

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ УКРАЇНИ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

**ІХ міжнародної наукової конференції молодих учених
«МОЛОДЬ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ»**

12-13 жовтня 2016 р.

Київ, Україна

УДК: 796.032-053.67(063)
ББК 75.4(0)90к.я431
В 78

Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей ІХ Міжнародної наукової конференції, 12-13 жовтня 2016 року [Електронний ресурс]. – К., 2016.

У збірнику представлені тези з актуальних питань проблем теорії і методики олімпійського і професійного спорту, жіночого спорту, дитячо-юнацького спорту, спортивної медицини, спорту для всіх, а також рекреації, фізичної реабілітації та адаптивної фізичної культури.

Матеріали збірника представляють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників, студентів.

Електронна версія збірника розміщена на сайті:
<http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>

Редакційна колегія:

Благій О.Л., к.пед.н., доцент
Василенко М.М., к.фіз.вих. і спорту, доцент
Гринь О.Р., к.пед.н., доцент
Дяченко А.Ю., д.фіз.вих. і спорту, професор
Єрмолова В. І., к.фіз.вих. і спорту, доцент
Жарова І.О., к.фіз.вих. і спорту, доцент
Ільїн В.М., д.б.н., професор
Когут І.О., к.фіз.вих. і спорту, доцент
Круцевич Т.Ю., д.фіз.вих. і спорту, професор
Лазарева О.Б., д.фіз.вих. і спорту, професор
Лисенко О.М., д.фіз.вих. і спорту, ст.наук. співробітник
Мічуда Б.П., д.фіз.вих. і спорту, професор
Павленко Ю.О., д.фіз.вих. і спорту, професор
Петровська Т.В., к.пед.н., професор
Радченко Л. О., к.фіз.вих. і спорту, доцент
Філіппов М.М., д.б.н., професор
Шахліна Л. – Я. Г., д.мед.н., професор
Шинкарук О.А., д.фіз.вих. і спорту, професор
Шкрібтій Ю.М., д.фіз.вих. і спорту, професор

Рекомендовано Вченою радою Національного університету фізичного виховання і спорту України

- I напрям. Історичні, гуманітарні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту.
- II напрям. Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді.
- III напрям. Актуальні проблеми раціональної підготовки спортсменів.
- IV напрям. Медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту.
- V напрям. Теоретико-методичні та соціально-економічні засади адаптивної фізичної культури.
- VI напрям. Психолого-педагогічні засади фізичної культури і спорту.
- VII напрям. Здоров'я людини, рекреація і спорт для всіх.
- VIII напрям. Проблеми формування здорового способу життя дітей, школярів та молоді.
- IX напрям. Сучасні проблеми фізичної реабілітації.

ЗМІСТ

I напрям. Історичні, гуманітарні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту	10
1. Абдулахман Раман Нури СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В КУРДИСТАНЕ	11
2. Білько Б. Є. ПРИРОДООХОРОННА ДІЯЛЬНІСТЬ НАЦІОНАЛЬНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМПІТЕТУ УКРАЇНИ	13
3. Бойко Д.М. ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИИ В ЭКОЛОГИЧЕСКОМ МОНИТОРИНГЕ В ОЛИМПЕЙСКОМ СПОРТЕ	15
4. Кравченко О.В. МОДЕЛЮВАННЯ ЗОВНІШНІХ КОМУНІКАТИВНИХ ПРОЦЕСІВ ЦЕНТРІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ» НА ОБЛАСНОМУ РІВНІ	17
5. Краснянский К.В., Девятаева О.В., Кропивницкая Т.А. ПРОБЛЕМЫ ФИНАНСОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КОМПЛЕКСНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В НЕОЛЕМПЕЙСКОМ СПОРТЕ	19
6. Лях-Породько О., Геря М. СОЮЗ УКРАЇНСЬКОГО СОКІЛЬСТВА ЗА КОРДОНОМ ТА ЙОГО ЗНАЧЕННЯ У РОЗВИТКУ СОКІЛЬСЬКОГО РУХУ	21
7. Павленко О.Ю. ІСТОРИКО-ХРОНОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ СПОРТІ	23
8. Породько-Лях О.В., Божук М.А. ОСОБЛИВОСТІ ВЖИВАННЯ ТЕРМІНІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	25
9. Розпутній О.П. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПУ СТУДЕНСЬКОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ФУТЗАЛУ НА ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ В ПЕРІОД З 1994 ПО 2014 РР.	27
10. Світлична С.О. СОЦІАЛЬНЕ ПІДПРИЄМНИЦТВО: АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО ОРІЄНТОВАНИХ НАПРЯМІВ РОБОТИ ОРГАНІЗАЦІЙ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ УКРАЇНИ	29
11. Сергеев А.Ю. РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЯК ФОРМИ ДЕРЖАВНОГО ВПЛИВУ НА ФІЗКУЛЬТУРУ І СПОРТ	31
12. Смірнова В.В. ВИКОРИСТАННЯ МАРКЕТИНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УПРАВЛІННІ ФІТНЕС-ОРГАНІЗАЦІЯМИ В УКРАЇНІ	33
13. Тимо Є.В. СПОРТИВНІ ПОСЛУГИ ПРИВАТНИХ КЛУБІВ З ФЕХТУВАННЯ	35
II напрям. Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді	37
1. Voiko Irina OLYMPIC EDUCATION FOR SPORTS VOLUNTEERS AS A SCIENTIFIC PROBLEM	38
2. Радченко Л.О. ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ ФЕСТИВАЛІВ МИСТЕЦТВ ІГОР ОЛІМПІАД	40
III напрям. Актуальні проблеми раціональної підготовки спортсменів	42
1. Беринчик Д.Ю. АНАЛИЗ РЕАКЦИИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ В УСЛОВИЯХ РАБОТЫ АЭРОБНОГО ХАРАКТЕРА У СПОРТСМЕНОВ-БОКСЕРОВ (НА ПРИМЕРЕ АМАТОРСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БОКСА)	43
2. Бойчук Р.І. АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ: АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ	45
3. Ван Синьинань ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ НА ДИСТАНЦИИ 200 М	47

	5
4. Верняев О.Ю., Омельянчик-Зюркалова О.А., Сялямин Ю.Н. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ	49
5. Ши Лей ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕДСТАРТОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ–БЕГУНОВ НА 400 М	50
6. Вишневецька В.П. СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	52
7. Гасанова С.Ф. КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	54
8. Гордєєва М.В. АНАЛІЗ РУХОВИХ ДІЙ, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ФІГУР ОБОВ'ЯЗКОВОЇ ПРОГРАМИ В СИНХРОННОМУ ПЛАВАННІ	56
9. Добряк А.А. АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ	58
10. Довгодько І. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕРЕДСТАРТОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ	60
11. Івченко О.М. СТАН ТА ПРОБЛЕМИ СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛІ	62
12. Khmelnitska I.V., Krupenya S.V. THE IMPROVING OF SKILLED FEMALE GYMNASTS' TECHNIQUE IN VAULT	64
13. Коваленко Я. О. СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПОСТРОЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	66
14. Коженкова А.М. МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК ЧЕТВІРКИ ПАРНОЇ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ	68
15. Козлов К. В. АНАЛІЗ ВИСТУПІВ У ЗМАГАННЯХ НАЙСИЛЬНІШИХ СПОРТСМЕНІВ СВІТУ, В СИСТЕМІ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (НА МАТЕРІАЛАХ ПОТРІЙНОГО СТРИБКА)	70
16. Кун Сянлинь ВЕДУЩИЕ КОМПОНЕНТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИ РАБОТЕ АЭРОБНОГО ХАРАКТЕРА	72
17. Микитчик О.С. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТИБУНІВ У ВОДУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	74
18. Мітова О.О. ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В ЗАХИСТІ У БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	76
19. Онищенко В.М. ЗМІСТ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПЕРШОМУ РОЦІ ЗАНЯТЬ МІНІ-БАСКЕТБОЛОМ	78
20. Приймак С.І. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВАЖКОАТЛЕТОК 15–17 РОКІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ	80
21. Potop V., Grigore V., Ulareanu M.V. METHODOLOGY OF SPORTS EXERCISES LEARNING ON WOMEN'S APPARATUS OF GYMNASTICS POLYATHLON	82
22. Potop L., Marinescu O.S., Juran V. STUDY ON THE IMPROVEMENT OF MUSCLE STRENGTH DEVELOPMENT BY GYMNASTICS	84

MEANS AT STUDENTS IN 6TH GRADE

23. Рашид Шерзад Афенди ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ, НАПРАВЛЕННАЯ НА АДАПТАЦИЮ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ ИЗМЕНЕНИЯ КЛИМАТА В УСЛОВИЯХ ВЫСОКИХ ТЕМПЕРАТУР	86
24. Солодка О.В. УСПІШНІСТЬ РЕАЛІЗАЦІЇ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ ВАЖКОАТЛЕТОК ЗАЛЕЖНО ВІД БІОМЕХАНІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТЕХНІКИ ПОШТОВХУ ШТАНГИ	88
25. Тихоненко Я.П. АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ У БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ	90
26. Топол А.А. КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ	92
27. Тракалюк Т. А. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТАНЦОРОВ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ	94
28. Улан А. Н. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ С УЧЕТОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ	96
29. Хаммуди Мунтадр Фадел Кадхам ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВОЛЕЙБОЛЕ	98
30. Чжао Дун НАПРАВЛЕНИЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ С УЧЕТОМ ПОДВИЖНОСТИ РЕАКЦИИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ	100
31. Шевченко А.Ю., Бойченко С.В. К ПРОБЛЕМЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	102
32. Яковенко Е.О., Маслак В.О., Ткаченко Н.В. ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ КОМПЛЕКТОВАНИЯ ЭКИПАЖЕЙ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ В РАЗНЫХ СТРАНАХ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ	104
33. Ярмолинський Л. М. ВИКОРИСТАННЯ МУЛЬТИМЕДІАКОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	106
IV напрям. Медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту	108
1. Алвани Абдулрахман ФОРМИРОВАНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	109
2. Андреюк Н.Л. ВПЛИВ ВЕСТИБУЛЯРНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ФУНКЦІЇ ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ	111
3. Байдаченко В.А., Погрібний А.С., Сергієнко К.М. БІОМЕХАНІЧНИЙ КОНТРОЛЬ РУХІВ ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ ОПОРНО- РУХОВОГО АПАРАТУ	113
4. Міщенко В. С. РОЗПОДІЛ НЕЙРОДИНАМІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗА ДОПОМОГОЮ КЛАСТЕРНОГО АНАЛІЗУ	115
5. Сосновський В.В. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ	117
6. Терещенко Т.О. ОСОБЛИВОСТІ ПИТНОГО РЕЖИМУ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ	119
7. Шевченко А.О. РОЛЬ ПЕРЕКИСНОГО ГЕМОЛИЗА ЕРИТРОЦИТОВ В РОЗВИТТІ УТОМЛЕННЯ ПРИ М'ЯШЕЧНОЇ ДЕЯТЕЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНИХ ТАНЦАХ	121
V напрям. Теоретико-методичні та соціально-економічні засади адаптивної фізичної культури	123

1. Бобренко І. В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАХОДІВ БЕЗПЕКИ ТА ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ ДІТЕЙ ПРИ РОЗВИТКУ ПРОСТОРОВОГО ОРІЄНТУВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ З ВАДАМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	124
2. Бондар О.М., Джевага В.В. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ	126
3. Демчук С.П. ОСОБЛИВОСТІ СЕНСОРНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ ТА СЛУХУ У ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	128
4. Приходько Т.Ю. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ	130
5. Степаненко Д., Печко Г. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ З БАР'ЄРАМИ	132
VI напрям. Психолого-педагогічні засади фізичної культури і спорту	134
1. Высочина Н.Л. ШЛЯХИ ЗАПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ СТАНДАРТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В СИСТЕМУ ПІДГОТОВКИ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ	135
2. Галан Я.П. СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО І ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ	137
3. Лопаський С.В. ТЕХНОЛОГІЯ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	139
4. Малиновський А.І. ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ ТРЕНЕРА З ФУТБОЛУ ЯК ФАКТОРА УСПІШНОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ	141
5. Перегінець М.М. АНАЛІЗ МОТИВІВ, ЩО ПЕРЕСЛІДУЮТЬ СТАРШОКЛАСНИКИ ПРИ ВІДВІДУВАННІ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	143
6. Рудницький О.В. ОБГРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ КОРЕКЦІЇ СТАТУРИ СТУДЕНТОК У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	145
7. Сергієнко В. П. ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ ПОЗАШКІЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ ТА РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	147
8. Шкарупіло П.О. МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ ДО ЗАНЯТЬ БОРОТЬБОЮ КАПОЕЙРО	149
VII напрям. Здоров'я людини, рекреація і спорт для всіх	151
1. Гончарова Н.М., Бутенко Г.О. ВИМОГИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	152
2. Жук Г.О. ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ АКВААЕРОБІКОЮ З ЖІНКАМИ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	154
3. Ковалева Н.В. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ	156
4. Костянецький К.А., Гутич І.І. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ГІМНАСТИКОЮ ЦИГУН НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	158
5. Ніколайчук М.С. РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ДОЗВІЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ	160
6. Омельченко Т.Г. АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ	162

ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ – ЯК ДОНОЗОЛОГІЧНИЙ МАРКЕР	
7. Оріховська А.С. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ	164
8. Рибак А.В. ВИКОРИСТАННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З МІНІ-ФУТБОЛУ В ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЯ ПІДЛІТКІВ	166
9. Садовський О.О. ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	168
10. Сухомлинов Р.О. ПЕРЕДУМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДИТЯЧИХ ФУТБОЛЬНИХ КЛУБІВ	170
11. Чеверда А.О. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	172
12. Чорна Ю.С. ЗАСТОСУВАННЯ АНІМАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	174
13. Юрченко О.А., Сергієнко К.М., Джуха Хабіб АНАЛІЗ ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗОРОМ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	176
14. Ячнюк М.Ю. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ	178
VIII напрям. Проблеми формування здорового способу життя дітей, школярів та молоді	180
1. VOZHADZE Vladimer, LIPARTELIANI Vasil PROBLEMS OF HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL ACTIVITY IN GEORGIA	181
2. Березовський В.А. СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ВСЕБІЧНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРА	183
3. Вахнова А. П. ТЕНДЕНЦІЇ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ТА МОТИВАЦІЇ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	185
4. Голованова Н.Л., Герасименко С.О. ИНФОРМАЦИОННО- МЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА «ЗДОРОВЬЕ С ИГОЛОЧКИ» КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕХНОЛОГИИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ ШВЕЙНОГО ПРОИЗВОДСТВА	187
5. Дудко М.В., Мартинюк О.А. ХАРАКТЕРСТИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С УЧЕТОМ СОСТОЯНИЯ БИОГЕОМЕТРИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ОСАНКИ	189
6. Матвієнко І.С. ЦІННОСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В КОНТЕКСТІ РІЗНИХ ПОКОЛІНЬ	191
7. Михальчук А.Д. ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ	193
8. Москаленко Н., Єлисеєва Д. ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	195
9. Петренко Н. Б. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ У ДОШКОЛЬНИКОВ 4-5 ЛЕТ С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	197
10. Ткачук М.І. СУЧАСНІ ПІДХОДИ В КОРЕКЦІЇ СТАТУРИ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ	199
11. Хрипко І. В. ВІКОВА ДИНАМІКА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ	201

КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

	ІХ напрям. Сучасні проблеми фізичної реабілітації	203
1.	Ра'ад Абдул Хаді Мохаммад Алалван РАЗРАБОТКА ПРОГРАММИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ПОВРЕЖДЕНИЕМ АХИЛЛОВОГО СУХОЖИЛИЯ ПОСЛЕ ОПЕРАТИВНОГО ЛЕЧЕНИЯ	204
2.	Ахмад Ал-Джадо СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ЛЕЧЕНИИ РЕЗИСТЕНТНОЙ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ	206
3.	Береговой М.В. МЕТОДЫ ТАНЦТЕРАПИИ В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН С НАРУШЕННЫМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ БАЛАНСОМ	208
4.	Білий В.В. ЕСЕНЦІАЛЬНА ГІПЕРТЕНЗІЯ ЯК ІНДИКАТОР ДЕЗАДАПТАЦІЇ ЛЮДСТВА ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ	209
5.	Василенко Е.В. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ НЕДОНОШЕННЫХ ДЕТЕЙ В НЕОНАТАЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	211
6.	Грін С.О. СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ВОГНЕПАЛЬНИХ УРАЖЕННЯХ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ	213
7.	Івановська О.Е. ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДІВ ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ОЖИРІННЯМ	215
8.	Керестей В.В. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ГОСТРИМИ ПОРУШЕННЯМИ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ У ПІЗНІЙ ВІДНОВНИЙ ПЕРІОД	217
9.	Кущенко О.О. ЕРГОТЕРАПИЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ	219
10.	Лопатенко А.О. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ З ВЕРТЕБРАЛЬНИМ БОЛЬОВИМ СИНДРОМОМ	221
11.	Ніканоров О., Джафар Тайсір Мохаммад Аль-Куран, Алхуб Шади ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ	223
12.	Остроушко О.Д. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ВОГНЕПАЛЬНИМИ УРАЖЕННЯМИ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА	225
13.	Пікінер О. ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ВИСОКВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХОВОГО АНАЛІЗАТОРА	227
14.	Сабаш М.В. ПОКАЗНИКИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ У ДІТЕЙ З РЕЦИДИВУЮЧИМ БРОНХІТОМ ЯК ФАКТОР, ЩО ВИЗНАЧАЄ СПРЯМОВАНІСТЬ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ	229
15.	Фадхел Абедархман Мохамуд Хамза ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ ПОСЛЕ ИНФАРКТА МИОКАРДА	231
16.	Чередниченко П.П. ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГРИ У ФУТБОЛ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА КОРЕКЦІЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ У ДОШКІЛЬНЯТ	233
	VIII напрям. Проблеми формування здорового способу життя дітей, школярів та молоді	
1.	Васюк О. ПОДОЛАННЯ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ	235
2.	Камперо Ескаланте Еліесер Давид ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ	237
3.	Кенсичька І.Л. Пальчук М.Б. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	239
4.	Куропятник В.Є. ОГЛЯД ПРОГРАМИ ПРЕВЕНТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕРТЕБРОГЕННИХ ПОРУШЕНЬ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ДЛЯ ДЗЮДОІСТІВ	241
5.	Коваленко Н. СОЦИАЛЬНАЯ САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	243

I напрям

**Історичні, гуманітарні та соціально-
економічні аспекти розвитку фізичної
культури і спорту**

СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В КУРДИСТАНЕ

Абдулрахман Раман Нури

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Для Курдистана со сложной внутренней структурой социально-экономической жизни особенно важно найти оптимальный вариант использования средств, затрачиваемых на развитие физического воспитания и спорта при обосновании стратегии совершенствования организации и управления отраслью. Особенно препятствует процессу формирования современной системы массового спорта в Курдистане отсутствие соответствующих организационных решений и организационных структур в этой сфере. Перенесение же опыта соседних государств весьма затруднено из-за специфики общественной жизни этой страны. Важно подчеркнуть, что специалисты Курдистана сегодня не могут использовать научные работы, касающиеся предмета исследования, поскольку они не ведутся, ни в тоталитарных, ни в более демократических странах Ближнего Востока. Лишь ограниченную информацию можно получить в исследованиях, посвященных проблемам развития физической культуры и спорта в Ираке [4] и Ливане [5].

Все это обуславливает наличие значительных препятствий в обеспечении целенаправленного развития сферы массового спорта в Курдистане на основе реализации государственной политики, отвечающей современным требованиям. Учитывая это, становятся чрезвычайно актуальными специальные научные исследования, результаты которых позволят целенаправленно создавать организационные условия для широкого привлечения разных групп населения Курдистана к активным занятиям спортом.

Цель исследования – определить влияние основных социальных факторов на развитие массового спорта в Курдистане.

Методы: анализ литературных источников; сравнение и сопоставление.

Результаты исследования. Различные общества имеют разные представления о спорте и воспитании поколения. Есть общества, развивающие спорт в рамках религиозных традиций, в то время как другие общества призывают поколения к защите Родины, а третьи ориентируют на здоровье и отдых.

Немаловажно и существование разных традиции относительно занятий спортом, что обуславливается действием комплекса факторов. Анализ специальной литературы свидетельствует о том, что для стран Ближнего Востока наиболее важны факторы, отражающие влияние на сознание населения национальных и социальных традиций, а также религиозных ценностей [1–3].

В европейских странах женщины демонстрируют большие достижения в спорте, даже ставят мировые рекорды. Поэтому следует (желательно) и восточным женщинам создать такие условия, чтобы побудить их обучаться с детства спортивным играм и дисциплинам.

Восточные мальчики и юноши лучше, чем западные, осваивают такие игры, как футбол, т.е. такие, где необходима сила и скорость нижних конечностей, но менее эффективны в играх, где нужна сила и ловкость рук, – теннис, баскетбол, волейбол.

Важную роль играет также спортивное воспитание соответственно семейному доходу и социальному положению, чтобы молодежь из бедных семей имела возможности идти в ногу с требованиями жизни. Борьба, тяжелая атлетика и футбольные матчи дают шанс представителям этого социального слоя стать героями. Молодые люди из более обеспеченных семей будут менее

эффективными в спортивных занятиях, требующих высоких физических нагрузок и будут более ориентированы на спорт для отдыха, например плавание, гимнастика, теннис и сквош.

Религия Курдистана – это главным образом ислам, который испокон веков приветствует не только духовное развитие, но и физическое. Из хадисов известно, что пророк Мухаммад был в хорошей физической форме и побуждал других заботиться о своем теле. Все виды спорта придают ловкость и силу. Поэтому необходимо заниматься самому и воспитывать в этом духе детей, чтобы они стали искусными мастерами. Надо выбирать вид спорта, наиболее отвечающий следующим критериям: сила, ловкость, безопасность для тела и нрава, дозволенность с точки зрения Шариата.

Такие виды спорта, как плавание, спортивная и художественная гимнастика мусульманским женщинам запрещены, ведь видно те части тела, которые способствует пробуждению страстей и падению нравов. Запрещено также синхронное плавание, так как считается, что нет никакой пользы в том, что обнаженные женщины демонстрируют шоу миллионам зрителей. Ислам не видит потребности в этих соревнованиях, поскольку они не соответствуют принципам Шариата большинство видов спорта в исламе есть разрешенными: автоспорт, бадминтон, баскетбол, волейбол, гребля, тяжелая атлетика, гиревой спорт, гандбол, гольф, конный спорт, плавание, теннис, футбол и т.п. К видам спорта, которые способствуют гармоничному развитию, относятся акробатика, занятия на перекладине, брусьях, кольцах. По таким видам спорта, как каратэ, кунг-фу, то их приемы можно изучать девушкам для самозащиты при условии, что тело будет прикрытым.

Выводы. Таким образом, формирование условий для развития массового спорта в современном Курдистане требует, использование опыта других стран обязательного учета особенностей курдского общества. Это предполагает проведение исследований, посвященных анализу других факторов развития массового спорта в стране.

Литература

1. Визитей Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки / Н. Н. Визитей. – М. : Сов. спорт, 2009. – 187 с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дутчак. – К.: Олімп. літ., 2007. – 111 с.
3. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: [учеб. пособие] / Л. И. Лубышева. – [2-е изд., стереотип]. – М.: Изд. центр «Академия», 2010. – 272 с.
4. Редха Ф. Управління маркетингом футбольних клубів як наукова проблема / Ф. Редха // Молода спорт. наука України: зб. наук. праць у галузі фіз. культури і спорту.: У 4-х т. – Л.: НВФ «Укр технології», 2009. – Т. 4. Вип. 13– С.199–203.
5. Юссеф Юссеф Али. Особенности социальной среды развития физической культуры и спорта в Ливане / Юссеф Юссеф Али // Физ. воспитание студ. – 2010. – № 4. – С. 78–80.

ПРИРОДООХОРОННА ДІЯЛЬНІСТЬ НАЦІОНАЛЬНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ УКРАЇНИ

Білько Б.Є.

Національний університет фізичного виховання та спорту України Київ, Україна

Вступ. За останні роки все більш активну роль у розв'язанні екологічних проблем відіграє спортивна спільнота. Одним з пріоритетних напрямів політики суб'єктів олімпійського руху, зокрема національних олімпійських комітетів (НОК), є природоохоронна діяльність. Про це свідчить наявність комісії «Спорт і навколишнє середовище» в структурі НОК різних країн, проведення міжнародних конгресів та конференцій з цієї проблематики та залучення таких світових організацій, як ООН, ЮНЕП, ПРООН для розробки концепцій природоохоронної діяльності в рамках олімпійського спорту в певних країнах. Важливість цього напрямку знайшло відображення в різних екологічних програмах та проектах, які активно впроваджуються НОК й іншими міжнародними організаціями.

Значний фактичний матеріал про стан і особливості діяльності з охорони довкілля міститься в інформаційних виданнях НОК, зокрема документації комісії «Спорт та навколишнє середовище», а також у наукових статтях, виступах, інтерв'ю засобам масової інформації керівників олімпійського руху Жака Роге (2009); Пала Шмідта (2013); принца Альбера II (2015); шейха Аль-Сабаха (2015); Сергія Бубки (2014).

Теоретичне підґрунтя природоохоронної діяльності формують фахівці таких наукових установ, як Міжнародна та Національні олімпійські академії, Центри олімпійської освіти, Міжнародна академія спортивної науки та технологій, вищі навчальні заклади в галузі фізичної культури і спорту тощо.

Проте в дослідженнях не реалізований системний підхід до аналізу природоохоронної діяльності в олімпійському спорті на національному рівні. У детальному науковому аналізі потребує вивчення змісту діяльності НОК з охорони довкілля як явища, обумовленого не тільки внутрішніми потребами олімпійського руху, а й, насамперед, вимогами сучасного суспільства. Зокрема, недостатньо глибоко досліджено основні напрями природоохоронної діяльності НОК різних країн, форми співпраці НОК з іншими урядовими та неурядовими організаціями щодо розробки та реалізації проектів з охорони довкілля, а також безпосередньо механізм реалізації природоохоронної діяльності в олімпійському спорті. У зв'язку з цим важливо визначити найбільш перспективні форми природоохоронної діяльності НОК на сучасному етапі та обґрунтувати доцільність їх впровадження в межах олімпійського руху України.

Мета дослідження – узагальнити дані про особливості здійснення природоохоронної діяльності Національного олімпійського комітету України (НОК України).

Методи дослідження: аналіз літературних джерел і документів, системний аналіз.

Результати дослідження, та їх обговорення. Одним із важливих чинників суспільно-політичного, культурного, економічного становлення України як незалежної держави є формування національної структури спорту і, зокрема, НОК України, утворення якого у 1990 р. стало не тільки важливою подією у спортивному житті країни, а й знаменним чинником історичного розвитку держави.

За перше десятиліття функціонування НОК України окреслилися різноманітні напрями діяльності цієї важливої як для сфери спорту, так і для державного розвитку структури. Серед найуспішніших напрямів діяльності НОК відзначимо такі: міжнародне співробітництво, співпраця із засобами масової інформації, охорона довкілля. Зазначимо, що НОК України наприкінці 1990 р. вдалося сформувати вдалу систему фінансового забезпечення своєї діяльності. Налагоджено співпрацю з групою постійних спонсорів, активну участь у більшості фінансових програм і проектів «Олімпійської солідарності».

Комісія «Спорт та навколишнє середовище» НОК України є колегіальним дорадчим органом Виконавчого комітету НОК України, який створюється відповідно до Олімпійської Хартії, Статуту НОК України з метою пропаганди та залучення громадян України через спорт до охорони навколишнього середовища, збереження екології країни, навчання культури поведінки з природою, бережливого ставлення до неї, удосконалення співпраці з Комісіями МОК та ЄОК[2].

Основні завдання Комісії такі:

- розгляд на засіданнях питань діяльності НОК України відповідно до напрямків роботи Комісії;

- прийняття рішень з питань, віднесених до компетенції Комісії;
- сприяння залученню представників з інших Комісій у роботі Комісії та робочих груп НОК;
- удосконалення співпраці з комісіям МОК та ЄОК.

В рамках Стратегічного плану роботи комісії «Спорт та навколишнє середовище» НОК України на 2015 – 2018 роки заплановано реалізація наступних заходів:

1. Розробка Концепції «Екологія та олімпійський спорт».
2. Впровадження пілотного проекту в м. Києві щодо будівництва спортивного майданчика на території кожного двору та новобудови з дотриманням екологічних стандартів.
3. Сприяння будівництву спортивних майданчиків в парках і дворах населених пунктів України, маршрутів з «NordicWalking» з дотриманням екологічних стандартів.
4. Проведення аналізу «Екологічної карти України» та опрацювання його відповідно до Календаря спортивних заходів, мережі розташування спортивної інфраструктури тощо.
5. Пропагування ідей захисту довкілля під час участі у всеукраїнських та інших заходах НОК України, зокрема «Олімпійський день», «Олімпійський урок» тощо.
6. Сприяння залученню спортсменів до участі в спортивних, громадських акціях та соціальних проектах щодо питань екології та захисту довкілля.
7. Проведення конкурсів курсових та дипломних робіт серед студентів з питань екології спорту та збереження довкілля у спортивній діяльності;
8. Проведення практичних конференцій (семінарів) з питань екології спорту;
9. Створення студентського волонтерського центру для участі молоді у екологічних акціях.
10. Проведення акцій з висадки зелених рослин на території об'єктів фізкультурно-спортивної спрямованості.
11. Налагодження співпраці з відповідними структурними підрозділами Київської міської та обласної, обласних державних адміністрацій, іншими державними, регіональними та громадськими інституціями з метою реалізації екологічних акцій.
12. Ініціювання звернень до владних структур з питань захисту навколишнього середовища.
13. Підтримка ініціатив регіональної влади щодо охорони довкілля, зокрема, створення велодоріжок у містах України.
14. Участь у інших міжнародних та національних заходах з питань екології.
15. Активна популяризація екологічних аспектів спорту, спортивної діяльності, будівництва та експлуатації спортивних споруд шляхом публікацій статей у загальноукраїнських друкованих виданнях, виступів у ЗМІ.
16. Сприяння у проведенні різних екологічно-просвітницьких заходів.
17. Розробка освітніх програм з питань природоохоронної діяльності у сфері олімпійського спорту, здійснення їх науково-методичного забезпечення спільно з іншими комісіями НОК України, вищих навчальних закладів сфери фізичної культури і спорту.
18. Підтримування фундаментальних і прикладних досліджень з проблематики екологія та спорт, що проводяться у ВНЗ та наукових інститутах, з метою подальшого публікування у журналах, зокрема, «Наука в олімпійському спорті».
19. Впровадження в навчальні плани ВНЗ сфери фізичної культури і спорту спекурсу «Екологічні аспекти розвитку спорту вищих досягнень».
20. Постійне розширення мережі контактів НОК України з МОК, ЄОК, українськими та міжнародними екологічними організаціями для обміну досвідом з питань природоохоронної діяльності і реалізації спільних проектів.

Висновки. Утворення НОК України мало неабияке історичне значення для українського спорту. Завдяки цьому з'явилася можливість самостійного керівництва розвитком олімпійського руху в країні, безпосередніх контактів з Міжнародним олімпійським комітетом, Міжнародними спортивними федераціями та участі самостійними командами в Олімпійських іграх. Україна одержала право самостійно розпоряджатися коштами, отриманими за програмою «Олімпійська солідарність», укладати контракти зі спонсорами, а ці кошти спрямовувати на реалізацію екологічних проектів, охорону довкілля та впровадження концепції сталого розвитку в державі.

Література

1. Зайдовий Ю. Історико-політичні та організаційні аспекти формування і розвитку Національних олімпійських структур в Україні та країнах Європи : метод. посіб. / Ю. Зайдовий; Львів. держ. ін-т фіз. культури. - Л., 2004. - 176 с.
2. Положення про діяльність Комісії «Спорт та навколишнє середовище» НОК України, 2016. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://noc-ukr.org/about/structures/commissions/environment/regulation/>
3. Karamichas J. Olympic Games and the Environment: SportCanada. / J. Karamichas.–Queen's University, Belfast, UK. –2013. –224 p.

ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИИ В ЭКОЛОГИЧЕСКОМ МОНИТОРИНГЕ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

Бойко Д.М.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Проведение таких крупных спортивных событий, как Олимпийские игры, оказывает огромное влияние на состояние окружающей среды. После признания экологии «третьим столпом Олимпизма» [4] на Олимпийском конгрессе в 1994 г. и развития совместно с ЮНЕП экологических принципов Олимпизма решение вопросов, связанных с защитой окружающей среды во время проведения Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр, прочно вошло в практику – Оргкомитетов Олимпийских игр. Однако несмотря на большую важность этого вопроса для олимпийского движения наблюдается дефицит информации о характере и особенностях осуществления природоохранных проектов в разных странах Европы, к которым относится и Украина, а также использования современных технологий в процессе их осуществления.

Наиболее значительный вклад в международный опыт решения экологических проблем в спорте внесли такие авторы, как Б. Бенданди (Италия), Л. Дакоста (Португалия), Б. Кидд (Канада), П. Коулс (Швейцария), К. М. Стивайтис, Р. Каспар (Германия), С. Лизава (Япония), В. Дж Мос, Р. Танер (США), Д. Чернушенко (Канада) и др. Их научные разработки в сфере природоохранной деятельности в практике спорта и публикации, посвященные решению экологических проблем олимпийского движения, привели к выведению данной проблематики на международный уровень.

Анализ документации Комиссии МОК «Спорт и окружающая среда» позволяет сделать вывод, что одним из основных методов в природоохранной деятельности в олимпийском спорте является экологический мониторинг. Контент-анализ отчетной документации Оргкомитетов Олимпиад в Пекине 2008 г., Ванкувере 2010 г., Лондоне 2012 г., Сочи 2014 г., а также экологической программы Рио-де-Жанейро 2016 г., позволило определить цель, задачи и основные направления экологического мониторинга в олимпийском спорте.

Цель исследования – выявить особенности использования Интернет-технологий в процессе экологического мониторинга в олимпийском спорте.

Методы исследования: анализ литературных источников и документов, системный анализ, маркетинговый инструментарий, SWOT-анализ, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из направлений природоохранной деятельности субъектов олимпийского движения – экологический мониторинг, который представляет собой информационную систему наблюдения, оценки и прогноза изменений состояния окружающей среды во время проведения спортивных соревнований.

Экологический мониторинг – современная форма реализации процессов природоохранной деятельности посредством применения информатизации [6]. Основная задача экологического мониторинга в олимпийском спорте заключается в регулярной оценке и прогнозировании состояния окружающей среды для принятия управленческих решений субъектами олимпийского спорта по экологической безопасности, сохранения природной среды и рационального использования природных ресурсов во время подготовки и проведения Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр.

Функционирование системы экологического мониторинга базируются на следующих принципах:

- 1) систематичность наблюдения за состоянием окружающей среды и техногенными объектами, которые влияют на нее;
- 2) своевременность получения и обработки данных наблюдения;
- 3) объективность экологической информации, поступающей из служб эко-мониторинга;
- 4) совместимость технического, информационного и программного обеспечения его составных частей;
- 5) оперативность доступа к экоинформации всех субъектов олимпийского движения, а также других заинтересованных организаций;
- 6) доступность экологической информации для населения Украины и мирового сообщества.

В практике олимпийской деятельности в зависимости от цели может осуществляться общий, кризисный и фоновый экологический мониторинг [6].

На современном этапе развития спорта проведение экологического мониторинга невозможно без использования различных компьютерных технологий. Для эффективного контроля необходимо постоянное обеспечение информацией субъектов олимпийского спорта в этой области.

В случае необходимости проведения статистического анализа природоохранной деятельности, главный орган управления в сфере физической культуры и спорта в стране формирует четко обозначенный запрос на создание экологического проекта. Исполнительный орган организации, например Секретариат, формулирует задачу для сбора данных по конкретному направлению экологического проекта. Рабочие группы, организованные по направлениям исследований, выполняют поставленную задачу по сбору информации для статистического анализа. На данном этапе используется весь социологический и маркетинговый инструментарий. Необходимую информацию получают, как правило, привлеченные в проект волонтеры от представителей разных отраслей физической культуры и спорта в зависимости от поставленных задач.

Эта информация в необработанном виде поступает в аналитический департамент, где ее группируют, анализируют и публикуют в виде статистических отчетов, прогнозов, проектов и т. д. и передают в главный орган управления в сфере физической культуры и спорта в стране. На этом замыкается цикл движения информации, преобразованной из запроса в статистический прогноз по охране окружающей среды.

При проведении статистических исследований в олимпийском спорте в рамках экологического мониторинга в последние годы большое значение приобрели *интернет-технологии*, которые представляют собой использование Интернета для сбора, обработки, анализа и передачи экологической информации между субъектами олимпийского движения.

Интернет-технологии статистических исследований в экологическом мониторинге можно следующее:

- 1) поддерживать диалоговый режим ввода данных для проведения статистических исследований с использованием сети Интернет.
- 2) предоставлять интерактивный графический пользовательский интерфейс;
- 3) хранить данные в базе данных;
- 4) удаленно просматривать информацию в базе данных.

Благодаря использованию интернет-технологий в олимпийском спорте можно быстро получить или передать информацию об особенностях реализации различных экологических проектов, состоянии окружающей среды в определенных географических локациях, а также удаленно принимать адекватные меры для предотвращения деградации окружающей среды во время проведения спортивных мероприятий.

Выводы. Система экологического мониторинга в олимпийском спорте стала применяться сравнительно недавно, поэтому можно говорить о необходимости ее детального изучения и адаптации для внедрения в конкретных странах, особенно в Украине. Что касается использования интернет-технологий при экологическом мониторинге, субъекты олимпийского движения могут также интегрировать экспертную систему для анализа экологической информации с целью повышения эффективности управления природоохранными проектами.

Литература:

1. Beijing 2008 Olympic Games: An Environmental Review// United Nations Environment Programme, 2007. Retrieved from: http://www.unep.org/pdf/beijing_report_complete.pdf
2. Environmental Management and Monitoring for Sports Events and Facilities: A Practical Toolkit for Managers. - Department of Canadian Heritage: Sport Canada. - Green & Gold Inc. 1999. – March. – 42 p.
3. Sustainability management plan: Rio2016 Olympic and Paralympic Games // Rio 2016™ Organising Committee, 2013. Retrieved from: http://www.rio2016.com/sites/default/files/Plano_Gestao_Sustentabilidade_EN.pdf.
4. UNEP. Programme for the Further Implementation of Agenda 21. – United Nations General Assembly/ 19th Special Session. – 1997. – 19 September. – S.19-20
5. Муртазов А. К. Экологический мониторинг. Методы и средства: учеб. пособ. Часть 1 / А. К. Муртазов; Рязан. гос. ун-т им. С. А. Есенина. – Рязань, 2008. - 146 с.

МОДЕЛЮВАННЯ ЗОВНІШНІХ КОМУНІКАТИВНИХ ПРОЦЕСІВ ЦЕНТРІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ» НА ОБЛАСНОМУ РІВНІ

Кравченко О.В.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. Питання оздоровлення населення є надзвичайно актуальним для України. Для цього останніми роками було створено мережу центрів фізичного здоров'я населення (ЦФЗН) «Спорт для всіх». Для успішного виконання своїх функцій центри мають співпрацювати з оточуючим середовищем, для чого – мати стійку систему зовнішніх комунікацій. З метою оптимізації процесу зовнішньої взаємодії необхідне моделювання зовнішнього комунікативного процесу кожного центру. Розглянемо приклад такого моделювання на обласному рівні.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та нормативної документації; аналіз веб-сайтів центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»; опитування; моделювання; експертне оцінювання.

Результати дослідження та їх обговорення. Центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» є закладами фізичної культури і спорту, які здійснюють діяльність шляхом залучення різних груп населення, зокрема соціально незахищених, до занять фізичною культурою [2]. Метою діяльності цих центрів є створення сприятливих умов для реалізації прав громадян на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення їх потреб в оздоровчих послугах, а також поглиблення знань щодо розуміння ціннісних орієнтацій фізичної культури і спорту [1].

На рисунку 1 зображено типову модель зовнішніх комунікативних процесів обласних центрів «Спорт для всіх». Достовірність її було підтверджено експертним оцінюванням: 90 % експертів (досвідчених керівників обласних центрів «Спорт для всіх») оцінили її як повністю відповідну, а 10 % – як цілком відповідну.



Рисунок. 1. – Модель зовнішніх комунікативних процесів центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» на обласному рівні

Аналізуючи її, цю модель, відзначимо, що не зі всіма стейкхолдерами комунікативні зв'язки однаково насичені. Так, обласні центри частіше взаємодіють зі споживачами, ніж із закладами охорони здоров'я, оскільки їх основна діяльність направлена на залучення споживачів та задоволення їх потреб. А із закладами охорони здоров'я – здебільшого під час проведення масових заходів або з метою отримання фахових порад.

