3. Высшее.
16. После Вашего ухода из профессионального спорта кто принял реальное участие в Вашей судьбе (работа, жилье, финансы). Определитесь по каждой позиции (поставьте «птичку»), выбрав один из вариантов ответа:

№ п/п	Варианты ответов	Серьезная помощь	Незначительная помощь	Помощи не было
16.1	Семья			
16.2	Федерация спорта			
16.3	Руководство команды (клуба)			
16.4	Тренерский состав			
16.5	Олимпийский комитет Беларуси			
16.6	Товарищи по команде			
16.7	Близкие друзья			
16.8	Министерство спорта и туризма			

17. Оцените меру удовлетворенности своей работой по 10-балльной шкале (10 – высший балл, 1- низший балл):

№ п/п	Основные позиции в оценке работы	Балл
17.1	Соответствие работы Вашим профессиональным интересам	
17.2	Уровень заработной платы	
17.3	Характер взаимоотношений с руководством	
17.4	Материально-техническое оснащение	
17.5	Характер взаимоотношений в коллективе	
17.6	Соответствие работы Вашим знаниям, умениям и навыкам	
17.7	Возможность карьерного роста	
17.8	Оптимальность графика трудового процесса	
17.9	Наличие социального пакета	
17.10	Функционирование системы повышения квалификации	
17.11	Место расположения работы	
17.12	Возможность стажировки за рубежом	
17.13	Доступность библиотеки, Интернет-ресурсов	
17.14	Доступность объектов питания	
17.15	Наличие мест для релаксации и укрепления здоровья	

18. Вы курите (один вариант ответа): 18.1. Постоянно. 18.2. Периодически. 18.3. Редко. 18.4. Нет.
19. Вы употребляете спиртные напитки (один вариант ответа): 19.1. Довольно часто. 19.2. Иногда могу себе позволить. 19.3. Крайне редко. 19.4. Не употребляю в принципе.
20. В Вашем распорядке дня ежедневно присутствует полноценное трехразовое питание (один вариант ответа): 20.1. Да, практически всегда за редким исключением. 20.2. Подобный режим питания соблюдаю нерегулярно. 20.3. Трехразового питания не придерживаюсь.

21.Вы заботитесь о сбалансированном (оптимальное сочетание белков, жиров, углеводов) и здоровом питании (отказ от фаст-фуда, сладких газированных напитков и т.п.), один вариант ответа: 21.1.Постоянно. 21.2.Иногда обращаю на это внимание. 21.3.Об этом не думаю – ем то, что доступно в конкретной ситуации.

22.Как Вы оцениваете состояние собственного здоровья в настоящий момент (один вариант ответа): 22.1.Абсолютно здоров. 22.2.Относительно здоров. 22.3.Имею хроническое заболевание. 22.4.Имею «букет» болезней.

23.Оцените характер Вашего общения с медициной (один вариант ответа): 23.1.К медицинской помощи прибегаю в ситуации крайней необходимости. 23.2.Обращаюсь за медицинской помощью в случае ощущения любого физического дискомфорта. 23.3.Обращаюсь к медикам периодически в целях профилактики возможных заболеваний.

24.Вы довольны своей физической формой (один вариант ответа): 24.1.Очень доволен. 24.2.В принципе, доволен. 24.3.В целом, недоволен. 24.4.Крайне недоволен.

25.Какие реальные шаги Вы предпринимаете для поддержания (усовершенствования, создания видимости) своего телосложения. Определитесь (поставьте «птичку») с каждой позицией, выбрав один из вариантов ответа:

№ п/п	Предпринимаемые меры	Да	Нет
25.1	Делаю утреннюю гимнастику		
25.2	Занимаюсь физической культурой		
25.3	Занимаюсь спортом		
25.4	Накапливаю средства на операцию по коррекции фигуры		
25.5	Сделал(ла) операцию по коррекции фигуры		
25.6	Тщательно подбираю одежду и обувь, которые бы подчеркивали достоинства (скрывали недостатки) моей фигуры		
25.7	Придерживаюсь специальной диеты		
25.8	Прибегаю к спортивному питанию		
25.9	Прибегаю к голоданию		
25.10	Обращаюсь за помощью к психологу, психиатру		
25.11	Принимаю специальные таблетки и микстуры		
25.12	Употребляю специальные чаи, напитки, БАДы		

26.Ниже приведены основные составляющие распорядка дня взрослого человека, в какой мере Вы их соблюдаете. Определитесь с каждой позицией (поставьте «птичку»), выбрав один из вариантов ответа:

№ п/п	Составляющие распорядка дня взрослого человека	Как правило, соблюдаю	Соблюдаю не всегда	Как правило, не соблюдаю
26.1	Продолжительность сна 6-8 часов			
26.2	Соблюдение единого времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения			
26.3	Соблюдение графика приема пищи			
26.4	Оптимальное сочетание трудовых нагрузок и отдыха			
26.5	Ежедневное соблюдение правил личной гигиены			
26.6	Наличие времени на саморазвитие и самосовершенствование			

27.Вы быстро смогли адаптироваться к новым условиям жизни после ухода из профессионального спорта (определитесь по каждой позиции):

№ п/п	Основные аспекты адаптации	Да	Нет
27.1	Поиск работы		
27.2	Освоение новых производственных обязанностей		
27.3	Организация быта		
27.4	Решение жилищного вопроса		
27.5	Установление контактов с новыми людьми		
27.6	Новый режим дня		
27.7	Обеспечение достойного и стабильного дохода		
27.8	Организация досуга		
27.9	Забота о собственном здоровье		

28.Оцените в контексте успешности свою жизнь после ухода из профессионального спорта (один вариант ответа): 28.1.Жизнь удалась. 28.2.Мечты сбываются только в сказке. 28.3.Жизнь прожить – не поле перейти, что-то получается, что-то нет.

Андриевская Л. Ю.

РЕЗУЛЬТАТЫ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА НА ОСНОВЕ ВЫРАБОТКИ ДИНАМИЧЕСКОГО СТЕРЕОТИПА

Астраханский государственный технический университет, Россия

Постановка проблемы. Подготовка спортсменов – лучников на подготовительном этапе в России показывает не самые высокие результаты, если сравнивать, к примеру, с Южной Кореей. Существует закономерность между классической методикой тренировок и результативностью, принятой в России. Данная методика не является универсальной и максимально эффективной. Этот вопрос остро встает на этапе набора и отбора спортсменов в подготовительные группы. Возникающие в процессе начальной подготовки вопросы требуют более детальной проработки и наблюдений.

Цель исследования. Изучить и проанализировать сложившуюся ситуацию в данном виде спорта в Море и России, выявить основные принципы и аспекты построения тренировки у лучших лучников, создать и апробировать алгоритм динамического двигательного стереотипа стрельбы из лука, улучшающий результаты начальной подготовки спортсмена.

Результаты исследования и их обсуждение. История соревнований различных рангов, начиная с юниорских и заканчивая соревнованиями взрослых спортсменов на Олимпийских играх показывает, что лучшими методиками подготовки спортсменов - лучников были методики тренировок австралийца Дейва Бэйрнста и южнокорейских спортсменов, описанные в ряде пособий, изданных как в России, так и за рубежом. Успех этих уникальных техник подтвержден лидированием Тима Каддихай и Дейва Бэйрнста из Австралии, начиная с 2002 г. (Чемпионата Мира среди юниоров 2002 – золото) и заканчивая Олимпийскими играми 2004 года в Афинах [1,2]. Средний возраст Олимпийского чемпиона в настоящее время составляет 30-31 г.

В России в 2016 году лучницы Туяна Дашидоржиева (Забайкальский край), Ксения Перова (Свердловская область) и Инна Степанова (Республика Бурятия) – серебряные призёры Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро 2016. Впервые в российской истории женская сборная команда заняла призовое место на Олимпийских играх.[4] В 2017 году Сборная России завоевала 11 медалей чемпионата и первенства Европы в Виттеле.[4]. Но по результатам общего итога российская сборная значительно отстает от сборных других стран.

Проанализировав и изучив суть техники подготовки спортсменов на начальном этапе мы выявили основные принципы:

- набор в группы начальной подготовки осуществляется в 10–11 лет, когда физиологически созревает программное управление движением лобными долями коры;
- формирование двигательного динамического стереотипа стрельбы из лука ;
- при формировании у спортсмена динамической цепи условных рефлексов необходимо учитывать анатомический, биомеханический и психологический аспекты.

В течение 2 лет мы наблюдали за результатами начальной подготовки группы людей из 33 человек, в возрасте от 11 до 20 лет, где преобладающей возрастной категорией был 13-летний возраст.

Так как в стрельбе из лука параметры набора достаточно размыты, классифицировать людей по морфологическому признаку нельзя. Каждый человек был измерен по нескольким параметрам: рост, вес, сила натяжения лука, длина рук в сантиметрах, длина растяжения (расстояние от хвата до кисти, захватывающую тетиву) в сантиметрах. Было проведено тестирование на общую физическую подготовку и специальное тестирование, необходимое для набора и отбора в группу начальной подготовки по стрельбе из лука. Тесты на общую физическую подготовку показали, что физическая подготовка 11-летних находилась на низком уровне. Для осуществления цели эксперимента все отобранные люди были разбиты на 2 группы. На начальном этапе ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка) одинаковы, это необходимо для чистоты эксперимента.

Таблица 1

Показатели групп на начало и конец тренировок

Критерии (М)	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	На начало	На конец	На начало	На конец
Рост (см)	166,3 см	172,3 см	162,2 см	166,2 см
Вес (кг)	58,3 кг	60,3 кг	54,8 кг	56,8 кг
ОГК (см)	81,5 см	82,3 см	85,3 см	86,1 см
Экскурсия (см)	5,5 см	6,2 см	8,1 см	85,3 см
Длина рук (см)	152 см	155 см	150,8 см	152,8 см
Сила натяжения (кг)	8,1 кг	14,06 кг	10,4 кг	17,2 кг
Длина растяжения (см)	52,1 см	58,7 см	54,3 см	62,8 см

В данной таблице представлены среднеарифметические показатели на начало и конец начального этапа подготовки спортсменом - лучников. Люди, прошедшие курс тренировок по обеим группам — новички, не получавшие никаких указаний и заранее не подготовлены, ранее спортом не занимались. Среднее время начального этапа подготовки составляет от 1 месяца до 8. Ко всем спортсменам была применена одинаковая методика тренировок по общей физической и специальной физической подготовке. Нагрузка составляла 2 часа 3 раза в неделю. Общая физическая подготовка включала в себя: бег трусцой по стадиону, отжимания от пола, упражнения на укрепление мышц живота, подтягивания на высокой перекладине, прыжки в длину, комплекс упражнений на растяжку и развитие координации движений. В начале подготовки, учитывая проведенное тестирование участников к каждому был индивидуальный подход ОФП для того, чтобы сравнить их показатели. Тренировки проводились как на открытых площадках, специально оборудованных под специфику тренировок, так и в закрытых помещениях. Особое внимание уделялось питьевому режиму, соответствующему погодным условиям и личным предпочтениям.

Мы применили к контрольной группе классическую методику тренировки, а к экспериментальной группе, методику, основанную на физиологическом принципе выработки двигательного динамического стереотипа (И. П. Павлов, А. Н. Крестовников) [5]

В оборудовании за основу были взяты олимпийские луки на 18 фунтов с деревянными плечами фирмы Samick. Далее в эксперименте мы применили более совершенное оборудование фирмы Кауа и Ноут фунтажом от 30, чтобы доказать насколько оборудование влияет на результаты. Совершенство данного оборудования заключается в использовании более современных материалов, которые уменьшают износ луков и тем самым предотвращают травматизм спортсмена при его использовании.

Мы разложили двигательный стереотип стрельбы из лука по алгоритму на отдельные составляющие, определили порядок двигательных реакций в цепи стереотипа, учли анатомический, биомеханический, психологический аспекты и довели выполнение до автоматизма. В наш алгоритм входило: Предустановка; Хват лука; Установление стрелы; Прикладка; Установление локтя; Прицеливание; Выпуск стрелы; Возврат в исходное положение.

При этом мы делаем акценты на изменение положения локтевого сустава и доведения лопатки рабочей руки и плечевого пояса, что очень важно для результативности стрельбы из лука. Для улучшения понимания спортсменом положения локтя и лопатки мы ввели «принцип циферблатного представления». Используя этот принцип мы максимально правильно распределяем нагрузку, используя более сильные нижние пучки трапецевидной мышцы, и добиваемся быстрее понимания спортсменом техники стрельбы из лука.



Рис. 1. Показатели групп в конце эксперимента

Данная диаграмма отражает разницу показателей групп на конец тренировок. Можно заметить, что результаты экспериментальной группы значительно возросли, при условии, что рост и вес спортсменов из этой группы ниже, чем из контрольной. Также наблюдается отличие между показателями силы натяжения лука в группах, что свидетельствует о значительно лучшей подготовленности спортсменов из экспериментальной группы. Величина фунтажа лука дает нам положительный результат при стрельбе, точное попадание и чистоту стрельбы. Можно сделать вывод, что динамический стереотип лучника выработан лучше.

Данная техника помогает понять спортсмену тонкости техники, без постоянной помощи тренера. Снижает контроль со стороны, с постоянным вмешательством другого лица. Эта особенность помогает тренеру работать с большим количеством людей одновременно, при этом точно отслеживая прогресс каждого.

Выводы. Анализ ситуации по стрельбе из лука по статистическим показателям FITA (Federation Internationale de Tir a l'Arc) отражают, что российские спортсмены – лучники отстают от корейских на 16 очков среди мужчин по итогам 16 этапов Кубка мира.

Основными аспектами, улучшающими результаты подготовки спортсменов – лучников на начальном этапе являются: построение тренировки, основываясь на алгоритме двигательного динамического стереотипа условных реакций спортсмена.

Биомеханический аспект координированного взаимодействия мышц и скелетных рычагов в процессе стрельбы, позволил нам получить результат, отражающийся в динамике показателей: увеличения силы натяжения лука у спортсменов на 22,3%; и длины растяжения лука на 7%. Индивидуальный подход к

применению средств ОФП позволил нам улучшить показатели экскурсии грудной клетки на 50% и окружность грудной клетки на 4,7%.

Анализ психологической подготовки спортсмена на начальном этапе, учитывающий мотивацию, тип высшей нервной деятельности, дает показатели, обеспечивающие высокую эффективность работы спортсмена в подготовке к соревнованиям.

Список используемой литературы

1. Kisik Lee; Tyler Benner Total Archery. 2009 г. 264 p.
2. Hay J. G. The biomechanics of sports techniques. 1985 г. 956 p.
3. Бернштейн Н.А. Очерки о физиологии движений и физиологии активности.— М.: 1966. 496 p.
4. www.archery.su
5. Солодков А. С. Физиология человека. Общая спортивная возрастная: учебник для ВУЗов\ А. С. Солодков Е. Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2012 – 620 с.

Бурла Антон, Лянной М. О., Бурла Артем

ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Сумський державний університет

У статті розглянуто різний розподіл засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки юних біатлоністів у підготовчому й змагальному періодах річного циклу на етапі попередньої підготовки. Показана динаміка показників різних компонентів підготовленості юних біатлоністів за час експериментального періоду. Встановлено, що спортивна підготовка юних біатлоністів, порівняно з підготовкою дорослих, кваліфікованих спортсменів, має ряд методичних та організаційних особливостей.

Постановка проблеми. Останнім часом у зв'язку з активним розвитком і популярністю біатлону в країнах СНД і за їхніми межами значно підвищилася майстерність спортсменів. Переможцями в багатьох видах змагань, таких як Чемпіонат світу, Олімпійські ігри, національні чемпіонати стають біатлоністи, які швидко й влучно стріляють, відмінно долають найскладніші по рельєфу траси й уміло поєднують перехід від гонки до стрільби й знову до гонки.

Автори (В. П. Андрєєв, 1998; В. М. Афанасьєв, 2004; В. В. Мулик, 2002) відзначають, що поліпшення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів може відбуватися як за рахунок підвищення окремих фізичних якостей, так і шляхом їхнього об'єднання (наприклад, силової й швидкісної витривалості, які формують рівень спеціальної витривалості).

У сучасній теорії й практиці біатлону проблема загальної й спеціальної фізичної підготовки на ранніх етапах багаторічного спортивного тренування залишається недостатньо розробленою, що підтверджується відсутністю науковообґрунтованих рекомендацій з питань побудови й контролю процесу фізичної підготовки, розвитку фізичних якостей на різних етапах річного циклу. Підготовка спортсменів у дитячо-юнацьких спортивних школах ведеться за уніфікованими програмами, без об'єктивної оцінки здатності спортсменів до вдосконалювання різних компонентів спеціальної фізичної підготовленості. Саме вирішення цієї проблеми стало предметом наших досліджень.

Мета дослідження – визначити найбільш оптимальне співвідношення засобів фізичної підготовки юних біатлоністів на етапі попередньої базової підготовки.

Результати дослідження і їх обговорення. Для розуміння динаміки показників, що характеризують фізичну підготовленість юних біатлоністів, на початку

педагогічного експерименту й наприкінці його нами було проведено тестування рівня швидкісних, швидкісно-силових і силових якостей, а також рівня загальної й спеціальної витривалості учнів.

Юні біатлоністи контрольної й експериментальної груп тренувалися в однакових умовах на спортивно-тренувальній базі «Динамо» (урочище «Токарі», м. Суми) за однаковою програмою для навчально-тренувальних груп ДЮСШ другого року навчання. Різниця полягала тільки в різному розподілі засобів фізичної підготовки в підготовчому періоді.

На загальну фізичну підготовку для юних спортсменів експериментальної групи на загальнопідготовчому етапі (травень, червень) приділялося 100% загального часу, у липні – 90%; на спеціально-підготовчому етапі (серпень, вересень, жовтень) – відповідно 80%, 70%, 60%; у передзмагальний період (листопад, грудень) – відповідно 50% і 40%. Решта часу приділялася на вдосконалювання техніки пересування на лижоролерах, стрілецькій і комплексній підготовці біатлоністів.

Юні біатлоністи контрольної групи займалися по затвердженій програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл України з біатлону: на загальну й спеціальну фізичну підготовку в цій групі приділялося відповідно 26,6% і 15,4% загального часу. На вдосконалювання техніки стрільби й техніки пересування на лижоролерах і лижах приділялося відповідно 10,2% і 20,8%. На комплексну підготовку приділялося 20% загального часу.

На загальну фізичну підготовку в підготовчому періоді в експериментальній групі приділялося приблизно 65% загального часу, на спеціальну й комплексну підготовку – 35%. На загальну фізичну підготовку підлітків контрольної групи приділялося приблизно 30%.

Час, відведений на загальну фізичну підготовку в експериментальній групі, було розподілено так: на силову підготовку приділялося 50% загального часу, на швидкісну й швидкісно-силову підготовку – 25%, на розвиток загальної й спеціальної витривалості – 20%, на вдосконалювання гнучкості та координаційних здібностей – 5% (малюнок 1).

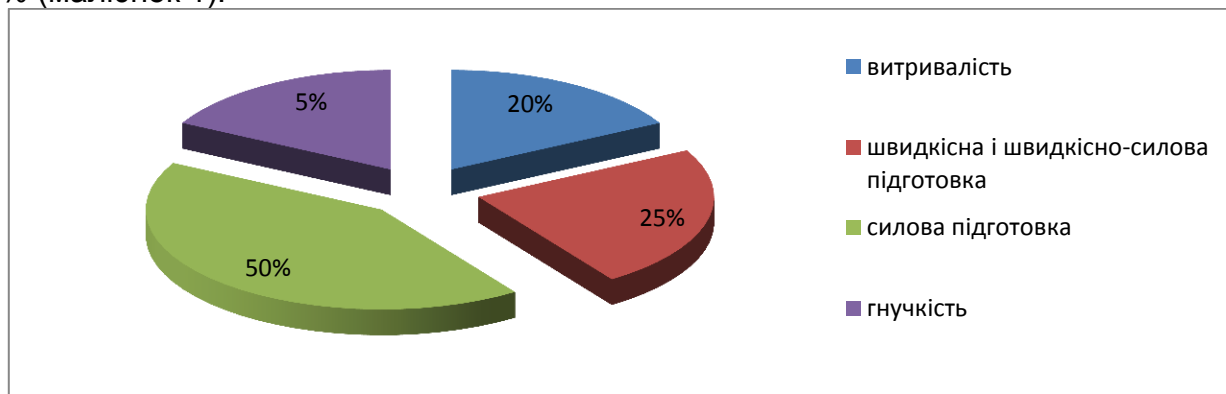


Рис. 1. Розподіл засобів загальної фізичної підготовки на заняттях з юними біатлоністами експериментальної групи у підготовчому періоді

Час, відведений на загальну фізичну підготовку в контрольній групі, було розподілено так: на силову підготовку приділялося 20% загального часу, на швидкісну й швидкісно-силову підготовку – 25%, на розвиток загальної й спеціальної витривалості – 50%, на вдосконалювання гнучкості та координаційних здібностей – 5% (малюнок 2).

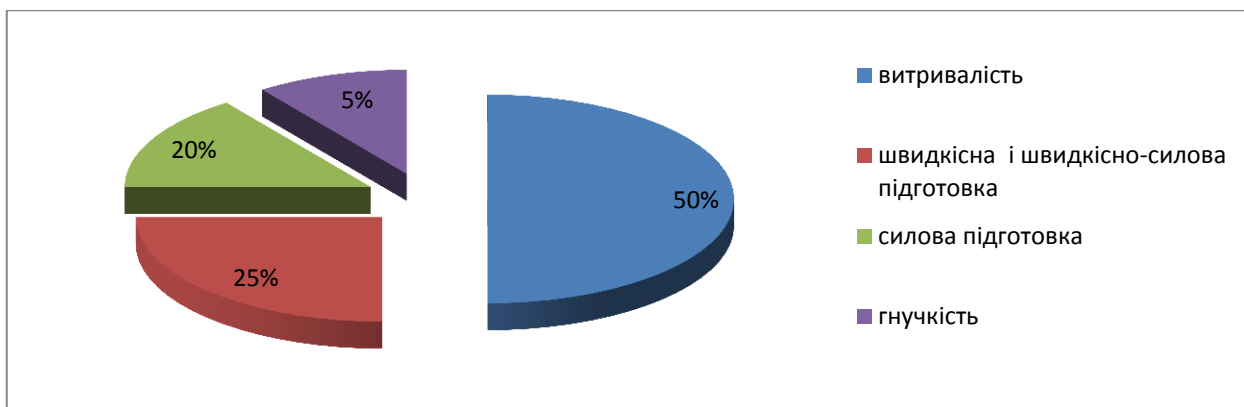


Рис. 2. Розподіл засобів загальної фізичної підготовки на заняттях з юними біатлоністами контрольної групи у підготовчому періоді

Підготовка юних біатлоністів експериментальної групи була спрямована більшою мірою на вдосконалювання силових і швидкісно-силових якостей. Фізична підготовка юних біатлоністів контрольної групи була спрямована більшою мірою на підвищення рівня розвитку загальної й спеціальної витривалості.

Для контролю над динамікою показників загальної фізичної підготовленості юних біатлоністів у процесі педагогічного експерименту було використане тестування різних компонентів фізичної підготовленості: швидкісний, швидкісно-силовий, силовий і рівня розвитку витривалості: біг на 30 м з місця, біг на 1000 і 3000 м, підтягування на поперечині, згинання й розгинання рук в упорі лежачи, піднімання й опускання ніг у висі на поперечині, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4х9 м.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників загальної фізичної підготовленості підлітків на початку педагогічного експерименту

Показники	Група	n	X	S	m	V%	t	P
Біг на 30 м з місця, с	експер.	12	4,80	0,18	0,05	3,8	-1,56	>0,05
	контр.	12	4,90	0,16	0,04	3,3		
Біг на 1000 м, с	експер.	12	212,00	5,54	1,60	2,6	-1,69	>0,05
	контр.	12	216,00	6,04	1,74	4,0		
Підтягування на поперечині, кіл-ть разів	експер.	12	6,00	1,00	0,29	16,7	-2,06	>0,05
	контр.	12	7,00	1,35	0,39	19,3		
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	експер.	12	28,00	2,04	59,00	7,3	0,02	>0,05
	контр.	12	27,00	2,35	0,68	8,7		
Піднімання й опускання ніг у висі, кіл-ть разів	експер.	12	7,00	1,00	0,29	14,3	-1,99	>0,05
	контр.	12	8,00	1,41	0,41	17,6		
Стрибок у довжину з місця, см	експер.	12	175,00	3,81	1,10	2,2	-1,59	>0,05
	контр.	12	177,00	2,10	0,61	1,2		
Човниковий біг 4х9 м	експер.	12	12,30	0,35	0,10	2,8	-0,58	>0,05
	контр.	12	12,40	0,47	0,14	3,8		
Біг на 3000 м (хв/с)	експер.	12	12,28	0,24	0,07	2,0	-1,92	>0,05
	контр.	12	12,47	0,26	0,07	2,1		

У таблиці 1 подані показники загальної фізичної підготовленості вихованців на

початку педагогічного експерименту. Аналізуючи дані тестування різних компонентів загальної фізичної підготовленості юних спортсменів, необхідно відзначити, що між середніми показниками всіх контрольних вправ, крім «підтягування на поперечині», не було статистично достовірних розбіжностей: t у межах 0,02 – 1,99 при P (0,05). Це свідчить про те, що рівень загальної фізичної підготовленості біатлоністів двох груп на початку педагогічного експерименту був приблизно однаковий.

Повторне тестування різних компонентів фізичної підготовленості підлітків, проведене наприкінці педагогічного експерименту, виявило значні зміни за всіма показниками, які характеризують рівень підготовленості учнів, що займаються (табл. 2). Характеризуючи зміни показників рівня фізичної підготовленості підлітків за час педагогічного експерименту, необхідно відзначити, що більш значні зміни показників фізичної підготовленості юних біатлоністів контрольної групи в порівнянні з експериментальною групою відбулися у двох тестах з восьми: у бігу на 1000 і 3000 м. Але достовірні зміни між показниками на початку експерименту й наприкінці його відбулися тільки в бігу на 3000 м: $t = 3,40$ при P (0,05).

Таблиця 2

Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості підлітків наприкінці педагогічного експерименту

Показники	Група	n	X	S	m	V%	t	P
Біг на 30 м з місця, с	експер.	12	4,30	0,09	0,03	2,1	-5,14	<0,05
	контр.	12	4,60	0,18	0,05	3,9		
Біг на 1000 м, с	експер.	12	202,00	3,65	1,05	1,8	1,30	>0,05
	контр.	12	200,00	3,92	1,13	2,0		
Підтягування на поперечині, кіл-ть разів	експер.	12	12,00	1,68	0,49	14,0	2,95	<0,05
	контр.	12	10,00	1,63	0,47	16,3		
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	експер.	12	38,00	3,08	0,89	8,1	3,23	>0,05
	контр.	12	34,00	2,97	0,86	8,7		
Піднімання й опускання ніг у висі, кіл-ть разів	експер.	12	12,00	2,38	0,69	19,8	1,26	>0,05
	контр.	12	11,00	1,35	0,39	12,3		
Стрибок у довжину з місця, см	експер.	12	215,00	5,40	1,56	2,5	5,38	<0,05
	контр.	12	200,00	8,00	2,31	4,0		
Човниковий біг 4x9 м	експер.	12	10,50	0,77	0,22	7,3	-2,23	<0,05
	контр.	12	11,12	0,60	0,17	5,4		
Біг на 3000 м (хв/с)	експер.	12	10,52	0,28	0,08	2,7	3,40	<0,05
	контр.	12	10,24	0,07	0,02	0,7		

Більш значне поліпшення результатів тестування в юних спортсменів експериментальної групи прослідковується в таких контрольних вправах, як біг на 30 м з місця, підтягування на поперечині, згинання й розгинання рук в упорі лежачи, піднімання й опускання прямих ніг у висі на поперечині, стрибок у довжину з місця й човниковий біг 4x9 м: t між кінцевими показниками контрольної й експериментальної групами в цих вправах від 2,23 до 5,38 при P (0,05).

Якщо на початку педагогічного експерименту тільки в одній контрольній вправі (біг на лижоролерах на 3000 м) між середніми показниками контрольної й експериментальної групами були статистично достовірні відмінності ($t = 6,39$ при

P (0,05) (табл. 3), що вказує на рівноцінність розподілу юних спортсменів по групах, то наприкінці підготовчого етапу при повторному тестуванні тих же компонентів були виявлені значні зміни показників фізичної підготовленості в підлітків обох груп.

Таблиця 3

Показники провідних компонентів спеціальної фізичної підготовленості на початку підготовчого періоду

Показники	Група	n	X	S	m	V%	t	P
Біг на лижоролерах на 100 м одночасним однокроковим ходом по рівнині, с	експер.	12	22,60	1,52	0,44	6,7	-1,04	>0,05
	контр.	12	23,30	1,77	0,51	7,6		
Біг на лижоролерах на 100 м одночасним безкроковим ходом по рівнині, с	експер.	12	22,90	2,08	0,60	9,1	-0,38	>0,05
	контр.	12	23,20	1,72	0,50	7,4		
Біг на лижоролерах на 500 м по рівнині, с	експер.	12	99,80	1,75	0,50	1,8	1,35	>0,05
	контр.	12	98,90	1,53	0,44	1,5		
Біг на лижоролерах у підйом 7–8° 100 м, с	експер.	12	35,60	1,39	0,40	3,9	-1,28	>0,05
	контр.	12	36,40	1,67	0,48	4,6		
Біг на лижоролерах у підйом 7–8° 100 м без допомоги рук, с	експер.	12	38,90	1,07	0,31	2,8	0,48	>0,05
	контр.	12	38,60	1,87	0,54	4,8		
Біг на лижоролерах у підйом 7–8° 100 м за допомогою тільки рук, с	експер.	12	42,40	1,87	0,54	4,4	-1,97	>0,05
	контр.	12	43,80	1,59	0,46	3,6		
Біг на лижоролерах на 3000 м, с	експер.	12	774,00	3,57	1,03	0,5	6,39	<0,05
	контр.	12	762,00	5,46	1,57	0,7		

Таблиця 4

Порівняльна характеристика показників провідних компонентів спеціальної витривалості наприкінці підготовчого періоду першого етапу педагогічного експерименту

Показники	Група	n	X	S	m	V%	t	P
Біг на лижоролерах на 100 м одночасним однокроковим ходом по рівнині, с	експер.	12	19,60	0,80	0,20	4,1	-5,55	<0,05
	контр.	12	21,60	1,03	0,30	4,8		
Біг на лижоролерах на 100 м одночасним безкроковим ходом по рівнині, с	експер.	12	20,20	1,10	0,30	5,4	-2,83	<0,05
	контр.	12	21,80	1,67	0,48	7,7		
Біг на лижоролерах на 500 м по рівнині, с	експер.	12	96,10	1,40	0,40	1,5	5,31	<0,05
	контр.	12	92,40	1,97	0,57	2,1		
Біг на лижоролерах у підйом 7–8° 100 м, с	експер.	12	33,30	1,60	0,50	4,8	-2,23	<0,05
	контр.	12	34,80	1,56	0,45	4,5		
Біг на лижоролерах у підйом 7–8° 100 м без допомоги рук, с	експер.	12	36,10	1,50	0,40	4,2	-1,02	>0,05
	контр.	12	36,70	1,51	0,43	4,1		
Біг на лижоролерах у підйом 7–8° 100 м за допомогою тільки рук, с	експер.	12	40,30	1,50	0,40	3,7	-2,79	<0,05
	контр.	12	42,60	2,48	0,72	5,8		
Біг на лижоролерах на 3000 м, с	експер.	12	667,00	4,10	1,20	0,6	2,20	<0,05
	контр.	12	663,00	4,75	1,37	0,7		

Аналізуючи поліпшення показників різних компонентів фізичної підготовленості наприкінці підготовчого періоду (табл. 4) можна відзначити, що більш значні зміни показників у спортсменів контрольної групи відбувалися в таких контрольних вправах, як біг на лижоролерах на 100 м у підйом 7–8° без допомоги рук, біг на лижоролерах на 500 м і біг на лижоролерах на 3000 м.

Більш значимі зрушення показників різних компонентів фізичної підготовленості в підготовчому періоді в юних спортсменів експериментальної групи відбулися в таких контрольних тестах, як біг на лижоролерах у підйом за допомогою рук, біг на лижоролерах на 100 м одночасним однокроковим ходом, біг на лижоролерах одночасним безкроковим ходом.

Порівнюючи показники приросту рівня розвитку окремих компонентів спеціальної підготовленості юних біатлоністів у весняно-літній, літньо-осінній і осінньо-зимовий етапи підготовчого періоду, можна констатувати, що в підлітків експериментальної групи в чотирьох контрольних вправах із семи приріст результатів більш значимий, ніж у контрольної групи й статистично достовірний: у бігу на лижоролерах на 100 м одночасним однокроковим ходом поліпшення результатів у експериментальній групі склало 3,0 с, а в контрольній – 1,7 с (t між кінцевими результатами в групах 5,55 при $P(0,05)$); у бігу на лижоролерах на 100 м одночасним безкроковим ходом поліпшення в експериментальній групі – 2,4 с, у контрольній – 1,4 с (t між кінцевими результатами в групах 2,8 при $P(0,05)$); у бігу в підйом поліпшення в експериментальній групі склало 2,3 с, у контрольній – 1,6 с (t між кінцевими результатами в групах 2,23 при $P(0,05)$); у бігу на лижоролерах у підйом за допомогою тільки рук приріст результатів в експериментальній групі становить 2,1 с, у контрольній – 1,2 с (t між кінцевими результатами в групах 2,79 при $P(0,05)$). У бігу на лижоролерах у підйом без допомоги рук зміни показників у групах статистично недостовірні ($t = 1,02$ при $P(0,05)$).

Висновки. Встановлено, що застосування силових і швидко-силових вправ на етапі попередньої базової підготовки дозволяє юним спортсменам значною мірою розвивати силу тих груп м'язів, на які більшою мірою припадає навантаження під час перегонів на лижоролерах і лижах. Разом з тим, тренування, спрямоване головним чином на розвиток витривалості, меншою мірою сприяє приросту показників загальної й спеціальної фізичної підготовленості юних біатлоністів.

Список використаної літератури

1. Андреев В. П. Построение структуры и содержания тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков с учетом основных факторов, которые определяют спортивный результат : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теор. и метод. физич. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физич. культуры» / В. П. Андреев. – М. : МГАФК, 1998. – 18 с.
2. Афанасьев В. Г. Основы функциональной подготовленности системы «Биатлон – биатлонист» / В. Г. Афанасьев. – Владимир, 2004. – 62 с.
3. Бурла А. А. Підвищення фізичної працездатності юних спортсменів / А. А. Бурла, В. Ф. Котов, А. І. Кудренко // Сучасні проблеми фізичного виховання й спорту школярів і студентів України. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2006. – С. 409 – 414.
4. Гибадуллин І. Г. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону / І. Г. Гибадуллин. – Ижевск : Удмурдский государственный университет, 1991. – 73 с.
5. Мулик В. В. Сопряжение основных средств гоночной подготовки биатлонистов разной квалификации в годичном макроцикле / В. В. Мулик // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта : сб. научн. работ / [под ред. С. С. Ермакова]. – Х. : ХГАДИ, 2000. – № 22. – С. 32-39.
6. Селуянов В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В. Н. Селуянов. – М. : Спорт Академ Пресс, 2001. – 103 с.
7. Чеботкевич В. І. Особенности подготовки юных биатлонистов массовых разрядов : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теор. и метод.

Власенко І. С., Міщенко О. В.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У ВОЛЕЙБОЛІ ПЛЯЖНОМУ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглядаються питання техніко-тактичної підготовки дівчат у пляжному волейболі на етапі спеціалізованої базової підготовки. Представлено перелік засобів щодо вдосконалення в обраному виді спорту.

Постановка проблеми. Останнім часом пляжний волейбол набуває широкого розповсюдження та популярності як у світі так і в Україні зокрема. У зв'язку з цим щороку підвищуються вимоги до всіх сторін підготовки пляжних волейболістів, зокрема, і техніко-тактичної, яка, до речі, є дуже трудомісткою частиною тренувального процесу. Вивчаючи та удосконалюючи техніку, потрібно довести виконання технічних прийомів до автоматизму. Техніка гри в пляжний волейбол включає вихідні положення, подачі, передачі, нападаючі удари та блокування. Між цими ігровими прийомами існує певна залежність [1].

Для досягнення успіху в ситуаціях, що швидко змінюються, пляжний волейболіст повинен володіти широким арсеналом технічних прийомів та способів, ефективно використовувати їх у грі. Бездоганна техніка створює гарні умови для успішного вирішення ігрових задач в нападі та у захисті й ґрунтується на природній координації рухів людини. Тільки в цьому випадку можна досягти ефективних дій у грі, економно використовувати свої сили протягом всієї зустрічі. Раціональна техніка дає можливість гравцеві, навіть який не має великого зросту, досягти високого спортивного результату.

Можна прийняти за правило, що команда з пляжного волейболу може досягати успіху тільки в тому випадку, коли обидва гравці в рівній мірі добре володіють усіма технічними прийомами. Якщо один із гравців помітно слабкіше, то суперник швидко зорієнтується в ситуації і команда не зможе грати досить успішно. У цей час технічна, фізична, психологічна підготовленість команд майже завжди перебуває приблизно на однаковому рівні. Тому перемога у великих змаганнях дуже часто визначається зрілістю тактичної майстерності пляжних волейболістів [2]. Тож необхідність розгляду даної теми обумовлена тим, що без своєчасного і якісного освоєння техніко-тактичних прийомів у пляжному волейболі, досягти успіху в змагальній діяльності неможливо.

Метою дослідження стало дослідження техніко-тактичної підготовки пляжних волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки як одного з напрямків, скерованого на оптимізацію навчально-тренувальних занять та досягнення успіху в змагальній діяльності.

Для досягнення мети були поставлені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо техніко-тактичної підготовки у пляжному волейболі.
2. Розробити методику покращення техніко-тактичної підготовки пляжних волейболісток групи спеціалізованої базової підготовки четвертого року навчання.
3. Експериментально перевірити запропоновану методику вдосконалення техніко-тактичних якостей волейболісток-пляжниць, які займаються в групі спеціалізованої базової підготовки.

Дослідження проводилось протягом 2016-2017 рр. і включало в себе три етапи. На першому етапі (вересень 2016 року), на основі аналізу літературних

джерел, було розроблено гіпотезу, мету та завдання дослідження, визначено методичні підходи до вирішення проблеми, яка вивчалася. Програма другого етапу передбачала проведення педагогічного експерименту, де приймало участь 10 спортсменок групи спеціалізованої базової підготовки четвертого року навчання, спеціалізацією яких є пляжний волейбол. Контроль за ходом експерименту здійснювався шляхом аналізу та корекції індивідуальних планів тренувань, спостережень за ходом занять, вивченням особливостей змагальної діяльності за методикою основного дослідження. На третьому етапі проведено узагальнення та обробку результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку нашого дослідження було складено методiku тренувального навантаження, яка базувалася на календарі змагань протягом 2016-2017 навчального року. До документів оперативного планування були віднесені робоча програма на навчальний рік, плани-конспекти тренувальних занять та розклад тренувань. Під час дослідження проводилися наступні тести для виявлення техніко-тактичної підготовленості юних спортсменок:

Тести для виявлення рівня технічної підготовленості:

1. Передачі м'яча знизу двома руками в парах на відстані 5-6 м уздовж волейбольної сітки на висоту 2-3 м, де зараховується точна кількість з 8 передач;
2. Перша передача знизу двома руками з націленої подачі м'яча, де зараховуються точні передачі, які спрямовуються до сітки гравцю, що виконує другу передачу на удар (біля краю сітки або її середини) з 10 передач.
3. Виконання подач зверху на точність у зони 1, 6, 5 (по 3 подачі у кожен частину майданчика). де зараховуються точні влучання.
4. Нападаючі удари з зони 2 та 4 з передачі гравця біля середини сітки на точність виконання (по 5 ударів з кожної зони), де зараховуються точні влучання.

Тести для виявлення рівня тактичної підготовленості:

1. Тактичні дії при виконанні нападаючих ударів з блоком (3 спроби). та без блоку (3 спроби). де зараховуються влучні удари;
2. Виконання командних тактичних дій: прийом, друга передача, нападаючий удар за вказівкою тренера (6 спроб), де зараховуються успішні дії.
3. Виконання тактичних дій при блокуванні: правильно вибрати місце і поставити блок у напрямку нападаючого удару (10 спроб), де зараховуються успішні блокування.

Під час навчально-тренувальних занять використовувалися наступні вправи, спрямовані на техніко-тактичну підготовку:

1. Підготовка з техніки гри:

Подачі м'яча:

- на партнера через сітку з відстані 7-9 м;
- у визначену зону
- з різних вихідних положень зони подачі;
- чергування способів виконання подач (з урахуванням точності або сили виконання);
- подачі з урахуванням метеорологічних умов;
- виконання різних способів подач у навчально-тренувальних іграх.

Передачі м'яча:

- зі свого закидання назад за голову, стоячи на місці та після переміщень уздовж сітки;
- назад за голову після передачі партнера у різних місцях біля сітки;
- біля сітки з високою та середньою висотою польоту м'яча;
- з глибини майданчика у різні зони;
- в падінні.

Нападаючі удари:

- з розбігу через сітку по мя'чу, накинутому гравцем у різних зонах біля сітки;
- по ходу біля сітки з високих і середніх (за висотою) та довгих за відстанню передач мя'ча;
- з передач за голову;
- з невеликою силою через блок у незахищене місце на майданчику;
- по блоку за межі майданчика;
- з передач, віддалених від сітки;
- з різних передач з урахуванням метеорологічних перешкод.

Перший прийом мя'ча двома руками знизу:

- знизу двома руками через сітку стоячи в парах з подачі;
- знизу двома руками, стоячи у різних місцях майданчика після подачі м'яча;
- з падінням після подач різними способами;
- після нападаючих дій суперника, після швидкого переміщення по майданчику;
- при страхуванні (самострахуванні) блокуючого;
- після нападаючих дій суперника при блокуванні.

Блокування:

- імітація блокування після переміщення вздовж сітки;
- блокування нерухомих мя'чів (на підставках);
- зонне – у різних місцях біля сітки;
- близьких та віддалених від сітки мя'чів;
- з самострахуванням;
- імітація блокування з подальшим виконанням захисних дій.

2. Підготовка з тактики гри:**Індивідуальні дії:**

- вибір місця для виконання:
 - нижньої та верхньої передачі мя'ча;
 - другої передачі назад за голову;
 - нападаючого удару в залежності від другої передачі;
 - прийому мя'ча після подачі або нападаючого удару;
 - блокування різних нападаючих ударів та обманных дій.

Командні дії:

- при прийомі подачі та передачі гравцю, що виконує передачу на удар перед собою або на удар назад за голову;
- коли прийом-передачу виконує гравець, що знаходиться у лівій половині майданчика (у правій половині майданчика);
- при виконанні нападаючих дій з першої передачі на удар;
- при виконанні суперником подачі плануючого м'яча, нижньої подачі способом "свічка", націлених і силових подач;
- у захисті при атакуючих діях суперника без блокування (при блокуванні);
- при атакуючих діях суперника з передач, віддалених від сітки;
- при блокуванні нападаючих ударів та обманных дій;
- при грі у захисті у несприятливих метеорологічних умовах (вітер, сонце).

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів техніко-тактичної підготовленості спортсменок на початку та закінченні проміжного дослідження. Дані, представлені у табл. 1, вказують на динаміку зміни стану волейболісток, де порівняння результатів тестування дало позитивний приріст.

Таблиця 1

Результати зміни підготовленості волейболісток протягом досліджуваного періоду (n=10)

№	Тести	$\bar{X}_n \pm S_n$	$\bar{X}_k \pm S_k$	p	$\eta, \%$
1	Передачі м'яча знизу двома руками в парах на відстані 5-6 м, к-ть разів з 8 передач	4,9±0,2	7,2±0,2	<0,05	46,9
2	Перша передача знизу двома руками з націленої подачі м'яча, к-ть разів з 10 передач	5,4±0,4	8,4±0,4	<0,05	55,6
3	Виконання подач зверху на точність у зони 1, 6, 5, (по 3 подачі у кожну зону), к-ть подач	5,9±0,2	8,4±0,19	<0,05	42,4
4	Нападаючі удари з зони 2 та 4 (по 5 ударів з кожної зони), к-ть влучань	5,8±0,2	9±0,2	<0,05	55,2
5	Нападаючий удар з блоком (3 спроби) та без блоку (3 спроби), к-ть влучних ударів	3,7±0,2	5,4±0,2	<0,05	8,6
6	Командні тактичні дії: за вказівкою тренера (6 спроб), к-ть правильних дій	4±0,2	5,6±0,18	<0,05	40
7	Постановка блоку у напрямку нападаючого удару (10 спроб), к-ть успішних блокувань	5,4±0,4	7,7±0,4	<0,05	42,6

Основне завдання, яке ставилося для дівчат-волейболісток групи спеціалізованої базової підготовки під час проведення експерименту, а саме – створення сприятливих умов для удосконалення техніко-тактичних прийомів, було виконане. Здобута техніко-тактична підготовленість, на нашу думку, допоможе спортсменкам у подальшому для успішної змагальної діяльності.

Висновки. 1. Дуже трудомісткою частиною тренувального процесу є технічна підготовка пляжного волейболіста. Вивчаючи та удосконалюючи техніку, потрібно довести виконання технічних прийомів до автоматизму.

2. Для досягнення успіху в ситуаціях, що швидко змінюються, пляжний волейболіст повинен володіти широким арсеналом технічних прийомів та способів, ефективно використовувати їх у грі.

3. Технічна, фізична, психологічна підготовленість найсильніших команд перебуває приблизно на однаковому рівні. Тому перемога у великих змаганнях дуже часто визначається зрілістю тактичної майстерності пляжних волейболістів.

4. Тактична підготовка повинна бути органічно пов'язана з фізичною, технічною, волевою й теоретичною підготовками. Головний засіб навчання і вдосконалення тактики гри – багаторазове виконання вправ, дій, елементів. Будь-яка тактична дія, спрямована на оптимальний успіх, повинна бути спланованою відповідно до тактичних знань, технічних навичок, рівня розвитку фізичних здібностей, волевих якостей та інших компонентів підготовки.

Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук шляхів оптимального співвідношення різних сторін підготовки спортсменок, що надалі може істотно вплинути на спортивний результат і ефективність спортивної підготовки в цілому.

Список використаної літератури

1. Пляжний волейбол: Навч. посіб. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. - К.: Федерація волейболу України, Асоціація пляжного волейболу України, 2002. - 140 с.

2. Тульчинська Т.А. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тульчинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.

СООТНОШЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СТОРОН В ПОДГОТОВКЕ ПРЫГУНИЙ В ДЛИНУ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ГОДИЧНОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Владимирский государственный университет имени А. Г. и Н. Г. Столетовых

В статье рассматриваются вопросы планирования тренировочного процесса прыгуний в длину в годичном тренировочном цикле. Приводится соотношение средств подготовки: общей физической, специальной физической, технической и специализированной.

Постановка проблемы. Одним из решающих факторов достижения высоких результатов в прыжках в длину является техническое совершенство спортсмена, в основе которого – высокий уровень специальной скоростно-силовой подготовки и реактивная способность их двигательного аппарата, совершенствование которых является ключевыми разделами тренировки. Достижение прыгуньями высокого уровня специальной подготовленности, соответствующего структуре соревновательной деятельности и заданному спортивному результату, предполагает оптимизацию системы управления, поиск эффективных тренировочных программ, адекватных методов педагогического контроля, планирование корректирующих воздействий [1].

Практика показывает, что при ежедневном планировании тренировочного процесса надо учитывать степень влияния на уровень подготовленности средств подготовки. С ростом спортивного мастерства должны меняться средства и режимы подготовки. Упражнения, которые по мощности, скорости, структуре не обеспечивают выхода на новый уровень подготовленности, должны заменяться на более эффективные средства воздействия. На начальных этапах спортивного мастерства тренировочный эффект достигается за счет увеличения интенсивности упражнений разносторонней целенаправленной подготовки, а впоследствии, на этапах высшего спортивного мастерства – за счет интенсификации средств специальной скоростно-силовой, прыжковой и технической подготовки. На уровне высшего мастерства процент работ, выполняемых в максимальных и субмаксимальных зонах должен достигать 60–70% от общего объема [2].

Вопросы подбора наиболее эффективных упражнений на различных этапах подготовки, соответствующие уровню подготовленности спортсменки должен осуществляться при наличии четкой программы улучшения двигательных качеств. Какое качество и когда развивать, развитию каких качеств отдавать приоритет должна помочь программа, составленная по индивидуальной модельной характеристике спортсменки. Выбор традиционной или модульной системы подготовки зависит от направления, которое тренер выбирает при достижении поставленных задач.

Цель нашего исследования состояла в анализе и систематизации современных научно-методические данные о структуре и содержании подготовки в женских прыжках в длину на различных этапах годичного учебно-тренировочного процесса.

Задачи исследования. Для достижения поставленной цели в работе были выдвинуты следующие задачи:

- 1) проанализировать систему годичного планирования при подготовке женщин в прыжках в длину;
- 2) проанализировать различные аспекты подготовки женщин прыгуний в длину;
- 3) раскрыть этапность и динамику подготовки в прыжках в длину в учебно-тренировочном процессе.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования литературных источников и программ подготовки высококвалифицированных прыгуний были выявлены следующие аспекты спортивной подготовки.