Всеукраїнський центр «Спорт для всіх» надає регіональним центрам

методичну та практичну допомогу, а також, проводить спільні заходи, спрямовані на популяризацію рухової активності. Зазвичай передача інформації відбувається за ієрархічною формою передачі даних. Обласні центри знаходяться під керівництвом органів місцевого самоврядування (обласних рад і державних адміністрацій). Органи надсилають центрам рішення та розпорядження в письмовій формі, надають необхідне для діяльності центрів матеріально-технічне забезпечення в рамках затверджених місцевих бюджетів. Центри відповідають зміною своєї діяльності та звітують в письмовій формі.

Обласні центри зі споживачами спілкуються за допомогою ширшого використання комунікативних каналів: найчастіше усної комунікації, рідше – телефонної тощо. Під час взаємодії представники центрів безпосередньо проводять з ними тренування, передають інформацію стосовно корисності рухової активності, надають рекомендації щодо ведення здорового способу життя та самостійного виконання вправ, розповідають про існуючі та майбутні проекти тощо. Федерації, асоціації, клуби можуть виділяти центрам приміщення, обладнання, устаткування, а також методичні рекомендації. Для взаємодії з ними під час обговорюються умови і обсяг надання вищезазначеної допомоги – переважно усної, телефонної комунікації та електронної пошти, рідше – письмової комунікації та інших комунікативних каналів.

З партнерами центри взаємодіють переважно усно, за допомогою телефонного зв'язку та електронної пошти, але присутня і документальна комунікація. Під час взаємодії зі спонсорами, інвесторами центри отримують матеріально-технічну допомогу, а натомість сприяють покращенню репутації спонсорів, роблять їм рекламу тощо. При цьому використовуються документальна комунікація, телефонний зв'язок, електронна пошта, а також усна комунікація під час обговорення умов співпраці.

Доцільність використання бюджетних коштів, а також умови діяльності центрів перевіряють контролюючі органи, які приймають фінансову звітність, перевіряють санітарний стан приміщення, протипожежну безпеку тощо. Для цього між представниками центрів та контролюючими службовими особами обирають документальну та усну комунікацію, а також електронну пошту для відсилання звітності.

Висновки. Нами було розроблено типову модель зовнішніх комунікативних процесів центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» на обласному рівні. Така модель може слугувати прототипом для побудови моделі конкретного регіонального центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». На її основі можна аналізувати наявний стан розвитку зовнішніх комунікативних процесів регіональних центрів «Спорт для всіх» та розробляти шляхи їх вдосконалення.

Література

1. Інноваційні технології оздоровчо-рекреаційної фізичної культури у діяльності центрів «Спорт для всіх»: [навч.-метод. посіб.] / І.В. Макущенко, В.М. Пристинський, Л.О. Демінська, Т.М. Пристинська. – Донецьк-Слов'янськ: ДДІЗФВС; СДПУ, 2008. – 82 с.

2. Про затвердження Положення про центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»: Наказ Міністерства молоді та спорту України від 31.01.2014 № 323 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0310-14/paran11#n11>.

ПРОБЛЕМЫ ФИНАНСОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КОМПЛЕКСНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В НЕОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

Краснянский К. В., Девятаева О. В., Кропивницкая Т. А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Сегодня спортивные соревнования являются не только средством определения сильнейших спортсменов и команд, но и масштабными развлекательно-коммерческими мероприятиями. Они требуют вложения огромных денежных инвестиций, а также при правильной реализации финансовой политики могут принести значительную прибыль своим организаторам [1].

Особый интерес вызывает анализ особенностей финансового обеспечения комплексных соревнований в неолимпийском спорте, как сравнительно молодых и менее популярных по сравнению с Олимпийскими играми соревнований. Изучение экономических основ комплексных соревнований в неолимпийском спорте поможет выявить пути повышения эффективности их проведения.

Цель исследований – изучение основ финансового обеспечения соревнований в неолимпийском спорте.

Методы исследований: анализ литературных источников и материалов сети Интернет, синтез и обобщение, сравнения и аналогии.

Результаты исследований и их обсуждение. В последнее время спорт и связанные с ним явления становятся все более привлекательной сферой для инвестиционного капитала, ведется активное строительство современных специализированных спортивных комплексов, на спорт работает целая индустрия по производству спортивных товаров [1]. Кроме этого, огромным толчком для развития спортивной индустрии в стране служит проведение масштабных комплексных соревнований, которые служат катализатором привлечения финансовых средств в отрасль спорта. Так, финансирование сферы спорта во время подготовки Олимпийских игр в Пекине (КНР) возросло более чем в 10 раз. Однако, вложение больших финансовых средств не всегда влечет за собой финансовый успех проведения соревнования. Например, Олимпийские игры в Афинах в 2004 г. стали финансовым провалом. Их стоимость значительно превысила планируемые цифры и составила 13 млрд евро. Эта сумма была серьезным бременем для страны с населением 11 млн человек. Государственный долг Греции заметно вырос, что впоследствии стало одной из причин экономического кризиса. Анализ работ А. Smith [1] свидетельствует, что финансовый успех спортивного соревнования зависит от грамотно построенной экономической программы этого мероприятия, которая представляет собой комплексную систему целевых ориентиров экономического обеспечения соревнований, эффективных путей и средств достижения указанных ориентиров, включающих научно-исследовательские, производственные, социально-экономические, организационно-хозяйственные, финансовые меры, которые взаимосвязаны с ресурсами, исполнителями и сроками. Необходимость привлечения больших финансовых инвестиций в процесс организации комплексных соревнований, с одной стороны, и невысокая популярность подобных мероприятий в неолимпийском спорте, с другой, требует создания гибких экономических программ, которые способны удовлетворить интересы организаторов, спонсоров, меценатов, спортивных функционеров и др. [5]. Анализ теории и практики показал, что на данный момент не существует единой модели формирования подобных программ в неолимпийском спорте. Так, при определении путей финансирования подготовки Всемирных игр основным фактором выступает политика организационного комитета. Например, выбор спонсоров Всемирных игр 2005 г. в Дуйсбурге (Германия) осуществлялся исключительно организационным комитетом соревнований и, как следствие, подавляющим большинством спонсоров этих соревнований стали местные компании. Существенно изменилась маркетинговая политика и спонсорство на Всемирных играх 2009 г. С целью привлечения к спонсорству компании, по аналогии с Олимпийскими играми, была разработана рекламно-спонсорская программа, где были выделены категории спонсоров с четкими критериями требований и возможностей, но подобная программа во время проведения следующих игр реализована не была [4].

Анализ официальных сайтов руководящих организаций неолимпийского спорта [2, 3, 4] позволил выявить, что основным источником финансовой поддержки соревнований

выступает спонсорство, что характерно для новых и развивающихся мероприятий. Но, как показывает практика проведения Олимпийских игр, необходимо осуществлять постоянный поиск новых путей получения прибыли и совершенствовать уже существующие. Кроме этого, одним из основных путей получения прибыли от проведения Олимпийских игр является продажа прав на телетрансляцию. Меньшая популярность комплексных соревнований в неолимпийском спорте (соответственно - меньшая зрительская аудитория) вызывает небольшой интерес к ним со стороны телеканалов, но все большее значение приобретает возможность трансляции спортивных соревнований в сети Интернет. Проведение комплексных соревнований требует наличия большого количества спортивных объектов, которые должны быть оснащены необходимым современным спортивным оборудованием, для разных видов спорта в программе соревнований, что влечет за собой необходимость огромных денежных инвестиций в развитие инфраструктуры. Невысокая популярность комплексных соревнований в неолимпийском спорте, и как следствие, невозможность получения от государства вложения в них огромных денежных инвестиций, требует от руководства неолимпийского спорта создания гибких и льготных условий для городов-организаторов. Например, соревнования Всемирных игр единоборств SportAccord 2010 г. были проведены на объектах XXIX Олимпиады. Также в правилах Всемирных игр отсутствуют жесткие требования к городам-организаторам. Причем, как показывает практика, при подготовке этих соревнований, часто строятся или реконструируются уже существующие спортивные сооружения [5].

Таким образом, основными источниками финансирования международных комплексных соревнований являются: государственные дотации, продажа прав на телетрансляции, реклама в сети Интернет, а также не прямое финансовое обеспечение со стороны Международных спортивных федераций. Необходимо отметить, что существует множество дополнительных источников прибыли от проведения комплексных соревнований: продажа сувенирной продукции, лицензионная деятельность и т. д. Также к источникам финансирования состязаний в неолимпийском спорте можно отнести продажу билетов на соревнования, но, эта возможность получения финансовых инвестиций может быть не всегда реализована. Например, организационный комитет Всемирных игр в Кали (Колумбия) обеспечил возможность просмотра соревнований для всех желающих.

Выводы. Сегодня соревнования выступают большими коммерческими проектами, успех которых зависит от грамотно построенных экономических программ этих мероприятий. Анализ особенностей финансового обеспечения комплексных соревнований в неолимпийском спорте показал, что сегодня отсутствует единый механизм формирования экономической политики их проведения, что объясняется невысокой популярностью этих мероприятий.

В отличие от олимпийского спорта, где основным источником прибыли является продажа прав на телетрансляцию, неолимпийский спорт характеризуется получением основных инвестиций за счет спонсорства, что характерно для развивающихся соревнований. Кроме этого, огромное значение для проведения комплексных соревнований играет финансовая поддержка государства и местных органов власти.

Литература

1. Smith A. Introduction to Sport Marketing: A Practical Approach / A. Smith. – Butterworth-Heinemann, 2008.- p.43-48
2. Официальный сайт Всемирных игр единоборств SportAccord // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.worldcombatgames.com>
3. Официальный сайт Международной ассоциации интеллектуального спорта [Электронный ресурс] режим доступа <http://www.imsaworld.com>
4. Официальный сайт SportAccord [Электронный ресурс]. Режим доступа :<http://www.sportaccord.com>
5. Долбишева Н. Г. Історичні аспекти та хронологія Всесвітніх ігор у Міжнародному спортивному русі : монографія / Н. Г. Долбишева. – Днепропетровск : Вид-во Маковецького, 2012. – 258 с.

СОЮЗ УКРАЇНСЬКОГО СОКІЛЬСТВА ЗА КОРДОНОМ ТА ЙОГО ЗНАЧЕННЯ У РОЗВИТКУ СОКІЛЬСЬКОГО РУХУ

Лях-Породько О., Геря М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Центрами зорганізованої української діаспори були й є США, Канада, Аргентина, Австралія тощо, а головним осередком діяльності українського сокільства – Чехословаччина. Поступовий розвиток українських сокільських організацій у Чехословаччині та за її межами сприяв створенню керівного органу – Союзу українського сокільства за кордоном (СУСЗАК), діяльність якого спочатку була спрямована на розвиток сокільського руху, згодом розширилася й на інші сфери життєдіяльності суспільства (культуру, освіту, мистецтво, виховання тощо). Окрім цього, СУСЗАК став центром збереження української історії, традицій, побуту, а найголовніше – виконував функції національно-патріотичного виховання українців та боровся за незалежну Україну.

В останні роки у вітчизняному науковому середовищі поживалась увага до історії розвитку українського сокільства. Зокрема, фахівцями розглядаються особливості зародження і становлення сокільського руху в Україні за часів Австро-Угорської [2] і Російської [4] імперій та Польщі [5]. Водночас малодослідженим залишається питання функціонування українського сокільства за кордоном. Сьогодні вже існують окремі праці з цієї проблеми [1], але у них про Союз українського сокільства за кордоном майже не згадується та недостатньо розкривається його значення у розвитку сокільського руху.

Мета дослідження – здійснити історико-теоретичний аналіз передумов виникнення Союзу українського сокільства за кордоном та з'ясувати його роль у розвитку сокільського руху.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, історико-логічний, хронологічний та описовий методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Головною організаційною структурою українського сокільського руху за кордоном виступає Союз українського сокільства за кордоном, який влітку 1932 р. був правочинно оформлений [6]. Для оптимізації організаційно-методичної та практичної діяльності було обрано Управу СУСЗАК у складі старости, двох заступників, виховника, начальника, начальниці, фінансового референта, скарбника, господаря, справника, заступника справника, запасних членів, також утворено ревізійну, судову комісію та сформовано декілька відділів: руханковий (гімнастичний), культурно-освітній, господарський, впорядковий. Культурно-освітній відділ поділявся на такі секції: видавничу, термінологічну, ідеологічно-виховну. Заплановано також було створити соціальну секцію і рекомендувати такі ж секції утворити у кожному українському сокільському осередку [3].

Для узгодження та координації дій регулярно проводились Загальні збори Управи Союзу українського сокільства за кордоном та щорічно – З'їзди СУСЗАК. Беззаперечно ці З'їзди відіграли важливу роль у розвитку українського сокільства за кордоном. Відбувались вони майже щорічно від дня заснування (I – 1932, II – 1933, III – 1934, IV – 1936, V – 1936., VI – 1937 р.).

Не менш важливою складовою діяльності СУСЗАК була участь українських «соколів» у Всесокільських зльотах. Зокрема, вони брали участь у VII Всесокільському зльоті (1920), VIII Всесокільському зльоті (1926), IX Всесокільському зльоті (1932), X Всесокільському зльоті (1938) [7].

Союз українського сокільства за кордоном налагодив та підтримував тісні взаємозв'язки з різними об'єднаннями, організаціями та установами: Чеський союз сокільський, Союз слов'янського сокільства, Сокіл-Батько, сокільський союз Югославії тощо [8]. Також невід'ємною складовою діяльності СУСЗАКу була

активна участь у громадських та державних заходах Чехословаччини (З'їзд закордонної сокільської округи Чеського сокільського союзу – 1935, окружний сокільський зліт у Тршебові – 1935, сокільський зліт Празького краю у Таборі – 1935, повітовий зліт у Чеперці – 1935, руханкова академія чеського товариства «Сокіл» у Фридланті – 1935, свято чехословацького «Сокола» у Ржевниціях – 1936, 50-літній ювілей чехословацького «Соколу» у Ліберці – 1936, повітовий зліт чеського сокільства у Пардубицях – 1937, окружний зліт Східно-Чеської округи Піппіхової у Високому Миті – 1937 р., II Сло'янський вечір чехословацького «Соколу» у Крчі – 1937, відкриття пам'ятника Я. Подліпному у Празі – 1935, заходи щодо поховання президента Чехословаччини Т. Г. Масарика – 1937 р. тощо).

Висновок. Утворення Союзу українського сокільства за кордоном було природньою відповіддю на запит українців, які з різних причин опинилися в еміграції. Українські сокільські активісти, які залишали свої рідні краї, розуміли роль сили та незламності духу в об'єднанні в сокільських осередках. Потребагуртування української діаспори відчувалася у різних країнах світу, але саме на Батьківщині сокільства – Чехословаччині, вдалося реалізувати цю ідею. У свою чергу, СУСЗАК виявився гідним репрезентантом українських інтересів за кордоном, а його діяльність не обмежилася лише розвитком сокільського руху. Важливими складовими у роботі СУСЗАК були такі: збереження традицій та культури українського народу, національно-патріотичне виховання, співпраця з міжнародними громадськими та спортивними організаціями тощо. Упродовж 1930-х рр. СУСЗАК був одним із найголовніших центрів розвитку українського сокільства на міжнародному рівні. Українські сокільські активісти брали участь як у регіональних так і у Всесокільських зльотах. Завдяки плідній діяльності СУСЗАК ефективно працювали українські сокільські осередки у Чехословаччині, Аргентині, Бразилії, Югославії, Франції та інших країнах.

Література

1. Вацеба О. Особливості розвитку української сокільської періодики поза межами українських земель (20 – 30-і роки ХХ століття) / О. Вацеба, Ю. Козій, І. Янків // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С. С. – Х.: ХХПІ, 2000. - №1. – С. 6 – 8.
2. Вацеба О. М. Спортивно-гімнастичний рух в Західній Україні (кінець ХІХ ст. – 30-ті роки ХХ ст.): дис. ...канд. пед. наук: спец. 13. 00. 04 / О. М. Вацеба – К.: УДУФВСУ, 1994. – 360 с.
3. З життя українського сокільства за кордоном // Укр. сокіл. – 1936. – № 3. – С. 3 – 4.
4. Лях-Породько О. О. Сокільський гімнастичний рух у Російській імперії наприкінці ХІХ – початку ХХ століття (на матеріалі території сучасної України): дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / О. О. Лях-Породько – К.: НУФВСУ, 2010. – 204 с.
5. Мельничук Н. М. Сокольський рух у Волинському воєводстві (1921–1939 рр.) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. іст. наук : спец. 07.00.01 «Історія України» /Н. М. Мельничук ; ВНУ ім. Л. Українки. – Луцьк, 2012. – 20 с.
6. Наріжний С. Українська еміграція / С. Наріжний. – Прага, 1942. – 372 с.
7. Прохода В. Думки про Правду. До історії постановня української нації / В. Прохода. – Дрогобич: Видав. фірма «Відродження», 2009. – 568 с.
8. Сокіл-Батько. Альманах 1894 – 1994. – Л.: РВО «Основа», 1996. – 268 с.

ІСТОРИКО-ХРОНОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ СПОРТІ

Павленко О. Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У сучасному науковому просторі накопичено багато інформації про розвиток студентського спорту. Для сприйняття його як цілісного історичного процесу важливим є всебічне вивчення та аналіз подій і явищ, які відбувалися в хронологічній послідовності. Проведення історико-хронологічного аналізу дає можливість поділити досліджувану галузь знань на ряд вузьких тем, кожна з яких розглядається й аналізується у взаємозв'язку та взаємообумовленості з конкретно історичними обставинами.

Мета дослідження – охарактеризувати розвиток спортивних клубів на основі розташування подій у студентському спорті у часі і просторі.

Методи дослідження: узагальнення та історико-хронологічний аналіз даних наукової літератури та мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Клуби мають довгу історію. Перші згадки про об'єднання людей із загальною метою та інтересами відносять до Стародавньої Греції (V ст. до н.е.), де створювались так звані гетерії для взаємопідтримки у досягненні політичних та військових цілей, поклоніння конкретному божеству, поширення освіти та культури серед греків тощо. У Стародавньому Римі функціонували содалітас (релігійні об'єднання), політичні, соціальні, культурні та професійні колегії.

Сучасна назва клуб (англ. club – збивати до купи) виникла в Англії у XVII ст.: Проведення спільних розваг, та спілкування фінансувалися складанням грошей (clubbing) учасників. Почався процес утворення спортивних клубів. В Шотландії виникли гольф-клуб (1676), керлінг-клуб (1716), клуб з катання на ковзанах (1742); в Англії було організовано жокей-клуб (1727), крикет-клуб (1750) тощо [3]. Хоча ще у XIV ст. у Франції, Англії та Німеччині почали створюватися братства, які об'єднували ремісників для занять тими або іншими фізичними вправами [2]. На території України перші спортивні клуби почали масово утворюватися наприкінці XIX ст.: з гімнастики – у Львові (1865), в Одесі – з футболу (1878), у Києві – з легкої атлетики (1887) та важкої атлетики (1895) тощо.

Вважається, що перший студентський клуб з'явився у 1816 р. у місті Берн (Швейцарія). Пізніше вони почали відкриватися в інших країнах: в Єльському (1843 р.) та Гарвардському (1844) університетах США, Кембріджському (1846) та Оксфордському (1869) університетах Великої Британії, Сіднейському університеті Австралії (1854), Дублінському університеті Ірландії (1854), університеті МакГіл у Канаді (1877) тощо [4]. На території сучасної України перші спортивні студентські клуби почали утворюватися на початку XX ст. Так, у 1906 р. в Українській академічній гімназії у Львові було засновано Український спортивний кружок. У Російській імперії перший спортивний студентський гурток було створено у Санкт-Петербурзькому політехнічному інституті у 1908 р., який раніш за інших скористався дозволом відкривати у навчальних закладах різні гуртки згідно з Тимчасовими правилами організації студентських закладів відомства міністерства народної освіти 1901 р. [1].

Створення спортивних клубів в університетах заклало основу для проведення змагань між спортсменами та командами цих навчальних закладів. Серед них – змагання між англійськими університетами Оксфорда і Кембриджа із гри у крикет у 1827 р., між командами Гарвардського та Єльського університетів з веслування, які відбулися у США у 1852 р., між командами

американських університетів з бейсболу (1859), американського футболу (1869), легкої атлетики (1872), регбі (1874), баскетболу (1896) тощо.

Поширення змагань між навчальними закладами привело до створення спортивних університетських асоціацій спочатку з окремих видів спорту: Веслувальна асоціація коледжів Америки (1858), Міжвузівська асоціація спортсменів-аматорів Америки (1873), Американська студентська бейсбольна ліга (1879) та ін. Пізніше в Америці почали формуватися комплексні спортивні студентські структури: Південна міжвузівська спортивна асоціація (1894), Західна конференція (1896) та ін. США належить створення першої національної Міжвузівської спортивної асоціації, яка у 1905 р. об'єднала тринадцять університетів і пізніше, у 1910 р., змінила назву на Національну університетську спортивну асоціацію (NCAA). Подібні асоціації стали утворюватися в Австралії (1906), Польщі (1908), Чехословаччині (1910), Швеції та Норвегії (1913) [4].

Міжнародні зустрічі студентів спричинили утворення у 1919 р. Міжнародної конфедерації студентів, під егідою якою до початку Другої світової війни проводились Міжнародні університетські Ігри. Після війни у результаті протистояння капіталістичних і соціалістичних країн з'явилися дві міжнародні структури: Міжнародна спілка студентів (ISU, 1946) та Міжнародна федерація університетського спорту (FISU, 1948), які паралельно проводили свої комплексні міжнародні змагання – Міжнародні університетські Ігри та «Тижні університетського спорту». Їх протистояння тривало до 1957 р., коли у чемпіонаті світу серед університетів взяли участь студенти різних країн. Результатом примирення стало входження членів Міжнародної спілки студентів в Міжнародну федерацію університетського спорту та проведення, починаючи з 1959 р., комплексних змагань – Універсиад, які стали основою розвитку студентського спорту, надали системного характеру, організаційної та змістовної структури фізкультурно-спортивної діяльності молоді у світі та окремих країнах.

Передумови виникнення та розвиток студентського спорту мають визначену послідовність подій: об'єднання людей; виникнення спортивних клубів; започаткування університетських спортивних клубів; проведення змагань між клубами навчальних закладів країни; створення національних спортивних університетських асоціацій; міжнародні зустрічі спортивних студентських клубів; виникнення міжнародних спортивних асоціацій студентів; проведення комплексних міжнародних змагань.

Висновок. Впровадження клубної організації занять спортом у молодіжному середовищі зробили студентський спорт глобальним соціальним явищем.

Література

1. Войнаровський □ А. Историчний аналіз розвитку студентського спорту у вищих навчальних закладах України / А. Войнаровський □ // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2012. – №2 (18) – С. 7 – 10.
2. Крюков С. В. Историко-социологический анализ возникновения и развития спортивных клубов / С. В. Крюков // Материалы XI Междунар. науч. конгр.: Ч. 3. – Минск, 2007. – С. 262–264.
3. Nauright J. Sports around the World: History, Culture, and Practice / J. Nauright. – ABC-CLIO, 2012. – 1848 p.
4. The History of Collegiate Athletics [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <https://tylertew.wordpress.com>.

ОСОБЛИВОСТІ ВЖИВАННЯ ТЕРМІНІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Породько-Лях О.В., Божук М.А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Спорт як наука почав стрімко розвиватися лише на початку ХХ ст., що обумовило творення спортивних термінів та виокремлення окремої спортивної терміносистеми. Оскільки спорт є молодого наукою, ще мало ґрунтовних розвідок [1] проведено у напрямі творення та вживання спортивних термінів. Лише деякі фахівці досліджували історико-методологічний (Янків, 2000), стилістичний (Карпець, 2006) та лексикологічний (Паночко, 1978; Боровська, 2003) аспекти спортивної термінології. Творення та вживання термінів та терміносполук (узгодження термінів іменників з прикметниками, творення ступенів порівняння прикметників-термінів у сфері фізичної культури і спорту) цілком не досліджене. З огляду на це, вивчення особливостей творення і вживання термінів-прикметників у сфері фізичної культури і спорту є актуальним.

Мета дослідження – з'ясувати особливості творення і вживання термінів-прикметників у сфері фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури; аналіз термінологічних одиниць у сфері фізичної культури і спорту [2]; фрагментарно історичний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Враховуючи ознаки наукового терміна – понятійність, дефінітивність, співвіднесеність зі спеціальними поняттями; відтворюваність як мовної одиниці, нормативність, систематичність, незалежність від контексту, точність, відсутність експресивності та синонімічності, – спортивні терміни повинні використовуватися своєрідно, не збігаючись з вже існуючими термінами інших сфер. Зокрема це стосується творення ступенів порівняння термінів-прикметників, форма слововживання яких у сфері фізичної культури і спорту є відмінною. Наприклад, на позначення чітко визначеної кваліфікації спортсменів вибирають такі слова: *«спортсмени»* (вживається слово без прикметника на позначення особи незалежно від її кваліфікації *низької* чи *високої*, однак, зазвичай, лише мається на увазі *«невисокої»* тобто *«низької»*, не називаючи останнього) та спортсмени *«високої кваліфікації»*, тобто вважається *«найвищої»*. На позначення нечітко визначеної кваліфікації з метою порівняння груп осіб використовують сполучення слів *«більш високої* (однак *не найвищої*) кваліфікації».

Оскільки розмежовують фахівців, дослідників, науковців, які займаються вивченням фізичної культури і спорту, та спортсменів, відповідно до такої градації на позначення їх компетентності та рівня досягнень ці терміни диференціюють таким чином:

- *висококваліфіковані* фахівці, вчені, дослідники, кадри (знані, компетентні, ерудовані);

- *спортсмени високої кваліфікації* (рівень спортивних досягнень).

Сучасний професійний спорт має ще іншу назву – спорт найвищих досягнень. У сучасній науковій літературі зустрічаємо два однозначні поняття – *спорт вищих досягнень* та *спорт найвищих досягнень*. Таке явище можна пояснити дwoяко:

- калькування терміна з російської мови, де поняття мало більш спрощену форму задля полегшеної вимови («спорт высших достижений», хоч повинно бути «спорт самых высших достижений»), оскільки професійний спорт спрямований на досягнення найвищих результатів спортсмена та розкриття його найвищих резервів і потенціалів;

- уявлення терміна виникло на ґрунті понять «спортсмени високої кваліфікації», але не «спортсмени найвищої кваліфікації», що за логікою є правильним. Неможливе вживання останнього поняття, бо найвищі досягнення встановлюються рекордами з історії фізичної культури і спорту. Некоректно називати «спортсмен найвищої кваліфікації» чи його рівня за певним спортивним досягненням, адже це (найвище) досягнення незавжди можна підтвердити в майбутньому.

Для деякої групи слів у спорті, які найчастіше використовують фахівці, пропонуємо такі якісні прикметники (табл. 1).

Таблиця 1 – Узгодження прикметників з іменниками термінами і поняттями

Обсяг	Продуктивність, потужність, валідність, енергозабезпечення	Значення показника	Кореляційний зв'язок	Навантаження (за обсягом та інтенсивністю)
Великий, помірний, середній, малий	Висока (е), помірна (е), середня (е), низька (е)	Високе, середнє, низьке	Тісний, достатньо тісний, відсутній (нетісний)	Велике, значне, помірне, середнє, невелике, мале, незначне

Висновки. Таким чином, доцільним є вживання таких спортивних термінів – якісних прикметників: «кваліфіковані спортсмени» і «спортсмени високої кваліфікації» та сполучення термінів у контексті «спортсмени більш високої кваліфікації», «спорт вищих досягнень», а також використання якісних прикметників з термінами-іменниками – «обсяг» (великий, помірний, середній, малий), «продуктивність»/ «валідність» / «потужність» / «енергозабезпечення» (висока,-е, помірна,-е, середня,-е, низька, е), «значення показника» (високе, середнє, низьке), «кореляційний зв'язок» (тісний, достатньо тісний, відсутній (нетісний)).

Література

1. Воловенко І.В. Диференціація родової належності нових іменників на позначення осіб в українській літературній мові: автореф.дис. на здобуття наук.ступеня канд.філол. наук: спец.10.01.02 / І.В. Воловенко; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова.– К. : Б.в., 2010.– 18 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. –М. : Сов. спорт , 2005. – 820 с.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПУ СТУДЕНСЬКОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ФУТЗАЛУ НА ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ В ПЕРІОД З 1994 ПО 2014 РР.

Розпутній О.П.

Національний університет харчових технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Важливою складовою розвитку системи фізичної культури і спорту в Україні є студентський спортивний рух. У провідних країнах світу студентський спорт – основа національної політики, а вагому частину членів збірних команд з різних видів спорту складають студенти. Внаслідок цього розвиток студентського спорту має пріоритетне значення, формуючи резерв для спорту вищих досягнень, популяризації цінностей культури та здорового способу життя у молодіжному середовищі [1].

У багатьох країнах футзал став популярним серед студентської молоді. Як ігровий вид спорту він має ряд переваг: грати можна на майданчиках малих розмірів, з меншою кількістю гравців у командах, у спортивних залах та на майданчиках на відкритому повітрі. Футзал відрізняється високим рівнем емоційності, яка обумовлена динамічністю гри і колективним характером змагальної боротьби і тому є надзвичайно захоплюючим для всіх учасників гри. Даний вид спорту сприяє фізичному розвитку, удосконаленню комунікативних навичок, підтриманню фізичної форми та реалізації різних здібностей спортсменів будь-яких вікових груп і рівнів підготовки [2, 3].

Про важливість розвитку футзалу свідчить проведення чемпіонатів світу серед збірних студентських команд, які проводяться під егідою Міжнародної федерація студентського спорту (FISU).

Мета дослідження – аналіз виступу студентської збірної команди України з футзалу на чемпіонатах світу в період 1994–2014 рр.

Методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури, узагальнення практичного досвіду, інформації світової мережі Internet, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Студентські чемпіонати світу з футзалу беруть свій початок з 1984 р.. Саме з цього року в бразильському Сан-Паулу був проведений перший турнір, переможцем якого стали студенти Бразилії. Починаючи з 1990 року чемпіонат проводиться кожні два роки [4, 5].

Аналіз виступу збірної студентської команди України з футзалу на чемпіонатах світу протягом 1994–2014 рр. свідчать, що українські спортсмени показують стабільний та високий рівень.

У 1994 р. Україна вперше виступила на змаганнях, де посіла п'яте місце серед 15 представників. На VI студентському чемпіонаті світу, який був проведений в місті Брага (Португалія, 1998), збірна України виборола золоті нагороди, обіграв збірну Росії. Ще двічі звання чемпіонів студентська збірна України з футзалу здобувала на IX чемпіонаті світу в місті Пальма-де-Майорка (Іспанія, 2004) та XIII чемпіонаті світу в місті Брага (Португалія, 2012).

Вказані досягнення збірної студентської команди України свідчать про участь в одинадцяти чемпіонатах світу, де збірна ставала три рази чемпіоном, один раз посіла друге місце і три рази – третє (табл. 1).

Таблиця 1.

**Результати виступу збірної студентської команди України
з футзалу на чемпіонатах світу з 1994 по 2014 рр.**

Рік проведення чемпіонату світу	Країна, місце проведення чемпіонату світу	Загальна кількість команд	Місце, яке посіла студентська збірна України
1984	Бразилія, Сан Пауло	4	-
1990	Італія, Парма	8	-
1992	Іспанія, Малага	10	-
1994	Кіпр, Нікосія	15	5
1996	Фінляндія, Яваскула	16	3
1998	Португалія, Брага	14	1
2000	Бразилія, Жуан-Песоа	11	7
2002	Угорщина, Ньїредьгаза	12	3
2004	Іспанія, Пальма-де-Майорка	16	1
2006	Польща, Познань	16	3
2008	Словенія, Копер	16	2
2010	Сербія, Новий Сад	16	4
2012	Португалія, Брага	16	1
2014	Іспанія, Антекера	16	9

Висновки. Українські студенти-спортсмени мають невичерпаний потенціал і складають конкуренцію іншим повідним країнам. Суттєве зниження показників виступу збірної команди України з футзалу на останньому чемпіонаті світу у 2014 р., свідчить про необхідність наукового підходу щодо розробки програм підготовки українських спортсменів, впровадження яких сприятиме успішним виступам наших спортсменів у конгеніальних та на світових першостях.

Література

1. Балан Б. А. Особливості підготовки студентських збірних команд з футболу до короткострокових змагань / Б. А. Балан, Г. В. Лунін // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. Фіз. виховання і спорту. – 2012. – № 1. – С. 13-16.
2. Залойло В.В. Техническая подготовка игроков в футзале: метод. пособие / В.В. Залойло. – К.: НУФВСУ, 2008. – 90 с.
3. Мутко В. Л., Мини-футбол в высших учебных заведениях. / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев М.: Сов. спорт, 2010. – 320 с.
4. Студенческий чемпионат мира: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.rusfutsal.ru/> / 11.03.2016.
5. Якимишин І.Д. Етапи становлення міні-футболу (футзалу) в Україні в період з 1997 по 2000 р.р./ І.Д. Якимишин // Молода спорт. наука України: зб. наук. пр. – Львів, 2009. – Т.1. – С. 340-343.

СОЦІАЛЬНЕ ПІДПРИЄМНИЦТВО: АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО ОРІЄНТОВАНИХ НАПРЯМІВ РОБОТИ ОРГАНІЗАЦІЙ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ УКРАЇНИ

Світлична С.О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. На думку дослідників Джилла Кікала та Томаса Лайонса [1], достойною альтернативою виключно комерційному чи державному підходу до вирішення громадських і екологічних проблем є соціальне підприємництво, яке акумулює все найкраще з бізнесу та державного сектору. Соціальне підприємництво – це застосування способу мислення, процесів, інструментів та технологій звичайного підприємництва для діяльності на благо суспільства та екології [1]. Сфера фізичної культури і спорту вирішує питання, пов'язані зі здоров'ям людини, які все більше актуалізуються та набувають глобального масштабу. На жаль, поняття «соціальне підприємництво», яке поширене у світовій практиці, відсутнє в законодавчому полі України. Тому саме становлення інституту соціального підприємництва може стати новим фактором активізації діяльності організацій сфери фізичної культури і спорту України.

Мета дослідження – визначити форми соціальних підприємств сфери фізичної культури і спорту в Україні та основні напрями їх роботи.

Методи та організація дослідження: аналіз наукової літератури та законодавчої бази; синтез та узагальнення світового досвіду; соціологічне опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз [2, 3] дозволив встановити, що всі суб'єкти сфери фізичної культури та спорту України так чи інакше мають можливості для внесення свого вкладу у вирішення соціальних проблем, проте користуються вони цією можливістю лише частково. У свою чергу, жоден суб'єкт не є соціальним підприємством у повному розумінні цього поняття.

На сьогоднішній день, в Україні існують дві групи фізкультурно-спортивних організацій із соціальними можливостями (засобами вирішення соціальних проблем) у сфері ФКіС. Однією з них є соціально орієнтовані некомерційні організації (НКО), іншою – звичайні комерційні або некомерційні спортивні організації, котрі реалізують соціальні проекти (рис. 1) [2, 3].

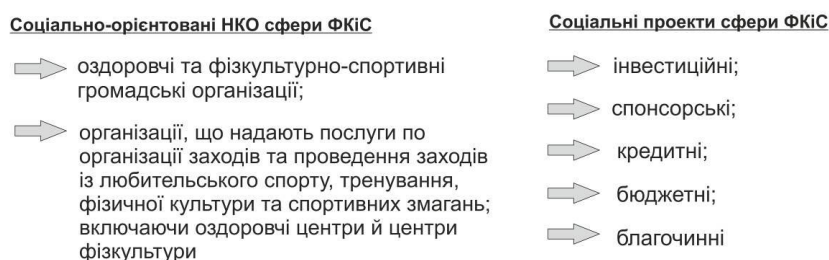


Рис. 1. Існуючі форми соціального підприємництва сфери фізичної культури і спорту в Україні

Згідно з Національною Доктриною розвитку фізичної культури і спорту України [4], фізичне виховання і масовий спорт є важливою складовою процесу повноцінного розвитку людини та її виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, та ін.

Під час проходження практики за профілем майбутньої спеціальності у тренінговому центрі «Академія Фітнесу –Україна» (Київ), нами було проведено соціологічне опитування менеджерів освітніх програм. Таким чином, спираючись на результати аналізу законодавчого забезпечення сфери ФКіС та соціологічного

дослідження, було визначено п'ять основних напрямів роботи соціальних підприємств сфери фізичної культури і спорту України (рис. 2).



Рис. 2. Загальні напрями соціальних можливостей сфери ФКіС на сьогоднішній день

На думку фахівців, які брали участь в опитуванні, впровадження соціального підприємництва у сфері фізичної культури і спорту першочергово потребують наступні соціальні можливості: сім'я і здоровий спосіб життя (33,3 %), якість занять фізичною культурою у школах та фізичним вихованням у вищих навчальних закладах (26,6 %), а також допомога у веденні активного способу життя працездатної частини населення (13,3 %).

Виходячи з вищенаведеного, можна зробити висновок, що в Україні є багато соціально орієнтованих напрямів роботи у сфері ФКіС, які для покращення стану фізичного стану та розвитку населення країни. У свою чергу комерційні та некомерційні організації сфери фізичної культури і спорту, що існують сьогодні та будуть створюватися у майбутньому, можуть стати соціальними підприємствами і вирішити соціальні проблеми, пов'язані зі здоров'ям населення.

Висновки. У результаті проведених досліджень було виявлено вже існуючі форми соціального підприємництва та визначено п'ять основних соціально орієнтованих напрямів роботи організації сфери ФКіС в Україні. У подальшому є необхідність детально дослідити кожен з соціальних можливостей та встановити їх зв'язок із вже існуючими фізкультурно-спортивними організаціями та підприємствами, що будуть створюватися.

Література

1. Джилл К. Социальное предпринимательство: миссия – сделать мир лучше / Джилл К., Томас Л. : пер. с англ. П. Миронов. – М.: Альпина Паблишер, 2014. – 304 с.
2. Про фізичну культуру і спорт: закон України від 24 грудня 1993 року № 3808-ХІІ // Відомості Верховної Ради України. – 1994.– № 14. – 05 квітня. – Ст. 80.
3. Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/fiz_reabil/classes_stud/uk/med/health/ptn/.
4. Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту: [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>.

РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЯК ФОРМИ ДЕРЖАВНОГО ВПЛИВУ НА ФІЗКУЛЬТУРУ І СПОРТ

Сергеев А. Ю.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. В сучасних умовах розвитку України все більш актуальною стає проблема ефективного державного управління різними галузями. У процесі проведення політичних, економічних та адміністративних реформ у нашій країні зростає потреба у підвищенні ефективності роботи з управління в кожній конкретній сфері діяльності, у тому числі у сфері фізичної культури і спорту.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування системи управління розвитком фізичної культури і спорту адміністративно-територіальних одиниць на основі цільового програмування (на матеріалах м. Дніпро і Дніпропетровської області).

Методи дослідження: аналіз наукових літературних джерел, порівняльно-правовий метод, метод соціологічного опитування, діагностичні методи – інтерв'ювання, опитування, експертне оцінювання, рейтингування.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до Концепції реформування місцевого самоврядування та територіальної організації влади в Україні, схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 1 квітня 2014 р. № 333-р, основними повноваженнями органів місцевого самоврядування базового рівня є забезпечення розвитку культури та фізичної культури (утримання я та організація роботи будинків культури, клубів, бібліотек, стадіонів, спортивних майданчиків) [2].

До прямих форм державного впливу на фізичну культуру і спорт можна віднести: розробку і реалізацію програм розвитку фізичної культури і спорту; фінансову підтримку експлуатації спортивних споруд; підготовку фахівців для галузі фізичної культури і спорту; надання фінансової допомоги фахівцям в галузі фізичної культури і спорту та спортсменам. Для управління фізичною культурою і спортом на державному рівні створено трирівневу систему органів управління. На центральному рівні формується політика держави щодо фізичної культури і спорту, визначаються стратегічні цілі і завдання її розвитку. На регіональному рівні цілі і завдання розвитку деталізуються, виявляються специфічні проблеми розвитку фізичної культури і спорту в регіоні, визначаються основні напрями регіонального розвитку фізичної культури і спорту. На місцевому рівні – основні цілі та завдання фізичної культури і спорту конкретизуються і вирішуються з урахуванням місцевих умов і можливостей [1, 3].

На основі аналізу існуючих підходів до розробки цільових програм розвитку фізичної культури і спорту обґрунтовано необхідність вдосконалення методики їх формування, яке дозволяє враховувати специфічні інтереси учасників системи управління галуззю, що сприятиме підвищенню ефективності управління на рівні адміністративно-територіальних одиниць.