По средствам подготовки целесообразно разделить все используемые упражнения и технологии на две составляющие: физическая подготовка, специализированная (целенаправленная) подготовка.

Физическая подготовка по воздействию на организм применяемых упражнений в свою очередь делится на:

а) общую подготовку;

б) специальную подготовку: скоростную, силовую и прыжковую подготовку.

Под специализированной подготовкой следует понимать систему целенаправленных тренировочных воздействий в технической, тактической и психологической подготовках.

Для скоростной подготовки важна тенденция по мере освоения скоростей на предварительном этапе уменьшение длины пробегаемых отрезков с одновременным увеличением скорости бега. Увеличение скорости бега на отрезках к началу соревновательного периода позволяет вкупе с технической подготовкой максимально реализовать скорость разбега в соревновательном упражнении.

Современные тенденции в тренировке прыгуний в длину вывели на первое место в подготовке силовую составляющую. Во избежание травм позвоночника, упражнения предлагается выполнять с опорой на одну ногу, тем самым позволяя снижать вес отягощения вдвое. Возросло количество упражнений выполняемых с максимальной быстротой, например, полу присед с быстрым вставанием на носки. Изменения коснулись и классификации упражнений с отягощением. Были введены термины «быстрая сила», «взрывная сила» и «реактивная сила» [3].

Прыжковая подготовка остается наиболее важным элементом в подготовке прыгуний. Наряду с использованием обычных прыжков на одной и двух ногах предлагается использовать прыжки наиболее близкие к физиологическим параметрам отталкивания. То есть использование в упражнении уступающего режима работы мышц с быстрой сменой на преодолевающий. Примером такого упражнения могут быть спрыгивания с возвышения с последующим прыжком в длину или через препятствие вверх.

Основной задачей технической подготовки является выбор техники прыжка в длину и ее совершенствование. Кроме уже известных прыжков способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы» появились комбинированные способы, использующие достоинства каждого способа прыжка и скоростно-силовые способности самой прыгуньи.

По мере роста мастерства спортсменки приобретает все большее значение тактическая и психологическая подготовка. Выбор методики зависит от психологического портрета самой спортсменки и в этом выборе достаточную помощь оказывают психологи, работающие со сборными командами [5].

Планирование этапов подготовки в годичном макроцикле состоит из 3 уровней: годичный макроцикл, мезоциклы, недельные микроциклы.

Наиболее удобной формой планирования содержания тренировки является составление типовых недельных циклов различной преимущественной направленности: общей физической подготовки – ОФП; специальной физической подготовки, развитие двигательного потенциала спортсменки в сочетании с технической подготовкой – СФП; совершенствование технического мастерства и ритма выполнения соревновательного упражнения – ТП; соревновательная подготовка – заканчивается выступлением в соревнованиях с достижением планируемых результатов – СП. В зависимости от сроков соревнований и интервалов между наиболее ответственными стартами сезона планируется данная

последовательность и определяется число недельных циклов различной преимущественной направленности для каждого этапа подготовки.

Последовательность включения недельных циклов выстраивается в обратном порядке от соревновательного (СП, ТП, СФП, ОФП) к началу каждого этапа, соотношение которых зависит от итогов решения задач предшествующего этапа. Это позволяет целенаправленно формировать должную подготовленность спортсменки и наиболее эффективно ее реализовывать в соревнованиях.

Примерные недельные микроциклы с направленностью физической подготовки могут быть следующими:

- втягивающий микроцикл – ОФП-1 (общая физическая подготовка без использования средств избранной дисциплины);
- базовый микроцикл – ОФП-2 (то же, но с включением средств избранной дисциплины);
- специализированный микроцикл – СФП (специальная физическая подготовка – развитие двигательного потенциала спортсменки в сочетании с технической подготовкой);
- специализированный микроцикл – ТП (техническая подготовка – совершенствование технического мастерства);
- соревновательный микроцикл – СП (соревновательная подготовка – достижение спортивных результатов).

Было установлено, что в течение подготовительного периода увеличивается интенсивность работы при снижении объема выполняемых тренировочных нагрузок. В скоростной подготовке уменьшается длина пробегаемых отрезков и увеличивается скорость бега и время отдыха. В силовой подготовке увеличивается доля упражнений для развития быстрой и взрывной силы и уменьшается доля упражнений для развития общей силы и силовой выносливости.

По периодам подготовки можно проследить следующее соотношение средств:

Таблица 1

Соотношение средств подготовки прыгуний в длину в годичном тренировочном цикле

Периоды подготовки	Виды подготовки		
	Общая физическая	Специальная физическая	Техническая
Переходный	65%	20%	15%
Подготовительный	20%	50%	30%
Соревновательный	5%	40%	45%

В прыжковых упражнениях также уменьшается объем за счет выполнения прыжков с большей интенсивностью или в затрудненных условиях. Использование средств ОФП, достигающее максимальных значений в начале подготовительного периода, к соревновательному периоду снижается до минимума. В соревновательном периоде рекомендуется использование упражнений, имеющих наибольшую корреляцию с основным упражнением, с прыжком в длину с разбега.

Так по силовым упражнениям получаем раскладку – 70% подготовительный период, 30% соревновательный период.

Использование прыжковых упражнений изменяется с 35% в начале подготовительного периода, до 15% в соревновательном периоде. При этом возрастает количество прыжков с полного разбега, 0% в переходном периоде и 65% в соревновательном.

Происходят изменения и в объеме беговой подготовки: бег на отрезках свыше 100 метров, уменьшается с 40% в подготовительном периоде, до 15% в соревновательном а на отрезках до 100 метров наоборот увеличивается с 30 до 40% соответственно.

Для скоростной подготовки важна тенденция по мере освоения скоростей на предварительном этапе уменьшение длины пробегаемых отрезков с одновременным увеличением скорости бега. Увеличение скорости бега на отрезках к началу соревновательного периода позволяет вкупе с технической подготовкой максимально реализовать скорость разбега в соревновательном упражнении [4].

Выводы. Таким образом, выявлено, что наиболее удобной формой планирования содержания тренировки является разработка типовых недельных циклов различной преимущественной направленности на разных этапах годичного тренировочного процесса.

В течение подготовительного периода увеличивается интенсивность нагрузки при снижении объема выполняемых тренировок. В скоростной подготовке увеличивается скорость бега при уменьшении длины пробегаемых отрезков, время отдыха между пробежками увеличивается до оптимального восстановления. Силовая подготовка направлена на увеличение доли упражнений для развития быстрой и взрывной силы при уменьшении упражнений для развития общей силы и силовой выносливости. Объем прыжковых упражнения уменьшается, но основные прыжки выполняются с большей интенсивностью или же в затрудненных условиях.

Применяемые в тренировочном процессе средства ОФП достигают максимальных значений объема в начале подготовительного периода, но к соревновательному периоду планомерно снижается до минимума. В соревновательном периоде целесообразно использовать упражнения, тесно коррелирующие с основным соревновательным упражнением, то есть, с прыжком в длину с разбега [3].

Список используемой литературы

1. Корженевский А. Н. Влияние соревновательных нагрузок на организм юных спортсменов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №2. – С. 73-78.
2. Креер В. А. Женский тройной прыжок: методические аспекты // Легкая атлетика. – 1998. – № 7-8. – С. 38–47.
3. Оганджанов А. Л. Педагогические технологии индивидуальной подготовки квалифицированных легкоатлетов-прыгунов. Автореф. дис. док. пед. наук. М., 2007. – 23 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт. – 2005. – 820 с.
5. Шестаков М. П. Динамика показателей физической и технической подготовленности как основа управления тренировочным процессом в годичном цикле прыгунов в длину: Автореф. дисс. канд. пед. наук. М., 1987. – 20 с.

Гаркуша І. В., Старченко А. Ю.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розкрито важливість проблеми психологічної підготовки студентів легкоатлетів на сучасному етапі. Проаналізовано її значення серед основних видів підготовки легкоатлетів на різних етапах тренувального процесу та під час змагань.

Постановка проблеми. Відомо, що займаючись спортом можна зміцнити здоров'я, отримати гармонійний фізичний розвиток, стати більш сильним, швидким, спритним, витривалим. Спорт привчає до правильного режиму, загартовує організм, але він ще і впливає на розвиток морально-вольових якостей, психологічну підготовленість спортсмена [1].

В даний час на великих змаганнях в складних умовах спортивної боротьби з виключно високою конкуренцією, де спортсмени мають рівну технічну та фізичну

підготовленість, дотримуються однакової тактики, частіше перемагають ті з них, хто має більш високий рівень розвитку моральних, вольових і спеціальних психічних якостей. У спортивній практиці є безліч прикладів, коли безперечні лідери у легкій атлетиці в силу зривів психологічного характеру не потрапляли у фінали, а спортсмени, які не входили до числа фаворитів, багато в чому завдяки граничній вольовій мобілізації часто добивалися перемог на чемпіонатах Європи та світу, на Олімпійських іграх.

Високий рівень моральної, вольової та спеціальної психологічної підготовленості передбачає комплексний прояв самих різних якостей. Недостатній розвиток навіть одного з них часто є причиною поразки висококваліфікованих спортсменів. Тому психологічна підготовка в легкій атлетиці повинна займати значне місце у вихованні спортсмена на всіх етапах його вдосконалення [2].

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні важливості психологічної підготовки, її видів та методів реалізації на різних етапах тренування студентів легкоатлетів.

Результати дослідження та їх обговорення. Необхідною складовою частиною процесу формування готовності до змагання спортсменів будь-якої кваліфікації – є психологічна підготовка. Психологічну підготовку спортсмена можна розділити на загальну психологічну підготовку та психологічну підготовку до конкретних змагань. Такий поділ умовний, тому що в реальному житті навчально-тренувальний процес постійно чергується зі змаганнями і завдання загальної психологічної підготовки вирішуються в умовах змагальної діяльності. Загальна психологічна підготовка повсякденно проводиться в ході тренувальних занять і змагань, спрямована на розвиток у спортсмена таких психічних якостей, які більшою мірою сприяють успішному і міцному оволодінню спортивною майстерністю. До них відносяться [1; 4] :

- створення правильної і стійкої системи мотивів, що спонукають спортсмена систематично тренуватися, дотримуватися режиму і виступати на змаганнях;
- створення чітких уявлень про свою психіку і якостях, необхідних для спортивного вдосконалення і успішних виступів;
- формування якостей характеру і властивостей нервової системи, що сприяють емоційної стійкості та перенесенню максимальних навантажень;
- розвиток специфічних процесів, необхідних для оволодіння технікою і тактикою (почуття ритму, часу, орієнтування в просторі, здатності до самоконтролю над різними елементами руху і т.д.);
- розвиток вміння керувати собою, своїми почуттями і переживаннями, відволікатися від усіх сторонніх подразників, свідомо загальмовувати несприятливі психічні стани, що виникають під час тренувальної та змагальної діяльності;
- оволодіння умінням легко і вільно здійснювати максимальні зусилля без порушення координації та динаміки рухів [1].

У будь-якому виді легкої атлетики спортсмен повинен вміти вести боротьбу на різних рівнях напруженості, бути здатним «переключатися». Для цього потрібно навчитися в певний момент розслабитися, дати спокій нервовій системі, забезпечуючи хоча б короточасний, але повний психологічний і фізіологічний відпочинок. У той же час необхідно навчитися у будь-який момент перейти від максимального розслаблення до максимальної мобілізації сил і швидко включитися в боротьбу. Безпосередньо перед виступом на змаганнях, спортсмен повинен вміти повністю зосереджуватися на виконанні вправи і відволікатися від постійних подразників, не піддаватися негативним впливам змагальної обстановки, глядачів, суддів [1].

Уміння керувати собою досягається систематичною участю в різних змаганнях, наполегливою працею над собою, постійним застосуванням способів самореалізації.

Спортсмена потрібно постійно вчити аналізувати свої дії і дії суперників, чітко розрізняти правильні й помилкові, обмірковувати можливі шляхи вдосконалення техніки і тактики[3].

Психологічна підготовка до конкретних змагань поділяється на ранню, що починається приблизно за місяць до змагання, і безпосередню - перед виступом і протягом його [2].

Рання передзмагальна психологічна підготовка передбачає: отримання інформації про умови майбутнього змагання та основних конкурентів; отримання діагностичних даних про рівень тренуваності спортсмена, особливості його особистості і психічного стану на теперішньому етапі підготовки; визначення (спільно зі спортсменом) мети виступу, складання програми дій на майбутніх змаганнях з урахуванням наявної інформації; розробку детальної програми проведення умов майбутніх змагань; організацію подолання труднощів і несподіваних перешкод в умовах, що моделюють змагальну діяльність, з установкою на вдосконалення у спортсмена вольових якостей, упевненості і оперативного мислення; створення в процесі підготовки до змагань умов та використання прийомів для зменшення зайвої психічної напруженості спортсмена; стимуляцію правильних особистих і суспільно значущих мотивів участі в змаганнях відповідно до поставленої програмою підготовки [4].

Безпосередня психологічна підготовка напередодні та в ході змагань включає: психологічну настройку і управління психічним станом безпосередньо перед кожним виступом; психологічний вплив у перервах між виступами та організацію умов для нервово-психічного відновлення; психологічний вплив під час і після закінчення чергового виступу [2].

Психологічна настройка перед кожним виступом повинна передбачати уточнення деталей майбутньої спортивної боротьби, створювати умови для готовності до максимальних вольових зусиль і прояву необхідних вольових якостей у майбутній спортивній боротьбі, а також систему впливів, які зменшують емоційну напруженість спортсмена [3].

Психологічний вплив в ході одного виступу передбачає: короткий самоаналіз і корекцію поведінки під час боротьби; стимуляцію вольових зусиль та зменшення напруженості; нормалізацію психічного стану після кваліфікаційних виступів; усунення емоцій, що заважають об'єктивній оцінці можливостей і перспектив подальших виступів спортсмена; вироблення впевненості у своїх силах; аналіз минулих виступів та орієнтовне програмування чергового виступу з урахуванням сил суперників; організацію умов для нервово-психічного відновлення (зменшення психічної втоми і напруженості шляхом застосування різних засобів активного відпочинку, розваги, відволікання, самонавіювання) [3].

Слід відмітити, що в процесі психологічної підготовки можна виділити два відносно самостійних і одночасно тісно взаємопов'язані напрями: 1) виховання моральних і вольових якостей; 2) вдосконалення специфічних психічних можливостей. Виховання моральних якостей полягає у формуванні у спортсмена уявлень, понять, поглядів і переконань, навичок і звичок поведінки, відповідають принципам загальнолюдської моралі; у розвитку почуття патріотизму, відданості спорту, своєму спортивному колективу. Серед заходів щодо морального виховання спортсменів слід виділити: систематичні бесіди та лекції з історії спорту, перегляди кіно- і відеофільмів, читання літератури; зустрічі з видатними людьми; залучення спортсменів до громадської роботи; зміцнення традицій спортивних колективів (вшановування переможців, урочистий прийом у члени збірної, святкування днів народження, відвідування театрів, музеїв, історичних місць, походи, поїздки за місто тощо) [4].

Найважливішими завданнями вольової підготовки спортсмена є: 1) навчитися максимально мобілізуватися для досягнення успіху; 2) навчитися керувати своїм емоційним станом; 3) виховувати у собі такі якості, як цілеспрямованість, рішучість і сміливість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, самостійність та ініціативність [3].

Морально-вольова підготовка здійснюється успішно, якщо процес виховання студента-легкоатлета органічно пов'язаний з удосконаленням тактико-технічної майстерності, розвитком фізичних якостей та інших сторін підготовки. Практичною основою методики морально-вольової підготовки в навчально-тренувальному процесі є: регулярне привчання до обов'язкового виконання тренувальної програми і змагальних установок; систематичне введення в заняття додаткових труднощів; широке використання змагального методу і створення в процесі тренування атмосфери високої конкуренції [2].

У процесі виховання моральних і вольових якостей застосовується широке коло методів - переконання, примус, змагальний метод. Уміле їх використання привчає спортсменів до дисципліни, виховує у них вимогливість до себе, наполегливість і завзятість у досягненні мети, здатність до подолання труднощів, впевненість у своїх силах, сміливість, рішучість, почуття колективізму, волю до перемоги, здатність до граничної мобілізації сил в умовах тренувальних занять і змагань [1].

При вдосконаленні психічних можливостей спортсмена одним з важливих напрямків є зниження рівня емоційного збудження з метою поліпшення загального балансу нервових процесів і заспокоєння легкоатлета. Тут можуть бути використані такі прийоми, як словесний вплив тренера (роз'яснення, переконання, схвалення, похвала тощо), за допомогою яких знижується емоційна напруженість спортсмена, невпевненість його у своїх силах, зменшується надмірне почуття відповідальності за виступ. Досить ефективними є прийоми, пов'язані із застосуванням рухів і зовнішніх впливів, що сприяють зниженню рівня порушень: довільна затримка виразних рухів; довільна регуляція дихання; послідовне розслаблення основних груп м'язів (сидячи або лежачи) із застосуванням заспокійливого аутогенного тренування; чергування напруження та розслаблення локальних груп м'язів; контроль за власною мімікою, виразом обличчя, моторикою рук і ніг та іншими зовнішніми проявами і приведення їх до рівня, що відповідає нормальному, спокійному стану; заспокійливі прийоми масажу і самомасажу [1; 2].

Для підвищення рівня порушення з метою мобілізації спортсмена перед майбутнім виступом, настройки його на максимальну віддачу у змаганнях використовуються ті ж групи методів, які за результатами впливу повинні мати протилежну спрямованість: словесні впливи тренера (переконання, вимога, похвала тощо), але сприяють підвищенню психічної напруги, концентрації уваги на перемозі і т.д. [4]

Інтегральна підготовка спрямована на координацію та реалізацію в змагальній діяльності різних складових спортивної майстерності - технічної, тактичної, фізичної, психологічної та теоретичної підготовленості. Кожна із сторін підготовленості спортсмена певною мірою формується внаслідок вузько направлених методів і засобів. Це призводить до того, що окремі якості і здібності, притаманні в локальних вправах, часто не можуть проявитися повною мірою у змагальних вправах. Тому необхідний особливий розділ підготовки, спрямований на об'єднання сторін підготовленості, якостей та здібностей. Його мета - забезпечити злагодженість і ефективність комплексного прояву всіх різноманітних складових, які в сукупності визначають успішність змагальної діяльності [2].

В якості основних засобів інтегральної підготовки виступають: вправи обраного виду легкої атлетики, що виконуються в умовах змагань різного рівня; вправи

спеціально-підготовчого характеру, які максимально наближені за структурою та особливості діяльності функціональних систем до змагань. Варто відмітити, що в легкій атлетиці найменш гостро стоїть проблема інтегральної підготовки у вправах циклічного характеру (спортивна ходьба, біг на середні, довгі та наддовгі дистанції), де арсенал технічних прийомів і тактичних дій обмежений, а тренувальна робота (пригнічує її обсяг) максимально наближена (за формою, структурі та особливостям функціонування систем організму) до змагальної [1.]

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що психологічна підготовка студентів, які займаються легкою атлетикою має вестися на ранньому етапі підготовки для успішної її реалізації. Також величезну роль відіграють індивідуальні психофізіологічні особливості спортсмена, умови його життя, рівень медичного та наукового забезпечення тренувального процесу, стан місць занять, спортивний інвентар та обладнання.

Список використаної літератури

1. Гогун Є.М., Мартянов Б.І. Психологія фізичного виховання і спорту: Навч. посібник для студ. вищ. пед. навчальних закладів. - М.: Видавничий центр «Академія», 2000. - 288с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. - Харків: "ОВС", 2001. - 112 с.
3. . Спортивна психологія в працях вітчизняних фахівців Спб.: Пітер Принт, 2002. – 380 с.
4. <http://www.horting.org.ua/node/1298>

Глазько А. Б.¹, Глазько Т. А.²

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ В ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ

Белорусский государственный университет физической культуры¹
Минский государственный лингвистический университет², Беларусь

В статье представлены результаты исследования использования нетрадиционных средств тренировки пловцов и оценка их эффективности в учебно-тренировочном процессе.

Постановка проблемы. Подготовка квалифицированных пловцов с каждым годом становится все более интегрированной, узкоспециализированной и целенаправленной. Обеспечить ее для высококвалифицированного пловца на уровне Майкла Фелпса (США) для многих стран СНГ не представляется возможной. Для уточнения, следует отметить, что в тренировочном процессе подготовки Фелпса к Олимпийским играм в Лондоне и Рио-де-Жанейро, под генеральным руководством главного тренера участвовало от 9 до 18 узкопрофильных специалистов. В наших реальных условиях продолжается поиск наиболее эффективных традиционных и нетрадиционных методов и средств подготовки, позволяющих повысить прирост специальной работоспособности на основной и дополнительных дистанциях. Не является секретом, что большинство сильнейших пловцов мира, как у мужчин, так и у женщин, завоевав медаль на основной (коронной) дистанции, также успешно завоевывают медали высшей пробы на дополнительных дистанциях.

Целью настоящего исследования явилось определение и методическое обоснование применения нетрадиционных средств в подготовке пловцов.

В соответствии с поставленной целью в работе решалась задача экспериментально обосновать возможность использования нетрадиционных средств в подготовке пловцов.

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие **методы**: ретроспективный анализ литературных источников; анкетный опрос специалистов;

сравнительный педагогический эксперимент; контрольное тестирование работоспособности.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе выполнения работы были проанализированы литературные источники по вопросам теории и методики спортивной тренировки, организации учебно-тренировочного процесса и структуре занятий, использования традиционных и нетрадиционных средств подготовки пловцов различной квалификации и специализации [1, 2, 3].

Для исследования вопросов использования нетрадиционных средств в подготовке пловцов была разработана анкета для тренеров по плаванию. В опросе приняло участие 13 мужчин (средний возраст $38,7 \pm 10,4$ лет, стаж работы $17,7 \pm 9,9$ лет) и 8 женщин (средний возраст $33,0 \pm 12,7$ лет, стаж работы $10,8 \pm 8,9$ лет). Анкетирование специалистов было проведено в марте-мае 2016 года.

По мнению ряда специалистов, нетрадиционными средствами в подготовке спортсменов считаются средства неспецифичные для данного вида спорта, с помощью которых удерживается, либо повышается их специальная работоспособность. Например, в спортивном плавании к ним относятся: комплексы аэробики, упражнения из легкой атлетики, гребли, велоспорт, элементы синхронного плавания, кондиционная тренировка, музыкотерапия, массаж и многое другое.

Эксперимент проводился с целью определения влияния традиционных и нетрадиционных средств на работоспособность юных пловцов с одинаковым уровнем спортивной подготовленности. В эксперименте приняло участие две учебно-тренировочных группы второго года обучения (УТГ–2) по 12 человек в каждой (юноши, девушки; средний возраст $10,9 \pm 0,9$ лет, квалификация II–I разряд). Группа 1 являлась контрольной и тренировалась только в воде. Группа 2 (экспериментальная) тренировалась на стадионе с использованием беговых упражнений и в воде. Эксперимент длился 3 недельных микроцикла (МкЦ). В каждом МкЦ в обеих группах было проведено по 12 тренировочных занятий. Все тренировочные упражнения в воде и на стадионе в каждой тренировке распределялись по зонам преимущественного энергообеспечения с использованием пятизонной системы дифференциации, предложенной А. Р. Воронцовым [1] (таблица 1).

Таблица 1

**Интенсивность, продолжительность однократного упражнения, ЧСС
различных зон преимущественного энергообеспечения
(по А. Р. Воронцову, 1981)**

Зоны энергообеспечения	Интенсивность, % от максимальной	Продолжительность упражнения	ЧСС, уд/мин
I - аэробная до ПАНО	до 75	10–60 мин	130–150
II - аэробная выше ПАНО	76–80	4–10 мин	150–165
III - анаэробно-аэробная	80–85	2–5 мин	165–180
IV- гликолитическая	85–95	30 с – 3 мин	свыше 180
V - алактатная	95–100	до 30 с	ЧСС не является объективным критерием

Длительность работы в каждой зоне энергообеспечения в группах 1 и 2 была идентичной. Однако учитывая, что скорость бега выше скорости плавания в среднем в пять раз, то, следовательно, объем беговой тренировки в группе 2 превышал объем плавания в группе 1 в 5 раз при одинаковых затратах времени на каждую тренировку. Причем тренировка в каждой группе строилась таким образом, что показатели моторной плотности были одинаковыми.

Соотношение общего и парциальных объемов плавания в группе 1 и беговых упражнений в группе 2 было идентичным за весь период эксперимента в сентябре 2016 года (таблица 2).

Таблица 2

Соотношение общего и парциальных объемов упражнений в плавании и беге в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента, % от общего объема

Номер МкЦ	Общий объем плавания, км	Общий объем бега, км	Парциальные объемы плавания				
			I	II	III	IV	V
I	35	70	36,7	60	2,1	1,1	0,1
II	40	80	35,4	61	2,2	1,2	0,2
III	43	86	34,1	62	2,3	1,3	0,3

В контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента было проведено тестирование работоспособности при плавании в полную силу кролем на груди на дистанции 25, 50 и 600 метров. До эксперимента в группах было проведено двенадцать плавательных тренировок с объемами 2,5-3,0 км в режиме дистанционного плавания аэробной направленности на ЧСС 140–160 уд/мин.

В процессе проведения исследования рассчитывались средние величины, модули отклонений и достоверность различий средних величин с использованием попарного сравнения по t-критерию Стьюдента.

Для определения реального использования нетрадиционных средств подготовки пловцов было проведено анкетирование специалистов. Перед каждым опросом с тренерами проводилась кратковременная беседа по определению единых понятий в рамках исследования. В первую очередь были определены критерии и смысл понятия «нетрадиционные средства подготовки пловцов». Результаты анкетного опроса представлены в (таблице 3).

Как показали результаты анкетирования, из всех респондентов только 1 человек не занимался серьезно плаванием в подростковом и юношеском возрасте. Из двадцати опрашиваемых специалистов 70% отметили, что в их личной подготовке тренеры использовали разнообразные нетрадиционные средства. На вопрос «Как вы относитесь к использованию в подготовке пловцов нетрадиционных средств» положительное мнение высказали 19 человек (90%), отрицательное – ни один, предпочтение к традиционным средствам отдали 2 человека (10%). Из всех существующих нетрадиционных средств, специалисты выделили те, которым они отдают больше предпочтения в практической работе: на суше – упражнения из различных видов спорта: легкая атлетика, гребля, лыжные гонки, велоспорт, комплексы аэробики и психологические средства подготовки. В воде применялось плавание с утяжелениями, элементы смежных видов спорта: водное поло, синхронное плавание, подводное плавание и комплексы аквааэробики с использованием гантелей различного веса. Относительно возраста начала практики применения нетрадиционных средств у пловцов мнение тренеров разошлись: 20% считают, что к каждому спортсмену следует подходить индивидуально; 23% – предполагают, что эффективнее начинать с младшего школьного возраста; 57% склоняются к тому, что подростковый возраст является наиболее благоприятным для добавления данных средств в подготовку пловцов. На вопрос «Согласились бы вы внедрить нетрадиционные средства в подготовку своих спортсменов» мнение специалистов было положительно единогласным.

До и после эксперимента испытуемые проплывали контрольные упражнения характерные для различных зон энергообеспечения (25 м, 50 м, 600 м способом кроль на груди в полную силу).

Таблица 3

**Результаты анкетирования специалистов по вопросам использования
нетрадиционных средств в подготовке пловцов**

№ п/п	Содержание вопроса	Статистика ответов
1	Ваш пол	а. мужской - 13 (62%) б. женский - 8 (38%)
2	Ваш возраст	а. мужчины – 38,7±10,4 лет б. женщины – 33,0±12,7 лет
3	Ваш стаж работы в данной области (плавание)	а. мужчины – 17,7±9,9 лет б. женщины – 10,8±8,9 лет
4	Вы занимались плаванием	а. да - 20 человек (95%) б. нет - 1 человек (5%)
5	Ваш тренер использовал в подготовке нетрадиционные средства	а. да - 14 человек (70%) б. нет - 6 человек (30%)
6	Как вы относитесь к использованию в подготовке пловцов нетрадиционных средств	а. положительно - 19 человек (90%) б. отрицательно - 0 человек (0%) с. предпочитаю традиционные средства – 2 человека(10%)
7	Какие нетрадиционные средства вы знаете и использовали в своей работе	На суше: - упражнения из различных видов спорта (легкая атлетика, тяжелая атлетика, гребля, лыжные гонки, спортивные игры, спортивная и художественная гимнастика, акробатика, комплексы аэробики); - психологические (идеомоторная и аутогенная тренировка, массаж, самовнушение). В воде: - плавание с утяжелением (ведра, кеды, майки, партнер); - элементы других видов спорта (водное поло, синхронное плавание, прыжки в воду, подводное плавание); - комплексы аквааэробики.
8	Как вы считаете, с какого возраста лучше начинать практиковать нетрадиционные средства	а. индивидуально – 4 человека (20%) б. с младшего школьного возраста (6-10 лет) – 5 человек (23%) с. с подросткового возраста (11–15-16) лет) – 12 человек (57%)
9	Вы бы согласились внедрить нетрадиционные средства в подготовку ваших спортсменов	а. да - 21 человек (100%) б. нет - 0 человек (0%)

Результаты, показанные в контрольных упражнениях пловцами групп 1 и 2 до и после эксперимента, представлены в таблице 4.

Таблица 4

**Результаты пловцов контрольной и экспериментальной групп
до и после эксперимента, с**

Контрольные упражнения	До эксперимента			После эксперимента		
	Группа 1	Группа 2	td	Группа 1	Группа 2	td
25 метров	15,9±0,7	16,1±0,8	<0,5	15,4±0,8	15,7±0,9	<0,1
50 метров	39,4±2,6	40,3±3,0	<0,5	38,6±2,7	39,0±3,1	<0,1
600 метров	514,9±21,7	518,7±24,8	<0,1	484,6±23,9	489,5±29,9	<0,1

Выводы. Анализируя результаты эксперимента, следует отметить, что после трехнедельного эксперимента результаты на всех контрольных дистанциях в группе 1 и 2 были улучшены в среднем на 3,2–3,7 % на спринтерских дистанциях на 5,8–6,3 %, на дистанции 600 метров, статистически достоверных изменений не отмечено.

Список используемой литературы

1. Воронцов, А. Р. Методика развития выносливости у пловцов / А. Р. Воронцов, М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 56 с.
2. Иванченко, Е. И. Основы планирования спортивной подготовки: пособие / Е. И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 4-е изд., стереотипное – Минск: БГУФК, 2016. – 59 с.
3. Козлов, А. В. Многолетняя подготовка юных пловцов: учеб.-метод. пособие / А. В. Козлов; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб.: изд-во СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2005. – 101 с.

Глазько А. Б.¹, Глазько Т. А.²

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАЗМИНКИ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ПЛОВЦОВ

Белорусский государственный университет физической культуры¹
Минский государственный лингвистический университет², Беларусь

В статье представлены результаты исследования влияния разминки на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в плавании. Обоснованы механизмы положительного действия разминки и определены основные компоненты, влияющие на ее качество.

Постановка проблемы. Теоретико-методические и практические подходы к планированию программ разминки пловцов в условиях тренировочной и соревновательной деятельности отличаются многообразием и отсутствием конкретики в обосновании их педагогической эффективности. Анализ литературных источников и дневников тренировок, опрос тренеров показывают, что вопросам рационального планирования разминки в системе спортивной тренировки уделяется второстепенное внимание.

Целью данного исследования являлось определение влияния разминки на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании.

В соответствии с поставленной целью в работе решались следующие задачи:

- обосновать механизмы положительного действия разминки;
- определить основные компоненты, влияющие на качество и эффективность разминки в тренировочной и соревновательной деятельности.

Методами исследования являлись: ретроспективный анализ литературных источников; эргометрический анализ преимущественной направленности циклических упражнений в воде; педагогический анализ дневников тренеров с целью определения объемных показателей нагрузки на суше и в воде с последующим сопоставлением их с рекомендуемыми программными показателями; методы математической статистики.

Исследование проводилось в ноябре-декабре 2016 года на двух учебно-тренировочных группах второго года обучения по 14 человек в каждой, средний возраст 12,5±0,5 лет, уровень квалификации I-II разряд.

Результаты исследования и их обсуждение. В течение недели был организован сравнительный педагогический эксперимент на двух группах (группа 1 – контрольная, группа 2 – экспериментальная). Целью эксперимента являлось определение влияния разминки на состояние работоспособности юных пловцов.

Анализ дневников тренеров выявил, что соотношение нагрузок различной направленности в предлагаемой пловцам разминке стандартное и не имеет статистически достоверных различий. Пловцам контрольной и экспериментальной групп предлагались программы разминки, имеющие различную структуру направленности нагрузок (таблица 1).

Таблица 1

Программа разминки в контрольной и экспериментальной группах

Объемы плавания по зонам интенсивности, м	Группа 1 (n=14)	Группа 2 (n=14)
I зона	100	50 (-50)
II зона	300	250 (-50)
III зона	200	200
IV зона	150	200 (+50)
V зона	50	100 (+50)
Всего	800	800

После стандартной программы разминки пловцы контрольной и экспериментальной групп проплывали контрольные упражнения: 25 и 50 м кролем на груди со старта в полную силу и дистанционное плавание в течение 15 минут кролем на груди с целью преодоления наибольшего количества метров. В эксперименте спортсменам предлагались стандартные регламентированные программы разминок. Различие их состояло в соотношении объемов нагрузок в аэробных (I и II), гликолитической (IV) и алактатной (V) зонах.

Перед экспериментом в течение двух месяцев обе группы тренировались по одинаковым тренировочным программам с идентичными показателями общего и парциальных объемов плавания. За 2 дня до эксперимента было проведено первое тестирование после одинаковой для двух групп разминки объемом 800 м со следующим соотношением парциальных объемов: I зона – 100 м, II зона – 300 м, III зона – 200 м, IV зона – 150 м, V зона – 50 м (таблица 2).

Таблица 2

Результаты пловцов контрольной и экспериментальной групп на дистанциях различной длины ($\bar{x} \pm \sigma$) до эксперимента

Контрольные упражнения	Группа 1	Группа 2	Достоверность различий
25 м	16,4±0,8	16,5±0,7	p > 0,5
50 м	32,5±1,0	32,6±0,9	p > 0,5
Дистанционное плавание 15 мин	1100,2±85,6	1150,0±110,6	p > 0,5

Анализ результатов предварительного тестирования не позволил выявить существенных различий в исследуемых показателях. Среднестатистические результаты в группах 1 и 2 были примерно одинаковы, о чем свидетельствует расчетный критерий Стьюдента. Далее, в течение трех дней, пловцам экспериментальной группы была предложена программа разминки, в которой априорно на 50 метров были увеличены парциальные объемы плавания в анаэробных гликолитической и алактатной зонах, за счет соответствующего уменьшения парциальных объемов в I и II зонах. Таким образом, на каждой контрольной дистанции, в каждой группе пловцов было получено для статистической обработки 48–52 показателя. Результаты, полученные в процессе эксперимента, представлены в таблице 3.

Следует отметить, что в группе 2 выявлено улучшение среднегрупповых показателей во всех контрольных упражнениях. Так, например, превосходство средних величин на дистанции 25 м составило в среднем 0,6 с. На дистанции 50 м аналогичный показатель составил 1,5 с. В тестировании дистанционного плавания в

течение 15 минут преимущество результатов экспериментальной группы по сравнению с контрольной составило 139,8 м.

Таблица 3

Результаты пловцов контрольной и экспериментальной групп на дистанциях различной длины ($x \pm \sigma$) после эксперимента

Контрольные упражнения	Группа 1	Группа 2	Достоверность различий
25 м	16,2 \pm 0,9	15,6 \pm 0,7	$p < 0,05$
50 м	32,4 \pm 1,1	30,9 \pm 1,0	$p < 0,05$
Дистанционное плавание 15 мин	1150,7 \pm 130,9	1290,5 \pm 210,8	$p < 0,05$

Следовательно, незначительная коррекция структуры программы разминки позволяет добиться статистически достоверного повышения уровня работоспособности пловцов за счет более высокой мобилизации функционального и физического состояния. Причем, в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, за счет увеличения парциальных объемов плавания в гликолитической и алактатной зонах, моторная плотность разминки была ниже на 12,9 %. В практической работе тренеры в каждом занятии или микроцикле должны варьировать объем и соотношение парциальных объемов плавания с учетом текущего состояния работоспособности и растущей скоростью восстановления организма после тренировок. Это находит подтверждение в результатах анализа литературных источников [1, 2, 3, 4, 5].

Таким образом, априорное, незначительное изменение структуры разминки в экспериментальной группе позволило добиться статистически достоверных изменений работоспособности юных пловцов на дистанциях 25 м (алактатная работоспособность), 50 м (гликолитическая работоспособность) и в дистанционном плавании в течение 15 минут (аэробная работоспособность на уровне ПАНО (порог анаэробного обмена)). Данный факт свидетельствует о том, что даже незначительное изменение направленности упражнений в разминке может привести к статистически достоверным изменениям работоспособности в течение трех микроциклов или одного тренировочного мезоцикла.

Не вызывает сомнения факт, что на объем и структуру разминки спортсменов непосредственно влияют задачи, решаемые в учебно-тренировочных занятиях (УТЗ). Любое занятие может иметь комплексную или избирательную педагогическую или тренировочную направленность. Если в занятии поставлено несколько задач, то одна или две задачи являются основными, а остальные – дополнительными. В избирательном занятии ставится одна задача, которая решается с использованием основных, вспомогательных или дополнительных упражнений. На уровне подготовки в учебно-тренировочных группах первого и второго годов обучения практически все занятия имеют комплексную педагогическую и тренировочную направленность.

Анализ дневников тренеров выявил, что программа разминки в течение одного-двух месяцев имеет на 80–85% стандартный характер по предлагаемому меню упражнений и на 15–20% – вариативный. Это означает, что в исследуемой программе разминок только 15–20% упражнений меняются перед каждой тренировкой, что явно недостаточно для современного тренировочного процесса.

В исследовании было проанализировано более 20 программ разминок для пловцов учебно-тренировочной группы второго года обучения. Следует отметить, что в большинстве программ нельзя четко определить границу между упражнениями общего и специального воздействия на организм. Упражнения общего воздействия комплексно подготавливают все органы и системы к предстоящей мышечной работе. Специальные упражнения содействуют избирательному воздействию на органы и системы, которые в значительной мере задействованы в двигательных действиях при решении основных задач тренировки. Поэтому, в большинстве программ

отмечено, что разминка не в полной мере соответствует характеру решаемых задач и направленности упражнений в основной части занятий. Это существенно снижает оперативную готовность опорно-двигательного и функционального аппаратов организма к качественному и эффективному выполнению основных тренировочных упражнений.

Практически в каждом учебно-тренировочном занятии (УТЗ) задачи на развитие и совершенствование физических качеств и способностей решаются посредством выполнения нескольких ключевых упражнений в основной части тренировки. Количество таких упражнений определяется исходя из текущих задач тренировочного процесса и уровня подготовленности пловцов. Данные упражнения должны чередоваться с вспомогательными или сопутствующими упражнениями, направленными на совершенствование элементов техники и деятельности кардиореспираторной системы. В анализируемых дневниках нет четкой градации между основными и вспомогательными упражнениями, что не позволяет определить логику отдельной тренировки и тренировочного процесса.

Стандартный вариант программы разминки, повторяющийся постоянно от тренировки к тренировке, создает в коре головного мозга спортсмена очаги возбуждения и торможения, которые способствуют возникновению двигательного стереотипа и снижают эффективность процесса разминки организма. Второстепенные задачи тренировки с успехом могут решаться не только в разминке (иначе во вводно-подготовительной части), но и в заключительной части УТЗ. Если в занятии комплексной или избирательной направленности стоит задача совершенствования специальной выносливости для конкретной дистанции, то, примерно, 50–70 % объема упражнений разминки должны составлять задания, воспроизводящие характер энергообеспечения работы на данной дистанции. К сожалению, в анализируемых дневниках данная логическая линия не прослеживается.

Таким образом, анализ дневников тренеров показал, что программы разминки юных пловцов носят спонтанно-стандартный характер, повторяются из тренировки в тренировку на протяжении одного-двух месяцев, не учитывают направленность упражнений в основной части занятия, что значительно снижает тренировочный эффект упражнений и программы тренировки в целом.

В результате исследования научной литературы и в ходе проведения педагогического эксперимента были сделаны следующие **выводы**:

- рационально спланированная разминка положительно влияет на последующую тренировочную или соревновательную деятельность. При мышечной работе постепенно повышается обмен веществ, усиливаются окислительно-восстановительные реакции, происходят сдвиги в составе крови, изменяется функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и др. В результате разминки уменьшается период вратывания организма, сокращается время двигательной реакции, движение или действие выполняется с более эффективными техническими характеристиками и т. д. В целом все эти изменения раскрывают энергетические возможности организма и обеспечивают значительное повышение работоспособности спортсмена;

- разминка является основным структурным компонентом учебно-тренировочных занятий и предсоревновательной программы подготовки пловцов различной квалификации и специализации. Содержание и характер тренировочной разминки определяются, прежде всего, задачами данной тренировки, а также зависят от индивидуальных особенностей каждого пловца. Назначение предсоревновательной разминки сводится к тому, чтобы ускорить вратываемость организма и достигнуть высокой работоспособности сразу же после стартового сигнала;

– чтобы найти лучший для себя вариант, каждый пловец должен опробовать различные способы разминки перед контрольными стартами или участием во второстепенных соревнованиях. Правильный выбор структуры, объема и интенсивности разминки перед соревновательной и тренировочной деятельностью приводит к лучшим результатам;

– установлено, что незначительное изменение структуры разминки, применяемое в течение нескольких микроциклов, может привести к статистически достоверным изменениям общей и специальной работоспособности юных пловцов;

– по результатам анализа дневников тренеров выявлено, что в работе с юными пловцами использовались стандартные варианты программ разминки, применяемые от 1,5 до 2 месяцев, в которых 80–85 % упражнений повторяются из тренировки в тренировку, а 15–20 % варьируются в зависимости от изменения поставленных перед тренировкой задач, что явно недостаточно для современного тренировочного процесса.

Список используемой литературы

1. Иванченко, Е. И. Основы системы спортивной подготовки: учеб.-метод. пособие / Е.И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2012. – 278 с.
2. Иванченко, Е. И. Основы планирования спортивной подготовки: пособие / Е. И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 4-е изд., стереотипное – Минск: БГУФК, 2016. – 59 с.
3. Козлов, А. В. Многолетняя подготовка юных пловцов: учеб.-метод. пособие / А. В. Козлов; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб.: изд-во СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2005. – 101 с.
4. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
5. Прилуцкий, П. М. Плавание: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / П.М. Прилуцкий, Е.И. Иванченко. – Минск. : М-во спорта и туризма Республики Беларусь, 2008. – 138 с.

Головко Д. О., Пасічник В. М.

ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АТМОСФЕРИ В КОМАНДІ БАСКЕТБОЛІСТІВ ЮНАКІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНОГО ТА ЗМАГАЛЬНОГО ПРОЦЕСІВ

Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського

У статті розглянуто вивчення психологічної атмосфери в команді баскетболістів юнаків під час тренувального та змагального процесів. У дослідженні використано дані анкетного опитування 30 баскетболістів 13-14 років. Встановлено, що свій стан під час тренування характеризують як задовільний 40% опитаних. Переживання після неправильних дій відчують 20% юнаків. З'ясовано, що до початку важливої гри 80% хлопців постійно думають про те, як будуть діяти на майданчику. Зазначено, що 46% опитаних відчують страх зробити помилку і перешкодити команді, а 46% – впевненість, «бойовий» настрій.

Постановка проблеми. На сучасному етапі проблемі підготовки кваліфікованих спортсменів (команд) великого значення надається не тільки техніко-тактичним факторам розвитку спортсмена, але й психологічній підготовці. У сфері спортивного колективу важливо знати, як правильно сформулювати позитивні міжособистісні відносини в команді, як уникнути конфлікту чи вийти з нього, як створити такий соціально-психологічний клімат, який би сприяв успішному формуванню мотивації спортсмена, його готовності переносити максимальні навантаження та прагнення до досягнення високих результатів [1].

Безперечно, кожен досвідчений тренер усвідомлює необхідність здійснення роботи саме психологічної спрямованості в роботі зі спортивним колективом [2].

Мета дослідження полягає у визначенні психологічної атмосфери в команді баскетболістів юнаків під час тренувального та змагального процесу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Психологічна атмосфера (клімат) – це психологічне за своєю природою поле, що утворюється внаслідок взаємодії людей, основною якісною ознакою якого є наявність або відсутність психологічної підтримки, що має відповідну структуру (рис. 1) [2].

Психологічна атмосфера в спортивній команді залежить від багатьох факторів, цілісне поєднання яких з боку тренера може протягом довгого періоду визначати ефективність діяльності команди [3].

Психологічна атмосфера поділяється на такі види: професійна атмосфера і атмосфера любительська. Професійній атмосфері, як вважав Р. М. Загайнов, притаманні ознаки внутрішньої культури життя професійного утворення людей: порядок, чистота, дисциплінованість, планування, та обов'язків, субординація тощо. Характерно, що всі зусилля тут спрямовані на досягнення спільної мети – найвищого результату. У любительській атмосфері відсутні формальні ознаки команди: дисципліна, систематизованість та організованість спільних дій, планування життєдіяльності як команди, так і кожного спортсмена зокрема [2].

Об'єктом нашого дослідження була група юнаків-баскетболістів (вік 13–14 років), яка складалася з 30 осіб. Їх стаж занять баскетболом становив 4 роки в середньому. У процесі опитування нами була застосована анкета «Психологічна підготовка та міжособистісні стосунки у вашій команді». Анкета складалася з 10 запитань. Проаналізувавши отримані результати встановлено, що свій стан під час тренування характеризують як задовільний 40% опитаних; впевненість в своїх силах також оцінили 40% респондентів. Переживання після неправильних дій відчувають 20% хлопців. Також до початку важливої гри 80% підлітків постійно думають про те, як будуть діяти на майданчику. Під час гри 46% опитаних відчувають страх зробити помилку і перешкодити команді і 46% впевненість, «бойовий» настрій. Якщо ж гра закінчилась поразкою, то 33% респондентів використовують самокритику після гри, 40% намагаються забути і думають про майбутні ігри, і лише близько 26% довго не можуть забути про свої помилки під час гри на майданчику.

Вияснено, що 85% гравців які кілька ігор поспіль не приймають участі на майданчику, то у них виникає більший стимул більше тренуватися та довести собі й іншим, що можуть краще.

Більшість учасників опитування (40%) борються з поганим психічним станом слухаючи музику, а 40% тренуються додатково до або після тренувань.

Також, характерно, що вболівальники також впливають на психічний стан гравців, а саме: 26,6% не можуть влучити зі штрафної лінії тому, що заважає галас вболівальників і лише 46% не звертають увагу на оточуючі подразники.

Ігри, які проводяться не на домашній арені також мають свій вплив на психічний стан (клімат, атмосферу), а саме 46% баскетболістів не відчувають підтримки своїх вболівальників, та 40% відчувають незручності з іншим залом (освітлення, розміри залу, кошик, тощо).

Поза межами майданчику 90% опитаних мають дружні відносини з іншими партнерами по команді, під час тренувального процесу 79% підтримують один одного, а під час гри понад 90%.



Рис. 1. Структура психологічного клімату спортивної команди

Серед заходів, що створюють сприятливу психологічну атмосферу (клімат), можна назвати такі: створення здорової основи спортивного колективу – капітанів та явних лідерів; постійне підвищення авторитету тренерського складу; наявність творчого контакту серед формальних та неформальних лідерів команди; створення в команді атмосфери доброго гумору, що унеможливорює глузування досвідчених спортсменів над молодшими, шляхом взаємодопомоги та взаємопідтримки; участь усіх членів команди як у суспільному її житті, так і в культурно-масових заходах; поселення спортсменів на тренувальних зборах з урахуванням їхнього характеру, темпераменту, звичок, взаємовідносин та взаємовпливу [4].

Якщо в команді буде створена позитивна психологічна атмосфера (клімат), то це значно прискорить динаміку розвитку спортивного колективу і підвищить можливості покращення спортивних результатів, що сприятиме подальшому зростанню: спортивного результату, запобігання виникнення конфліктних ситуацій, які можуть призвести до розпаду команди, формування позитивних норм поведінки та системи відносин «спортсмен-спортсмен» та «тренер-спортсмен», покращення особистісних якостей кожного спортсмена команди.

Висновки. В результаті дослідження встановлено, що на психологічний клімат та атмосферу в команді впливають як зовнішні чинники навколишнього середовища так і внутрішні. Кожен із членів команди бере участь у формуванні психологічного клімату і відчуває на собі його вплив. Позитивний чи негативний настрій у команді передається від одного учасника команди до іншого. Психологічний клімат формується під впливом групових емоцій, що виникають унаслідок досягнення командою успіху чи, навпаки, невдач. Провівши анкетування стало зрозуміло що більшість опитаних спортсменів (46%) відчувають страх зробити помилку і перешкодити команді, а 46% – впевненість, «бойовий» настрій саме під час змагального процесу (гри). Якщо ж гра закінчилась поразкою, то 33% респондентів використовують самокритику після гри, а 40% намагаються забути і думають про

майбутні ігри, і лише близько 26% довго не можуть забути про свої помилки під час гри на майданчику. Також важливим аспектом психологічного клімату є де саме проводяться змагання. Ігри, які проводяться не на домашній арені також мають свій вплив на психічний стан (клімат, атмосферу), а саме 46% баскетболістів не відчувають підтримки своїх вболівальників, та 40% відчувають незручності з іншим залом (освітлення, розміри залу, кошик, тощо).