Поряд з державним управлінням у галузі фізичної культури і спорту існує громадське управління, суб'єктами якого є юридично оформлені громадські об'єднання, які управляють згідно з законом у межах встановлених функцій.

Нами було проведено аналіз реалізації Програми розвитку фізичної культури і спорту в м. Дніпро і області до 2016 р. Головною метою програми стало створення умов для залучення населення до регулярних занять фізичною культурою і спортом, що мало сприяти популяризації здорового способу життя.

Для досягнення поставленої мети сформульовано завдання, вирішення яких має забезпечити виконання програми:

- розвиток і зміцнення матеріально-технічної бази установ фізкультурно-спортивної спрямованості;
- розвиток системи підготовки та перепідготовки кадрів галузі фізичної культури і спорту;
- організація фізкультурно-спортивних заходів серед всіх вікових груп населення міста.

Програмою був сформований перелік програмних заходів, що враховує інтереси основних учасників процесу управління, які забезпечують найбільший приріст чисельності населення, котра займається фізичною культурою і спортом в місті:

Ці заходи спрямовано на створення умов для занять населення фізичною культурою і спортом за такими напрямками:

- розвиток кадрового потенціалу;
- розвиток і зміцнення матеріально-технічної бази установ фізкультурно-спортивної спрямованості.

Після визначення складу основних заходів програми здійснено оцінку бюджетних можливостей її фінансування шляхом зіставлення наявних і необхідних фінансових ресурсів. Таким чином, було сформований перелік програмних заходів, який враховує інтереси основних учасників процесу управління, які забезпечують найбільший приріст чисельності населення, що займається фізичною культурою і спортом в місті(4).

Висновок. Для досягнення мети розвитку фізичної культури і спорту в місті Дніпро в межах програми для більш ефективного результату, на нашу думку, необхідно реалізувати такі заходи в розрізі трьох блоків.

I. Заходи, спрямовані на формування у населення потреби в заняттях фізичною культурою і спортом, які реалізуються по групах:

- фізичне виховання школярів – спартакиади серед учнів шкіл;
- масовий спорт в установах і на підприємствах – спортивно-масові заходи серед колективів фізичної культури і спорту;
- спортивно-оздоровча робота за місцем проживання – спортивні свята з різних видів спорту.

II. Заходи, спрямовані на створення умов для занять населення фізичною культурою і спортом:

- розвиток кадрового потенціалу галузі;
- підготовка, перепідготовка та підвищення кваліфікації фахівців у сфері фізичної культури і спорту;
- координація діяльності організацій фізкультурно-спортивної спрямованості відносно кадрового складу;
- соціальна підтримка молодих фахівців, що здійснюють фізкультурно-оздоровчу діяльність.

III. Надання державної підтримки громадським фізкультурно-спортивним організаціям:

- сприяння у проведенні масових змагань;
- підтримка в питаннях кадрового забезпечення.

Результати дослідження можуть бути використані в органах державного управління фізичної культури області, адміністративно-територіальних одиниць, фізкультурно-спортивних організацій, в системі підвищення кваліфікації керівників фізичної культури і спорту різного рівня, а також при розробці та реалізації регіональних і місцевих комплексних цільових програм з розвитку фізичної культури і спорту.

Література

1. Державна програма розвитку галузі на 2007-2011 роки: розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. N 828-р
2. Форум: Законодавство України. – Документ 596/96, редакція від 11.05.2000 на підставі 678/2000 – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=596%2F96> – Указ Президента України «Про зміни в системі центральних органів виконавчої влади України».
3. Правовой портал Украины. Текст документа: Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» – Режим доступу: <http://lawua.info/bdata3/ukr3328/index.htm> – Затверджено Указом Президента
- 4 Цільова комплексна програми розвитку фізичної культури і спорту в Дніпропетровській області до 2016 року. Режим доступу -<http://oblrada.dp.ua>

ВИКОРИСТАННЯ МАРКЕТИНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УПРАВЛІННІ ФІТНЕС-ОРГАНІЗАЦІЯМИ В УКРАЇНІ

Смірнова В. В.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. Значний вплив економічних трансформацій сучасного ринку веде до змін у діяльності вітчизняних організацій, що поширюється і на сферу фізичної культури і спорту. Особливої актуальності набувають аспекти діяльності фізкультурно-спортивних організацій, які надають фітнес-послуги – в більшості своїй комерційні. Значущим завданням для розвитку і вдосконалення діяльності фітнес-організацій є використання маркетингових технологій для покращення процесу та якості надання послуг.

Дослідники маркетингу фітнес-послуг в Україні стикаються з низкою проблем – відсутністю офіційної статистики, що характеризує діяльність організацій фітнесу; складність отримання інформації безпосередньо від керівників цих організацій і керівників комерційних структур – їхніх спонсорів [1].

Існує гостра необхідність в обґрунтуванні використання маркетингових технологій в управлінській діяльності вітчизняних фітнес-організацій, що дозволить домогтися бажаної мети з найменшими матеріальними витратами.

Методи дослідження: аналіз спеціальної наукової літератури, метод співставлення та узагальнення отриманої інформації.

Результати досліджень та їх обговорення. Розглядаючи аспекти використання маркетингових технологій в управлінській діяльності вітчизняних комерційних фітнес-організацій, доцільно звернути увагу на загальне управління маркетингом у цій сфері. Процес управління маркетингом включає в себе ряд етапів [2, 3].

1. Аналіз можливостей організації з використанням SWOT-аналізу – вивчення і оцінка зовнішнього і внутрішнього середовища організації, що включає аналіз інформації стосовно споживчих мотивів та уподобань, вибір бажаних ринкових сегментів, вивчення конкурентного середовища, аналіз матеріально-технічної бази, оцінка стану фінансів та роботи персоналу тощо [3].

2. Формулювання місії організації визначає конкретну мету діяльності з охоплюваною позицією та визначенням підрядних цілей щодо об'єму послуг, збуту, комунікацій, конкурентоспроможності [2, 3].

3. Створення доцільної маркетингової стратегії та вироблення моделі ринкової поведінки включає в себе декілька етапів: визначення спектра проблем, які необхідно вирішувати; визначення конкретних способів їх вирішення; прийняття рішення про критерії відбору варіантів, найбільш прийнятних для конкретної організації і її клієнтів. Формування маркетингової стратегії базується на первинній соціологічній інформації, що може містити вподобання клієнтів щодо обладнання залів, розкладу занять, наявності широкого спектру послуг (основних, додаткових та супутніх), персональної безпеки під час занять тощо. А також на оцінці економічної ефективності варіантів, що плануються [2, 4].

4. Здійснення заходів, контроль їх результатів і корекція зроблених раніше дій і стратегії означає комплексну оцінку виконання всіх передбачених дій: успішну реалізацію місії і досягнення цілей організації; поліпшення матеріально-технічного оснащення організації; введення інновацій в діяльність організації; формування чіткої стратегії ціноутворення; динаміку розвитку персоналу; збільшення чисельності, стабілізація складу осіб, що займаються; зростання задоволеності клієнтів заняттями і якістю обслуговування, позитивне ставлення до фізкультури, спорту і до самої організації.

Проведений аналіз є базою для розробки ефективної системи управління маркетинговою діяльністю у практиці вітчизняних фітнес-організацій. Розробка комплексної маркетингової стратегії з урахуванням всіх складових елементів та

технологій у перспективі значно вплине на якість надання фітнес-послуг та сукупний рівень конкурентоспроможності комерційних фітнес-організацій в Україні.

Висновки. 1. Управління маркетингом характеризується всебічним аналізом різноманітних факторів, гнучкістю у конкретних ситуаціях, що складаються на ринку послуг. Тому при оцінці аспектів використання маркетингових технологій необхідно враховувати: мотиви споживачів та уподобання щодо послуг, які надаються; діяльність конкурентів та партнерів; зміни у внутрішньому середовищі організації та враховувати ризики і непередбачувані обставини.

2. Дослідження проблеми управління маркетинговими технологіями фітнес-організацій в Україні в подальшому потрібно спрямувати на формування ринкових стратегій організації в умовах нестабільної економічної ситуації в країні, що дозволять вирішити ряд завдань, серед яких: підвищення якості послуг з урахуванням мінливих інтересів і фінансових можливостей споживачів; забезпечення належної популяризації рухової активності в пріоритетному співвідношенні з комерційною вигодою; обґрунтування змін до нормативно-правового забезпечення, які врегулювали б відносини держави і організацій фітнесу.

Література

1. Зыкова В. Маркетинговые исследования «Анализ рынка фитнес услуг в Киеве и Украине» / В. Зыкова : [Електронний ресурс] : Режим доступу: http://fair-biz.com/articles/view_article/107.
2. Мічуда Ю. П. Фітнес-індустрія в Україні: проблеми та перспективи подальшого розвитку// Наук. час. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури». – 2013 – Вип. 2 (28)13. – С.77 – 81.
3. Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта: 3-е изд., стереотип. / О.Н. Степанова. – М.: Сов. спорт, 2007. – 256 с.
4. Тенденция развития рынка фитнес услуг в Украине : [Електронний ресурс] : по данным Украинской федерации фитнеса. 2011. Режим доступу: http://fitnessuff.io.ua/s100406/tendenciya_razvitiya_rynka_fitnes_uslug_v_ukraine.

СПОРТИВНІ ПОСЛУГИ ПРИВАТНИХ КЛУБІВ З ФЕХТУВАННЯ

Тимо Є. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасне фехтування – популярний вид спорту, доступний для загалу завдяки розвинутій мережі приватних спортивних клубів, які надають значний спектр спортивних послуг для осіб різного віку, статі, статусу тощо. Переважна більшість таких з фехтування мають давню історію що налічує десятки років. Завдяки цьому такі клуби мають великий досвід співпраці з клієнтами з надання якісних послуг, зберігаючи традиції виду спорту.

Методи дослідження: аналіз літератури, документальних джерел; синтез і узагальнення; порівняння, зіставлення й аналогія; індукція, дедукція; системний підхід і структурно-функціональний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Досвід та традиції клубів, які тривалий час навчають фехтуванню зумовлюють наявність так званих «шкіл» в тому чи іншому регіоні, та запроваджують традиції викладання виду спорту, вдало залучаючи людей до занять фехтуванням [2]. Сьогодні в клубах існує великий спектр груп, що розділяються за рівнем навичок спортсменів, їх віком, станом підготовленості тощо. Більшість клубів повністю забезпечують клієнтів необхідним фехтувальним обладнанням, що дозволяє отримати максимальне задоволення від тренувань, відчути атмосферу суперництва та справжнього бою зі зброєю у руках. Якщо людина ніколи не займалась фехтуванням раніше, або має тільки початковий рівень, їй пропонується опція проходження одного з курсів, присвячених початківцям, що дозволяє навчитись азам виду спорту. Після проходження курсів, людина може спробувати себе у групі спортсменів більш високого рівня [1, 3].

Узагальнення послуг, приватних спортивних клубів дозволяють виділити:

- початкові класи для юних фехтувальників;
- класи для учнів, що готуються тренуватися на конкурентному рівні;
- тренування майстрів і національно конкурентоспроможних фехтувальників;
- приватні уроки, що допомагають розвивати у фехтувальників особистий стиль і техніку фехтування;
- безкоштовні фехтувальні години, де спортсмени практикують фехтування один з одним;
- турнірні та тренувальні табори з метою підготовки спортсменів для ключових змагань.

Дослідження свідчать, що переважна більшість існуючих клубів з фехтування мають виключно приватний характер, без будь-якої допомоги держави [3]. Прибуток отримують від продажу абонементів на тренування та від індивідуальних уроків, що клієнти оплачують додатково. Розповсюдженою є програма допомоги з боку клубу сильним спортсменам, які захищають честь клубу на національних та міжнародних змаганнях. Відомі атлети досягають вершин під прапором клубу, тим самим роблячи йому неабияку рекламу та підвищуючи його імідж. Сам клуб може з власних джерел забезпечити спортсмена необхідним екіпіруванням, взяти на себе купівлю квитків та оплату проживання чи членських внесків на тих або інших турнірах. Приватні спортивні клуби є частиною національних федерацій. Це означає, що клуби зобов'язуються дотримуватися усіх правил, встановлених міжнародною федерацією фехтування, перш за все це – дотримання загальної етики: всі члени клубів незалежно від віку, статі, етнічної приналежності, раси, релігії, сексуальної орієнтації, здатності чи нездатності, мають право на захист і є рівними в своїх правах та зобов'язаннях

Висновки:

1. Аналіз літературних даних дозволяє зазначити, що сьогодні детально вивчено історію розвитку фехтування як виду спорту, описані особливості формування

спортивних шкіл, при цьому діяльність приватних спортивних клубів з фехтування залишається малодослідженим питанням.

2. Синтез та узагальнення інформації дозволяє зазначити, що формування спортивних шкіл та створення перших спортивних клубів – одна з передумов створення приватних спортивних клубів.

3. Узагальнення інформації свідчить, що діяльність сучасних спортивних приватних клубів з фехтування спрямована на надання певних послуг: тренувань юних фехтувальників; заняття з молоддю, що готується конкурувати на національному рівні; класів для майстрів; приватних уроків; спарингів; організацію турнірів та таборів з метою підготовки спортсменів до ключових змагань.

Література:

1. Christoph J. The Secret History of the Sword: Adventures in Ancient Martial Arts / J. Christoph. – USA, Multi-Media Books, 1999. – 281 p.
2. Cohen R. By the sword / R. Cohen. – Paris: Modern Library, 2003 –560 p.
3. Cutolo P. Materie Generali per l'Esame di Maestro e Istruttore di Scherma / P. Cutolo. – Napoli: Ed. Accademia Nazionale di Scherma, 2009. –138 p.

II напрям

Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді

OLYMPIC EDUCATION FOR SPORTS VOLUNTEERS AS A SCIENTIFIC PROBLEM

Boiko Irina

National University for Physical education and Sport of Ukraine

Introduction. The Samaritans were first considered to be volunteers who provided assistance to all who needed it. But the problem of voluntarism started to gain more popularity from the middle of the XIX century. The 1859 are a year of occurrence of the volunteer movement in the world. During this period H. Durand, a well-known French writer-journalist, struck by the consequences of the bloody Battle of Solferino, proposed the creation of the Red Cross - an organization that would work on a voluntary basis and provide first aid to the wounded and prisoners. H. Durand applied the principles that governed voluntary organizations around the world.

History of the Olympic volunteering as many years, as for Olympic Movement. The first volunteers can be considered sponsors of the I Modern Olympic Games 1896 in Athens [4]. The first volunteers were responsible for distribution of information, provided an order at the stadium and helped to provide competition. At the VIII Summer Olympic Games and the I Winter Olympic Games 1924, volunteers for the first time entrusted a main mission - to fly national flags of teams-participants during opening and closing ceremonies.

After II World War work of volunteers became more various. There were new specialties of volunteers. For example, in the services industry, help in preparation for competitions, provision to athletes and spectators of information, establishing order in the field after competitions, assistance to police, work as the translator.

At the XVI Olympic Games 1956 in Melbourne for the first time 250 female scout accompanied and provided services to the female athletes. The organizing committee of XX Games 1976 in Montreal for the first time took the initiative of additional motivation for students to volunteer activity, having agreed that participation in Games for students was included as one of the subjects of their educational program. The 80th of the last century were marked by the powerful rise of the volunteer movement. During this period of holding the Olympic games very much depended on volunteers because of economic factors [2].

The purpose: on the basis of analysis of the problem, retrospective, the state of scientific elaboration question providing of Olympic education through volunteering training and justify the relevance of this research for sports science.

Methods: analysis of literature, documentary materials, historical, survey methods comparison and matching of materials, methods of mathematical statistics.

Results and discussion. In modern conditions, volunteering has become one of the main forms of social activity of citizens around the world. Today, there are volunteer organizations in over 175 countries. We need to take into consideration that volunteers are active in sports and the Olympic movement that's why particular attention is required to the implementation of Olympic education in the process of their training [4].

The volunteer movement is a humanistic activity which is directed on assistance to all who needs it, and is carried out on the basis of charity, without salary, promotion, for the sake of well-being and prosperity of communities and society in general [3].

Volunteers take an active part in the sports and Olympic Movement. Dynamic activity in training of volunteers is observed in countries that held the international Mega Sports Events such as Olympic Games[1].

Olympic and Paralympic education opens up new possibilities in the process of education to form the core of the moral foundations of personality. Olympic and Paralympic education is changing young people's attitudes to themselves, to the world, to nature, culture teaches a healthy lifestyle contributes to systematic sports, develops self-improvement, teaches understanding, morality, tolerance.

Classes, interactive games, and training help develop the courage, determination, and respect for others. Students form a holistic view of the system of Olympic and Paralympic values, as the key principles of life. The citizens of each country in which the Olympic games are held, and especially the host city of the Games, are showing increased interest in the history of the Olympic Movement, the essence of the Olympic and Paralympic values and ideals. In modern conditions, volunteering has become one of the main forms of social activity of citizens around the world. Nowadays the volunteers mainly come to see the event and competitions themselves, not to become a part of the organizing team. In this case, it is essential to evaluate the main steps and peculiarities of the training process for volunteers for the international mega-sporting event. The vast majority of volunteers fulfill their roles without incident and with dedication to their duties and commitment to the customers [2].

Analysis of the scientific research, dedicated to the implementation of Olympic education in training volunteers for sporting events, define that there are duties that justify the social importance of the Olympic Movement. However, the issue of implementation of Olympic education in the process of training volunteers remains a less explored scientific problem. The practical significance of the research is to transform theoretical and empirical knowledge in relevant areas of deepening integration processes of Olympic education in training volunteers in the development of modern sports movement.

Discussion and conclusions. The literature review testifies about the relevance of introduction of the system Olympic education as means of training of volunteers. That causes the subject of research the volunteer movement and volunteering, in general, as well as Olympism that arose at the time of Antique Greece. Throughout many centuries, the Olympic games experienced various transformations and became one of the most large-scale phenomena in a humanization of the world community. Their harmonious integration promotes to increase effectiveness of the penetration process of humanistic ideals and values in public and private everyday life of youth that forms our future. Generalization of humanistic basis of volunteering and the Olympic Education showed existence of a quantity of common characteristics in historical and substantive aspects. Volunteering and Olympism are considered as educational and spiritual heritage of the Ancient world. With historical development of mankind ideals and values of humanity were transformed. The second half of the XIX century to the beginning of the XX century became the conclusive phase of centuries-old process of revival in new historical conditions of these two unique phenomena. In the XX centuries, they turned into the permanent world process of the supremacy of humanism. Analysis of references testifies about relevance of integration of the volunteer movement and Olympic Education in educational process of different institutions and also allows to allocate the main tasks of the Olympic education, among which: formation at youth and wide of the population of, lack of any manifestation of discrimination which basis is: patriotism, morality, law-abidingness, healthy way of life; formation of positive motivation to study, work, the creative relation to the duties; harmonious development of the person taking into account individual opportunities; increase of a role of the Olympic education in everyday life.

Literature:

1. Brownlie J. Programs and Activities for Olympic education in school / J. Brownlie // Materials Internat. Forum "Youth-Science-Olympism" - 1998. - P. 290.
2. Levkin V. Characteristic of sports was volunteering as kind of volunteering activity / V. Levkin, T. Makuc // Ukrainian Sports Science, 2013. – №5 (56).– P. 33–37.
3. Rogge J. Volunteerism /J. Rogge // Olympic Review. – 2001. – Vol.XXVII, No.42.– P. 3.
4. Olympic Education and spartakian system of education/ V. Stolarov // Sport, spiritual values, culture / V. Stolarov //«Spart» RGAFK, 1998. – P. 105.

ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ ФЕСТИВАЛІВ МИСТЕЦТВ ІГОР ОЛІМПІАД

Радченко Л. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Відроджуючи Олімпійські ігри на сучасній основі, однією з основних задач, що ставив перед собою барон П'єр де Кубертен, було зміцнення союзу між спортом і мистецтвом. В цьому союзі він вбачав один з найефективніших засобів подолання розриву між фізичним і духовним світом людини, який все більше посилювався [2].

За ініціативи П. де Кубертена до програми Ігор Олімпіад 1912–1948 рр. входили конкурси мистецтв; митці, як і спортсмени боролись за олімпійські нагороди. Однак, через деякі організаційні питання, проблеми суддівства та обов'язкове для Ігор того часу дотримання учасниками принципу аматорства конкурси було виключено зі змагальної програми. З 1952 р. присутність мистецтва в Олімпійських іграх прийняло форму культурних виставок та фестивалів [1].

Мета: дослідити підходи, висвітлити переваги та недоліки в організації фестивалів культури та мистецтв містами – організаторами Ігор Олімпіад.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, протоколів Організаційних комітетів Олімпійських ігор (ОКОІ), синтез та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз офіційних звітів міст – організаторів Олімпійських ігор щодо планування та проведення олімпійських фестивалів мистецтв свідчить, що кожне місто мало власний підхід до постановки завдань та змісту культурно-освітніх заходів. Відповідно, і управління їх підготовкою та проведенням здійснювалось у різних форматах [3].

Дослідження дозволяють виділити централізований та децентралізований формати. Однак в складних системах, якими є діяльність оргкомітетів міст – організаторів олімпійських змагань, ступінь централізації, як правило, знаходиться між двома крайніми випадками чисто централізованого та децентралізованого управління та в різній мірі наближена то до одного, то до іншого «полюсу» [3].

Умовно централізоване управління мало місце, коли за культурну програму відповідав ОКОІ. Яскравими прикладами його є діяльність ОКОІ у Мехіко, Мюнхені, Сеулі, Сіднеї та Лондоні. Централізований підхід передбачав реалізацію всіх процесів управління організацією та проведенням культурно-освітніх заходів єдиним органом, який розробляв стратегію, збирав інформацію про стан всіх об'єктів управління, здійснював її обробку та призначав власну керуючу команду кожному об'єкту.

До переваг такого підходу можна віднести: створення можливості реалізації глобально-оптимального управління проведенням культурно-освітніх заходів в цілому, оскільки кожен керуючий вплив здійснюється на підставі всієї інформації про систему; відносно просту реалізацію процесів інформаційної взаємодії керівників різних проектів; виключення необхідності у підготовці та узгодженні проміжних питань; достатньо легке коригування завдань, що мають реалізуватися, та процесів, які відбуваються; а також можливість внесення оперативних змін.

Основні недоліки централізованого підходу такі: необхідність для органу управління збирати та обробляти надзвичайно великі обсяги інформації; високі вимоги до надійності всіх елементів забезпечення організації та проведення фестивалів, бо неякісна робота одного з елементів призводить до зниження ефективності реалізації культурно-освітньої програми загалом; територіальна розрізненість об'єктів управління висуває високі вимоги до організації контролю та здійснення зв'язку.

В централізованому виді управління існує і так звана централізована розрізнена структура. Найяскравіший її приклад – державне управління, коли

один або декілька державних органів контролювали процес побудови та реалізації культурної програми. Прикладом такої моделі були Ігри в Москві та Пекіні.

Ще одним підходом до організації централізованого управління є «приватне управління». Найяскравіші з них – фестивалі Ігор в Лос-Анджелесі та Атланті. Оргкомітет Лос-Анджелеських Ігор працював як приватна компанія та найняв зі спеціальних агентств співпродюсерів для розробки концепції та організації культурно-освітніх заходів. В цій структурі зберігаються всі якості та особливості централізованого управління: керуючий вплив на кожен об'єкт здійснюється на основі інформації про стан всієї сукупності об'єктів управління. Однак такий підхід не передбачає чіткої локалізації в єдиному керуючому органі. Основними перевагами є зниження вимог до функціональності кожного керуючого органу без зниження якості управління; узгодженість дій представників різних об'єктів управління. До недоліків відносять: складність синхронізації процесів обміну інформацією; труднощі коригування дій об'єктів управління; високу порівняно з чисто централізованим підходом собівартість здійснення управління.

«Децентралізоване», або «змішане», управління, що припускає розподіл функцій керівництва між окремими елементами складної системи, мало місце, коли олімпійські культурні обов'язки покладались як на ОКОІ, так і на його партнерів: приватні та державні установи. Так, в Монреалі канадські провінції займались проектуванням програм мистецтв, а відділ культури ОКОІ відповідав за логістику. В Барселоні діяла спеціальна організація – «Олімпіада. Культура. Освіта. Мистецтво», яка одночасно була як «відокремленою» з власними функціями в структурі ОКОІ, так і представляла адміністративний комітет, що безпосередньо підпорядковувався державним органам управління.

Дослідження свідчать, що побудова системи з таким підходом можлива тільки в разі незалежності об'єктів управління за матеріальними, енергетичними, інформаційними та іншим ресурсами. Для здійснення керуючого впливу на кожний з них необхідна інформація лише про стан цього об'єкта і неважлива інформація про стан інших. Фактично децентралізована структура є сукупністю декількох незалежних систем, кожна з яких має свою інформаційну, алгоритмічну, технічну та інші бази. Децентралізоване управління позбавлене багатьох недоліків централізованого. Однак, порівняно з централізованим, у децентралізованого наявні очевидні недоліки, до основних з яких можна віднести: різницю підходів до здійснення управління при однакових об'єктах; більш високу вартість системи управління; крім того, децентралізація може призвести до зниження якості управління.

Висновки

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що культурно-освітні заходи, що відбуваються в рамках підготовки та проведення Олімпійських ігор, є повноцінною складовою сучасного олімпійського руху.
2. Аналіз організації та проведення олімпійських фестивалів дозволив виділити централізований та децентралізований підходи.
3. Управління підготовкою та проведенням олімпійських фестивалів мистецтв здійснюється з урахуванням державного устрою національних традицій країни, в якій проходять Олімпійські ігри, мети та завдань, що ставить ОКОІ.

Література

1. Булатова М. М. Олимпийские игры (1896–1972) / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2012. – Т. 1. – 496 с.
2. Garcia B. One hundred years of cultural programming within the Olympic Games (1912–2012): origins, evolution and projections / B. Garcia // Intern. J. of Cultural Policy. – November. 2008. – № 4. – P. 361–376.
3. Moragas M. Olympic cities and communication / M. Moragas, K. Chris // Centre d'Estudis Olímpics. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona. – 2005. – 16 p.

III напрям

Актуальні проблеми раціональної підготовки спортсменів

АНАЛИЗ РЕАКЦИИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ В УСЛОВИЯХ РАБОТЫ АЭРОБНОГО ХАРАКТЕРА У СПОРТСМЕНОВ-БОКСЕРОВ (НА ПРИМЕРЕ АМАТОРСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БОКСА)

Беринчик Д.Ю.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина.

Введение. На современном этапе развития бокса отмечаются различия регламента проведения соревнований в любительском и профессиональном боксе, что предъявляет разные требования к уровню и структуре функциональной подготовленности боксеров высокого класса. Кроме того, на современном этапе развития любительского бокса отмечается тенденция изменений правил соревнований в сторону увеличения количества раундов от трех до пяти с продолжительностью по три минуты. Очевидно, эти изменения повлияют как на спортивную подготовку боксеров, так и повысят значимость функциональной подготовленности спортсменов, их общей и специальной выносливости для повышения эффективности соревновательной деятельности. Есть основания считать, что изменения физиологических реакций в условиях стандартных нагрузок могут отражать потенциал и индивидуальный характер реализации энергетических возможностей боксеров в условиях напряженных физических нагрузок.

Цель исследования. Определить различия реакции кардиореспираторной системы в условиях выполнения физических нагрузок аэробного характера у квалифицированных спортсменов, которые выступают в любительском или профессиональном боксе.

Методы и организация исследования. Исследования проводились в лабораторных условиях в предсоревновательный период подготовки с участием спортсменов высокого класса (КМС, МС, ЗМС), членов сборной команды Украины по боксу, спортсменов полупрофессиональной Лиги бокса «Украинские атаманы» и боксеров-профессионалов.

Изучалось проявление работоспособности спортсменов и реакция кардиореспираторной системы на предельные (максимальные) и стандартные физические нагрузки, позволяющие определить аэробные и анаэробные возможности организма [1–5]. Для оценки влияния тестирующих нагрузок на организм спортсменов в исходном состоянии (покой), в процессе выполнения тестов и в восстановительном периоде регистрировали показатели газообмена и реакцию КРС в реальном масштабе времени с помощью автоматизированного эргоспирометрического комплекса "Oxuson Pro" ("Jaeger", Германия).

Статистическая обработка экспериментального материала осуществлялась с применением пакета стандартных компьютерных программ математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные результаты показали, что достоверно больший уровень аэробных возможностей организма по показателям мощности работы на уровне порога анаэробного обмена ($W_{\text{АнП}}$) и на уровне "критической" мощности ($W_{\text{кр}}$) отмечается в группе боксеров-профессионалов $W_{\text{АнП}} 3,95 \pm 0,11 \text{ Вт} \cdot \text{кг}^{-1}$ и $W_{\text{кр}} 4,34 \pm 0,12 \text{ Вт} \cdot \text{кг}^{-1}$, а в группе боксеров-любителей – наименьший.

Выявлены выраженные различия по реакции КРС в условиях физической работы средней аэробной мощности. Так, у боксеров-профессионалов отмечался достоверно сниженный уровень легочной вентиляции, потребления O_2 , выделение CO_2 , частоты сердечных сокращений, а также высокая эффективность легочной вентиляции для утилизации O_2 из воздуха по показателю вентиляционного эквивалента по O_2 , по сравнению с боксерами любителями и полупрофессионалами. Это свидетельствует о более высоком уровне экономичности функционирования КРС в данных условиях теста у боксеров-профессионалов, соревновательная деятельность которых, как правило, намного продолжительнее, чем у боксеров-любителей – от 10 до 12 раундов и требует проявления выносливости и максимальной реализации аэробных возможностей организма. Боксеров-любителей в данных условиях нагрузки отличал более высокий уровень реакции КРС в сочетании с меньшей эффективностью легочной вентиляции. Средний уровень реакции КРС в условиях работы средней аэробной мощности отмечался у боксеров-полупрофессионалов.

Величина газообменного отношения (VCO_2/VO_2), при выполнении работы средней аэробной мощности изменялась в пределах от 0,76 до 0,99 и свидетельствовала о том, что физические нагрузки выполнялись преимущественно за счет аэробных механизмов энергообеспечения. Вместе с тем, в данных условиях выполнения тестов выявлены различия среди спортсменов по уровню активности анаэробных процессов в энергообеспечении. Так, у боксеров-профессионалов отмечался относительно других

спортсменов-боксеров сниженный уровень выделения CO_2 и VCO_2/VO_2 , что свидетельствовало о сниженном у них уровне активности анаэробных процессов в энергообеспечении нагрузки ($p < 0,05$). Наибольший уровень активности анаэробных процессов отмечался у боксеров-любителей.

При выполнении работы на уровне "критической" мощности у боксеров-профессионалов отмечался достоверно более высокий уровень "критической" мощности ($W_{кр} 4,34 \pm 0,12 \text{ Вт} \cdot \text{кг}^{-1}$, $p < 0,05$), который сочетался и с достоверно более высоким предельным уровнем функционирования КРС ($\text{VO}_{2\max} 64,90 \pm 2,98 \text{ мл} \cdot \text{мин}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$) и с относительно высоким уровнем эффективности реакций КРС за счет большего кислородного эффекта сердечного цикла (" O_2 -пульс" $26,35 \pm 0,79 \text{ мл} \cdot \text{уд}^{-1}$), по сравнению с боксерами-любителями и полупрофессионалами. Для боксеров-любителей в условиях данного теста характерен достоверно более низкий уровень физической работоспособности и сниженный уровень функционирования КРС, а также уровень эффективности легочной вентиляции и экономичности функционирования сердечно-сосудистой системы. Средний уровень работоспособности и реакции КРС отмечался у боксеров-полупрофессионалов.

Выводы. Сниженный уровень реакции КРС в условиях нагрузки средней аэробной мощности у боксеров-профессионалов обуславливает большую эффективность и устойчивость функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем в условиях физических нагрузок различного характера, а в условиях нагрузок максимальной аэробной мощности – большой уровень реализации функциональных возможностей организма и достижения большего уровня физической работоспособности.

Боксеров-любителей отличал повышенный уровень реакции КРС в условиях нагрузки средней аэробной мощности, который сочетался со сниженной экономичностью и устойчивостью функционирования КРС в условиях физических нагрузок, а в условиях нагрузок максимальной аэробной мощности не способствовал реализации функциональных возможностей организма и достижения высокого уровня физической работоспособности.

Литература

1. Волков Н.И. Градации гипоксических состояний у человека при напряженной мышечной деятельности / Н.И.Волков, У.Дардури, В.Я.Сметанин // Физиология человека. – 1998. – Т.24, № 3. – С. 51– 63.
2. Лысенко Е. Физическая работоспособность и особенности мобилизации энергетических механизмов при нагрузках различного характера у квалифицированных спортсменов различной специализации / Е.Лысенко, Л.Станкевич, Г.Гатилова // Наука в олимпийском спорте. – 2013. - №1. – С.61– 65.
3. Лысенко Е. Особенности реализации максимальных аэробных возможностей квалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на различные дистанции / Е.Лысенко // Наука в олимп. спорте. – 2000. – № 2. – С.89– 94.
4. Физиологическое тестирование спортсмена высокой квалификации: пер с англ. / [Бекус Р.Д.Х., Банистер Е.У., Бушар К. и др.]. – Киев: Олимп. лит., 1998. – 431 с.
5. Wilmore J.H. Physiology of Sport and Exercise / J.H.Wilmore, D.L.Costill – Champaign: Human Kinetics, 1994. – 549 p.

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ: АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ

Бойчук Р.І.

Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу, Івано-Франківськ, Україна.

Вступ. Специфіка навчально-тренувальної та змагальної діяльності вимагає від волейболістів високого рівня розвитку координаційних здібностей, в тому числі, функції рівноваги. Як показує практика, рівень розвитку координаційних здібностей новачків багато в чому визначає успішність навчання технічних прийомів у волейболі. Велика кількість робіт, присвячених цій проблематиці, доводить, що юні спортсмени з більш високим рівнем координаційної підготовленості вирізняються кращими спортивно-технічними показниками [1, 5, 7]. Досягнення високих спортивних результатів в умовах конкуренції, що повсякчас зростає, вимагає постійного вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів. Розвиток координаційних здібностей давно розглядають як один із перспективних напрямів, що дає змогу суттєво підвищити ефективність техніко-тактичних дій в ігрових видах спорту.

Ряд авторів [2, 3, 7] зазначають, що питання вивчення взаємозв'язку між показниками координаційних здібностей юних спортсменів різного віку посідає важливе місце. Аналіз матеріалів досліджень цих авторів свідчить, що в різні вікові періоди кількість позитивних зв'язків є більшою, ніж в інші. Це дало їм змогу припустити, що у певні вікові періоди життя дітей можна досягти найбільшого прогресу в розвитку координаційних здібностей, використовуючи різноманітні загальні і спеціальні координаційні вправи.

Виявлені вікові особливості кореляційних взаємозв'язків між показниками координаційних здібностей юних волейболістів 14–15 років дадуть змогу на науковій основі цілеспрямовано здійснювати підбір тренувальних засобів розвитку координаційних здібностей та методів їхнього контролю.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Наукова розробка методики контролю і тренування координаційних здібностей вимагає отримання точної відповіді на те, як ці здібності взаємопов'язані, яка в них структура.

Оскільки, в залежності від того чи існує взаємозв'язок між окремими координаційними здібностями, залежить вибір тренувальних засобів, що застосовуються для їхнього розвитку та методів їхнього контролю. Наявність сильних взаємозв'язків дозволяє використання вправ інтегрованого впливу і навпаки їх відсутність припускає пошук засобів направлено (адресного) впливу. У тих випадках, коли між координаційними здібностями є тісний взаємозв'язок, можна очікувати перенесення тренуваності з одних здібностей на інші, а також перенесення однієї і тієї ж здібності, що проявляється в різних рухах і рухових діях. Посилаючись на результати спеціальних досліджень [4, 6], можна виділити такі основні координаційні здібності: здібності до диференціації параметрів рухів, перебудови рухів у руховій дії, рівноваги, орієнтування в просторі, ритму, реагування, узгодження рухів. До цих здібностей також відносять ще й здібності до довільного розслаблення м'язів та статокінетичну стійкість. Аналізувалися взаємозв'язки між показниками 8 координаційних здібностей. У 14–15 річних волейболістів із 49 вирахованих кореляцій 8 виявилися статистично значущими, що склало 16,3 % від усіх зв'язків. На низькому рівні виявлений взаємозв'язок між показником здібностей до диференціації просторово-часових та динамічних параметрів рухів і показниками здібностей узгодження рухів у руховій дії, ритму, перебудови і пристосування рухових дій ($r=0,37$, $p<0,05$). Помірний взаємозв'язок (r = від 0,37 до 0,45, $p<0,05$) виявлений між показником здібностей узгодження рухів у руховій дії та показниками здібностей до динамічної рівноваги та реагування. Помірний взаємозв'язок (r = від 0,41 до 0,47, $p<0,05$) виявлений між

показником здібностей до перебудови і пристосування рухових дій та показниками орієнтування в просторі та реагування. Між показниками статичної рівноваги та орієнтування в просторі виявлений низький рівень взаємозв'язку ($r=0,37$, $p<0,05$).

Значущий рівень взаємозв'язку ($r=0,56$, $p<0,05$) між показниками перебудови і пристосування рухових дій та узгодження рухів у руховій дії, ще підтверджує можливість інтегрального підбору засобів вдосконалення цих координаційних здібностей й методів їхнього контролю.

Проведене нами дослідження підтверджує раніше зроблені висновки В. Й. Ляхом [4] про те, що між різними показниками координаційних здібностей достовірні позитивні кореляційні взаємозв'язки в переважній більшості відсутні.

Висновки

1. Аналіз 49 кореляцій в цьому віковому періоді між 8 показниками координаційних здібностей дав змогу встановити 16,3 % достовірних позитивних зв'язків від усіх розглянутих.

2. Відсутність достовірних кореляційних зв'язків між більшістю досліджуваних здібностей свідчить про доцільність застосування засобів для підвищення їхнього рівня та методів контролю спрямованого впливу.

3. Виявлений значущий рівень взаємозв'язку між показниками здібностей до перебудови і пристосування рухових дій та узгодження рухів свідчить про можливість застосування вправ інтегрованого впливу для розвитку даних якостей.

Література

1. Волейбол : Учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.
2. Голенко А. С. Корреляционная и факторная структура координационной подготовленности юных футболистов 11–12 и 14–15 лет / А. С. Голенко, И. Ю. Михута, Л. И. Кузьмина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х.: ХХП, 2010. – № 9. – С. 35–38.
3. Кряж В. Н. Перенос тренированности в физическом воспитании / В. Н. Кряж, В. Староста // Ученые записки: сб. научн. тр. Вып. 5. — Минск: АФВиС РБ, 2002. — С. 252–258.
4. Лях В. И. Координационные способности : диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Новожилова С. В. Влияние сопряженной методики тренировки на интегральную подготовленность юных волейболистов / С. В. Новожилова, А. А. Мельников // Ярославський педагогічний весник, 2010. – № 4. – С. 113 – 116.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Кн. 2. – К.: Олимп. лит., 2015. – С. 794–815.
7. Садовски Е. Основы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах / Ежи Садовски. – Белая Подляска, 2003. – 384 с.

ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ НА ДИСТАНЦИИ 200 М

Ван Синьинань

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Одно из направлений совершенствования системы подготовки спортсменов высокого класса – ориентация на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности: касается не только всех ее компонентов, значимых на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, но и соответствующего функционального фундамента на ранних этапах многолетней подготовки [3]. Эти положения имеют принципиально важное значение для гребли на байдарках и каноэ, где в систему соревнований введена новая соревновательная дистанция 200 м, что требует проведения специальных исследований и учета высокоспециализированных проявлений функциональных возможностей гребцов-спринтеров [1].

При наличии специальных знаний и методических подходов, ориентированных на развитие компонентов функциональной подготовленности, обоснование факторов, формирующих структуру функциональных возможностей и определяющих эффективную реализацию имеющегося двигательного и энергетического потенциала в гребле на байдарках и каноэ отмечен ряд проблемных вопросов, определяющих направления специального анализа для совершенствования уровня специальной работоспособности в гребле на байдарках и каноэ [2]. Это связано с отсутствием нормативной основы функционального обеспечения специальной работоспособности гребцов на дистанции 200 м.

Повышение функциональных возможностей спортсменов, которые специализируются в этой дисциплине, основано на преимущественном развитии скоростных возможностей, связанных с наличием и реализацией максимального усилия на гребке в момент старта, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости гребцов-спринтеров в процессе высокоинтенсивной соревновательной деятельности. Это предъявляет повышенные требования к уровню развития сторон анаэробных возможностей спортсменов, прежде всего с анаэробным алактатным и лактатным (гликолитическим) энергообеспечением. Немаловажную роль играют факторы, влияющие на повышение эффективности функционального обеспечения специальной физической подготовки и реализацию потенциала спортсменов в процессе соревновательной деятельности, восстановление после напряженной тренировочной и соревновательной деятельности. К ним относят реактивные свойства кардиореспираторной системы, специфические особенности проявления аэробного энергообеспечения, нейродинамические свойства организма [4].