Список використаної літератури

1. Тесліцький Ю. П. Професійно важливі якості тренера та шлях їх формування/ Ю. П. Тесліцький// Теорія і практика фізичного виховання.– № 2. – 2010. – С.335 –339.
2. Воронова В. І. Психологія спорту :навч.посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література. – 2007.
3. Кенани Слим Бен Рида. Индикаторы психологического климата спортивной команды 2005.
4. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.– 1983.

Гонтовенко П. Є., Міщенко О. В.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО–СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ–ШОСЕЙНИКІВ 14–15 РОКІВ

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка
Навчально–науковий інститут фізичної культури

Стаття присвячена питанням проведення тренувального процесу серед юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у річному циклі. Розглядаються завдання покращення фізичної підготовленості велосипедистів–шосейників, а саме швидкісно–силових здібностей.

Постановка проблеми. Велосипедний спорт відіграє важливу роль в системі фізичного виховання підростаючого покоління. Він включає в себе велику кількість видів, кожен з яких має свої особливості в техніці і тренуванні. Швидкісно–силові здібності спортсменів–велосипедистів є найважливішими з фізичних якостей, за ними слідують спритність, сила і витривалість [2; 5].

Однак проблема розвитку швидкісно–силових здібностей є надзвичайно складною і в загальнотеоретичному і в методологічному плані, оскільки різні види швидкісних здібностей (наприклад, в елементарних рухах і в складних комбінаціях) мало пов'язані між собою і залежать, насамперед, від функціональних можливостей організму підлітків–велосипедистів і вимагають для свого вдосконалення застосування різних методів та прийомів. Крім того, при розвитку швидкісних здібностей важливо враховувати сенситивність вікових періодів [3; 4].

Приховані резерви організму можуть проявлятися лише в результаті науково обґрунтованої системи підготовки спортсменів. Надалі спортивні досягнення прямо залежать від того, наскільки ефективно будуть визначені перспективні шляхи вдосконалення спортивного тренування. Необхідною умовою ефективного управління підготовкою спортсменів є відповідність програм тренувальних впливів функціональним можливостям організму [1].

Метою дослідження є наукове обґрунтування та експериментальна перевірка особливостей розвитку швидкісно–силових здібностей велосипедистів–шосейників 14–15 років.

Для досягнення поставленої мети були визначені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати науково–методичну літературу щодо проведення тренувального процесу велосипедистів на етапі попередньої базової підготовки.
2. Виявити особливості та розробити методику розвитку швидкісно–силових здібностей велосипедистів–шосейників 14–15 років.

3. Експериментально перевірити рівень сформованості швидко-силових здібностей велосипедистів-шосейників 14–15 років протягом досліджуваного періоду.

Дослідження здійснювалося в м. Суми на базі Обласної ДЮСШ, де в експерименті, що проводився з велосипедистами навчально-тренувальних груп, брали участь діти 14–15 років (8–9 класи): 1 група першого року навчання і 1 група другого року навчання 2001–2002 р.н. Загальна кількість учасників експерименту склала 20 осіб.

Результати дослідження та їх обговорення. На першому етапі дослідження проводився збір і аналіз теоретичного матеріалу, підготовка педагогічного експерименту. На другому етапі було розпочато проведення педагогічного експерименту, який проходив за наступною схемою: були сформовані дві тренувальні групи по 10 чоловік у кожній – експериментальна і контрольна і оцінений початковий рівень їх готовності.

Протягом місяця контрольна група займалася за традиційною методикою, а в експериментальній була застосована власна методика побудови підготовчого періоду річного циклу зі збільшенням частки загальної фізичної підготовки і зміною динаміки навантаження в передзмагальному періоді за допомогою варіювання обсягів навантажень тижневих мікроциклів. Тобто, було припущено, що раціональне планування передзмагального періоду річного тренувального циклу дозволить підвищити рівень функціональної готовності спортсменів, а отже і рівень їх фізичної підготовленості. Запропонований нами обсяг навантажень в підготовчому періоді з обтяженнями представлений у табл. 1.

Таблиця 1

Особливості організації підготовчого періоду в контрольній і експериментальній групах за обсягами навантажень в підготовчому періоді

Вид мезоцикла	№ мікроцикла	Група	
		Експериментальна	Контрольна
Підготовчий	1	Мале	Середнє
	2	Середнє	Вище середнього
	3	Вище середнього	Велике
	4	Мале	Середнє
Базовий 1	1	Середнє	Середня
	2	Вище середнього	Вище середнього
	3	Велике	Велике
	4	Середнє	Середнє
Базовий 2	1	Вище середнього	Середнє
	2	Велике	Вище середнього
	3	Велике	Велике
	4	Середнє	Середнє

Тобто, тренувальний процес в двох групах відрізнявся обсягом загальної та спеціальної фізичної підготовки і способами варіювання тренувальних навантажень в тренувальних мезоциклах передзмагального періоду річного циклу. В експериментальній групі варіювання навантажень мало більш виражений характер, ніж у контрольній, що і представлено у табл. 2.

Таблиця 2

Особливості співвідношення різних видів підготовки в контрольній і експериментальній групах в підготовчому періоді

Вид підготовки	Група	
	Експериментальна	Контрольна
Загальна фізична	40	30
Спеціальна фізична	40	50
Техніко–тактична	15	15
Психологічна	5	5

У процесі дослідження, як вказувалося, було проведено формуючий педагогічний експеримент, в якому брали участь дві групи спортсменів–велогонщиків. Досліджувалася динаміка показників функціонального стану при різних варіантах планування передзмагального періоду річного циклу. Функціональний стан велосипедистів обстежувався кілька разів, де результати експериментальної групи представлені в табл. 3.

Таблиця 3

Результати тестування рівня функціонального стану спортсменів–велогонщиків в експериментальній групі за 3 місяці

Прізвище, ім'я	Мезоцикли					
	1–й мезоцикл		2–й мезоцикл		3–й мезоцикл	
	PWC 170, кгм/хв	Самооцінка ум.од.і	PWC 170, кгм/хв	Самооцінка, ум.од.	PWC 170, кгм/хв	Самооцінка, ум.од.
М–ев Д.	1220	7	1230	6	1250	6
Бо–ов І.	1080	5	1100	4	1100	3
По–ов М.	1100	6	1120	6	1120	7
За–ин П.	1100	7	1110	7	1120	8
Ма–ов М.	1320	6	1360	4	1360	5
Фа–ин В.	1090	6	1090	5	1090	5
Св–ин С.	1430	7	1460	7	1460	8
П–ла В.	1280	7	1320	5	1330	5
Ге–ов А.	980	6	970	5	980	5
Ма–ин А.	1100	6	1120	5	1130	6

Представлені результати вказують, що динаміка показників функціонального стану, а отже і працездатність, підвищується протягом всього передзмагального періоду, а показники самопочуття дещо знижуються, що можна пояснити максимальними навантаженнями в цей час.

У контрольній групі були отримані подібні результати (табл. 4).

Результати статистичної обробки отриманих даних, представлені в табл. 5–6, вказують про те, що зростання обох показників функціонального стану в експериментальній групі, у порівнянні з контрольною, більші.

У контрольній групі відмінності достовірні лише за показником самооцінки функціонального стану, а відмінності по тесту PWC 170 недостовірні (t–критерій Стюдента менше критичного значення). Таким чином, можна стверджувати, що в експериментальній групі функціональний стан став значно вищим. Це можна пояснити більш раціональним плануванням навантаження в підготовчому періоді річного тренувального циклу.

Узагальнюючи результати роботи в цілому, можна сказати, що її зміст полягав у дослідженні спочатку суті планування передзмагального етапу річного циклу в велоперегонах. Потім, на основі виявленої структури тренувальних мезоциклів у

підготовчому періоді, в цю структуру були внесені зміни, що стосуються частки засобів ЗФП і варіювання навантажень за величиною.

Таблиця 4

Результати тестування рівня функціонального стану спортсменів–велогонщиків в контрольній групі за 3 місяці підготовчого періоду

Прізвище, ім'я	Мезоцикли					
	1–й мезоцикл		2–й мезоцикл		3–й мезоцикл	
	PWC170, кгм/хв	Самооцінка, ум.од.	PWC170, кгм/хв	Самооцінка, ум.од.	PWC170, кгм/хв	Самооцінка, ум.од.
Ал–ев Д.	1180	6	1190	5	1190	6
Ба–ев С.	1400	6	1420	6	1430	6
Ку–ин П.	1160	7	1160	6	1160	7
Ма–ов Д.	1040	6	1060	5	1060	5
Ку–ов И.	1010	6	1010	6	1020	6
Пр–ов А.	1270	5	1280	5	1280	6
Ма–ок А.	1350	5	1360	4	1370	5
До–ов Е.	1380	5	1380	5	1380	4
Л–ов А.	1120	8	1130	7	1130	7
Са–ин А	1250	5	1240	5	1230	5

Таблиця 5

Результати зміни показників функціонального стану в експериментальній групі протягом дослідження

Етап дослідження	PWC170, кгм/хв	Самооцінка, умовні одиниці
1–й мезоцикл	1170–10,6	6,3–0,08
3–й мезоцикл	1188–12,7	5,4–0,09
t	3,51	3,86

Таблиця 6

Результати зміни показників функціонального стану в контрольній групі протягом дослідження

Етап дослідження	PWC170, кгм/хв	Самооцінка, умовні одиниці
1–й мезоцикл	1216–10,3	5,9–0,08
3–й мезоцикл	1223–10,6	5,4–0,09
t	2,23	3,00

Частка засобів ЗФП була збільшена в експериментальній групі, а варіації навантажень, всередині мезоциклів за величиною, стали більш значними. У контрольній групі в тренувальний процес змін не вносилося. Достовірне ($p < 0,05$) збільшення показника працездатності, а також показника функціонального стану, говорить про те, що експериментальна методика виявилася ефективною для розвитку функціональних характеристик спортсменів–велогонщиків 14–15 років, а отже – рівня їх фізичної підготовленості.

А оскільки оптимізація функціонального стану спортсменів є однією з основних цілей передзмагального періоду, який є визначальним у фізичній підготовці спортсмена, можна вважати, що нам вдалося підвищити ефективність фізичної підготовки в річному циклі спортсменів–велогонщиків 14–15 років, тобто, висунута нами гіпотеза була підтверджена, а мету дослідження можна вважати досягнутою.

Проведене дослідження показало, що використання запропонованого комплексу вправ з обтяженнями, для розвитку швидко–силових здібностей велосипедистів–шосейників 14–15 років протягом підготовчого періоду, дозволило підвищити рівень розвитку в експериментальній групі в середньому на 16 % в першому тесті і на 48 % у другому тесті в порівнянні з контрольною групою, хоча

початкові показники швидкісно–силових здібностей в даній групі були на 8% вище в 1 тесті і на 20% у другому тесті .

На підставі проведеного дослідження можна зробити висновок про те, що розвиток швидкісно–силових здібностей велосипедистів–шосейників 14–15 років буде більш ефективним за рахунок використання в тренувальному процесі комплексу вправ з обтяженнями.

Висновки. 1. Раціональна організація річного циклу підготовки, сутність якої полягає в достатній частці засобів загальнофізичної підготовки, однотипності різних періодів підготовки, хвилеподібного навантаження фізичної підготовки (особливо в передзмагальний період), має визначальне значення для успішного підвищення рівня фізичної підготовленості та спортивної підготовки в цілому.

2. При плануванні річного циклу спортсменів–велогонщиків 14–15 років, раціональним є виділення в ньому підготовчого (передзмагального), змагального і перехідного періодів, причому найбільші фізичні навантаження припадають на передзмагальний період, що робить особливо важливим планування фізичної підготовки в цьому періоді.

3. Віковий період 14–15 років є найбільш сприятливим для розвитку швидкісно– силових здібностей за допомогою вправ з обтяженнями.

4. Збільшення частки загальнофізичної підготовки (за рахунок спеціальної) і збільшення ступеня варіації навантажень за величиною в передзмагальному періоді підготовки річного циклу, дозволяє досягти достовірного ($p < 0,05$) підвищення показників функціонального стану спортсменів–велогонщиків 14–15 років, що говорить про оптимізацію рівня їх фізичної підготовленості в цілому і дозволяє вважати раціональним такий варіант методики їх фізичної підготовки в річному циклі.

Список використаної літератури

1. Волков Л.В. Теорія спортивного відбору: здібності, обдарованість, талант / Л. В. Волков. – К.: ВЕЖА, 2007. – С. 117–128.
2. Крылатых Ю.Г. Подготовка юных велосипедистов. / Ю.Г. Крылатых, С. М. Минаков. – М.: ФиС, 2002. – 201 с.
3. Минченко В.Г. Содержание тренировочных нагрузок в годовом цикле подготовки велосипедистов–шосейников. / В.Г. Минченко, В.В. Михайлов. // Велосипедный спорт: Ежегодник – М.: ФиС, 2005, с. 54–57.
4. Осадчий В.П. Управление развитием физических качеств при подготовке велосипедистов высокого класса. / В.П. Осадчий. // Ежегодник – М., ФиС., 2003. – С. 30–61.
5. Поліщук Д.А. Підготовка велосипедистів. / Д.А.Поліщук. – К.: Здоров'я, 2006. – 197 с.

Запольський Д. П., Агєєв П. М.

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЄДИНОБОРЦІВ

Національний технічний університет України
“Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського”

У даній статті проаналізовано та виявлено дієві методи та вправи для розвитку основних фізичних якостей єдиноборців, на основі узагальнення попереднього досвіду. Вони призначені для різних вікових груп – від віку школярів до дорослих та враховують їхні фізіологічні та психологічні особливості.

Постановка проблеми. Ефективна спортивна підготовка єдиноборців можлива лише за умови врахування вікових особливостей фізичних якостей спортсменів з виділенням конкретних вікових груп. Спроби категоризація спортсменів за віком з метою підвищення ефективності їхньої підготовки відомі ще з часів Древньої Греції. Проте, сучасний підхід до цієї проблеми було сформульовано лише у 1965 році на міжнародному симпозіумі з вікової періодизації, де було виділено

7 вікових періодів: новонароджені, грудний вік, раннє дитинство, перше дитинство, друге дитинство, підлітковий вік, юнацький вік, дорослі.

Мета дослідження – проаналізувати ефективність методів та вправ, що застосовуються для розвитку основних фізичних якостей єдиноборців.

Результати дослідження та їх обговорення. З наведених у таблиці даних видно, що тривалість вікових періодів у чоловіків та жінок співпадають не повністю, що зокрема слід брати до уваги при підготовці спортсменів в університетах, оскільки на цей час частково припадають періоди підліткового, юнацького та дорослого віку (табл. 1.).

Таблиця 1

Класифікація вікових періодів фізичного розвитку людини		
Новонароджені		1-10 днів
Грудний вік		10 днів-1 рік
Раннє дитинство		1-3 роки
Перше дитинство		4-7 років
Друге дитинство	Хлопчики	8-12 років
	Дівчата	8-11 років
Підлітковий вік	Хлопчики	13-16 років
	Дівчата	12-15 років
Юнацький вік	Юнаки	17-21 рік
	Дівчата	16-20 років
Дорослі	Чоловіки	Старші 21 року
	Жінки	Старші 20 років

Вікові особливості розвитку основних фізичних якостей. Фізична підготовленість визначається рівнем розвитку фізичних якостей. В теорії фізичного виховання виділяють такі фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

Сила – це можливість долати зовнішню протидію або протидіяти їй за допомогою м'язових зусиль. Досягнення в єдиноборствах в цілому визначаються відповідним рівнем розвитку абсолютної сили.

Варто зазначити, що в цілому віковий розвиток різних груп м'язів проходить нерівномірно та індивідуально, будь яка з них проходить свій специфічний шлях, хоча для всіх груп м'язів властиве постійне зростання абсолютного показника сили.

У дівчат 9–10 років істотно зростає сила згиначів кисті та м'язів спини, в 10–11 років всіх груп м'язів, з 12–13 років згиначів пальців кисті та спини. У хлопчиків показники вибухової сили з роками покращуються досягаючи максимуму в 15–17 років.[1]

Для виконання силових вправ використовуються декілька методичних прийомів збільшення маси: меншу за граничну; граничну; граничну з максимальною швидкістю. Виходячи з цього розрізняють три методи розвитку сили: метод максимальних зусиль; метод рівномірних зусиль; метод динамічних зусиль. Під час вибору метода треба враховувати тривалість занять, вік, та фізичну підготовленість спортсменів.

Швидкість – здатність здійснювати рух в мінімальний проміжок часу. Швидкість проявляється через такі здібності людини: швидкість простої та складної реакції; швидкість окремої рухової дії; частота рухів або темп. Швидкість простої та складної реакції в юних спортсменів з віком майже не змінюється. Темп рухів у дітей з 7 до 16 років зростає в півтора рази, при цьому найбільш інтенсивно з 7 до 9 років.

Основою методики виховання швидкості є вправи, які треба виконувати з максимальною (граничною) інтенсивністю, на протязі короткого часу. Вправи, які

використовуються для виховання швидкості не повинні бути одноманітними та відповідати таким вимогам: бути технічно нескладними; легко засвоюватись спортсменами; бути короткотривалими (не більш 10–12 секунд); забезпечувати достатній час для активного відпочинку; виконуватись на початку занять.

Витривалість – здатність довгий час виконувати роботу не знижуючи її продуктивність. У хлопців в підлітковому віці витривалість зменшується, в юнацькому знову збільшується. У дівчат з 8 до 14 років значення цього показника постійно зростають, після 14 років різко зменшуються. Виховання витривалості досягається доведенням організму до стадії стомленості під час занять. В єдиноборствах для розвитку витривалості треба звернути на підвищення працездатності під час виконання різноманітних загально-підготовчих вправ.[3]

Спритність – здатність швидко засвоювати нові рухи та вміння швидко міняти рухову активність у відповідь на різку зміну умов. Найбільш активно функції динамічної рівноваги розвиваються у дітей 7–10 років. Спритність розвивається в процесі навчання та засвоювання різноманітних рухових вмінь та навичок. Ефективним засобом виховання спритності є рухові та спортивні ігри, гімнастика, акробатика, легкоатлетичні вправи. Також в єдиноборствах властиві їм спеціально-підготовчі справи дають можливість підвищувати координаційні здатності разом з розвитком фізичних якостей і тактико – технічною підготовкою.[3]

Гнучкість – здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою. Розрізняють гнучкість активну та пасивну. Активна гнучкість – здатність досягати великої амплітуди рухів за рахунок власної активності, пасивна гнучкість це гнучкість яку можна досягти при використанні зовнішніх сил. Гнучкість залежить від: еластичності м'язів та суглобів, стану центральної нервової системи, зовнішньої температури, часу доби.

Зростання показників сумарної рухової активності хребта у хлопчиків та дівчат 7–17 років відбувається нерівномірно. У хлопчиків найвищий приріст спостерігається з 7 до 10 років, з 11 до 13 років він зменшується, з 14 років знову збільшується та досягає максимуму в 15 років. Після цього гнучкість хребта знову зменшується до рівня, на якому вона знаходилась в 9 річному віці.

Методи підготовки єдиноборців в учбово-тренувальному процесі. Значні резерви підвищення результативності тренувального процесу в спортивних єдиноборствах криються в розвитку на вдосконаленні координаційних якостей спортсменів (спритності). Вважається що для розвитку координаційних здібностей найбільш сприятливими є три сенситивних періоди з 9 до 10 років, з 12 до 13 років, з 15 до 16 років. Одночасно існує безліч досліджень підтверджуючих що «найбільш істотним для розробки теорії онтогенетичного розвитку є не сам вік та не періодичність вікових фаз, а індивідуальні особливості вікового розвитку, так як кожний віковий період може бути зрозумілим тільки у контексті цільного періоду процесу індивідуального розвитку. Різноманітні вправи на швидкість та влучність виконання вправ на рівновагу та координацію добре сприяють розвитку спритності. Також, доцільно використовувати спеціалізовані рухові ігри для розвитку різноманітних аналізаторів, відповідальних за правильне, точне та своєчасне виконання рухів [2].

В тренувальних заняттях рухи спортсменів не програмується наперед та повністю. Вони залежать від обстановки, яка постійно змінюється. У зв'язку з цим всі спеціалізовані вправи є нестандартними видами діяльності. Вони характеризуються безперервною зміною структури та потужності виконуваних вправ з одночасним взаємним опором партнерів та противників. В процесі виконання рухових вправ формуються різноманітні рухові навички. В під час повтору рухів та закріплення навичок їх окремі компоненти автоматизуються, тобто виконуються без активної концентрації уваги. Чим більше таких компонентів рухів, тим ефективніше діяльність

спортсменів. Однак в процесі тренувань досить часто виникають такі ситуації, коли навіть відпрацьовані до автоматизму прийоми не можуть забезпечити результативність. В цих ситуаціях спортсмену необхідно миттєво оцінити ситуацію та виконати рух, адекватний потребам що виникли. При цьому діяльність не може бути типовою та отримує творчий характер. Вправи спрямовані на виховання спритності, стають недостатньо ефективними за значних проявів втоми, тому при повторі завдань треба робити перерви для відпочинку. Саме тренування проводити при відсутності значних показників стомлення від попереднього навантаження.

Під гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. В практиці часто визначають гнучкість здатністю людини досягнути визначеного положення (виконати «шпагат», здатністю здійснитись із стояки на гімнастичний або борцовський міст, торкнутись лобом колін при прямих ногах тощо). Під спеціально-підготовчими вправами для розвитку гнучкості треба розуміти елементи технічних дій, типових для прийомів даного виду єдиноборства. Найбільший приріст рухливості хребта у спортсменів відзначається з віком 9-10 років до 16 років, з 16 до 18 років цей процес затримується, після 18 років може навіть знизиться. Одночасно відзначається істотний вплив на цей показник генотипу.

Для розвитку гнучкості використовуються вправи, при виконанні яких можливі рухи із значною амплітудою у визначених суглобах. Особливість занять по розвитку та підтримці оптимального рівня гнучкості є в тому що вправи виконують серіями, при достатній кількості повторів, до 30-40 разів, бажано при визначених показниках ЧСС (170-180 уд/хв) з врахуванням роботи організму при змагальному режимі.[2]

Розвивати та підтримувати гнучкість необхідно постійно, об'єм таких завдань повинен бути індивідуальним, та для етапу концентрованого розвитку гнучкості в єдиноборствах рекомендується 6-8 тижнів.

Під спеціальною силою в єдиноборствах розуміють здатність отримувати оцінюваний результат діяльності з найменшою напругою м'язів або загальною втратою енергії.

Як правило, результат діяльності спортсмена досягається не тільки за рахунок сили м'язів, але і за рахунок об'єднання сил, наприклад: якщо при виконанні руху (удару, кидка) спортсмен використовує масу свого тіла, масу противника, напрямок зусилля суперника, зусилля своїх власних м'язів. В такому разі зусилля яке може отримати спортсмен може зрости в 3-4 рази. Для розвитку сили в єдиноборствах рекомендовано використовувати спеціальні вправи ігрового характеру, націлені на розвиток сили, які одночасно є засобом підвищення емоційного характеру тренувального процесу. [4]

Під час виконання цих вправ спортсмени працюють із масою свого тіла, або використовують протидію супротивника. В таких вправах використовуються предмети (пояси, куртки, набивні м'ячі, канати тощо) або партнери по тренуванню. У вправах націлених на вдосконалення витривалості, є ряд прийомів, за допомогою яких можна регулювати навантаження при проведенні тренування: збільшення кількості вправ, ускладнення прийомів, збільшення часу проведення вправ, комбіноване використання згаданих вище прийомів.

Тактико-технічна підготовка єдиноборця. Процес засвоєння тактико-технічних дій, як і виховання фізичних якостей знаходяться в прямій залежності від настрою спортсмена та його захопленості. Це має зв'язок з тим що на змаганнях треба виконувати прийоми в умовах факторів протидії. Для підвищення стійкості при виконанні основних прийомів, необхідно умови вдосконалення наближувати до умов змагань.

Швидке та ефективне оволодіння раціональною технікою знаходиться в прямій залежності від рівня фізичної підготовки. При цьому треба комплексно оцінювати

спортивну техніку, фізичну підготовленість спортсмена, умови проведення тренувального процесу.

Вікові особливості дітей молодшого шкільного віку дають їм можливість легко засвоювати та вдосконалювати різноманітні форми рухів. При цьому вони погано витримують одноманітні вправи та фіксацію окремих частин тіла в різних положеннях, та швидко втомлюються. Їх приваблюють вправи, які вони можуть швидко засвоїти. При проведенні занять з цією віковою групою треба використовувати метод наочності та образності. Також слід втілювати в тренувальний процес зовнішні регулятори та обмежувачі параметрів руху, які дозволяють їм відчути правильність виконання руху.

Варто зазначити, що в роботі з молодшими школярами слід досить часто користуватись методом цільного виконання вправ та ігровим методом. Ці навички повинні бути «гнучкими», «варіативними» тому треба сумісно використовувати стандартно – півтора хвилинну змінну форму виконання вправ.

Особливу роль має форма мовного впливу на дітей. Звучність команди, інтонація, емоційне забарвлення мови тренера досить сильно впливають на якість виконання вправ і учнями.

Висновки. 1. Тренери та спеціалісти з єдиноборств можуть істотно підвищити ефективність тренувань враховуючи вікові особливості спортсменів.

2. Для досягнення оптимальних результатів необхідно забезпечити проведення оперативного контролю за станом спортсменів.

3. Загального плану підготовки спортсменів повинен будуватись із врахуванням їх вікових особливостей.

Список використаної літератури

1. Бурханов А. І. Вплив спорту на організм школярів /Теорія та практика фізичної культури. 1995, №4. – С. 12–14.
2. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей та підлітків. – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.
3. Івойлов А. В. Завадостійкість рухів спортсмена. – М.:ФиС, 1986. – 110 с.
4. Завацький В. І Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів. – Луцьк: Надстир`я, 1994. – 152 с.

Кожедуб М. С.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Беларусь

В статье представлены результаты исследования физической подготовленности юных легкоатлетов. Проанализированы данные показатели мальчиков и девочек, занимающихся в группах начальной подготовки первого и второго года обучения.

Постановка проблемы. Стремительно возрастающий уровень современного спорта обуславливает максимально высокие требования к подготовке спортсменов. При этом назрела необходимость в разработке методологических основ комплексной индивидуализации тренировочной деятельности в юношеском спорте.

Систематический мониторинг физических способностей спортсменов на этапе начальной подготовки, с целью определения отстающих двигательных качеств, требующих дальнейшего развития, безусловно будет способствовать достижению высоких спортивных результатов.

Приоритетным направлением в решении проблемы индивидуализации подготовки юных легкоатлетов является реализация функционально-временного принципа систематизации индивидуально-типологических признаков. Данный подход

базируется на учете врожденных и приобретенных конституциональных особенностей детей, а также их индивидуально-типологических особенностей реагирования на нагрузку и поведения под воздействием внешней среды [1, 3].

Необходимыми условиями построения эффективного учебно-тренировочного процесса юных спортсменов являются дифференциация и целенаправленное воздействие на организм, увеличение диапазона целесообразных вариаций основного двигательного действия. Рационально реализовать дифференцированный подход при построении тренировочных нагрузок по содержанию и направленности позволит изучение индивидуальных особенностей легкоатлетов [4].

Таким образом, одним из основных аспектов этапа предварительной подготовки юных атлетов является контроль их физической подготовленности.

Цель исследования состояла в изучении и анализе физической подготовленности юных легкоатлетов.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования проводились на базе Гомельского областного центра олимпийского резерва (ГОЦОР) по легкой атлетике в ноябре-декабре 2016 года.

Для оценки физической подготовленности юных легкоатлетов нами использовались нормативные оценки в баллах [2], а также следующие тесты:

- бег на 10 м, позволяющий оценить скоростные способности;
- челночный бег 10м использовался для оценки уровня развития координационных способностей;
- общая (аэробная) выносливость оценивалась по результату 5-ти минутного бега;
- прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, прыжки с добавками позволили оценить скоростно-силовые способности;
- мышечная сила у мальчиков оценивалась по количеству подтягиваний в висе на перекладине, у девочек – по количеству отжиманий в упоре лежа;
- гибкость определялась по результату наклона вперед в положении сидя.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ физической подготовленности мальчиков (возраст 10–11 лет) позволил получить следующие данные. У занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения (НП-1) в беге на 10м с ходу среднегрупповой результат равен $1,85 \pm 0,17$ сек, средний балл – 4,71. В челночном беге среднегрупповой результат – $2,66 \pm 0,22$ сек, что соответствует оценке 3,22 балла. Среднегрупповой результат 5-ти минутного бега составил $1175,00 \pm 87,87$ м, средний балл – 2,89. В прыжках в длину с места среднегрупповой результат – $184,94 \pm 10,44$ см, средняя оценка – 2,94 балла. Результат в прыжках вверх с места составил $36,72 \pm 10,42$ см, что оценивается на 3,44 балла. В подтягивании из виса на перекладине ребята показали среднегрупповой результат $5,61 \pm 5,78$ раз, среднегрупповая оценка – 2,78 балла. Показатель гибкости позвоночного столба определялся выполнением наклона вперед, среднегрупповой результат в упражнении равен $10,61 \pm 5,74$ см, оценка – 3,50 балла. По результатам выполнения упражнения «прыжки с добавками» был получен средний результат $22,65 \pm 4,61$ м, средний балл – 4,33. Общий уровень физической подготовленности мальчиков 10–11 лет соответствует оценке 3,28 балла.

Мальчики 12 лет, которые занимаются в группах начальной подготовки второго года обучения (НП-2), показали следующие результаты. В беге на 10м с хода среднегрупповой результат равен $1,70 \pm 0,09$ сек, средний балл – 4,98. Те же ребята в челночном беге показали среднегрупповой результат $2,48 \pm 0,24$ сек, что соответствует оценке 3,92 балла. Среднегрупповой результат 5-ти минутного бега равен $1312,23 \pm 187,23$ м, средний балл – 3,21. В прыжках в длину с места

среднегрупповой результат равен $199,25 \pm 20,99$ см, средняя оценка – 3,83 балла. Результат в прыжках вверх с места равен $45,08 \pm 14,99$ см, средний балл – 4,25. В подтягивании из виса ребята показали среднегрупповой результат $7,58 \pm 3,92$ раз, отмечена средняя оценка 3,17 балла. По показателям гибкости позвоночного столба среднегрупповой результат равен $12,08 \pm 4,96$ см, оценка – 3,42 балла. В тесте “прыжки с добавками” получен результат $23,83 \pm 6,90$ м, средний балл – 4,42. Общий уровень физической подготовленности равен 3,83 баллам.

Анализируя физическую подготовленность девочек, нами были получены следующие данные. У юных легкоатлеток 10-11 лет, которые занимаются в группах НП- 1 в беге на 10м с хода среднегрупповой результат равен $1,89 \pm 0,15$ сек, средний балл – 4,77. В челночном беге среднегрупповой результат равен $2,60 \pm 0,15$ сек, что соответствует оценке 3,86 балла. Среднегрупповой результат 5-ти минутного бега равен $1200,00 \pm 87,29$ м, средний балл – 3,86. В прыжках в длину с места среднегрупповой результат равен $183,14 \pm 14,33$ см, средняя оценка – 4,05 балла. Результат в прыжках вверх с места равен $41,36 \pm 4,49$ см, что оценивается на 4,05 балла. В тесте “отжимание в упоре лежа” девочки показали среднегрупповой результат $13,18 \pm 5,07$ раз, среднегрупповая оценка равна 3,82 балла. Показатель гибкости позвоночного столба, определялся выполнением наклона вперед, среднегрупповой результат в упражнении равен $14,09 \pm 4,91$ см оценка – 4,32 балла. По результатам выполнения упражнения прыжки с добавками был получен средний результат $25,18 \pm 5,20$ м, средний балл равен 4,41 балла. Общий уровень физической подготовленности равен 3,85 балла.

Девочки 12 лет, которые занимаются в группах НП-2 показали следующие результаты: в беге на 10м с хода среднегрупповой результат – $1,72 \pm 0,15$ сек, средний балл – 4,85. Те же девочки в челночном беге показали среднегрупповой результат $2,51 \pm 0,19$ сек, что соответствует оценке 3,77 балла. Среднегрупповой результат 5-ти минутного бега составил $1269,23 \pm 121,69$ м, средний балл – 3,77. В прыжках в длину с места среднегрупповой результат равен $191,00 \pm 18,83$ см, средняя оценка – 3,92 балла. Результат прыжков вверх с места равен $38,08 \pm 11,95$ см, средний – 3,69 балла. Отжимаясь в упоре лежа, юные легкоатлетки показали среднегрупповой результат $16,92 \pm 1,05$ раз, получена оценка 3,54 балла. Показатель гибкости позвоночного столба определялся выполнением наклона вперед, среднегрупповой результат данного упражнения составил $15,54 \pm 4,14$ см, оценка – 4,00 балла. По итогам выполнения упражнения “прыжки с добавками” получен результат $26,15 \pm 3,29$ м, средний балл – 4,54. Общий уровень физической подготовленности равен 4,00 баллам.

Выводы. Таким образом, анализируя показатели физической подготовленности мальчиков, занимающихся в группах НП-1, были выявлены низкие показатели в тестах, определяющих развитие общей выносливости (2,89), скоростно-силовых качеств (2,94), силовой выносливости (2,78). Физическая подготовленность девочек, согласно полученным данным, находится на должном уровне.

У мальчиков, занимающихся в группах НП-2, наблюдается отличный уровень подготовленности скоростных качеств, удовлетворительный уровень развития координационных способностей и выносливости. Хорошо развиты скоростно-силовые качества. Силовые способности можно оценить удовлетворительно, как и развитие гибкости. Общий уровень физической подготовленности хороший. У девочек отмечен отличный уровень развития скоростных качеств, координационные способности и выносливость развиты удовлетворительно. На этом же уровне находятся и силовые способности. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости оценивается на хорошо. Общий уровень физической подготовленности хороший.

Следует отметить, что опасение вызывают низкие показатели как общей, так и силовой выносливости у мальчиков групп НП-1. Очевидно, что для преодоления этого дисбаланса необходима разработка конкретных мероприятий по устранению дефицита данного физического качества.

Список используемой литературы

1. Врублевский Е. П. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов: теоретико-методические аспекты / Е. П. Врублевский и др. // М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – 2016. – 226 с.
2. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / ред. Н. А. Дудина. – Минск: Государственное учреждение «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения». – 2009. – 105с.
3. Никитушкин В.Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 10. – С.19-22
4. Пирмагомедов Дж. П. Начальная ориентация юных спортсменов 10-13 лет в виды единоборств : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Дж.П. Пирмагомедов. – Смоленск, 2000. – 121 с.

Кравченко І. М., Гладов В. В., Міщенко О. В.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглядаються питання техніко-тактичної підготовки футболістів на етапі спортивного вдосконалення. Вказуються основні методичні положення щодо тренувального процесу гравців, підкреслюється взаємозв'язок з іншими видами підготовки.

Постановка проблеми. Навчально-тренувальний процес груп спортивного вдосконалення з футболу є базовим у багаторічній підготовці спортсменів. Саме в цей період юні спортсмени удосконалюють основи техніки і тактики гри. Тому організація підготовки майбутніх футболістів на цьому етапі повинна бути науково обґрунтованою, де спортивна підготовка спрямована на розширення школи рухів та різносторонню фізичну підготовку [1; 4].

Основою спортивної майстерності футболістів є техніко-тактична підготовленість, рівень якої багато в чому визначає результативність гри. Команда, яка бажає домогтися успіхів, повинна грати швидко, тобто, повинна мати у своєму розпорядженні таких гравців, які володіють раціональною технікою й співвідносять її зі швидкістю пересування. У цьому зв'язку деякі фахівці футболу використовують термін "швидкісна техніка". Боротьба між нападом і захистом може бути вирішена на користь нападаючого тільки за допомогою відточеної техніки, основою якої є фінти, дриблінг (ведення), приховані передачі тощо [2; 3].

Доведено, що відставання в засвоєнні ігрових прийомів на етапі початкового навчання негативно впливають на подальшу підготовку футболістів [1]. Техніко-тактична підготовка не може бути випадковою сукупністю особливих тренувальних засобів. Важливо вибирати ті з них, які мають необхідний позитивний вплив на успішне володіння техніко-тактичною грою на кожному з етапів багаторічної підготовки.

Детермінованість техніко-тактичної підготовки віковими закономірностями структури змагальної діяльності юних футболістів передбачає необхідність диференціювання й побудови її за принципом інтегральної підготовки. Однак змістовна сторона, зокрема технологія планування й методика тренування на основі

обліку різнобічності техніки й тактики гри юних футболістів, залишається недостатньо розробленою, що обумовлює актуальність справжнього дослідження [5].

Метою дослідження стало обґрунтування методики техніко-тактичної підготовки футболістів групи спортивного удосконалення протягом навчального року.

Для досягнення мети були поставлені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питань техніко-тактичної підготовки футболістів.

2. Розробити методику техніко-тактичної підготовки футболістів групи спортивного удосконалення першого року навчання протягом навчального року.

3. Експериментально перевірити методику техніко-тактичної підготовки юних футболістів у процесі тренування.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проходило в три етапи. На першому етапі досліджень – теоретичному, проводився аналіз науково-методичної літератури, аналіз роботи тренерів ДЮСШ з футболу, результатом чого була розроблена методика техніко-тактичної підготовки футболістів. Визначено мету, завдання роботи, складено план проведення експерименту.

На другому етапі досліджень на базі групи спортивного вдосконалення МКЗ КДЮСШ м. Суми проводився педагогічний експеримент, до якої входило 20 футболістів 16–17 років.

На третьому – заключному етапі, був проведений аналіз отриманих даних, завершено опис проведеного дослідження, написано висновки.

Вдосконалення техніко-тактичної майстерності на цьому етапі спортивного вдосконалення було найбільш важливою частиною підготовки футболістів. Цей процес базувався на двох складових – різносторонній загальній фізичній підготовці і комплексі розвинених спеціальних фізичних якостей і властивостей організму спортсмена – і залежав від рівня кваліфікації. Однією з найважливіших умов при цьому був взаємозв'язок технічної майстерності з рівнем розвитку фізичних якостей. Тому разом з технічною майстерністю в тісній єдності удосконалювалися фізичні якості, підвищувалася тактична майстерність і психологічна підготовка [2].

Вдосконалення техніки припускало об'ємне, багаторазове виконання технічних прийомів з урахуванням різноманітних вимог, що пред'являються змагальною діяльністю. Це, перш за все, ефективне виконання технічних прийомів на високій швидкості, в умовах активної протидії гравців команди суперника, жорсткого дефіциту простору і часу.

Досягнення високого рівня стабільної і варіативної технічної майстерності відбувалося за принципом від простого до складного, тобто з використанням в тренувальному процесі методів ускладнення умов виконання прийомів. Найбільш поширеними способами ускладнення умов виконання технічних дій у футболі застосовувалися:

- ускладнення і розширення варіантів початкових, проміжних і кінцевих положень частин тіла;
- обмеження тимчасових відрізків і просторових меж при виконанні технічних дій;
- ускладнення умов орієнтування у просторі та часі;
- виконання технічних дій в незвичних умовах (кліматичні умови, час доби, покриття поля і ін.);
- різні варіанти опору суперника (активне, пасивне).

І лише після цього переходили до виконання технічного прийому в умовах групових взаємодій, ігрової і змагальної діяльності. Проте технічні дії в цих умовах взаємопов'язувалися з тактикою гри [5]. Управління просторовими, тимчасовими і динамічними параметрами рухів взаємопов'язувалося з проявами психомоторики [3].

Оскільки в змаганнях технічна діяльність футболістів полягає в постійному вирішенні оперативних завдань, що виникають в процесі взаємодії з партнером по команді і суперником, вдосконалення техніко-тактичної майстерності розглядали і як процес, направлений на формування здатності ефективно застосовувати технічні та тактичні прийоми для забезпечення перемоги над суперником на етапі безперервних ігрових умов, що змінюються. Успішність тактичних дій у футболі зумовлювалася наступними чинниками:

- високий рівень розвитку спеціальних інтелектуальних якостей, властивостей психомоторики і перцепції, що забезпечують орієнтування в складних ігрових умовах і вибір рішення в даній ситуації;
- високий ступінь надійності виконання технічних прийомів в складних ігрових умовах;
- відповідний рівень фізичної підготовки, необхідний для реалізації технічних дій в ігрових умовах.

Але найголовнішим чинником, що впливав на спортивну тактику, ми вважали стан самого спортсмена або команди, а саме рівня його підготовки — фізичної, технічної і т. д. Багатократне виконання технічних прийомів в різних ситуаціях сприяло підвищенню точності і швидкості психічної регуляції рухів. Бо з досвідом техніка ставала все більш різносторонньою, а тренування мали спеціалізований характер.

Основними формами вдосконалення технічної майстерності були індивідуальне, групове і командне тренування. Технічна підготовка (теоретична, практична) включала три основні напрями — вивчення і вдосконалення індивідуальних, групових і командних технічних дій. При цьому індивідуальна майстерність підвищувалася при виконанні завдань, характерних для всіх трьох напрямів. Співвідношення цих видів технічної (більшою мірою техніко-тактичної) підготовки в рамках річного циклу підготовки пов'язувалося перш за все з етапом багаторічних занять, а також завданнями, що вирішувалися в кожній ланці тренувального процесу.

Вправи по вдосконаленню техніко-тактичної майстерності гравців планувалися в тренувальних заняттях в різних варіантах. Найчастіше застосовувалися два основні варіанти: коли в занятті за допомогою декількох вправ, різних за формою і числом спортсменів, вирішується одне тактичне завдання і коли в одному занятті застосовуються вправи для вирішення різних тактичних завдань.

При виконанні таких вправ (як правило, багатократному) паралельно підвищувався рівень фізичних якостей і техніка володіння м'ячем. Техніко-тактичні дії гравців, ігрових ліній або ланок виконувалися із змаганням або близькою до інтенсивності змагання, що дозволяло паралельно удосконалювати рівень розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей спортсмена. Основна увага приділялася індивідуальним техніко-тактичним прийомам.

У зв'язку з тим, що структура змагальної діяльності футболістів наближається до структури висококваліфікованих спортсменів, особливо за кількісними показниками, у гравців значно ускладнювалися «зв'язки» техніко-тактичних дій, основою яких повинні були стати парні тактичні взаємодії і поглиблена спеціалізація в ігровому амплуа. У якості переключень рекомендувалися в невеликому об'ємі використовувати завдання з полярною зміною амплуа, коли захисники акцентовано виконували ігрові функції нападаючих, і навпаки. Подібні завдання сприяли розширенню тактичного арсеналу спортсменів.

Вдосконалення індивідуальної технічної майстерності відбувалося при виконанні індивідуальних, групових і командних вправ, що виконувалися повторним, ігровим і змагальним методами тренування. У стандартних вправах передбачалося виконання великого об'єму переміщень і однотипних технічних прийомів із значно

меншим об'ємом тактичних вправ, основна увага приділялася технічним прийомам і фізичним якостям. У стандартних вправах брало участь, як правило, 1-3 футболісти.

Вдосконалення групових техніко-тактичних дій проходило в «вільному» ігровому режимі, коли кожен футболіст (або група спортсменів) діяв виключно по ситуації. Були підібрані специфічні вправи залежно від об'єму ігрових завдань, що моделювалися в тренувальному занятті, і послідовності їх рішення. Таким чином, досягалася потрібна відповідність змісту гри і тренувальних занять. Крім того, широко використовувалися різні ігрові вправи, що виконувалися групами футболістів на майданчиках різного розміру. Структура цих вправ відповідала технічному завданню, яке вирішувалося в ході тренування.

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів техніко-тактичної підготовленості спортсменів на початку та закінченні навчального року. Дані, представлені у табл. 1, вказують на динаміку зміни стану гравців, де порівняння результатів тестування дало позитивний приріст.

Таблиця 1

Аналіз зміни результатів техніко-тактичної підготовленості футболістів протягом досліджуваного періоду (n=20)

№ п/п	Назва тесту	До експерименту	Після експерименту	η, %
1	Біг 30 м з веденням м'яча, с	4,6±0,05	4,4±0,06	4,2
2	Удар по м'ячу на дальність, м	65,0±2,1	69,0±2,0	5,7
3	Укидання м'яча на дальність, м	24,0±2,21	28,0±2,21	11,2
4	Жонглювання м'ячем, к-ть разів	95,0±5,4	100,0±4,7	5,0
5	Короткі та середні передачі, к-ть.	16±0,30	18±0,25	0,9
6	Довгі передачі, к-ть	10±0,25	12±0,35	1,8
7	Перехвати, к-ть.	10±0,25	11±0,35	1,3
8	Відбір, к-ть разів	14±0,30	15±0,40	0,9

Висновки. 1. Дії сучасного футболіста в грі повинні бути надійні, швидкі й доцільні. Тому технічна підготовка повинна бути представлена як логічний ланцюжок багаторічного процесу, що містить свої конкретні цілі, завдання на кожному етапі підготовки. Відставання в засвоєнні ігрових прийомів на початку навчального року негативно впливає на подальшу підготовку футболістів.

2. Аналіз отриманих результатів показав, що впровадження у тренувальний процес великої кількості різноманітних вправ з елементами фізичної, технічної, тактичної підготовки як футболу, так і інших видів спорту, покращило техніко-тактичну підготовленість футболістів, де біг 30 м з веденням м'яча, удар м'яча на дальність, укидання м'яча на дальність та жонглювання м'ячем відповідно підвищилися на 4,2%; 5,7%; 11,2%, 5,0 %, короткі та середні передачі – на 0,9%, довгі передачі – на 1,8%, перехват м'яча – на 1,3% відбір м'яча – на 0,9 % тобто, проведена експериментальна методика показує її ефективність.

3. Однією з найважливіших умов при удосконаленні технічної підготовленості є тісний взаємозв'язок з розвитком фізичних якостей, підвищенням тактичної майстерності і психологічної підготовки.

4. Найбільш поширеними способами ускладнення умов виконання технічних дій у футболі є: ускладнення і розширення варіантів початкових, проміжних і кінцевих положень частин тіла; обмеження тимчасових відрізків і просторових меж при виконанні технічних дій; ускладнення умов орієнтування у просторі та часі; виконання технічних дій в незвичних умовах (кліматичні умови, час доби, покриття поля і ін.); різні варіанти опору суперника (активне, пасивне).

5. Удосконалення техніко-тактичної майстерності гравців слід планувати у різних варіантах, де перший передбачає вирішення одного тактичного завдання за допомогою декількох вправ, різних за формою і числом спортсменів, і коли в одному занятті застосовуються вправи для вирішення різних тактичних завдань.

6. Для розширення тактичного арсеналу футболістів у якості переключень рекомендуються в невеликому об'ємі використовувати завдання з полярною зміною амплуа, коли захисники акцентовано виконують ігрові функції нападаючих, і навпаки.

Список використаної літератури

1. Дулібський А. В. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів / А.В. Дулібський. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури і спорту. – Львів: ЛДІФК, 2000. – Випуск 4. – С. 216 – 219.

2. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.

3. Кузнецов А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет) / А.А. Кузнецов. – М. : Олимпия, Человек, 2007. – 312 с.

4. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / О.С. Бобарико, В.І. Гончаренко, П.М. Дуніхін та ін. – К.: Федерація футболу України, Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – 72 с.

5. Швыков И. А. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. / И.А. Швыков, А. А. Сучилин, С. М. Андреев, Ю. Ф. Буйлин, А. М. Исмаилов, О. Б. Лапшин – М.: Терра-Спорт, 2000. – 124 с.

Леоненко А. В., Красілов А. Д., Король С. В.

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПЛАНУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті на основі аналізу наукової літератури визначено методичні положення щодо організації навчально-тренувального процесу з пауерліфтингу. Наведено етапи занять пауерліфтингом та основні засоби тренування (за В. Жамардієм), здійснено аналіз експериментальної методики тренування початківців пауерліфтерів, розробленої С. Булахом.

Постановка проблеми. Пауерліфтинг (силове триборство), як підкреслюють науковці [1; 3], має чи не найвищі досягнення серед усіх видів спорту, що культивуються в нашій країні. Не дивлячись на те, що пауерліфтинг розвивається в Україні з 1991 року як окремий вид спорту, він з кожним роком стає все більш популярним.

Характерною особливістю пауерліфтингу є проведення окремих змагань з жиму штанги лежачи, що є надзвичайно популярною вправою як серед представників різних видів спорту, так і просто пересічних людей.

У пауерліфтингу, як і в інших видах спорту, спостерігається ріст спортивних досягнень. Цей прогрес зумовлений рядом факторів, постійно удосконалюється система підготовки, застосування нового устаткування, процес підготовки кваліфікованих спортсменів стає більш індивідуальним, враховуючи морфофункціональні особливості.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні проблеми організації та планування навчально-тренувального процесу з пауерліфтингу.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблему організації занять пауерліфтингом зі школярами та студентами вивчали Н. Бачинська, І. Бельський [1],

Ю. Бріскін, С. Булах [2], Р. Власенко, Л. Дворкін, В. Жамардїй [3], С. Женьянц, А. Красілов, А. Леоненко, І. Мичка, Б. Щетина, Т. Яворська [4] та ін. дослідники.