При наличии объективных теоретических предпосылок решения этого вопроса в практике подготовки квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ ведущие компоненты функциональных возможностей гребцов спринтеров во внимание не принимались, и – как следствие – методические подходы с учетом систематизации указанных факторов обоснованы не были.

Цель – разработать алгоритм формирования специализированной направленности специальной физической подготовки квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ на дистанции 200 м.

Методы исследований: анализ и обобщение данных специальной литературы, практического опыта работы ведущих специалистов в области физической культуры и спорта, педагогические наблюдения.

Результаты исследований и их обсуждение. Обоснован алгоритм – последовательность действий для формирования специализированной направленности специальной физической подготовки гребцов-спринтеров. Алгоритм включает такую последовательность действий:

1) анализа взаимосвязи структуры соревновательной деятельности в гребле на байдарках и каноэ (на дистанции 200 м) с учетом функционального обеспечения специальной выносливости;

2) анализ количественных и качественных характеристик функциональных возможностей гребцов спринтеров, выделение ведущих компонентов функциональной подготовленности, определение их количественных характеристик: специализированные проявления анаэробного алактатного и лактатного (гликолитического) энергообеспечения, характеристики реакции кардиореспираторной системы, которые указывают на степень напряжения функционального обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности гребцов–спринтеров;

3) экспериментальная проверка возможностей реализации контроля и оценки функциональных возможностей как функции управления тренировочным процессом гребцов–спринтеров.

Выводы

1. Специализированная направленность специальной физической подготовки основана на выделении ведущих компонентов функционального обеспечения специальной работоспособности гребцов на дистанции 200 м. Их определяют специализированные проявления анаэробного энергообеспечения и реактивные свойства кардиореспираторной системы.

2. На основании количественных и качественных характеристик специальной работоспособности показана возможность обосновать специализированную направленность специальной физической подготовки гребцов-спринтеров, разработать тренировочные средства, направленные на повышение функционального обеспечения специальной выносливости и критерии их эффективности.

Литература

1. Го П. Умови реалізації функціонального потенціалу веслярів на каное. / П. Го, А.Ю. Дьяченко //Фізична активність, здоров'я і спорт, Львів. –№2 (12), 2013. – С.51-58
2. Го П. Специфические характеристики функционального обеспечения выносливости при работе анаэробного характера гребцов на каноэ / П. Го, А.Ю. Дьяченко //Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. –2014. –№12, –С.26–31
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит. –2013. – 624 с.
4. Hao, Wu; Xing, Huang; Bing, Li Jian. Effects of Respiratory Muscle Training on the Aerobic Capacity and Hormones of Elite Rowers before Olympic Games. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2010; 42(5): 695.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Верняев О. Ю., Омельянчик-Зюркалова О. А., Саламин Ю. Н.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Актуальным направлением совершенствования системы спортивной подготовки является увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса спортивной подготовки [3].

Цель работы – обосновать подход и разработать технологию индивидуализации подготовки гимнастов к соревнованиям.

Методы исследования: теоретический анализ специальной литературы по вопросу индивидуальной подготовки спортсменов в олимпийском спорте и спортивной гимнастике; индивидуализация подготовки высококвалифицированных гимнастов; разработана технология индивидуализации тренировочного процесса гимнастов высокой квалификации.

Результаты исследования и их обсуждения. Разработаны количественные и качественные характеристики тренировочных нагрузок, которые направлены на обеспечение специальной индивидуальной подготовленности гимнастов с учетом целевых установок процесса спортивной подготовки к главным соревнованиям года [1, 2]. Определены критерии индивидуализации тренировочного процесса гимнастов высокой квалификации и обоснованы подходы к рациональному планированию при подготовке к главным соревнованиям года.

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы и методы педагогического контроля динамики специальной подготовленности гимнастов высокой квалификации недостаточно изучен. Уникальная отечественная методика многолетней подготовки гимнастов высокой квалификации, практически не отражена в научно-методической литературе.

2. Изучение педагогического опыта тренеров по спортивной гимнастике показал, что уровень специальной подготовленности спортсмена происходит в основном либо по итогам соревнований, либо на основе личного опыта тренера.

3. Проведенные исследования показали, что индивидуализация подготовки высококвалифицированных гимнастов к соревнованиям идет за счет повышения базовой оценки – 35 % и стабилизации выполнения композиций – 65%, это позволило спортсменам достичь высоких спортивных результатов и занять лидирующие позиции в мире.

Литература

1. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной тренировки: учеб. пособие, том №1/ Ю.К. Гавердовский – М.: Сов. Спорт, 2014. – 368 с.

2. Смолевский В. М., Спортивная гимнастика/ Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. – К.: Олимп. лит., 1999. – 463 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студ вузов физ. воспитания и спорта. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 584 с.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕДСТАРТОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ–БЕГУНОВ НА 400 М

Ши Лей

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. В настоящее время велика необходимость управления процессами стимуляции работоспособности и восстановления для увеличения резервов специальной работоспособности квалифицированных спортсменов на основе комплексного применения внутренировочных и тренировочных воздействий единой целевой направленности [1].

Доказана высокая эффективность применения комплексных методов, включающих средства стимуляции работоспособности и восстановительных реакций в соревновательных микроциклах в скоростно-силовых видах спорта и видах спорта где необходима выносливость [3]. Большинство разработок в этом направлении связано с обоснованием научно-методических подходов и условий их практической реализации в процессе предстартовой разминки [2].

Вместе с тем хорошо известно, что фундамент высоких реализационных возможностей закладывается в подводящих микроциклах этапа непосредственной подготовки к соревнованию, когда структура тренировочных нагрузок связана с обеспечением способности организма спортсмена быстро, адекватно и в полной мере реагировать на соревновательные нагрузки. Формирование мобилизационной готовности в видах спорта скоростной и скоростно-силовой направленности в этот период может занимать от трех до семи дней, где завершающая фаза приходится на последние 24 часа до старта [3]. В специальной литературе научно-обоснованных комплексов внутренировочных и тренировочных средств, которые обеспечивают накопление потенциала специальной работоспособности до соревнований и мобилизационный эффект непосредственно в соревновательной деятельности, представлено недостаточно.

Цель – экспериментальная проверка влияния комплекса внутренировочных и тренировочных воздействий на спортивный результат в беге на 400 м.

Методы и организация исследований. Исследования были проведены в специально-подготовительном периоде подготовки. В первые два дня выполнялись стандартные варианты комплексов разминочных упражнений: предсоревновательная (первый день) и предстартовая (второй день) разминки. В течение семи дней реализована экспериментальная программа предсоревновательной (первый день) и предстартовой (второй день) подготовки. Контрольные измерения времени пробегания дистанций 300 и 400 м проводились во второй, третий и четвертый дни эксперимента. В исследовании приняли участие шесть легкоатлетов высокой квалификации – бегунов на 400 м.

Результаты исследований и их обсуждение. В основе экспериментального комплекса были специальные тренировочные и внутренировочные воздействия. Тренировочные воздействия включали бег на 300 м с модельной скоростью пробегания дистанции 400 м в соревновании [4]. В дополнении были предложены приемы мобилизационного массажа и кинезиотейпирование. Содержание и эффекты мобилизационного массажа для скоростно-силовых видов легкой атлетики хорошо известны, они представлены в специальной литературе [1].

Из таблицы 1 видно, что все шесть спортсменов, которые принимали участие в эксперименте, улучшили спортивный результат, особенно на отрезках дистанции 50 и 100 м, а также на отрезке 350–400 м. Такой тип реакции сохраняется у большинства спортсменов.

Таблица 1

Динамика пробегания дистанции 400 м

Спортсмены	Дистанция пробегания участков (50–400 м)															
	50	100	150	200	250	300	350	400	50	100	150	200	250	300	350	400
	Контрольные измерения								Экспериментальные измерения							
1	6,18	14,59	21,6	28,5	34,23	42,7	48,5	54	7,33	13,45	19,65	25,65	32,35	39,25	45,95	52
2	6	12,9	19,5	26	33	39,5	46	53,2	6,3	12,6	19,2	25	31,5	37,5	45	51,2
3	6,3	13,9	20,5	26,3	32,5	39,5	46,5	54,5	6,7	12,3	18,8	25,2	32,5	39,5	46,5	52,2
4	6	11	17,8	23	28,8	36	44,5	52,7	6	12,4	19	25,2	28,8	36	44,5	51,4
5	6,3	12,5	19,5	25,7	31,4	37,9	45	53	6,9	12,1	19,4	25	31,4	37,9	45	52
6	5,9	12,3	19,8	25,8	31,6	38,1	44,8	51,7	5,9	11,8	18,3	23,8	31,6	38,1	44,8	50,6

Выводы

1. Показана принципиальная возможность стимуляции специальной работоспособности бегунов на дистанции 400 м в результате комплексного применения тренировочных – основных и внутренировочных воздействий мобилизационного типа – как дополнительных к средствам предсоревновательной и предстартовой подготовки. Представлена возможность применения такого типа воздействий за 24 ч до старта в беге на дистанцию 400 м.

2. Установлено улучшение спортивного результата в беге на 400 м у группы спортсменов высокой квалификации под воздействием комплекса тренировочных и внутренировочных воздействий, который был использован за 24 часа до старта. Комплекс включал выполнение тренировочного упражнения мобилизационного типа – преодоление дистанции 300 м с интенсивностью бега, которая моделировала дистанционную скорость в процессе соревнований, восстановительный спортивный массаж после нагрузки. Перед стартом на дистанции 400 м были использованы специальные упражнения с партнером, предварительный и предстартовый массаж, кинезиотейпирование.

3. Под воздействием комплекса тренировочных и внутренировочных воздействий результат в беге на 400 м был улучшен всеми участниками эксперимента в среднем на 1,62 с. Наиболее высокий прирост спортивного результата составил 2,3 с, наиболее низкий – 1,0 с.

Литература

1. Виноградов В. Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов / В. Е. Виноградов. – К.: НПФ «Славутич-Дельфин», 2009. – 367 с.
2. Мирзоев О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О. М. Мирзоев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 220 с.
3. Мищенко В. С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / В. С. Мищенко, Е. Н. Лысенко, В. Е. Виноградов – К.: Наук. світ, 2007. – 351 с.
4. Юшко Б.Н. Планирование тренировочных нагрузок и динамики функциональной подготовленности легкоатлетов-спринтеров / Б.Н. Юшко, П.А. Радзиевский, И.П. Вилков // Теория и практика физ. культуры и спорта. – 1987. – №11. – С.31–34.

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Вишневецька В. П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасний ринок праці потребує висококваліфікованих працівників, які здатні до гнучкого ділового реагування та вміють самостійно обирати напрями подальшого професійного зростання [3]. Тому перед системою освіти, а особливо перед вищими навчальними закладами висувуються високі вимоги. Підготовка фахівця пов'язана із формуванням навичок «XXI століття», професійність та компетентність якого комбінуються з широтою думки та неординарністю підходів до вирішення наукових, виробничих проблем, а також завдань, що виникають у процесі життєдіяльності індивіда.

Щоб залишатися всесторонньо розвинутим фахівцем, затребуваним на ринку праці впродовж життя, майбутній випускник повинен володіти навичками вчитися самостійно і ефективно реагувати на поновлення знань.

В умовах скорочення аудиторних годин вищим навчальним закладам дуже важливо підготувати особистість, яка здатна орієнтуватися в інформаційному просторі, отримувати відомості та оперувати даними відповідно до власних потреб і вимог сучасного високотехнологічного інформаційного суспільства [2], тобто таку особистість, в якій інформатичні компетентності, сформовані на високому рівні.

Метою дослідження є аналіз сучасного стану інформатичних компетентностей майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Першим кроком до реалізації задуманого стало дослідження, проведене на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України в межах дисципліни «Комп'ютерна техніка та математичні методи у фізичному вихованні і спорті», в якому взяли участь 62 студенти 1 року навчання.

Анкетування містило перелік теоретичних питань, відповіді на які допомогли охарактеризувати рівень знань щодо існуючого програмного забезпечення (ПЗ) та хмарних технологій, з якими ознайомлені студенти.

Хмарні технології (cloud technologies) – це новий сервіс, основне завдання якого полягає у віддаленому використанні засобів обробки та зберігання даних. За класифікацією ЮНЕСКО розрізняють три основні види хмарних технологій: інфраструктура як послуга, платформа як послуга та програмне забезпечення як послуга [1].

На питання щодо програмного забезпечення, яке студенти використовують, вони вказували деякі програми пакету MS Office (MS Word, MS Excel, MS Power Point), ПЗ для роботи з аудіо та відео. 12 % респондентів вказали програмне забезпечення, яке вони використовують під час тренувань. Незважаючи на те, що 64 % респондентів вказали частку використання звичайного та програмного забезпечення у хмарі, з аналізом щодо можливостей використання ПЗ виникли труднощі. Студенти стверджували, що їх лякає незнайомий інтерфейс програмного забезпечення, зазначали, що вони «губляться» у незнайомому програмному середовищі.

Також було проведено додаткове дослідження, за якого учасникам пропонували вирішити ряд компетентнісних завдань з метою проаналізувати здатність анкетованих практично використовувати свої знання щодо хмарного та звичайного програмного забезпечення. Наприклад, студентам пропонували вирішення завдання: «Припустимо, що Вам треба буде продемонструвати працівникам компанії відео - та аудіо записи. Але, на жаль, на тому пристрої, який Ви плануєте використовувати в процесі доповіді, вони не відкриваються. Вкажіть послідовність Ваших дій. Відповідь обґрунтуйте».

Відповідаючи на питання лише один студент зауважив, що буде намагатися конвертувати аудіо - та відео файли в інші формати, 20 % анкетованих взагалі не відповіли, ще 20 % чомусь вирішили переповісти своїми словами, а інші, мабуть, не зрозуміли питання...

Висновки. Щоб відповідати вимогам ринку праці, бути затребуваним, необхідно володіти навичками вчитися впродовж життя. До випускників вищих навчальних закладів висуваються вимоги сформованості різних компетентностей високого рівня і все це відбувається на фоні збільшення кількості годин, які відводяться на самостійну роботу.

Орієнтування на компетентнісний підхід у процесі навчання підвищує рівень знань, вмінь, навичок в різних дисциплінах, формує фахівця, який зможе бути конкурентоспроможним на ринку праці.

В умовах вже звичних змін інформаційних технологій, в той час, коли хмарні сервіси замінюють один одного, студенти вчать пристосовуватися до інтерфейсу нового програмного забезпечення. Усвідомлення своїх цілей, навички застосування програмного забезпечення значно підвищують рівень інформатичних компетентностей студентів. Корисно, коли майбутній фахівець вчиться застосовувати хмарні технології для вирішення певних завдань ще під час навчання в закладах освіти.

Ефективне застосування програмного забезпечення різних версій та програмного забезпечення в хмарі для вирішення компетентнісних завдань дозволяє значно підвищувати рівень сформованості інформатичних компетентностей всіх учасників освітнього процесу.

Оскільки багато питань залишаються відкритими, проблема буде досліджуватися і надалі. Співробітниками НУФВСУ розробляється серія лабораторних завдань в межах дисципліни «Комп'ютерна техніка та ММ у ФВ і С», які створять умови для ефективного формування інформатичних компетентностей майбутніх випускників сфери фізичної культури і спорту.

Література.

1. Вакалюк Т. А. Можливості використання хмарних технологій в освіті / Т. А. Вакалюк // Актуальні питання сучасної педагогіки: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Острог, 1-2 листопада 2013 року). – Херсон: Вид. дім «Гельветика», 2013. – С. 97 – 99.
2. Морзе Н. В. Інформатична компетентність учнів може бути вищою від компетентності тих, хто їх навчає? (за матеріалами моніторингового дослідження з інформатичних компетентностей випускників в Україні). – [Електронний ресурс] / Н. В. Морзе, О. В. Барна, В. П. Вембер та ін. // Комп'ютер у шк. та сім'ї. – 2010. – № 8. – С. 3 – 8. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/komp_2010_8_2.
3. Морзе Н. В. Як навчати вчителів, щоб комп'ютерні технології перестали бути дивом у навчанні? / Н. В. Морзе // Комп'ютер у шк. та сім'ї. – № 6 (86). – 2010. – С. 10 – 14.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Гасанова С. Ф.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Современная тренировка квалифицированных женщин-боксеров – сложный, многогранный и быстро прогрессирующий процесс. Поэтому особое значение приобретает своевременная компетентность тренеров в новых направлениях подготовки женщин-боксеров. Недостаточное количество научно-методической литературы в сфере женского бокса, затрудняет качественную подготовку спортсменок к важным соревнованиям международного уровня [3, 4].

Количественный анализ соревновательной деятельности женщин-боксеров позволяет получить конкретные данные о технических и тактических действиях спортсменок высокой квалификации. Бокс является сложно координационным видом спорта и требует от ученых и тренеров объективного изучения для определения сильных и слабых сторон спортсменок [1, 2, 5].

Цель работы – изучить особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных женщин-боксеров на основе количественного анализа поединков.

Методы исследования. Для решения поставленной цели и получения объективных данных в работе использовались такие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, видеосъемка, анализ соревновательной деятельности на основе видеоматериалов боксерских поединков, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Соревновательная деятельность в боксе — это процесс противоборства, направленный на достижение запланированного результата или победы над соперником. В основе оценки выявления победителя главным фактором в боксе являются ударные действия спортсменки, беспрепятственно дошедшие до цели.

Проведя анализ данных, мы установили, что спортсменки наиболее часто используют прямые удары, которые составляют $89,74 \pm 4,58$ % общего количества ударов. Боковые удары составляют $6,32 \pm 1,01$ %, а удары снизу только $4,02 \pm 0,95$ %. Такое распределение ударных действий свидетельствует, о том, что большую часть поединка спортсменки проводят на дальней и средней дистанции. Общее количество ударов за поединок составило $78,31 \pm 4,51$ при этом время, приходящееся на один удар, составило $7,89 \pm 0,26$ с., а количество ударов в минуту $7,62 \pm 1,05$ уд•мин⁻¹.

Наиболее важным показателем является коэффициент эффективности ударов, данный показатель составил 0,2, то есть только каждый 5-й удар достигает цели, это связано, как с защитными действиями соперницы, так и с неточными нанесениями ударов самой спортсменки. Наименьший коэффициент эффективности ударов мы наблюдаем на дальней дистанции, его значение составляет 0,18. Наибольший коэффициент эффективности ударов на ближней дистанции, его значение – 0,22. Как мы видим разница данного показателя на ближней и дальней дистанциях незначительна, однако ударов с дальней дистанции намного больше, чем с ближней соответственно они являются более эффективными.

В женском боксе поединок состоит из 4 раундов длительностью по 2 мин. Нами проанализировано распределение ударов по раундам. Наибольшее количество ударов наблюдается в первом раунде, а именно $21,24 \pm 2,09$. Во втором и третьем раундах количество ударов уменьшается до $19,61 \pm 1,96$ и $17,13 \pm 1,15$ соответственно, а в четвертом раунде увеличивается до 20,67. Этот факт можно объяснить тактикой проведения поединка женщинами-боксерами, первый и последний раунд проводиться спортсменками более плотно, в третьем раунде меньшее количество нанесения ударов для восстановления перед четвертым заключительным раундом, в котором необходимо уверенно одержать победу.

Динамика коэффициент эффективности ударов на протяжении боя представлена на рисунке 1.

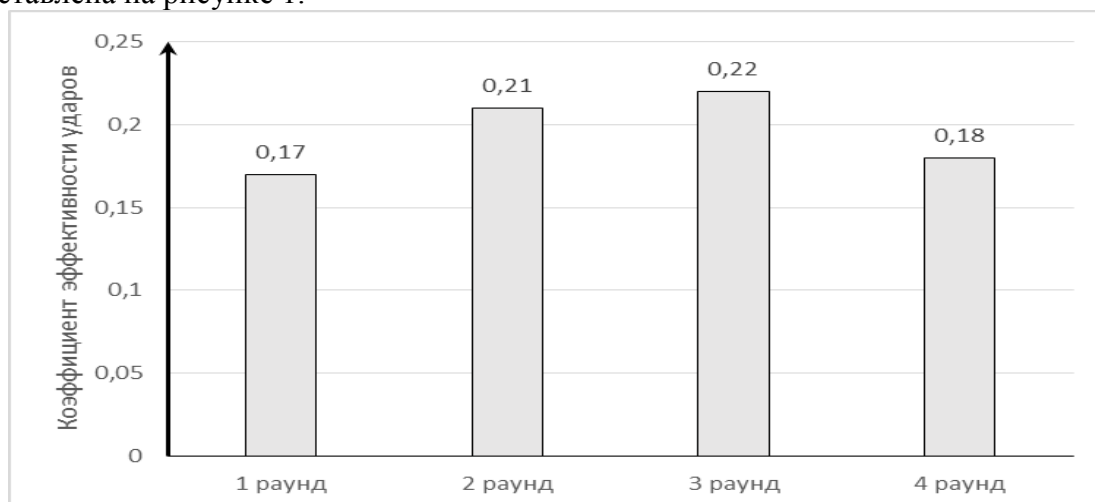


Рисунок 1 Динамика коэффициент эффективности ударов на протяжении боя

В первом раунде низкий коэффициент нанесения ударов объясняется тем, что в первом раунде женщины-боксеры ведут разведку технико-тактических действий соперницы и проводят много подготовительных ударов, для выявления ошибок. В четвертом раунде низкий коэффициент эффективности ударов связан с функциональной подготовкой спортсменов.

Выводы. Количественный анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных женщин-боксеров позволил определить основные показатели технико-тактических действий спортсменок. Нанесение спортсменками большого количества прямых ударов. Проведение большую часть поединка на дальней дистанции. Коэффициент эффективности ударов составил 0,2 за поединок. Количество нанесения и коэффициент эффективности ударов по раундам, связано с тактикой проведения поединка спортсменками.

Литература

1. Гаськов А. В. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе : [монография] / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин, Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск : [б. и.], 2004. – 112 с.
2. Киселев В. А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учеб. пособие / В. А. Киселев. – М.: Физ. культура, 2006. – 127 с.
3. Лисицын В. В. Специфика технико-тактической подготовки женщин-боксеров высокого класса / В. В. Лисицын. – М.: ЛЕНАНД, 2014. – 352 с.
4. Лисицын В. В. Школа бокса как основа технико-тактической подготовки женщин-боксеров / В. В. Лисицын // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9 (108). – С. 94–104.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 1997. – 583 с.

АНАЛІЗ РУХОВИХ ДІЙ, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ФІГУР ОБОВ'ЯЗКОВОЇ ПРОГРАМИ В СИНХРОННОМУ ПЛАВАННІ

Гордєєва М. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Синхронне плавання – складно координаційний вид спорту, результат в якому визначається суддівськими оцінками за виконання спортсменками змагальної програми, найважливішим компонентом якої є технічна складність елементів, що демонструються [1, 3].

Згідно з правилами змагань Міжнародної федерації з водних видів спорту (FINA) [5], спортсменки, які спеціалізуються у синхронному плаванні залежно від вікової категорії, виконують обов'язкову, технічну і довільну програми. У кожній з програм виконуються технічні елементи, які складаються з фігур обов'язкової програми.

Досвід передової практики, який підкріплений даними спеціальної науково-методичної літератури [1, 2], свідчить про те, що в даний час актуальним є вивчення особливостей рухових дій в базових позиціях обов'язкової програми спортсменок, що спеціалізуються у синхронному плаванні.

Методи дослідження та їх обговорення. Для вирішення поставлених завдань й отримання об'єктивних даних у роботі були використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури, педагогічний експеримент, методи реєстрації і аналізу рухів.

Результати досліджень. В ході педагогічних спостережень було виявлено, що при виконанні будь-якої з фігур можна виділити таке положення тіла як позиція, перехід з позиції в подальшу позицію і заключна позиція. Також всі базові позиції діляться на горизонтальні і вертикальні. У горизонтальних базових позиціях виконуються «стандартні» гребкові рухи, у вертикальних базових позиціях виконуються «опорні» гребкові рухи. Також існують переходи з однієї позиції в іншу, в такому випадку використовуються рухи, «що переміщують» або «змішані» гребкові рухи. Таким чином, у базових позиціях таких як «Балетна нога», «Кут вгору двома ногами», «Вертикаль», «Кран» тощо, виконуються «стандартні» і «опорні» гребкові рухи. Тобто спортсменці при виконанні даної позиції необхідно не тільки утримувати постійну висоту тіла над поверхнею води, але і не переміщуватися в просторі. А таке виконання обов'язкового елемента може супроводжуватися виконанням тільки стандартних рухових дій, тобто опорним гребком.

Опорно-переміщувальні гребки застосовуються, коли тулуб спортсменки зберігає колишнє геометричне положення, а рухи виконуються ногами на нерухомому «носії». У зв'язку з переміщенням центра тіла спортсменці необхідно змінювати і місце для вкладання основних зусиль, тобто переміщати рушії (кисті). Оскільки тулуб знаходиться в незмінному положенні, то виконується опорно-переміщувальні гребки. «Переміщувальні» гребкові рухи, виконуються, наприклад, при опусканні тулуба в фігурі «Каталіний поворот». При цьому спортсменці необхідно не тільки утримувати позицію на певній висоті, але і переміщати частину тіла в нову позицію.

«Змішані» гребкові рухи повинні допомагати спортсменці вирішувати кілька завдань, і виконуються вони, як правило, або в різних площинах або за рахунок комбінації гребків («стандартний» або «опорний»). Так, наприклад, при зануренні з позиції «Балетна нога» в позицію «Балетна нога в зануренні» одна рука може виконувати «стандартний» гребок біля стегна, щоб забезпечити горизонтальне положення ноги, а інша в голови - «переміщувальні» гребки, щоб забезпечити паралельне занурення всього тіла під воду.

Таким чином, під час переходів з позиції в позицію спортсменка повинна використовувати «стандартні» і «змішані» гребкові рухи.

Висновки. У синхронному плаванні найбільш важливими компонентами техніки рухових дій, що виконуються спортсменками в змагальних програмах, які залежно від вікових категорій підрозділяються на обов'язкову, технічна і довільну, є базові позиції і фігури, які складаються з них, про що свідчить аналіз змагальної діяльності спортсменок різної кваліфікації.

Високий рівень розвитку рухових якостей, сприяє виконанню спортсменками складно координаційних вправ, забезпечує рівновагу тіла в воді, стійкість обертальних рухів, просторова орієнтація, висока якість і стабільність виконання обов'язкових елементів програми. І для того щоб підвищити ефективність відтворення спортсменками обов'язкових елементів виникає необхідність не тільки у визначенні гребкових рухів, які виконуються в тому чи іншому положенні тіла в воді, а й у створенні моделей біомеханічної структури фігур обов'язкової програми синхронного плавання.

Література

1. Гордеева М. В. Моделирование техники двигательных действий в синхронном плавании М. В. Гордеева //Актуальные проблемы теории и методики системы физического воспитания: материалы межд. науч. конф. – Молдова, 2013. – С. 298–302.
2. Борщ М. К. Морфофункциональные особенности высококвалифицированных синхронисток / М.К. Борщ // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: Материалы междунар. науч.-практ. конф. – 1998. – С. 234–237.
3. Звягинцева Т.М. Биомеханические основы техники гребковых движений в синхронном плавании / Звягинцева Т.М.; КГАФК. - Краснодар, 1994
4. Максимова М.Н. Теория и методика синхронного плавания: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300.62: рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / М.Н. Максимова. – М.: Сов. спорт, 2012. – 304 с.
5. Пигида К.С. Обучение технике гребковых движений на этапе начальной подготовки в синхронном плавании дис. соискание учен. степени канд. пед. наук : 13. 00. 04 / К.С. Пигида, РГАФК. – М., 1998. – 166 с.
6. Правила змагань з синхронного плавання / МОНМСУ; Республіканський наук.-метод. кааб.; Федерація синхрон. плавання України. – К., 2011. – 40 с.
7. Рыбьякова Т.В. Техника исполнения элементов высокой степени сложности в синхронном плавании и пути ее совершенствования: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / Т. В. Рыбьякова; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1990.

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Добряк А.А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Современные правила соревнований по художественной гимнастике требуют от спортсменок, специализирующихся в групповых упражнениях высокого уровня технической, физической и хореографической подготовленности, что может быть обеспечено лишь высокой степенью развития всех физических качеств. Особое место в процессе подготовки спортсменок-групповичек приобретает специальная выносливость. Доказано, что доводя специальную выносливость до высокого уровня, можно достичь более быстрого роста технического мастерства спортсменок, повышения стабильности техники и соревновательной надежности [2, 4]. Анализ состояния проблемы повышения эффективности спортивной тренировки в художественной гимнастике, позволяет заключить, что до настоящего времени вопросы подготовки спортсменок высокой квалификации в групповых упражнениях мало изучены.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетный опрос, методы математико-статистической обработки данных.

Результаты исследования и их обсуждение. На ранних этапах подготовки гимнастки еще не в состоянии преодолеть всю соревновательную программу с минимальным количеством ошибок и в заданном темпе. Однако выполнять большой объем работы с такой интенсивностью необходимо, так как это способствует становлению соревновательной техники спортсменок, повышает ее энергетический потенциал и экономичность работы, вырабатывает рациональную координацию двигательных и вегетативных функций, совершенствует психологическую устойчивость [1]. Анализ практического опыта подтвердил гипотезу о том, что уровень развития специальной выносливости имеет высокую степень влияния на соревновательный результат гимнасток, специализирующихся в групповых упражнениях. Было выявлено, что специальная выносливость является одним из ведущих физических качеств в подготовке групповых упражнений художественной гимнастики. В результате анкетного опроса тренеров, в котором приняло участие более 30 респондентов, было выявлено, что большинство специалистов считают целесообразным развивать специальную выносливость, начиная с I разряда. Согласно анкетному опросу, 60 % тренеров считают необходимым уделять внимание развитию специальной выносливости на каждом тренировочном занятии.

Все тренеры, независимо от стажа работы и квалификации, считают, что степень развития выносливости влияет на соревновательный результат. Но отмечается разделение мнений тренеров о средствах развития общей и специальной выносливости. В качестве основного средства развития общей выносливости респонденты выделили бег со скакалкой, важны также прыжки и кросс. Наименее эффективны, по мнению специалистов, танцевальные упражнения и танцевальная аэробика. Для развития специальной выносливости тренеры чаще всего используют соревновательные упражнения, части соревновательных композиций, прыжки с двойным вращением скакалки, а также работу с предметом без остановок. Наименее эффективными респонденты считают бег и прыжки с вращением вперед скакалкой.

Выводы. Анализ научно-методической литературы и практического опыта тренеров показал, что специальная выносливость имеет прямое влияние на соревновательный результат гимнасток, специализирующихся в групповых упражнениях художественной гимнастики и является одним из ведущих физических качеств. Проведенные исследования дополнили знания о средствах развития общей и специальной выносливости, а также указали на отсутствие

единой методики развития данного качества. Это и стало предпосылкой к дальнейшему исследованию средств развития и совершенствования специальной выносливости.

Литература.

1. Дьяченко А. Ю. Система совершенствования специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. физ. наук: спец. 24.00.01. / А. Ю. Дьяченко. НУФВСУ. – К., 2005. – 436 с.
2. Карпенко Л. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой / Л. А. Карпенко, И. А. Винер, В. А. Сивицкий. – М., 2007. – С. 10–11, 65–70.
3. Начинская С. В. Спортивная метрология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / С. В. Начинская. – М.: Академия, 2005. – 130 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 752 с.
5. Художественная гимнастика: Правила судейства, 2013–2016. – Лозанна: ФИЖ, 2012 – 128 с.

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕРЕДСТАРТОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ

Довгодько І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У системі підготовки веслярів існує дефіцит тренувальних засобів, які могли б збільшити здатність спортсменів до реалізації спеціальної працездатності в період безпосередньої підготовки до старту [1].

У сучасній літературі показано, що в період підготовки до змагань специфічні стимуляційні ефекти навантаження можуть бути пов'язані зі збільшенням швидкості реакції, її стійкістю, здатністю до швидкого відновлення [2] при збереженні параметрів високої працездатності спортсменів в процесі подолання змагальної дистанції. Тому формування системного підходу може бути засноване на реалізації алгоритму, спеціально організованої послідовності дій в процесі аналізу факторів вдосконалення спеціальної витривалості [4].

Реалізація цього напряму є актуальною на етапі безпосередньої підготовки до змагання. У річному циклі цей етап – ключовий з підготовки спортсменів до головних змагань сезону [3], в тому числі у веслуванні академічному [4].

Мета роботи – визначення шляхів підвищення спеціальної працездатності кваліфікованих веслярів в передзмагальному мезоциклі на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури, практичного досвіду роботи провідних фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

Результати досліджень та їх обговорення. У сучасній теорії спорту, зокрема у веслуванні академічному, показано можливості оптимізації тренувальних навантажень з урахуванням їх цільових установок відповідно до періоду підготовки. Підставою для цього є критерії зміни працездатності спортсменів, реакції серцево-судинної системи і пов'язані з цим пульсові режими роботи в процесі тренувального заняття і відновлюваного періоду [1, 4]. Встановлено, що вони можуть вказувати на специфічні ефекти навантаження, а також на ефекти, спрямовані на стимуляцію провідних систем організму в процесі реалізації спеціальної витривалості при підготовці до змагальної діяльності [2]. У період підготовки до змагань специфічні стимуляційні ефекти навантаження пов'язані зі збільшенням швидкості реакції, її стійкістю, здатністю до швидкого відновлення [1], в тому числі при збереженні параметрів високої працездатності спортсменів в процесі подолання змагальної дистанції.

На цій основі можна визначити кількісні та якісні характеристики реакції організму на тренувальні навантаження веслярів з урахуванням цільових установок передзмагального мезоциклу етапу безпосередньої підготовки до змагання, сформулювати на цій основі тренувальні засоби, а також обґрунтувати принципи їх системного використання в структурі передстартової підготовки веслярів.

Для формування підходу до підвищення реалізації потенціалу спеціальної витривалості веслярів високого класу необхідно:

1) обґрунтувати можливості комплексного і диференційованого застосування спеціальних тренувальних занять залежно від цільового призначення передстартової підготовки і ступеня втоми спортсменів під впливом тренувальних і змагальних навантажень; розробити програму тренувальних засобів стимуляційної спрямованості для веслярів у передзмагальному мезоциклі на етапі безпосередньої підготовки до змагання;

2) розробити кількісні і якісні характеристики фізичних навантажень, які лежать в основі тренувальних занять, спрямованих на стимуляцію працездатності і функціонального забезпечення спеціальної витривалості веслярів з урахуванням цільових установок процесу спортивної підготовки до головного змагання; цей період підготовки, за новими тенденціями у розвитку виду спорту вимагає розробки нових підходів до його вдосконалення;

3) розкрити значення реакції кардіореспіраторної системи як маркера оптимізації реактивних властивостей організму, його здатності адекватно, швидко і в повній мірі реагувати на тренувальні та змагальні навантаження у веслуванні академічному; обґрунтувати значення цього чинника як умови для прояву спеціальної працездатності веслярів високої кваліфікації;

4) визначити критерії індивідуалізації тренувального процесу і розробити підходи до раціонального планування тренувальних засобів, спрямованих на стимуляцію працездатності кваліфікованих веслярів.

Висновки

1. Проблема реалізації передстартової підготовки веслярів високого класу до головних змагань сезону пов'язана з відсутністю науково обґрунтованого підходу до розробки тренувальних засобів, спрямованих на стимуляцію працездатності в підвідному до змагання мікроциклі.

2. Показано, що інформативним критерієм ефективності тренувальних засобів, спрямованих на стимуляцію працездатності спортсменів, можуть виступати критерії реакції кардіореспіраторної системи, її швидкість розгортання, потужність, і рухливість в умовах стомлення що наростає. На цій основі можуть бути оптимізовані процеси стомлення-відновлення, досягнуті кумулятивні ефекти тренуваності, пов'язані зі станом готовності веслярів до старту.

Література

1. Дьяченко А. Ю. Современная концепция совершенствования специальной выносливости спортсменов высокого класса в гребном спорте / А. Ю. Дьяченко // Наука в олимп. спорте. – 2007. – № 1. – С. 23–31.
2. Мищенко В. С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / В. С. Мищенко, Е. Н. Лысенко, В. Е. Виноградов. – К.: Наук. світ, 2007. – 352 с.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н.Платонов. – К.: Олимп. лит. –2013. – 624 с.
4. Tomiak T. Theoretical-methodical bases of special endurance perfection in high performance rowers / Tomiak T. AWFIS. Gdansk, –2008. –264 p.

СТАН ТА ПРОБЛЕМИ СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛІ

Івченко О. М.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. В. М. Платоновим [2] у загальній теорії спорту відзначається, що ефективність процесу підготовки спортсмена в сучасних умовах в своїй більшості обумовлена використанням засобів та методів комплексного контролю. Етап попередньої базової підготовки вирішує такі основні завдання, як поглиблена перевірка відповідності попередньо відібраного контингенту дітей вимогам успішної спеціалізації в обраному виді спорту, виявлення доцільності подальшого спортивного вдосконалення та визначення його напрямку [2]. Також з цього етапу у баскетболі розпочинається активна участь баскетболістів у змаганнях Всеукраїнської юнацької баскетбольної ліги й значущість контролю посилюється з метою збереження здоров'я спортсмена і визначення його перспективності для подальшої спортивної діяльності. Аналіз контролю в українській навчальній програмі з баскетболу для ДЮСШ та СДЮСШОР [1] свідчить, що зовсім відсутні тести з тактичної, психологічної та теоретичної видів підготовленості, недостатньо розкрито контроль провідних фізичних якостей та техніки захисту, а також недостатньо тестів, які б поєднували деякі види підготовленості та відповідали сучасним умовам змагальної діяльності гравців у баскетболі й віддзеркалювали рівень інтегральної підготовленості [3]. Враховуючи вищезазначене актуальним є питання вдосконалення системи контролю баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Мета дослідження – визначити проблеми здійснення системи контролю на етапі попередньої базової підготовки в баскетболі на основі анкетування тренерів.

Методи дослідження: метод аналізу й узагальнення літературних джерел; метод аналізу документальних матеріалів; анкетування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою виявлення думки тренерів щодо методичного забезпечення системи контролю різних видів підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки та її застосування на практиці у навчально-тренувальному процесі нами була складена анкета. До складу анкети входили питання, орієнтовані в основному на можливість отримання інформації стосовно того чим керуються тренери при здійсненні контролю в процесі підготовки баскетболістів 13–14 років, його зміст, види, терміни проведення, недоліки тощо.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що 55 % опитаних при плануванні тренування користуються програмою для ДЮСШ 1999 року видання і самостійно розробленою програмою. При визначенні ефективності або неефективності навчально-тренувального процесу, який здійснюють тренери в команді 55 % опитуваних виконують оцінювання тренувального процесу за всіма показниками, 25 % - за показниками приросту у рівні фізичної, технічної та інших видів підготовленості під час етапного контролю. На питання скільки разів на рік тренери здійснюють етапний комплексний контроль різних видів підготовленості спортсменів у команді 60 % відповіли 2 рази на рік – на початку річного циклу та перед змагальним періодом, 30 % кожні два місяці. Фахівці вважають, що контролювати потрібно всі види підготовленості (95 %). Та 5 % вважають, що потрібно контролювати лише загальну, спеціальну та технічну підготовленість. У відповідях на питання «що є самим важливим для успішної ігрової діяльності в цьому віці?», думки фахівців розділилися, однак переважна кількість (85 %) вважають, що важливими є технічні та психологічні якості. Контроль обсягу та інтенсивності навантаження тренери визначають: за зниженням працездатності 40 %, за збільшенням помилок 20 %. Тренерам для проведення контролю видів підготовленості

бракує: 35 % – методичних рекомендацій з сучасною шкалою оцінювання, 45 % – відсутність допоміжного інвентарю для тестування.

Найважливішими фізичними якостями, які необхідно ретельно контролювати для баскетболістів віком 13–14 років за думкою тренерів є: 90 % спеціальна витривалість, швидкість, швидкісно-силові (стрибучість), гнучкість, координаційні якості - але навчальною програмою (1999) тестів для контролю гнучкості та координаційних здібностей не передбачено, а тестів для визначення рівня розвитку інших якостей недостатньо, також, вони застарілі та потребують поновлення та вдосконалення. Для контролю ефективності виконання технічних прийомів у баскетболістів віком 13–14 років фахівці майже одногосно вважають 70 %, що кидок у стрибку, кидок в русі з подвійного кроку, передачі, переміщення в захисті, ведення м'яча – важливо контролювати, але знову ж таки бракує тестів та шкал оцінювання. У тактичній підготовленості на думку тренерів 65 % головними є: швидкість оперативного мислення, швидкість реакції, швидкість вибору одного варіанта з двох, швидкість реакції на об'єкт, що рухається, швидкість запам'ятовування тактичної взаємодії гравців (комбінації). Для діагностування психологічної підготовленості баскетболістів тренери повинні самостійно визначати тести, адже навчальна програма не містить даних тестів. Важливим в баскетболі, на думку 90 % фахівців, є тестування таких спеціальних здібностей, як відчуття часу, відчуття м'яча, периферійний зір, орієнтації у просторі. В питанні, яким чином контролюється фізичний розвиток баскетболістів, більшість тренерів відповідали, що орієнтуються на дані диспансеризації (45 %).