Спортивне тренування з пауерліфтингу визначається як процес, спрямований на різнобічне й систематичне вдосконалення всіх фізичних і морально-вольових якостей, що є провідними у даному виді спорту [1, с. 89]. Спортивне тренування з пауерліфтингу включає навчання техніці змагальних вправ (присідання тіла, жим лежачи, станова тяга) та розвиток фізичних якостей спеціальними допоміжними вправами зі штангою й іншими видами обтяжень.

Ми вважаємо, що у процесі побудови тренувального процесу пауерліфтерів варто враховувати певні методичні положення. На нашу думку, у даному випадку будуть доречними розроблені Т. Яворською [4] рекомендації, а саме:

1. Окреме тренувальне заняття, є елементарною структурною одиницею тренувального процесу в цілому. Його мета і завдання визначають вибір необхідних вправ, величини навантаження, режими роботи і відпочинку.

2. Кількість навантажених груп м'язів не повинно бути більше двох-трьох. Недоцільно застосовувати на кожную м'язову групу більше трьох вправ.

3. На початку тренування виконуються змагальні або близькі до них за структурою і величиною обтяження вправи. Принцип повторного максимуму повинен бути визначальним.

4. Після основних змагальних вправ необхідно застосовувати допоміжні локальні вправи, спрямовані на збільшення м'язової маси та поліпшення трофіки м'язів. Для більш ефективного приросту максимальної сили, вправи з обтяженнями необхідно виконувати в середньому і повільному темпі.

5. Для підвищення ефективності тренування необхідно поетапне збільшення максимальної сили.

6. На окремому етапі підготовки спортсмен повинен здійснювати таку кількість підходів, що дозволило б йому зберегти задану техніку вправи, темп, кількість повторень, вагу обтяження та інтервали відпочинку.

7. Тренувальний процес необхідно співвідносити з фазою суперкомпенсації навантажуваних м'язових груп. Змагальні вправи слід включати в тренування один-два, у надзвичайних випадках – три рази на тиждень. Причому, одноразове навантаження має бути максимальним або наближеним до максимального з використанням принципу повторного максимуму. Через два-три дні необхідно провести легке тренування, під час якого вага обтяження зменшується на 20–30%, а кількість підходів і повторень не змінюється. За умови швидкого відновлення можна провести тренувальне заняття середньої складності, під час якого вага обтяження становить 85–97% від ваги попереднього тренування.

8. Найбільш оптимальним за тривалістю є 7-денний тренувальний мікроцикл.

9. Тижневі тренувальні мікроцикли повинні бути стандартними протягом усього мезоциклу. Зміні піддаються тільки вага обтяжень у всіх вправах, а кількість повторень і підходів тільки в змагальних вправах.

10. Кількість повторних максимумів в одному підході змагальних вправ змінюється плавно або східчасто в бік зменшення від одного тижневого тренувального мікроциклу до іншого (або через декілька) із збільшенням ваги обтяження.

11. Оперативним показником ефективності тренувального процесу може бути динаміка збільшення рівня тренуваності у всіх, особливо змагальних, вправах з періодичністю 1–2 тижневих тренувальних мікроциклів.

12. Тривалість передзмагального тренувального мезоциклу визначається індивідуальними строками входження в спортивну форму (за основу прийнятий 12-тижневий період тренування).

13. Поліпшення спортивних результатів в пауерліфтингу повинно супроводжуватися спеціальним висококалорійним харчуванням.

Водночас В. Жамардїй у процесі занять із пауерліфтингу виділяє три етапи. На першому етапі, як зазначає дослідник, відбувається початкове вивчення рухової дії. На другому – поглиблене деталізоване розучування. Цьому відповідає стадія засвоєння рухової дії на рівні уміння. На третьому етапі відбувається закріплення і подальше вдосконалення рухової дії. Цьому відповідає стадія засвоєння рухової дії на рівні навички [3].

До основних засобів навчання, використовуваних з метою формування рухових навичок, В. Жамардїй відносить різні види фізичних вправ:

- загальнопідготовчі вправи, що застосовуються для підвищення загальної фізичної підготовленості, вдосконалення рухових і функціональних можливостей організму, підвищення працездатності, розвитку основних фізичних якостей;

- спеціальні підготовчі вправи – для переважного розвитку тих м'язових груп і фізичних якостей, які є визначальними для оволодіння конкретними руховими навичками, а також з метою засвоєння технічних і тактичних прийомів. Вплив спеціальних вправ, як наголошує науковець, залежить від умов їх виконання (тотожність змагальним потребам, інтенсивність, тривалість, емоційне тло);

- підвідні вправи – рухові дії, близькі за структурою до руху, який вивчався [3].

С. Булах [2] пропонує експериментальну методику тренування початківців пауерліфтерів, що базується на загальноприйнятій, але має кілька ключових відмінних аспектів. Відмінність експериментальної методики полягає в нестандартному підході до кількості сетів і повторень, які по-різному варіюють у кожному з трьох змагальних вправ. Протягом фази міжсезонних тренувань і фази підготовки до змагань, наголос здійснюється на один робочий сет, якому передують ретельна розминка, проведена з максимальною викладкою фізичних можливостей з обтяженнями середньої і близькомежевої ваги при застосуванні різних варіацій базових вправ (жим штанги лежачи з брусом, станова тяга, напівприсід). У розробленій програмі велика роль приділялася не тільки постійному нарощуванню обсягу фізичних навантажень, але і повноцінному відновленню фізичних ресурсів організму, з урахуванням індивідуальних фізіологічних особливостей спортсмена, з метою проведення подальшого тренування з найкращою результативністю. У даній програмі значну роль, крім базових вправ, грають допоміжні вправи, які служать не тільки для підвищення результативності, але і для профілактики травматизму. Найбільш важливу роль серед допоміжних вправ відіграє гіперекстензія, якої в стандартній методиці приділяється вкрай незначна роль. Ця вправа покращує силові показники м'язів-розгиначів хребта, без належного рівня розвитку яких неможливе досягнення високої результативності в таких базових вправах як присідання зі штангою і станова тяга, що значно знижує ризик травм спини.

Також приділяється багато уваги різним вправам для розвитку м'язів черевного преса, необхідні в першу чергу не для поліпшення естетичного виду спортсмена, а для профілактики грижі і стримування внутрішньочеревного тиску. При розвиненій мускулатурі черевного преса можна долати великі навантаження, що особливо важливо при виконанні станової тяги і присідань зі штангою, що, в кінцевому рахунку, призводить до підвищення результативності. Для розвитку променево-зап'ясткового суглоба застосовується спеціальні вправи – пронація і супінація. Для підвищення результативності в жимі штанги лежачи, а також для профілактики травм ліктьових суглобів і загального зміцнення плечового поясу застосовуються такі вправи як віджимання на брусах з вагою і жим гантелей на похилій лаві під різними кутами. Великий внесок у загальнофізичний розвиток вносить так званий пуловер із застосуванням великої кількості підходів при відносно невеликих обтяженнях.

Висновки. Таким чином, під час планування навчально-тренувального процесу з пауерліфтингу потрібно враховувати вікові та індивідуальні особливості людини, слідкувати за впливом вправ з обтяженням на організм. Не потрібно ставити такі цілі, які перевищують морфологічні та функціональні можливості організму. Для побудови тренувального процесу з пауерліфтингу потрібно дотримуватись науково обґрунтованих принципів силового тренування.

Список використаної літератури

1. Бельский И. В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И. В. Бельский. – Минск : Технопринт, 2000. – 206 с.
2. Булах С. М. Формування спортивної майстерності студентів на початковому етапі занять пауерліфтингом / С. М. Булах // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури» / Фізична культура і спорт : зб. наукових праць ; за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Випуск 9. – С. 26–30.
3. Жамардій В. Модель формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять із пауерліфтингу / В. Жамардій // Витоки педагогічної майстерності. Серія : педагогічні науки. – 2014. – Вип. 13. – С. 120–127.
4. Яворська Т. Є. Теоретичні основи проблеми розвитку силових якостей спортсменів у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу / Т. Є. Яворська // Магістратура в умовах євроінтеграційних процесів вищої школи : збірник наукових праць ; за заг. ред. С. С. Вітвіцької, Н. М. Мирончук. – 2013. – С. 294–298.

Леоненко А. В., Чередніченко С. В., Олійник В. І.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті охарактеризовано нормативно-правове забезпечення процесу допризовної підготовки молоді. З'ясовано, що підготовка громадян до військової служби здійснюється відповідно до діючого законодавства України, становить певний комплекс заходів, що здійснюють органи державної влади, місцевого самоврядування, навчальні заклади, є формою виконання військового обов'язку і поширюється тільки на громадян України чоловічої статі віком від 17 до 25 років.

Постановка проблеми. За останні роки урядом країни була затверджена цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», а Міністерство освіти і науки України – програму «Допризовна підготовка юнаків», узгоджену з Міністерством оборони України. У цих документах підкреслюється важливість подальшого удосконалення навчально-виховної роботи з юнаками-старшокласниками допризовного віку, тобто школа повинна стати організатором масової фізичної підготовки молоді до служби у ЗСУ.

Відповідно до статті №62 Конституції України, захист Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України, є обов'язком громадян України. В статті 1 Закону України «Про військовий обов'язок та військову службу» [1], військовий обов'язок встановлюється з метою забезпечення комплектування Збройних сил України та інших військових формувань, а також з метою підготовки населення до захисту Батьківщини.

Мета дослідження – проаналізувати нормативно-правове забезпечення процесу допризовної підготовки молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасній науковій літературі актуалізуються дослідження, присвячені таким проблемам: підготовки громадян України до військової служби (В. Александров, Д. Іщенко та В. Мірошніченко та ін.) та

захисту Вітчизни (В. Баришніков та О. Неймирок, М. Коробов та ін.), у тому числі засобами фізичної культури (Г. Бесарабчук, І. Ільницький та А. Окопний та ін.), військово-спортивних ігор (Г. Коломоець та ін.) та на основі козацьких традицій (В. Глушук, О. Демінський, О. Кириченко та ін.).

Аналіз джерел із мережі Інтернет дозволив нам визначити, що державний підхід до проблеми військово-патріотичного виховання визначається Концепцією національно-патріотичного виховання молоді, Концепцією фізичного виховання в системі освіти України, Концепцією патріотичного виховання учнівської молоді; Концепцією допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді, Державним стандартом базової і повної загальної середньої освіти освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура та Захист Вітчизни», наказом Міністерства освіти та науки України № 687 від 13 червня 2012 року «Про затвердження Положення про Всеукраїнську дитячо-юнацьку військово-патріотичну гру «Сокіл» «Джура», наказом МОН України № 640 від 4.09.2006 року щодо затвердження «Положення про музеї при навчальних закладах, які перебувають у сфері управління Міністерства освіти і науки України» та інших документах.

У результаті аналізу названих документів ми визначили, що на їх основі можна:

- правильно сформулювати сутність і зміст поняття «військово-патріотичне виховання в процесі позакласної роботи»;
- визначити мотивацію учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів до позакласної роботи з військово-патріотичного виховання;
- підвищити рухову активність, фізичну підготовленість та фізичний розвиток старшокласників у процесі проведення військово-спортивних ігор, туристських походів місцями бойової слави українського народу, занять із національної боротьби хортинг;
- уміло застосовувати засоби військово-патріотичного виховання в процесі проведення здорового способу життя; сформувати в учнів уміння й навички регулярно займатися в шкільних оборонно-спортивних гуртках,
- секціях із національного єдиноборства хортинг та інших військово-патріотичних об'єднаннях за місцем проживання;
- визначити та впровадити в позакласну роботу загальноосвітніх навчальних закладів організаційно-педагогічні умови військово-патріотичного виховання;
- підвищити рівні військово-патріотичної вихованості учнів загальноосвітніх навчальних закладів у процесі позакласної роботи.

Розглянемо особливості допризовної підготовки молоді, висвітлені в зазначених нормативно-правових актах.

У Концепції допризовної підготовки та військово-патріотичного виховання молоді завданнями допризовної підготовки є:

- формування почуття патріотизму, любові до свого народу, його історії, культурних та історичних цінностей;
- виховання громадянських почуттів і свідомості, поваги до Конституції та законів України, соціальної активності й відповідальності за доручені державні та громадські справи;
- формування здібностей до аналізу зовнішньої та внутрішньополітичної обстановки, уміння на цій основі самостійно адекватно оцінювати події та підтримувати належну обороноздатність країни;
- формування прагнення до оволодіння військовими знаннями, досягнення відповідного рівня фізичної підготовки й витривалості;
- підвищення престижу військової служби, військової професійної орієнтації молоді, формування й розвиток мотивації, спрямованої на виховання патріотичних

почуттів, підготовку до захисту Української держави й служби у Збройних Силах України та інших військових формуваннях [3].

У Концепції також визначено три складові, що лежать в основі цієї підготовки:

1) теоретична – отримання тими, хто навчається, теоретичної бази з військових питань;

2) військово-практична – відпрацювання набутих теоретичних знань з військових питань на практиці;

3) психологічна – морально-психологічне адаптування до труднощів військової служби [3].

Також у Концепції допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді наголошується, що військово-патріотичне виховання має здійснюватися в сучасних умовах у формі лекцій, бесід, розповідей, екскурсій до музеїв військових частин, установ, підприємств, вищих навчальних закладів, зустрічей із ветеранами Великої Вітчизняної війни, праці та військової служби, походів місцями бойової слави українського народу, пошукової роботи, участі в роботі клубів і гуртків військово-патріотичного спрямування [3].

Підготовка молоді до захисту Вітчизни, формування її готовності до служби в армії є також стратегічним завданням держави. Згідно з Законом України «Про загальний військовий обов'язок і військову службу» (Глава II, стаття 8), підготовка громадян України до військової служби передбачає патріотичне виховання, допризовну підготовку, підготовку призовників із військово-технічних спеціальностей, підготовку у військових оркестрах, військових ліцях та ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою, підготовку до вступу у вищі військові навчальні заклади та військові навчальні підрозділи вищих навчальних закладів, військову підготовку у вищих навчальних закладах за програмою підготовки офіцерів запасу, фізичну підготовку, лікувально-оздоровчу роботу, підвищення рівня освітньої підготовки, вивчення державної мови [1].

Відповідно до закону України «Про військовий обов'язок і військову службу» на військову службу за контрактом приймаються громадяни, які пройшли професійно-психологічний відбір та відповідають установленим вимогам проходження військової служби, а саме: військовослужбовці, які прослужили на строковій військовій службі не менше 3 місяців; громадяни призовного віку, які мають вищу або повну загальну середню освіту і не проходили строкової військової служби; військовозобов'язані; а також жінки, які не мають військових звань офіцерського складу, з відповідною освітою та спеціальною підготовкою віком від 18 до 40 років – на військову службу за контрактом осіб рядового, сержантського і старшинського складу.

У Національній доктрині розвитку освіти говориться: «Національне виховання є одним із головних пріоритетів, органічною складовою освіти. Його головна мета – виховання свідомого громадянина, патріота, набуття молоддю соціального досвіду, високої культури міжнаціональних відносин. Головними складовими національного виховання є громадянське та патріотичне виховання» [4, с. 5]. Таким чином, військово-патріотичне виховання – цілеспрямований, організований процес формування готовності юнаків старшого шкільного віку до строкової військової служби в Збройних Силах України. Його зміст визначається Конституцією, законами України, військовою Присягою та військовими статутами.

Водночас сучасними науковцями здійснюються спроби внести зміни до законодавчих документів. Так, М. Зубалієм та О. Остапенко [5] розкрито методичні рекомендації щодо організації навчально-виховного процесу з допризовної підготовки та військово-патріотичного виховання учнівської молоді в загальноосвітніх навчальних закладах у 2015–16 навчальному році. Також М. Зубалієм та О. Остапенко запропоновано Проект Концепції загальнодержавної програми військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України [5] відповідно

до сучасних соціальних та державних запитів. А науковець В. Івашковський запропонував Проект «Концепції військово-патріотичного виховання молоді України» [2].

Висновки. Таким чином, підсумовуючи матеріал, представлений у науковій статті, зазначимо, що аналіз документів, у яких регулюються теоретичні та практичні шляхи реалізації допризовної підготовки молоді, показує, що проблема впровадження комплексної системи військово-патріотичного виховання учнівської молоді вирішується на загальнодержавному рівні.

Список використаної літератури

1. Закон України «Про загальний військовий обов'язок та військову службу» від 25.03.1992 р. №2232. – XII зі змінами від 04.04.2006 р. № 3597 – IV [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2232-12>
2. Івашковський В. Концепція військово-патріотичного виховання молоді України / В. Івашковський // Теорія і методика хортингу. – 2014. – № 2. – С. 28–45.
3. Концепція допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/948/2002>
4. Національна доктрина розвитку освіти // Дошкільне виховання. – 2002. – № 7. – С. 4–9.
5. Остапенко О. І. Організація допризовної підготовки та військово-патріотичного виховання учнівської молоді в загальноосвітніх навчальних закладах / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – 2015. – № 19. – С. 75–87.

Ловыгина О. Н., Гребенщикова Н. Ю.

ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

Курганский государственный университет, Россия

В статье проанализирована эффективность использования в баскетболе современных форм круговой тренировки.

Постановка проблемы. Повышение уровня физической подготовленности современного игрока в баскетболе является одной из важных задач в тренировке команды. Для её увеличения необходимо использовать разнообразные приемы, методы, упражнения, порой заимствованные из других видов спорта. Одним из видов рациональных методов решения этой задачи, на наш взгляд, является круговая тренировка.

Цель исследования – изучение эффективности использования в баскетболе современных форм круговой тренировки.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие 22 девочки в возрасте 12–13 лет, занимающихся в ДЮСШ, тренирующиеся в группе на этапе спортивной специализации. Из них 12 девочек тренировались в течение года с использованием метода круговой тренировки, они являлись экспериментальной группой. Предложенный метод тренировки применялся на занятии один раз в неделю в течение учебного года. Было составлено три комплекса круговой тренировки, в которые входили упражнения с ведением мяча, упражнения – жонглирования мячом, элементы кроссфита, элементы тренировки по системе Табата, бурпи.

В качестве тестов для определения двигательной подготовленности баскетболисток были выбраны: прыжок в длину с места, прыжок вверх, перемещение 6х5м, комбинированное упражнение. Для определения функциональных возможностей систем организма девочек были выбраны следующие пробы: проба Мартинэ-Кушелевского, проба Генчи, ортостатическая проба.

За исследуемый период у девочек произошли, вполне закономерные, изменения антропометрических данных. Длина тела у девочек из экспериментальной группы за семь месяцев в среднем увеличилась на 4,8 см и их средний рост составил 169,1 см. В контрольной группе средний рост увеличился на 4,6 см и стал 169,7 см. Масса тела у девочек из экспериментальной группы увеличилась в среднем на 5,7 кг, в контрольной группе на 5,8 кг.

Функциональная проба Генчи – время задержки дыхания на выдохе – в начале исследования в экспериментальной группе средний результат был 16,4 сек, в контрольной – 17,1 сек. За период наблюдения способность организма противостоять недостатку кислорода в первой группе улучшилась на 2,7 сек, во второй группе на 2,3 сек.

В ответ на ортостатическую пробу, у баскетболисток из экспериментальной группы в начале исследования было отмечено учащение частоты сердечных сокращений на 13,4 уд/мин, в конце исследования на 12,6 уд/мин. В контрольной группе данные были соответственно на 12,9 уд/мин и 12,2 уд/мин.

У девочек из экспериментальной группы в начале исследования в ответ на 20 приседаний отмечено учащение частоты сердечных сокращений в среднем на 34 уд/мин, в конце исследования на 31,2 уд/мин. В экспериментальной группе так же зарегистрировано учащение ЧСС соответственно на 36,8 уд/мин и на 34,4 уд/мин. Время восстановления частоты сердечных сокращений и артериального давления у всех девочек, как в начале, так и в конце исследования не превысило 3 минут.

Достоверных различий в антропометрических показателях и функциональных пробах между группой занимающихся баскетболом с применением метода круговой тренировки и группой, тренирующейся без использования данного метода, выявлено не было.

В тесте «прыжок в длину с места» в начале исследования средний результат в экспериментальной группе был $163,0 \pm 2,2$ см, в контрольной группе $164,3 \pm 2,1$ см. В итоговом тестировании, после применения метода круговой тренировки, средний результат в экспериментальной группе результат улучшился на 9,8 см, в контрольной группе на 6,7 см.

В тесте «прыжок вверх» средний результат в экспериментальной группе до начала тренировок был $33,4 \pm 2,4$ см, в контрольной группе средний результат соответственно был $32,9 \pm 2,4$ см. В тесте «прыжок вверх» в экспериментальной группе результат улучшился на 5,3 см, в контрольной группе на 4,7 см.

Перемещения в защитной стойке после занятий с применением метода круговой тренировки девочки стали выполнять быстрее на 1,2 сек, в контрольной группе скорость увеличилась на 0,8 сек. Средний результат в экспериментальной группе в конце исследования $11,4 \pm 0,48$ сек, в контрольной группе $12,0 \pm 0,54$ сек.

В комплексном тесте, отражающем степень владения основными технико-тактическими приемами, за период исследования время выполнения в экспериментальной группе улучшилось на 2,2 сек, в контрольной на 1,2 сек. Средний результат в экспериментальной группе до начала применения метода круговой тренировки был $42,3 \pm 1,1$ сек. После включения метода в тренировочный процесс средний результат стал $40,1 \pm 1,0$ сек. В контрольной группе средний результат был соответственно $42,8 \pm 1,1$ сек и $41,6 \pm 0,9$ сек.

Достоверность полученных различий в предложенных тестах, между группой занимающихся баскетболом с применением метода круговой тренировки и группой, тренирующейся без использования данного метода, была подтверждена с помощью по t-критерию Стьюдента (для групп с малыми величинами). Достоверным считались различия при $p < 0,05$, что определялось по таблице вероятности распределения Стьюдента.

Выводы. 1. В результате проведенного исследования выявлено, что за исследуемый период у всех девочек произошли закономерные изменения антропометрических данных, а так же функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, свойственные для растущего организма и систематических занятий спортом.

2. В пробе Генчи, Мартинэ-Кушелевского и ортостатической пробе между группой занимающихся баскетболом с применением метода круговой тренировки и группой, тренирующейся без использования данного метода, достоверных различий выявлено не было.

3. Применение метода круговой тренировки оказало более выраженное влияние на развития двигательной подготовленности юных баскетболисток. В тестах «прыжок в длину с места», «перемещение 6 x 5м» и «комплексный тест» результаты в экспериментальной группе были лучше, чем в контрольной.

Таким образом, исходя из полученных данных, можно сделать заключение о том, что метод круговой тренировки является достаточно эффективным для развития двигательных качеств юных баскетболисток.

Ловыгина О. Н., Мухина В. В., Дранишникова Е. В.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТОК В ТЕЧЕНИЕ ИГРОВОГО СЕЗОНА

Курганский государственный университет, Россия

В статье представлены результаты изучения динамики физической подготовленности волейболисток, входящих в состав сборной команды Курганской области.

Постановка проблемы. Волейбол – один из наиболее популярных и массовых видов спорта в нашей стране. Современный волейбол связан с высокой интенсивностью нагрузок, устойчивостью, распределением и переключением внимания, максимальной скоростью реагирования игроков, их зрительно-моторной координацией, тонкой дифференцировкой мышечно-двигательных ощущений, пространства и времени восприятия различных движений. Результативность соревновательной деятельности волейболистов в значительной мере связана с уровнем развития ведущих двигательных-координационных качеств. Всесторонняя физическая подготовка способствует накоплению запаса двигательных навыков, на основе которых развивается способность к освоению и вариативному использованию техники игры. Среди специальных проявлений физических качеств волейболистов необходимо развитие «взрывной» силы, быстроты перемещений, прыгучести, скоростной, прыжковой и игровой выносливости, ловкости [1, 2, 3].

Цель исследования – изучение динамики физической подготовленности волейболисток, входящих в состав сборной команды Курганской области.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие 12 девушек в возрасте 16–22 лет, занимающиеся волейболом и входящих в состав сборной команды Курганской области. По антропометрическим показателям испытуемые соответствовали средним значениям веса и роста. Все отнесены к основной медицинской группе, отклонений в состоянии здоровья на момент исследования не имели.

Тестирование по подобранным тестам проводилось пять раз: до начала 1 тура Чемпионата России Первая лига, зона Урала, после 2, 3 и 4 туров и последнее итоговое тестирование проводилось после финала Чемпионата России Первая лига, зона Урала. Тестирование по физической подготовке включало следующие тесты: бег 30 метров, челночный бег 4×9м, прыжок в длину, прыжок вверх, бросок набивного мяча массой 1 кг из исходного положения сидя и стоя, количество

удачных силовых подач из 5-ти попыток, количество удачных подач по зонам из 10-ти попыток, прием 15-ти подач, нападающий удар.

В тесте «бег 30 метров» в начале исследования средний результат был $6,1 \pm 0,21$ сек, после первого тура средний результат составил $5,65 \pm 0,17$ сек, после второго тура – $5,69 \pm 0,14$ сек, после третьего – $5,55 \pm 0,18$ сек и после финала – $5,75 \pm 1,2$ сек.

В тесте «челночный бег 4×9м» в начале исследования средний результат был $13,3 \pm 0,61$ сек, после первого тура средний результат составил $12,1 \pm 0,41$ сек, после второго тура – $11,4 \pm 0,39$ сек, после третьего – $10,0 \pm 0,65$ сек и после финала – $10,1 \pm 0,73$ сек.

В тесте «прыжок в длину» в начале исследования средний результат был $163,9 \pm 9,2$ см, после первого тура средний результат составил $166,1 \pm 8,0$ см, после второго тура – $176,4 \pm 10,2$ см, после третьего – $173,0 \pm 8,1$ см и после финала – $190,9 \pm 4,1$ см.

В нашем исследовании в тестах, отражающих развитие общей физической подготовленности, было выявлено поступательное улучшение результатов в течение игрового сезона и незначительное (математически не подтвержденное) ухудшение среднего результата после финального тура. В тесте «бег 30 метров» средний результат за период наблюдения улучшился на 0,34 сек, после финала снизился на 0,2 сек, в тесте «челночный бег 4×9м» за сезон результат улучшился на 3,2 сек, но после финала ухудшился на 0,1 сек. В тесте «прыжок в длину» в течение игрового сезона были выявлены периоды незначительного снижения результата. Тенденция ухудшения результата на 3,38 см была выявлена после третьего тура, за весь игровой сезон средний результат по данному тесту улучшился на 27 см.

Если сравнивать процент изменения результатов по всем предложенным тестам общей физической подготовленности, то в тесте челночный бег – результат улучшился на 24%, в тесте прыжок в длину – на 16%. Наименьшие изменения были выявлены в развитии скоростных способностей, так как в тесте бег 30 метров средний результат за период наблюдения улучшился лишь на 6%.

В результате тестирования волейболисток по тестам для определения специальной физической подготовленности были получены следующие данные.

В тесте «прыжок вверх» в начале исследования средний результат был $25,75 \pm 4,35$ см, после первого тура средний результат составил $35,5 \pm 4,44$ см, после второго тура – $32,25 \pm 2,9$ см, после третьего – $38,16 \pm 2,57$ см и после финала – $40,75 \pm 1,92$ см.

В тесте «бросок набивного мяча массой 1 кг из исходного положения сидя» в начале исследования средний результат был $8,4 \pm 0,37$ м, после первого тура средний результат составил $8,4 \pm 0,35$ м, после второго тура – $8,7 \pm 0,41$ м, после третьего – $8,9 \pm 0,33$ м и после финала – $9,7 \pm 0,41$ м.

В тесте «бросок набивного мяча массой 1 кг из исходного положения стоя» в начале исследования средний результат был $13,8 \pm 1,16$ м, после первого тура средний результат составил $13,1 \pm 0,86$ м, после второго тура – $13,7 \pm 1,16$ м, после третьего – $14,9 \pm 0,77$ м и после финала – $16,0 \pm 0,57$ м.

В тесте «количество удачных силовых подач из 5-ти попыток» в начале исследования средний результат был $3,5 \pm 0,53$ раз, после первого тура средний результат составил $4,6 \pm 0,51$ раз, после второго тура – $4,5 \pm 0,76$ раз, после третьего – $4,5 \pm 0,53$ раз и после финала – 5,0 раз.

В тесте «количество удачных подач по зонам из 10-ти попыток» в начале исследования средний результат был $6,9 \pm 0,99$ раз, после первого тура средний результат составил $8,1 \pm 0,64$ раз, после второго тура – $8,5 \pm 0,53$ раз, после третьего – $9,0 \pm 0,35$ раз и после финала – 10,0 раз.

В тесте «прием 15-ти подач» в начале исследования средний результат был $8,25 \pm 2,5$ раз, после первого тура средний результат составил $8,87 \pm 2,15$ раз, после второго тура – $10,12 \pm 1,8$ раз, после третьего – $9,6 \pm 1,77$ раз и после финала – $14,1 \pm 0,83$ раз.

В тесте «нападающий удар» в начале исследования средний результат был $8,0 \pm 0,43$ раз, после первого тура средний результат составил $8,1 \pm 0,64$ раз, после второго тура – $8,5 \pm 0,53$ раз, после третьего – $9,4 \pm 0,52$ раз и после финала – $9,75 \pm 0,32$ раз.

В тестах по специальной физической подготовленности в течение игрового сезона произошли следующие изменения. Количество удачных силовых подач из 5-ти попыток за период наблюдения улучшилось на 1,5 единиц и, в среднем, достигло максимально возможного результата 5 из 5 попыток. Такая же динамика определена и в количестве удачных подач по зонам из 10-ти попыток. В начале сезона до начала официальных соревнований, волейболистки подавали в заданную зону в среднем 6,8 раз, то в конце игрового сезона средний результат стал 10 из 10 попыток.

Динамика постепенного улучшения результата была выявлена и в тесте «нападающий удар», средний результат улучшился на 1,75 единиц.

В тесте «прием 15-ти подач» после третьего тура была выявлена тенденция незначительного снижения среднего результата на 0,5 единиц. В целом, в данном тесте средний результат в течение игрового сезона улучшился на 5,8 единиц.

В тестах «прыжок вверх», «бросок набивного мяча массой 1 кг из исходного положения сидя и стоя» в течение игрового сезона были выявлены периоды незначительного снижения результата. Так в тесте «прыжок вверх» после второго тура средний результат имел тенденцию снижения на 3,25 см. В целом, средний результат в данном тесте за период исследования улучшился на 15 см.

В тесте «бросок набивного мяча массой 1 кг из исходного положения сидя и стоя» после первого тура наблюдалась тенденция незначительного снижения результатов, как в исходном положении сидя, так и в исходном положении стоя. В общем, за игровой сезон средний результат в данном тесте улучшился соответственно на 1,3 и 2,2 метра.

В процентном отношении за период исследования наибольшие изменения в специальной физической подготовленности произошли в тесте «прием 15-ти подач» – средний результат улучшился на 71%. На втором месте тест – «прыжок вверх» - на 58%, на третьем – тест «количество удачных подач по зонам из 10-ти попыток» – 45%, на четвертом – тест количество удачных силовых подач из 5-ти попыток – 43%, на пятом месте – тест «нападающий удар» – на 22%, и менее всего средний результат изменился в тесте «бросок набивного мяча массой 1 кг из исходного положения сидя и стоя» - соответственно на 15 и 16%.

Выводы. 1. Проведенное исследование развития общей и специальной физической подготовленности волейболисток, входящих в состав сборной команды Курганской области выявило положительную динамику по всем предложенным тестам в течение игрового сезона.

2. В тестах по общей физической подготовленности наибольшие изменения у волейболисток произошли в координационных способностях, средний результат в тесте челночный бег вырос на 24%. В тестах по специальной физической подготовленности наибольший прирост результата отмечен в тесте «прием 15-ти подач». Наименьшие изменения были выявлены в тесте «бег 30 метров» и «бросок набивного мяча массой 1 кг из исходного положения сидя и стоя».

3. В результате исследования отмечено, что в течение игрового сезона тестах «прыжок в длину», «прыжок вверх», «бросок набивного мяча массой 1 кг из исходного положения сидя и стоя» и тесте «прием 15-ти подач» наблюдалась

тенденция незначительного ухудшения средних показателей. В тестах «бег 30 метров» и «челночный бег 4×9м» была отмечена тенденция ухудшения результата после финального тура.

Список используемой литературы

1. Железняк Ю. Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. М.: Физкультура и спорт, 1991- 239 с.
2. Клещев Ю. Н. Волейбол. Школа тренера / Ю.Н. Клещев. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 400 с.
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / Ж.К. Холодов, Р.С. Кузнецов / под ред. Ж. К. Холодова. - М.: Издательский центр «Академия» 2002. - 480 с.

Луценко І. В., Лапицький В. О., Кравченко І. М.

ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У роботі розглядається особливості відбору юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Постановка проблеми. Загальновідомо, що характерною особливістю сучасного спорту є науково обґрунтований пошук талановитих дітей, які здатні проявити природні здібності, подолати великі тренувальні й змагальні навантаження, досягнути вагомих результатів у спорті. Ми виходимо з того, що досягнення високих спортивних результатів багато в чому залежить від якості спортивного відбору. У зв'язку з цим, однією з актуальних проблем у нашій країні є здійснення відбору обдарованих дітей для занять певним видом спорту та розробка критеріїв, які дозволяють оцінити та дати прогноз потенційним можливостям молодих гравців. Досягнення високих спортивних результатів багато у чому залежать від ступеня розвитку фізичних і психічних здібностей, що припускає можливість відбору дітей з найбільш високим рівнем розвитку важливих для футболу якостей (В. П. Філін, 1980; В. К. Бальсевич, 1981; В. М. Волков, 1997; Л. П. Сергієнко, 2009; В. П. Губа, 2008; В. П. Платонов, 1994; О. Шинкарук, 2013 та ін.)

Вже з першою оцінкою перспективності дітей необхідно опиратись на ті якості та здібності, які обумовлюють успіх у спорті вищих досягнень. Перш за все, треба орієнтуватися на стабільні, малозмінні в ході розвитку фактори. Цим вимогам відповідають морфологічні ознаки. Саме з вимірювань тотальних розмірів тіла у поєднанні з візуальною оцінкою зовнішнього вигляду дитини необхідно починати визначення її перспективності. Крім того, для початкового відбору одним з критеріїв перспективності є і спортивний результат. Бо багаторічні спостереження тренерів і спеціальні дослідження вказують, що юні спортсмени навіть з найнижчими при початковому тестуванні результатами через рік цілеспрямованих, науково обґрунтованих і продуманих занять, можуть стати більш підготовлені серед своїх однолітків. Остаточне рішення щодо залучення дитини до занять футболом повинно ґрунтуватися ще й на їх бажанні, та комплексній оцінці за всіма критеріями відбору, а не лише на підставі однієї або двох ознак [3, с. 78; 4, с. 153].

Мета дослідження: здійснити аналіз сучасних критеріїв та розробити методику відбору юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Педагогічний експеримент було побудовано за наступною схемою: визначення недоліків та позитивних моментів у процесі відбору юних футболістів на етапі початкової підготовки для комплектації

груп навчально-тренувального процесу у ДЮСШ; перевірка відповідності поданих даних про відбір на цьому етапі багаторічної підготовки спортсменів. У педагогічному експерименті прийняли участь 20 осіб. Учасники експерименту були в одній групі. Метод педагогічного експерименту дозволив нам перевірити данні спеціалізованої літератури і зіставивши їх з реальними, зробити висновки що до критеріїв відбору на початковому етапі спортивного відбору. Дослідження проходило в три етапи. На першому етапі – теоретичному (вересень 2016 р.) проводився аналіз науково-методичної літератури, аналіз роботи тренерів ДЮСШ з футболу. В результаті нашої роботи на першому етапі була розроблена програма побудови тренувального процесу юних футболістів 6-8 років на етапі початкової підготовки. Визначено мету, завдання роботи, складено план проведення експерименту.

На другому етапі досліджень (жовтень-листопад 2016 р.) проводився педагогічний експеримент. Для проведення досліджень була сформована одна група, експериментальна, до складу якої увійшло 20 осіб чоловічої статі 6–8 років. Експеримент проводився на базі ФЦ «Барса». Юні футболісти експериментальної групи працювали за розробленою нами програмою відбору.

На третьому – заключному етапі досліджень (квітень 2016 р.), був проведений аналіз отриманих даних, написано висновки, завершено написання наукової статі.

Під час проведення експерименту доцільно відбирати для початкових груп ДЮСШ хлопчиків, що набрали не менше половини задовільних оцінок за тести. За цієї умови процент відсіву дітей з ДЮСШ після етапу початкової спортивної підготовки – 12–16% відібраних, тоді як при масовому наборі без попередніх тестових випробовувань відсів дітей (як неперспективних для подальшої спортивної спеціалізації) коливається в межах 70–80% [1, с. 49]. Початкова підготовка є важливою ще й тому, що вона дозволяє до десятирічного віку сформувати стійкий інтерес до занять. Результати динамічних спостережень дадуть можливість прийняти рішення щодо рекомендації в групи попередньої базової підготовки ДЮСШ. При відборі в дитячу спортивну школу доцільно користуватися комплексом експертних і тестових оцінок. Співставлення суб'єктивних оцінок тренерів з об'єктивними характеристиками юних спортсменів дозволяє визначити найбільш інформативні показники обдарованості дитини, щоб використати їх на етапі початкової підготовки, допомагає прийняти рішення про перспективність дитини на заняттях [4, с. 119].

В зв'язку з тим, що хлопчики 6–8 років мають відносно низькі функціональні можливості необхідний індивідуальний підхід до тих хто займаються. Початкове навчання юних футболістів техніці володіння м'ячем і тактиці гри слід проводити за допомогою вправ, доступних для дітей цього віку (саме такі вправи ми намагались підібрати під час розробки нашої методики). Наша програма була спрямована на ознайомлення початківців з основними групами технічних прийомів, що в майбутньому дозволять їм вести елементарну ігрову діяльність, активне утворення стійкого інтересу до футболу. Оволодіння тактичними діями в умовах командної гри 11 на 11 являється для них найбільш складною задачею, тому ми і включили в експеримент багато ігрових вправ та рухливих ігор з командними діями для юнаків, що брали участь в дослідженні, в спрощених умовах. Для виховання ігрового мислення широко використовували рухливі ігри, направлені на розвиток швидкості, координації, сили, та гнучкості.

При відборі на самому початку комплектацій учбово-тренувальних груп необхідно звертати увагу на дітей середнього та вище середнього для своєї вікової групи зросту, із розвинутими м'язами, пропорційним співвідношенням окремих частин тіла. Необхідно враховувати потенційні можливості зросту тіла в довжину. Можна сподіватись на суттєве збільшення зросту в майбутньому, якщо в дитини, навіть невисокої, великі долоні та гомілки ніг. Необхідно також познайомитись із батьками, щоб визначити, який буде зріст молодого спортсмена в майбутньому. У батьків

високого зросту, як правило діти теж мають неабиякі розміри тіла. Також важливо звертати увагу на вагу тіла [4, с. 45].

Для оцінки фізичного розвитку майбутніх спортсменів-футболістів необхідно провести аналіз рівня розвитку їх фізичних якостей, бо розвиток рухової функції відбувається на тлі їх взаємовпливу. У процесі орієнтації на заняття найбільшої уваги треба приділити результатам тестування спритності (різниця в результатах гладкого та човникового бігу), швидко-силових якостей (стрибок у довжину та у висоту з місця) та швидкості [1, с. 10].

Значну інформацію дають тести ігрового характеру і про дуже важливу здібність – ігрове мислення. Оперативне мислення – це елемент інтелектуальної діяльності, яка має спільні механізми для всіх людей. Воно може розвиватися під впливом специфічної діяльності, але цей розвиток є дуже обмеженим. Тому посилення на прогнозування у грі треба визначити завчасно, запропонувавши дітям виконати неважкі вправи, що вимагають орієнтування в просторі та часі. Командний характер ігрових тестів створює сприятливу атмосферу для спостережень за поведінкою гравців у різноманітних ситуаціях. Крім того, ряд рухливих ігор вимагає значних фізичних і вольових зусиль. Але головна перевага рухливих ігор як засобу діагностики на цьому етапі – природній характер діяльності юних спортсменів. Саме він забезпечує сприятливий і оптимальний рівень мотивації. На практиці для цієї мети добре зарекомендував себе наступний набір рухливих ігор: “Часові та розвідники”, “Бігуни-скакуни”, “Мисливці та качки”, “Боротьба за м’яч”.

Наприкінці етапу початкової підготовки проводиться спеціалізований відбір з метою комплектації груп попередньої базової підготовки, тобто під час навчання в ДЮСШ і спостережень за дитиною протягом 1–1,5 року необхідно визначити рівень спеціальної фізичної підготовленості юного спортсмена, його біологічний вік. Визначення біологічного віку – одне з основних завдань медичної експертизи на цьому етапі, вирішення якого суттєво впливає на оцінку рівня фізичного розвитку та досягнень футболістів у тестових програмах. Діти повинні не лише володіти потрібними фізичними кондиціями, але й уміти проявляти свій фізичний потенціал у конкретних, спеціальних, по відношенню до виду спорту, рухах та діях. Крім того, до даного періоду накопичується значна інформація про успішність оволодіння дітьми спеціальних вправ і дій, набуті технічно-тактичні навички та рівень моторного навчання в цілому, яка може свідчити про перспективність кандидата.

Для дослідження результатів впровадження експериментальної методики було використано ряд тестів, які допомогли нам визначити рівень загальної фізичної, а також технічної підготовленості юних футболістів [5, с. 144–148]

Таблиця 1

Результати зміни показників фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів на початку та наприкінці дослідження (n=20)

№	Тести	$\bar{x}_{\text{н}} \pm m_{\text{н}}$	$\bar{x}_{\text{к}} \pm m_{\text{к}}$	$p_{(0,05)}$	n, %
1	Біг 15 м, с	3,67±0,08	3,52±0,05	≥0,05	4,0
2	Біг 30м, с	5,78±0,05	5,53±0,07	≥0,05	4,0
3	Стрибок у довжину з місця, см	139,0±1,22	150,0±1,34	≤0,05	7,0
4	Стрибок угору з місця, см	25,5±0,43	30,8±0,48	≤0,05	17,0
5	Біг 30м з веденням м'яча, см	9,4±0,06	8,9±0,06	≥0,05	5,0
6	Жонглювання, кіл-ть разів.	13,0±0,36	15,0±0,36	≤0,05	25,5

Зміна результатів тесту «Біг на 15 метрів з місця». До проведеного нами експерименту середній показник в експериментальній групі в тесті біг на 15 метрів з місця становив 3.57±0,32, а після експерименту він був покращений, в середньому до 3,52±0,26, тобто на 4%.

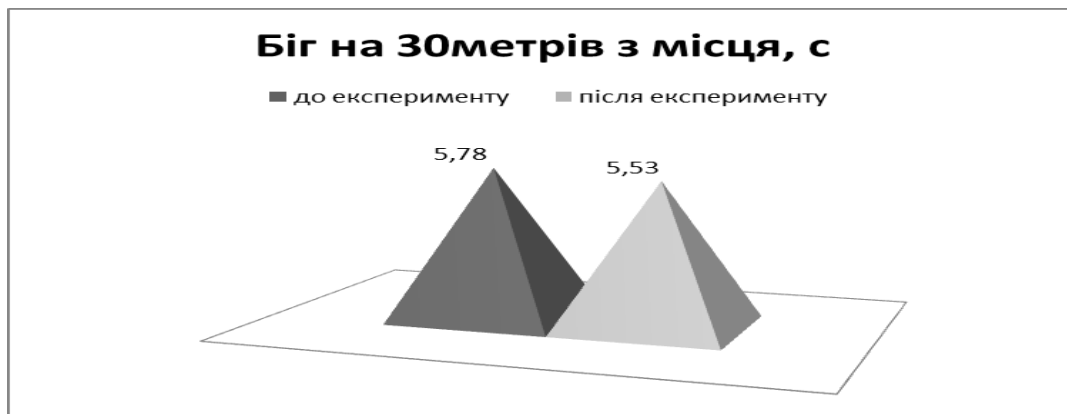


Рис. 1. Зміна результатів тесту «Біг на 30 метрів з місця»

В бігу на 30 метрів з місця до проведення експерименту результат становив $5,78 \pm 0,21$ с., а після експерименту покращився до $5,53 \pm 0,32$ с., на 4%

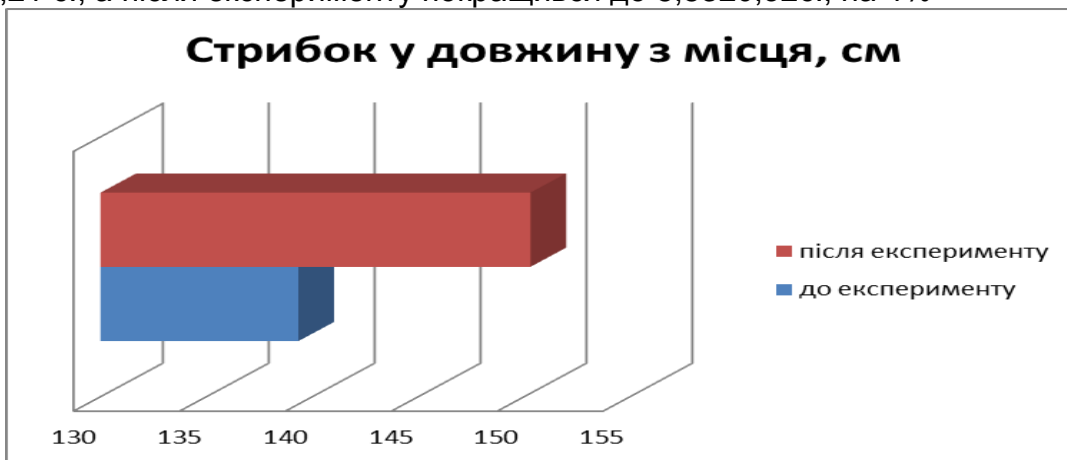


Рис.2. Зміна результатів тесту «Стрибок у довжину з місця»

До експерименту середній показник групи становив $139 \pm 5,34$ см, а після експерименту покращився, і становив $150 \pm 5,88$ см, у відсотковому вираженні він покращився на 7%.



Рис.3. Зміна результатів тесту «Стрибок угору з місця»

До експерименту середній показник стрибків угору з місця в експериментальній групі становив $25,5 \pm 1,87$ см., а після його проведення показники змінилися до таких: $30,8 \pm 2,13$ см. Відмічається покращення результату на 17 %.

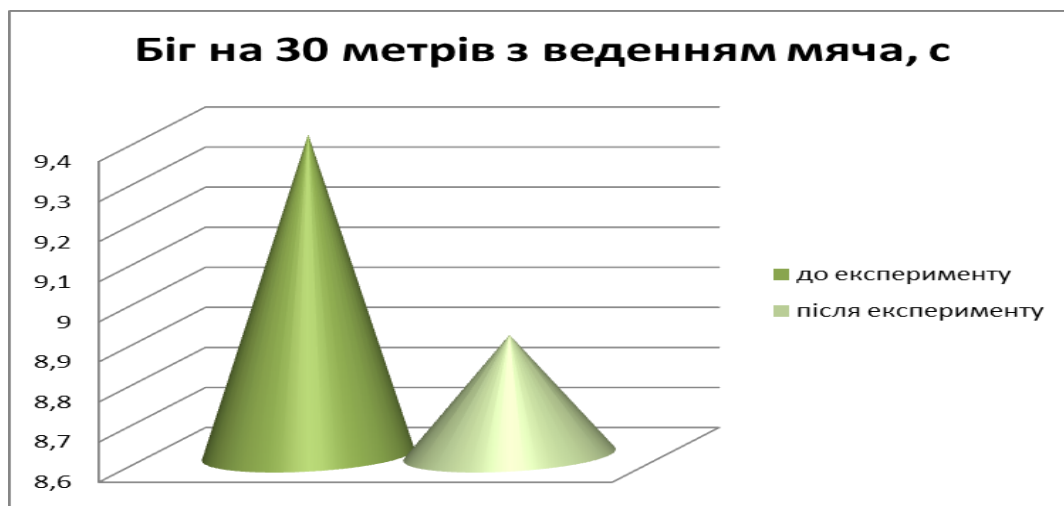


Рис.4. Зміна результатів тесту «Біг на 30 метрів з веденням м'яча».

Так, у бігу на 30 метрів з веденням м'яча середній результат в групі становив $9,4 \pm 0,29$ с., а після експерименту досяг середнього значення в $8,9 \pm 0,29$ с для всієї групи, тобто покращення складало 5% (рис. 4)

Результати тесту «Жонглювання м'ячем» до експерименту середнє значення кількості при жонглюванні становило $9 \pm 1,60$ разів, а після експерименту покращилось в середньому до $12 \pm 1,60$ разів, покращення відбулося приблизно на 25%.

Поєднавши все вище вказане в одну змістовну експериментальну програму, ми з успіхом впровадили її в тренувальний процес юних футболістів і по закінченню експерименту можемо відзначити, хоча і незначні, позитивні зміни в показниках загальної фізичної та технічної підготовленості майбутніх футболістів..

Висновки. Розроблена нами методика говорить про її, хоча і незначну, але ефективність. Отже покращенням результатів ми вважаємо таке: у бігу на 30 метрів результат юних футболістів становив $5,78 \pm 0,21$, після проведення методики результат покращився до $5,53 \pm 0,32$, тобто на 4,0%. У бігу на 15 метрів результат учнів становив $3,57 \pm 0,32$, після експерименту результат покращився до $3,52 \pm 0,26$, у процентному відношенні на 4%.

Тестуючи силові здібності юних футболістів в стрибку у довжину з місця середній результат групи до експерименту був $139 \pm 5,34$ см після проведення методики $150 \pm 5,88$ см, тобто відбулося покращення результату на 7%, у стрибку в гору результат до експерименту становив $25,5 \pm 1,87$ см, а після впровадження методики результат покращився до $30,8 \pm 2,3$ см, тобто на 17%.

Підібравши і провівши відповідні тести до і після поставленого нами експерименту ми отримали такі показники: біг на 30 метрів з веденням м'яча, до експерименту середній показник групи становив $9,4 \pm 0,29$ с., після експерименту покращився до $8,9 \pm 0,29$ с., у відсотках це складало 5%; жонглювання, до експерименту $9 \pm 1,60$, після $12 \pm 1,60$, тобто покращення становило 25%. Так, у фізичній підготовці з бігу на 15, 30, м, стрибку у довжину з місця, і у стрибку угору з місця t-критерій відповідно становив 0,15; 0,26; 4,86; 2,91; у технічній підготовці 1,04; 2,38 одиниць при табличному граничному значенні t-критерія Стьюдента для 5% рівня значимості 2,08.

Список використаної літератури

1 Авраменко В.Г. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо – юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / В.Г. Авраменко, В.И. Гончаренко, В.Є. Бабарико й ін.: під редакцією О.П.Моргушенка. – К.: ЗАТ «Броварська друкарня», 2003.- 112 с.

2 Волков В.М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / М. В. Волков - Смоленск, 1979. – 78 с.

3 Дулібський А. В. Спортивний відбір у футболі: науково-методичний посібник / Дулібський А.В., Яценко А.Г., Ніколаєнко В.В. – Київ: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2003. – 135 с.

4 Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. – Книга 1. – Теоретичні основи спортивного відбору: Підручник. / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 672 с.

5 Шинкарук О. Концепция формирования системы подготовки, отбора спортсменов и их ориентации в процессе многолетнего совершенствования / О.Шинкарук // Ж – л Педагогика, психология и медико – биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков, 2012. – №12. – 144 – 148.

6 Шинкарук О. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті/ О. Шинкарук.-К.: Поліграфекспрес, 2013. – 136 с.

Малахов С. В., Мойсеєнко Г. Н.

ПОЛИФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПОКАЗ И ФЕНОМЕН ЭНТРОПИИ В ОБУЧЕНИИ ДВИЖЕНИЯМ

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка, Беларусь

Статья посвящена решению проблемы гармонизации процесса обучения дошкольников плаванию на начальных стадиях, которые характеризуются естественным для детей стремлением к неупорядоченным, хаотичным самостоятельным движениям.

Постановка проблемы. Для уяснения специфики теоретического знания о феномене энтропии и необходимости его учета в процессе обучения движениям необходимо обратиться к ряду философских концептуальных положений, определяющих основания и структуру теории как основной формы научного знания.

Рассматривать структуру научной теории можно как с содержательной, так и с формальной стороны. Содержательная сторона научной теории состоит из: *эмпирического базиса*, то есть совокупности экспериментально установленных и требующих теоретического обобщения фактов; *логического аппарата*, то есть множества логических правил, с помощью которых делаются выводы из эмпирических фактов; и *собственно теории*, то есть совокупности выведенных в теории утверждений с их доказательствами. Формальная сторона теории представляется в виде множества допущений, постулатов, аксиом, общих законов, часто определяющихся через термины других теорий. Из исходных терминов с помощью правил логического вывода можно получить производные термины, которые определяются через исходные термины [9].

Цель исследования состоит в обосновании необходимости учета феномена энтропии в индивидуализации процесса обучения плаванию дошкольников.

Результаты исследования и их обсуждение. В соответствии с обозначенными выше положениями проблема обоснования учета принципа энтропии в индивидуализации процесса обучения плаванию детей 4–5 лет сводится к решению двух вопросов, а именно – к обоснованию строгости дефиниций и к обоснованию непротиворечивости феноменологических теорий и принципов дидактики, составляющих фундамент научного познания в области педагогических исследований.

Рассмотрение этих вопросов в контексте данного исследования невозможно без определения энтропии как понятия, как феномена и как принципа.

Энтропия как понятие. Понятие энтропии было введено в научный обиход немецким ученым Рудольфом Клаузиусом в качестве характеристики меры, степени беспорядка. С помощью энтропии стало возможным оценить такие качественные понятия, как порядок (или структура) и беспорядок (или хаос). Энтропия является

функцией состояния системы и служит мерой преобразования, изменения системы в процессе ее эволюции [6, 7, 10 и др.]. В настоящее время наметилась тенденция использования этого термина и в других научных областях. В отличие от остальных термодинамических величин энтропия довольно быстро перешагнула границы физики. Так, концепции физической и информационной энтропии стали применяться по отношению к лингвистическим и биологическим, финансовым и налоговым, числовым и экономическим, социальным, военным и др. системам. Понятие энтропии является многозначным, невозможно дать ему единственное точное определение. Наиболее общим является следующее: *энтропия* – мера неопределенности, беспорядка, хаотичности [1, 2, 5, 10 и др.].

В обучении плаванию детей 4–5 лет энтропия – это особенность проявления детьми стремления к неупорядоченным, неопределенным, хаотичным самостоятельным двигательным действиям в условиях водной среды.

Энтропия как феномен. В качестве объекта научного рассмотрения энтропия в контексте феноменологического подхода – с учетом принципов дидактики – представляет собой феномен как необычный факт, наблюдаемое необычное явление [4]. Оно определено в результате использования одного из основных методов педагогических исследований – метода наблюдения – и характеризуется свойственной детям 4–5 лет особенностью, выраженной в стремлении к неупорядоченным, хаотичным самостоятельным двигательным действиям в процессе начального обучения плаванию. Энтропия здесь является препятствием на пути решения задач обучения, что предполагает необходимость поиска эффективных способов и путей (методов, средств) оптимизации начального обучения плаванию. Результаты наблюдений за самостоятельными движениями детей 4-5 лет в условиях водной среды позволяют сделать заключение о наличии энтропии, о проявлении этого явления как на макро-уровне (характер двигательной активности группы детей в целом), так и на микро-уровне (характер движений каждого ребенка в отдельности) [3].

Феноменологический подход требует в данном случае не анализа природы исследуемого явления, а решения задачи упорядочивания, схематизации и первичного обобщения наблюдаемых фактов, имеющих качественный характер [4, 5, 8 и др.].

Энтропия как принцип. Второй закон термодинамики, определяющий направление тепловых процессов в системе, формулируется так: все естественные физические и химические процессы стремятся идти в направлении, соответствующем необратимому переходу полезной энергии в хаотическую, неупорядоченную форму. Мерой такого перехода служит энтропия [5, 6, 7].

Постулат о способности материи к саморазвитию в философию был введен достаточно давно. А вот его необходимость в фундаментальных естественных науках (физике, химии) начали осознавать только сейчас. На этой волне и возникла теория самоорганизации. Ее разработка началась несколько десятилетий назад. В настоящее время она развивается по нескольким направлениям: синергетика, неравновесная термодинамика [5, 6, 7, 10]. Общий смысл комплекса синергетических идей, которые развивают эти направления, заключается в следующем: процессы разрушения и созидания, деградации и эволюции во Вселенной равноправны; процессы созидания (нарастания сложности и упорядоченности) имеют единый алгоритм, независимо от природы систем, в которых они осуществляются [2, 6, 7, 10]. Следовательно, данный алгоритм небезосновательно действует и в системе отношений, поведения, двигательных действий детей и т.д.

Феномен энтропии – в силу своей экспансивной энергетики – активно исследуется и используется вне границ естественных наук. Широко известны труды

по энтропии в психологии, социологии, лингвистике, биологии и других науках. Эвентуальность экстраполяции энтропии в педагогическую отрасль науки очевидна, как очевидны данные педагогических наблюдений за характером двигательных действий детей на начальных этапах обучения – ознакомлении, изучении техники движений.

Учет принципа энтропии в обучении движениям – это совокупность эмпирических и гносеологических обобщений, служащих основанием для последующих практических действий, направленных на решение конкретных двигательных задач. В обучении плаванию принцип энтропии выступает в роли регулятивного, так как является инструментальным основанием практической деятельности по передаче знаний и умений в той части образовательного пространства, которая могла бы быть определена границами плоскости «педагог – обучаемый».

Именно в индивидуализации обучения проявляется регулятивная функция принципа энтропии – в качестве требования противодействия энтропии как феномену. Индивидуальный подход педагога к обучаемому обеспечивает фокусирование процесса в направление негэнтропии – то есть в направление упорядоченности, организованности, слаженности. Активизация роли педагога реализует условие «открытости системы» как на макроуровне, так и на микроуровне. На макро-уровне педагог обращает на себя внимание всей группы детей и, используя их свойство, стремление быть похожими, подражать – формирует в представлении детей своими собственными действиями новый зрительный образ изучаемого движения, наиболее близко соответствующий модели разучиваемого движения. На микроуровне педагог побуждает ребенка – используя те же его особенности – отвлечься от ненужных в данный момент, освоенных ранее умений, и сконцентрировать свое внимание на изучении нового движения, создавая зрительный образ с учетом индивидуальных особенностей, способностей, темперамента конкретного ребенка.

Выводы. Результатом данного теоретического исследования явилась разработанная и апробированная на практике методика индивидуализации обучения плаванию детей 4–5 лет на основе полифункционального показа. На практике она была реализована по представленному далее алгоритму. При взаимодействии с обучаемым педагог:

- исследует исходный уровень подготовленности своего подопечного (эмпирическая составляющая);
- выявляет ключевые моменты, отправные позиции, степень двигательной одаренности, а также наиболее отчетливо проявляющиеся проблемы в предстоящей работе (гносеологическая составляющая);
- определяет наиболее эффективные пути и способы решения двигательных задач (технологическая составляющая).

В процессе реализации экспериментальной методики индивидуализации обучения плаванию с учетом принципа энтропии, то есть в процессе использования средств и методов в зависимости от конкретных условий и обстоятельств, мы выделяем три основных компонента: *методологический, дидактический и прикладной* [3].

Суть метода заключается в том, что наряду с модельным показом, который применяется и в контрольных группах, в индивидуальной работе с каждым ребенком педагогом используется метод репродуктивного показа (в отличие от метода повторений). В процессе репродуктивного показа перед обучаемым ставится задача не простого повторения, а «показа того, как нужно выполнять» изучаемое движение, причём применяется оценка с мотивирующей направленностью. Смысл системы оценки с мотивирующей направленностью состоит в том, что низшая оценка в ней –

«неплохо». Далее, с целью повышения мотивации, действия обучаемого оцениваются как «хорошо», «отлично», «прекрасно», «великолепно», «превосходно» и т.п.

С целью проверки эффективности разработанной нами методики индивидуализации обучения плаванию было проведено итоговое тестирование специальной плавательной подготовленности детей контрольных и экспериментальных групп. Статистическая проверка достоверности различий в качественных (оценка экспертами уровня овладения техникой основных плавательных движений) и количественных показателях (измерение длины скольжений в различных положениях; преодоление количества отрезков за одну минуту безостановочного плавания) позволила сделать вывод об эффективности разработанной и апробированной в ходе эксперимента методики.

Список используемой литературы

1. Каплуненко, А. М. Концепт – Понятие – Термин: эволюция семиотических сущностей в контексте дискурсивной практики / А. М. Каплуненко // Азиатско-Тихоокеанский регион: диалог языков и культур. – Иркутск, 2007. – С. 115–120.
2. Карасик, В. И. Иная ментальность / И. В. Карасик [и др.]. – М. : Гнозис, 2005. – 352 с.
3. Малахов, С. В. Технологические компоненты реализации принципа энтропии в обучении плаванию / С. В. Малахов // VIII Междунар. науч.-практ. конф. «Здоровье студенческой молодежи: организация физической культуры, спорта и туризма на современном этапе» : сб. науч. ст. / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; редкол. : М. М. Круталевич (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГПУ, 2012. – С.175–177 .
4. Михайлов, К. А. Феномен / К. А. Михайлов // Новая философская энциклопедия / Ин-т философии РАН ; редкол. : В. С. Степин (гл. ред.) [и др.]. – 2-е изд., испр. и допол. – М. : Мысль, 2010. – Т. 2 – 634 с.
5. Осипов, А.И. Энтропия и ее роль в науке / А. И. Осипов, А. В. Уваров // Соросовский Образовательный Журнал. – 2004. – № 1. – С. 70–78.
6. Пригожин, И. Порядок из хаоса: новый диалог человека с природой / И. Пригожин, И. Стенгерс. – М. : Прогресс, 1986. – 432 с.
7. Седов, Е. А. Одна формула и весь мир. Книга об энтропии / Е. А. Седов. – М. : Знание, 1982. – 174 с.
8. Степин, В. С. Философия науки: общие проблемы. Учебник для аспирантов и соискателей уч. степ. канд. наук / В. С. Степин. – М. : Гардарики, 2006. – 384 с.
9. Философия науки / под ред. С. А. Лебедева : учеб. пособие для вузов. Изд. 5-е, перераб. и доп. – М. : Академический Проект; Альма Матер, 2007. – 731 с.
10. Хазен, А. М. Принцип максимума производства энтропии и движущая сила прогрессивной биологической эволюции / А. М. Хазен // Биофизика. – 1993. – Т. 38. – № 3. – С. 531–551.

Матвиенко А. И.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ

Полоцкий государственный университет, Беларусь

*В статье проанализирован контроль, совершенствование и система подготовки футболистов, изучена динамика технико-тактических действий у футболистов вуза с применением математической статистики, которая включала в себя определение средних арифметических величин, ошибки среднего и стандартных отклонений. При сравнении достоверности различия использовался *t*-критерий Стьюдента. Определена структура количественных и качественных показателей, характеризующих игру футболистов университета.*

Постановка проблемы. Современный этап развития спорта высших достижений предъявляет повышенные требования к качеству управления подготовкой спортсменов, непременным условием которого является объективная

оценка достигнутого уровня мастерства. Основу такой оценки, наряду с другими показателями, составляют результаты контроля соревновательной деятельности, так как только в условиях острого единоборства с соперником в полной мере проявляются как положительные, так и отрицательные стороны подготовленности спортсменов.

Современный футбол предъявляет высокие требования к личности спортсмена, его подготовленности. Нужно изыскивать более совершенные, прогрессивные организационные формы, методы и средства подготовки. Это, в свою очередь, требует высокого уровня знаний, умений тренера, научного подхода к спортивной тренировке.

В спортивных играх в качестве основных критериев оценки соревновательной деятельности и спортивного мастерства игроков специалисты рекомендуют использовать показатели эффективности и результативности [1, 2, 3].

В настоящее время в командных спортивных играх разработаны такие способы оценки показателей соревновательной деятельности, которые могут быть применены для определения, как вклада каждого конкретного спортсмена, так и команды в целом в конечный результат игры. В этой связи достаточно актуальной представляется проблема установления особенностей технико-тактических действий (ТТД) в ходе матча у футболистов.

Данные вопросы и задачи рассматривали: Бакшин С. Г., Годин М. А., Дибнер Р. Д., Люшкинов Н. М., Морозов Ю. А., Левин В. С., Папян Г. Г., Шустин Б. Н., Соломонко В. В., Уткин В. Л., Мартынов В. С., Тихонов Б. В., Шестаков М. М.

Целью исследования является изучение динамики ТТД у футболистов вуза.

При решении поставленной цели были использованы следующие методы научного исследования: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; математическая статистика [4, 5].

Сбор и обобщение научных трудов специалистов футбола проходило для уточнения направления и способов исследования соревновательной деятельности.

Педагогические наблюдения проводились за соревновательной деятельностью футболистов сборной команды Полоцкого государственного университета, число которых составило 22 человека, с помощью методики рекомендованной для комплексных научных групп.

При этом рассчитывались количественные и качественные характеристики для каждого технического приема, для команды в целом и структура соревновательной деятельности по 15-минутным отрезкам времени в течение матча. Процент брака определялся как частное от деления количества неточно выполненных ТТД на количество всего объема за игру, выраженное в процентах. Структура соревновательной деятельности определялась как частное от деления общего количества определенного технического приема на общий объем всех ТТД за игру, выраженное в процентах.

Вся статистическая обработка проводилась согласно руководству по математическим обработкам в спорте (Т.М. Михайлиной), которая включала в себя определение средних арифметических величин, ошибки среднего и стандартных отклонений. При сравнении достоверности различия использовался t-критерий Стьюдента [6].

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов исследования контроля технической подготовленности у футболистов сборной вуза, показал [7], что превалирует блок таких действий как короткие и средние передачи мяча вперед. На втором месте по объему применения в игре ведение мяча ($74 \pm 3,2$), а на третьем месте немного отстает перехват мяча ($71 \pm 2,4$).

Согласно исследованиям Шестакова М. М. [6], передачи мяча вперед и ведение мяча входят в блок показателей соревновательной деятельности, от

которых зависит успешность игры команды в атаке. Перехваты относятся к показателям соревновательной деятельности, от которых зависит успешность игры в обороне. Следовательно, успешность игры зависит как от эффективности действий в атаке, так и обороне.

Следующий блок ТТД составляют: короткие и средние передачи мяча назад и поперек, отбор мяча, единоборства за мяч внизу, длинные передачи мяча, обводка соперника. В данном блоке также преобладают показатели, характеризующие атакующий потенциал команды. Это и понятно, при хорошей защите можно добиться лишь ничьи, а при уверенной защите и хорошем нападении – победы.

Объем применения остальных ТТД не превышает 30 действий на прием. Но от этого не снижается важность этих элементов, ведь сюда входят такие, как передачи мяча на ход, прострелы и навесные передачи мяча в штрафную площадь соперника, единоборства за мяч вверху, игра головой, удары в ворота головой и ногой, потери мяча при попытке его остановить.

Однако качество игры футболистов сборной вуза оставляет желать лучшего, ведь по 4 показателям, процент брака за игру составляет 50 и более. Самый высокий процент брака обнаружен при выполнении единоборств за мяч вверху (66%), передач мяча на ход (65%), обводки соперника (58%). Не лучше дело обстоит и с качеством выполнения основных ТТД в игре футболистов сборной университета. Так, брак при выполнении передач мяча вперед составляет 47% перехват мяча – 23% и лучше ведение мяча – 22%.

Передачи мяча, являясь связующим звеном в построении тактических комбинаций, также выполняются с большим процентом брака. Так, короткие и средние передачи мяча назад и поперек выполняются с браком 24%, передачи мячи на ход – 65%, длинные передачи мяча – 24%, прострелы и навесные передачи мяча в штрафную площадь – 47%. К игре головой можно отнести высокий процент брака в блоке. В этот блок можно отнести единоборства головой за мяч вверху выполняемом при браке 66%, передачи мяча головой – 28% и удары в ворота головой – 47%.

Таким образом, количественные и качественные показатели игры футболистов сборной университета характеризуются большим процентом брака при выполнении технических приемов и преобладанием атакующих ТТД в основной группе показателей определяющих игру команды.

После определения структуры количественных и качественных показателей, характеризующих игру футболистов вуза, исследование пошло по пути определения динамики основных характеристик ТТД в течение матча. Для этого все регистрируемые игры записывались по 15-минутным отрезкам.

Анализируя полученные данные можно прийти к выводу, что в играх футболистов сборной университета наблюдается преобладание выполнения ТТД во второй половине игры над первой, но различие не значительно. Можно говорить о равном количественном, а также качественном составе показателей за первую и вторую половину игры. А процент брака в среднем одинаков как после первого и второго тайма, так и за игру в целом и равняется 46%.

При детальном же рассмотрении можно обнаружить, что динамика структуры имеют двухпиковость с наивысшими показателями объема в середине первого и второго таймов. Однако наименьший объем примененных в игре ТТД регистрируется в конце первого и второго таймов. По-видимому, на уменьшение примененных в игре ТТД оказывает усталость, которая накапливается к этому времени. В свою очередь необходимо отметить, что все же ТТД в конце игры применяется хоть и незначительно, но больше. Процент же брака в среднем за игру изменяется незначительно.

Для более детального анализа динамики показателей соревновательной

деятельности футболистов сборной университета, рассмотрим изменения в течение игры каждого применяемого ТТД.

Анализируя полученные результаты можно сказать, что 6 показателей имеют наибольший объем применения в середине первого тайма. Это соответствует динамике суммарного объема ТТД.

Среди них можно выделить следующие показатели: короткие и средние передачи мяча назад, поперек и вперед, длинные передачи, обводка соперника, единоборства вверху, игра головой. К соответствующим изменениям суммарного объема во втором тайме относятся: передачи мяча на ход, ведение мяча, обводка соперника, отбор мяча, потери мяча.

Таким образом, из показателей динамики и динамика структуры, которых соответствует изменению в течение матча суммарного объема можно выделить следующие: короткие и средние передачи мяча назад и поперек, ведение мяча, обводка соперника, потери мяча. Все остальные показатели имеют собственную динамику на протяжении игры и только частично некоторые из них соответствуют общим изменениям структуры.

Оценка полученных результатов исследования в некоторой степени проблематична, ведь данных об аналогичных исследованиях немного. Однако в литературе очень детально рассмотрен данный вопрос на примере высококвалифицированных футболистов.

Выводы. Структура ТТД футболистов сборной университета характеризуется преобладанием атакующих действий в основной группе показателей определяющих игру. Так, короткие и средние передачи мяча вперед применяются за игру 85-3,2 раза, ведение мяча 74-3,2 раза и перехват мяча 71-2,4 раза.

Качественные показатели игры футболистов сборной университета характеризуются большим процентом брака. Самый высокий процент брака обнаружен при выполнении единоборств за мяч вверху (66%), передач мяча на ход (65%), обводки соперника (58%). Двигательная активность команды имеет форму двухпиковой кривой с большими величинами в середине и малыми в конце каждого из таймов.

Динамике показателей соревновательной деятельности футболистов сборной университета в течение матча 100 % соответствуют только следующие приемы: короткие и средние передачи мяча назад и поперек, ведение мяча, обводка соперника и потери мяча. Динамика остальных действий характеризуется отдельными особенностями, которые специфичны для каждого из применяемых элементов техники футбола.

Список используемой литературы

1. Матвиенко, А.И. Повышение уровня тактической подготовленности юных футболистов / А.И. Матвиенко // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2011. – № 15. – С. 150-156.
2. Полишкис, М. С. Показатели коллективных индивидуальных техники – тактических действий как критерий оценки качества игры футболистов / М.С. Полишкис, Ю. Я. Поволоцкий // Футбол 86. Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 46-50.
3. Скоморохов, Е.В. Методы оценки технической подготовленности высококвалифицированных футболистов: метод. рекомендации / Е.В. Скоморохов, М. М. Шестаков, Г.А. Голденко. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 21 с.
4. Козловский, В.И. Исследования соревновательной деятельности футболистов высших разрядов / В.И. Козловский, В.Л. Енютин // Теория и практика физической культуры. – 1984. – №5. – С. 10-12.
5. Зеленцов, А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М. Зеленцов, В. В. Лобановский. – Киев: Здоров'я, 1985. – 135 с.
6. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике: Пер с нем. / Х. Бубэ. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – С. 187-198.

Міщенко О. О., Гученко Г. Б.

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ БАСКЕТБОЛУ У СТРУКТУРІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ 4–5 КЛАСІВ

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті досліджуються проблеми не тільки популяризації баскетболу як виду спорту серед учнів 4–5 класів загальноосвітньої школи, але і покращення стану здоров'я і підготовленості дітей шляхом включення технічних прийомів баскетболу в уроки фізичної культури.

Постановка проблеми. Баскетбол – один із основних і популярних видів спорту. В системі фізичного виховання баскетбол займає важливе місце завдяки великій різноманітності і доступності його вправ, всебічному впливу на організм і оздоровчій спрямованості. Баскетбол є навчальною дисципліною шкіл та ВНЗ [1; 2]. Баскетбол – видовищний спорт. Це емоційно забарвлена гра, коли різниця в рахунку невелика. Гра відзначається видовищним ефектом, вимагає значного прояву рухових якостей і навичок, інтелектуальних здібностей, а також моральних та вольових якостей спортсменів. Ці особливості роблять її одним з найбільших дійових виховних засобів.

Саме тому організація і проведення уроків з елементами баскетболу в молодших класах загальноосвітньої школи є одним із способів підтримати інтерес дітей до активної рухової діяльності. Школяр, який бере участь в уроці фізичної культури, в першу чергу запам'ятовує ту різноманітність вправ, які він виконує, а якщо це спеціальні вправи (з елементами баскетболу) то він поступово починає пізнавати і саму гру як вид спортивної діяльності. Він може зацікавитись нею, що як наслідок підштовхне його до майбутньої діяльності у спортивній сфері, а саме у баскетболі [3].

Метою дослідження є вивчення особливостей організації і проведення уроків з елементами баскетболу в 4–5-х класах загальноосвітньої школи.

Для досягнення поставленої мети були визначені наступні **завдання**:

1. Аналіз науково-методичної літератури щодо особливостей фізичного вдосконалення учнів 10–11 років.
2. Розробити та впровадити методику проведення уроків фізичної культури з елементами баскетболу для учнів 4–5 класів загальноосвітньої школи.
3. Визначити вплив запропонованої експериментальної методики на рівень фізичної підготовленості учнів віком 10–11 років.

Педагогічний експеримент проходив на базі ЗОШ № 29 м. Суми та полягав у впровадженні власної методики проведення уроків фізичної культури з учнями 4–5 класів, де передбачалося включення великого набору вправ, рухливих ігор та естафет з елементами баскетболу.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом занять вдосконалювалися спеціальні технічні навички з баскетболу; фіксувалися недоліки та позитивні моменти застосованих рухових дій; розроблявся та впроваджувався достатній обсяг рухового навантаження, що повинно було позитивно вплинути на удосконалення фізичних можливостей дітей 10–11 років. Дослідження проводились в 3 етапи.

При розробці експериментальної методики використовувалися як програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, так і методичні розробки з баскетболу для

спортивних гуртків і секцій позашкільних установ груп початкової підготовки, розрахованої на учнів 10–11 років [4; 5]. За основу до уваги брався розподіл навчального матеріалу з фізичного виховання для учнів 4–5 класів, розрахований на 130 годин для четвертого класу та 140 годин для п'ятого. У матеріалах, отриманих у результаті дослідження, представлено завдання з фізичної, технічної, інтегральної підготовки. Двічі протягом року (на початку і в кінці) проводилися контрольні випробування з фізичної і технічної підготовленості учнів 4–5 класів, за даними яких і надавалася оцінка успішності підготовки кожного учня.

Для удосконалення різних сторін підготовленості молодших школярів на таких темах уроку як легка атлетика, футбол, гімнастика було використано велику кількість фізичних вправ з елементами баскетболу, перелік яких представлено нижче.

Футбол. На заняттях цим видом спорту було впроваджено багато вправ з елементами баскетболу під час загально-розвиваючих вправ у русі та на місці, додавалися технічні та комбіновані вправи, також впроваджувалися рухливі ігри з переміщеннями, передачами, ловлею та веденням м'яча, вправи із мішечками з піском [4].

Загально-розвиваючі вправи на місці:

1. Підкидання футбольного м'яча руками угору з розворотом на 360 градусів та прийняття його на коліно.
2. Підкидання футбольного м'яча руками угору з розворотом на 180 градусів та прийняття його на голову.
3. Підкидання футбольного м'яча руками угору та прийняття його на п'яту.
4. Підкидання та ловіння футбольного м'яча на місці з розворотом на 360 та 1800 через 1 раз (актуально для воротарів).
5. Переведення футбольного м'яча за спиною, головою та під лівою і правою ногою не торкаючись підлоги (актуально для воротарів).
6. Передача набивного м'яча (1 кг) різними способами однією і двома руками, з місця і в стрибку.
7. Вистрибування з напівприсяду з винесенням набивного м'яча вгору на прямі руки (4-5, серій по 10разів).
8. Стрибки, утримуючи набивний м'яч на прямих руках над головою.

Загально-розвиваючі вправи у русі:

1. Швидке ведення футбольного м'яча по прямій на 20–30 м. Повторити 3–4 рази з підкиданням м'яча руками угору та повторне ведення.
2. Удар по м'ячу з рук, потім прискорення за м'ячем та ведення м'яча з поверненням на вихідну позицію. Повторити 3–4 рази.
3. Жонглювання м'ячем, але на кожне 4-те підкидання його руками угору йде прийняття на коліно.
4. Удар м'яча об підлогу та прийняття його на голову. Середній темп.
5. Удар м'яча об підлогу та прийняття його на груди. Середній темп.
6. Ходьба в напівприсяді з набивними м'ячами.
7. Пересування в напівприсяді стрибками вперед, назад, убік з набивним м'ячем в руках.

Технічні вправи на місці:

1. Переведення баскетбольного м'яча за спиною зліва направо з одночасним веденням футбольного м'яча навколо фішки лівою ногою. Повільний темп.
2. Переведення баскетбольного м'яча за спиною зправа наліво з одночасним веденням футбольного м'яча навколо фішки правою ногою. Повільний темп.
3. Переведення футбольного м'яча з лівої ноги до правої та з правої до лівої на місці. Середній темп.
4. Стрибки навхрест з утриманням футбольного м'яча поміж колін. Середній темп.

5. Жонглювання м'яча лівим та правим коліном, утримуючи баскетбольний м'яч над собою.

6. Жонглювання м'яча лівою та правою ногою, утримуючи баскетбольний м'яч перед собою на витягнутих руках.

Технічні вправи у русі:

1. Обведення фішок (6 шт. на відстані 1 м між собою) правою ногою. Баскетбольний м'яч тримати над собою.

2. Обведення фішок (6 шт. на відстані 1 м між собою) лівою ногою. Баскетбольний м'яч тримати над собою.

3. Обведення фішок (6 шт. на відстані 1 м між собою) рухаючись спиною вперед. Баскетбольний м'яч тримати перед собою на витягнутих руках.

4. Виконання передачі футбольного м'яча низом, а баскетбольного верхом у парах. Середній темп на відрізок 20 м.

5. Обведення фішок (6 шт. на відстані 1 м між собою) правою ногою. Баскетбольний м'яч тримати над собою. Після обведення останньої фішки зробити кидок баскетбольного м'яча по воротам з воротарем у середині.

6. Обведення фішок (6 шт. на відстані 1 м між собою) лівою ногою. Баскетбольний м'яч тримати над собою. Після обведення останньої фішки, зробити кидок баскетбольного м'яча по воротам з воротарем у середині.

Вправи із мішечками з піском: (вага до 4кг): присідання в середньому темпі (серіями 2 по 10 разів), вистрибування з напівприсяду (серіями 2 по 10 разів), підскоки і стрибки на двох ногах (30-45 с), просування стрибками на двох ногах, стрибками з ноги на ногу, біг, ривки із зміною напрямку (30 м) [47; 48].

Рухливі ігри з переміщеннями, передачами, ловлею та веденням м'яча [4]: "М'яч – сусідові"; "Рухома ціль"; "Фортеця"; "Картопля"; "За двома зайцями"; "Ведення з ударом"; "Викидайло"; "Бачить око"; "Футбольна гаряча картопля"; "Квадрат"; "Баскетбольний футбол".

Легка атлетика. Використовувалися вправи баскетбольного характеру, під час загально-розвивального комплексу вправ на місці і в русі, а також рухливі ігри з м'ячем (Мисливці та качки"; "Переслідування"; "Літаючий м'яч"; "Ривок", "Прискорення").

Загально-розвиваючі вправи на місці:

1. Стрибки на місці на одній, двох ногах з баскетбольним м'ячем за головою.

2. Присідання, тримаючи тенісний м'яч між колінами.

3. Нахили тулуба в різні боки, тримаючи набивний м'яч (не більше 1 кг) у витягнутих руках над головою.

4. Підкидання набивного м'яча (не більше 1 кг) над собою, лежачи на спині.

5. Підкидання набивного м'яча (не більше 1 кг) над собою, стоячи на місці та з розворотом на 180 градусів.

6. Зіскок з підвищення 20–30 см з наступним вистрибуванням вгору.

7. Підстрибування на місці на одній і на двох ногах.

8. Стрибки на одній і двох ногах вгору і згори з максимально швидким відштовхуванням.

9. Стрибки із скакалкою різними способами.

10. Настрибування на гімнастичні мати (з поступовим збільшенням висоти).

Загально-розвиваючі вправи у русі:

1. Ходьба на носках з високим підніманням стегна.

2. Ходьба на носках з високим підніманням стегна, руками тримати набивний м'яч за головою.

3. Біг по прямій лінії з постановкою ступні паралельно лінії і наступаючи на неї.

4. Біг через предмети (набивні м'ячі, кубики з паперу тощо).

5. Біг, високо піднімаючи стегно з незначним просуванням вперед, при цьому торкатися баскетбольного м'яча, який потрібно тримати на витянутих руках перед собою.

6. Біг із скакалкою, просуваючи її під ноги через крок і на кожний крок.

7. Біг стрибками з ноги на ногу з повним випрямленням штовхаючої ноги, набивний м'яч тримати за головою.

8. Стрибки по сходинках з максимальною швидкістю.

9. Стрибки через бар'єр поштовхом однією і двома ногами.

10. Стрибки з місця вперед-вгору, назад-вгору, управо-вгору, вліво-вгору, відштовхуючись однією і двома ногами, теж, але з подоланням перешкод.

Технічні вправи на місці:

1. Стрибки з місця угору, намагаючись дотримуватися баскетбольної техніки (переносити центр тяжіння, починаючи з п'ят і закінчуючи випадом обома руками угору).

2. Стрибки угору з поворотом на 360° вліво, тримаючи баскетбольний м'яч перед собою на витягнутих руках. Після приземлення віддати пас партнеру.

3. Стрибки угору з поворотом на 360° вправо, тримаючи баскетбольний м'яч перед собою на витягнутих руках. Після приземлення віддати пас партнеру.

Технічні вправи у русі:

1. Пересування випадом вперед до половини ігрового майданчика з переведенням м'яча під ногою (на кожний випад).

2. Виконання подвійного кроку з перестрибуванням малого бар'єру (дотримуючись баскетбольної техніки).

3. Виконання подвійного кроку перед стрибком у довжину з розбігу.

Протягом проведення уроків, крім вищевказаних вправ, були включені різноманітні прискорення та рухливі ігри, а саме такі:

- за сигналом (зоровим) прискорення з місця з максимальною швидкістю на відрізках 5-15 м з різних початкових положень: стійка баскетболіста обличчям, боком, спиною до стартової лінії, сидячи, лежачи на спині, на животі, в упорі, з присіду, з широкого випаду; те ж, але переміщаючись приставними кроками. Біг із зупинками і різкою зміною напрямку [3];

- човниковий біг на 5 м і 10 м з різним числом повторень. Подолання відрізків виконується різними способами: обличчям вперед, спиною вперед, правим і лівим боком, приставними кроками, з набивними м'ячами (вага 1 кг). Біг із зміною швидкості і способу пересування залежно від зорового сигналу. Біг з виконанням певних завдань по зоровому сигналу, що постійно міняється: прискорення, зупинка, зміна напрямку і способу пересування, поворот на 180 (360) градусів стрибком вгору, імітуючи передачі. Біг виконується в колоні по одному, в парах, трійках.

Гімнастика. Було використано комплекс вправ для розтягування м'язів, а також впроваджувалися рухливі ігри з м'ячем, а саме: "М'яч на підлозі"; "Перекид за м'ячем"; "Серпантин"; "Копія"; "Колобок"; "Іжачок"; "Відскок".

Волейбол: Під час занять цим видом спорту було впроваджено та застасовано багато вправ з елементами баскетболу під час загально-розвиваючих вправ у русі та на місці, також додавалися комбіновані вправи, впроваджувалися рухливі ігри з переміщеннями, передачами, ловлею та веденням м'яча.

Загально-розвиваючі вправи на місці:

1. Підкидання волейбольного м'яча руками угору та прийняття його двома руками у польоті з приземленням на ліву ногу.

2. Підкидання волейбольного м'яча руками угору та прийняття його двома руками у польоті з приземленням на праву ногу.

3. Підкидання волейбольного м'яча руками угору та прийняття його ударом долонею (навпроти стіни).

4. Підкидання та ловіння волейбольного м'яча на місці з розворотом на 360 та 180 градусів через 1 раз.

5. Переведення волейбольного м'яча за головою, спиною та під правою і лівою ногою не торкаючись підлоги (актуально для розвитку координації рухів).

6. Передача двох волейбольних м'ячів різними способами в парах однією і двома руками, з місця і в стрибку (м'яч передається одночасно обома учнями).

7. Вистрибування з напівприсяду, намагаючись утримати два волейбольних м'яча у кожній руці перед собою (4-5 серій по 10 разів).

8. Стрибки з переведенням волейбольного м'яча за спиною та головою зі зміною напрямку (30-45 сек, 2 підходи).

Загально-розвиваючі вправи у русі:

1. Швидке ведення волейбольного м'яча по прямій на 20–30 м. Повторити 3–4 рази з підкиданням м'яча руками угору та повторне ведення.

2. Підкидання та удар м'яча долонею, потім прискорення за м'ячем та ведення м'яча з поверненням на вихідну позицію. Повторити 3-4 рази.

3. Набивання волейбольного м'яча лівою та правою рукою, але на кожний четвертий раз підкидання його угору та прийняття обома руками за спиною з подальшим прискоренням на 10 м.

4. Біг у повільному темпі навколо майданчика з підкиданням волейбольного м'яча у гору та прийманням обома руками за спиною.

5. Удар м'яча об підлогу та прийняття його з розворотом на 180° обома руками за спиною. Середній темп.

6. Пересування в напівприсяді стрибками вперед, назад, убік з набивним м'ячем в руках (не більше 1 кг).

7. Ходьба в напівприсяді з набивними м'ячами.

Технічні вправи на місці:

1. Переведення волейбольного м'яча за спиною зліва направо з одночасним пересуванням у захистній стійці баскетболіста (праворуч). Середній темп.

2. Переведення волейбольного м'яча за спиною зправа наліво з одночасним пересуванням у захистній стійці баскетболіста (ліворуч). Середній темп.

3. Прийом та передача волейбольного м'яча у парах знизу (дотримуючись баскетбольної техніки, м'яч не повинен затримуватись у руках більше ніж на одну секунду). Середній темп.

4. Прийом та передача волейбольного м'яча у парах зверху (дотримуючись баскетбольної техніки, м'яч не повинен затримуватись у руках більше ніж на одну секунду). Середній темп.

5. Прийом та передача волейбольного м'яча у парах від грудей (дотримуючись баскетбольної техніки, м'яч не повинен затримуватись у руках більше ніж на одну секунду). Середній темп.

6. Підкидання та прийом волейбольного м'яча над головою з розворотом на 180° (розворот робити після підкидання м'яча).

Технічні вправи у русі:

1. Передача м'яча у парах в русі (відстань 10 метрів, від грудей, м'яч утримувати не більше однієї секунди у руках).

2. Підкидання та прийом волейбольного м'яча у русі вздовж ігрового майданчика (на середню відстань, середній темп).

3. Переведення волейбольного м'яча за спиною з його подальшим підкиданням та прийомом у русі.

4. Прийом та передача волейбольного м'яча у парах зверху у русі (дотримуючись баскетбольної техніки, м'яч не повинен затримуватись у руках більше ніж на одну секунду). Середній темп.

5. Прийом та передача волейбольного м'яча у парах від грудей у русі (дотримуючись баскетбольної техніки, м'яч не повинен затримуватись у руках більше ніж на одну секунду). Середній темп.

6. Прийом та передача волейбольного м'яча у парах знизу у русі (дотримуючись баскетбольної техніки, м'яч не повинен затримуватись у руках більше ніж на одну секунду). Середній темп.

Застосовувалися рухливі ігри з переміщеннями, передачами, ловлею та веденням м'яча: "М'яч у кошик"; "Біг з м'ячем"; "Вісімка "; "Звірі, пташки, риби"; "Поки м'яч у повітрі".

Баскетбол. Фізична підготовка з елементами баскетболу – це певна міра впливу спеціальних фізичних вправ на організм учнів. Воно характеризується обсягом і інтенсивністю (вправ з елементами баскетболу). Інтенсивність навантаження характеризує силу впливу конкретної вправи на організм, при цьому потрібно враховувати вік та фізіологічний розвиток дитини, тому інтенсивність навантаження можна регулювати наступними факторами [2]: швидкість пересування; величина прискорення; темп виконання, кількість повторень за одиницю часу; відносна величина напруження; амплітуда рухів – чим більша, тим більша інтенсивність; величина додаткового обтяження; психічна напруженість під час виконання вправи; опір навколишнього середовища.

Інтенсивність повинна бути настільки високою, наскільки дозволяє забезпечити технічну якість виконання вправи. Але ні в якому разі не повинна виходити за рамки фізичної можливості дитини. Обсяг фізичного навантаження визначається показниками тривалості окремої фізичної вправи, серії вправ, а також загальної кількості вправ в певній частині заняття чи в цілому занятті [3; 5].

Обсяг навантаження в циклічних вправах визначався в одиницях довжини або часу; в ациклічних вправах – кількістю повторів, в спортивних іграх – сумарним часом рухової активності. Інтенсивність і обсяг навантаження дозувалися так, щоб було забезпечене оптимальне "завантаження" організму на уроці. Навантаження вважається оптимальним тоді, коли з'являються видимі симптоми втоми і вона зберігається певний час після закінчення уроку [1 ;2].

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів спеціальної фізичної та технічної підготовленості учнів 4-5 класів на початку та наприкінці дослідження. Дані, представлені у табл. 1, вказують на динаміку зміни, де після порівняння результатів тестування був отриманий позитивний приріст.

Таблиця 1

Результати зміни фізичної підготовленості респондентів протягом дослідження (n=20)

№	Тести	$\bar{X} \pm S_n$	$\bar{X} \pm S_k$	p	η , %
1	Біг 10 м, с*	5,8±0,02	5,5±0,02	<0,05	5,17
2	Біг зміною з веденням м'яча, с*	9,1±0,04	8,8±0,04	<0,05	3,29
3	Стрибок у довжину з місця, см	153,2±0,99	156,1±0,95	>0,05	1,89
4	Стрибок угору з місця, см*	17±0,29	19,2±0,28	<0,05	11,7
5	Човниковий біг 4x10 м, с*	11,9±0,06	11,4±0,04	<0,05	4,2
6	Тест Руф'є, ум. од.*	51,5±0,11	4,5±0,08	<0,05	11,8

Примітка: * - відмінності відносно вихідних даних статистично достовірні при $p < 0,05$

Висновки. 1. Дитячий вік є важливим етапом фізичного виховання, сприятливим для занять спортом, де віковий період 10-11 років найбільш сприятливий для розвитку координаційних здібностей, що є фундаментом для

наступних занять певним видом спорту взагалі.

2. У процесі проведення уроків фізичної культури з дітьми 10-11 років доречно цілеспрямовано включати вправи, які найбільш спеціалізовані для баскетболу. Оптимальною є стратегія індивідуального та групового виконання вправ з елементами баскетболу, в процесі яких основна увага приділяється розвитку необхідних сторін підготовленості, що у майбутньому складе фундамент всебічної готовності для занять баскетболом.

3. Основна увага на цьому етапі повинна приділятися фізичній, технічній та інтегральній підготовці, де на початку навчального року перевага надається фізичній підготовці, а на початку другого семестру навчального року треба збільшувати кількість годин, що відводиться для технічної і інтегральної підготовки з елементами баскетболу.

4. Аналіз отриманих результатів показав, що включення на уроках фізичної культури великої кількості різноманітних вправ з елементами баскетболу покращило фізичну підготовленість учнів (біг на 10 м – на 5,17%, біг змійкою з веденням м'яча – на 3,29%, стрибок у довжину з місця – на 1,89%, стрибок вгору з місця – на 11,7%, човниковий біг 4x10 м – на 4,20%, тест Руф'є дав позитивний приріст на 11,8%).

Список використаної літератури

1. Вільчковський Е.С. Система фізичного виховання молодших школярів / Е. С. Вільчковський – Львів. –2004. – 153 с.
2. Грохова О.Я. Календарне планування уроків фізичної культури / О.Я. Грохова – Харків. –2001. – 103 с.
3. Емкін М.М. Основи методики розвитку рухових якостей в баскетболі / М.М. Емкін. – Київ. – 2006. – 104 с.
4. Жолудь Р.П. Ігрові вправи в баскетбольному тренуванні / Р.П. Жолудь – Донецьк. – 2001. – 32 с.
5. Заїкін В.С. Баскетбол для початківців / В.С. Заїкін – Миколаїв. –2004. – 102 с.

Оксьом П. М., Азаренков В. М., Бережна Л. І., Кобозєв М. М.

РЕЗУЛЬТАТИ УЧАСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ ФУТЗАЛЬНОЇ КОМАНДИ «ФІЗМАТ СДПУ» У ЗМАГАННЯХ РІЗНОГО РІВНЯ У 2012–2017 РР.

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Стаття присвячена результатам участі у змаганнях різного рівня студентської футзальної команди «Фізмат СДПУ» у 2012–2017 рр. Встановлено, що міні-футбол, як універсальний, надзвичайно емоційний і захоплюючий вид спорту, дуже добре прижився у студентському середовищі. а змагання з міні-футболу є найкращим засобом популяризації цього виду спорту та підвищення рівня спортивної майстерності студентів, що займаються міні-футболом під час навчання у вищих навчальних закладах. У статті проведено аналіз виступів команди студентів фізико-математичного факультету Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка у змаганнях різного рівня у 2012–2017 рр. Виявлені тенденції та системні помилки у підготовці команди до змагань та під час змагань. Відзначено необхідність їх врахування під час підготовки студентської футзальної команди «Фізмат СДПУ» до наступного сезону.

Постановка проблеми. Міні-футбол органічно інтегрувався в систему фізичного виховання вищих навчальних закладів України та став найпопулярнішим серед студентів видом спорту. Практика показує, що не тільки в США, країнах Європи, а й в умовах вищих навчальних закладів України можна успішно займатись

міні-футболом, створювати студентські збірні команди, причому як чоловічі так і жіночі [2, с. 330].

Аналіз останніх досліджень і публікацій вітчизняних та зарубіжних науковців широко висвітлює можливості міні-футболу як універсального, надзвичайно емоційного і захоплюючого виду спорту в фізичному вихованні студентської молоді [1; 2, с. 330; 3, с. 129; 4, с. 262]. Відомо, що найкращим засобом популяризації міні-футболу та підвищення рівня спортивної майстерності спортсменів є змагання. Проте, на наш погляд, проблеми пов'язані з участю студентських команд у спортивних змаганнях з міні-футболу висвітлені недостатньо, що і зумовило вибір теми нашого дослідження.

Формулювання мети та завдань роботи. Основною метою нашого дослідження було підведення підсумків виступів студентської футзальної команди «Фізмат СДПУ» у змаганнях різного рівня у сезонах 2012-2017 рр.

Для досягнення поставленої мети вирішувались наступні завдання:

1. Провести аналіз виступів студентської футзальної команди «Фізмат СДПУ» у змаганнях різного рівня у 2012–2017 рр.

2. Виявити тенденції та системні помилки в підготовці гравців команди з огляду на можливість перспективного врахування їх під час занять, тренувань та змагань з міні-футболу.

Для вирішення цих завдань були використані такі методи дослідження як: теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел, спостереження, збір та систематизація статистичних даних, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Збірна команда студентів фізико-математичного факультету Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка з футзалу протягом останнього десятиріччя є незмінним учасником та призером спартакіад та чемпіонатів Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка з футзалу серед команд нефізкультурних факультетів. У 2015 році з метою популяризації гри в міні-футбол серед студентів університету, підвищення рівня спортивної майстерності студентів, що займаються міні-футболом, було прийнято рішення вперше прийняти участь у змаганнях «Студентської ліги Сумщини». З листопада 2015 року команда має назву «Фізмат СДПУ» і крім внутрішніх змагань приймає участь у змаганнях «Студентської ліги Сумщини». Команда базується та проводить тренування і домашні ігри на базі кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання у центральному корпусі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Начальник команди – Азаренков Віктор Миколайович, старший викладач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання, тренер команди – доцент кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання, канд. наук з фізвиховання і спорту Оксьюм Павло Михайлович.

Особливістю будь-якої студентської команди є нестабільність складу, що зумовлена періодичною втратою гравців команди в зв'язку із закінченням вищого навчального закладу і поповненням новими з числа тих, що вступили на навчання до ВНЗ. Не виключенням є і студентська футзальна команда «Фізмат СДПУ». На навчання на фізико-математичний факультет СДПУ імені А.С. Макаренка вступають юнаки, що бажають здобути професію учителя фізики, математики та інформатики, тому дуже рідко вони є випускниками дитячо-юнацьких спортивних шкіл з футболу. В основному це вихідці з сільської місцевості, що ніколи систематично не займалися спортом та не мають базових навиків і умінь з футболу. На сьогоднішній день з 14 гравців основного складу команди тільки 1 є випускником ДЮСШ з футболу, що складає 7,14% з сільських шкіл – 71,4%, 28,6% – з міських шкіл. У 2015 та в 2016 роках команду не поповнив ні один випускник ДЮСШ з футболу. Результати участі студентів-футзалістів у змаганнях представлені у таблицях 1, 2, 3 відповідно.