Суттєвим недоліком навчальної програми (1999) є те, що фахівці контролюють (95%) взаємовідносини у команді, спираючись лише на свій професіоналізм та досвід, але не застосовують сучасних анкет та опитувальників щодо визначення стану взаємовідносин у команді. Крім того, не зважаючи на підвищення значущості теоретичної підготовки в спорті, у навчальній програмі відсутні тести з теоретичної підготовленості. Тому тренерам доводиться здійснювати контроль теоретичних знань баскетболістів або в усній формі (85%), або самостійно розробляти навчальний матеріал та контрольні питання – 5%. Зазвичай, у чинній програмі тести з фізичної та технічної підготовленості розроблено для всіх вікових груп спортсменів й тренери єдині в думці, що такий підхід вже не відповідає сучасним тенденціям розвитку гри у баскетбол та особливостям кожного з етапів багаторічної підготовки спортсменів у командних ігрових видах спорту. В кожній віковій групі розвиваються різні фізичні якості, спеціальні вміння та навички (45%). Також тестування повинне узгоджуватись з чутливими періодами розвитку фізичних якостей. Слід зазначити, що 90% спеціалістів вважають за недолік відсутність тестів для оцінки захисних дій в баскетболі, адже технічна підготовка в баскетболі спрямована на підвищення рівня технічної підготовленості як у нападі, так і у захисті.

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

Література

1. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / [Л. Ю. Поплавський, В. Г. Окіпняк]. – К. 1999. – 125 с.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
3. Мітова О. О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх / О. О. Мітова // Спорт. вісн. Придніпров'я. - № 3. – 2015. – С. 89–96.

THE IMPROVING OF SKILLED FEMALE GYMNASTS' TECHNIQUE IN VAULT

Khmelnitska I.V., Krupenya S.V.

National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine

INTRODUCTION. This research deals with the problem concerning the substantiation and development of special programs to improve sports technique of skilled female gymnasts in vault «Handspring», «Tsukahara», «Rond – off, flic – flac» with an apparatus «vaulting table».

In 2001 the traditional vaulting horse was replaced with a new apparatus «vaulting table». With the addition of this new, safer vault, gymnasts are performing far more difficult and dangerous vaults. The present level of development of gymnastics in the world places high demands on the technical readiness of the athletes. According to the rules of the classification program [1, 3, 4] gymnastics competitions among women, the gymnast must perform one or two jumps from the list of the vault recommended by the International Gymnastics Federation. In addition to medals in team and individual competitions in world-class competitions in gymnastics medals also played in the final competition for certain types of combined events, which should be performed two different types of vaulting. As a result of the traditional vaulting horse replacing with a modified design of apparatus – «vaulting table» in 2001 – nowadays gymnasts perform more difficult and dangerous vaults. Thus actual problem is the improving of gymnast's vaulting technique.

METHODS. 20 skilled female gymnasts – the members of Ukraine's National Team – performed «Handspring» vault on «vault table» which were filmed using Sony Handicam DCR-VX2100E digital camera positioned in line with the table, perpendicular to the direction of the runway. Then videogram was processed by «BioVideo» software for obtaining the biomechanical characteristics.

RESULTS. Movement was processed by “BioVideo” software which has been developed in Kinesiology Department [3]. We defined angles, distances and velocities, trajectories of centre of gravity of skilled female gymnast in vault. Centre of gravity was calculated using mathematical models developed by Hanavan model.

We developed the special programs to improve sports technique for skilled female gymnasts in vault «Handspring», «Tsukahara», «Rond – off, flic – flac» with a «vaulting table» which have been based on the biomechanical characteristics of their motor actions technique in vault «Handspring», «Tsukahara», «Rond – off, flic – flac» with the «new table». The special program consists of seven complexes (because the vault was divided into seven phases: I – approach; II – hurdle-step; III – on-board; IV – pre-flight; V – on-table; VI – post-flight; VII – landing) for 5 exercises (a total of 35 exercises). One separate complex solves the problem in achieving the biomechanical parameters on which sport performance depends directly.

20 gymnasts were divided by random selection into two groups of 10 gymnasts both in control and experimental group. Gymnasts in both groups had no statistically significant differences by biomechanical characteristics of vault technique at the beginning of the pedagogical experiment. Pedagogical experiment was carried out during 12 months at the training to main starts in the Ukrainian and World Championships. Gymnasts in both groups trained on a single plan per 3 hours twice a day, six days a week. The only difference between the groups was that the control group trained under the traditional program and the experimental group trained by our program.

We calculated quantitative “before-after” pedagogical experiment to analyze skilled female gymnast technique in Handspring vault.

After the experiment, gymnasts of the experimental group increased on average A score from 4.60 ± 0.23 to 4.84 ± 0.22 , $p < 0.05$; B score from 8.36 ± 0.21 to 8.90 ± 0.16 , $p < 0.05$; gymnasts of the control group also increased A score from 4.54 ± 0.13 to 4.60 ± 0.19 , $p > 0.05$; B score from 8.30 ± 0.37 to 8.64 ± 0.25 , $p < 0.05$.

DISCUSSION. Nelson et al. [5], found the average horizontal component velocity of gymnasts in a vault over “old horse” at the 1984 Olympics at board contact

was 6.5 m/s. Knoll & Krug [2], using a laser speed measurement system for the competition analysis of the women vaults in world championship 2007 found that handspring-type vaults averaged 7.74 m/s on the vaulting table. Our investigation indicated that skilled female gymnasts showed the average velocity from 6.28 m/s at board contact in vault on “new table” in experimental group before the experiment to 7.97 m/s after the experiment.

The biomechanical characteristics of skilled female gymnast’s motor actions and the laws of their changing in «Handspring» vault allowed to develop a program for performance technique improving. This program includes: strategy, purposes, directions to special exercises complex, selection of training tools and methods, facilitated or complicated execution of motor actions, dosage, recreation intervals, guidance, and 7 exercise complexes for each vault phase, performance criteria and biomechanical monitoring for technique elements.

CONCLUSION.

1. The improving of gymnast’s vaulting technique is actual problem.
2. Basing on the results of biomechanical analysis, we have developed the training program for skilled female gymnasts in order to improve their vault performance.
3. The efficiency of author’s special programs was confirmed through direct comparison of the pedagogical experiment.

REFERENCES

1. Irwin G. & Kerwin D.G. The influence of the vaulting table on the handspring front somersault / Sports Biomechanics. – Volume 8, Issue 2, 2009. – P. 114–128.
2. Knoll, K., & Krug, J. (2002). The vaulting table - a new vaulting apparatus in artistic gymnastics. Retrieved 11.06.2003, 2003, from <http://www.coachesinfo.com/category/gymnastics/61/>
3. Krupenya S., Khmel'nitskaya I. Improvement of sports equipment skilled gymnasts vault on the modified apparatus design // Science in the Olympic Sports. —2012. – Vol. 1. – P. 58–67.
4. Naundorf, F., Brehmer, S., Knoll, K., Bronst, A. & Wagner, R. (2008). Development of the velocity for vault runs in artistic gymnastics for the last decade. In: Kwon, Y., Shim, J., Shim, J.K., Shin, I. ISBS XXVI Conference, p. 481-484. Seoul, Korea.
5. Nelson, R. C., Gross T. S., and Street G. M. (1985). Vaults performed by female Olympic gymnasts: USA Gymnastics Online: Technique: Vault Run Speeds. I.J.S.B. 1(2): 111-121.

СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПОСТРОЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Коваленко Я. О.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Украинские спортсменки, специализирующиеся в художественной гимнастике имеют высокие достижения в мире, однако растет спортивная конкуренция, возникают новые проблемы, которые, ведущие специалисты связывают с построением и демонстрацией зрелищных соревновательных композиций [3, 6]. В современной художественной гимнастике предъявляются высокие требования к соревновательным композициям спортсменок [2], однако исследований, посвященных методике построения композиций, недостаточно, учитывая требования FIG в современном документе, с помощью которого осуществляется управление развитием художественной гимнастики в мире [7]. В частности, выдвинуты новые требования к пространственно-временным характеристикам упражнений и связкам упражнений.

Цель исследования – выполнить анализ структурных элементов построения соревновательных композиций индивидуальных упражнений в художественной гимнастике.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; видеокомпьютерный анализ упражнений гимнасток высокой квалификации; анализ протоколов соревнований; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждения. Правила соревнований по художественной гимнастике 2013 - 2016 гг., диктуют следующие требования: в соревновательной композиции необходимо демонстрировать трудность тела (D), комбинацию танцевальных шагов, динамические элементы с вращением или броском предмета, мастерство владения предметом. Имеется в виду, что двигательные действия гимнастки будут выполнены в строгих пространственно-временных рамках, которые доступны для восприятия зрителями и оценки спортивными судьями. С этой целью были проанализированы соревновательные композиции гимнасток высокой квалификации.

В ходе анализа пространственных показателей перемещений гимнасток по площадке в соревновательных композициях нами были исследованы типы и виды перемещений спортсменок в каждой композиции. Для гимнасток Республики Беларусь и Украины были характерны перемещения полукругом, что дает возможность более амплитудно двигаться по площадке, раскрывая всю гармонию телодвижений. У гимнасток Российской Федерации преобладают многообразные перемещения по диагонали, что также свидетельствует о рациональной постановке элементов прыжков, а также динамических элементов с бросками - гимнастки проходят наибольшее расстояние – 75 м. Наименьшее расстояние прошла гимнастка Украины – 45 м, которая большую часть времени композиции находилась в статических положениях, фиксируя элементы трудности тела, что не является негативным фактором в технике исполнения. Было выявлено в упражнении с обручем наибольшее время, затраченное на выполнение элементов трудности тела у украинских и белорусских гимнасток (35"). При этом наименьшее количество времени использовала гимнастка России (23,01"). Это обусловлено тем, что российская гимнастка выполнила минимум возможных элементов семь, что не отразилось на итоговой сумме баллов трудности тела. Гимнастка Республики Беларусь на II этапе исследования сократила время работы с предметом на 12", при этом увеличила показатель трудности тела на 6" (табл. 1).

Сравнительный анализ временных показателей затраченного времени на выполнение элементов соревновательных композиций, динамических элементов в упражнении с обручем (n=10)

Страна участница	Трудность тела		Трудность предмета		Динамические элементы	
	I	II	I	II	I	II
Азербайджан	33	26,03	32,6	50,1	24,4	15,03
Болгария	20,99	28,03	52,01	43,01	15	17,12
Республика Беларусь	27,5	35,1	51,3	39,21	11,2	13,2
Российская Федерация	28,26	23,01	49	44,06	12,84	16,3
Украина	42,4	35,05	29,6	39,1	15	16,07

Примечание: I этап – чемпионат Европы, 2012, Нижний Новгород;

II этап – чемпионат мира, 2013, Киев.

Выводы. Анализ научно-методической литературы, опыта практической работы тренеров, выполняемых гимнастками высокой квалификации соревновательных композиций позволил выделить актуальные составляющие процесса и сделать акцент на умении тренеров и гимнасток логично рассчитывать и учитывать пространственно-временные структурные элементы упражнений и их показатели, технически точно их выполнять. Временные показатели дают возможность оценить уровень подготовленности гимнастки выполнять элементы соревновательных композиций с точки зрения скорости подготовки к элементам и непосредственного времени его выполнения. В художественной гимнастике очень важно, чтобы передвижения спортсменки распределялись по всей площадке, большое значение приобретает смена направлений при передвижении.

Литература

1. Болобан В. Н. Регуляция позы тела спортсмена: Монография / В. Н. Болобан – К.: Олимп. лит., 2013. – 232 с.
2. Винер И. А. Артистичность и пути ее формирования / И. А. Винер – М.: Человек, 2014. – 120 с.
3. Мірошніченко Т. Методика постановки сучасних композицій групових вправ у художній гімнастиці / Т. Мірошніченко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – К.: Олімп. літ., 2001. – № 4. – С. 11–13.
4. Морозевич-Шилюк Т. Артистизм акробатов высокого класса (методологический аспект) / Т. Морозевич-Шилюк // Наука в олимп. спорте, 2012. – №1. – С. 74 – 80.
5. Макарова О. В. Анализ опыта совершенствования функций стоп в упражнениях художественной гимнастики / Макарова О. В., Нестерова Т. В. Физ. воспитание студентов, под. общ. ред. Ермакова С. С. Харьк. обл. отд. НОК Украины, 2009. – № 2. – С. 74 – 77.
6. Терехина Р. Н. Современный подход к процессу постановки соревновательных композиций в художественной гимнастике / Р. Н. Терехина, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, И. Б. Зеновка // Науч. теор. журн. «Ученые записки», 2014. – № 8. – С.180 –185.
7. Rules rhythmic gymnastics. // Federation international de gymnastique. – Losana, 2012. – 46 p.

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНOK ЧЕТВІРКИ ПАРНОЇ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ

Коженкова А.М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Розвиток олімпійського спорту, вдосконалення його організаційно-управлінських основ, теорії і практики підготовки і змагальної діяльності спортсменів тісно пов'язаний з моделюванням. Підґрунтям переважної більшості моделей, що використовуються для оптимізації різних складових підготовки спортсменів і їх змагальної діяльності, є змістовний характер. На підґрунті змістовних моделей створюються ефективні техніко-тактичні схеми, формується ефективна структура змагальної діяльності [1]. Відомо, що у спортсменів високої кваліфікації показники техніко-тактичної підготовленості на етапах річного циклу тренування більш стабільні, ніж функціональний стан фізіологічних систем, що забезпечують високий рівень спеціальної працездатності. Розуміння функціонального стану як продукту спортивної діяльності, в ході якої системна відповідь організму активно перетворюється шляхом інтеграції функцій і регулюючих механізмів, передбачає пошук інформативних критеріїв, що характеризують його прояви [3, 4, 7].

Забезпечення адекватності тренувальних впливів вимогам змагальної діяльності стає можливим при наявності об'єктивної інформації про властивості, функціональні можливості систем організму конкретного спортсмена, особливості їх індивідуальної динаміки і реалізаційних можливостей в умовах тренувальної і змагальної діяльності [3–4].

З урахуванням визначення процесу управління як функції системи, орієнтованої на збереження її основної якості, або на виконання певної програми, яка мала б забезпечити стійкість функціонування, гомеостаз або досягнення певної мети, очевидно є необхідність наявності інформації як про поточні властивості, що характеризують стан об'єкта управління, так і про їх ймовірну динаміку [5–6].

Розвиток всіх сторін функціональної підготовленості спортсмена зумовлює високоефективну раціональну організацію тренувального процесу. При цьому організація і реалізація функціональної підготовки повинна базуватися на провідній методології, мати необхідні технологічні схеми, вирішувати специфічні завдання щодо забезпечення цілеспрямованої комплексної функціональної підготовки з урахуванням функціональної спеціалізації та індивідуально-типологічних особливостей спортсмена [2].

У веслуванні академічному в тренувальному процесі спортсменок і при формуванні екіпажу особливе значення приділяється показникам функціональної підготовки.

Мета дослідження – розробити індивідуальні модельні характеристики функціональної підготовленості спортсменок високої кваліфікації, четвірки парної в академічному веслуванні.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, медико-біологічні методи дослідження функціонального стану організму спортсменок, систематизація даних, статистичні методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Моделі, що орієнтують на досягнення конкретних рівнів вдосконалення тих чи інших сторін підготовленості, дозволяють зіставляти індивідуальні дані конкретної спортсменки з характеристиками моделі, оцінити сильні і слабкі сторони підготовленості і з огляду на планувати і коригувати тренувальний процес. До таких моделей можна віднести функціональні моделі спортсменок у веслуванні академічному (рис.1). До модельних показників віднесені: вентиляційний об'єм ($V'E$, L/min), частота дихання (BF, 1/min), дихальний коефіцієнт (RER, ум.од.), споживання кисню при стандартній роботі ($V'O_2$, ml/min; VO_2/kg , ml/min/kg),

частота серцевих скорочень (HR, 1/min), кисневий пульс (O₂/HR, ml), час відновлення після стандартної роботи (t_{відн}).

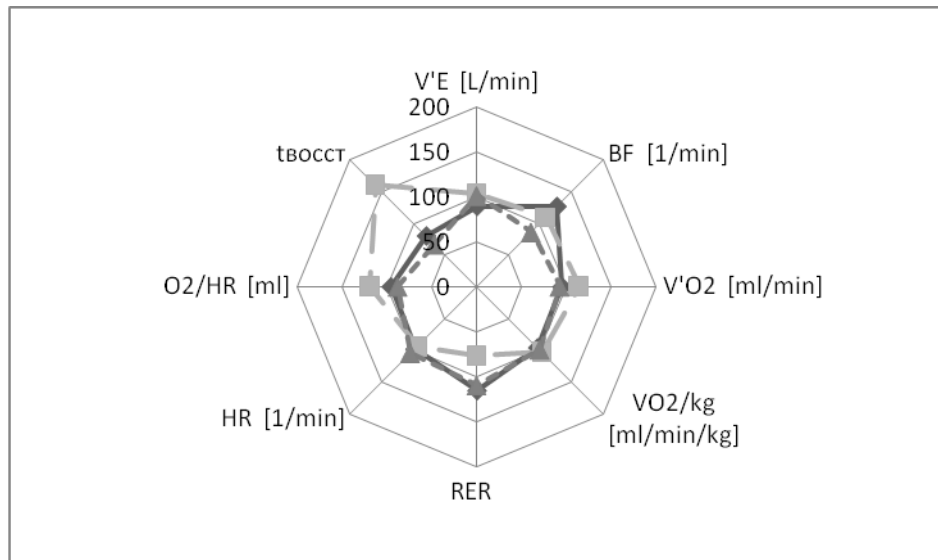


Рисунок 1 Приклад групових модельних характеристик функціональної підготовленості жіночої четвірки парної при виконанні стандартної роботи:

——— – загрібна; - - - - - 1-й номер; ····· – спортсменки, які сидять на 2-му та 3-му номерах.

Висновки. Для об'єктивного управління процесом підготовки необхідно оцінювати зміни функціонального стану спортсменок за допомогою моделей функціональної підготовленості. Застосування модельних характеристик для оцінки функціонального стану кисневотранспортної системи у динаміці дозволяє оцінити вплив тренувальних і змагальних навантажень на організм спортсменок. Експрес інформація дозволяє швидко скорегувати тренувальні навантаження функціонального стану спортсменки, спланувати відновлювальні заходи.

Література

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. — Кн .2 - С. 916–940.
2. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. – К. : Олимп. лит., 2011. — 360 с.
3. Шинкарук О.Функциональная подготовленность гребцов на байдарках высокой квалификации, специализирующихся на различные соревновательные дистанции// О. Шинкарук, Е. Лысенко, В. Самуйленко// Спорт. медицина. — К.: Олимп. лит. , 2013. – № 2. — С.61—69
4. Baggish A.L. Differences in Cardiac Parameters among Elite Rowers and Subelite Rowers / [A.L.Baggish, K.Yared, R.B.Weiner et al.]// Med. Sci. Sports Exerc. – 2010. – Vol. 42 (6). – P.1215–1220.
5. Haff G. Laboratory Manual for Exercise Physiology / G.Haff, C.Dumke. – Human Kinetics, 2011. – 449 p.
6. Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual// Tests, Procedures and Data/ edited Roger Eston and Thomas Reilly.- 2013. – Vol. 2 Physiology. – 376 P.
7. Kenney W. Larry Physiology of Sport and Exercise 6th Edition With Web Study Guide / By W. Larry Kenney, Jack Wilmore, David Costill. – Human Kinetics, 2015. – 648 p.

АНАЛІЗ ВИСТУПІВ У ЗМАГАННЯХ НАЙСИЛЬНІШИХ СПОРТСМЕНІВ СВІТУ, В СИСТЕМІ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (НА МАТЕРІАЛАХ ПОТРІЙНОГО СТРИБКА)

Козлов К.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Змагання у сучасному спорті розглядаються як центральний елемент, що визначає всю систему організації та методики підготовки спортсменів до результативної змагальної діяльності [3]. Різні аспекти участі у змаганнях відображено у багатьох наукових працях [1, 2], але через зміни, що відбуваються в системі змагань з легкої атлетики, важливо визначити необхідну кількість змагань, в яких спортсмен може досягти успіху без шкоди якості річної підготовки, щоб запобігти ризику, на етапах безпосередньої підготовки до стартів і участі у головних змаганнях.

Мета дослідження – обґрунтувати участь у змаганнях спортсменів високої кваліфікації в системі річної підготовки (на матеріалі потрійного стрибка).

Методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури й інформації світової мережі Інтернет, даних Інформаційної бази легкої атлетики (All-Athletics), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі дослідження аналізувались персональні антропометричні дані стрибунів у потрійному стрибку, які увійшли в першу двадцятку рейтингу 2015 р. (дата народження, вік, довжина і маса тіла), та їх змагальна діяльність протягом року за такими критеріями: особистий спортивний результат та рік його демонстрації; кращий спортивний результат у 2015 р.; кількість змагань і стартів у 2015 р.; динаміка спортивних результатів потрійним протягом року; конкуренція на чемпіонаті світу 2015 р. у Пекіні представників різних країн; кількість вдалих спроб, виконаних спортсменом у фіналі головних змагань (враховували, в якій спробі було показано найкращий результат чемпіонату світу); проміжок часу між останнім стартом і головними змаганнями.

Встановлено, що спортсмени, які увійшли у двадцятку найсильніших у 2015 р., мали високі спортивні результати, що перевищували 17 м, тобто вище нормативу майстра спорту міжнародного класу України (16,90 м), а два спортсмени подолали 18-метрову межу: Крістіан Тейлор (США) – 18,21 м та Педро Пабло Пічардо (Куба) – 18,08 м. Спортивні результати інших спортсменів (n=18) знаходились у діапазоні 17,01–17,53 м. Особисті спортивні результати стрибунів потрійним (n=20) сягали 17,04–18,21 м. Слід зазначити, що десять спортсменів з двадцяти, тобто 50 %, показали свої найкращі результати у 2015 р.

Середній вік спортсменів – 25 років. Наймолодшому – Мартинесу Лозаро (Куба) – 18, найстаршому – Донато Фабріціо (Італія) – 39 років.

У секторах для потрійного стрибка змагаються високорослі спортсмени, в середньому їхній зріст 184 см. Найвищий Адамс Люкман (Россія) – 194 см, найнижчий – Георгій Цонов (Болгарія) – 172 см.

Маса тіла найсильніших спортсменів світу в середньому становить 75 кг, але залежно від довжини тіла й особистих антропометричних характеристик цей показник коливається в діапазоні 64–87 кг. Найнижчу масу тіла має Лотаріо Колі Минс (Багами): при зрості 173 см – 64 кг, найвищу – Адамс Люкман (Россія) – 87 кг.

Аналіз змагальної діяльності найсильніших стрибунів потрійним (n=10) показав, що в середньому вони протягом року змагаються 14 разів, з урахуванням кваліфікаційних змагань – у середньому 15 разів, але діапазон коливань достатньо великий 4–34 змагань. Слід зазначити, що спортсмени, які спеціалізуються у потрійному стрибку, в процесі підготовки виступають у змаганнях зі стрибків у довжину, в бігу на короткі дистанції та у складі естафетних команд. За рахунок цього відбувається підвищення показників змагальної практики в окремих атлетів, а незначна кількість змагань свідчить про необхідність їх припинення через травми або цілеспрямовану підготовку.

Результати дослідження свідчать, що призери чемпіонату світу припинили участь у змаганнях за чотири тижні перед відповідальними змаганнями, фіналісти

– за 3–6 тижнів. Кількість змагань у призерів коливалась у діапазоні 13–19 змагань протягом року, враховуючи кваліфікаційні.

За результатами виступів спортсменів на чемпіонаті світу в Пекіні бачимо, що перемогу отримав Крістіан Тейлор (США), який стрибнув на 18,21 м. Спортсмен вдало виконав шість спроб, поступово збільшуючи результати в кожній, а найкращий результат продемонстрував у шостій спробі. Друге місце посів Педро Пабло Пічардо (Куба), який у шостій спробі стрибнув на 17,73 м. Бронзовим призером чемпіонату світу став Нельсон Евора (Португалія), котрий також у останній спробі проказав найкращий результат (17,52 м). Це свідчить про досить гостру боротьбу, що розгорнулась у секторі для стрибків потрійним на чемпіонаті світу 2015 р. Цікаво відмітити, що з 12 учасників фінальних змагань тільки призери продемонстрували найкращі результати у шостій спробі, всі інші у першій або третій спробах.

Висновки

Визначено тенденції, що впливають на тренувальну та змагальну діяльність атлетів, які спеціалізуються у потрійному стрибку:

- зростання спортивних результатів стрибунів потрійним у 2015 р.;
- у секторах для потрійного стрибка змагаються високорослі спортсмени, у яких у середньому зріст 184 см, а маса тіла коливається в діапазоні 64–87 кг;
- більшість стрибунів знаходяться у віці, сприятливому для демонстрації високих спортивних результатів (25 років);
- оптимізація змагальної діяльності найсильніших спортсменів світу: загальна кількість змагань протягом року, враховуючи стрибки у довжину, що часто застосовують спортсмени у процесі підготовки, в середньому становить – 14, а безпосередньо у потрійному стрибку – 10;
- найсильніші спортсмени припиняють змагатися за 3–6 тижнів до головних змагань року.

Література

1. Динамика распределения призовых мест на Чемпионатах мира по легкой атлетике – статистический анализ / [Д. Соулас, А. Тсиоканос, В. Соутсилас, Ф. Дик] // Легкоатлет. вестн. ИААФ. – 2013. – № 1–2. – С. 119–132.

2. Козлова Е.К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики: [монография] / Е.К. Козлова. – К.: Олимп. лит., 2012. – 368 с.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.

ВЕДУЩИЕ КОМПОНЕНТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИ РАБОТЕ АЭРОБНОГО ХАРАКТЕРА

Кун Сянлинь

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. В настоящее время сложились отчетливые требования к уровню функционального обеспечения специальной выносливости. Показано, что требования к функциональной подготовленности сформированы для циклических видов спорта с проявлением выносливости [4]. Анализ функциональных возможностей футболистов показал значительный диапазон индивидуальных различий ($V > 15\%$) показателей аэробного энергообеспечения работы [4, 5]. Эти данные, с одной стороны, выдвигают требования к уровню функциональной готовности, с другой, подчеркивают необходимость формирования системного подхода к развитию функционального обеспечения специальной работоспособности.

Подходы, направленные на повышение выносливости при работе аэробного характера, ориентированы на преимущественное использование средств общей физической подготовки в процессе длительного выполнения упражнений циклического характера. При этом оценка аэробной производительности основана на критериях максимального потребления кислорода O_2 и работоспособности в серии специальных двигательных заданий, например, тест Купера и тест Йо-Йо. Роль аэробного энергообеспечения и факторы его совершенствования крайне противоречивыми [1, 3, 4]. Вместе с тем, авторы подчеркивают, что наличие высокого аэробного потенциала является необходимым условием формирования и реализации резервов функциональной подготовленности в течение длительного периода соревновательной карьеры. При этом речь идет о повышении тех сторон функционального обеспечения работоспособности, которые увеличивают долю экономичного аэробного энергообеспечения в общем энергобалансе работы в условиях нагрузок выраженной переменной интенсивности, характерной для игровой деятельности в футболе [5].

Цель работы – определить ведущие компоненты аэробного энергообеспечения на этапе специализированной базовой подготовки.

Методы и организация исследований. В исследовании приняли участие 24 квалифицированных спортсмена, возраст 16–17 лет. Оценка проведена на основании расчетных показателей мощности, кинетики, устойчивости реакции КРС и аэробного энергообеспечения в зоне $AT-VO_2 \max$ [6].

Результаты исследований и их обсуждение. В таблице 1 приведены факторы, характеризующие обобщенные функциональные свойства организма юных футболистов. Из таблицы видно, что наиболее существенный вес имеет первый фактор (53,7%), в основе которого лежит мощность и экономичность КРС и аэробного энергообеспечения. Этот фактор характеризует способность организма достигать высоких значений потребления кислорода O_2 и легочной вентиляции [11]. Обращает на себя внимание роль реакции легочной вентиляции для достижения пиковых величин мощности КРС. Ее усиление в зоне аэробно-анаэробного перехода и в период нарастания гипоксических и гиперкапнических сдвигов в организме является условием, при котором спортсмены достигают максимальных величин потребления кислорода O_2 и устойчивости реакции в условиях нарастающего утомления [2]. Связь мощности реакций с показателями экономичности указывают на значение повышенной доли экономичного аэробного метаболизма в общем энергобалансе работы. Анализ второго фактора, с точки зрения функционального обеспечения соревновательной деятельности, указывает на его значение при условии многократного, в течение тренировочной и соревновательной деятельности, достижения высокого уровня реакции.

Таблица 1

Показатели выносливости футболистов при работе аэробного характера

Характеристика фактора	Фактор	Общая дисперсия %	Показатель
Мощность КРС и экономичность реакций	1	53,7	VO ₂ max
			V _E max
			O ₂ /HR стандарт
			EqO ₂ VO ₂ max
			Watts – VO ₂ max
Подвижность реакций	2	37,7	T ₅₀ VO ₂
			T ₅₀ V _E
			Коэффициент усиления реакции в условиях нарастающего утомления
			HR AT ₂

Усиление реакции КРС и аэробного энергообеспечения, ее подвижность в условиях повторных и переменных режимов работы являются маркером сохранения высоких реактивных способностей КРС.

Выводы

1. Ведущими компонентами структуры аэробных возможностей футболистов являются мощность, экономичность, скорость развертывания и подвижность реакций в условиях нарастающего утомления, которые и формируют специализированную направленность специальной физической подготовки в футболе на этапе специализированной базовой подготовки.
2. Удельный вес первого фактора составляет 53,7 %. Этот фактор имеет значение для проявления выносливости при условии увеличения доли экономичного аэробного энергообеспечения в общем энергобалансе работы. Удельный вес второго фактора – 37,7 %. Фактор важен для эффективного развертывания функций для создания предпосылок эффективного функционального обеспечения следующих, более напряженных периодов в процессе напряженной тренировочной и соревновательной деятельности футболистов.

Литература

1. Иорданская Ф. А. Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса: монография / Ф. А. Иорданская – М.: Сов. спорт, 2013. –180 с.
2. Пшибыльский В. Функциональная подготовленность высококвалифицированных футболистов / В. Пшибыльский, В. Мищенко. – К.: Наук. світ, 2005. –162 с.
3. Селуянов В. Н. Адаптация организма футболистов к соревновательной и тренировочной деятельности / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания Методические рекомендации. – М. 2003. –90 с.
4. Ekblom B. Handbook of Sport Medicine and Science. Football (Soccer) / B. Ekblom. - London – Boston: Blackwell Science Publishers, 1994. – 276 p.
5. Reilly T. Science of training - soccer: a scientific approach to developing strength, speed and endurance / Thomas Reilly. Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group. New York&London. – 2007. – 192 p.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТИБУНІВ У ВОДУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Микитчик О. С.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. Підготовка спортсменів високого класу – процес тривалий та складний, тому сучасні фахівці [8, 23, 90, 107] відмічають, що вже при початковому оцінюванні перспективності дітей до занять спортом необхідно враховувати рівень розвитку тих фізичних якостей, які надалі сприятимуть досягненню високих результатів [113].

Фахівці, які досліджували зміст та організацію занять зі стрибків у воду [113], характеристику вестибулярного аналізатора стрибунів у воду [56], критерії відбору та спортивної здатності до занять [109], методика навчання окремих складно координаційних стрибків [29, 70] наголошують на тому, що сучасні тенденції розвитку виду спорту, а саме рання спеціалізація та зростання координаційної складності змагальних елементів, вимагають від юних спортсменів значного рівня фізичної підготовленості, зокрема координаційних здібностей.

Сучасні діти віком 5–6 років, які приходять займатися в групи початкової підготовки з різних видів спорту, мають переважно низький рівень фізичної підготовленості, тому вони не здатні оволодіти навчальною програмою в повному обсязі без цілеспрямованої підготовки, яка задовольняє сучасним вимогам виду спорту. Це питання стає актуальним вже на етапі початкової підготовки, коли необхідно не тільки виявити обдарованих дітей, а й сприяти подальшому зростанню їх рівня фізичної підготовленості, що і обумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження – дослідити рівень фізичної підготовленості стрибунів у воду, які займаються на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури джерел, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. При виборі тестів оцінювання рівня фізичної підготовленості стрибунів у воду ми перш за все врахували простоту їх використання під час тестування, доступність в застосуванні та відповідність даній віковій групі та специфіці виду спорту. Серед обраних тестів здебільшого використовувалися контрольні нормативи для груп початкової підготовки для переведення на наступний рік навчання. Заздалегідь вважаємо за необхідне вказати, що досягти значних спортивних успіхів вже в юному віці можливо лише за умови достатнього для даного виду спорту рівня розвитку фізичних якостей, який для успішного складання перевідних контрольних нормативів наприкінці 2-го року навчання повинен бути високим та вищим за середній.

Для більш якісної інтерпретації отриманих даних кількісні показники, які були отримані в результаті тестування переводилися в якісні. Так результати проведеного дослідження (табл. 1) дозволяють зробити висновок, що стрибунам у воду, які займаються на етапі початкової підготовки (2-й рік навчання) здебільшого притаманний низький та нижчий за середній рівні фізичної підготовленості.

З аналізу даних, наведених у таблиці 1 встановлено, що юним стрибунам у воду здебільшого притаманний низький рівень розвитку стрибучості, координаційних якостей, а також сили м'язів верхніх кінцівок. Нижчий за середній рівень розвитку спостерігався в рівні сили м'язів тулуба та гнучкості. Варто зазначити, що показник коефіцієнта варіації за всіма тестами (крім тесту «Стрибок у довжину з місця») свідчить про неоднорідність групи та значні

розбіжності у рівні фізичної підготовленості юних спортсменів з переважанням низького та нижчого за середнього рівнів.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості стрибунів у воду на етапі початкової підготовки, n=45

Показники	\bar{x}	m	σ	V, %
Піднімання ніг в кут з положення вис на гімнастичній стінці, разів	3,35	0,29	1,00	29,71
Зустрічна складка, разів	2,12	0,15	0,51	27,32
Стрибок у довжину з місця, м	119,94	2,29	7,95	6,63
Стрибки з додаванням, разів	7,00	0,28	0,97	13,79
Згинання–розгинання рук в упорі лежачи	2,41	0,22	0,75	31,25
Нахил тулуба вниз з положення стоячи, см	6,12	0,22	0,75	12,32
«Міст» з положення лежачи на спині (фіксація положення), с	7,06	0,48	1,66	23,49

Аналіз рівня розвитку кожної фізичної якості окремо представлено на рисунку 1

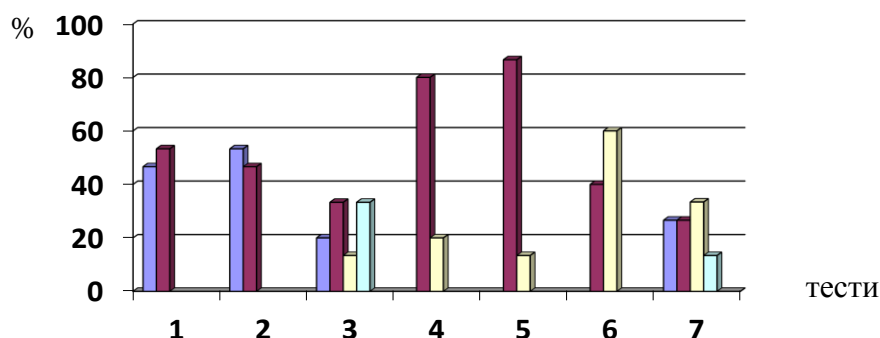


Рисунок 1 Аналіз рівня розвитку фізичних якостей стрибунів у воду на етапі початкової підготовки: 1, 2, 3 – тести для оцінки силових якостей, 4 – швидко-силових якостей (стрибучості), 5 – координаційних якостей, 6–7 – гнучкості;

■ низький ■ нижчий за середній □ середній □ вищий за середній ■ високий

Висновки. Таким чином, наявний рівень фізичної підготовленості стрибунів у воду, які займаються на 2-му році навчання етапу початкової підготовки в подальшому не сприятиме їхньому успішному спортивному вдосконаленню. Перспективами подальших досліджень є розробка та апробація методики підвищення рівня фізичної підготовленості юних спортсменів, яка сприятиме успішному оволодінню ними складно координаційними елементами змагальної діяльності.

Література

1. Распопова Е. А. Прыжки в воду: учебник для вузов физ. культуры. / Е. А. Распопова. – М.: Физ. культура, образование и наука, 2000. – 301 с.
2. Прыжки в воду: примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР / сост. Е.А. Распопова. – М.: Сов. спорт, 2003. – 80 с.

ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В ЗАХИСТІ У БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мітова О. О.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. Ефективна гра у захисті в баскетболі є другим головним чинником, поряд з нападом, який дозволяє боротися за перемогу в матчі. Багато наукових публікацій вітчизняних науковців [2, 4] присвячено аналізу техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності з метою вдосконалення управління процесу підготовки спортсменів у командних спортивних іграх. Однак вивчення цих робіт засвідчило, що в статистичних протоколах ігор надається більше інформації щодо техніко-тактичних дій у нападі, ніж у захисті, а зокрема аналізу технічної підготовленості в захисті на основі педагогічного тестування, присвячено не достатньо уваги. Аналіз контрольних нормативів згідно з навчальною програмою з баскетболу свідчить про наявність лише одного тесту на визначення швидкості пересування у захисній стійці, а на техніку нападу – запропоновано 5 тестів [1]. Однак технічна підготовка в баскетболі спрямована на підвищення рівня технічної підготовленості як у нападі, так і у захисті й майже 50% часу гри гравці здійснюють захисні дії на майданчику. Враховуючи вищезазначене, особливої актуальності набуває вдосконалення системи контролю технічної підготовленості в захисті й пошук найбільш інформативних тестів, які мають тісний зв'язок зі змагальними діями баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Мета дослідження – виявити рівень технічної підготовленості баскетболістів в захисті та її взаємозв'язок зі змагальною діяльністю.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; метод аналізу документальних матеріалів; педагогічне спостереження; педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень технічної підготовленості баскетболістів визначався за п'ятьма тестами, які запропоновано у науковій літературі [3], два з яких («Ялинка» та «Квадрат») дозволили визначити швидкість переміщення в захисній стійці; тест «Переміщення 100 м» – на швидкісну витривалість, «Ривки з вихідної точки 1 у точки 2, 3, 4, 5 і 6 на відстані» й «Біг до пронумерованих набивних м'ячів» – для визначення уваги, швидкості сенсорних систем (слухова та зорова) та координацію рухів. Результати тестування представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рівня техніко-тактичної підготовленості в захисті у баскетболістів 16–17 років, n=13

Тести	min	max	x	S	σ	V%
Пересування в захисній стійці «Ялинка», с	9,47	13,0	10,6	1,02	0,9	9
Переміщення 5 м x 6 «Квадрат», с	9,14	11,2	10,3	0,5	0,2	5
Ривки з вихідної точки 1 у точки 2, 3, 4, 5 і 6 на відстані, с	16,24	18,5	17,5	0,6	0,3	3
Переміщення в захисній стійці 100 м, с	33,80	45,0	39,5	3,6	12,09	9
Біг до пронумерованих набивних м'ячів, с	8,70	13,0	10,7	1,3	1,7	13

Аналіз показників свідчить, що рівень технічної підготовленості баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки відповідає середньому рівню за всіма тестами: «пересування в захисній стійці (ялинка)» – $10,6 \pm 1,02$ с; «переміщення 5 х 6 м (квадрат)» – $10,3 \pm 0,5$ с; «ривки з вихідної точки 1 у точки 2, 3, 4, 5 і 6 на відстані» – $17,5 \pm 0,6$ с; «переміщення в захисній стійці 100 м» – $39,5 \pm 3,6$ с; «біг до пронумерованих набивних м'ячів» – $10,7 \pm 1,3$ с. При цьому коефіцієнт варіації був від 3 % до 9 %, що свідчить про однорідність показників баскетболістів майже у всіх тестах, окрім «бігу до пронумерованих м'ячів» (13 %). Виявлено, що у баскетболістів спостерігається нескоординованість рухів рук та ніг, повільна зміна напрямку руху у центрових, ніж у гравців захисного амплау.