Аналізуючи виступи команди фізико-математичного факультету у змаганнях різного рівня в 2012-2017 рр., необхідно відзначити, що до 2015 року пріоритетними змаганнями для команди були виступи у внутрішніх змаганнях спартакіад, чемпіонатів та кубку Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка з футзалу серед команд факультетів. Підготовка команди до цих змагань здійснювалась під час тренувань студентів на заняттях групи секції спортивного виховання з міні-футболу. Награвання ігрових зв'язків, напрацювання тактичних дій, відбір гравців до основного складу здійснювався під час виконання гравцями тренувальних завдань та при проведенні контрольних і товариських зустрічей з іншими любительськими командами міста Суми та командами навчальних закладів.

Таблиця 1

Виступи команди «Фізмат СДПУ» у змаганнях СДПУ імені А. С. Макаренка

№ п/н	Сезон	Назва змагань	Кількість команд	Зайняте місце
1	2012-2013	Спартакіада СДПУ імені А.С. Макаренка	8	I
2	2013-2014	Чемпіонат СДПУ імені А.С.Макаренка	6	V
3	2013-2014	Кубок СДПУ імені А.С. Макаренка	8	I
4	2014-2015	Чемпіонат СДПУ імені А.С. Макаренка	6	I
5	2015-2016	Чемпіонат СДПУ імені А.С.Макаренка	6	I
6	2016-2017	Кубок НН ІФК СДПУ імені А.С. Макаренка «Золота осінь»	4	III
7	2016-2017	Чемпіонат СДПУ імені А.С. Макаренка	6	I

Таблиця 2

Виступи команди «Фізмат СДПУ» у змаганнях «Студентської ліги Сумщини»

№ н/п	Сезон	Назва змагань	Кількість команд	Зайняте місце
1	2015-2016	«Студентська ліга Сумщини»	14	VII
2	2016-2017	«Студентська ліга Сумщини»	7 (команди Першого дивізіону)	II (станом на 27.03.2017)

Таблиця 3

Виступи команди «Фізмат СДПУ» у Кубку директора НН ІФК СДПУ імені А. С. Макаренка з флорболу

№ н/п	Сезон	Назва змагань	Кількість команд	Зайняте місце
1	2014-2015	Кубок директора НН ІФК	6	V
2	2015-2016	Кубок директора НН ІФК	6	II

Заслужують на повагу незмінна участь та зайняті високі місця команди фізико-математичного факультету в всіх внутрішніх змаганнях з футзалу, що проводились у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка в 2012–2017 рр. (табл. 1). Прикрим винятком став невдалий виступ команди у чемпіонаті СДПУ імені А.С. Макаренка з футзалу у сезоні 2013–2014 рр. Команда за бажанням студентів виступала двома складами і обидва виступили невдало. В цьому ж сезоні збірна команда студентів фізико-математичного факультету, виступаючи вже одним складом реабілітувалась, вигравши Кубок університету та довівши випадковість свого невдалого виступу у чемпіонаті. Аналізуючи виступи команди у внутрішніх змаганнях у 2012–2017 рр. необхідно відзначити, що гра команди в основному носила стабільний характер, не дивлячись на нестабільність складу. Особливо подобалась готовність команди боротись до

останньої хвилини, що говорить про психологічну стійкість гравців команди у матчах внутрішніх турнірів.

У сезоні 2015–2016 рр. збірна команда студентів фізико-математичного факультету уже під назвою «Фізмат СДПУ» вперше в своїй історії дебютувала у «Студентській лізі Сумщини» з футзалу серед найкращих студентських команд (табл. 2). Враховуючи статус дебютантів а також те, що ніякої спеціальної підготовки до виступів у цьому турнірі не проводилось, перед командою було поставлене скромне завдання зайняти місце виходячи з кількості команд, не нижче дванадцятого (з 14 команд, що приймали участь). Уже перші ігри показали, що виконати це завдання в дебютному сезоні буде дуже складно. Очевидною була відсутність футбольної освіти у більшості гравців, незіграність, тактична та фізична невідповідність команди. Перші п'ять матчів завершилися програшами. Та команда вперто торувала шлях до своїх перемог. На тренуваннях регулярно проводився розбір попередньої гри команди. Для детального наочного аналізу зроблених під час гри помилок, використовувався відеоперегляд. Оскільки в позиційних атаках гравці відчували себе не комфортно, то під час підготовки до наступних ігор велика увага приділялась виконанню стандартних положень, гри на контратаках, тактичній підготовці. Перше очко команда «Фізмат СДПУ» здобула тільки в шостому турі, зігравши у безкомпромісній грі уніцію на своєму майданчику з «СФ НУВС» з рахунком 10–10, першу перемогу фізматівці здобули у сьомому турі перемігши 9–3 команду «Медінститут» Відчувши смак перемог у другій половині чемпіонату «Фізмат СДПУ» провів ще кілька яскравих поєдинків. Особливо важливою в психологічному плані була перемога у гостьовому поєдинку з командою «СНАУ-2» з рахунком 6–5, коли фізматівці, програвши по ходу, в останні 40 секунд забили два м'ячі і вирвали перемогу. Заслуженою перемогою на виїзді закінчився матч з «СумДУ-3». Рахунок 9–3. Команда «СДПУ» у педагогічному дербі була переможена з рахунком 10–7. Таким чином, набравши спортивну форму по ходу турніру, «Фізмат СДПУ» завершив регулярний чемпіонат на 7 місці [5]. Доробок команди у дебютному сезоні «Студентської ліги Сумщини»: 5 перемог, 1 нічия та 7 поразок, у ворота суперників забито 82 м'ячі, пропущено 99 м'ячів. Таким чином, за підсумками регулярного чемпіонату команда «Фізмат СДПУ» у своєму дебютному сезоні у «Студентській лізі Сумщини» ввійшла до числа 8 найкращих команд та потрапила до другого етапу змагань. У другому етапі матчі проводились за системою плей-оф. У плей-оф, або гри на виліт суперником «Фізмат СДПУ» стала найкраща студентська команда України – команда Сумського державного університету. Гра закінчилась з рахунком 9–1 на користь чемпіонів України серед студентських команд і команда «Фізмат СДПУ» припинила участь у «Студентській лізі Сумщини» в сезоні 2015–2016рр. Суперник був значно досвідченіший, переважав нашу команду в усіх компонентах гри та й далася взяти місячна пауза між матчами регулярного чемпіонату і матчем плей-оф. Підводячи підсумки виступів команди «Фізмат СДПУ» у «Студентській лізі Сумщини» в 2015–2016 рр. можна констатувати позитивний загальний результат та виконання поставленого перед командою завдання у дебютному для неї сезоні. Приємною несподіванкою стало те, що команда грала сміливо, рішуче шукала шляхи до воріт суперників навіть у програних матчах. За результативністю команда «Фізмат СДПУ» з 82 забитими м'ячами (в середньому 6,31 м'яча за гру) стала четвертою командою ліги, поступившись тільки набагато досвідченішим, майстернішим та титулованим командам. Одразу три гравці «Фізмат СДПУ» записали на свій рахунок більше 20 м'ячів. На жаль команда багато м'ячів пропустила в свої ворота – 99 (в середньому 7,61 м'ячів за гру) Це передостанній показник ліги. Нестача досвіду, низька кваліфікація воротарів та незлагоджені дії гравців при обороні своїх воріт далися взнаки.

Враховуючи досвід, пов'язаний з відсутністю повноцінної ігрової практики, який «Фізмат СДПУ» здобув у своєму першому дебютному сезоні, виступаючи у «Студентській лізі Сумщини», сезон 2016–2017 рр. було розпочато у вересні 2016 року. На початку підготовчого періоду з метою награвання ігрових зв'язків та відбору гравців до основного складу команда провела 5 контрольних матчів: 1 перемога, 1 нічия, 3 поразки. Результати матчів показали слабкі місця та виявили помилки над якими потрібно працювати для посилення гри. В кінці підготовчого періоду футзальна команда «Фізмат СДПУ» прийняла участь у Кубку НН ІФК СДПУ імені А. С. Макаренка «Золота осінь». Зайняте 3 місце з 4 команд та можливість перевірити себе у грі з досвідченими та сильними суперниками стали позитивним завершенням підготовки до сезону 2016-2017 рр.

Сезон 2016–2017 рр. у «Студентській лізі Сумщини» команда розпочала грою в гостях з сильною командою «СумДУ-3». Результат 6–6. Згодом були перемоги над студентами «СКХП НУХТ» з рахунком 7–6, «СФ НУВС» капітулював перед фізматівцями з рахунком 2–9. Успішними стали гостьові матчі з «Медіститутом»: 10–6 та з «Машколеджем»: 9–6. Невдало закінчилась домашня гра з «СКІФ-3». Рахунок 5–7 на користь студентів-фізкультурників. Потім була перемога над «Машколеджем» з рахунком 12–4 та прикра поразка на своєму майданчику від «СФ НУВС». Рахунок 6–8 ще раз довів проблеми фізматівців у грі в обороні. Турнір триває, вся боротьба ще попереду, станом на 27.03.2017 року команда «Фізмат СДПУ» знаходиться на другому місці у своєму дивізіоні [5]. Позитивне враження складає гра команди в атаці. Забито 58 м'ячів (в середньому 6.41 м'ячів за гру). Це найкращий показник «Студентської ліги Сумщини» серед команд обох дивізіонів. Як і в минулому сезоні «Фізмат СДПУ» багато пропускає – 44 м'ячі пропущено (в середньому 4,88 м'ячів за гру). Цей показник краще у порівнянні з минулим сезоном (4,88 проти 7,61), але гра команди в обороні має багато нарікань. Підводячи підсумки виступів «Фізмат СДПУ» в «Студентській лізі Сумщини» з футзалу у 2016–2017 рр. можна констатувати, що в цілому при задовільній тактичній і фізичній готовності до ігор в окремих частинах гри команда не була готова психологічно. Проведений аналіз дав змогу встановити, що у всіх без винятку іграх сезону команда програвала з початку зустрічей 1–2 м'ячі, що говорить про незадовільну налаштованість, втрату концентрації на початку матчів, неуважність та інертність гравців у ключових епізодах. Несприятливий хід поєдинків змушував гравців мобілізуватись, проявляти характер та досягати необхідного результату. В деяких матчах змінити хід поєдинків уже не вдавалось, хоча у других таймах матчів команда виглядала краще.

З метою популяризації серед студентської молоді молодого, але стрімкого, технічного та надзвичайно видовищного і емоційного виду спорту – флорболу, у сезонах 2014–2015 та 2015–2016 рр. команда «Фізмат СДПУ» прийняла участь у Кубку директора НН ІФК СДПУ імені А. С. Макаренка з флорболу (табл. 3). Турнір 2015–2016 рр був вдалим для фізматівців, а зайняте друге місце стало приємним акордом у непростому, але багатому на спортивні події сезоні.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. 1. Міні-футбол органічно інтегрувався у систему фізичного виховання вищих навчальних закладів України і в останні роки серед ігрових видів спорту відрізняється широкою мережею різноманітних змагань.

2. Проведений аналіз виступів студентської футзальної команди «Фізмат СДПУ» у змаганнях різного рівня у 2012-2017 рр. допоміг провести проміжні підсумки роботи з командою у зазначений період та виявити системні помилки, позитивні та негативні тенденції у підготовці.

3. Виявлені помилки, позитивні і негативні тенденції у роботі з командою допоможуть у майбутньому більш ефективно проводити навчально-тренувальний

процес, що дасть можливість досягти позитивних зрушень у якості гри команди та сприятиме досягненню спортивних результатів.

Перспектива подальших досліджень вбачається в розробці та впровадженні методик, що сприяють зняттю психологічного напруження та активізації готовності команди до гри, починаючи з перших хвилин поєдинку.

Список використаної літератури

1. Мутко В. Л. Мини-футбол – игра для всех / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.
2. Оксьом П. М. Формування професійно важливих якостей студенток вищого педагогічного навчального закладу в процесі занять міні-футболом / П.М. Оксьом, М. М. Кобозєв, В.М. Азаренков, Л.І. Бережна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2015. – Вип. 19. - Т.1. – С. 330 – 336.
3. Поляков А. Ф. Мини-футбол – игра для студенческой молодежи / А.Ф. Поляков // Современные технологии и оздоровительные программы педагогического процесса по физической культуре в чечных заведениях: матер. междун. научно-метод. конф. – Белгород, 2002. – С. 129 – 130.
4. Смирнов А. А. Мини-футбол – студенческий вид спорта / А.А. Смирнов // Программы проектирования региональных систем физического воспитания : тез. докл. междун. конф. – Тула, 1997. – С. 262 – 263.
5. Сумський футзал. «Студентська ліга Сумщини» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.futsal.sumy.ua> (Дата звернення 27.03.2017).

Румянцева Н. В.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЮСШ НА ОСНОВЕ РАЗРАБОТКИ ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА «ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ»

Вологодский государственный университет, Россия

В статье представлены результаты разработки и экспериментальной проверки электронного учебно-методического комплекса «Правила соревнований по лыжным гонкам» направленного на совершенствование методического обеспечения учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ. Основные методы: опрос, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент.

Постановка проблемы. В настоящее время в связи расширением соревновательных дисциплин в лыжных гонках, усилением степени регламентации деятельности спортсмена во время соревнований, возрастанием конкуренции в гонках с общим стартом и конфликтности соревновательной борьбы возникает необходимость освоения правил соревнований по лыжным гонкам юными спортсменами, без ущерба тренировочному процессу. Кроме того, у подавляющего числа спортсменов отсутствует соревновательная практика в современных лыжегоночных дисциплинах, и без необходимых знаний в случае участия в соревнованиях крупного масштаба это может сказаться на успешности данных спортсменов. Данные факторы обуславливают необходимость разработки учебно-методических комплексов на основе современных информационных технологий, которые бы обеспечили активизацию познавательных интересов юных лыжников в освоении правил соревнований и создали бы методическую базу данных для тренеров, облегчили процессы контроля, обратной связи тренера и воспитанника.

Цель исследования состоит в обосновании и разработке электронного учебно-методического комплекса (ЭУМК) «Правила соревнований по лыжным гонкам».

Результаты исследования и их обсуждение. Для того чтобы понять насколько важной частью теоретической подготовки является освоение правил соревнований по лыжным гонкам для спортсменов и их тренеров был проведен опрос. В опросе участвовало 17 тренеров по лыжным гонкам г. Вологды и Вологодской области и 35 спортсменов лыжников 14–17 лет средней и старшей возрастной группы.

В процессе опроса тренеров было установлено, что их подавляющая часть считает, что все правила тренеру (88,2%) и спортсмену (82,4%) знать не обязательно, необходимы только те, которые отражают положения, касающиеся непосредственной деятельности тренера и спортсмена. При этом 11,8% вообще считают, что спортсмену знать правила совсем не надо и только малая часть тренеров отмечают, что знания правил соревнований в полном объеме необходимы и тренерам (11,8%) и их подопечным (5,9%). Большинство тренеров считают, что для спортсмена освоение правил соревнований не обязательная составляющая теоретической подготовки (76,5%) и только их шестая часть, отмечает важность данного раздела (17,7%).

Тренеры считают, что знания правил спортсменом никаким образом на его успешность выступления в соревнованиях не повлияет (41,1%), однако часть респондентов отмечает, что знание правил обеспечит безопасность спортсменов во время участия в соревнованиях (23,5%), и позволит избежать штрафных санкций (17,7%). Только 17,7 % тренеров считают, что знание правил обеспечит большую соревновательную успешность спортсмена. Отмечается и то, что не все разделы правил в полной мере могут пригодиться спортсмену, так 5,88% считают необходимым правила определения соревновательных стилей, такое же число респондентов отмечают знания о зонах лыжного стадиона для лыжных гонок; правила крепления нагрудных (стартовых) номеров 17,65%, правила осуществления процедур старта 11,76%. Наибольшее предпочтение было отдано правилам проведения различных форматов соревнований – 29,41% и требованиям к спортсменам – 17,65%. Огорчает факт, что права и обязанности участников соревнований отметили только 5,88% тренеров, такое же число тренеров отметили правила применения дисквалификаций и санкций, а ответственность участников соревнований не выбрал никто. Знания правил своих учеников тренера в большинстве оценивают как удовлетворительные 82,3%, отличными знания считают 5,9%, а неудовлетворительными 11,8% респондентов.

Следует отметить, что мнение спортсменов не существенно отличается от мнения их тренеров. Так 65,7% спортсменов читают, что знание правил никаким образом на успешность их в спорте не повлияет, 34,3% спортсменов отмечает, что это обеспечит их безопасность во время участия в соревнованиях, и 45,7% – даст возможность лучше проявить свои способности в лыжных гонках, об избегании штрафных санкций задумывается 8,6% лыжников. Только 25,7% лыжников считают, что высококвалифицированному спортсмену необходимо знать правила соревнований в полном объеме, а 60% респондентов - только некоторые положения, касающиеся непосредственной соревновательной деятельности спортсмена. Свой вариант ответа выбрало 14,3% респондентов, указав требования к лыжным трассам и стилю передвижения.

Спортсмены, так же как и тренеры считают, что не все разделы правил в полной мере могут пригодиться спортсмену. Так 8,6% считают необходимым правила определения соревновательных стилей, несколько большее число респондентов отмечают знания о зонах лыжного стадиона для лыжных гонок (11,43%); правила крепления нагрудных (стартовых) номеров 17,1%, правила осуществления процедур старта 5,7%. Наибольшее предпочтение так же было

отдано правилам проведения различных форматов соревнований – 25,7% и требованиям к спортсменам - 20%. Огорчает факт, что права и обязанности участников соревнований отметили только 2,9% лыжников, такое же число отметили правила применения дисквалификаций и санкций, а ответственность участников соревнований выбрало 5,7% спортсменов.

Следует отметить, что спортсмены считают, что для выступления в соревнованиях разного уровня необходимы знания тех форматов соревнований, которые проводятся наиболее часто. На соревнованиях городского масштаба достаточно знать правила индивидуальных гонок, на областных соревнованиях добавляется индивидуальный спринт, а на всероссийских соревнованиях все форматы распределяются практически в равной мере.

Нас интересовал вопрос, каким образом спортсмены получают знания о правилах соревнований. Было выяснено, что 31,4% узнают правила при просмотре трансляций международных соревнований по телевидению и в сети интернете, 5,7% на теоретических занятиях проводимых тренером. На собственном опыте и опыте моих товарищей во время участия в соревнованиях осваивают правила 42,9%. Читают официальные правила 5,7% спортсменов и 14,3% узнают положения правил из рассказов друзей и родителей.

Педагогическое тестирование так же показало существенные пробелы в теоретической подготовке спортсменов в вопросах касающихся правил соревнований. Средний результат всех испытуемых составил $13,1 \pm 2,4$ баллов из 20 максимальных, при этом была отмечена средняя вариативность результатов (18,3%), что свидетельствует не только о пробелах, но и разной степени глубины знаний, а так же различий в судейском и соревновательном опыте лыжников.

Результаты опроса и педагогического тестирования показали необходимость изучения правил спортсменами лыжниками и необходимость разработки ЭУМК «Правила соревнований по лыжным гонкам». Необходимо отметить, что процесс освоения правил должен осуществляться параллельно тренировочному процессу, должен быть интересен юному лыжнику, а тренер должен иметь возможность контролировать данный процесс. С этой целью нами был выбран вариант разработки электронного учебно-методического комплекса на базе интерактивной обучающей системы Moodle.

Курс состоит из восьми учебных модулей. Первый раздел «Общие вопросы организации соревнований по лыжным гонкам» включает в себя такие ресурсы как текстовая страница, URL -ссылка на официальные правила утвержденные федерацией лыжных гонок России, а так же элемент курса «гlossарий», содержащий основные термины.

Разделы, раскрывающие основные правила проведения различных форматов дистанций («Индивидуальный спринт», «Командный спринт», «Эстафета», «Соревнования с раздельным стартом», «Персьют», «Скиатлон» и «Соревнования и участники» включают в себя такие ресурсы как текстовая страница, на которой излагаются правила проведения данных соревновательных форматов, мультимедиа презентация с наглядными образами по каждому пункту правил. Кроме того, каждый раздел включал в себя тест по изученному материалу.

При составлении ЭУМК нами использовались различные ресурсы и элементы курса. Наиболее востребованным оказались ресурсы в виде текстовой страницы и в виде файла. Кроме указанных выше ресурсов использовались интернет ресурсы, на которые возможен выход по URL-ссылке.

Модуль гlossария позволяет участникам курса создавать и поддерживать список определений, подобный словарю. Термины гlossария, встретившиеся

где-либо в текстах курса, могут быть автоматически превращены в ссылки на страницы глоссария, содержащие определение данного термина.

В нашем курсе был разработан глоссарий, включающий в себя 28 терминов-определений встречающихся в правилах соревнований. В приложении глоссарий представлен в виде записи XML-файла. Большинство терминов сопровождается смысловой иллюстрацией.

Большой раздел правил посвящен регламентации деятельности спортсменов во время соревнований. В нем освещаются разнообразные вопросы, связанные с процедурными моментами награждения, штрафными санкциями, правами и обязанностями участников соревнований. Этот материал является достаточно объемным. Поэтому для его освоения была разработана лекция. Данный элемент курса ЭУМК предполагает не только ознакомление с текстом правил соревнований, но и выполняет контролирующую функцию. Прежде чем перейти к знакомству с новым разделом, необходимо ответить на контролирующий вопрос. При этом в большинстве случаев вопрос содержит реальные ситуации соревновательной практики. Кроме того по многим пунктам подобраны смысловые иллюстрации способствующие визуализации осваиваемого материала, а так же гиперссылки на статьи где отражены реальные примеры. Например, трагедия в Сыктывкаре – гиперссылка на статью где повествуется о том, что спортсмен лыжник нарушив правило выезда на полигон во время соревнований, двигался против хода основного потока спортсменов и допустил столкновение с другим лыжником. В итоге спортсмен получил травмы не совместимые с жизнью.

Важным элементом ЭУМК является тест. В большинстве источников, когда речь заходит о тестовых технологиях в учебном процессе, тест рассматривается как элемент контроля и является важной частью системы управления качеством подготовки учащихся. Как отмечают специалисты, в системе Moodle модуль «Тест» является одним из самых сложных интерактивных элементов курса. Это связано не только в сложности настройки оболочки теста и формировании вопросной базы, но и в учете функций которые будет выполнять тестирование, потому как именно от этого будет зависеть выбор ряда настроек конкретного теста. По мнению многих специалистов, тестирование в педагогике выполняет три основные взаимосвязанные функции: диагностическую, обучающую и воспитательную. Диагностическая функция заключается в выявлении уровня знаний, умений, навыков учащегося. Обучающая функция тестирования состоит в мотивировании и активизации работы по усвоению учебного материала. Воспитательная функция проявляется в периодичности и неизбежности тестового контроля, это дисциплинирует, организует и направляет деятельность учащихся, помогает выявить и устранить пробелы в знаниях, формирует стремление развить свои способности [1, с. 52].

В ЭУМК «Правила соревнований по лыжным гонкам», тест являлся важным элементом курса и выполняет все отмеченные выше функции. Нами был разработан банк вопросов по каждому разделу курса, состоящий из 167 тестовых заданий. При разработке тестов особое внимание было уделено возможности использования «теста» как обучающего элемента курса для самостоятельного освоения разделов программы. С этой целью конструировались вопросы, которые можно использовать в текущем контроле самостоятельной работы, в промежуточном и итоговом контроле. Кардинальным отличием этих заданий являются настройки как самого «теста», так и «вопроса». Один и тот же вопрос в разной редакции может выполнять различные функции. В интерактивной обучающей системе Moodle предусмотрено конструирование 11 типов вопросов, но в нашем ЭУМК мы используем только четыре: множественный выбор, краткий ответ, на соответствие и верно/неверно.

С целью проверки эффективности ЭУМК был проведен педагогический эксперимент, где экспериментальная группа в течение двух месяцев изучала правила соревнований работая в предложенном нами ЭУМК, а контрольная группа работала с текстовым материалом Правил. В конце эксперимента результаты статистической обработки позволили выявить статистически значимые различия между группами. В экспериментальной группе средний балл составил $18,4 \pm 1,4$, а в контрольной группе – $13,3 \pm 2,8$, разница между группами составила 27,7 % (при $p < 0,05$). При этом в контрольной группе статистически значимого изменения результатов не произошло (0,8%), а в экспериментальной группе прирост составил 42,6%, что является статистически достоверным (при $p < 0,05$).

Выводы. Таким образом, ЭУМК – это средство, которое позволяет с минимальными затратами времени тренера-преподавателя организовать процесс самостоятельного изучения правил соревнований, оживить его, наполнить яркими примерами из реальной соревновательной практики, а так же объективно проверить знание большого количества лыжников, и выделить слабые стороны теоретической подготовки.

Список используемой литературы

1. Богданов В. М. Методы и технологии электронного дистанционного обучения в вузовском курсе физической культуры / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 2. – С. 51-56.

Соловых Т. К., Стрельников А. В., Демко Н. А., Листопад И. В.

РАЗРАБОТКА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ВЕЛОСПОРТЕ И БИАТЛОНЕ

Республиканский научно-практический центр спорта
Белорусский государственный университет физической культуры, Беларусь

В статье представлены некоторые модельные характеристики физической подготовленности спортсменов резерва в велоспорте и биатлоне.

Постановка проблемы. Совершенствование медицинского и медико-биологического обеспечения подготовки национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта требует разработки модельных характеристик спортсменов. Модельные характеристики лежат в основе спортивного отбора, в том числе при зачислении в училища олимпийского резерва. При реализации мероприятий научно-методического обеспечения предусматривается осуществление комплексного контроля подготовленности спортсменов на основе результатов обследований с целью разработки рекомендаций по коррекции тренировочных программ при сравнении фактического уровня готовности спортсменов и нормативных показателей.

Лыжные гонки относятся к циклическим группам видов спорта в соответствии с принятой классификацией, отражающей специфику движений, структуру соревновательной и тренировочной деятельности (В.Н. Платонов, 2005). Биатлон – к разряду многоборий и комбинированных видов спорта.

Цель исследования – разработать педагогическую часть программы научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва Республики Беларусь. Методы исследования – анализ и обобщение литературных данных, педагогические методы (педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, анализ соревновательной деятельности), математическая обработка данных, метод сравнительного анализа.

Вопрос создания количественных моделей различных сторон подготовленности спортсменов приобретает на этапе спортивного совершенствования первостепенное значение. Исследование модельных характеристик подготовленности спортсменов с целью ориентации и коррекции тренировочного процесса создает научную основу для реализации принципа углубленной спортивной специализации и индивидуализации. Это является основой для объективизации планирования и коррекции тренировочных нагрузок с учетом выявленных лимитирующих факторов в структуре подготовленности спортсмена. Сопоставление индивидуальных показателей соревновательной деятельности с модельными характеристиками позволяет оценить специальную подготовленность спортсмена, определить направления и резервы роста его мастерства.

Результаты исследования и их обсуждение. Построение нормативов физической подготовленности представляет одну из проблем теории физической культуры. Установление оценочных шкал, позволяющих эквивалентно оценивать различающихся по уровню физической подготовленности спортсменов, предполагает выявление адекватных критериев и выбор продуктивных научно-теоретических подходов к объяснению технологии построения конкретных нормативных требований [1].

В теории физического воспитания, как известно, выделяется четыре основных физических качества, определяющих физическую подготовленность: быстрота, выносливость, гибкость и сила. В результате исследования была разработана методика тестирования спортсменов и получены результаты тестирования.

В соответствии с точкой зрения Л. П. Матвеева, «при установлении нормативов физической подготовленности в расчет берут не просто усредненные данные тестирования \bar{X} , а нормированные вариации показателей» [1]. Это предусматривает то, что для создания должных норм, стоит в первую очередь «нормировать» показатель квадратичного отклонения. Причем данную процедуру следует применять лишь к нижней границе среднего уровня, с тем, чтобы шкала, усиленная за счет данного изменения, не ослабилась за счет верхней границы [2].

Границы средней нормы вычисляются методом сигмальных отклонений от выборочной средней величины из расчета $M \pm 0,67\sigma$, где M – среднее арифметическое, σ – среднеквадратичное отклонение.

Расчет производится в программе Microsoft Office Excel. Для «нормирования» при установлении верхней границы средней нормы берется $0,67\sigma$, а при расчете нижней границы в расчет берется показатель лишь $2/3$ половины σ ($0,33\sigma$) как в [3].

Таким образом, модельные характеристики физической подготовленности в конечном итоге будут представлять диапазон значений для группы спортсменов определенного возраста. Данный диапазон будет рассчитан методом сигмальных отклонений от выборочной средней величины. Применяя к полученным расчетам метод сравнительного анализа информационных характеристик и принимая во внимание точку зрения ведущих тренеров и классические нормативные оценки, получаем диапазон значений модельных характеристик.

Для расчета модельных характеристик физической подготовленности велосипедистов резерва использовались следующие тесты: прыжок в длину с места (см), прыжок на скамейку 20 раз (с), прыжок через скамейку 20 раз (с), бег 3000 м, бег 4200 м, подтягивание на перекладине (кол-во раз). Для расчета модельных характеристик физической подготовленности велосипедисток использовались тесты: прыжок в длину с места (см), прыжок на скамейку 20 раз (с), прыжок через скамейку 20 раз (с), сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (кол-во раз). Для примера, в таблице 1 приведены результаты расчета модельных характеристик некоторых тестов физической подготовленности велосипедисток резерва.

Таблица 1

Модельные характеристики велосипедисток

Тест	Возраст, лет	\bar{X}	σ	Модельные характеристики
Прыжок в длину с места, см	10	158	13,6	167-181
	11	160	17,0	172-189
	12	172	13,7	181-195
	13	180	12,0	188-200
	14	188	12,7	196-209
	15	192	11,8	200-212
	16	198	12,2	206-218
	17	202	11,0	210-221
	18 и старше	202	12,8	211-224
Прыжок на скамейку 20 раз, с	11	21,13	1,90	17,95-19,85
	12	19,11	1,71	16,25-17,96
	13	15,53	1,14	13,63-14,77
	14	15,16	1,60	12,50-14,09
Прыжок через скамейку 20 раз, с	15	12,51	0,84	11,10-11,95
	16	11,28	0,28	10,81-11,09
	17	11,04	0,62	10,01-10,62
	18 и старше	10,63	1,35	8,38-9,72
Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	11	22	7,6	18-23
	12	23	5,5	20-36
	13	24	6,6	24-31
	14	25	7,8	28-34
	15	26	10,6	32-39
	16	30	0,89	35-40
	17	32	0,7	36-39
	18 и старше	36	0,5	37-40

Каждый конкретный вид велосипедных гонок предъявляет специфические требования к двигательным качествам велосипедиста, его скоростным и силовым способностям, выносливости. Характеристики физической подготовленности можно в полной мере считать основополагающими данными спортивной тренированности, особенно при подготовке спортивного резерва. Она обеспечивает разностороннее гармоничное развитие двигательных способностей велосипедиста, которые, хотя и не являются следствием процесса спортивного совершенствования в избранном виде спорта и обеспечиваются неспецифическими средствами, но создают предпосылки для дальнейшего роста результатов.

Контроль физической подготовленности является обязательной составляющей частью процесса спортивной тренировки. Результаты такого контроля служат основой для принятия управленческих и педагогических решений. Физическая подготовленность является одной из сторон спортивной подготовленности спортсменов и спортсменок и характеризуется уровнем развития их основных физических качеств. Были рассчитаны модельные характеристики общей физической подготовленности биатлонистов и биатлонисток.

В таблице 2 представлены некоторые модельные характеристики физической подготовленности биатлонисток резерва, а модельные характеристики специальной скоростно-силовой подготовленности биатлонистов и биатлонисток резерва при передвижении на лыжероллерах приведены в [4].

**Некоторые модельные характеристики
физической подготовленности биатлонисток резерва**

Тест	Возраст, лет	\bar{X}	σ	Модельные характеристики
100 м, с	13	15,57	1,07	13,78-14,85
	14	15,43	0,72	14,22-14,94
	15	15,17	0,60	14,18-14,77
	16	14,93	0,50	14,09-14,59
1000 м, мин., с	13	3.51	0.14	3.27-3.41
	14	3.43	0.14	3.19-3.33
	15	3.38	0.15	3.13-3.28
	16	3.34	0.14	3.12-3.26
Сгиб. и разгиб. рук в упоре на паралл. брусках, кол-во раз	13	2	2,23	2-4
	14	3	2,46	5-7
	15	3	1,28	4-5
	16	4	1,85	5-8
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	13	165	13,7	174-188
	14	176	18,3	188-206
	15	184	15,5	195-210
	16	187	16,5	198-214

Модельные характеристики представляют собой совокупность эталонных параметров физической подготовленности в велоспорте и биатлоне, являющиеся для спортсмена направлением и ориентиром в процессе многолетней подготовки. Анализируя результаты проведенных исследований модельных характеристик физической подготовленности велосипедистов резерва в возрасте 10-18 лет, следует отметить возрастающую динамику улучшения результатов всех контрольных тестов, отражающих физическую подготовленность велосипедистов и велосипедисток резерва во всех тестах, кроме теста «сгибания и разгибания рук в упоре лёжа» у велосипедисток.

При разработке модельных характеристик и тестировании спортсменов резерва обнаружилось следующее: у велосипедисток резерва в возрасте 13-14 лет не наблюдается улучшения результатов с возрастом при выполнении этого теста, хотя сами тесты значительно превышают соответствующие лучшие нормативные оценки по ОФП ДЮСШ.

Следует отметить подобную ситуацию и в биатлоне. Улучшения результатов в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусках» у юношей-биатлонистов в возрасте 14-15 лет практически не наблюдается. У девушек эти показатели находятся на очень низком уровне в 13-16 лет, с незначительным ростом от возраста к возрасту. Такое же ухудшение с возрастом результатов наблюдается при выполнении теста «Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусках» у биатлонистов. Этот факт можно объяснить так называемой генерацией возраста: в возрасте 15 лет наблюдается плохая подготовка у биатлонистов резерва, а в 13-16 лет – у биатлонисток и велосипедисток резерва.

Выводы. Разработана педагогическая часть программы научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва Республики Беларусь в велоспорте и биатлоне.

На основании проведенных исследований можно утверждать, что в тренировочном процессе девушек, как в биатлоне, так и в велоспорте развитию силовой подготовленности плечевого пояса следует уделить должное особое внимание.

Итак, использование результатов модельных характеристик спортсменов

резерва позволяет своевременно и объективно оценить состояние спортсмена и вносить коррекцию в тренировочный процесс.

В заключение авторы благодарят К. С. Тихонову и Е. Г. Тычину за участие в работе.

Список используемой литературы

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Семенов, Л. А. Содержание и нормативные основания оценки физической подготовленности при проведении мониторинга / Л. А. Семенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. №6 – 2005. – С. 16-20.
3. Зеленина И. Н., Загrevский О. И. Особенности физической подготовленности юных спортсменов в художественной гимнастике // Вестник Томского гос. ун-та. 2001. № 348. С. 115–119.
4. Листопад, И. В. Модельные характеристики специальной скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков 14–20 лет / И. В. Листопад // Мн: Прикладная спортивная наука – 2016 – №3. – С. 6–12.

Солоненко Є. В., Ратов А. М., Косташ М. С.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИСТУПІВ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ ЗІ СТРІЛЬБИ З ЛУКА З 2013 ПО 2016 РІК

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті проаналізовано динаміку виступів провідних спортсменів-лучників у період підготовки до XXXI Олімпійських ігор (2016). Встановлені дані вказують на те, що за досліджуваний період спостерігається нестабільність виступів національної збірної України зі стрільби з лука на Чемпіонатах та Кубках Світу. Розглядаються причини, які вплинули на не достатньо високий рівень підготовленості спортсменів до участі у міжнародних змаганнях. Виявлено, що склад спортсменів, які приймали участь у змаганнях світового рівня, постійно змінювався, що не сприяло отриманню необхідного досвіду для конкурентної боротьби на високому рівні.

Постановка проблеми. Зростає актуальність використання науково-обґрунтованих рекомендацій, щодо організації та методики підвищення спортивної майстерності та результативності спортсменів [3].

Сучасні тенденції у стрільбі з лука свідчать, що перемагають спортсмени команди тієї країни, яка швидко і ефективно впроваджує нові наукові розробки та адекватно реагує на еволюцію виду спорту за допомогою корекції окремих сторін підготовки спортсменів, в тому числі технічної, тактичної і теоретичної [2, 4].

Організація та проведення індивідуальних та командних змагань зі стрільби з лука створює умови для реалізації психічних якостей та фізичних можливостей спортсмена як частини команди, демонстрації його підготовленості та спрямованість на досягнення максимального результату [5].

В останній час рівень результатів у стрільбі із лука значно виріс. Ріст результатів обумовлений високою технічною підготовленістю та матеріальною базою команд, використанням новітніх сучасних технологій та найкращих матеріалів. Переможців від переможених відділяє лише декілька або одне очко, тобто перемога також залежить і від рівня психологічної підготовленості спортсменів [1].

Вже не один олімпійський цикл провідною командою зі стрільби з лука є збірна Кореї. Українські спортсмени, будучи чемпіонами і призерами Європейських змагань, на світовому рівні поступаються у класі корейцям. Тренерський склад нашої збірної намагається підвищити рівень результатів спортсменів різними засобами і

підходами. Тому актуальним питанням сьогодення залишається аналіз змагальної діяльності провідних українських спортсменів зі стрільби з лука з подальшим визначенням причин, що впливають на результат.

Робота виконана згідно зведеного плану науково-дослідної роботи СумДПУ ім. А. С. Макаренка і Міністерства освіти і науки України на 2016–2020 рр. за темою «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у системі багаторічної підготовки» (номер державної реєстрації 0116U000898),

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічна підготовка спортсменів в стрілецьких видах спорту напряму пов'язана з результативністю стрільби і є однією з найважливіших характеристик успішного виступу стрілка із лука [1]. О. М. Калиніченко і Лопатьєв А. О. [4] стверджують, що в залежності від методики занять і принципового індивідуального підходу до потенціально-успішного спортсмена, можна виховати з нього майстра спорту.

Медведевою Марією проаналізовано змагальну діяльність стрільців із лука на Олімпійських іграх в Ріо та вказані причини, які вплинули на результати виступу [5].

Метою нашого дослідження є аналіз змагальної діяльності в перед з 2013 року по теперішній час та визначення причин, які впливають на результати лучників високої кваліфікації.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення середньостатистичного рівня підготовленості команди необхідно проаналізувати результат кожного окремо взятого спортсмена.

Таблиця 1

Результати виступів провідних членів чоловічої збірної команди України зі стрільби з лука на етапах Кубка Світу (КС), Чемпіонатах Світу (ЧС) та Олімпійських Іграх (ОІ) за період з 2013 по 2016 рр.

Змагання \ Прізвище, Ім'я		Івашко Маркіян	Рубан Віктор	Марченко Дмитро	Іваницький Георгій
II КС (Анталія, Туреччина) 10–16 червня 2013 р.	Місце в фінальному раунді	17	9	17	
4 КС (Вроцлав, Польща) 19–25 липня 2013 р.	Місце в фінальному раунді		17	57	
ЧС (Анталія, Туреччина) 29 вересня по 06 жовтня 2013 р.	Місце в фінальному раунді	9	17		
III КС (Анталія, Туреччина) 10–15 червня 2014 р.	Місце в фінальному раунді		57	33	
IV КС Вроцлав (Польща) 05–08 серпня 2014 р.	Місце в фінальному раунді		33		
II КС (Анталія, Туреччина) 24 травня – 01 червня 2015 р.	Місце в фінальному раунді	33	9		17
ЧС (Копенгаген. Данія) 24 липня-03 серпня 2015 р.	Місце в фінальному раунді	33	9		57
III КС (Вроцлав, Польща) 11–16 серпня 2015 р.	Місце в фінальному раунді				17
III КС (Анталія, Туреччина) 12–19 червня 2016 р.	Місце в фінальному раунді		17		57
Олімпійські Ігри в Ріо-Де-Жанейро (Бразилія) 05–12 серпня 2016 р.	Місце в фінальному раунді		17		

Досліджуваний результат може бути як випадковим, так і закономірним. Наприклад, спортсмен збірної України може один раз в житті вдало провести стрільбу і набрати максимальну кількість очок, показавши феноменальний результат лише в одній змагальній вправі. Тільки аналіз середньостатистичних результатів відповідає на питання, в якому напрямку розвивається або навпаки деградує підготовка в цілому усієї команди. Статистика дає відповідь на питання, які тенденції до змін в структурі змагальної діяльності виявляються у більшості спортсменів команди.

Матеріал, отриманий нами із технічних протоколів за певний період часу, було проаналізовано за допомогою методів математичної статистики. Було виокремлено результати найсильніших спортсменів національної збірної команди України зі стрільби з лука, які приймали участь у світових змаганнях у період з 2013 року по теперішній час – по 4 спортсмена.

Аналіз останніх виступів на етапах Кубка світу і Чемпіонатах світу (в олімпійській програмі) 2013–2016 років та Олімпійських іграх 2016 в Ріо-де-Жанейро виявив, що результати у стрільбі з лука в Україні не є стабільними і у більшості випадків перебувають за межами десятки як у жінок, так і у чоловіків (табл. 1, 2).

У чоловічій команді постійним учасником міжнародних змагань є лише один спортсмен (Рубан Віктор), що свідчить про непостійний склад збірної і різницю у рівні підготовленості спортсменів. У жіночій команді спостерігається аналогічна ситуація (табл. 2).

Таблиця 2

Результати виступів провідних членів жіночої збірної команди України зі стрільби з лука на етапах Кубка Світу (КС), Чемпіонатах Світу (ЧС) та Олімпійських Іграх (ОІ) за період з 2013 по 2016 рр.

Змагання		Прізвище, ім'я	Павлова Анастасія	Січенікова Лідія	Коваль Вікторія	Марченко Вероніка
II КС (Анталія, Туреччина) 10–16 червня 2013 р.	Місце в фінальному раунді		17	9	33	
4 КС (Вроцлав, Польща) 19–25 липня 2013 р.	Місце в фінальному раунді		9	33	17	
Чемпіонат світу (Анталія, Туреччина) 29 вересня по 06 жовтня 2013 р.	Місце в фінальному раунді		17	9	57	
III КС (Анталія, Туреччина) 10–15 червня 2014 р.	Місце в фінальному раунді		33	33		57
IV КС (Вроцлав, Польща) 05–08 серпня 2014 р.	Місце в фінальному раунді				17	5
II КС (Анталія, Туреччина) 24 травня–01 червня 2015 р.	Місце в фінальному раунді		33	120		57
ЧС (Копенгаген, Данія) 24 липня – 03 серпня 2015 р.	Місце в фінальному раунді			57		8
III КС (Анталія, Туреччина) 12–19 червня 2016 р.	Місце в фінальному раунді		33	17		33
Олімпійські Ігри в Ріо-Де-Жанейро (Бразилія) 05–12 серпня 2016 р.	Місце в фінальному раунді		17	17		17

Розглянувши діаграму на рисунку 1, можна стверджувати, що стабільні результати в межах перших двадцяти спортсменів демонструє лише один представник чоловічої збірної команди. Винятком є 2014 рік, протягом якого спостерігалось різке зниження результатів у даного спортсмена. У інших представників команди результати коливаються в межах від 9 до 57 зайнятого місця в особистій першості.

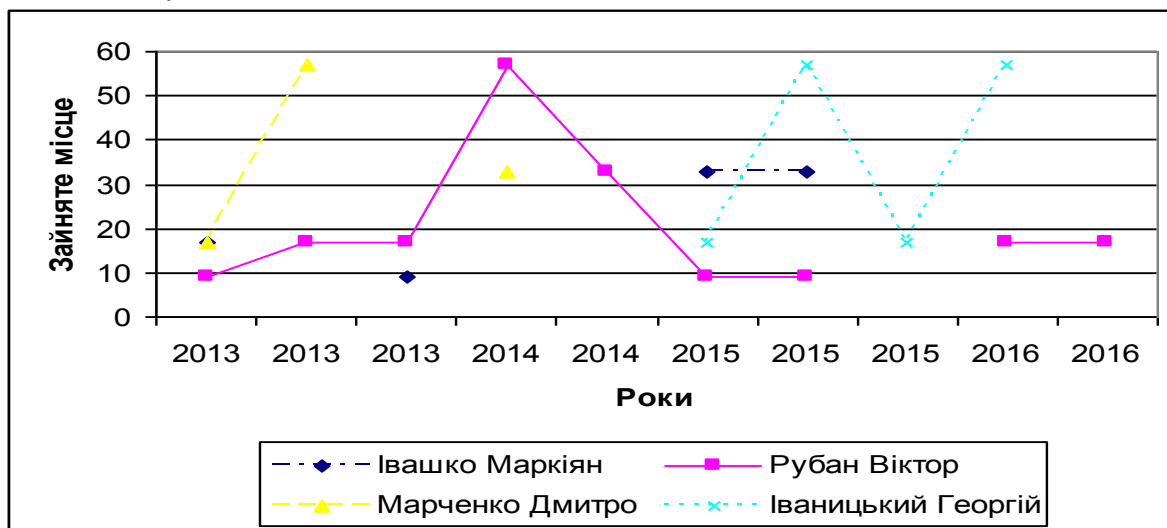


Рис. 1. Схематичне зображення результатів міжнародних змагань провідних членів чоловічої збірної команди України зі стрільби з лука

Результати виступів жіночої збірної команди України зі стрільби з лука на міжнародних змаганнях коливаються в межах від 9 до 57 (виняток – 120 місце у 2015 р. у Січенікової Лідії через технічну помилку спортсменки) (рис. 2). Як бачимо, у період 2013-2014 рр. дві спортсменки демонстрували стабільні результати в межах від 5 до 33 місця. З 2014 по 2016 рр. результати не є стабільними. Склад команди також змінювався.

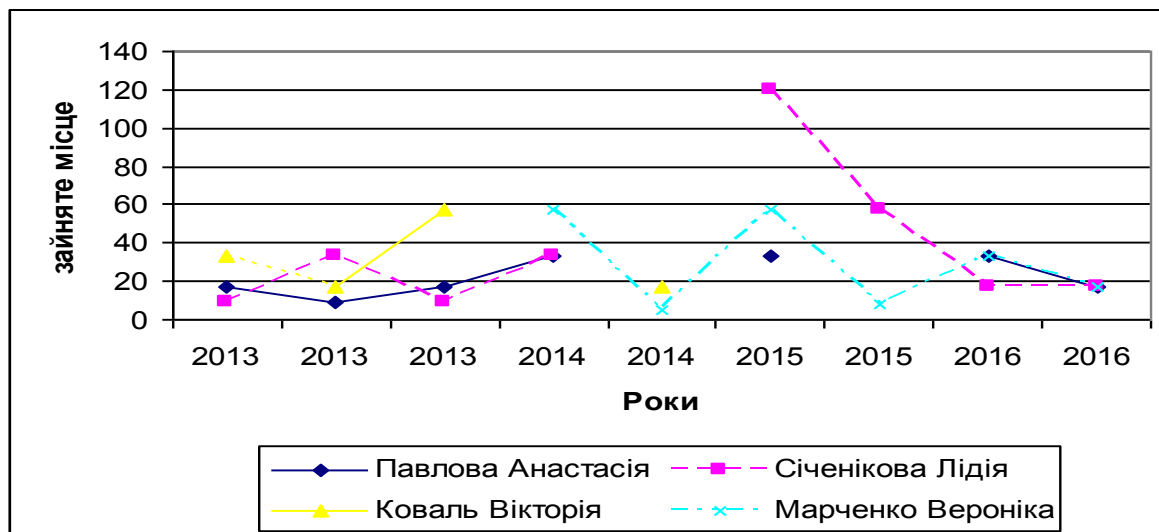


Рис. 2. Схематичне зображення результатів міжнародних змагань провідних членів жіночої збірної команди України зі стрільби з лука

У 2015 році пройшли основні відбіркові змагання – Чемпіонат світу в Данії, на яких були розіграні ліцензії на участь у XXXI Олімпійських іграх. Спортсмени посіли 8, 9, 33, 57 і 57 місця. Виступ збірної можна назвати невдалим, було завойовано дві ліцензії із шести можливих – оду чоловічу та одну жіночу.

Можливість отримати ліцензії була й на Кубку світу в м. Анталія у 2016 р. де крім звичайного турніру, проходили спеціальні змагання, які надавали можливість спортсменам кваліфікуватися для участі в Олімпіаді. На цих змаганнях спортсмени посіли місця від 17 до 57. Україна отримала право на участь в повному складі жіночою командою (трьома лучницями), а також одним представником у чоловічому індивідуальному турнірі.

Виступ на Олімпійських іграх можна вважати не задовільним. Жіноча збірна в складі Січенікова Лідія, Марченко Вероніка та Павлова Анастасія поступилися в 1/8 збірній Японії -2:6. В особистих змаганнях жінки закінчили боротьбу в 1/16. Єдиний представник серед чоловіків, олімпійський чемпіон Пекіну 2008 р. Віктор Рубан приймав участь тільки в індивідуальній програмі та закінчив боротьбу в 1/16 [5].

Серед причин, які безпосередньо вплинули на результати змагальної діяльності, слід визначити слабку реалізацію компонентів техніко-тактичної підготовленості, поодинокі застосування головних різновидів дій в поєдинках і функціональних можливостей рухової і психічної сфер лучників. Зіставлення об'єктивних характеристик змагальної діяльності та досягнутої підготовленості спортсменів дозволяє контролювати рівень адекватності педагогічних впливів, відкриває перспективи оптимізації складу команди, ефективності співвідношення використовуваних засобів, методів і умов тренування.

З кожним роком кількість тих хто займається стрільбою з лука в Україні зменшується. А причин як об'єктивних так і суб'єктивних існує велика кількість: низький рівень матеріально-технічної бази; дороге спорядження; неможливість придбання якісного інвентарю батьками для своєї дитини та його недостатня кількість у секціях ДЮСШ (на групу з десяти-дванадцяти спортсменів – два-три лука для тренувань).

Не останнє місце, серед причин зниження і нестабільності результатів займає соціально-економічний фактор підготовки команди до змагань. Для тренерів висококваліфікованих спортсменів у всіх видах спорту необхідний пошук мотивації для повної віддачі та зосередженості на основній меті підготовки.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок в даному напрямку. Аналіз змагальної діяльності збірної команди України зі стрільби з лука дозволив визначити, що за період з 2013 по 2016 рр. склад команди, який приймав участь у міжнародних змаганнях, постійно змінювався. Результати за цей період можна охарактеризувати як нестабільні і не достатньо високі для світового рівня.

Серед причин, які вплинули на результати, це обмежене фінансування і як наслідок – участь не у всіх змаганнях і невеликої кількості спортсменів збірної команди. Пропуск змагань високого рівня не сприяв отриманню необхідного для конкурентної боротьби на світовому рівні досвіду.

За досліджуваний період зі спортсменами працював сталий склад тренерів національної збірної, які не змогли (згідно з аналізом змагальної діяльності) підвищити рівень результатів спортсменів і сприяти досягненню стабільності. Наприклад, у збірній команді з біатлону при зниженні результатів спортсменів протягом одного чи двох сезонів відбувається заміна тренерського складу, запрошуються іноземні фахівці, що сприяє росту результатів.

Наступні дослідження будуть присвячені аналізу змагальної діяльності юніорської збірної команди України зі стрільби з лука.

Список використаної літератури

1. Авдеева Н. Г. Саморегуляция неблагоприятных эмоциональных состояний в стрельбе из лука / Н. Г. Авдеева, А. А. Зайцев // Перспективы развития студенческого спорта. Итоги выступления российских спортсменов на универсиаде 2013 г. в Казани. Казань 12-13 декабря 2013. – С. 280–281.

2. Антонов С. Особенности технической подготовки лучников на ранних этапах багаторічної підготовки / Сергій Антонов, Мар'ян Пітин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 17. – С. 368 – 373.

3. Заколотная Н. Рейтинговая система как способ прогноза выступления стрелков на Олимпийских играх / Н. Заколотная // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 7–9.

4. Калініченко, О. М. Обґрунтування психо-фізіологічних механізмів застосування методичних прийомів вдосконалення рухових навичок стрільців / О. М. Калініченко, А. О. Лопатьєв // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 1. – С. 37–44.

5. Медведева Мария. Заветные цели, или почему украинские стрелы не долетели до олимпийского пьедестала / Мария Медведева // Олімпійська арена. – 2016. – № 11-12. – С. 38-47.

Сыроваткина И. А., Плахотнюк Д. П., Бернацкий А. В.

ЛОВКОСТЬ КАК ОСНОВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12–13 ЛЕТ

Таганрогский институт имени А. П. Чехова
филиал Ростовского государственного экономического университета, Россия

В статье представлены результаты исследования развития ловкости у волейболистов 12–13 лет, описаны средства и методы используемые в процессе учебно-тренировочных занятий и их влияние на формирование технических действий юных волейболистов.

Постановка проблемы. Волейбол – одна из красивейших и зрелищных спортивных игр, которая популярна не только в нашей стране, но и во всем мире. В настоящее время игра широко представлена в профессиональном спорте и в программе Олимпийских игр.

Основными двигательными действиями в волейболе являются быстрые перемещения, прыжки, падения при приеме мяча. Двигательные действия в процессе игры связаны с изменчивостью самой игры. Их сложность заключается в том, что весь арсенал технических действий приходится применять в различных сочетаниях и условиях, при которых от игроков требуется точность и дифференцированность движений, умение быстро переключать внимание с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру [4, с.26].

Техника и тактика игры в волейбол обусловлена прочностью двигательных навыков и связана со способностью строить и координировать движения [3. с.119]. Спортивная игра – волейбол, современные правила игры, предъявляют высокие требования к подготовленности игроков [1. с.52], особенно к проявлению ими высокого уровня развития ловкости, и это соответственно требует разработки новых подходов к учебно-тренировочному процессу. Рассматривая проблему развития ловкости можно отметить:

- требования к подготовке спортсменов повышаются, а технология обучения остается неизменной, устоявшейся;

- проблемы физического воспитания рассматриваются в обычных условиях с позиций двигательной деятельности, и не учитывается влияние условий деятельности и сбивающих факторов, в которых развивается ловкость и происходит формирование двигательных умений и навыков волейболистов.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать систему средств и методов, способствующих развитию ловкости юных волейболистов.

Гипотеза исследования: мы предположили, что использование специально подобранных средств и методов, направленных на развитие ловкости, включенных

на всех этапах годичного цикла, будет в большей степени способствовать повышению уровня технической подготовленности юных волейболистов, и впоследствии это окажет положительное влияние на их спортивные достижения.

Результаты исследования и их обсуждение. Для проведения исследования, используемые упражнения, способствующие развитию ловкости, были разделены на три уровня сложности. Создание такого обучения предполагало использование практических заданий, в которых занимающимся необходимо было усвоить новые действия. Для этого создавались следующие условия: задание должно основываться на знаниях и умениях, которыми владеют юные волейболисты, неизвестное двигательное действие должно составлять подлежащую усвоению общую закономерность с ранее изученными, выполнение заданий должно вызывать интерес у юных волейболистов.

Используемая в исследовании система представляет собой целое звено педагогически целесообразных технологий с постоянными усложнениями по мере развития ловкости волейболистов.

Эффективность воздействия созданных ситуаций зависит от следующих условий:

- общей направленности всех ситуаций способствующих развитию ловкости волейболистов;
- поддержки положительных усилий и стремлений проявляемых в процессе обучения;
- создания благоприятной атмосферы в коллективе;
- использование методов, способствующих внутреннему принятию упражнений и осознанию спортсменами возможностей успешного его выполнения.

Психолого-педагогические условия обучения для развития ловкости у юных волейболистов включали в себя:

- диагностику развития физических качеств как необходимое условие индивидуализации учебно-тренировочного процесса по волейболу;
- обучение в учебно-тренировочном процессе с преимущественным развитием ловкости;
- использование данного обучения на всех этапах годичного тренировочного цикла;
- личностно-ориентированный подход с учетом особенностей ведения игры и развития физических качеств.

Вся опытно-экспериментальная работа проводилась в течении учебного года с группами волейболистов Вареновской СОШ и Синявской СОШ. В исследовании принимали участие 30 мальчиков в возрасте 12–13 лет, составляющие контрольную – 15 человек (Синявская СОШ) и экспериментальную – 15 человек (Вареновская СОШ) группы.

В исследовании весь учебно-тренировочный процесс был разбит на три блока, которые включали в себя специальные упражнения из арсенала волейбола и других видов спорта, развивающий и совершенствующий различные проявления ловкости.

Учебно-тренировочная программа юных волейболисток ЭГ состояла из так называемых блоков, в которые были включены концентрированные по содержанию средства из арсенала волейбола, и их количество изменялось в зависимости от потребности и детализации учебно-тренировочного процесса.

Учебный материал, разделенный по блокам был направлен на формирование технических приемов игры, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, на приобретение личного опыта в физкультурно-спортивной деятельности, умения самостоятельно использовать полученные знания в области физической культуры и спорта.

В первый блок были включены технические действия юных волейболистов, выполняемые в привычных условиях. Это различные разновидности бега (различными способами с изменением направления из различных исходных положений); бег через барьеры, разновидности челночного бега, различные виды прыжков с разбега и с места, с поворотами; многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности, лазание, упражнения на равновесие, передачи мяча из различных исходных положений, подачи на точность, нападающие удары по неподвижному мячу.

Во втором блоке были использованы упражнения доступные для выполнения испытуемыми, но выполняемые в вероятностных ситуациях. Передачи мяча над собой, в парах, в движении, между передачами выполнение кувырков вперед, назад, выполнение ускорения, выполнение передач удлиненных и укороченных, выполнение передачи после кувырка вперед, назад.

Подача при высоко поднятой сетке, подача на точность попадания, укороченная и удлиненная подача, подача в прыжке, подача после многократного выполнения прыжков.

Нападающий удар выполняемый из различных зон правой и левой руками, при высоко поднятой сетки, скидки в заданную зону, выполнение этих элементов после кувырка, ускорения, приседа и т.д.

В третьем блоке все ранее изученные действия выполнялись по звуковому сигналу, который давался непосредственно в последний момент, т.е в неожиданных условиях.

Каждый блок, в данном исследовании, являлся более развитой частью предыдущего, поэтому при переходе из одного блока в другой прослеживается принцип преемственности знаний, так же структура блока может быть расширена за счет включения в нее части содержания блока более высокого порядка.

Основной задачей в таком обучении является то, что зная уровень подготовленности волейболистов, их возраст, стаж занятий, показатели физического состояния можно наметить оптимальную программу тренировок в дальнейшем.

В начале и по окончании педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группе проводилось комплексное педагогическое тестирование, состоящее из тестовых упражнений для определения технического (сформированность игровых навыков) состояния юных волейболистов. Использовались стандартные и несколько модифицированные двигательные задания (тесты), по результатам которых можно судить о развитии различных проявлений ловкости и формирования игровых навыков.

Для определения проявления ловкости в заранее установленных условиях использовались следующие тесты (блок 1):

- передачи над собой – количество (не ниже 1 м.) в кругу диаметром 1м;
- подачи любым способом из 10 подач (с лицевой линии) – количество попаданий в зоны 1, 5, 6;
- удар по неподвижному мячу, стоя лицом к стене – количество ударов подряд (без остановок).

Для определения проявления ловкости в вероятностных условиях (блок 2):

- передачи над собой – количество передач после поворота кругом, не выходя из круга;
- подачи в определенную точку площадки – количество попаданий из 10 попыток;
- нападающий удар (с собственного подброса, из зон 2, 3, 4) на точность – количество попаданий из 10 ударов.

Для определения проявления ловкости в неожиданных условиях (блок 3):

- точность приема – передачи после кувырка – количество приемов из

10 попыток;

- сложная подача на точность – количество попаданий из 10 попыток;
- обводящие нападающие удары и скидки – количество выполненных ударов из 10 попыток.

Для научного обоснования экспериментальной программы был проведен формирующий педагогический эксперимент с итоговым тестированием показателей, входящих в структуру развития ловкости и сформированности технических действий юных волейболистов. Полученные результаты показывают, что достоверные различия имеются по ряду тестов между волейболистами экспериментальной и контрольной групп.

В первом блоке показатели мальчиков ЭГ по сравнению с КГ оказались выше на достоверном уровне ($P < 0,05$) по двум тестам – передача мяча ($t_{эмп} = 2,9$), удар по неподвижному мячу ($t_{эмп} = 4,8$); во втором блоке ($P < 0,05$) по двум тестам – подача на точность ($t_{эмп} = 4,4$), нападающий удар на точность ($t_{эмп} = 3,1$); в третьем блоке ($P < 0,05$) по всем трем тестам – передачи мяча после кувырка ($t_{эмп} = 3,5$), сложная подача ($t_{эмп} = 7,1$), нападающие удары ($t_{эмп} = 2,8$).

Так же определялись изменения, произошедшие за время эксперимента и внутри каждой группы. В экспериментальной группе изменения на достоверном уровне обнаружены в блоке 1 ($P < 0,05$) по двум тестам (передача и удар по неподвижному мячу); в блоке 2 ($P < 0,05$) по трем тестам (передача мяча, подача, нападающий удар); в блоке 3 ($P < 0,01$) по трем тестам (передача мяча, подача, нападающий удар).

В контрольной группе достоверные различия наблюдались в блоке 3 ($P < 0,05$) по одному тесту (передача мяча). По всем остальным тестам достоверных различий не наблюдалось.

Выводы. Обобщая полученные данные исследования, можно сделать вывод о том, что средства и методы используемые в экспериментальной группе оказали положительное влияние на уровень развития сформированности технических действий юных волейболистов, и что в пределах одного и того же временного интервала можно достичь более высокого уровня технической подготовленности юных волейболистов.

Список используемой литературы

1. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Методическое руководство. Выпуск №17. М.: 2014. – 132 с.
2. Волейбол. Пример. прогр. спорт. подгот. для детско- юнош. спорт. школ, олимп. резерва: доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / разработ. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. – М.: Сов.спорт, 2007. – 110 с.
3. Волейбол. Учеб. для студентов вузов физ. культуры / под общ. ред. А. В. Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 359 с.
4. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 332 с.
5. Подготовка юных волейболистов. Учебное пособие для тренеров ДЮСШ. / Под общей редакцией Ю. Д. Железняк. ФиС. М., 2006. – 106 с.

Усик М. О., Лоза Т. О., Зати́лкін В. В.

РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ УЧНІВ-СПОРТСМЕНІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті розкриті основні напрямки психологічної підготовки учнів які займаються у спортивних секціях та роль тренера у підготовці майбутніх висококваліфікованих спортсменів.

Постановка проблеми. Спортивна підготовка дітей досягає своєї мети коли тренер-педагог розглядає і організує її як педагогічну систему, яка складається з багатьох пов'язаних між собою компонентів, спрямованих на досягнення учня – майбутнього спортсмена високого рівня спортивного удосконалення [2].

Питання вивчення психіки і методи психологічної підготовки є дуже важливою ланкою в підготовці майбутнього спортсмена високого класу. Без ясного розуміння всієї психологічної складності спортивної діяльності тренера та учня, різноманіття зв'язків, які її обумовлюють не можливо створити раціональну методику тренування.

Мета дослідження полягає в вивченні особливості психологічної підготовки учнів-спортсменів та ролі тренера у цьому процесі.

Результати дослідження та їх обговорення. Термін психологічна підготовка найчастіше використовується для позначення широкого кола дій тренерів та його учня, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей їх особистості і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загально фізичної, спеціально фізичної, теоретичної, тактичної, технічної), а також є умовою успішного виступу на змаганнях. Рідше цей термін застосовувався для характеристики педагогічної діяльності тренерів, які вирішують завдання підвищення психічної готовності спортсменів [4].

Під психічною готовністю спортсмена розуміють стан спортсмена, набутий унаслідок результатів підготовки (також і психологічної), і який дозволяє досягти певних результатів у змагальній діяльності [6].

Психологічна підготовка – один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту, з міждисциплінарною взаємодією наук про спорт [7].

Нарешті, досить суттєвим понятійним компонентом психологічної підготовки в спорті є взаємодія видів підготовки (психологічна, фізичної спеціальної, технічної, тактичної, теоретичної). Найчастіше психологічна підготовка розглядається як один із видів підготовки. У цьому випадку їй, поряд з іншим видами, відводиться певна роль у планування тренувального та змагального процесів, назначаються відповідні цілі, форми і методи. Такий підхід спрощує вирішення організаційних завдань і структурування підготовки, проте є проблематичною для вирішення завдань систематичної взаємодії різних їх видів [2].

У зв'язку з цим психологічна підготовка може розглядатись не тільки як особливий вид підготовки поряд з фізичною, спеціальною, тактичною, теоретичною, технічною, але і як особлива функція кожного з цих видів підготовки – функція формування суб'єктивного ставлення, оцінки значимості всіх видів виконаної роботи (також і поза тренування) для успіху у спортивній діяльності. Тільки у цьому випадку досягається більш високий системний рівень підготовки, коли всі дії учня і тренера організовуються відповідно до логіки на високі спортивні досягнення мають чітку математичну структуру. І саме ця суб'єктивізація сприяє включенню цілеспрямованих дій учня до складу діяльності.

Суб'єктивізація – умова і процес виникнення і розвитку активності людини, в якому її психіка збагачується знаннями і засобами перетворення дійсності, які заключні діяльністю, що засвоюються. Наступне використання цього збагаченого психічного образу самим суб'єктом при вирішенні практичних задач створює передумови для оцінки відповідності цього образу реальній дійсності. Практична перевірка реального значення психічного образу для даного суб'єкта робить його прибічником, прихильником або, навпаки, суперником засвоюваної діяльності [3].

Отже, психологічна підготовка – це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, які потрібні для успішної діяльності спортсменів та команд [2].

Статус – становище суб'єкта в системі міжособистісних стосунків, яке визначає його права, обов'язки та ін. Один і той же суб'єкт може мати різний статус в різних групах. Прикладом статусу може бути авторитет як визнання тими, хто його оточує, досвідом, знань, заслуг, індивіда.

Від того, на скільки зможе учень реалізувати себе, свої здібності тих чи інших конкретних соціальних умовах, здебільшого залежить його спортивна кар'єра та спортивні результати. Від тренера і спортсмена, батьків вимагається висока підготовка у вирішенні питань соціальної підтримки занять спортом, створення іміджу спортсмена та команди, забезпечення симпатій. Потрібно створювати такі соціальні умови, які б забезпечували сприятливе залучення спортсмена до занять спортом, його соціалізацію (тобто засвоєння та активне відтворення соціального досвіду), формування високого особистісного змісту занять спортом привабливості їх для самого спортсмена [1].

Для вирішення проблем соціалізації в різних країнах створенні і використовуються багато численні культурні та матеріальні передумови. Проте чимало піклувань у даному напрямку психологічної підготовки покладається безпосередня на самих тренерів та спортсменів [7].

Міжособистісні стосунки – це взаємозв'язки між людьми, які переживають суб'єктивно, проявляються характері та способах їх взаємного впливу в процесі сумісної діяльності й у спілкуванні, які виникають у наслідок сприймання інших людей та оцінок їх поведінки, надій, неусвідомлюваних мотивів тощо. Міжособистісні стосунки виступають як основа формування психологічного клімату в колективі [8].

Сумісність – це передумова безконфліктного спілкування, сприятлива оцінка і прийняття позицій партнерів, які забезпечують узгодженість сумісної діяльності і задоволеність її результатом. Кращою перевіркою сумісності є різні обмеження засобів, часу, простору, кількості учасників, які потрібні для сумісного вирішення завдання.

У психологічній підготовці спортсменів та команд вирішується питання сумісності, лідерства. Особливий предмет піклування тренера – забезпечення взаємної адаптації спортсменів або ланок у команді як за термінами, так і за стилем взаємодії. Вічною проблемою є забезпечення умов реалізації для спортсменів індивідуальних якостей, бажаних для різних ігрових дій, але які іноді виступають перешкодою творення колективного стилю [3].

Індивідуальність – це неповторність, яка має соціальне значення, унікальність особистості, яка проявляється в особливостях її темпераменту, характеру, здібностях, в тому числі і пізнавальних процесах. Передумовами становлення індивідуальності є задатки (вродженні анатомо-фізіологічні особливості індивіда) і виховання, як формування особистості, яке забезпечує реалізацію задатків у соціальному середовищі [8].

Напрямом розвитку особистості та психічних процесів спортсмена передбачено розвивати мотиви, волю, почуття, здібності, характер, реалізувати якості темпераменту та інших психологічних особливостей, а також формувати спеціалізоване сприймання і динаміку передстартових станів, психічної стійкості, надійності спортсмена [3].

Спеціалізоване сприймання – це специфічний для кожного виду спорту тип сприймання умов, які суттєві для результату діяльності (наприклад, «відчуття дистанції»). Спеціалізоване сприймання формується в міру розвитку спортивної форми на основі комплексної взаємодії різних аналізаторів: зорового, слухового, рухового, вестибулярного. Часто один із цих аналізаторів відіграє в спеціалізованому сприйманні головну роль.

Серйозних змін у процесі спортивної діяльності набувають відчуття сприймання, увага, пам'ять, мова, мислення, уява. Спортивна діяльність ставить

високі вимоги до їх розвитку і має великі можливості для покращення зазначених вище психічних процесів та якостей особистості. Проте була б неправильною уява про те, що цей розвиток і це покращення відбувається самі собою і завжди мають необхідну позитивну спрямованість. Типовими помилками в розвитку якостей особистості і психічних процесів є не виправдано завищені вимоги до спортсмена в досягненні високих результатів на змаганнях, невмілий вольовий контроль, недостатнє врахування і використання індивідуальних психічних особливостей спортсмена, що призводить, зокрема, до відставання рівня психічної надійності від фізичних якостей [2].

У планування підготовки, в оцінюванні готовності спортсменів та команд, у визначенні специфіки навантаження для тренерів та спортсменів постійною необхідністю є визначення структури підготовки, тобто знання видів підготовки та взаємозв'язків цих видів [6].

Обидва види психологічної підготовки (загальна і спеціальна) в процесі діяльності випробовують взаємний вплив: успіхи (або невдачі) спеціальної підготовки призводять до корекції загальної психологічної підготовки і навпаки [6].

Підготовка до тривалого тренувального процесу передбачає вирішення багатьох проблем, які пов'язані з адаптацією спортсмена до постійних систематичних багатолітніх тренувальних навантажень. Тренувальна робота пов'язана не тільки в перенесенням навантажень але також і з цілим рядом обмежень, які зумовлені режимом харчування, сну, відпочинку, проведення дозвілля, подолання деяких звичок. При правильній підготовці спортсмен випробовує бажання тренуватись, йому властива готовність до фізичних і психічних навантажень, і він проявляє інтерес до планування тренувань і, незважаючи на важкість навантажень, не намагається різними способами полегшити завдання. Суттєву роль в підготовці до тривалого тренувального процесу відіграє початкова, вихідна установка [4].

Підвищенню витримування постійних фізичних і психічних навантажень у тривалому тренувальному процесі значною мірою сприяють групові тренування, робота разом із командою [5].

Вольова підготовка тісно пов'язана з загально-фізичною і спеціальною підготовкою спортсмена та команди. Головним фактором формування волі є свідомий вибір більш складного і важкого, але ефективного шляху для вирішення завдань підготовки та участі в змаганнях. Підкорити всі свої справи кожний свій крок цілі найкращої підготовки, уміння раціонально використати кожен хвилину, планування і дотримання режиму для, спеціальні завдання для розвитку волі на зразок спроби «для характеру», демонстрування суперникам готовності витримувати труднощі, різноманітні парі з партнерами, тренером – усе це дозволяє сформувати вольову готовність спортсмена, створює ореол «легкої перемоги», дозволяє іноді виграти змагання ще до змагання [4].

Майстерність тренера полягає у тому, щоб, виходячи з підготовленості спортсмена на рангу змагань, запропонувати стартувати там, де спортсмен опиниться серед фаворитів. При цьому самі змагання повинні бути престижними для цього спортсмена. Якщо ж змагання не є престижними, тоді потрібно знати час для підготовки до стартів більш високого рангу [1].

Формування особистості юних та дорослих спортсменів тісно пов'язане з самовихованням. Аналізуючи свої вчинки, ставлячи перед собою значні цілі, спортсмен свідомо виховує в собі бажані якості особистості. Найперше вольові якості та риси характеру: рішучість, сміливість, наполегливість, дисциплінованість тощо. При цьому виховання позитивних якостей особистості супроводжується випробуванням своїх якостей, нерідко наслідуванням спортивного кумира. З часом у спортсмена формується індивідуальна система постановки загальної та часткової задач, відбору найбільш придатних засобів та шляхів їх застосування в типових та

конкретних умовах спортивної діяльності. Як правило, високих результатів, особливо в професійному спорті, досягають ті, хто самостійно і багато працює над собою [2].

Кожне змагання має певну специфіку, яка виражається в часі та місці проведення у кліматичних умовах, у складі учасників, в умовах заліку та допуску, в достойній нагороді для переможців у традиціях міжособистісних стосунків учасників тощо. До того ж одне і те ж змагання може бути по різному престижним для окремих його учасників, бути вирішальним або етапним. Тому важливою є підготовка до даного змагання. Завданням тренера та спортсмена в будь-якому випадку є одержання об'єктивної інформації про особливості змагання, оцінка цих специфічних факторів з позиції їх користі для підготовки спортсмена на конкретному етапі, а також планування виступу на даному змаганні.

Важливою складовою частиною спеціальної психологічної підготовки є підготовка до конкретного суперника. Стратегія і тактика змагальної підготовки спортсмена багато в чому залежить від поєдинку команд або суперників. Відомі феномени традиційно важкого або не зручного суперника, суперника з коронним прийомом або стилем гри, хитрого суперника, суперника грамотного, який не пробачає помилок тощо. Часто спортивна доля складається так, що перемога над певними суперниками є ключовою у всьому змаганні або навіть важливішою за виграш даного змагання. У цій психологічній підготовці, як правило, найбільш вирішальним є найостанніша, свіжа інформація про суперника найновіші домашні заготовки, «розвідка боєм», а також урахування типових достоїнств та помилок (як суперника, так і власних) [3].

Це дає зрозуміти що: основним завданням психологічної підготовки до етапу тренування є своєчасне перебудова стилю стосунків, вимогливості системи аналізу досягнутих результатів. Досить часто ефект спеціальної психологічної підготовки пов'язують із ситуативним управлінням психічним станом спортсмена в різних змагальних та тренувальних ситуаціях. Так відбувається не тому, що цей вид психологічної підготовки є вирішальним, а тому, що результати дії спортсмена тут – найбільш очевидні. Насправді справжніми широкими можливостями ситуативного управління станом володіють ті учні та їх тренери, які постійно використовують досить широкий арсенал прийомів регуляції психічних станів, до того ж уміють швидко оцінити ситуацію та прийняти єдине правильне рішення [8].

Кожен із перерахованих видів загальної та спеціальної психологічної підготовки у практиці роботи тренерів та учня поступово наповнюється цілком конкретним змістом, засобами та прийомами.

Висновки. Відповідно до названих вище цілей прийнято розрізняти загальну і спеціальну психологічну підготовку. Загальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток універсальних (різнобічних, придатних для багатьох цілей) властивостей особистості та психічних якостей, які є головним в спорті, цінуються і в багатьох інших видах діяльності людини. Сюди належать: підготовка до тривалого тренувального процесу, соціально-психологічна підготовка, вольова підготовка, змагальний досвід, здатність до самовиховання.

Спеціальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей і властивостей особистості спортсменів, які сприяють успіхові в особливих, конкретних умовах спортивної діяльності. Вона включає підготовку до конкретного змагання, до конкретного суперника, до етапу тренування, ситуативне управління станом.

Список використаної літератури

1. Вигодский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Вигодский. – М. : Педагогика, 1999. – 480с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков: ученик. – К. :Олимпийская література, 2002. – с.22.

3. Государев Н. А. Как стать чемпионом (комментарии психолога) Н. А./ Государев. – М. :Физкультура и спорт, 1989. – 190с.
4. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсмена / К. П. Жаров. – М. :Физкультура и спорт, 1993. – 36с.
5. Ильин Е. П. Психология воли : учебник / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 288с.
6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583с.
7. Психология: Підручник / За ред.. Ю. Л. Трофімова. – 2-ге вид. – К. : Либідь, 2000. - 588с.
8. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. – М. :Физкультура и спорт, 1980. - 208с.

Фадєєва Ю. О., Лоза Т. О., Затилкін В. В.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ 5–6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХОКЕЄМ НА ТРАВІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Стаття присвячена особливості методики проведення занять з дітьми дошкільного віку з цілеспрямованим використанням елементів хокею на траві, адаптованих до умов дошкільного навчального закладу. Установлено, що заняття з застосуванням елементів хокею на траві дітьми дошкільного віку мають високий оздоровчий ефект, сприяють покращанню функціонального розвитку, фізичної підготовленості й фізичної працездатності.

Постановка проблеми. Нині, незважаючи на різноманітність програм, що впроваджуються в дошкільних навчальних закладах, проблема вдосконалення фізичного виховання дітей залишається актуальною. Це підтверджується тенденцією погіршення стану здоров'я, зниженням рівня рухової підготовленості дітей дошкільного віку [3, с. 126]. Фахівці зазначають, що система фізичного виховання дітей в дошкільних навчальних закладах функціонує недостатньо ефективно і наполягають на необхідності її вдосконалення, як у плані традиційно використовуваних, так і впровадження нових засобів, форм і методів занять фізичними вправами [4, с. 56].

У цьому контексті особливого інтересу набуває використання в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку ігрового методу і вправ з арсеналу спортивних ігор. Фізкультурні заняття, побудовані на використанні елементів спортивних ігор і вправ, значною мірою сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичному і психічному розвитку, викликають підвищений інтерес у дошкільників до занять руховою діяльністю [5, с. 84].

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури і педагогічної практики в аспекті цього дослідження [1–6] дозволив виокремити суперечності між необхідністю вдосконалення фізичного виховання дітей дошкільного віку на основі розробки методики фізкультурних занять із застосуванням елементів гри у хокей на траві недостатньою теоретичною і методичною розробленістю питань змістовного їх забезпечення в дошкільних навчальних закладах; між об'єктивною необхідністю своєчасного формування рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості і розвитку психічних процесів дітей 4–5 років і недооцінкою потенційних можливостей використання елементів гри хокей; між потребою дітей 5–6 років в ігровій діяльності і відсутністю методики фізкультурних занять з використанням елементів гри у хокей.

Відмічені суперечності дозволяють сформулювати проблему дослідження, яка полягає в науковому обґрунтуванні і розробці методики фізкультурних занять на

основі використання елементів гри у хокей на траві з дітьми 5–6 років в дошкільних освітніх установах.

Мета дослідження – визначити особливості методики проведення занять з дітьми 5–6 років, які займаються хокеєм на траві в умовах дошкільного навчального закладу.

Результати дослідження та їх обговорення. Серед спортивних ігор хокей на траві є одним з популярних видів рухової активності дітей, але в теорії фізичного виховання дітей дошкільного віку методика навчання елементів гри у хокей на траві є однією з найменш вивчених. При цьому можливості використання вправ з елементами гри у хокей на траві для психофізичного розвитку дитини є значними [2, с. 36]. Спостереження показують, що застосування на фізкультурних заняттях вправ з елементами гри у хокей на траві з дітьми дошкільного віку носять епізодичний характер, або не використовуються зовсім. Передусім, це пояснюється відсутністю розробленої й апробованої методики проведення фізкультурних занять на основі застосування елементів гри у хокей з дітьми дошкільного віку. Враховуючи стан цієї проблеми і те, що рівень фізичної підготовленості, фізичного і психічного розвитку є одним з головних критеріїв ефективності освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах, виникла потреба глибшого вивчення впливу занять із застосуванням елементів гри у хокей на траві на розвиток дітей 5–6 років і розробки відповідної методики фізкультурних занять [6, с. 43]. Таким чином, необхідність у науковому обґрунтуванні методики фізкультурних занять з дітьми дошкільного віку із застосуванням елементів гри у хокей на траві визначило актуальність нашого дослідження.

У підготовчій до школи групі, крім дриблінгу м'яча з різними завданнями, та поштовхами, передбачене формування навичок ведення, кидання м'яча, передачі, а також ударів по воротах. Вправи в ударах, катанні м'ячів сприяють розвитку окоміру, координації, спритності, ритмічності, погодженості рухів. Вони формують уміння передачі та ударів м'яча, привчають розраховувати прийом, погоджувати зусилля з відстанню, розбудовують виразність руху, просторове орієнтування. В іграх з м'ячем розвиваються фізичні якості дитини: швидкість, сила. При навчанні гри у хокей на траві використовуються найрізноманітніші дії з м'ячем, що забезпечує необхідне фізичне навантаження на всі групи м'язів дитини, особливо важливі м'язи, що утримують хребет, при формуванні правильної постави. Елементарні дії гри у хокей на траві можуть широко використовуватися як в старших, так і в підготовчих до школи групах дитячого садка.

Результати дослідження дали можливість сформулювати основні методичні рекомендації з організації занять з фізичного виховання дітей 5–6 років на основі використання елементів гри у хокей на траві і необхідність здійснення низки послідовних заходів, суть яких полягає: в підготовці місць і інвентарю для занять хокею в спортивному залі і на спортивному майданчику; доборі адекватних віковим особливостям способів володіння м'ячем; створенні умов виконання різних рухів в гомілковостопному, колінному і тазостегновому суглобах; забезпеченні умов виконання рухів окремими ланками рухового апарату в усіх можливих напрямках, зумовлених анатомічною будовою суглобів усього тіла; використанні вправ, що забезпечують узгодження рухів окремих ланок опорно-рухового апарату для виконання рухової дії хокеїстки (удари, передачі, зупинки, ведення, кидок тощо); розподілі вправ, що вивчаються, по складності їх виконання і засвоєння дітьми протягом навчального року; створенні блоків, що складаються зі вправ, спрямованих на засвоєння рухових дій, а також ігор.

Заняття засвоєння елементів гри у хокей на траві необхідно проводити на основі спеціально розробленої методики, яка характеризується послідовним опануванням дітьми п'ятьма блоками вправ з арсеналу рухових дій гри у хокей.

Рекомендується застосовувати блоки спеціальних вправ у такій послідовності: на розвиток "почуття м'яча"; на навчання ударів; на навчання зупинок і передач; на навчання ведення; комбіновані вправи, що спрямовані на закріплення гри у хокей. Заняття необхідно проводити тричі на тиждень, тривалістю по 25–30 хвилин, включаючи елементи гри у хокей в співвідношенні 25%, 50%, 100% від загального часу занять. Обсяг занять за розробленою методикою повинен складати не менше 33,3% (34 заняття на рік) при 25%, 43,2% (44 заняття на рік) при 50% і 23,5% (24 заняття) і при 100% включенні до змісту занять елементів гри у хокей.

На початкових етапах заняття повинні носити ознайомчо-початковий характер (для ознайомлення з новим матеріалом), потім по мірі засвоєння рухових дій, проводяться фізкультурні заняття, що спрямовані на закріплення матеріалу, варіативні, з використанням складніших варіантів уже засвоєних рухових дій і тренувальні, що включають велику кількість вправ змагання і ігор з м'ячем, спрямованих на розвиток функціональних і рухових якостей.

У процесі всіх занять, що мають проводитися за розробленою методикою, спрямовані на інтеграцію пізнавальної і рухової діяльності дітей. Для цього необхідно підготувати спортивний інвентар і устаткування з дидактичною символікою (м'ячі, ворота, орієнтири, мішені, стійки для обведення з буквами, цифрами, різними малюнками тощо) для вирішення завдань і закріплення матеріалу з розділів освітньої програми.

Для розвитку "почуття м'яча" необхідно використовувати спеціальну розмітку на підлозі залу, так щоб діти могли катати м'яч по розмітці ("вісімка", "круг", "квадрат", тощо) як по одиночно, так і у парах. По мірі освоєння рухів величина фігур на підлозі збільшується до максимально можливо згідно з антропометричними даними дітей. Дітям пропонується під час виконання руху називати фігури, між якими котиться м'яч. Для нанесення розмітки використовувати кольоровий скотч.

Гра у хокей на траві за спрощеними правилами проводиться малими командами від двох до чотирьох дітей. Рекомендована тривалість гри - два тайми по 3–5 хв. Мінімальні розміри майданчика – 10х5м. Ворота: висота – 150 см, ширина – 190 см. Перед грою дітей необхідно ознайомити з правилами хокею, яких обов'язково слід дотримуватися під час гри. Дітям пропонуються домашні завдання на повторення вправ з м'ячем.

Для контролю за успішністю освоєння дітьми рухових дій, фізичних якостей, рівня розвитку координаційних здібностей необхідними і достатніми є такі тести: "біг на 10 м з ходу"; "біг на 30 м"; "стрибок в довжину з місця"; "нахил вперед сидячи"; "біг 10 м змієюю"; "човниковий біг (6х5м)"; "човниковий біг з перенесенням предмета"; "чапля на болоті"; "пройти по лінії"; "біг до м'яча"; "ведення м'яча 10м з обведенням стійок". Формування рухових дій з м'ячем повинно здійснюватися на основі повторення вправ для дітей 5–6 років по 10–12 разів у 4–5 серіях [5, с. 267].

На кожному етапі навчання необхідно здійснювати аналіз виконання дітьми рухових дій і встановлювати основні помилки, а також визначити, в якій фазі рухів вони відбуваються.

Висновки. Оптимізація процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку з цілеспрямованим використанням елементів хокею на траві присвячений обґрунтуванню і розробці методики проведення занять фізичної культури з використанням елементів хокею на траві в дошкільних навчальних закладах.

Значне місце в методикі занять в дошкільних навчальних закладах відводилось рухливим іграм, естафетам, які вміщують біг, стрибки, метання, елементи акробатики і складають 20% загального часу заняття. Ці вправи дозволили нам підвищити емоційність занять та одночасно комплексно вирішити завдання фізичного розвитку дітей.

Подальші дослідження в даному напрямку можуть бути спрямовані на пошук нових методичних підходів до програмування змісту занять хокеєм на траві оздоровчого характеру тому, що існує потреба систематичних розробок програми морфо-функціонального розвитку та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку.

Список використаної літератури

1. Денисенко Н. Ф. Теоретичні засади та технологія управління системою фізичного виховання дітей дошкільних навчальних закладів: автореф... дис.... канд. пед. наук. - К.: КНУ, 2002. - 20 с.
2. Вільчковський Є. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Є. С. Вільчковський. - Львів: ВНТЛ, 1998. - С. 98-102.
3. Вільчковський Є. С. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти / Є. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. - Запоріжжя: Диво, 2006. - 221 с.
4. Дворкина Н. И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр: учеб. метод. пособ. / Н. И. Дворкина. - М.: Советский спорт, 2005. - 184 с.
5. Поліщук В. Вивчення змагальної діяльності хокеїстів на траві за допомогою методів моделювання. / В. Поліщук, М. Перепелиця. // Фізична культура, спорт і здоров'я нації: Зб. наук. праць. – Вінниця, 2006. – С. 265 – 268.
6. Савин В. П. Теория и методика хоккея: Учебник для высш. учебн. заведений. / В. П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003 – 400 с.

Фоменко Є. В., Ратов А. М., Міщенко О. В.

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ДІЙ У ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Стаття присвячена питанням проведення тренувального процесу серед юних тенісистів на етапі початкової підготовки, де основна увага надається зміцненню здоров'я дітей, поліпшенню усебічної фізичної підготовленості, вихованню спеціальних фізичних якостей для успішного оволодіння технічними діями.

Постановка проблеми. Успішність досягнень спортсменів на етапі максимальної реалізації залежить від багатьох чинників: техніко-тактичної підготовленості, антропометричних даних, фізичних та психологічних якостей, досвіду виступів на змаганнях високого рівня, та не менш важливим вважається організаційно-методичний рівень спортивної підготовки дітей на етапі початкової підготовки [2].

У спортивному тренуванні юних тенісистів поряд із проблемою визначення послідовності й сполучення розвитку рухових якостей, з урахуванням сенситивних періодів розвитку організму, існує й проблема формування елементів техніки. Уважається, що засвоєння техніки тенісу нерозривно пов'язано з розвитком рухових якостей. У структурі координаційних здібностей, які беруть участь у виконанні елементів техніки тенісу, насамперед потрібно визначити сприйняття та аналіз особливостей рухів усього тіла й окремих його частин у їх складній взаємодії формування конкретної програми виконання рухів [3; 5].

Виконання кожного елемента техніки тенісу потребує поєднання різних координаційних здібностей, а також прояву визначеного рівня розвитку фізичних якостей. Крім цього, на виконання окремих елементів (подача, удар) впливають морфологічні показники (довжина тіла, довжина рук) [4].

Тому важливо встановити взаємозв'язок між виконанням окремих елементів техніки, морфологічними показниками та руховими якостями, що переважно

забезпечують і впливають на їх виконання. Вищевказане і зумовило вибір теми дослідження.

Метою дослідження став аналіз науково-методичної літератури та розробка методики тренувального процесу з юними спортсменами 7–8 років, які займаються тенісом.

Для досягнення поставленої мети були визначені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо проведення тренувальних занять дітей на етапі початкової підготовки.

2. Розробити систему заходів, які сприятимуть покращенню рухових здібностей юних спортсменів віком 7-8 років, спеціалізацією яких є теніс.

3. Експериментально перевірити розроблену методику сприяння підготовленості тенісистів-початківців протягом річного тренувального циклу.

Дослідження проходило в три етапи. На першому етапі досліджень – теоретичному (вересень 2015 р.), проводився аналіз науково-методичної літератури, аналіз роботи тренерів, результатом чого була розроблена методика формування рухових дій юних тенісистів. Визначено мету, завдання роботи, складено план проведення експерименту.

На другому етапі досліджень (вересень 2015 р. – травень 2016 р.) проводився педагогічний експеримент на базі групи початкової підготовки комунальної установи муніципального спортивного клубу «Тенісна академія» м. Суми, до якої входило 12 хлопчиків віком 7–8 років, які виявили бажання займатися тенісом.

На третьому – заключному етапі (червень 2016 р.), був проведений аналіз отриманих даних та написано висновки.

Результати дослідження та їх обговорення. Цілеспрямований розвиток рухових навичок, притаманних тенісу, здійснювався за допомогою спеціально підібраних вправ, рухливих ігор та естафет, представлених нижче [1; 5]. З перших же занять юні тенісисти освоювали вправи, що розвивають необхідні для гри навички, опис яких представлено нижче:.

"Малий пропелер". Обертати ракетку управо-вліво, тримаючи її за шийку. Обертання виконувати витягнутою рукою за рахунок активного повороту кисті, передпліччя і плеча.

"Великий пропелер". Те ж обертання ракетки, але тримати її за ручку. Домагатися повної розкнутості в рухах. Поступово збільшувати амплітуду, темп і число повторень.

"Вісімки". Малювати вертикальні і горизонтальні цифри голівкою ракетки, де вправи виконувати вільно витягнутою вперед рукою за рахунок активної роботи кистю.

Жонглювання м'ячів руками з використанням стінки і без неї. Вправу виконувати в різному темпі за рахунок регулювання висоти підкидання м'ячів.

Кидки двох м'ячів партнерові (згори, знизу) однією рукою. Ловити м'яко, амортизуючи кистю і усією рукою. Викидати м'яч кінчиками пальців.

Кидки м'ячів знизу. Ловлю і перекидання виконувати однією рукою, домагатися точного накидання м'ячів партнерові.

Ловля (по-воротарськи) кинутого партнером м'яча. Вправу виконувати у високому темпі, звертати увагу на швидке повернення "воротаря" в позу готовності. Той, хто виконує кидки, повинен застосовувати обманні рухи.

Багаторазове підбиття м'яча ракеткою в підлогу (дриблінг) вгору однією стороною струнної поверхні, вниз - іншою і поперемінно; вгору - з одного боку в інший (гра з льоту з самим собою). Постійно міняти висоту точки зустрічі ракетки і м'яча. Виконувати з використанням обертань справа наліво і зліва направо, а також без цього. Домагатися виконання підбиття в природному вільному пересуванні.

Підбиття м'яча (вгору) з наступним ловом його струнною поверхнею ракетки. Ловити м'яч однією і іншою стороною струнної поверхні, амортизуючи кистю так, щоб м'яч "прилипав" до струн.

Метання тенісних м'ячів на дальність аналогічно подачі. Домагатися чіткого прояву вибухового зусилля при кидку при загальній свободі рухів, близьких до подачі (початкове положення, замах, винесення руки вгору тощо).

При освоєнні ударів з льоту у юних тенісистів іноді намічаються помилкові навички, що гальмують вдосконалення. Занадто затягнутий процес освоєння ударів з льоту на майданчику в простих умовах (коли двоє партнерів грають один на одного і у стінки не в русі, а з місця) призводить до того, що закріплюється навичка статичного виконання цих ударів і виробляється звичка направляти м'яч на партнера в середину майданчика. У ігровій ситуації удари з льоту виконуються тільки при пересуванні, коли уміння розраховувати кроки, погоджуючи їх з рухами руки з ракеткою, і уміння ударяти по м'ячу в кидку або стрибку, вимагає швидкої реакції, особливої координації рухів і ритму.

Для цієї мети незамінна вправа "вісімка". У цій вправі беруть участь четверо хлопців. Вони розташовуються на майданчику приблизно в кроці за лінією подачі. Двоє, що стоять по одну сторону, направляють м'ячі своїм партнерам за сітку (по бічній лінії), а ті пересилають по діагоналі іншим гравцям. Спочатку середніми по швидкості ударами м'яч 2–3 рази прямує точно за завданням своїм партнерам, а потім, хто виконав ці удари, висувається небагато вперед з метою виграти наступний м'яч завершуючим ударом. Після 5–10 хвилин гри партнери міняють напрям ударів (хто грав по лінії, грає по діагоналі, і навпаки).

У цій стадії підготовки тенісиста, коли він ще не навчився як слід подавати в квадрат, але вже може вести гру на майданчику, треба ставити перед ним завдання виходити до сітки з підготовлених ударів, а для стимулювання частіших виходів при грі з рахунком – зараховувати за кожен виграний удар з льоту (якщо партнер не доторкнувся до м'яча) не 15:0, а 30:0. Це дуже ефективний психологічний спосіб стимулювання частих виходів до сітки, перевірений на практиці.

В період початкового навчання вказувати дитині краще на ті помилки, які зачіпають найпринциповіші основи техніки гри. Йому потрібний час для адаптації до ігрових умов, тобто пристосування до виконання ударів в різних точках майданчика і різними прийомами. Дуже корисно в цей період гри з тренером міняти партнерів, вибираючи їх з числа підготовлених, рівніших по силі і слабкіших. У кожному з таких варіантів потрібно давати дитині різні завдання, ставлячи його тим самим в ситуації, в яких він неминуче коли-небудь буде. Практика показує, що на цій стадії навчання гра хлопчиків з дівчатками значно підвищує спортивний азарт обох партнерів.

Крім вищезазначених підвідних вправ, для формування різноманітних рухових дій, використовувались спеціально-підготовчі вправи, суть яких полягала у наступному.

Метання невеликих об'єктів на дальність двома руками, правою, лівою з різних положень – згори, збоку, знизу. Виконувати кидки стоячи, сидячи, стоячи на одному коліні тощо. Доцільно також використовувати рухливі ігри з вираженою силовою напругою динамічного характеру.

Вправи для виховання швидкісних якостей. Швидкість реакції:

- ловля або відбиття руками м'яча (волейбольного, баскетбольного, тенісного), що посилається партнером з різною силою, з різної відстані;
- ловля або відбиття м'яча при захисті "воріт" посланого партнером, одним з двох або трьох партнерів, що робили замахи;
- ловля м'яча, кинутого партнером із-за спини гравця в невідомому напрямі після першого відскоку;

- ловля м'яча, кинутого із-за спини гравця в стінку, після першого відскоку від підлоги, відразу після удару об стінку тощо.

Частота кроків:

- біг на місці 10 с;
- біг на місці з опорою руками об високу лаву;
- біг на 3, 6, 10, 15 м з акцентом на велику кількість кроків;
- біг вниз по похилій площині;
- часте перебирання ногами, сидячи на високому стільці.

Швидкість початку рухів і швидкість набору швидкості:

- біг на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м;
- ривки на відрізках від 3 до 20 м з різних положень (стоячи боком, спиною по напрямку руху; сидячи, лежачи в різних положеннях), біг із зміною напрямку (зигзагом);

- 2-3 стрибки на місці і біг на коротку дистанцію.

Вправи для виховання координаційних здібностей:

- з упору сівши, по черзі переставляючи руки, прийти в положення упору лежачи, а потім назад в початкове положення;

- з упору сівши, випрямляючись, падіння вперед впритул лежачи на зігнутих руках, те ж вперед управо, вперед вліво, з інших початкових положень;

- із стійки на колінах, руки опущені, злегка присідаючи, схопитися на ноги, те ж з ракеткою і наступним швидким переміщенням вперед, убік тощо - падіння по діагоналі - вперед управо, вперед вліво спочатку на підвищену опору 3-4 матів, потім опору знижувати і виконувати з ракеткою в руках;

- перекиди вперед, назад, в сторони;

- перекид вперед - стрибок вгору або "кенгуру" або інший перекид вперед; перекид вперед - стрибок вгору з поворотом на 360 градусів через ліве, праве плече, перекид вперед. Аналогічно виконувати вправу при перекиді назад;

- "колесо" управо, вліво;

- 2 стрибки вгору з поворотом на 360° в сторони, стрибок вперед;

- різні стрибки (з підбиттям м'яча в підлогу рукою, ракеткою, двома руками, двома ракетками) на місці; один вліво (управо), два управо (вліво); на лаву з лави; з просуванням вперед і перестрибуванням через перешкоду тощо;

- ловля м'яча від стіни після присіда, повороту, стрибка вгору і з поворотом на 360 градусів;

- кидок м'яча в ціль з різних відстаней (швидкість максимальна);

- жонглювання м'ячами, різними предметами, що відрізняються за вагою, розміром, стоячи на місці, з просуванням вперед, назад, в сторони (можна приставними кроками) тощо;

- всіляке підбиття м'яча ракеткою різними сторонами струнної поверхні, в різних поєднаннях, з різними обертаннями;

- стрибки із скакалкою із зміною напрямів обертання скакалки, з різною зупинкою ніг при приземленні тощо.