З метою виявлення більш інформативних тестів нами було проведено кореляційний аналіз, який дозволив встановити наявність взаємозв'язків лише між одним показником змагальної діяльності, таким як «перехоплення» з результатами тестів: «пересуваннями в захисній стійці» – слабкий кореляційний зв'язок ($r=0,43$); «пересуваннями в захисті» - середній кореляційний зв'язок ($r = 0,60$, при $p<0,05$); «переміщеннями 5 х 6» – середній кореляційний зв'язок $r=0,55$ (при $p<0,05$); з результатом тесту «біг до пронумерованих набивних м'ячів» – сильний кореляційний зв'язок ($r = 0,70$) (табл. 2)

Таблиця 2

Взаємозв'язок між показниками технічної підготовленості в захисті та техніко-тактичними діями в захисті під час змагальної діяльності у баскетболістів віком 16–17 років

№ п/п	Показник	Пересування в захисній стійці, с	Пересування в захисній стійці 100 м, с	Пересування в захисті, с	Переміщення 5м х 6, с	Біг до пронумерованих набивних м'ячів, с
1	Перехоплення	0,43*	0,23	0,60**	0,55**	0,70***
2	Блок-шоти	0,18	0,08	0,16	-0,16	0,16
3	Підбирання	0,29	-0,18	0,28	-0	0,28
4	Фоли	-0,23	-0,03	-0,34	0,14	-0,34
5	Пропущені м'ячі	-0,09	-0,09	-0,09	0,22	-0,1

Примітки: $r = 0,40$ при $p<0,05$; * – слабкий кореляційний зв'язок; ** – середній кореляційний зв'язок, *** – сильний кореляційний зв'язок.

Висновки. Аналіз наукової літератури та документальних матеріалів, проведені нами дослідження свідчать про недостатню кількість сучасних наукових розробок, які стосуються контролю технічної підготовленості в захисті й необхідність вдосконалення комплексу тестів, які б були схожі за своєю структурою до змагальної діяльності у захисті в баскетболі.

Література

1. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / [Л. Ю. Поплавський, В. Г. Окіпняк]. – К.: 1999. – 125 с.
2. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх [монография] / Э. Ю. Дорошенко. – Запорожье, 2013. – 436 с.
3. Мітова О. О. Методи наукових досліджень в баскетболі. Навч. посіб. для студентів, викладачів, тренерів / О. О. Мітова, Р. О. Сушко. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2015. – 216 с.
4. Сушко Р. О. Аналіз ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих баскетболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей / Р.О. Сушко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х.: ХДАФК, 2015. – № 4(48). – С. 84–89.

ЗМІСТ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПЕРШОМУ РОЦІ ЗАНЯТЬ МІНІ-БАСКЕТБОЛОМ

Онищенко В.М.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. Сьогодні світова практика свідчить про розвиток масового міні-баскетболу – гри, яка передбачена для дітей віком 6 – 12 років. Незважаючи на різні думки спеціалістів щодо ранньої спеціалізації [3] у командних ігрових видах спорту та запропонований положенням про ДЮСШ вік початку занять баскетболом (з 9 років) моніторинг груп початкової підготовки свідчить про те, що майже в кожному великому місті України біля 100 дітей віком 6 – 7 років залучаються до занять у ДЮСШ. І в цьому напрямі міні-баскетбол представляє необмежені можливості. Багато сучасних фахівців Європи та світу, таких, як Vuceta J.M. [4], Spencer M. [5] та інші стверджують, що ключ до спортивних успіхів слід шукати в ранній спортивній спеціалізації, розпочинаючи знайомитись з баскетболом ще з дошкільного та початку молодшого шкільного віку.

Аналіз нормативно-документальних матеріалів для ДЮСШ з баскетболу виявив відсутність навчальної програми з міні-баскетболу для дітей віком 6 – 7 років в Україні, й відповідно відсутність системи підготовки і контролю для даного контингенту дітей. Крім того, дослідження М. П. Пітина [2] свідчать про значущість теоретичної підготовки, завдяки якій послідовно формуються знання і уявлення та надалі на їх основі – уміння та навички. Теоретичні знання, отримані на різних етапах багаторічної підготовки, належать до системи цінностей спортсменів, формують передумови успішного становлення і підтримання рівня спортивної майстерності та гармонійного розвитку особистості. Особливої значущості теоретична підготовка набуває на етапі початкової підготовки, коли вирішується завдання залучення дітей до занять спортом, підвищення мотивації й зацікавленості. Тому розробка структури та змісту теоретичної підготовки на першому році занять міні-баскетболом, яка є складовою технології організації навчально-тренувального процесу є актуальними для вдосконалення управління підготовкою юних спортсменів.

Мета дослідження – розробити структуру та зміст теоретичної підготовки на першому році занять міні-баскетболом.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз документальних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Розроблена нами експериментальна технологія організації навчально-тренувального процесу дітей віком 6 – 7 років на першому році занять міні-баскетболом включала основні розділи: теоретичний, практичний, мотиваційний та контрольний.

Теоретичний розділ був створений з метою сформувати позитивне ставлення дітей до спорту та до міні-баскетболу зокрема, збагатити знаннями зі спорту та баскетболу в цілому, та прищепити інтерес до занять. такий підхід сприятиме не тільки різнобічному навчанню, а й розвитку зорової та слухової пам'яті, підвищенню інтересу до занять міні-баскетболом.

Завданнями теоретичного розділу підготовки в міні-баскетболі на першому році навчання було: цікаво подати матеріал (словесно та наглядно), сформувати елементарні знання зі баскетболу, надати доступні знання про правила гри та основні баскетбольні елементи, збагатити «словник» юних баскетболістів поняттями, пов'язаними з баскетбольною термінологією, створити систему контролю засвоєного матеріалу, за допомогою міні-баскетболу прищепити любов (інтерес) до баскетболу, позитивних звичок, до занять спортом, а також сприяти вихованості, дітей що займаються.

Такий підхід сприяє не тільки різнобічному навчанню, а й розвитку зорової та слухової пам'яті, підвищенню інтересу до занять міні-баскетболом. Для вирішення цих завдань нами було розроблено два теоретичні посібники для тренерів та для дітей. Посібник для тренерів містив наступні теми: з техніки

безпеки, здорового способу життя, історії розвитку міні-баскетболу та баскетболу, технічні прийоми, правила гри, порушення правил, арифметичні приклади. Кожний розділ закінчувався контрольними запитаннями, які тренер повинен був застосовувати під час опитування після проходження конкретної теми даного розділу [1]. Теоретичний матеріал під час навчально-тренувального процесу подавався тренером на початку та наприкінці заняття, на це відводилося по 2 – 5 хв. Крім того, теоретична інформація подавалася після рухливих ігор з



метою заповнення пауз під час відновлення організму дітей.

Теоретичний посібник-зошит для дітей містив коротку інформацію з кожної теми. Як вже викладалось вище, діти на тренуванні отримували теоретичні знання, які для закріплення засвоєного матеріалу давались у вигляді домашнього завдання. Додому

давалася тема, яка пов'язана з темою навчально-тренувального заняття. Домашні завдання, які діти повинні були виконувати в даному зошиті – прочитати, відповідати на запитання, малювати, вирішити приклади на баскетбольну тематику тощо. Нами було передбачено, щоб обсяг інформації в зошиті давався стисло, щоб не втрачався інтерес, не відбирало багато часу і діти могли попрацювати з батьками чи самостійно. Також бралось до уваги те, щоб матеріал не містив багато схожої інформації, щоб діти не плутались та щоб інформація не викликала апатію, стомлюваність та юні баскетболісти могли зрозуміти та запам'ятати запропонований матеріал. Опитування проводилось на занятті, переважно в заключній частині, відводилося 2 – 5 хв.

Висновки. Розроблена нами структура та зміст теоретичного розділу технології навчально-тренувального процесу на першому році занять міні-баскетболом в ході формуючого експерименту сприяла підвищенню рівню теоретичних знань, позитивному ставленню дітей до спорту та до міні-баскетболу зокрема. Такий підхід сприяв не тільки різнобічному навчанню, а й розвитку зорової та слухової пам'яті, підвищенню інтересу до занять міні-баскетболом.

Література

1. Мітова О. О. Теоретичні аспекти з міні-баскетболу для тренерів початкової підготовки (розраховано на дітей 6-7 років) Метод. рек. для студ. та тренерів з баскетболу./ О. О. Мітова, В. М. Онищенко– Дніпропетровськ, 2015 – 46 с.
2. Пітин М. П. Організаційно-методологічні основи теоретичної підготовки у спорті : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / М. П. Пітин; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2015. – 36 с.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олим.лит., 2013. – 624 с.
4. Buceta J. M. Basketball for Young players. Guidelines for coaches / J.M. Buceta, M. Mondoni, A. Avakumovic, L. Killik. – Madrid: FIBA, 2000. – 358 p.
5. Spencer M. Mini Basketball. A guide to teaching and coaching. Written and Compiled By Martin Spencer / M. Spencer. – FIBA Mini-Basketball.–2011. – 255 p.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВАЖКОАТЛЕТОК 15–17 РОКІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

Приймак С.І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Залучення великої кількості як юних, так досвідчених спортсменів до змагань з важкої атлетики дозволяють зробити висновок про популярність даного виду спорту на світовій арені. Однією з найголовніших проблем української жіночої важкої атлетики є підготовка кваліфікованих спортсменок для успішних виступів на змаганнях державного та міжнародного рівня. Раціональна техніка виконання змагальних вправ у важкій атлетиці дозволяє спортсменкам реалізувати усіх шість спроб та показати бажаний результат. Незважаючи на окремі роботи, які були присвячені проблемам підготовки важкоатлеток (Пуцов С. О., 2005; Антонюк О. В., 2012; Олешко В. Г., 2014; Орлов А. А., 2015), основна проблема сучасного науково-методичного забезпечення полягає у науково обґрунтованій оптимізації тренувальних засобів спрямованих на вдосконалення техніки рухів, особливо на попередніх етапах багаторічної підготовки, протягом яких формується основа, що і визначає подальшу прогресію і поліпшення виконання змагальних вправ, та як наслідок максимальну реалізацію спортивних можливостей на наступних етапах багаторічної підготовки.

Мета дослідження – проаналізувати принципи побудови тренувального процесу важкоатлеток віком 15–17 років спрямованого на вдосконалення техніки рухів та розподілу тренувальних засобів у річному макроциклі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, вивчення передового досвіду роботи провідних тренерів України, опитування, анкетування, аналіз річних планів підготовки спортсменок та щоденників тренувань.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідники [2,5] у фундаментальних працях щодо теорії підготовки спортсменів в олімпійських видах спорту стверджують, що етап попередньої базової підготовки повинен будуватись на основі різностороннього розвитку фізичних якостей, можливостей організму, зміцненні здоров'я юних спортсменів. Також завданнями даного етапу є ліквідування недоліків у рівні фізичного розвитку та фізичної підготовки та створення рухового потенціалу [1].

Згідно з рекомендаціями спеціалістів з важкої атлетики [3] рекомендують наступний розподіл засобів тренувань для спортсменок віком 15–17 років: загальні – 35 %, допоміжні – 50 % та спеціальні – 15 %. Нас зацікавила доля тих спеціально-підготовчих вправ у різні періоди підготовки, які і складають дані 15% та спрямовані на формування та удосконалення раціональної техніки рухових дій важкоатлеток на даному етапі.

Як і у спортсменок високої кваліфікації, кожен річний цикл спортивної підготовки юних важкоатлеток умовно поділяється на періоди підготовки: підготовчий, змагальний та перехідний, кожен з яких характеризується певними параметрами та специфікою регулювання обсягу та навантаження роботи [6].

Відповідно до опитування тренерів, 69 % респондентів підтвердили, що найважливішими у процесі підготовки спортсменок є два мезоцикли: базовий у підготовчому періоді та власне змагальний мезоцикл у змагальному періоді. Тому, надалі наша увага була найбільш прикута до цих двох структурних утворень багаторічної підготовки. Нами вивчались зміст та характер тренувальних засобів, котрі безпосередньо впливають на формування техніки ривка та поштовху. Здійснивши аналіз щоденників тренування спортсменок, ми визначили 8 спеціально-підготовчих вправ, які застосовуються тренерами постійно на упродовж річного макроциклу та піддаються варіаціям тільки в обсягу та інтенсивності: ривок з напівприсідом – від 2,12 % до 3,64 % та ривок зі статичною паузою у фазі фіксації у присіді – від 3,05 % до 3,18 %. Для відпрацювання першого прийому поштовху найчастіше застосовується піднімання на груди – від 7,93 % до 9,03 %, піднімання на груди в напівприсід – від

4,12 % до 5,42 %, піднімання на груди без зміни ширини постановки ніг від 3,06 % до 3,42 %. Для вдосконалення техніки виконання другого прийому поштовху – піднімання від грудей – поштовх зі стійок – від 4,31 % до 5,61 % та поштовх з напівприсідом – від 2,12 % до 2,98 %.

З метою аналізу показників навантаження всіх спортсменок було поділено на дві групи вагових категорій: перша – до 48, 53, 58, 63 кг; друга – до 69 і понад 69 кг. Встановлено відмінності у обсягу добору тренувальних засобів у спортсменок різних груп вагових категорій у підготовчому періоді. Так, у першій групі загальний обсяг добору поштовхових вправ складає 28,8 % усіх вправ, в той час як у другій, цей показник сягає 27,2 %.

У змагальному періоді кількість піднімань штанги в ривкових вправах у першій групі вагових категорій збільшується на 13,3 % в порівняно з підготовчим, в той час як у другій даний показник зменшується на 3,9 %. Показники сумарного обсягу тренувальної роботи зменшуються в середньому на – 14,0 – 18,2 %, а в ривкових та поштовхових вправах на – 10 %.

Проблема побудови тренувального процесу важкоатлеток віком 15–17 років та раціонального розподілу тренувальних засобів є актуальною проблемою в підготовці юних спортсменок та потребує подальшого вивчення.

Література

1. Гордєєва М.В. Техніка рухових дій спортсменок, які спеціалізуються у синхронному плаванні на етапі попередньої базової підготовки: автореферат. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.0001 „Олімпійський і професійний спорт” / М.В. Гордєєва. – К., 2015. – 19 с.
2. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика : [учебник для вузов] / Л. С. Дворкин. – М. : Сов. спорт, 2005. – 597 с.
3. Олешко В. Г. Важка атлетика : [навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ] / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов, К.В. Ткаченко. – К., 2011. – 80 с.
4. Олешко В. Г. Структура підготовки важкоатлетів збірної команди України до головних змагань річного макроциклу / В. Г. Олешко, В. Г. Кулак, О. І. Пуцов [та ін.] // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 24–32.
5. Платонов В.Н. Система подготовкиспортсменов в олимпийском спорте. Общаятеория и еепрактическиеприложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.
6. Пуцов С. О. Побудова тренувального процесу важкоатлеток високої кваліфікації у річному макроциклі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / С. О. Пуцов. – К., 2008. – 20 с.

METHODOLOGY OF SPORTS EXERCISES LEARNING ON WOMEN'S APPARATUS OF GYMNASTICS POLYATHLON

Potop V.¹ Grigore V.², Ulareanu M.V.³

¹ *Ecological University of Bucharest, Romania*

² *National University of Physical Education and Sport from Bucharest, Romania*

³ *School and University Sports Federation, Romania*

Introduction. Modern artistic gymnastics develops in line with the rules and trends of the world sport. The concept of artistic gymnastics development and improvement, the argumentation of methodology were created throughout the preparation of Olympic cycles, enabling the efficient management of multi-annual sports training [1, 4, 5, 6].

The review of methodological-scientific literature in artistic gymnastics and the related disciplines, the experience of practical activity prove that the methodological - instructive materials and the technologies for their implementation are not enough or they do not exist at all during the Basic Specialization Preparatory Stage.

The analysis of young gymnasts' training reveals that coaches, in their "rush" for sports results, often accelerate the learning of exercises when the motor skills are not yet fully formed; thus they create the individual style of sports technique on the background of permission of execution errors.

For mastering the routines, the gymnasts must repeat them many times and execute them intensively, often in the conditions of fear generated by the previous execution of a very difficult exercise. Basically, the coach forces the insufficiently trained gymnasts to pass to the next training stage. Such a non-performing structure of training and competing, created for the sake of young gymnasts' short-term sport results, is seemingly inherent to the basic training stage in many countries worldwide [3, 5, 6].

The *purpose of the paper* is the elaboration and experimental argumentation of the macro methods meant to optimize the methodology of learning the increasingly difficult exercises on the gymnastics apparatus of women's polyathlon in the basic specialization preparatory stage.

This case study is part of the pedagogical experiment of the post-doctoral thesis; it is included in the research plan in the field of Physical Education and Sport of Ukraine for 2011-2015. National registration number: 0111U001726 (theme 2.15). Index UDK: 796.012.2.

Methods. This research used the following methods: method of bibliographic study, method of pedagogic observation, method of video biomechanical analysis by means of Pinnacle Studio, Kinovea and Physics Toolkit programs, method of pedagogical experiment, statistical method and method of graphical representation.

The research was conducted in three stages.

A number of 19 gymnasts (12 to 15 years old) participated in the formative pedagogic experiment and 14 gymnasts participated in the ascertaining pedagogic experiment. The research and the pedagogic experiments were conducted in two sports training camps: Junior Olympic Center of Deva (year 2012) and "Sidney 2000" Olympic Center Izvorani, Bucharest (years 2013-2014).

Results of the research. The initial parameters of the ascertaining pedagogic experiment characterize a different level, but not an optimal one, of the physical development, sensorimotor coordination, specific motor and technical training, qualities of young gymnasts' personality (specific training), also the sports technique status of the competitive exercises on apparatus.

The method of video-computerized analysis of Yurchenko type handspring vaults, dismounts off uneven bars, dismounts off balance beam and tumbling series on the floor, consistent with the method of movement postural orientation, enabled us to highlight and identify the key elements. The assimilation of these ones deepens the understanding of sports technique of the acrobatic, gymnastics exercises and allows the development of modern programs for their learning.

Research results analysis entitles us to express our opinion about the fact that sports training did not reach the character of effective guidance; there is not a sole algorithm of training process implementation in the sports clubs and sports schools of Romania.

Discussions. The methodology of gymnastics exercises learning is a dynamic system which includes 11 interconnected structural elements of the macro-methods. Structurally, the macro methods introduce the functional unit of the elements of long-term programs for teaching the "movement school" to young gymnasts at basic and specialization level. The gymnasts learn competitive exercises in handspring vaults, uneven bars, balance beam and floor by integrating the dynamic, biomechanical, didactic and technological structures of gymnastics exercises of different coordination complexity and difficulty.

During the formative pedagogic experiment, some pedagogic technologies created by us were performed as follows [2]: pedagogic functional equation (FPE); pluridisciplinary particulars of motor skill formation, technology transfer, algorithm of linear-branched programming of training material, biological feedback. The current methodological role has been assigned to FPE, which is the basis (structural element) of the macro methods for acrobatic, gymnastics exercises learning on all apparatus of women's polyathlon during the basic specialization preparatory stage.

Conclusion

One has obtained the effectiveness of the macro-methods used for learning the high difficulty gymnastics exercises in the instructive-educational process in Romanian sports schools and gymnastics sports clubs. In most cases there were established significant correlative connections of kinematic and dynamic structure indicators of sports technique key elements used in the gymnastics exercises rewarded with high scores in the all-around finals and apparatus finals of the Romanian National Championships of Artistic Gymnastics 2012-2014. This fact demonstrates the significance of effective achievement of the macro-methods of gymnastics exercises learning as a system during the instructive-educational process; the macro-methods are the optimization of the methodology for learning the increasingly difficult gymnastics exercises on the gymnastics apparatus of women's polyathlon.

References

1. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М. : Физкультура и Спорт, 2004. – 328 с.
 2. Болобан В. Н. Регуляция позы тела спортсмена : монография / В. Н. Болобан. – К. : НУФВСУ. – 2013. – 232 с.
 3. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.
 4. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2 / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. – М. : Советский спорт, 2014. – 231 с.
 5. Grigore V. Artistic gymnastics. Theoretic fundamentals of sports training. / V. Grigore. – Bucharest: Semne, 2001. – 194 p.
 6. Потоп В. Основы макрометодики обучения спортивным упражнениям (на материале женской спортивной гимнастике) : монография / В. Потоп. – К. : Центр учебной литературы, 2015. – 338 с.
- Vieru N. Manual of sports gymnastics / N. Vieru. – Bucharest : Driada, 1997. – 263 p.

STUDY ON THE IMPROVEMENT OF MUSCLE STRENGTH DEVELOPMENT BY GYMNASTICS MEANS AT STUDENTS IN 6TH GRADE

Potop L.¹, Marinescu O.S.², Juran V.³

¹PhD candidate USEFS of the Republic of Moldova

²Teacher of "Grigore Moisil" Theoretical High School of Timișoara, Romania

³ PhD Associate Professor of USEFS of the Republic of Moldova

Introduction. Gymnastics is a fundamental branch of physical education that contributes to the harmonious physical development and body multilateral mastering. It has a wide applicability in the other branches of sports and everyday life. Gymnastics in school is found in all education levels, having a very important role for the harmonious physical development and a better health; it provides the basic physical support necessary for practicing performance gymnastics and for initiation in other sports [5].

Currently the curriculum for middle school reveals the role and importance of gymnastics in sports activities, especially in physical education class. Gymnastics has the task to solve the curricular objectives of the "physical education and sport" subject matter by its forms of practice. The specific means are present in almost all moments of the lesson. To view in a clearer manner the learning contents, in this paper we present horizontally each component of gymnastics curriculum in middle school cycle, highlighting the learning model contents [6].

The multifactorial and multidimensional definition of the strength concept involves many difficulties in the way to define it. A . Demeter (1981) defines strength as „*the capacity of the neuro-muscular system to defeat resistance by movement, based on muscles contraction*” [2, p.35]. Since most of the factors that influence and determine strength are perfectible, we are able to say that strength too is easily perfectible. The process of strength development can reach the expected results because the factors that influence these qualities are perfectible too. The effectiveness of strength development depends on: the modality to approach the training methods; the particulars and possibilities of the individual [7].

Puberty, this phase of great morphological and functional transformations of the growing body becomes a serious and important issue especially for girls, because starting from 13 to 14 years old, they have the tendency to slowdown the motor skill development from various reasons, they skip the physical education classes or even drop completely sports activities. The development of motricity in pubertal age students has two basic aspects: raising the motor skills to a higher stage and creation of new motor skills [3].

The main purpose of the study is to highlight the strength development of middle school students (6th graders) by gymnastics means and also to provide documentary material for physical education teachers in middle school.

Methods. This *issue* was the basis of a study conducted in the School no.24 of Bucharest. The study took place during indoors activity period from 15.XI.2015 to 17.III.2016. The subjects of the study were a group of 20 students: 10 girls and 10 boys of 6th B grade, selected from the entire grade (27 students). The study itself consisted of the selection of the most efficient methods and means of research, namely: method of bibliographic study; method of pedagogic observation; experimental method; statistical-mathematical and graphical representation method. The research included test events for *somatic development* (height, weight and thoracic perimeter), *motor development* according to curriculum requirements [1, 4] (arms muscles strength, abdominal muscles strength in 30 sec., back muscles strength in 30 sec., legs muscles strength), acrobatic training at gymnastics (isolated acrobatic elements and a freely chosen routine on floor including the elements learnt). To improve the "strength" motor skill during the physical education class of 6th graders there were applied training programs with gymnastics means, namely: sets of exercises for general physical development (free and with partner, with medicine balls, on gymnastics bench and rib stall).

Results of the research. The results of somatic development evaluation highlight an increase of the anthropometric measurements in both girls and boys. The morpho-functional particulars of pubertal age entitle us to appreciate this stage of life as one of the most favorable for motor skills development.

In terms of evaluation of test events regarding the motor development, there are significant differences between tests: arms strength, evaluated by push-ups, has the value ($p < 0.001$) for girls and ($p > 0.05$) for boys; abdominal strength - evaluated by torso raises in 30" has the value ($p < 0.05$) for girls and ($p < 0.001$) for boys; the test of legs raises in 30" - ($p < 0.001$) for girls and ($p < 0.01$) for boys; back strength - evaluated by torso raises in 30" - ($p < 0.001$) for girls and boys; back strength - evaluated by pelvis raises in 30" - ($p < 0.001$) for girls and boys; legs strength - evaluated by standing long jump - ($p < 0.001$) for girls and boys.

As for the results of learning the acrobatic elements executed separately (standing on shoulders blades, arabesque on one knee (right and left leg) and right leg forward split, left leg forward split and lateral split) we notice an increase of the arithmetical mean between 0.6 and 2.40 points and significant differences at girls and boys ($p < 0.05$; $p < 0.001$) excepting the left leg forward split and lateral split in the case of girls ($p > 0.05$).

Discussions. The systematic participation of pubertal age students in school physical education classes makes possible a considerable increase of aerobic effort capacity given the fact that dimensional factors and functional capacities of the organs, apparatus and systems involved in ensuring maximum aerobic capacity can be greatly influenced by training from the age of 10 up to 20 years old.

Conclusions. The implementation of the most effective gymnastics means during the classes of physical education influences the motor skills development - strength especially. The use of exercises for general physical development and utilitarian - applicative routes contributes to the improvement of muscle strength. An optimal level of muscle strength development helps to learn more effectively the acrobatic elements consistent with school curriculum.

References

1. *National Curriculum. Middle School Curriculum.* Ministry of National Education. National Council for Curriculum. Bucharest. - 1999. - 40 p.
2. Demeter, A. *Physiological and Biochemical Fundamentals of Motor Skills.* Bucharest: Sport-Tourism, 1981. - p. 46-80.
3. Dragnea, A., Bota, A. *Theory of Motor Activities.* Bucharest: Didactic and Pedagogic Publishing House, R.A., 1999. - p. 139-141.
4. *Methodological Guide for Implementation of Physical Education and Sport Curricula, Middle School.* Ministry of Education and Research. National Council for Curriculum. Bucharest, 2001. - p. 15-45.
5. Potop, V., *Gymnastics in School - Methods of Gymnastics Branches.* Bucharest: Discobolul, 2014. - 145 p.
6. Scarlat, M. B., Scarlat, E., 2004, *School Physical Education. New Landmarks - Necessary Mutations.* Bucharest: Didactic and Pedagogic Publishing House, R.A., 2014. - 211 p.

Virgil T., *Conditional, Coordinative and Intermediate Abilities - Components of Motor Skill, Coordinative Abilities,* R.A.I. „Coresi”, Bucharest, 1999. - p.35-78.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ, НАПРАВЛЕННАЯ НА АДАПТАЦИЮ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ ИЗМЕНЕНИЯ КЛИМАТА В УСЛОВИЯХ ВЫСОКИХ ТЕМПЕРАТУР

Рашид Шерзад Афенди

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. В настоящее время большую актуальность приобретают средства и методы спортивной подготовки, которые позволяют решить проблему адаптации организма спортсменов при изменении условий спортивной подготовки, в том числе при климатических условиях проведения напряженной тренировочной и соревновательной деятельности [2].

Обобщенные данные исследования в области адаптации организма спортсменов к напряженной двигательной деятельности свидетельствуют об увеличении напряжения функционального обеспечения напряженной тренировочной и соревновательной деятельности в первые две недели адаптационного периода. Отдельные признаки снижения адаптационных реакций наблюдаются в течение 14–21-го дня адаптационного периода. Сложилось мнение, что наиболее сложно организм приспосабливается к условиям жаркого климата и высоких температурных режимов, в которых происходят тренировочные занятия или соревновательная деятельность [1]. Большинство из существующих средств коррекции состояния спортсменов при смене климатической зоны относят к средствам гигиены и внутренировочным воздействиям [3]. Возможности оптимизации тренировочных воздействий на основе снижения напряжения функционального обеспечения тренировочной нагрузки при перемене климата в литературе представлены эпизодически.

Цель – сформировать основания для проведения специального анализа для повышения адаптационных возможностей спортсменов, улучшения работоспособности спортсменов в процессе адаптации к условиям жаркого климата.

Методы исследования: пульсометрия, измерение уровня концентрации лактата крови. За основу оценки КРС взяли показатели тренировочного импульса, интегрального показателя реакции кардиореспираторной системы (КРС), который определяли по параметрам пульса в течение физических нагрузок. Структура оценки учитывала достигнутый, высокий или сниженный уровень HR, его скорость развертывания и устойчивость во время работы. Задание (стандартный тест) представлял собой равномерную работу – бег со стандартной нагрузкой: скорость – $3,0 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$, длительность – 12 мин., угол наклона беговой дорожки 0° .

Результаты исследований и их обсуждение. В исследовании приняли участие 22 квалифицированных спортсменов (легкая атлетика – бегуны на дистанции 800 и 1500 м, академическая гребля). Исследования были проведены в условиях жаркого климата региона Юго–восточной Азии, а контрольные измерения – в условиях континентального климата. Сравнение показателей проведено на основании выполнения тестовых заданий в умеренном и жарком климате на второй и 11-й день пребывания в условиях повышенных температур, накануне и сразу после выполнения программы адаптационного микроцикла. Основной объем тренировочной работы состоял из занятий силовой и аэробной направленности. Сочетание работа в этих зонах интенсивности, при соответствующей направленности спортивной тренировки позитивно влияет на увеличение окислительных способностей мышц, повышает устойчивость реакции КРС в процессе линейного нарастания утомления.

В основе выбора режимов тренировочной работы было постепенное увеличение доли аэробной работы и интенсивности выполнения силовых упражнений. Работа была подобрана таким образом, что спортсмены в течение относительно большего периода времени находились в зоне аэробно-анаэробного перехода. Критерии ПАНО учитывались индивидуально. Основными критериями выступали параметры пульсовых режимов работы во время циклической нагрузки

и восстановление ЧСС после выполненных объемов тренировочной работы. В процессе циклической работы использовались 12-минутные отрезки, которые в большей степени соответствовали реализации аэробного энергообеспечения в зоне аэробно-анаэробного перехода.

Результаты исследований свидетельствуют о различиях реакции организма на тренировочные нагрузки в течение адаптационного периода на второй день после переезда в зону с повышенным температурным режимом у спортсменов контрольной и экспериментальной групп. Обращают на себя внимание данные реакции организма на тестовые нагрузки в конце адаптационного периода спортсменов основной группы. Отмечено достоверное увеличение показателей тренировочного импульса и снижение уровня концентрации лактата крови в условиях стандартных нагрузок. Это свидетельствует о снижении напряжения функционального обеспечения работы и формировании более благоприятной адаптации организма к физическим нагрузкам, которые спортсмены переносили в течение десятидневного адаптационного периода. Эффекты адаптационного периода связаны с применением программы экспериментального семидневного микроцикла в течение третьего–седьмого дня адаптационного периода.

Выводы

1. Показана возможность коррекции функционального состояния спортсменов при переезде из умеренного климата в условия проведения тренировочных занятий при повышенных температурах. Коррекция связана с применением программы спортивной тренировки, направленной на снижение напряжения функционального обеспечения работоспособности спортсменов.

2. Уровень реакции кардиореспираторной системы после выполнения экспериментальной программы подготовки увеличился на 2,6 % по сравнению с уровнем реакции перед адаптационным микроциклом, и на 1, 7% выше уровня реакции спортсменов контрольной группы ($p < 0,05$).

3. Показатели концентрации лактата крови после выполнения экспериментальной программы подготовки снизились на 25 % по сравнению с уровнем реакции перед адаптационным микроциклом, и на 20 % ниже уровня реакции спортсменов контрольной группы на одиннадцатый день подготовки ($p < 0,05$).

Литература

1. Абуасси У.Ф. Особенности применения восстановительных средств в тренировочном процессе юных борцов в экологических условиях жаркого климата / Абуасси У.Ф. Автореф. дис. канд. пед. наук / РГАФК. –М., 1997. –23 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник [для студентов вузов физ. воспитания и спорта] / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. –808 с.
3. Юнусов Т.Т. Пути оптимизации тренировочного процесса в условиях жаркого климата / Юнусов Т.Т. // Проблемы теории спорта: Всесоюз. науч. конф. Хабаровск, 1988. - С. 110-111.

УСПІШНІСТЬ РЕАЛІЗАЦІЇ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ ВАЖКОАТЛЕТОК ЗАЛЕЖНО ВІД БІОМЕХАНІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТЕХНІКИ ПОШТОВХУ ШТАНГИ

Солодка О. В.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. Важка атлетика – це вид спорту, де спортсменки змагаються у двох змагальних вправах: ривок та поштовх. Проведений аналіз змагальної діяльності свідчить про те, що саме друга змагальна вправа важкоатлетичного двоборства – поштовх штанги є головною вправою, що впливає на визначення переможця змагань [1,2].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що деякими авторами досліджено системний взаємозв'язок компенсаторних механізмів у структурі ривка [3] виявлено методику підвищення надійності та результативності змагальної діяльності у поштовху штанги від грудей [5] на основі оцінки основних помилок у техніці виконання вправ. Однак проведені обстеження чоловіків-важкоатлетів.

Метою нашого дослідження було визначення взаємозв'язку біомеханічних характеристик техніки поштовху штанги з успішною реалізацією технічних дій кваліфікованих важкоатлеток вагових категорій до 63 кг та до 69 кг.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження, біомеханічний аналіз кінематичних параметрів техніки поштовху, методи математичної статистики.

За допомогою відеокomp'ютерних систем аналізу техніки змагальних вправ визначалися біомеханічні характеристики структури руху штанги [4].

Проаналізовано відеозйомку важкоатлеток категорій 63, 69 кг під час виконання поштовху з вагою, що відповідала роботі спортсменок у зоні інтенсивності 92–100 % максимуму.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз просторових характеристик показує, що абсолютна величина переміщення штанги під час невдалих дій спортсменок зменшується на 4,7 % ($p \leq 0,05$), відносна величина переміщення штанги зменшується на 6,2 % ($p \leq 0,05$).

У швидко-силових характеристиках техніки поштовху штанги потужність руху снаряда збільшується під час виконання невдалих технічних дій на 0,8 %, але відсутні достовірні відмінності стосовно вдалих спроб ($p \geq 0,05$), у максимальній силі виштовхування штанги показник зменшується під час виконання невдалих технічних дій спортсменок на 2,1 %.

У максимальній швидкості переміщення у фазі посилення показник знижується під час виконання невдалих технічних дій спортсменок – на 5,3 % (від 1,70 до 1,61 м·с⁻¹, $p \leq 0,05$), порівняно з виконанням вдалих технічних дій.

З метою аналізу біомеханічних характеристик техніки поштовху штанги, нами проаналізовано параметри за наступним принципом: ті, що змінилися у бік підвищення, ті, що змінилися у бік зменшення, і ті, що залишились незмінними у невдалих підніманнях штанги.

У важкоатлеток під час невдалих спроб у поштовху відбувається зменшення параметрів у абсолютній і відносній висоті переміщення штанги (у 77,5 і 77,5 % випадках), у максимальній швидкості переміщення штанги у фазі посилення (у 75,0 % випадках), у максимальній силі виштовхування штанги у фазі посилення (у 77,5 % випадках).

Разом із цим, потужність руху снаряду під час виконання невдалих спроб зростає (у 62,5 % випадках), тоді як різниця між теоретично можливою і реальною висотою переміщення штанги в одних випадках зростає (45,0 %), в інших випадках зменшується (47,5 %), що також є закономірним процесом під час невдало виконаних спроб у поштовху штанги.

Висновки. Таким чином, аналіз змін просторових, швидко-силових та швидкісних характеристик техніки поштовху штанги важкоатлеток вагових

категорій до 63 та до 69 кг показує, що спрямованість технічних помилок суттєво змінюється залежно від успішності виконання технічних дій. Найбільші зміни у техніці поштовху штанги важкоатлеток спостерігаються у групі швидко-силових показників: потужність руху та максимальна сила виштовхування штанги у фазі посилення.

Література

1. Горулев П. С. Женская тяжелая атлетика: Проблемы и перспективы: учеб. пособие / П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева. – Уфа, 2004. – 199 с.
2. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика : учеб. для вузов. – М. : Сов. спорт, 2005. – 600 с.
3. Лоайса Д. Л. Э. Коррекция техники выполнения ривка у тяжелоатлетов высокой квалификации на основе биомеханического анализа компенсированных ошибок: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры»/ /Д. Л. Э. Лоайса; НГУФКСЗ им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2012. – 24 с.
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К.: ДІА, 2011. – 444 с.
5. Юст В. В. Методика повышения надежности и результативности соревновательной деятельности тяжелоатлетов в толчке штанги от груди: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры»/ В.В. Юст; Дальневосточ. гос. акад. физ. культуры .– Хабаровск, 2006.–23с.

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ У БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Тихоненко Я.П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Упродовж багатьох років основним напрямом формування підготовленості бігунів на середні дистанції (800, 1500 м) було екстенсивне нарощування навантаження. Але система організації тренувального процесу у легкоатлетичних дисциплінах, пов'язаних з витривалістю, ґрунтується на застосуванні не лише вправ, спрямованих на удосконалення аеробних можливостей спортсменів, а і засобів, адекватних основним змагальним вправам за багатьма чинниками: технічним, фізичним і функціональним. Відсутність таких засобів у тренувальному процесі не дає можливості українським бігунам займати лідируючі позиції в основних змаганнях року, а також бути відібраними для участі у них [1, 3, 6].

В системі підготовки українських бігунів на середні дистанції існує проблема, пов'язана з демонстрацією спортсменами свого кращого результату не на головних стартах, а на другорядних [2]. Її вирішення є резервом у підготовці цих бігунів. Удосконаленням тренувального процесу бігунів на середні дистанції займалися такі фахівці в галузі спорту вищих досягнень, як Є. Б. М'якинченко, 2005, В. М. Селуянов, 2007, Ю. О. Попов, 2007, Ф. П. Суслов, 2010, О. А. Якімова, 2015 та ін.

Методи: аналіз сучасної науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду (опитування тренерів, спортсменів, аналіз календарів і протоколів змагань IAAF, EA, ФЛАУ), анкетування, відеозйомка, електрокардіографія, методи математичної обробки результатів дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду провідних фахівців в галузі спортивного тренування бігу на середні дистанції показав, що для підвищення спортивного результату, бігунів на 800 і 1500 м необхідно застосовувати тренувальні засоби акцентованої дії на нервово-м'язовий апарат спортсмена залежно від спрямованості і величини їх тренувального впливу, специфіки техніки рухів і режиму роботи м'язів; засоби, адекватні за біомеханічними характеристиками і функціональним станом основній змагальній вправі [3–6].

Для аналізу та створення моделі змагальних вправ бігу на середні дистанції, яка ґрунтується на кінематико-динамічних показниках основного системотворчого елемента техніки бігу – відштовхування і функціонального стану серцево-судинної системи спортсмена – нами проведено дослідження, в основу яких покладено біомеханічний аналіз відеограм, а саме, відштовхування спортсмена на різних відрізках дистанцій 800 і 1500 м (n=12) у 62 кваліфікованих бігунів на змаганнях різного рівня. Досліджували такі інформативні показники: швидкість ЗЦМ тіла спортсмена у момент постановки ноги на опору ($\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$); середню швидкість ЗЦМ тіла спортсмена у фазі опори ($\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$); швидкість ЗЦМ тіла спортсмена у момент відриву ноги від опори ($\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$); тривалість фази опори (с); кут у колінному суглобі у момент вертикалі (град) і результуючу силу реакції опори (Н) [1].

За допомогою програмно-апаратного комплексу «Кардіо+П» і розробленої комп'ютерної програми «Мультимода Кардіо+ОРАКУЛ» оцінювали вегетативну регуляцію на основі варіабельності ритму серця (ВРС), стан міокарда по параметрах кардіограми (12 відведень), аналіз порушень ритму серця (ПРС), психоемоційний стан і комплексний показник функціонального стану серцево-судинної системи бігунів на середні дистанції до і після змагання [1].

При застосуванні інструментальних методів дослідження визначено модельні величини біомеханічних (n=6) і фізіологічних (n=10) показників, що стали основою для оцінки адекватності тренувальних вправ змагальним, а також визначено вклад кожного показника у спортивний результат бігу (табл. 1).

Таблиця 1

Модельні величини і вклад показників у спортивний результат бігу на 800 і 1500 м

Примітки: \bar{x} – середнє значення; S – середнє квадратичне відхилення.