На корті на навчально-тренувальному етапі тенісисти можуть виконувати наступні вправи:

- стоячи лицем до сітки відбивати м'ячі з піввідльоту – справа, між ніг, ліворуч;

- те ж, але стоячи спиною до сітки;

- гравець сидить на хавкорті, для виконання удару встати – зіграти з льоту, знову сісти тощо;

- м'ячі підкидають вліво і управо (проте відбити їх потрібно справа і ліворуч);

- парна гра з лічбою до 7, 9, 11, 15 очок, у кожної пари одна ракетка, відбивати м'ячі слід по черзі.

Вправи для виховання гнучкості:

- загальнорозвиваючі вправи з широкою амплітудою рухів - махи руками, ногами - вперед вгору, в сторони вгору;
- нахили вперед, в сторони, назад з різних початкових положень - ноги разом, ширше за плечі, одна перед одною тощо;
- повороти, нахили і обертання головою;
- нахили, повороти, колові обертання тулубом, в положенні лежачи на спині підняття ніг за голову (ці вправи можуть виконуватися активно і пасивно);
- вправи з палицею: нахили, повороти тулуба – руки в різному положенні (внизу, вгорі, попереду, за головою, за спиною); викрути; переступання і перестрибування через палицю;
- підтягування лівої (правої) ноги за кісточку до сідниць. Зігнувши ліву (праву) ногу в колінному суглобі підтягування колін до грудей, обхопивши гомілку;
- піднявши праву (ліву) руку вгору, ліву (праву) вниз зігнути і, узявши кисті "в замок" за спиною, – потягнути;
- всілякі вправи на гімнастичній лаві, стінці, в положенні лежачи на підлозі.

Вправи для виховання витривалості:

- біг рівномірний і змінний;
- ходьба на лижах, катання на ковзанах і велосипеді, плавання;
- спортивні ігри: баскетбол, футбол, хокей; – тренувальні ігри на корті із спеціальними завданнями. При вихованні витривалості доцільно застосовувати спосіб колового тренування.

Для дітей одноманітні завдання, спрямовані на формування певних рухових навичок, особливо на перших порах, можуть виявитися стомливими і тому відохотять до оволодіння технікою гри. Підвищують емоційний фон занять рухливі ігри, які сприяють розвитку сили, швидкості, спритності.

Загальні рекомендації по проведенню ігор зводяться до наступного. У підготовчій частині заняття доцільно використовувати нескладні ігри, активізуючі увагу. Обов'язково включаються вправи загальнорозвиваючого характеру. У основну частину заняття включають біг на швидкість, різні стрибки, вправи на витривалість, метання в нерухому мету, а також ігри на організацію уваги. У завершальній частині заняття слід проводити ігри малої і середньої рухливості, сприяючі активному відпочинку після інтенсивного навантаження.

Пропонуємо декілька рухливих ігор, випробуваних в практиці занять з дітьми. Умови їх проведення можна міняти, враховуючи конкретний склад дітей.

Естафета "Потяг". Команди гравців вишиковуються в колонах перед лінією, в десяти кроках від якої поставлені кеглі. По сигналу перші номери команд оббігають кеглі, і коли повернуться на стартову лінію, до них приєднуються другі номери (беруться за руки). Потім гравці вже удвох оббігають перешкоду. Після чергового кола до них "причіплюються" треті номери, потім - четверті і т. д. Гра закінчується, коли уся команда займе початкове положення. Її можна повторити, перебудувавши учасників в колонах - розташувавши гравців у зворотному порядку.

Естафета "Хто вперед". У грі беруть участь дві команди (можна більше). У 3–4 метрах від лінії старту робиться мітка, а в 10 метрах від неї кладеться скакалка. Перші номери команд виходять на лінію старту. По сигналу "Увага, руш!" учасники стрибками "жаби" досягають мітки, потім добігають до скакалок, виконують 10 стрибків і бігом повертаються до лінії старту.

"Упіймай палицю". Гравці стоять по колу в 3–4 кроках від водящого, який притримує рукою поставлену вертикально гімнастичну палицю (накривши її долонею згори). Усім, у тому числі і водящому, привласнюються порядкові номери. Той, хто водить, вигукує який-небудь номер і відбігає назад. Викликаний гравець повинен встигнути схопити палицю, не давши їй впасти. Якщо він не зумів цього зробити, то

йде на місце водящого, а той займає його місце в колі. Якщо ж гравець схопив палицю, водящим залишається той самий. Перемагає гравець, який жодного разу не був в ролі того, хто водить.

"Ривок за м'ячем". Гравці розраховуються по порядку номерів. Керівник з м'ячем в руках встає між двома командами. Кинувши м'яч вперед, він називає який-небудь номер. Обидва гравці, що мають цей номер, кидаються за м'ячем. Той, хто перший схопить м'яч, приносить команді очко. Перемагає команда, гравці якої набрали більше очок.

Естафета з веденням м'яча тенісною ракеткою. Грають дві команди. Направляючи по команді "Увага, руш!" біжать вперед, ведучи м'яч ракеткою. Не добігши 3–4 метри до тренувальної стінки, вони виконують два удари з льоту, бігом повертаються на свої місця і передають м'яч і ракетку наступному учасникові гри. Першим гравцем не дозволяється вибігати із стартової лінії до сигналу, а іншим - до отримання ракетки і м'яча. Втративши м'яч, гравець повинен підібрати його, повернутися на те місце, де він був втрачений, і звідти продовжувати вести м'яч. За це команда отримує штрафне очко. Виграє команда, яка швидше виконала завдання і має найменшу кількість штрафних очок.

"Перетягування в парах". На майданчику прокреслюють три паралельні лінії на відстані 3 метри одна від одної. Гравці стають шеренгами за далекими лініями, розділившись парами (згідно з ваговими категоріями). По сигналу "Зійдися!" гравці підходять до середньої лінії і беруться за руки. По сигналу "Тягни!" кожен прагне перетягнути суперника за лінію свого "будинку". Після закінчення перетягування підраховують "полонених". Виграє команда, у якої більше "полонених".

"Рухливий ринг". Товсту мотузку або канат (3–5 м) зв'язують вільними кінцями в середині тенісного майданчика. Гравці умовно розділяються на четвірки (по вагових категоріях). Перша четвірка підходить до каната з різних сторін і, взявшись обома руками, гравці піднімають і натягують його, утворюючи ринг. За спиною гравців, в трьох кроках від них, кладуть по тенісному м'ячу. По сигналу "Тягни!" кожен гравець прагне першим дотягнутися до м'яча і узяти його. Перемагає той, кому вдасться це зробити першим. Ті, що залишилися, продовжують грати, розігруючи другі і треті місця.

"Ловля парами". Вибирають пару "ловців". Взявшись за руки, вони ловлять гравців, які бігають по майданчику. Гравець вважається спійманим, якщо "ловці" зімкнули навколо нього руки. Коли в полон беруть двох гравців, вони складають нову пару "ловців". Далі дві діючі пари ловлять ще по одному гравцеві, які складають третю пару, і т. д. Закінчується гра, коли на майданчику залишаються один-два учасника, які стають новими "ловцями", і гра повторюється.

"Хто найспритніший?". Змагаються дві-три команди. Вони вишиковуються в колони перед стартовою лінією. У руках у кожного гравця, хто стоїть попереду, тенісна ракетка і м'яч. По сигналу перший гравець біжить до стійки, підбиваючи м'яч від низу до верху; оббігши її, повертається на своє місце, а гру продовжує наступний учасник. Помилкою вважається втрата м'яча.

Таблиця 1

**Результати зміни фізичної підготовленості тенісистів
протягом досліджуваного періоду (n=12)**

№	Тести	$\bar{X}_n \pm \delta_n$	$\bar{X}_k \pm \delta_k$	η , %
1	Біг 20 м, с	4,4 \pm 0,12	4,1 \pm 0,15	6,8
2	Стрибок у довжину, см	130,8 \pm 4,6	136,6 \pm 4,9	4,4
3	Стрибок угору, см	23,6 \pm 1,8	28,2 \pm 2,1	11,6
4	Човниковий біг 4x8 м, с	12,1 \pm 0,5	11,6 \pm 0,4	4,1

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів фізичної підготовленості спортсменів на початку та наприкінці дослідження. Дані, представлені у табл. 1, вказують на динаміку зміни стану підготовленості юних тенісистів, де порівняння результатів тестування дало позитивний приріст.

Висновки. 1. У групах початкової підготовки завдання навчання основним технічним діям вирішуються за допомогою виховання фізичних якостей, де діти найбільш чутливі до сприйняття завдань на швидкість рухів, швидкість реагування, частоту рухів, на здатність до орієнтування в просторі, на завдання по перестроюванню рухових дій, ритму.

2. Завдання по вихованню фізичних якостей мають бути різноманітними, короткими за тривалістю, де необхідно звертати увагу на інтерес, що проявляється дитиною до занять тенісом, на швидкість навчання під час занять рухливими іграми, мотивацію, моральні якості і психологічну стійкість, фізичну витривалість і швидкість відновлення, готовність виконувати важку роботу на тренуваннях.

3. Домінуюча спрямованість тренувального процесу визначається з урахуванням сенситивних ("чутливих", фізіологічно найбільш сприятливих) періодів розвитку фізичних якостей у юних спортсменів.

4. В період початкового навчання вказувати дитині краще на ті помилки, які зачіпають найпринциповіші основи техніки гри.

5. Динаміка зміни стану підготовленості юних тенісистів протягом експерименту дала позитивний приріст, де результати бігу на 20 м підвищилися на 6,8%; у човниковому бігу 4x8 м спритність зросла на 4,1%, результати стрибка угору з місця покращилися на 11,6%; зміни в стрибках у довжину з місця склали у відсотках 4,4 одиниці.

Список використаної літератури

1. Всеволодов И.В. и др. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Теннис. – М.: Советский спорт, 2005. – 139 с

2. Ібраїмова М. В. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка / М. В. Ібраїмова, О. В. Ханюкова, Л. В. Поліщук. - К. : Експрес, 2013. - 224 с.

3. Лазарчук О. В. Методика побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи / О. В. Лазарчук. - Дніпропетровськ, 2009. - 48 с.

4. Мулик В. Визначення взаємозв'язку морфологічних показників, окремих рухових якостей і виконання елементів техніки юних тенісистів 6-8 років. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. №3 (19). / В. Мулик, В. Лобода. / Харків, 2012. – С. 354-357.

5. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП / М. В. Ібраїмова. - К. : РНМК, 2012. - 160 с.

Хасанова Г. М.

ВЛИЯНИЕ ВРАЩАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА БАТУТЕ И АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ГИМНАСТОК

Узбекский государственный институт физической культуры, Узбекистан

В процессе исследований экспериментально подтверждено влияние акробатических упражнений и прыжков на батуте, минитрампе как быстрое и эффективное овладение гимнастическими упражнениями на снарядах. Показана продуктивность разработанных комплексов упражнений на батуте, минитрампе и акробатической дорожке и их влияние на результат выступления в видах гимнастического многоборья.

Постановка проблема. В настоящее время уровень развития спортивной гимнастики определяется значительным увеличением сложности упражнений во

всех видах гимнастического многоборья. В связи с этим большое значение приобретает совершенствование всей системы технической подготовки, которая обеспечивает рост спортивного мастерства гимнастов. Спортивная гимнастика, как и другие технические сложные виды спорта, относится к числу тех, в которых требуется высокая точность движений в технике выполнения упражнений. В современном понимании уровень владения техникой отражает способность гимнаста управлять своими движениями. Существуют факторы затрудняющие процесс управления движениями, нарушающие их пространственную точность. В гимнастике таким фактором является изменение положения тела в пространстве и его вращательные перемещения. Сведения об их влиянии основаны преимущественно на практическом опыте гимнастов.

В настоящее время нет ни одного современного гимнастического зала, в котором бы не существовало батута и акробатической дорожки. На этих снарядах тренируются как начинающие спортсмены, так и спортсмены высокой квалификации. По мнению ряда авторов [1,2,3,4,5] широкое применение батута и акробатической дорожки в тренировочном занятии по спортивной гимнастике позволяет совершенствовать специальные качества и создавать условия для разучивания более сложных и рискованных элементов гимнастического многоборья.

Таким образом, известно, что управление движениями и вращениями при выполнении гимнастических упражнений представляют собой простые сгибательные и толчковые движения, реализуемые в условиях сложной ориентации тела в пространстве.

Целью работы – исследование влияния акробатических упражнений и прыжков на батуте как быстрое и эффективное овладение гимнастическими упражнениями на снарядах.

Задача работы заключалась в исследовании влияния специальных вращательных упражнений на уровень технической подготовленности занимающихся в снижении отрицательного влияния их защитных реакций. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование. В исследованиях участвовали две группы студенток-гимнасток Узбекского государственного института физической культуры, факультета гимнастики и спортивной психологии. Одна группа была названа экспериментальной (ЭГ), другая – контрольной (КГ). На начало эксперимента в исследуемых группах существенных различий по технической и физической подготовленности не наблюдалось. Средний возраст испытуемых 18-19 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В данной работе исследован оптимальный подбор вращательных движений на батуте (tramp), минитрампе и акробатической дорожке, учитывая сходство их в технике выполнения гимнастических упражнений. В этой связи нами были разработаны различные прыжки, способствующие эффективному формированию технической основы движений, которые в зависимости от степени сходства структур, можно использовать в качестве основных или вспомогательных упражнений.

На батуте. Прыжок со спины $\frac{1}{2}$ сальто вперед на живот. При выполнении этого прыжка гимнастка может разводить и сводить ноги, а также группироваться. Выполнение этого прыжка может быть базой следующим элементам: подъем-разгибом; соскок сальто вперед (на брусках, перекладине и т.д.); сальто вперед на разновысоких брусьях и т.д.

На минитрампе. Сальто вперед в группировке, в группировке-согнувшись; сальто вперед с поворотом на 180° и т.д. Данные упражнения могут быть базовыми элементами для выполнения упражнений в опорном прыжке, бревне и вольных упражнениях.

На акробатической дорожке разучивали прыжки, соответствующие классификационной программе. А также на каждом тренировочном занятии включались прыжки в поролоновую яму: сальто вперед в группировке, согнувшись, прямым телом; сальто вперед и назад с поворотом на 180°, 360° и т.д.

Методика занятий в ЭГ и КГ существенно не отличалась. Отличительной чертой в занятиях ЭГ было преобладание средств направленных на развитие специальной двигательной подготовленности гимнасток. Кроме основных упражнений на снарядах, занимающиеся ЭГ за 20-25 минут до окончания тренировок дополнительно выполняли специальные вращательные упражнения на батуте, минитрампе и акробатической дорожке.

Комплекс упражнений на этих снарядах используемый в тренировочном процессе гимнасток состоял из элементов характеризующих вращение тела вокруг лицевой, продольной и боковой оси. Эти упражнения содействовали повышению специальной физической подготовленности, развивали ориентировку в пространстве, самостраховку, координацию движений, содействовали угасанию защитного рефлекса. В процессе исследований содержание тренировочного занятия строилось так, чтобы гимнасты ЭГ использовали вращательные упражнения на каждой тренировке, видоизменяя методику их применения.

Как показали результаты исследования оценки выполнения упражнений гимнастического многоборья были выше у гимнасток ЭГ. В частности после специальной подготовки в ЭГ общий средний балл увеличился до 9,0 и в КГ на 7,0. По окончании эксперимента гимнастки ЭГ выполнили требования I взрослого разряда, а в КГ лишь 3 спортсменки выполнили норму первого разряда.

Выводы. Результаты исследований показали, что сочетание основной тренировочной работы с дополнительным применением вращательных упражнений повышает степень эффективности подготовки гимнасток, поднимает эмоциональный настрой занимающихся и является действенным средством повышения уровня технической подготовленности.

Список используемой литературы

1. Аркаев Л. Я., Сучилин Н. Г. Как готовить чемпионов //Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - С. 326.
2. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. - М.: Советский спорт, 2008. - С. 512.
3. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. - М.: Советский спорт, 2008. - С. 912.
4. Мкртычан В. Н., Болобан В. Н., Коркин В. П. Подготовка акробатов: физическая, техническая, психическая, тактическая //Методические рекомендации. - Краснодар, 1993. - С. 42.
5. Хасанова Г.М. Программные требования и контрольные нормативы по акробатике для юных гимнасток на начальном этапе подготовки. Метод. рекомендации. Т.: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2008. - С. 50.

Хасанова Г. М.¹, Давиденко В. Н.²

ПЛАНИРОВАНИЕ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Узбекский государственный институт физической культуры¹

Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого², Россия

В статье рассматриваются вопросы планирования учебно-тренировочного процесса юных гимнасток, распределение средств гимнастики на видах гимнастического многоборья, а также их влияние на двигательную подготовленность спортсменок.

Проблема исследования. Направленность на раннюю специализацию, рост спортивных результатов и совершенствование методов тренировки юных гимнасток ставят перед спортивной педагогической наукой вопрос о необходимости дальнейшего повышения эффективности планирования средств тренировки и системы контроля видов подготовки в малых и больших циклах тренировки. Требуют детального изучения вопросы последовательного и качественного освоения упражнений программы и развития двигательных качеств на начальном этапе подготовки. Эта проблема актуальна во всех видах спорта с ранней специализацией, в том числе и в спортивной гимнастике [1, 2, 3, 4, 5]. Анализ состояния данной проблемы в этом виде спорта свидетельствует о недостаточно полной ее научной разработке. До настоящего времени основное внимание уделялось вопросам специально-технической подготовки. Недостаточно полно изучены критерии перспективности юных гимнасток 6–9 лет в период базовой подготовки, содержание тренировки, и в том числе, распределение средств подготовки в видах гимнастического многоборья.

В связи с этим **целью настоящей работы** явилось разработка и экспериментальное обоснование рационального построения тренировочного процесса 6-9 летних детей, на основе педагогической оценки структуры и распределения средств гимнастики в видах многоборья и их влияние на физическую, специально-двигательную и спортивно-техническую подготовленность юных гимнасток.

Задача исследования в экспериментальном обосновании эффективности программы подготовки по годам обучения гимнасток 6–9 лет.

Результаты исследования и их обсуждение: В результате экспериментальной работы установлены большие возможности управления процессом развития двигательных качеств у юных гимнасток 6–9 лет, с учетом возрастных особенностей, уже на начальном этапе подготовке, а также позволяющие смягчить негативное влияние на организм юных гимнасток периода первого «ростового скачка», за счет внесения в тренировочные занятия как можно большего числа разнообразных, в то же время простых общеразвивающих и специально подобранных упражнений. Шире использовать игровой метод, методы круговой тренировки и индивидуальные задания.

Таким образом, анализируя наблюдение за физической подготовленностью, в частности за скоростно-силовой, мы пришли к выводу, что на начальном этапе подготовки для юных гимнасток характерна тенденция к интенсивному развитию анализируемого качества. Специально подобранные упражнения, выполняемые экспериментальной группой, во многом этому способствуют. Об этом свидетельствуют данные сравнения с результатами контрольных групп, в которых объем и специально сформированные серии упражнений и соединений, а также специальные, плановые задания не использовались.

В гимнастике критериями спортивно-технической подготовки являются два показателя. Исходя из этого, мы в качестве итогов эксперимента рассматриваем следующие результаты: спортивно-технический результат в баллах за выступления по классификационной программе III, II. I-го юношеского и III, II и I взрослого разрядов. Объемный материал – количество элементов, которые умеют выполнять юные гимнастки экспериментальных групп. Анализируя результаты технической подготовленности юных гимнасток можно отметить, что занимающиеся справились с предложенной программой.

Так, у гимнасток экспериментальной группы сумма баллов за выполнение разрядных требований составила в среднем $39,8 \pm 1,17$ балла, а в контрольных – $33,08 \pm 2,77$ балла.

Показатель общего объема элементов, освоенных экспериментальными группами, несмотря на то, что в спортивных школах доминирует специальная работа на снарядах, оказался практически одинаковым на всех видах гимнастического многоборья. Тогда как количество выполненных упражнений по специально-двигательной подготовке у гимнасток экспериментальной группы достоверно выше данных контрольной группы. Опираясь на вышесказанное и с учетом приведенных в таблице сопоставительных данных, полученных в эксперименте, можно заключить, что выдвинутая в начале исследования гипотеза о возможности построения тренировочного процесса юных гимнастов 6-9 лет на этапе начального обучения в связи с их возрастными особенностями и задачами этапа подготовки нашли свое подтверждение.

Выводы. Таким образом, результаты экспериментальных исследований показали что, научно обоснованная структура распределения средств тренировки в малых, средних и больших циклах тренировки позволила гимнасткам экспериментальной группы, не только успешно освоить предложенный программой объемные требования третьего года обучения, но и значительно повысить уровень СДП и СФП. Приступить к изучению упражнений первого, более трудоемкого разряда, планируемого на втором, специализированном этапе подготовки. Но самое главное, и практически ценно, суметь сохранить 67% состав гимнасток (17 из 25 детей), тогда как в контрольной, на конец третьего года обучения их осталось только 7 из 25, т.е. 27%. В результате экспериментальных исследований внесена существенная коррекция в нормативную часть учебной программы по гимнастике для юных спортсменок 1, 2 и 3-го года обучения.

Список используемой литературы

1. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учеб. пособие для высших учебных заведений. Терра-спорт. М., 2003. 206 с.
2. Розин Е.Ю. Физическая подготовка гимнасток: Учебное пособие. РГАФК, 2002. – 137 с.
3. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского и В. М. Смолевского. Киев: Олимпийская литература, 1999. -275 с.
4. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.
5. Эштаев А.К. «Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6–9 лет на начальном этапе подготовки». Дисс. ... канд. пед. наук. - Ташкент: УзГИФК, 2008. – С. 187.

Щербак Г. О., Ратов А. М.

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглядаються питання швидкісно-силової підготовки бігунів на середні дистанції на етапі спортивного удосконалення

Постановка проблеми. Здоров'я і фізична підготовленість молоді – найважливіші чинники фізичного потенціалу всього суспільства.

Рівень фізичної підготовленості підростаючого покоління є відображенням ефективності функціонування всієї системи фізкультурної освіти в країні, результативності діючих програм фізичного виховання. Організація регулярного контролю за динамікою розвитку фізичних якостей дітей дошкільного, шкільного віку і молоді, оптимізація змісту цієї діяльності є важливим завданням держави [1]. Розвиток швидкісно-силових здібностей є необхідним компонентом всебічного, гармонійного розвитку підростаючого покоління. На думку багатьох авторів

(Т. Ю. Круцевич, 2005; Б. М. Шиян, 2003; Е. П. Врублевский, 2009 та ін), швидкісно-силова підготовка стимулює функції багатьох систем та органів, сприяє прояву інших рухових якостей, формуванню життєво важливих рухових навичок і вихованню правильної постави.

Проблема швидкісно-силової підготовки бігунів на середні дистанції хвилює практично всіх тренерів, які працюють з бігунами. У методичній літературі останніх років це питання залишається дискусійним. Одні автори рекомендують тільки «короткі» стрибки, інші висловлюються на користь «довгих». Істина, лежить посередині. Проведення дослідження А. І. Полуніна дозволяють говорити про різної спрямованості впливів стрибкових вправ. Так, «довгі» стрибки, сприяючи розвитку силової витривалості надають істотний вплив і на рівень результатів у бігу. По-цьому, доцільно застосування їх у великих обсягах на спеціально - підготовчих етапах річного циклу тренування [5].

На нашу думку, актуальним є питання проведення дослідження розвитку швидкісно-силових здібностей легкоатлетів, які займаються бігом на середні дистанції, що дасть змогу на практиці покращити спортивні результати.

Це зумовило вибір теми нашого дослідження. Швидкісно-силова підготовка бігунів на середні дистанції на етапі спортивного удосконалення ,висвітлено недостатньо, тому це питання потребує нових розробок.

Мета дослідження – теоретично й експериментально обґрунтувати педагогічні умови розвитку швидкісно-силової підготовки бігунів на середні дистанції на етапі спортивного удосконалення.

Результати дослідження та їх обговорення. Для досягнення мети були поставлені наступні завдання:

- 1.Виявити за даними наукової літератури сучасний стан проблеми розвитку швидкісно-силових здібностей у легкоатлетів.
2. Визначити швидкісно-силові показники у юнаків-бігунів 16–18 років.
3. Розробити і експериментально обґрунтувати ефективність методики розвитку швидкісно-силових здібностей юнаків з бігу на середні дистанції на етапі спортивного удосконалення.

Дослідження проводилось у ДЮСШ імені Юрія Білоного (м. Білопілля) протягом 2016–2017 рр. у процесі навчально-тренувальних занять групи з бігу на середні дистанції. У дослідженні взяло участь 8 юнаків 16–18 років. Виходячи з мети та завдань роботи, педагогічне дослідження проводилось у кілька етапів.

Перший етап – присвячений вивченню спеціальної літератури з досліджуваної проблеми, розробці загальної концепції дослідження і експериментальної методики розвитку швидкісно-силової підготовки бігунів. На цьому етапі визначалися завдання дослідження, загальна методологічна база та конкретні методи дослідження для виконання завдань, накопичувався первинний матеріал для подальшого аналізу і узагальнення. Визначено експериментальну базу дослідження (ДЮСШ імені Юрія Білоного м. Білопілля), контингент досліджуваних (юнаки 16–18 років). У процесі констатуючого експерименту проведено тестування показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості юнаків легкоатлетів 16–18 років (8 осіб), які займаються в групах з легкої атлетики. На цьому етапі було сформовано контрольну і експериментальну групу – по 4 спортсмени у кожній групі.

На другому етапі – було проведено аналіз і узагальнення матеріалу, отриманого на першому етапі дослідження. В процесі формуючого експерименту було здійснено перевірку в експериментальних умовах ефективності розробленої методики розвитку швидкісно-силових здібностей юнаків-бігунів, які займаються бігом на середні дистанції. Було встановлено зміни у контрольних тестах для визначення швидкісно-силових показників у бігунів під впливом застосування розробленої методики у порівнянні з вихідними даними.

Третій етап – проведено узагальнення та обробку результатів дослідження.

За результатами констатуючого педагогічного експерименту були сформовані дві групи юнаків-бігунів – контрольну і експериментальну, по 4 осіб у кожній із них.

На етапі формувального експерименту вивчався вплив розробленої авторської методики на динаміку показників швидкісно-силової підготовки бігунів 16–18 років.

В експериментальній групі для стимулюючого розвитку швидкісно-силових здібностей використовувалась розроблена методика, що була побудована на основі застосування методу колового тренування з використанням вправ силового спрямування за принципом «інтервальна циркуляція» (Л. П. Матвєєв, 2004). Зміст цього методу полягає в тому, що навантаження у тренувальному занятті розчленовується на окремі, регламентовані за часом «порції» як у повторному, так в інтервальному методах тренування. Це дозволяє значно підвищити ефективність впливу вправ на організм. Цей метод використовується головним чином для всебічного розвитку функціональних можливостей організму, що визначають швидкісні і силові характеристики.

Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей було застосовано за схемою: вправи для м'язів рук – вправи для м'язів тулуба – вправи для м'язів ніг – вправи загального впливу.

Нами було використано наступні вправи:

1. Розведення рук лежачи на спині з вагою 5 кг;
2. Жим стоячи, в руках гриф 10 кг;
3. «Протяжка» з грифом 20 кг
4. Вправа для м'язів пресу – лежачи на маті піднімання тулуба;
5. Вправа для м'язів спини гіперекстензія;
6. Вистрибування з гирею 16 кг з напівприсідань;
7. «Драбинка» – зміна положення ніг, стоячи однією ногою на підвищенні, в руках гантелі по 5 кг (40 см);
8. Жим ногами лежачи 40 кг (на тренажері)
9. Стрибки через скакалку;
10. Стрибки з напівприсідань та викиданням набивного м'яча 3 кг вгору.

Під час виконання комплексу юним спортсменам були дані наступні методичні рекомендації:

- кожна вправа починається і закінчується за сигналом (свисток);
- вправи виконуються 30 с з інтервалом відпочинку 30 с, необхідних для зміни місць виконання вправ;
- у виконанні вправ слід дотримуватись основних вимог до техніки виконання даної вправи;
- кожна вправа виконується в рівномірному темпі 1–2 рухи в секунду, з рівномірним диханням;
- відпочинок між серіями 3 хвилини.

Колове тренування, спрямоване на розвиток швидкісно-силових здібностей проводилось два рази на тиждень згідно плану проведення навчально-тренувальних занять. Перших 6 занять спортсмени виконували на кожному тренуванні одну серію вправ «колового» тренування, наступні 6 занять спортсмени виконували по 2 серії вправ, останні 4 заняття спортсмени виконували по 3 серії вправ методом «колового» тренування.

Дана методика була розрахована на 16 навчально-тренувальних занять (протягом восьми тижнів).

На виконання вправ «колового» тренування відводилось: 10 хв – якщо комплекс виконується один раз (одне коло); 20 хв – якщо комплекс повторюється двічі і 30 хв – якщо комплекс повторюється три рази (три кола).

Перед виконанням першої вправи юнаки підраховують пульс (за командою) протягом 10 с (число множиться на 6). Після виконання останньої вправи знову за командою проводиться підрахунок пульсу за 10 с. Показники пульсу мають бути в межах 160–170 уд/хв. Через 2,5 хвилини відпочинку проводиться ще один вимір показників пульсу – він має бути в межах 120–130 уд/хв. Спортсменам, в яких показники пульсу перевищують ці межі, на наступних проходженнях кола пропонується знизити навантаження – знизити темп виконання вправи.

Таблиця 1

**Динаміка показників швидкісна-силових здібностей
юнаків-бігунів 16–18 років ($X \pm S$)**

Показники	КГ $X \pm S$ n=10		t(p)	ЕГ $X \pm S$ n=10		t (p)
	ВД	КД		ВД	КД	
Стрибок у довжину з/м, см	188,3 \pm 3,16	191,1 \pm 4,28	t=1,64 (>0,05)	190,2 \pm 2,44	218,2 \pm 6,63	t=2,26 (<0,05)
Потрійний стрибок з місця, см	612,4 \pm 4,58	635,3 \pm 5,44	t=1,37 (>0,05)	615,3 \pm 3,06	662,3 \pm 4,95	t=2,88 (<0,05)
Стрибок угору з місця (по Абалакову), см	42,5 \pm 2,8	50,6 \pm 2,59	t=1,14 (>0,05)	43,2 \pm 2,39	57,4 \pm 2,99	t=2,94 (<0,05)
Вистрибування угору після стрибка у глибину, см	57,4 \pm 2,84	64,4 \pm 4,50	t=1,43 (>0,05)	59,5 \pm 1,58	78,2 \pm 2,15	t=2,73 (<0,05)
Кидок ядра 4 кг через голову назад, см	865,4 \pm 36,54	894,3 \pm 43,67	t=1,60 (>0,05)	872,2 \pm 18,30	934,3 \pm 16,73	t=2,71 (<0,05)

У нашому дослідженні було розроблено і впроваджено авторську методику розвитку швидкісно-силових здібностей юнаків-бігунів 16–18 років, яка застосовувалась в експериментальній групі впродовж 16 тижнів, 2 рази на тиждень. Юнаки контрольної групи займалися за програмою для ДЮСШ для даної вікової групи. Після застосування розробленої методики, спрямованої на розвиток швидкісно-силових здібностей було проведено тестування з метою виявлення впливу на розвиток швидкісно-силових здібностей у юнаків експериментальної групи. Дані, отримані, представлено в табл. 1.

Як видно з представлених даних в контрольній групі, яка займалася по загальноприйнятій методиці відбулись зміни за всіма показниками тестування, але вони не є статистично достовірними ($p > 0,05$) (табл.1).

На відміну від показників тестування контрольної групи, достовірні зміни швидкісна-силових показників в експериментальній групі відбулися за всіма тестами ($p < 0,05$).

Отримані дані свідчать про позитивний вплив розробленої нами педагогічної методики розвитку швидкісна-силових здібностей юнаків-бігунів 16–18 років.

Висновки. Дані науково-методичної літератури і спортивної практики показують, що розвиток швидкісно-силових здібностей – складний процес. Однак у рекомендаціях з використання швидкісно-силових вправ існують ще значні протиріччя, недосконало розроблена система їх застосування у навчально-тренувальному процесі бігунів на середні дистанції різних вікових груп.

У доборі засобів і методів розвитку швидкісно-силових здібностей необхідно орієнтуватися на чинники, що їх обумовлюють, це в першу чергу лабільність ЦНС, між м'язова координація і реактивність м'язів. Найбільш ефективними засобами

розвитку швидкісно-силових здібностей можуть бути вправі з обтяженням, у подоланні опору власного тіла і вправі на спеціальних тренажерах. Отримані дані свідчать про позитивний вплив розробленої нами педагогічної методики розвитку швидкісно-силових здібностей юнаків-бігунів 13–14 років.

Список використаної літератури

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
2. Врублевский Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах спорта / Е. П. Врублевский. – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 195 с.
4. Матвеев, Л. П. Теорія і методика фізичної культури: Введення в предмет: навч. для вищ. спец. фізкульт. навч. закладів / Л.П. Матвеев. - Вид. 4-е, стер. - СПб.: Лань: Омега - Л, 2004. - 159 с.
5. Фарфель В. С. Двигательные способности / В. С. Фарфель // Теория и практика физической культуры. – 1977. – №3. – С. 10–14.

Юров И. А.

КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРА

Московский инновационный университет, Россия

В статье представлены некоторые компоненты психолого-педагогической компетентности тренера.

Постановка проблемы. В спорте весьма актуальной становится проблема повышения психологической компетентности тренеров, тем более что в большинстве команд по различным видам спорта нет спортивных психологов, и их функции вынуждены выполнять тренеры.

Под компетентностью понимаются 1) знания и опыт в той области, в которой конкретное лицо является профессионалом в ведущем для него виде деятельности, 2) круг полномочий и вопросов, предоставленный уполномоченным органом конкретному органу или должностному лицу. Понятие «компетентный» означает: знающий, сведущий в определенной области, имеющий право по своим знаниям и полномочиям делать или решать что-либо, судить о чем-либо. Компетентность является важным фактором в профессионально-педагогической подготовке тренеров.

Цель данного исследования – проведение научного наблюдения, экспериментального исследования психологических особенностей спортсменов и определение факторов, влияющих на достижение максимально возможных достижений в спортивной деятельности.

Исходя из вышеизложенного, нами было обследовано 70 пловцов 17–20 лет с учетом спортивной («мастера» – мастера спорта международного класса и мастера спорта и «немастера» – кандидаты в мастера спорта и перворазрядники) и половой (две группы по 35 спортсменов) дифференциации, в наиболее благоприятном возрасте для достижения максимально высокого результата в плавании 17–20 лет, занимающиеся спортивным плаванием в среднем 6,5 лет как в фоне, так и в условиях тренировочной деятельности (комплексность по свойствам и состояниям). Динамический соматотип определялся с помощью методики Шелдона-Хит-Картер, гемодинамика – тонометрии, температура – прибора Н.Мищука, нейро-и психодинамические свойства – опросников Я.Стреляу и Г.Айзенка, мышечная сила и тонус – приборов К.Колена и Г.Лопаткова, внимание и память – корректурной пробы и ряда из 12 слов, состояние – теста А.Уэссмана и Д. Рикса, личностная и реактивная тревожность – ШРЛТ Ч. Спилбергера, фрустрация – теста С.Розенцвейга, мотивация – теста Кретти, черты – 16 PF Р.Кеттелла, уровень притязаний –

собственной методики, социально-психологические статусы – социометрии. Полученные данные подвергнуты математической обработке с помощью критерия Стьюдента и линейной корреляции Пирсона.

В результате исследований были получены психологические особенности спортсменов по критериям возрастной, квалификационной и гендерной дифференциации.

Результаты исследования и их обсуждение. Многолетние наблюдения и экспериментальные данные позволили выделить компоненты психолого-педагогической компетентности тренеров.

В психолого-педагогическую компетентность тренеров входит ряд компонентов. Наиболее значимыми, на наш взгляд, из них являются:

1. Психологическое сопровождение спортсменов, под которым понимается целенаправленное, плановое и научно-обоснованное использование тренерами форм, средств и методик формирования позитивно-оптимальных процессов, состояний и свойств личности спортсменов с целью достижения ими максимально возможных результатов в спорте на протяжении всей спортивной карьеры, в реализации технической, теоретической, тактической, физической, функциональной, моральной, материальной подготовки спортсменов. Психологическая составляющая содержательно входит во все эти виды подготовки. Психологическое сопровождение включает психодиагностику (психоселекцию), психологическую подготовку, в рамках которой применяется социально-психологический тренинг спортсменов (СПТ) (игровое моделирование представлено в виде спортивно-педагогических игр, цель которых состоит в усовершенствовании тех или иных профессиональных качеств в различных условиях принятия решения и адаптации к стрессовым условиям спортсменов и тренеров, спортивного игрового модельного метода и инсценировки, целью которых является адаптация участников игры к возможным неожиданностям и препятствиям в условиях соревнований); психологическую защиту и психологическую поддержку (ликвидации последствий травмы, снятие эмоционально-вегетативного напряжения, оптимизации уровня притязаний, нивелирование фрустрационных механизмов, формирование мотивации достижения успеха); психологический прессинг; психологическое секундирование, лонгитюдный мониторинг.

2. Выполнение тренером полноценной функции мотиватора спортсмена. Постепенный переход от управления деятельностью спортсмена к управлению спортивной деятельностью (состоянием, поведением) самим спортсменом.

Мотивация организацией среды. К этой форме работы относится формирование и поддержание здоровых и оптимистических отношений между спортсменами, тренерами и руководителями в спортивной деятельности, в быту, на отдыхе. Для организации среды применяются такие методы, как групповые ритуалы, лозунги, девизы, призывы, слоганы, фотостенды, стенгазеты, рекламные буклеты.

Мотивация успехом. Эта форма предусматривает реализацию принципов от простого к сложному, от маленького успеха к большему. Успех укрепляет веру спортсмена в свои силы и возможности. Однако постоянный успех может дать и негативный эффект: у спортсмена чрезмерно повысится самооценка, утратится критическое отношение к своей деятельности.

Мотивация положительными примерами. Пример выдающихся и знаменитых спортсменов имеет большое мотивационное значение. После проведения Зимних Олимпийских Игр-2014 в Сочи в открытые ДЮСШ по зимним видам спорта (которых никогда не было в городе-курорте Сочи) стали массово записываться дети не только городские дети, но и из других регионов России.

Создание адекватных моделей социального, морального и материального поощрения в спорте.

3. Психологическое обеспечение методов и средств спортивной деятельности, т.е. индивидуализация, дифференциация и модификации психологических методов в четырехлетнем (в соответствии с повышением спортивного мастерства) и годовом цикле (подготовительный, соревновательный, восстановительный периоды).

4. Адекватное составление спортивной программы, под которой понимается научно обоснованные цели, нормы, задачи, требования к особенностям структуры и содержанию спортивной деятельности и к различным качествам спортсмена для достижения успеха в избранном виде спорта и психогаммы спортсмена, под которой понимается описание психической деятельности спортсмена и его психологических качеств, адекватных или неадекватных успешной деятельности, психологический портрет субъекта деятельности, представленный всем комплексом индивидуальности спортсмена, актуализируемых в конкретном виде спорта.

5. Составление психологического портфолио (особенности формирования личности спортсмена, условия и ситуации побед, поражений в спорте, приемы саморегуляции, психологические портреты соперников и др., т.е. все то, что относится к психической составляющей в спорте).

Выводы. Адекватно проведенные этапы и методы психолого-педагогического подготовки и сопровождения спортсменов, стремящихся достичь высокого результата в спорте значительно снижают стрессогенные и чрезмерно эмоциональные условия спортивной деятельности, повышают их спортивную толерантность, способствуют позитивной пролонгированной спортивной карьере, мягкий и безконфликтный инволюционный период. А это во многом зависит от профессиональной психолого-педагогической компетентности тренеров.

Список использованной литературы

1. Мельников В. М., Юров И. А. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена / И. А. Юров, В. М. Мельников.- Спортивный психолог.- 2013.- №3.- С.18-21.

2. Юров И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. – М.: Советский спорт, 2006. 163 с.

3. Юров И. А. Психологическое сопровождение в спорте / И. А. Юров // Теория и практика физической культуры. 2009. №6. С.75-76.

4. Юров И. А. Психологическое обеспечение в олимпийском Сочи / И. А. Юров // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №9. – С.49.

5. Юров И. А. Психологическая компетентность тренеров / И. А. Юров // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 11. – С.74.

6. Юров И. А. Дифференциально-психологические свойства спортсменов / И. А. Юров. Германия: ЛАП, 2016. 223 с..

7. Юрова К. И., Юров И. А. Психология личности: структура и функция / И. А. Юров, К. И. Юрова // Дружининские чтения: Сб. материалов XIII Всерос. научно-практ. конференции, г. Сочи, 22-24 мая 2014 г. – Киров: МЦНИП, 2014. – С.190-192.

НАШІ АВТОРИ

Агеев Павло Миколайович	ст. викладач кафедри спортивного вдосконалення Національного технічного університету України “Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського”
Азаренков Віктор Миколайович	старший викладач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Андриевская Лилия Юрьевна	руководитель спортивной секции по стрельбе из лука, тренер Астраханского государственного технического университета
Арпентьева Мариям Равильевна	профессор, старший научный сотрудник кафедры психологии развития и образования Калужского государственного университета имени К. Э. Циолковского
Бережна Лариса Іллівна	викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Бермудес Діана Валеріївна	викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Бернацкий Алексей Владимирович	студент Таганрогского института имени А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета
Бурла Антон Олександрович	викладач Сумського державного університету
Бурла Артем Олександрович	к.фіз.вих., викладач Сумського державного університету
Бялик Марія Олексіївна	студентка Львівського національного університету імені Івана Франка
Власенко Ірина Сергіївна	студентка 6-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Воробьев Николай Сергеевич	к.пед.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин Института физической культуры и спорта Владимирского государственного университета имени А. Г. и Н. Г. Столетовых
Гаркуша Іван Васильович	студент 6-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Гладов Володимир Васильович	викладач кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Глазько Андрей Борисович	к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой плавания Белорусского государственного университета физической культуры

Глазько Тамара Александровна	к.пед.н., доцент кафедри фізического виховання і спорту Минского государственного лингвистического университета
Головко Денис Олександрович	студент факультету спорту кафедра спортивних та рекреаційних ігор Львівського державного університету фізичної культури ім. І. Боберського
Гонтовенко Павло Євгенович	студент 6-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Горлова Лариса Михайлівна	ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту Львівського національного університету імені Івана Франка
Гребенщикова Нина Юрьевна	Курганский государственный университет
Грибан Григорій Петрович	д. пед.н., професор, академік Академії наук вищої освіти України, завідувач кафедри фізичного виховання та рекреації Житомирського державного університету імені Івана Франка
Гученко Ганна Богданівна	ст. викладач кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Давиденко Владимир Николаевич	к. пед.н., доцент кафедри ТМФКиСД Тульського державного педагогічного університету ім. Л. Н. Толстого
Демко Николай Алексеевич	к. пед.н., професор кафедри лыжного и стрелкового спорта Белорусского государственного университета физической культуры
Досин Юрий Михайлович	д.мед.н., професор кафедри медико-біологічних основ фізического виховання Белорусского государственного педагогического университета им. Максима Танка
Дранишникова Е. В.	Курганский государственный университет
Дробний Петро Данилович	к. пед. н., доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор Львівського державного університету фізичної культури ім. І. Боберського
Запольський Дмитро Петрович	викладач кафедри спортивного вдосконалення Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського"
Затилкін Віктор Володимирович	доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Звіздун Наталія Іванівна	студентка 6-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Іваній Ігор Володимирович	к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

Игонина Елена Николаевна	преподаватель кафедры медико- биологических основ физического воспитания Белорусского государственного педагогического университета им. Максима Танка
Кобозєв Микола Михайлович	к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Кожедуб Марина Станиславовна	аспірант кафедри теорії і методики фізической культури Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины
Козій Тетяна Петрівна	к. б. н., доцент кафедри здоров'я людини Херсонського державного університету
Копитіна Яна Миколаївна	к. фіз. вих., ст. викладач кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Король Сергій Вікторович	студент 5-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Косташ Михайло Степанович	студент 6-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Кóсяк Валерій Андрійович	д. філос. н., професор, завідувач кафедри туризмознавства та готельно-ресторанної справи Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Кравченко Ігор Миколайович	ст. викладач кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Красілов Андрій Дмитрович	ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Лапицький Віталій Олександрович	доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Лапуць Ярослав Степанович	ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту Львівського національного університету імені Івана Франка
Леоненко Андрій Васильович	к.пед.н., ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Листопад Иван Викторович	к. пед.н., професор кафедри лыжного и стрелкового спорта Белорусского государственного университета физической культуры

Лобанова Галина Петровна	старший преподаватель Астраханского государственного технического университета
Ловыгина Оксана Николаевна	к. биол. Н., старший преподаватель, заведующая кафедрой физического воспитания кафедры физического воспитания Курганского государственного университета
Лоза Тетяна Олександрівна	к. пед. н., професор кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Луценко Ігор Васильович	студент 4-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Лянной Михайло Олегович	к. пед. н., доцент, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Малахов Сергей Владимирович	старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка
Мальованик Сергій Олегович	студент 6-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Матвиенко Александр Игоревич	преподаватель Полоцкого государственного университета
Махниченко Ангела Сергеевна	студентка Астраханского государственного технического университета
Мельников Сергей Викторович	преподаватель кафедры оздоровительной и лечебной физической культуры Гомельского государственного университета им. Франциска Скорины
Міщенко Олександр Володимирович	к. фіз. вих., доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Міщенко Олександр Олександрович	викладач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Мойсеенко Геннадий Николаевич	преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка
Мухина В. В.	Курганский государственный университет
Муходанова Екатерина Алексеевна	студентка Сочинского государственного университета
Нарскин Алексей Геннадьевич	к. пед.н., доцент кафедры спортивных дисциплин Гомельского государственного университета им. Франциска Скорины
Нешитой Василий Васильевич	профессор кафедры информационных ресурсов Белорусского государственного университета культуры и искусств

Оксьом Павло Михайлович	к. фіз. вих., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Олійник Владислав Ігорович	студент 5-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Павлова Анастасія Олегівна	студентка 4 курсу факультету природознавства, здоров'я людини і туризму Херсонського державного університету
Пасічник Вікторія Михайлівна	к. фіз. вих., старший викладач кафедри спортивних та рекреаційних ігор Львівського державного університету фізичної культури ім. І. Боберського
Плахотнюк Дмитрій Павлович	студент Таганрогского інститута имени А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета
Пугач Ярославна Игоревна	к.физ.вос, старший научный сотрудник Харьковской государственной академии физической культуры
Ратов Анатолій Максимович	к. фіз. вих., професор кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Румянцева Наталья Валерьевна	к. пед. н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и спортивных дисциплин Вологодского государственного университета
Седов Дмитрий Вячеславович	студент Астраханского государственного технического университета
Семен Богдан Васильович	к.пед.н., доцент фізичного виховання та спорту Львівського національного університету імені Івана Франка
Сіренко Владислав Сергійович	студент 6-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Сыроваткина Ирина Анатольевна	старший преподаватель кафедры физической культуры Таганрогского института имени А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета
Соколова Татьяна Евгениевна	преподаватель Харьковской государственной академии физической культуры
Соловых Татьяна Константиновна	к. физ-мат.н., доцент, ведущий научный сотрудник Республиканского научно-практического центра спорта
Солоненко Євген Васильович	викладач кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Старченко Анастасія Юріївна	к. фіз. вих., ст. викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

Стрельников Андрей Васильевич	младший научный сотрудник Республиканского научно-практического центра спорта
Томенко Олександр Анатолійович	д. фіз. вих., професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Томилин Константин Георгиевич	к.пед.н., доцент кафедры физической культуры и адаптивных технологий факультета туризма, сервиса и спорта Сочинского государственного университета
Туревский Илья Маркович	д. пед. н., профессор кафедры теории и методики физической культуры Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого
Усик Максим Олександрович	студент 5-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Фадєєва Юліана Олександрівна	студентка 6-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Фоменко Євген Віталійович	студент 6-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Хасанова Галина Мамутовна	к. пед. н., старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики Узбекского государственного института физической культуры
Цымбалюк Елена Анатольевна	к. пед. н., доцент кафедры философии и истории Белорусского государственного университета физической культуры
Чередніченко Сергій Вікторович	доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Чудакова Алена Сергеевна	студентка Института физической культуры и спорта Владимирского государственного университета имени А. Г. и Н. Г. Столетовых
Щербак Ганна Олександрівна	студентка 6-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Юров Игорь Александрович	к.псих.н., доцент кафедры гуманитарных наук Московского инновационного университета
Ягур Виктор Евгеньевич	д.мед.н., профессор 2-й кафедры внутренних болезней Белорусского государственного медицинского университета

Наукове видання

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

Матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції
молодих учених (Суми, 18–19 травня 2017 р.)

Том II

Відповідальний за випуск А. А. Сбруєва

Оригінал-макет Т. В. Бугаєнко
Дизайн обкладинки В.Б. Гайдабрус

Підписано до друку 10.05.2017.
Формат 60х84 ¹/₈. Папір офсетний.
Друк ризограф. Ум. друк. арк. 28,6. Обл.-вид. арк. 17,7.
Тираж 120 прим. Замовлення № Д17-05/06

СумДПУ ім. А.С.Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Віддруковано на обладнанні ВТД «Університетська книга»
вул. Комсомольська, 27, м. Суми, 40009, Україна
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 489 від 18.06.2001