Висновки

1. Біомеханічний аналіз основного системотворчого елементу техніки бігу – відштовхування на різних відрізках бігу на середні дистанції (n=12) – показав, що швидкість ЗЦМ тіла спортсмена у момент постановки ноги на опору $\bar{X} = 6,49$ (м·с⁻¹); S=0,62; швидкість ЗЦМ тіла спортсмена у фазі опори $\bar{X} = 6,25$ (м·с⁻¹); S=0,61; швидкість

Показник	Середнє значення		Вклад показника у спортивний результат, %	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Швидкість тіла спортсмена, м·с ⁻¹				
у момент постановки	6,49	0,62	3,66	4,26
у фазі опори	6,25	0,61	3,78	1,00
у момент відриву ноги від опори	6,48	0,63	2,61	0,51
Тривалість фази опори, с	0,14	0,01	1,54	1,11
Кут у колінному суглобі у момент вертикалі, град	149,65	2,70	0,77	0,37
Результуюча сила реакції опори, Н	997,38	244,82	0,60	0,45
Варіабельність ритму серця до і після навантаження, %	70,33 55,55	4,61 9,31	4,44 9,35	2,13 6,40
Стан міокарда по параметрах кардіограми (12 відведень) до і після навантаження, %	67,80 56,64	7,67 7,66	9,75 5,14	1,98 1,74
Порушення ритму серця до і після навантаження, %	95,29 75,08	8,31 11,83	10,28 6,15	4,85 0,40
Психоемоційний стан до і після навантаження, %	71,15 66,31	5,58 6,25	4,52 5,37	6,35 0,42
Комплексний показник функціонального стану до і після навантаження, %	76,15 62,86	4,95 6,92	19,77 12,30	1,88 3,12

ЗЦМ тіла спортсмена у момент відриву ноги від опори $\bar{X} = 6,48$ (м·с⁻¹); S=0,63; тривалість фази опори $\bar{X} = 0,14$ (с), S=0,01; кут у колінному суглобі у момент вертикалі $\bar{X} = 149,65$ (град), S=2,70; результуюча сила реакції опори $\bar{X} = 997,38$ (Н), S=244,82.

2. Аналіз функціонального стану серцево-судинної системи спортсменів до і після пробігання змагальних дистанцій оцінювався за допомогою таких показників: варіабельність серцевого ритму до і після навантаження – $\bar{X} = 70,33$ і 55,55 %; S=4,61 і 9,31; стан міокарда за параметрами кардіограми (12 відведень) до і після навантаження – $\bar{X} = 67,80$ і 56,64 %; S=7,67 і 7,66; порушення ритму серця до і після навантаження – $\bar{X} = 95,29$ і 75,08 %; S=8,31 і 11,83; психоемоційний стан до і після навантаження – $\bar{X} = 71,15$ і 66,31 %; S=5,58 і 6,25, а також комплексний показник функціонального стану до і після навантаження – $\bar{X} = 76,15$ і 62,86 %; S=4,95 і 6,92.

3. Отримані середні значення інформативних біомеханічних і функціональних показників є модельними величинами змагальних вправ (біг на 800 і 1500 м), при відборі раціонального складу тренувальних засобів кваліфікованих бігунів на середні дистанції на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Література

1. Бобровник В. И. Современный анализ технических действий и функционального состояния квалифицированных бегунов на средние дистанции / В. И. Бобровник, И. В. Хмельницкая, И.А. Чайковский, Я. П. Тихоненко // Наук.-пед. пробл. фіз. культури /Фіз. культура і спорт/ : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К., 2015. – Вип. 12(67)15. – С. 8–16.
2. Официальный сайт Международной федерации легкой атлетики [Электронный ресурс] <http://www.iaaf.org/results/>
3. Мякинченко Е. Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2005. – 338 с.
4. Попов Ю. А. Система подготовки бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции : монография / Ю. А. Попов. – М. : Теория и практика физ. культуры и спорта, 2007. – 230 с.
5. Селуянов В. Н. Подготовка бегунов на средние дистанции / В. Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.
6. Якимова Е. А. Теоретико-методические особенности построения учебно-тренировочного процесса бегунов на средние дистанции / Е. А. Якимова, В. С. Асанов, Д. С. Асанов // Science Time. – 2015. – № 5 (17). – С. 545–550.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Топол А. А.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев,
Украина*

Введение. Одним из наиболее значимых факторов, влияющих на повышение спортивных достижений в современных групповых упражнениях художественной гимнастики, является совершенствование специальной подготовленности гимнасток [1]. Ошибки, допущенные гимнастками на соревнованиях, в основном обусловлены недостаточным уровнем подготовленности спортсменок и отсутствием у тренера информации о состоянии готовности гимнасток [6].

Поэтому эффективным методом оценки уровня специальной подготовленности гимнасток является контроль, который должен осуществляться в учебно-тренировочном процессе постоянно. Система контроля должна опираться на комплексную программу долговременного действия, которая будет учитывать оценку спортивных результатов, стабильность выступлений, учет индивидуального плана подготовки и функциональных возможностей спортсменок [4].

Исходя из этого, формирование единой системы оценки возможностей спортсменок в групповых упражнениях, предусматривающей комплекс соответствующих информативных показателей, позволяет эффективно управлять тренировочной и соревновательной деятельностью гимнасток, сравнивать результаты, полученные различными авторами в рамках данного вида спорта [2, 5].

Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, экспертный опрос и педагогическое тестирование.

Результаты исследования и их обсуждения. Анализ научно-методической литературы показал, что необходимым условием контроля специальной подготовленности спортсменок является создание баланса между всеми компонентами специальной подготовленности гимнасток – технической, физической, психологической и функциональной, которые должны быть увязаны в единую систему педагогического регулирования подготовки квалифицированных гимнасток.

Одним из основных направлений современной подготовки квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике является качественное содержание и организация тренировочного процесса, который включает в себя организационные и программно-методические основы, материально-техническое обеспечение процесса, и реализуется комплексным использованием специфических методик в сочетании с педагогическим и медико-биологическим контролем [3]. Такие средства и методы контроля как тестирование, диагностика функционального состояния гимнасток, оценка морфофункциональных и психофизиологических показателей позволят тренеру выработать эффективную программу управления учебно-тренировочным процессом.

По результатам проведенного экспертного опроса тренеров были определены информативные тесты и показатели, рекомендуемые для оценки специальной подготовленности спортсменок в групповых упражнениях художественной гимнастики.

Так, для оценки эффективного исполнения соревновательных композиций и улучшения технической подготовленности гимнасток выбран уровень техники владения с предметами; физической подготовленности – высокий уровень координационных способностей гимнасток; психологической и функциональной

подготовленности гимнасток первостепенным являются устойчивость нервной системы и оптимальные морфофункциональные показатели.

Для выявления уровня подготовленности квалифицированных гимнасток было проведено педагогическое тестирование с использованием комплекса тестов, в котором приняло участие 10 квалифицированных гимнасток команды СК «Скиф» и КДЮСШ «Олимп», выступающих по программе мастеров спорта в групповых упражнениях.

Установлено, что у спортсменок уровень технической подготовленности превышает уровень физической подготовленности. Гимнастки обеих команд имеют средний уровень психологической подготовленности по показателям свойств нервной системы и индивидуальных особенностей психических функций (мышление, память, внимание). 60 % гимнасток являются эмоционально устойчивыми (стабильные), 40 % гимнасток - эмоционально нестабильные (нейротичные). Показатели состава тела гимнасток находятся в пределах допустимых норм. Индекс массы тела у 50 % гимнасток является оптимальным для среднего соотношения роста и веса (17,5). По данным вариабельности сердечного ритма ЧСС в покое у исследуемых гимнасток оказался в оптимальном состоянии (66,7 уд•мин⁻¹). Индекс напряжения оказался в норме лишь у 40 % гимнасток (52,53 ус.ед.). Результаты исследования устойчивости тела квалифицированных гимнасток показали относительно высокую эффективность сохранения равновесия тела спортсменок.

Выводы. Таким образом, анализ исходных данных педагогического тестирования выявил различия в показателях технической и физической подготовленности гимнасток обеих команд, определил уровень текущей психологической подготовленности и функционального состояния гимнасток, что позволило в дальнейшем разработать необходимые коррекционные мероприятия.

Установлено, что важным компонентом системы подготовки гимнасток, специализирующихся в групповых упражнениях, является применение комплексного контроля специальной подготовленности спортсменок, которое позволит тренерам эффективно корректировать тренировочный процесс, а гимнасткам – улучшить качество выполнения соревновательных композиций.

Литература

1. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – С. 29 – 35.
2. Бондаренко Т. В. Тесты специальной подготовленности для занимающихся художественной гимнастикой в вузе / Т. В. Бондаренко, Т. А. Соблева // Возвращение к олимпийским идеалам: Олимп. и спорт – гуманистическое воспитание молодежи. – Х., 1992. – с.25– 26.
3. Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. доктора пед. наук: спец. 13.00.04 / И. А. Винер-Усманова; НГУФКС им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2013. – 48 с.
4. Жуманова А. С. Совершенствование методики педагогического контроля в художественной гимнастике / А. С. Жуманова // Современный олимпийский и паралимпийский спорт для всех: материалы XII Межд. науч. конгр.: - М., 2008. – Т.1. – С.228– 229.
5. Кошелева Е.В. и др. Комплексный педагогический и медико-биологический контроль за гимнастками в групповых упражнениях // Педагогические и социально-философские аспекты физической культуры и спорта: сб. науч.-метод. работ. – Х., 1996. – С. 226–231.
6. Овчинникова Н. А. Анализ причин порождающих ошибки при выполнении упражнений с предметами в художественной гимнастике // научн.-метод. конф. материалы Научно-методические основы подготовки спортсменов высокой квалификации. – К., 1999. – С. 162– 169.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТАНЦОРОВ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ

Тракалюк Т. А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Спортивные танцы представляют собой ациклический, сложно-координационный вид спорта, связанный с искусством выразительного движения. После того, как танцы были признаны видом спорта и получили приставку «спортивные», вопрос развития двигательных качеств танцоров, как важной составляющей системы подготовки активно обсуждается специалистами и в теоретическом, и в практическом аспектах [1, 3].

Совершенствование системы подготовки спортсменов – одна из основных проблем теории и методики современного спорта. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что спортивные танцы, став видом спорта, неотлагательно нуждаются в критическом переосмыслении использующихся сегодня средств, форм и методов подготовки (О. Калужная, 2011, 2013; И. М. Соронович, 2013; М. Faina, 2005; М. А. Wyon, 2005), а также в разработке на основе научных знаний рекомендаций по организации и построению тренировочного процесса в спортивных танцах.

Следует отметить, что в специальной научно-методической литературе практически отсутствуют как данные исследований, так и рекомендации специалистов-практиков касательно комплексного использования средств физической подготовки в тренировке танцоров в спортивных танцах.

Необходимость анализа системы современной подготовки спортсменов-танцоров на этапах многолетнего совершенствования и научно обоснованное управление направленностью и содержанием тренировочного процесса и обуславливает необходимость настоящих исследований, которые должны дать ответ на актуальные вопросы теории, методики и практики танцевального спорта [2, 4].

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической и специальной научной литературы, методы индукции и дедукции, педагогическое наблюдение, антропометрия, контроль соревновательной деятельности, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследованиями прошлых лет установлено, что достижение мастерства в видах спорта, связанных с искусством движения, требует от спортсмена специальной физической подготовленности, включающей применение таких упражнений, которые по своей структуре сходны с соревновательными движениями, характерными для спортивной специализации (Г. А. Чикалова, М. А. Терехова, 2001 г.).

Танец состоит из сложнейших комбинаций действий мышц, это обстоятельство в значительной степени и определяет структуру физических качеств, необходимых для занятий танцами.

Специфическая стойка в стандартной европейской программе, требующая статических усилий мышц спины и определённого режима работы мышц ног, скоростно-силовые движения в латиноамериканской программе указывают на необходимость развития силовых качеств танцоров. Многие фигуры композиций связаны с проявлением активной гибкости в суставах.

Таким образом, можно констатировать, что для эффективной соревновательной деятельности спортсменам-танцорам необходимы:

- сила мышц туловища, силовая выносливость мышц ног;
- быстрота, проявляемая в темпе, частоте движений (особенно в латиноамериканской программе);
- координация, способность преодолевать нерациональные мышечные напряжения, динамическое равновесие;
- гибкость.

Развитие силы в спортивных танцах влияет на специальную выносливость при выполнении большого объема работы. Сильные мышцы спины, брюшного пресса и рук позволяют показывать правильные и красивые линии, выдерживать статические позиции и соблюдать темпо-ритмовые параметры движения в пространстве и времени. Без сильных и тренированных ног невозможно показать красивый, «мощный» танец.

В спортивных танцах весьма существенную роль играют также скоростно-силовые способности. Переход от спокойного состояния к быстрым передвижениям, взрывной характер выполнения многих танцевальных движений требует от танцора взрывной силы. Значимую роль в спортивных танцах играет также гибкость, отвечающая за хорошую амплитуду движений в танце, лёгкость и пластичность движений, а также координационные способности. К сожалению, качественной специальной литературы по развитию этих качеств очень мало.

Специфика движений танцора требует подходить к развитию гибкости в комплексе. В спортивных танцах отмечается достаточно большой размах движений в тазобедренных и плечевых суставах, высокая подвижность в лучезапястных и голеностопных суставах, гибкость позвоночника.

На данный момент стоит задача методического обоснования специальной физической подготовки спортсменов-танцоров и разработки комплексных упражнений для её развития. Это требует поиска современных подходов к организации и управлению тренировочным процессом спортсменов-танцоров. Одним из возможных решений этой проблемы является изучение и обобщение практического опыта тренеров по спортивным танцам [3].

Выводы

Танцевальный спорт относится к группе ациклических, сложно-координационных видов спорта, который требует от спортсменов-танцоров овладения широким арсеналом технических действий, безошибочного исполнения конкурсных композиций, а это невозможно реализовать без должного уровня развития физических качеств и оптимального уровня физической подготовленности [5].

Специальная физическая подготовка спортсмена-танцора должна отвечать специфическим требованиям, предъявляемыми спортивными танцами, и строиться с учетом специфики соревновательной деятельности спортсмена.

Процесс физической подготовки спортсменов-танцоров необходимо ориентировать на развитие не столько всего комплекса двигательных способностей, сколько тех физических качеств, которые нужны танцорам для овладения техникой соревновательных элементов и успешного выступления на соревнованиях.

Перспективным направлением видится разработка комплексной программы развития двигательных качеств, ориентированной на особенности соревновательной деятельности танцоров.

Литература

1. Грачев Д. И. Упражнения в специальной физической подготовке спортсменов-танцоров / Д. И. Грачев // тез. докл. Рос. науч.-метод. конф. по проблемам развития спорт. танцев. – М.: РГАФК, 2000. – С. 42– 46
2. Гусева Р. В. Некоторые аспекты оптимизации учебно-тренировочного процесса в спортивных танцах // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: тез. докл. VII межд. конгр. – М., 2003. – Т.3. – С. 159– 169
3. Сингина Н. Ф. Структура многолетней подготовки в спортивных бальных танцах. /Н. Ф. Сингина // Спорт. танцы: Бюл. – 1999. -№ 2. – С. 22– 24.
4. Сивицкий В. А. Физическая подготовка в танцевальном спорте/ В.А. Сивицкий, Л. А. Карпенко// Олімп. спорт і спорт для всіх: тез. доп. XIV міжнар. наук. конгрес, присвяч. 80-річчю НУФВСУ. – К., 2010. – С.122.
5. Стриганова В. М. Современный бальный танец: пособие // В. М. Стриганова., В. И. Уральская. – М.: Просвещение, 1978. – 431 с.

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ С УЧЕТОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ

Улан А. Н.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Специфические особенности соревновательной деятельности в фехтовании, большая конкуренция на международной спортивной арене, сложившиеся системы подготовки и отбора спортсменов в ведущих странах мира обуславливают необходимость выявления новых подходов к построению системы подготовки спортсменов, начиная с раннего возраста. Центральное место здесь занимает проблема поиска наиболее талантливых детей для занятий фехтованием, а так же рациональное построение их системы подготовки, основываясь на индивидуальных особенностях. Многочисленные исследования демонстрируют необходимость планирования спортивной подготовки и организации процесса отбора и ориентации подготовки с учетом такого биологического аспекта спортивной деятельности, как функциональная асимметрия, который во многом определяет перспективность спортсменов [1].

Проблеме спортивного отбора в фехтовании посвящены многочисленные исследования. Так, специалистами обозначены пути идентификации таланта в фехтовании [2], разработана система оценки двигательных способностей на разных этапах спортивного отбора в процессе многолетней подготовки [4], определены соматические критерии отбора квалифицированных фехтовальщиков [8]. Однако недостаточно изученным остается вопрос поиска наиболее одаренных детей для занятий фехтованием и ориентации их подготовки с начального этапа многолетнего совершенствования, основываясь на их врожденных особенностях, в частности учитывая наличие функциональной асимметрии, что определяет актуальность наших исследований.

Цель – на основе литературных данных и практического опыта обосновать необходимость построения спортивного отбора и ориентации подготовки юных фехтовальщиков с учетом функциональной асимметрии.

Методы: анализ и обобщение научно-методической литературы и материалов сети Интернет, систематизация данных.

Результаты исследования и их обсуждение. В современном украинском фехтовании сложилась практика учета таких критериев отбора, как уровень развития двигательных качеств, специализированных умений (на основании нормативов), возраст занимающихся, спортивный результат (табл.1) [7].

Однако, по данным Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазова, в 40–50 % случаях опытные тренеры ошибаются в прогнозировании успешности отдельных спортсменов. Специалисты утверждают, что в раннем возрасте невозможно определить качества, соответствующие моделям спортсменов высокой квалификации. В связи с этим авторы предлагают новый подход к поиску наиболее одаренных спортсменов, основанный на изучении их генетически детерминированных задатков, одним из которых является функциональная асимметрия, которая характеризуется относительно малой изменчивостью, что повышает ее прогностическую ценность [5, 6]. Однако несвоевременная ориентация подготовки фехтовальщика, в частности на владение от природы неведущей конечностью, может заметно ухудшить спортивный результат, замедлить темпы физического развития и становления спортивного мастерства, что определяет актуальность учета функциональной асимметрии в процессе отбора и ориентации подготовки юных фехтовальщиков, начиная с ранних этапов занятий спортом [1, 3].

Таблица 1

**Критерии отбора в группы для занятий фехтованием в ДЮСШ
(Бусол В. А., 2011)**

Группа	Критерий отбора			
	Возраст, лет	Уровень развития двигательных качеств (по рез-там контр. нормативов)	Уровень развития специализированных умений (по рез-там контр. нормативов)	Спортивный результат
Начальной подготовки	8–9	- челночный бег; - прыжок в длину с места; - выкрут с палкой	—	—
Предварительной базовой подготовки	11–12	- челночный бег; - прыжок в длину с места	- передвижения шагами вперед; - точность укола (удара) с выпадом в мишень (правый-левый бок); - теппинг-тест	I юношеский разряд
Специализированной базовой подготовки	15–16		- передвижения шагами вперед, назад; - точность укола (удара) с шагом вперед и выпадом в мишень (правый-левый бок)	- КМС; - участие в 8–10 соревнованиях в году
Подготовки к высшим достижениям	от 18		- передвижения шагами вперед, назад	- МСУ; - участие в 12–14 соревнованиях в году

Выводы. Учет функциональных асимметрий мозга человека в спортивной деятельности имеет большое значение для выявления одаренности спортсменов, особенно в двигательной сфере [3]. Своевременное выявление функциональной асимметрии и ее учет в раннем возрасте в процессах спортивной тренировки фехтовальщиков позволит повысить не только эффективность процессов отбора, ориентации подготовки и многолетнего совершенствования, но и положительно повлиять на темпы становления спортивного мастерства фехтовальщиков.

Литература

1. Бердичевская Е. М. Функциональная межполушарная асимметрия и спорт // Функциональная межполушарная асимметрия. – М.: Науч. мир, 2004. – С. 636–671.
2. Борысюк З. Новый взгляд на проблему идентификации таланта в единоборствах (на примере фехтования) / З. Борысюк, Д. Наварэцки // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 3. – С. 25–29.
3. Москвина Н. В. Психофизиология индивидуальных различий в спорте высших достижений / Н. В. Москвина, В. А. Москвин // Спор. психолог. – 2011. – №1(22). – С. 72–76.
4. Радченко Л. А. Комплексная система оценки двигательных возможностей фехтовальщиков в процессе многолетнего отбора: автореф. дис. На соискание учен. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту: Спец.24.00.01/ НУФВСУ. – К., 2004. – 20 с.
5. Сологуб Е. Б. Спортивная генетика: учеб. Пособ. / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов. – М.: Терра-спорт, 2000. – 127с.
6. Таймазов В. А. Значение функциональной асимметрии как генетического маркера спортивных способностей / В. А. Таймазов, С. Е. Бакулев // Науч.-теор. журн. «Ученые записки». – 2006. - № 22. – С. 74–82.
7. Фехтування: навч. програма з фехтування для дит.-юнац. Спорт. шкіл, спеціалізов. дит.-юнац. шкіл олімп. резерву, шкіл вищ. спорт. майстерності та училищ олімп. резерву / В. А. Бусол. – К., 2011. – 43 с.
8. Ягелло М. Соматические аспекты спортивного мастерства женщин-членов сборной команды Польши по фехтованию / М. Ягелло, В. Ягелло // Педагогика, психология и мед.-биол. пробл. физ. воспитания и спорта. – 2008. – №7. – С. 160–163.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Хаммуди М.Ф.К.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. В последнее время на международной арене и внутренних соревнованиях в волейболе обострилась спортивная конкуренция, поединки волейбольных команд стали все более напряженными. Возникают вопросы, связанные с необходимостью совершенствования процесса функциональной подготовки и спортсменов в игровых видах спорта, в частности, в волейболе. Однако в специальной литературе данные о функциональных возможностях спортсменов-волейболистов встречаются крайне редко, в большинстве случаев они рассматриваются в контексте решения общих задач спортивной подготовки. Не представлены в литературе и результаты научных исследований о целевом назначении и обосновании конкретных методов оценки, совершенствовании функционального обеспечения специальной выносливости квалифицированных волейболистов. Один из перспективных путей в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов в волейболе и дальнейшего роста их спортивных результатов лежит в определении особенностей функциональной подготовленности спортсменов, а также ее учет при планировании тренировочного процесса.

Цель – определение ключевых направлений повышения эффективности спортивной подготовки волейболистов и их соревновательной деятельности.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение, систематизация, анализ научной и научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из направлений совершенствования системы подготовки спортсменов высокого класса является ориентация на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности. Это предусматривает не только улучшение всех ее компонентов, значимых на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, но и создание соответствующего функционального фундамента на ранних этапах многолетней подготовки. Одновременно следует учитывать, что в структуре соревновательной деятельности на уровне высшего спортивного мастерства значимыми часто оказываются компоненты, которые на ранних этапах многолетней подготовки часто выпадают из поля зрения тренера и спортсмена. Допущенные ошибки трудно компенсировать на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей [1, 2]. Эти положения имеют принципиальное значение для волейбола, где указанные положения теории спорта требуют реализации в процессе совершенствования спортивной подготовки квалифицированных спортсменов.

Уровень физической, технической и тактической подготовленности отдельных игроков и команд в целом возросли. Научные разработки методики тренировки в этих разделах подготовки широко известны и позволяют быстро устранить различия или отставания от лидеров мирового волейбола [1, 2]. Одновременно повышенное внимание в специальной литературе уделено функциональной подготовленности и функциональной подготовке спортсменов в игровых видах спорта – гандболе, баскетболе, футболе [1–5].

В волейболе данные о функциональных возможностях спортсменов встречаются крайне редко. Вместе с тем, сформировалось представление о высоком напряжении в функционировании систем организма спортсменов в соревновательном поединке в волейболе и – как следствие – об опасности, нарастающей степени утомления волейболистов [2]. Это дает основание для проведения исследований и анализа тех сторон функциональных возможностей спортсменов-волейболистов, которые формируют специализированные представления о выносливости спортсменов. Хорошо известно, что этот процесс связан с развитием специфических для вида спорта функциональных

возможностей спортсменов. Именно эти различия предположительно увеличивают особенности специальной работоспособности спортсменов одной команды. Существенное влияние утомления отмечается уже в третьей партии игры, в течение четвертой-пятой утомление существенно влияет на проявление работоспособности волейболистов. Все это указывает на важность развития тех сторон функциональных возможностей волейболистов, которые обеспечивают проявление выносливости.

Есть все основания предполагать, что функциональные возможности спортсменов волейболе имеют различия в зависимости от индивидуальных возможностей спортсменов, связанных, прежде всего с их антропометрическими данными. Эти различия особенно ощущаются при анализе амплуа игроков. Вместе с тем, существующие данные относятся, главным образом, к констатации факта высоких требований к энергообеспечению работы в волейболе и не дают содержательной характеристики специфики таких требований к функциональным возможностям волейболистов. Для их адекватной оценки не стоит ограничиваться лишь определением максимального потребления кислорода и уровня анаэробного порога. Необходимо выделить другие характеристик функциональных возможностей организма спортсменов, которые специфичны для волейболистов. Специальный интерес представляет анализ особенностей структуры функциональной подготовленности игроков разного амплуа.

Один из перспективных путей в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов в волейболе и дальнейшего роста их спортивных результатов лежит в определении особенностей функциональной подготовленности спортсменов, а также ее учет при планировании тренировочного процесса. Функциональная подготовленность отражает относительно установившееся состояние организма, интегрально определяемое уровнем развития ключевых для данного вида спортивной деятельности функций и их специализированных свойств, которые прямо или косвенно обуславливают эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности [4, 5]. Учет особенностей функциональной подготовленности спортсменов позволит верно подбирать параметры тренировочных нагрузок (объем, интенсивность, продолжительность и характер интервалов отдыха), так как неправильный подбор объема и интенсивности тренировочного воздействия может привести к перенапряжениям и перетренированности организма спортсменов [4].

Литература

1. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: монография / Э. Ю. Дорошенко. – Запорожье: ЛПС, 2013. – 435 с.
2. Дорошенко Э. Ю. Модельные показатели технико-тактических действий в системе управления соревновательной деятельностью волейболистов / Э. Ю. Дорошенко // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 5. – С. 41–45.
3. Козіна Ж. Л. Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу спортсменів в ігрових видах спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Ж. Л. Козіна – К., 2010. – 43 с.
4. Лысенко Е. Особенности структуры функциональной подготовленности высококвалифицированных баскетболистов различной специализации / Е. Лысенко // Наука в олимп. спорте. – 2010. – № 1–2. – С. 80–86.
5. Мищенко В. С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте / В. С. Мищенко, Е. Н. Лысенко, В. Е. Виноградов. – К.: Наук. світ, 2007. – 351 с.

НАПРАВЛЕНИЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ С УЧЕТОМ ПОДВИЖНОСТИ РЕАКЦИИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ

Чжао Дун

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Хорошо известно, что высокий уровень работоспособности спортсменов в разных видах спорта связан с выраженностью определенных компонентов функциональной подготовленности: мощности, подвижности, устойчивости, экономичности, реализации [1, 2]. Одновременно сложилось представление о том, что структура соревновательной деятельности в футболе предъявляет специфические требования к функциональному обеспечению работы спортсменов, и как следствие – к структуре функциональной подготовленности футболистов. Во многом это связано с различиями функционального обеспечения работоспособности в процессе реализации сторон технико-тактической подготовленности, а также выраженным переменным режимом специальной двигательной деятельности футболистов [3, 5]. При этом в структуре функциональной подготовленности футболистов выделен один из наиболее значимых ее компонентов – подвижность функциональных реакций. Есть все основания говорить, что эффективностью этого компонента во многом определяется результативность функционального обеспечения работы в условиях переменных режимов, характерных для игровой деятельности в футболе [6]. Констатация роли и значение подвижности функционального обеспечения игровой деятельности в футболе во многом предопределило необходимость детального анализа структуры этого компонента. Поэтому на этой основе может быть усовершенствована оценка подвижности, сформирована специализированная направленность и подобраны средства функциональной подготовки квалифицированных футболистов.

Актуальность проведения таких исследований также определяется степенью и характером напряжения соревновательной нагрузки, что в значительной степени возрастает в условиях переменных режимов игровой деятельности. Хорошо известно, что эффективность функционального обеспечения работы в условиях переменных режимов во многом зависит от скорости развертывания реакции и способности поддерживать длительное время ее высокую подвижность, которая в течение всего периода игровой деятельности отражает специфические реактивные свойства организма, которые определяют его способность быстро, адекватно и в полной мере, т.е. реактивно, реагировать на изменяющиеся условия нагрузки. При соревновательной деятельности, особенно при накоплении утомления эти возможности во многом зависят от способности достигать и поддерживать высокую подвижность экономичного аэробного энергообеспечения работы [4].

Результатов научных исследований о целевом назначении, специфике оценки и возможности совершенствования подвижности функциональных реакций во взаимосвязи с эффективностью соревновательной деятельности квалифицированных футболистов в литературе представлено недостаточно.

Цель – обосновать пути повышения эффективности физической подготовки в футболе на основе повышения подвижности функционального обеспечения работы.

Методы исследования: анализ и обобщение данных специальной литературы, практического опыта работы ведущих специалистов в области физической культуры и спорта; анкетирование, беседа, педагогические наблюдения; эргометрические и физиологические методы исследований; педагогическое тестирование в футболе; методы математической статистики: корреляционный и факторный анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. Сформирована последовательность действий в процессе проведения специального анализа,

направленного повышения эффективности специальной физической подготовки на основании изучения подвижности как ведущего фактора функционального обеспечения специальной выносливости футболистов:

1) обоснование структуры подвижности реакций кардиореспираторной системы как критерия подвижности функционального обеспечения работы при переменном и повторном характере соревновательной деятельности;

2) характеристику количественных и качественных показателей скорости развертывания реакций, подвижности в условиях утомления, устойчивости реакций в условиях переменных режимов работы (фортлек) как элементов целостной структуры подвижности реакции КРС;

3) анализ взаимосвязи подвижности реакции КРС и специальной работоспособности футболистов;

4) анализ режимов тренировочной работы, направленных на повышение компонентов подвижности реакций, разработка на их основе тренировочных средств;

5) систематизация тренировочных средств, направленных на повышение компонентов подвижности, разработка на их основе программы специальной физической подготовки.

Выводы

1. Обоснована необходимость проведения специального анализа подвижности реакции кардиореспираторной системы. Для повышения эффективности специальной физической подготовленности футболистов, показаны возможности их реализации в условиях переменных режимов работы.

2. Представлены основания для разработки системы тренировочных средств и программы их реализации в системе физической подготовки футболистов на основании анализа реакции кардиореспираторной системы и аэробного энергообеспечения.

Литература

1. Дьяченко А. Ю. Современная концепция совершенствования специальной выносливости спортсменов высокого класса в гребном спорте / А. Ю. Дьяченко // Наука в олимп. спорте. – 2007. – № 1. – С. 23–31.

2. Мищенко В. С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / В. С. Мищенко, Е. Н. Лысенко, В. Е. Виноградов. – К.: Наук. світ, 2007. – 352 с.

3. Иорданская Ф. А. Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса: монография / Ф. А. Иорданская – М.: Сов. спорт, 2013. – 180 с.

4. Пшибыльский В. Функциональная подготовленность высококвалифицированных футболистов / В. Пшибыльский, В. Мищенко. – К.: Наук. світ, 2005. – 162 с.

5. Eklblom B. Handbook of Sport Medicine and Science. Football (Soccer) / B. Eklblom. - London – Boston: Blackwell Science Publishers, 1994. – 276 p.

6. Reilly T. Science of training - soccer: a scientific approach to developing strength, speed and endurance / Thomas Reilly. Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group. New York&London. – 2007. – 192 p.

К ПРОБЛЕМЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Шевченко А. Ю., Бойченко С. В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. На современном этапе развития отечественного детско-юношеского футбола актуальной является проблема проведения соревнований в системе многолетней подготовки спортивного резерва. Анализ научных данных, накопленных в теории и методике спортивной подготовки по данному вопросу, свидетельствует о наличии большого объема как теоретического, так и экспериментального материала [2, 3, 6, 7, 10]. Однако в течение длительного времени исследователям не удавалось достичь единства взглядов на задачу детских соревнований, что обуславливает наличие противоречий между тренировочной и соревновательной деятельностью, которые приводят к различиям в уровне спортивного мастерства между украинскими и зарубежными футболистами, свидетельствующими о разных подходах к формированию эффективной системы многолетней подготовки спортсменов.

Практика организации детско-юношеских соревнований по футболу в Украине сводится к проведению регулярных чемпионатов начиная с 8 лет. В таких условиях дети с раннего возраста вынуждены играть так же, как и взрослые, с акцентом на результат, что препятствует их естественному развитию. При сложившейся соревновательной практике тренер ориентируется на ведущих игроков, которым приходится играть без замен на протяжении всего чемпионата, чтобы был достигнут нужный результат, что само по себе недопустимая соревновательная нагрузка для детского организма. Кроме того, оставшиеся в запасе дети получают очень мало игровой практики, что препятствует становлению их спортивного мастерства.

В тоже время федерации футбола Австралии, Англии, Германии, Нидерландов, Испании, Португалии, США, Шотландии и многие другие официально запретили участие детей до 12 лет в регулярных соревнованиях [1, 8]. Более того, при лицензировании футбольных клубов Союз европейских футбольных ассоциаций (UEFA) определил требования к составлению программ по обучению юных футболистов, основанные на решении стратегических задач, где приоритет отдается индивидуальному развитию игрока, а достижение спортивных результатов отходит на второй план (сначала развитие, затем – результат) [9].

Цель исследования – определить проблематику детско-юношеских соревнований в системе многолетней подготовки юных футболистов в Украине.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы и материалов сети Интернет, анализ программно-нормативных документов и учебных программ, систематизация данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов чемпионата и кубка Киева, а также Всеукраинских соревнований (ДЮФЛУ), участия команд в зимних и летних турнирах, показал, что 14-летние воспитанники ведущих детско-юношеских футбольных клубов Киева («Смена», «Динамо», «Звезда», «ДЮСШ – 15», «Локомотив») проводят в общей сложности около пятидесяти матчей за сезон. Установленные количественные показатели сопоставимы с профессиональным футболом, где высококвалифицированные футболисты таких команд, как «Динамо» (Киев) «Шахтер» (Донецк), «Днепр» (Днепропетровск) в Украине и «Барселона», «Реал» (Мадрид), «Бавария» (Мюнхен), проводят аналогичное количество официальных матчей. Стоит отметить, что в странах с высоким уровнем развития футбола существует единый подход к организации детско-юношеских соревнований. Например, чемпионат Нидерландов проводится с 14 лет, что дает возможность детям сосредоточить все свое внимание на учебном процессе [4]. Такой же позиции придерживаются в

Испании, где чемпионат начинают играть только с 12–13 лет, а до этого дети участвуют в кратковременных турнирах.

Таким образом, при большой плотности календаря соревнований речь не идет о качестве учебно-тренировочного процесса, поскольку после этого необходимо проводить восстановительные мероприятия, чтобы юные футболисты могли в оптимальном состоянии подойти к предстоящему матчу. Реалии детско-юношеского футбола указывают на то, что необходимо найти путь, который установит баланс между слишком большим вниманием к результату игры и нивелированием значимости победы, предоставит юным футболистам возможность играть по их правилам, чтобы получить детский, а не взрослый опыт.

Выводы. Подавляющее большинство специалистов, разрабатывающих проблематику многолетней подготовки, едины тем, что недопустимо подчинять подготовку на ранних этапах многолетнего совершенствования достижениям в детско-юношеских соревнованиях [2, 3, 6]. Нацеленность на «победу любой ценой» предполагает, прежде всего, форсирование тренировочного процесса и приводит к преждевременному истощению детского организма и травматизму, а также к ограничению технико-тактического потенциала юных футболистов. Таким образом, когда победа менее важна, чем развитие, все игроки получают равноценную возможность играть и более качественное обучение. У большинства же отечественных тренеров происходит сужение сферы приложения их профессиональных качеств. На практике управление спортивной деятельностью юных футболистов сегодня сводится к управлению спортивной подготовкой. Иными словами, основное внимание уделяется непосредственно тренировочному процессу, прежде всего, планированию, дозированию, контролю тренировочных нагрузок, содержание которого обусловлено нацеленностью на достижение сиюминутных спортивных результатов.

Литература

1. Задачи по геометрии–футбольная школа ФК «Барселона» (Испания) : [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: http://vachrushev.blogspot.com/2014_02_01_archive.html
2. Николаенко В. В. Система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства : автореф. дис. на соискание уч. степени доктора наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.01 / В. В. Николаенко. К., 2014. – 390 с.
3. Платонов В. Н. Теоретические аспекты отбора в современном спорте / В. Н. Платонов, В. А. Запорожанов // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке : сб. науч. тр. – К. : КГИФК, 1992. – С. 5–29.
4. Тимошкин И. Особенности голландских футбольных школ / И. Тимошкин // Сов. спорт, 2013. – № 53. – С. 4.
5. Шевченко А. Ю. Розв'язання суперечностей між тренувальною та змагальною діяльністю в дитячому футболі / А. Ю. Шевченко, В. В. Ніколаєнко // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. суспільстві . – 2015. – № 4(55) . – С. 278–284.
6. Balyi I. Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia / I. Balyi. – Canada: SportsMed BC, 2001. – 194 p.
7. Reilly T. Youth Soccer – From Science to Performance / T. Reilly, D. Richardson, G. Stratton. – London : Routledge, 2004. – 229 p.
8. Talentförderprogramm: Leitfaden für die Ausbildung / Deutscher Fussball-Bund. – Munster: Philippka-Sportverlag, 2002. – 289 p.
9. UEFA Club Licensing System Manual (Version2.0) / UEFA, 2006. – 286 p.
10. Wein H. Developing Game Intelligence In Soccer / H. Wein. – Michigan: Reedswain Publishing, 2004. – 312 p.

ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ КОМПЛЕКТОВАНИЯ ЭКИПАЖЕЙ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ В РАЗНЫХ СТРАНАХ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Яковенко Е.О., Маслак В.О., Ткаченко Н.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. В современном спорте проблема отбора приобретает все большую значимость в соревновательном процессе целенаправленной подготовки спортсменов высокой квалификации. Актуальность вопросов, связанных с отбором перспективных спортсменов, определяется высоким уровнем достижений на мировой арене.

В Украине, в гребле академической, как и в других видах спорта, наблюдается закономерность, когда при комплектовании команд тренеры не придерживаются критериев отбора. Учет всех составляющих при комплектовании экипажа позволяет повысить эффективность процесса подготовки спортсменов высокого класса и результативность их соревновательной деятельности.

Мы предположили, что рациональная организация процесса отбора и разработка оптимальной системы формирования экипажей в гребле академической позволят повысить эффективность подготовки к главным соревнованиям.

Цель исследований – анализ системы отбора и формирования экипажей в зарубежных странах, выявление преимуществ для дальнейшей разработки современной системы отбора.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы и данных сети Интернет; обобщение международного передового опыта; анализ соревновательной и тренировочной деятельности гребцов в командных экипажах.

Результаты исследования и их обсуждение. Ведущие в гребле академической страны мира перешли на индивидуальную систему отбора в начале 1980-х годов. С этого времени началось резкое увеличение конкуренции в гребле на мировой арене и постепенное отставание украинской команды от лидеров. Это связано с отсутствием индивидуальной системы отбора в данном виде спорта в Украине, что и является одной из основных проблем.

В ходе нашего исследования был определен целый ряд принципиальных различий в системе отбора и формирования экипажей в гребле академической между Украиной и ведущими странами.

Отборочные регаты для зачисления спортсменов в состав национальной сборной команды в ведущих в этом виде гребли странах проводится в подготовительном периоде, только в мелких классах судов и только на стандартной дистанции – 2000 м. Для таких стран, как США, Канада, Австралия, Новая Зеландия, характерны отборочные соревнования, которые проводятся с общего старта. Гонки же с раздельного старта практикуются в таких странах как Германия, Великобритания, Франция.

В Украине наблюдается абсолютно противоположная ситуация. На протяжении года спортсмены трижды проходят отбор в состав сборной команды страны. И, что характерно, проводятся они не в подготовительном, как в ведущих гребных странах, а в соревновательном периоде.

При формировании экипажей в зарубежных странах, в отличие от Украины, отборочные старты в крупных классах судов не практикуются. При формировании «ударных» экипажей в рамках сборной команды страны, могут также учитываться результаты различных тестов на эргометре, контрольных прохождений дистанции 2000 м и данные медико-биологического контроля. При формировании экипажа в гребле академической объективным критерием отбора, не может рассматриваться только индивидуальный результат на воде или эргометре, поскольку речь идет о командном виде спорта, где слаженность и

синхронность действий всех членов экипажа является одной из составляющих успешного результата всей команды.

Так, команды Австралии и Новой Зеландии при формировании экипажей помимо результатов на воде учитывают еще и функциональные показатели организма спортсменов, результаты тестирования на гребном эргометре. Команда США требует обязательного подтверждения личных результатов лишь на гребном эргометре Concept 2.

В странах-лидерах по гребле академической сроки отбора спортсменов строго регламентированы и выбраны с учетом достаточного времени:

1) для подготовки на воде (минимум два месяца);

2) для подготовки спортсменов в экипажах к основному соревнованию сезона.

В связи с этим немцы проводят свой отбор на регате в Бранденбурге в конце апреля – начале мая. Британцы и австралийцы проводят отборочные регаты несколько раньше – в марте, поскольку у них имеется возможность грести круглый год. Последние годы британская регата проходит в Бельгии с целью исключения преимуществ, выступая в домашних – более привычных – условиях.

Все официальные отборочные этапы и нормативы размещены на официальных сайтах сборных команд страны и имеют юридическую силу. Варианты с заменой спортсменов в экипаже лишь по желанию тренера исключены!

В зарубежных странах-лидерах спортсмен, попадая в национальную команду, участвует в одном отборочном старте и планирует один главный старт сезона – чемпионат мира или Олимпийские Игры. Других промежуточных отборов на кубки мира или международные регаты ведущие в гребле страны не проводят. Команды Германии, Великобритании, США, Новой Зеландии и Австралии все кубки мира и другие промежуточные старты используют как контрольные старты – для обкатывания экипажей и проверки гоночной стратегии, куда они отправляют по два, а иногда и три состава одного класса судов.

Выводы. Таким образом, можно утверждать что залогом эффективного отбора спортсменов для комплектования экипажей является комплексность использования информативных показателей с учетом как индивидуальных, так и групповых модельных характеристик в данном виде спорта. Также при соблюдении вышеперечисленных условий организации отбора спортсменов, попадая в национальную команду, целенаправленно готовится к главным соревнованиям, не затрачивает усилий на заключительные отборы.

Литература

1. Артемьева Г. П. Современное состояние проблемы профессионального отбора в спорте / Г. П. Артемьева, В. В. Мулик, П. С. Евтушенко // Слобожан. наук.-спорт. вісн.: зб. наук. ст. – Харків, 2007. – Вип. 12. – С. 135–138.

2. Бальсевич В. К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К Бальсевич // Теория и практика физ. культуры, 2006. – № 1. – С. 33–31.

3. Отбор талантов в гребном союзе ФРГ (гребля академическая) // Система подготовки зарубежных спортсменов. – М., 1986. – Вып. 2. – С. 10–17.

4. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. — К.: Олимп. лит., 2011. – 360 с.

5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.avironfrance.fr/>

6. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.biorow.com/>

7. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.britishrowing.org/>

8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rowingaustralia.com.au/>

9. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rowingcanada.org/>

10. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rudern.de/>

11. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ukrrowing.com/>

12. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.usrowing.org/>

13. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.worldrowing.com/>

ВИКОРИСТАННЯ МУЛЬТИМЕДІАКОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Ярмолинський Л. М.

Дитячо-юнацька спортивна школа № 10, Київ, Україна

Вступ. Найбільш інноваційні та прогресивні моменти накопиченого досвіду довгострокової підготовки спортивного резерву у футболі в багатьох країнах, насамперед Західної Європи, заслуговують не тільки пильної уваги українських спеціалістів, але й наукового обґрунтування напрямів їхнього використання задля якісної трансформації вітчизняної системи підготовки юних футболістів [1]. Останнім часом у методиці спортивної підготовки помітні радикальні зміни, пов'язані зі збільшенням конкуренції на великих змаганнях і висуненням на перший план тренувальних програм, виконання яких часто перевищує адаптаційні можливості організму людини. Ця проблема набуває особливої гостроти на початкових етапах багатолітньої підготовки дітей і підлітків, коли резерви їхнього організму інтенсивно витрачаються на природне зростання й розвиток, а також на енергетичне і пластичне забезпечення заданих навантажень [5, 6]. Таке становище поглиблюється ранньою спеціалізацією в спорті, інтенсифікацією тренувань і їхнім негативним впливом на організм людини. Виникають протиріччя між підвищеними вимогами до підготовки юних спортсменів, що продиктовані необхідністю постійного поліпшення результатів та обмеженими функціональними можливостями їхнього організму, який розвивається [5, 7].

Мета вивчення стану постави юних футболістів та розробка мультимедійної інформаційно-методичної системи «TORSO» для її подальшого використання в навчально-тренувальному процесі.

Методи: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, відеометрія і біомеханічний аналіз постави юних спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Дані констатуючого експерименту дозволили виявити, що найбільш часто зустрічається такі порушення біогеометричного профілю постави у футболістів семи років: кругла спина – 30 %, сколіотична постава – у 22, круглоувігнута – у 16, плоска – у 6 і плоскоувігнута – у 2 %. У процесі досліджень встановлено, що відхилення кутів біогеометричного профілю постави порушують високодиференційовану загальну структуру осьового скелета дітей і ведуть до збоїв у діяльності пасивних та активних стабілізуючих і підтримуючих структур.

На основі даних експерименту, а також дослідження деяких спеціалістів [3, 4], які обґрунтовують необхідність використання інформаційних технологій у системі спортивної підготовки, ми розробили мультимедійну інформаційно-методичну систему «TORSO», яку доцільно використовувати як для профілактики функціональних порушень опорно-рухового апарату (ОРА) футболістів на початковому етапі підготовки, так і для підвищення рівня теоретичних знань юних футболістів.

Меню програми – це сторінковий елемент управління з вкладками і гіперпосиланнями. Активувавши курсором мишки потрібну вкладку, можна отримати доступ до необхідних функцій програми «TORSO».

На панелі робочого вікна містяться такі вкладки.

1. Вкладка «Налаштування» — використання цієї вкладки передбачає налаштування основних елементів програми (рівень звуку, розмір відеокартинки, розмір текстових шрифтів тощо).

2. Вкладка «Корисно знати» містить декілька підрозділів, орієнтованих на отримання додаткових даних про поставу, типи її порушень. Усю інформацію подано як окремі розділи та підрозділи:

- розділ перший – «ПРАВИЛЬНА ПОСТАВА» включає інформацію про правильну поставу та її характеристики;
- розділ другий – «РЕКОМЕНДАЦІЇ» містить інформацію: що необхідно знати для формування правильної постави, як запобігти виникненню порушень постави, як правильно набутти статичної робочої пози, як правильно приймати

ортоградну позу, як правильно обрати спальне місце та як правильно лежати в ліжку;

- розділ «ПРО ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ» має інформацію про порушення постави у фронтальній і сагітальній площинах;

- розділі «ПОРУШЕННЯ ОПОРНО-РЕСОРНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СТОПИ» – має коротку інформацію про те, що таке плоскостопість і методи її визначення.

3. Вкладка «Рекомендації для тренерів» містять інформацію про можливості використання корекційно-профілактичних заходів у навчально-тренувальному процесі юних футболістів. Цей розділ надає можливість перейти до бази даних відеоуроків – відеороликів з комплексом фізичних вправ, розроблених для використання в процесі навчально-тренувальних занять

Вкладка «Рекомендації для батьків» інформує про можливості використання корегувальних фізичних вправ у домашніх умовах.

Вкладка «Рекомендації для дітей» подає інформацію, спрямовану на підвищення мотивації у дітей для занять фізичними вправами .

У кожному підрозділі наявне гіперпосилання, за допомогою якого можна отримати детальнішу інформацію на цю тему: все, що потрібно зробити – лише активувати посилання детальніше внизу сторінки.

Висновки. Багато питань, що стосуються корекції порушень постави юних спортсменів, все ще далекі від оптимального вирішення. Сьогодні, в умовах нестримної технологізації діяльності тренера, запровадження комп'ютерних технологій у практику підготовки юних спортсменів та пошук шляхів їхнього ефективного використання дозволить вивести якість підготовки спортивного резерву на вищий методичний рівень.

Література

1. Николаенко В. Построение многолетней подготовки в современном футболе / В. Николаенко // Наука в олимп. спорте. – 2014. – №1. – С. 12–16.

2. Максименко И.Г. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных спортсменов в спортивных играх : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.01. «Олимп. и профес. спорт» / И. Г. Максименко. – К., 2011. – 46 с.

3. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник монография / В.Г. Никитушкин. – М. : Физ. культура, 2010. – 208 с.

4. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения / А. В. Петухов. - М.: Сов.спорт, 2006. –232 с.

5. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп., лит., 2004. – 808 с.

6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп., лит., 2013. – 624 с.

7. Суслов Ф. П. Проблемы детско-юношеского спорта на современном этапе его развития / Ф. П. Суслов // Физ. культура воспитание, тренировка. – 2008. – № 3. – С. 2.

IV напрям

Медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту

ФОРМИРОВАНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Алвани А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Согласно проведенным исследованиям, квалифицированные спортсмены составляют особую группу, у которых в условиях интенсивных продолжительных тренировочных и соревновательных нагрузок могут возникнуть состояния, характеризующиеся перенапряжением функциональных систем организма, что может привести к развитию перетренированности, а в дальнейшем – острых и хронических форм утомления разной степени и переходу благоприятных адаптивных реакций в предпатологические и даже патологические изменения в организме [2].

Цель исследования – выявление особенностей формирования хронического утомления у квалифицированных спортсменов.

Методы исследования: в обследовании участвовали 286 квалифицированных спортсменов, членов сборных команд Украины, возрастом от 16 до 37 лет. Исследования проводились на базах НИИ университета физической культуры и спорта Украины, центра олимпийской подготовки (Конча-Заспа). Для определения степени хронического утомления использовали анкету Леоновой [4].

Результаты исследования их обсуждение. В результате анализа было определено, что у 182 (63,6 %) опрошенных спортсменов отсутствовали признаки хронического утомления, у 66 (23,1 %) выявлены признаки начальной степени хронического утомления, у 22 (7,7 %) – признаки выраженной степени хронического утомления, у 16 (5,6 %) – сильной степени хронического утомления. Установлено, что у женщин-спортсменок признаки хронического утомления встречаются чаще, чем у мужчин-спортсменов – 47,0 % у женщин по сравнению с 29,2 % у мужчин

Полученные нами результаты о частоте проявления хронического утомления у квалифицированных спортсменов Украины подтверждают и дополняют полученные данные других авторов о распространенности хронического утомления среди спортсменов разных стран [1, 7]. Следует отметить, что результаты нашей работы также хорошо коррелируют с данными, полученными при изучении проблемы перетренированности спортсменов [5]. При перетренированности наблюдаются те же симптомы, что и при хроническом утомлении: апатия, напряженность, неуверенность, раздражительность, необоснованные вспышки гнева, расстройство сна, нежелание тренироваться. Подтверждением тому, что перетренированность предшествует хроническому утомлению и является одной из основных причин развития хронического утомления, является также тот факт, что распространенность хронического утомления среди обследованных в нашем исследовании спортсменов (36,4 %) либо практически совпадает с распространенностью перетренированности (35 %) у одних авторов [5], либо близка к ней (21-28 %) по данным других [7].

Многими авторами показано, что хроническое утомление развивается постепенно и, как правило, является основанием для обращения к врачу уже после того, как основные и ряд дополнительных синдромов проявляются отчетливо и ухудшают качество жизни [3, 6, 9]. Этиология этих состояний мультифакторная, и среди основных причин медики выделяют следующие: нарушение режима труда и отдыха на протяжении длительного времени; хроническое недосыпание; частые и продолжительные стрессы; необходимость принимать сложные решения и находить выход из непростых ситуаций; физическое переутомление; чрезмерные интеллектуальные нагрузки.

При воздействии перечисленных выше факторов запускается цепочка последовательных патологических процессов: происходит нарушение обмена веществ и, как следствие, самоотравление токсинами, на которые ответной

реакцией организма является аллергия. Скапливающаяся в тканях при таких изменениях молочная кислота провоцирует развитие миалгии (болей в мышцах). Измененное до патологических значений состояние нервной системы оказывает негативное воздействие на функционирование эндокринной и иммунной систем. Помимо этого нельзя не подчеркнуть роль воспалительных заболеваний (особенно хронических очагов инфекции) в развитии хронического утомления.

Выводы. Возникновению хронического утомления у квалифицированных спортсменов предшествуют определенные этапы: напряжение, утомление, переутомление, перенапряжение, перетренированность. Развитие синдрома хронической усталости у спортсменов характеризуется постепенным возникновением состояния стабильного или рецидивирующего значительного утомления, либо быстрой утомляемости, которые не исчезают в течение обычного периода восстановления после тренировочных нагрузок и даже полноценного отдыха, когда усталость становится частым или постоянным «спутником».

Литература

1. Гордон Н. Ф. Хроническое утомление и двигательная активность / Н. Ф. Гордон. – К.: Олимп. лит., 1999. – 126 с.
2. Ильин В. Н. Распространенность и формирование хронического утомления у квалифицированных спортсменов / В. Н. Ильин, А. Р. Алвани // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 3. – С. 11–17. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2016.0302>.
3. Комаров С.Г. Синдром хронической усталости (распространенность и организация медицинской помощи): дис. ... канд.мед. наук: 14.00.33 / С.Г. Комаров. – Москва, 2008. – 148 с.
4. Леонова А. Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – Смысл, 2009. – 312 с.
5. Платонов В. Перетренированность в спорте / В. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 1. – С.19–34.
6. Brurberg R.G. Case definitions for chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis (CFS/ME) - a systematic review / K.G. Brurberg, M.S. Fonhus, L. Larun, S. Flottorp, K. Malterud // BMJ Open. – 2014. – Vol.4, N 2. – P. 39–73.
7. Gould D. A survey of U.S. Atlanta and Nagano Olympians: Variables perceived to influence performance / D. Gould, C. Greenleaf, Y. Chung et al. // Research Quarterly for Exercise and Sport. – 2002. – Vol. 73. – P. 175–176.
8. Jaffee M.S. Sleep disturbances in athletic concussion / M.S. Jaffee, W. C. Winter, C.C. Jones, G. Ling // Brain Injury. – 2015 –Vol. 29, N 2. – P. 221–227.
9. Staines D.R. Postulated vasoactive neuropeptide autoimmunity in fatigue-related conditions: a brief review and hypothesis / D.R. Staines // Clin. Dev. Immunol. – 2006. – Vol. 81, N 13. – P. 25–39.

ВПЛИВ ВЕСТИБУЛЯРНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ФУНКЦІЇ ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ

Андреюк Н. Л.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У процесі еволюції людини сформувалися вкрай витончені механізми сенсорних аналізаторів, спрямовані на розвиток здатності отримувати все більшу інформацію про навколишнє середовище, все більш детально аналізувати ознаки складних подразників, виявляючи з них такі, які визначають адаптивну поведінку і орієнтацію в просторі. В умовах земної гравітації важлива роль у процесах міжсенсорних інтеграції та орієнтації в просторі належить вестибулярному аналізатору [1].

Вестибулярний аналізатор як структурна і функціональна система є біологічним перетворювачем механічної енергії кутових і лінійних прискорень в сигнали про положення та рух тіла в просторі. Він є унікальним серед спеціалізованих сенсорних систем у тому відношенні, що його вторинні волокна надзвичайно широко розподіляються в центральній нервовій системі [2]. Встановлено, що вестибулярний нерв за своєю будовою, функціональними властивостями і великим зв'язком в межах ЦНС різко відрізняється від усіх черепних нервів: при його подразненні виникає не вузьколокальна реакція, а спостерігається вплив на багато функцій організму [3, 8]. З усіх черепних нервів за впливом на організм вестибулярний нерв схожий з блукаючим нервом, який впливає на всю вегетативну систему і на деякі процеси в поперечносмугастих м'язах.

Мета дослідження – на основі вивчення літературних джерел дослідити вплив вестибулярного навантаження на серцево-судинну та нервову систему спортсменів.

Методи досліджень: аналіз і узагальнення даних сучасних літературних джерел, систематизація даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Обширні, біологічно зумовлені зв'язки вестибулярного апарату з усіма життєво важливими утвореннями головного мозку сприяють виникненню вегетативних, соматичних і сенсорних рефлексів [6].

Збереженню людиною рівноваги в умовах подразнення лабіринту і виникнення уявного обертання сприяють захисні соматичні рефлекси. Вони розглядаються як вторинні реакції, і полягають у зміні тону м'язів скелетної мускулатури. При цьому настає гіпертонус однієї групи м'язів і гіпотонус протилежної групи. За допомогою цих рухових реакцій здорова людина зберігає рівновагу і орієнтує своє тіло в просторі [5].

Постійним компонентом реакції організму на подразнення вестибулярного апарату є вегетативні реакції, величина яких стає більш вираженою у міру збільшення вестибулярного навантаження [7]. Вегетативні реакції пов'язані зі станом лабіринту і вегетативної системи в цілому, завдяки чому вони дуже різноманітні і охоплюють майже всі внутрішні органи і системи: шлунково-кишковий тракт, судинну систему, секреторні органи і обмін речовин. При великій силі адекватного подразнення або при його кумуляції настає симптомокомплекс, що виражається в появі холодного поту, нудоти, блювоти, у зміні серцево-судинної діяльності і дихального ритму [9].

Серед перерахованих симптомів є ознаки подразнення як симпатичної, так і парасимпатичної нервової системи.

До симптомів підвищення тону симпатичної нервової системи можна віднести тахікардію, збільшення частоти дихання, спазм периферичних судин.

До симптомів підвищення тону парасимпатичної нервової системи належать блювота, брадикардія, падіння кров'яного тиску, салівація, посилення перистальтики кишечника. У тих та інших випадках можуть переважати симптоми того чи іншого відділу вегетативної нервової системи.

Вивчення функції вестибулярного апарату в клініці і в умовах лабораторних дослідів показало, що не всі люди відповідають однаковою вегетативної реакцією на вестибулярні подразнення [2, 7].

Так, наприклад, система кровообігу спортсменів із недостатнім рівнем вестибулярної стійкості відповідала на вестибулярне подразнення зменшенням продуктивності серця, звуженням судин та зниженням ЧСС, також збільшувалася мінімальна тривалість серцевого циклу, що пов'язано з впливом вестибулярного навантаження на блукаючий нерв. Зміни цих показників у спортсменів із компенсованим рівнем вестибулярної стійкості мали інший характер, так, наприклад, збільшувалися продуктивність серця, серцевий викид, та ЧСС, а кровоносні судини розширювалися. Показники серцево-судинної системи обстежуваних, вестибулярна стійкість яких була на високому рівні, майже не змінювалися [4].

Це підтверджує дані вчених про те, що люди з різним рівнем вестибулярної стійкості мають різні вегетативні реакції.

Вестибулярний аналізатор як один з найдревніших органів чуття людини має розгалужену систему вторинних волокон, що робить особливим його вплив на різні системи організму людини. Тому дослідження впливу вестибулярного навантаження на серцево-судинну та нервову системи людини можуть мати суттєве значення для практики фізичного виховання і лікувальної фізичної культури при розробці та реалізації програм фізичного виховання і спеціальних видів рухової програм, що враховують індивідуальні особливості і стан вестибулярної системи спортсменів.

Література

1. Бабияк В.И. Нейрооториноларингология / В.И. Бабияк, В.Р. Гофман, Я.А. Накатис // Спб.: Гиппократ. – 2002. – С. 326–400.
2. Горгиладзе Г.И. Электровестибулярные реакции / Г.И. Горгиладзе // Авиакосмическая экология и медицина – 2004. – № 38(3). – С. 8–19.
3. Кунельская Н.Л. Головокружение с позиции отоневролога / Н.Л. Кунельская // Consilium Medicum. – 2007. – Т. 9, № 12. – С. 68–72.
4. Минин В.В. Реакции сердечно-сосудистой и центральной нервной систем на вестибулярные раздражения у боксеров с различным уровнем вестибулярной устойчивости: дис... канд. биол. наук: 03.00.13 / Минин В.В. – Симферополь, 2007. – 141 с.
5. Солдатов И.Б. Вестибулярная дисфункция / Солдатов И.Б., Сущева Г.П., Храппо Н.С. – М.: Медицина, 1990. – 288 с.
6. Шаров Б.Б. Комплексный контроль в оценке статокINETической функции в физиологии спорта / Шаров Б.Б. – Челябинск, 2001. – 54 с.
7. Янов Ю.К. Методология теории самоорганизации в развитии представлений о физиологических механизмах вестибулярных реакций / Ю.К. Янов, К.В. Герасимов // Успехи физиологических наук. – 2000. – Т.31, № 2. – С. 79–88.
8. Gresty M. Clinical neurophysiology of the vestibular system / M. Gresty // Brain. – 2002. – N 125. – P. 924–926.
9. Wilson T.D. Head position modifies cerebrovascular response to orthostatic stress / T.D. Wilson, J.M. Serrador, J.K. Shoemaker // Brain Res. – 2003. – N 2. – P. 261–268.

БИМЕХАНИЧНИЙ КОНТРОЛЬ РУХІВ ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Байдаченко В. А., Погрібний А. С., Сергієнко К. М.

Національний університет фізичної культури і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У суспільстві існують групи населення, які фізично обмежені в руховій активності. Повернення їх до повноцінного життя є важливою соціальною проблемою. Однією із поширених хвороб нервової системи у дитячому віці став дитячий церебральний параліч (ДЦП) [1]. Це захворювання тяжко інвалідизує дитину, не тільки вражає рухову систему, але й викликає порушення мови та інтелекту.

Методи: у відповідності до задач роботи проведено порівняльне біомеханічне дослідження моторики здорових дітей і дітей із хворобою ДЦП.

Обстежено 15 здорових дітей та 5 хворих із різними формами ДЦП. Віком 5 – 7 років. Реєстрацію положень рухомого тіла дітей здійснювали цифровою відеокамерою типу Canon зі швидкістю відеозйомки – 25 кадрів за секунду.

Для швидкого біомеханічного аналізу положень і рухів тіла у дітей користувались спеціально розробленою комп'ютерною програмою [2]. Зчитування координат точок тіла обстежених здійснювали у режимі покадрового перегляду відеозображення на екрані комп'ютера з наступними розрахунками основних кінематичних характеристик.

Було використано методики визначення лінійних і кутових характеристик та побудова діаграм кут стегна – кут коліна [2, 3].

При дослідженні таких циклічних видів діяльності, як ходьба і біг, закордонні спеціалісти із кінезіології часто використовують представлення кінематичних характеристик на діаграмах кут – кут. Цей тип діаграм виявився корисним при порівнянні різних видів рухів. Наприклад, порівняння діаграми коліно – стегно під час руху здорової людини та діаграми людини з ампутованою нижньою частиною кінцівки може бути корисним для оцінки ефективності протеза при відновленні нормальної ходи. Цей тип графічного зображення може бути використаний у клінічній практиці для контролю програми реабілітації. Ми застосували його при оцінці ходьби обстежуваних дітей.

Результати дослідження та їх обговорення. Порівняльне дослідження довільної ходьби здорових дітей й ходьби хворих дітей дало можливість виділити такі типові риси локомоцій хворих:

- за відсутності опори на всю ступню зменшується загальна площа опори, що сприяє нестійкості пересування;
- за відсутності опори на всю ступню порушуються основні фази ходьби – не відбувається переكات, а разом із цим відсутній задній і передній поштовх;
- чітко виражена в довільній ходьбі здорових дітей ритмічність пересування, що характеризує ступінь автоматизації рухів, відсутня у запису ходи хворих дітей;
- пересування хворих із фіксованим положенням кінцівки більше нагадує переступання дитини, яка починає ходити, ніж звичайну ходьбу здорових однолітків.

У порівнянні з біокінематичними схемами ходьби діаграми кут стегна – кут коліна більш наглядно показують відмінності у структурі рухів дітей.

На рис. 1 представлено діаграми кут стегна – кут коліна для здорових (а) та хворих дітей (б – д). Форма діаграми, її нахил і розміри відображають кутові амплітуди рухів у колінному та кульшовому суглобах. Заштрихована ділянка на діаграмах показує спрямованість кутових змін у суглобах нижніх кінцівок на протязі опорного періоду.

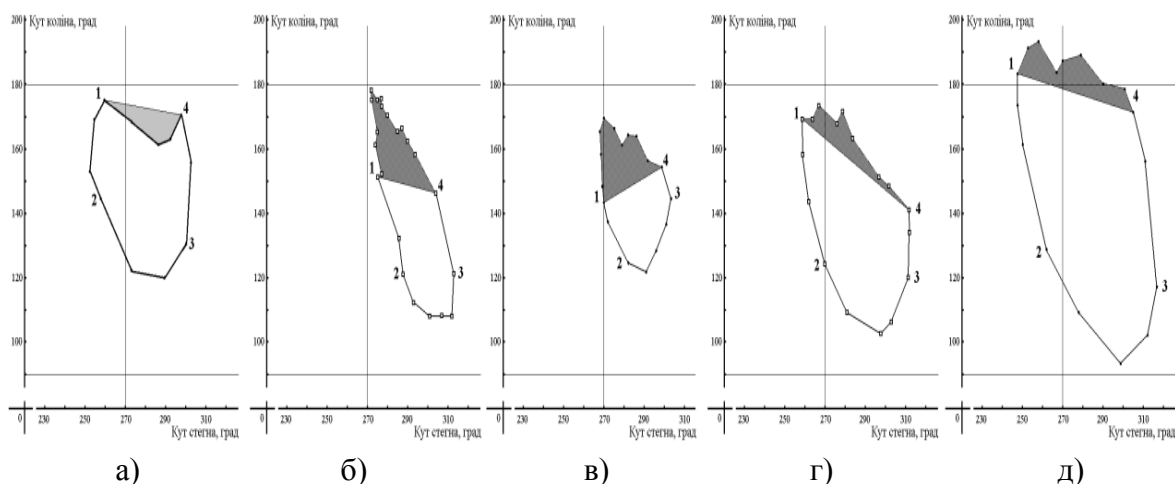


Рис. 1. Діаграма кут – кут здорових дітей (а), важко хворої дитини (б – права нога, в – ліва нога) і дитини з легкою формою ДЦП (г – права нога, д – ліва нога)

Дослідження показали, що опорний період (4 – 1) у хворих дітей (рис. 1, б – д), суттєво відрізнявся від опорного періоду у здорових дітей (рис. 1, а). Замість звичайної послідовності згинання–розгинання на діаграмі стегно – коліно у хворих дітей проявлявся рух коліна з розгинанням, а потім – згинанням. Хворі діти рухалися поштовхами, із перекатом, використовуючи свої кінцівки як жорсткі важелі.

У хворих дітей відмічалась велика асиметричність рухів. Перша хвора дитина здійснювала опору більш ураженою правою кінцівкою на носок із максимальним розгином у колінному суглобі до 180 град (рис. 1, б). Опора лівою кінцівкою з постановкою на всю ступню здійснювалась з великим згинанням у колінному суглобі (рис. 1, в). Хо́да цієї дитини була виражено «шкутьильгаючою».

Інша дитина мала більш легку форму перебігу хвороби. При візуальному контролі її ходи майже не відрізнялась від ходи здорових дітей. Проте, при широких кроках і опорі на всю ступню мали місце значні повороти тулуба навколо вертикальної вісі, відсутність фази амортизації і велика асиметрія в рухах правої та лівої кінцівок (рис. 1, г, д). Привертає увагу розміщення діаграми вище рівня 180 град по вісі кутів колінного суглоба. Причиною такого надмірного розгинання може бути розтягнутість зв'язок і капсули або кісткова деформація.

Приведені нами дані дослідження показали, що використання відеокomp'ютерної техніки дає можливість об'єктивніше підходити до оцінки рухових вад і виявляти деталі, які важливі для подальшої реабілітаційної роботи.

Висновки. Хо́да хворих дітей значно відрізняється від ходи здорових дітей і відзначається відсутністю перекаату ступні, значно зігнутими або прямими нижніми кінцівками, аритмічністю пересування.

1. Тип графічного представлення у вигляді діаграми кут коліна – кут стегна є достатньо інформативним при вивченні рухів дітей з вадами опорно-рухового апарату і може бути використаний у клінічній практиці для контролю програми реабілітації.

Література

1. Бадалян Л. О. Детские церебральные параличи / Л. О. Бадалян, Л. Т. Журба, О. В. Тимонина. – К.: Здоровье, 1988 – 324 с.
2. Погрібний А. С. Біомеханіка фізичних вправ: навч.-метод. посіб./ А. С. Погрібний. – Черкаси, 2014. – 104 с.
3. Энока Р. М. Основы кинезиологии / Р. М. Энока. – К.: Олимп. лит., 1998. – 399 с.

РОЗПОДІЛ НЕЙРОДИНАМІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗА ДОПОМОГОЮ КЛАСТЕРНОГО АНАЛІЗУ

Міщенко В. С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Відомо, що спортсмени високої кваліфікації традиційно визначаються як окрема, високоспеціалізована група людей, зайнятих екстремальним видом діяльності. Це пов'язане з тим, що спортивна підготовка у даний час являє собою складний багаторічний і багатоетапний процес професійного вдосконалення. У цьому процесі необхідно враховувати найрізноманітніші фактори: загальні закономірності адаптації спортсмена до тренувальних і змагальних навантажень [2], індивідуальні особливості становлення спортивної майстерності [1] залежно від структури і динаміки фізичних і психофізіологічних якостей, морфофункціонального і психічного статусу спортсмена, які у поєднанні створюють унікальні характеристики, які притаманні спортсменам [3]. Таким чином, спортсмени високої кваліфікації, що потрапили до однієї команди, пройшли жорсткий природній відбір, крім того, механізми досягнення високих спортивних результатів можуть значно варіювати у кожного спортсмена.

Стає все більш зрозумілим, що традиційна система підготовки висококваліфікованих спортсменів, яка базується на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень та змагальної діяльності, багато в чому вичерпала свої можливості [3].

Дедалі очевидніше, що при тренувальних та змагальних навантаженнях треба враховувати психофізіологічні особливості, які розкривають внутрішні резерви організму, без шкоди для здоров'я спортсмена.

Саме тому, одним з актуальних питань є вивчення однорідності групи спортсменів високої кваліфікації (на прикладі збірної команди з боротьби греко-римської) за нейродинамічними особливостями нервової системи та оцінювання вкладу кожного психофізіологічного показника за допомогою кластерного аналізу.

Методи. Обстеження проводились на базі КНГ національної збірної команди України з боротьби греко-римської. В обстеженні взяли участь 27 висококваліфікованих борців чоловічої статі (майстри спорту України, майстри спорту України міжнародного класу та заслужені майстри спорту України), віком 21-30 років, які мають стаж занять спортом від 10 років і більше.

Кожний з обстежених спортсменів перед початком дослідження заповнював анкету, яка містила питання щодо згоди чи незгоди на використання результатів дослідження у наукових цілях.

Для оцінювання нейродинамічних особливостей нервової системи висококваліфікованих борців було використано три тести: «Функціональна рухливість нервових процесів (ФРНП)», «Витривалість», «Баланс нервових процесів», які відображають основні властивості нервової системи. Тест «Функціональна рухливість нервових процесів» визначає рівень ФРНП, а саме «пропускні властивості». Тест «Баланс нервових процесів» використовувався для визначення врівноваженості процесів збудження та гальмування (балансу) у центральній нервовій системі (ЦНС). Тест «витривалість нервової системи» визначав витривалість ЦНС.

Усі методики є складовими апаратно-програмного психодіагностичного комплексу «Мультипсихометр-05».

Після отримання результатів всіх психофізіологічних показників нейродинамічних особливостей нервової системи був застосований кластерний аналіз, що входить до програмного пакета StatSoft STATISTICA 6.0 [4]. Головною метою кластерного аналізу є визначення закономірностей групування окремих показників в окремі локальні множини/підмножини, тобто в окремі кластери у багатовимірному просторі вимірюваних досліджуваних ознак. Це надало можливість визначити однорідність обстеженої групи спортсменів та оцінити

вклад кожного з отриманих психофізіологічних показників нейродинамічних особливостей нервової системи, які відображають основні властивості нервової системи.

Результати дослідження та їх обговорення. Кластерний аналіз показав, що висококваліфікована група борців не є однорідною за нейродинамічними показниками.

Найбільший вклад серед показників нейродинамічних особливостей нервової системи за тестом «ФРНП» мала гранична швидкість переробки інформації, що відображає таку типологічну властивість нервових процесів, як «рухливість» – швидкість зміни процесів збудження і гальмування і навпаки.

За результатами даних тесту «Баланс НП», найбільш вагомий внесок дає показник «тренд по збудженню», який відображає ще одну типологічну властивість нервових процесів – врівноваженість нервової системи, тобто ступінь збудження і гальмування, або баланс між процесами збудження і гальмування.

Кластерний аналіз за результатами даних тесту «Витривалість» виявив, що вагомий внесок в даному тесті відіграє показник «стабільність нервових процесів». Даний показник відображає силу нервових процесів, а саме абсолютну силу процесів збудження і гальмування.

Взявши по одному показнику, виділеному за вагомим внеском, було визначено кластерним аналізом, що група спортсменів не є однорідною за типологічними особливостями ВНД.

Таким чином, результати кластерного аналізу показали, що група спортсменів, яка відноситься до збірної команди з греко-римського стилю боротьби високої кваліфікації не є однорідною за своїми нейродинамічними особливостями функціонування нервової системи. В подальшому ми плануємо більш детальні дослідження за даними результатами.

Висновок. Отримані результати свідчать про те, що група висококваліфікованих спортсменів є неоднорідною за кожним з нейродинамічних показників, що відображають типологічні особливості нервової системи. Таким чином, необхідним є врахування всіх особливостей нейродинамічних показників для кожного спортсмена

Література

1 Latyshev S. Individualization of training in wrestlers / S. Latyshev, G. Korobeinikov, L. Korobeinikova // International Journal of Wrestling Science. – 2014. – V.4 (2), P. – 28 – 33.

2. Коробейніков Г. В. Функціональна організація психофізіологічних станів людини в залежності від рівня адаптованості до напруженої м'язової діяльності / Г.В. Коробейніков, О.К. Дудник // Мед. інформатика та інженерія. - 2008. – № 1. – С. 92 – 98.

3. Озолин Э. С. Методические рекомендации зарубежных психологов спорта (Информационно-аналитические материалы) / Э. С. Озолин // Спорт. психолог. – 2009. – №2(17) . – С. 74 – 78.

4. Реброва О. Ю. Описание процедуры и результатов статистического анализа медицинских данных в научных публикациях / О. Ю. Реброва // Междунар. журн. мед. практики. – 2000. – № 4. – С. 43–46.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Сосновський В.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Досягнення спортсменом максимальних спортивних результатів обумовлене наявністю у нього здібностей — комплексу властивостей, від яких залежать, по-перше, динаміка придбання знань, умінь і спеціальних навиків і, по-друге, успішності виконання певної спортивної діяльності [1]. Одними з найбільш важливих здібностей в спорті є здатність до ефективної складнокоординаційної діяльності.

Мета. Виділити головні особливості складнокоординаційної рухової діяльності людини.

Методи досліджень. Аналіз спеціальної та науково-методичної літератури.

Результати досліджень. Складнокоординаційна діяльність людини пов'язана з можливостями управління рухами в просторі і часі. Людина не просто реагує на зовнішню ситуацію. Вона повинна враховувати можливу динаміку її зміни, здійснювати прогнозування майбутніх подій і в зв'язку з цим будувати відповідну програму дій, спрямовану на досягнення позитивного результату.

Відтворення просторових, силових і часових параметрів рухів проявляється в точності виконання рухових дій. Їх розвиток визначається удосконаленням сенсорних механізмів регуляції рухів. Точність просторових переміщень в різних суглобах прогресивно збільшується при використанні вправ на відтворення поз, параметри яких задаються заздалегідь. Під рухово-координаційними здібностями розуміються здібності швидко, точно, доцільно, економно та винахідливо, тобто найдосконаліше, вирішувати рухові завдання [2].

Об'єднуючи цілий ряд здібностей, що відносяться до складнокоординаційних рухів, їх можна до певної міри розбити на три групи. Перша група - здібності точно узгоджувати і регулювати просторові, тимчасові і динамічні параметри рухів. Друга група - здібності підтримувати статичну і динамічну рівновагу. Третя група - здібності виконувати рухові дії без зайвої м'язової напруженості.

Складнокоординаційна рухова діяльність залежить від цілого ряду чинників, а саме: 1) здатності людини до точного аналізу рухів; 2) рухового рівня розвитку фізичних здібностей); 3) складності рухового завдання; 4) діяльності аналізаторів; 5) стану центральної і периферичної нервової системи; 6) ефективності вегетативного і психофізіологічного забезпечення.

Складнокоординаційна рухова діяльність характеризується точністю управління силовими, просторовими і тимчасовими параметрами і забезпечуються складною взаємодією центральних і периферичних ланок моторики на основі зворотної аферентації (передача імпульсів від робочих центрів до нервових), мають виражені вікові особливості. Першорядне значення мають здібності утворювати нові, все більш ускладнені форми рухів, а також диференціювати амплітуду і час виконання рухів різними частинами тіла, м'язові напруги різними групами м'язів [3].

Висновок. Для забезпечення складнокоординаційної діяльності необхідні три провідні координаційні здібності - точність просторових, силових і часових параметрів, які необхідно розвивати одночасно. Складнокоординаційна рухова діяльність висуває підвищені вимоги до центральної нервової системи людини, особливо до механізмів координації руху, функцій соматосенсорного, зорового і інших аналізаторів, а також потребує ефективного вегетативного та психофізіологічного забезпечення.

Література.

1. Платонов В. М. Адаптация в спорте. – К.: Здоровье, 1988. – 216с.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
3. Лях В.І. Поняття "координаційні здібності " і "спритність" // Теорія і практика фізичної культури. – 2003.– №8.– С.44-46.

ОСОБЛИВОСТІ ПИТНОГО РЕЖИМУ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Терещенко Т. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. В життєдіяльності людини вода має важливе значення. Вона підтримує динамічну сталість осмотичного тиску, метаболічних реакцій, кислотно-лужної рівноваги, хімічного складу організму та температури тіла [4]. В організм людини 48 % води надходить в вигляді рідини, 40 % - в складі щільної їжі, а 12 % утворюються в процесі метаболізму харчових речовин [3, 5]. В умовах середніх витрат енергії та помірної температури навколишнього середовища, згідно з рекомендаціями Інституту медицини США (2004), адекватним вважається споживання для дорослих здорових чоловіків 3,7 л води, для жінок - 2,7 л добове [2]. Розрахувати індивідуальну норму можна відносно енергетичних витрат та маси тіла. Рекомендується вживати за добу 1 мл води на 1 ккал витраченої енергії, або 30 мл на 1 кг маси тіла, але мінімум 1500 мл [8, 9].

Потреби в рідині зростають зі збільшенням температури навколишнього середовища і рівня фізичної активності. Наведені норми не можуть задовольнити підвищені витрати рідини під час тренувальної та змагальної діяльності [2]. Споживання необхідної кількості води є важливою умовою оптимальної фізичної працездатності і витривалості [3, 4, 6]. Встановлено, що втрата близько 2 % води приводить до зниження аеробних можливостей та когнітивної (розумової) працездатності [3 – 7].

Під час офіційних матчів футбольні арбітри страждають від помірної дегідратації (близько 2,48 % маси тіла) [7]. Ступінь втрати маси тіла залежить від рангу змагань [1].

Мета дослідження – оцінити питний режим футбольних арбітрів високої кваліфікації для забезпечення оптимальної регідратації.

Методи. В обстеженні взяли участь 170 осіб, з них 68 арбітрів та 102 асистента арбітра віком від 22 до 43 років ($30,56 \pm 0,38$), які обслуговують футбольні матчі вищої, першої та другої ліг України. Проводили загальний аналіз сечі в лабораторії СІНЕВО. Рівень гідратації визначали за відносною щільністю сечі. Питний режим оцінювали за анкетними даними у 113 осіб.

Результати дослідження та їх обговорення. Середнє значення відносної щільності сечі футбольних арбітрів склало $1,023 \pm 0,00045$ г.л⁻¹. Значення вище за референтний інтервал 1,010 – 1,020 г.л⁻¹ визначено у 60 % обстежених, при цьому більше $1,028$ г.л⁻¹ (верхня межа норми) мали 19,41 % осіб.

Найбільше значення для оцінки стану гідратації має зміна маси тіла, осмолярність сечі та крові, відносна щільність сечі (перша вранішня порція), а також її колір (протягом дня). Встановлено, що при зневодненні на 1,9 % ваги тіла осмолярність сечі збільшується до 900 мосм.кг⁻¹, що відповідає відносній щільності сечі $1,028$ г.л⁻¹ [10, 11].

За даними аналізу сечі можна стверджувати, що більшість арбітрів мають певну ступінь дегідратації.

Анкетний аналіз показав, що в середньому футбольні арбітри споживають протягом дня $1844 \pm 0,06$ мл води. Це відповідає значенню $24,51 \pm 0,85$ мл на 1 кг маси тіла і є значно нижче, ніж рекомендована денна норма [8, 9]. Менше 30 мл.кг споживають 75,22 % арбітрів, що підтверджує отримані результати щільності сечі.

Виключно воду споживають 7,69 % арбітрів. Окрім води арбітри та асистенти п'ють каву (одну – дві чашки кави на добу вживає 53,66 %, а більше трьох чашок на добу – 4,88 %), чай (79,49 %), соки (63,25 %) та солодкі газовані напої (лимонад – 15,38 %, кока-колу та пепсі – 6,84 %).

Висновки.

1. Встановлена дегідратація організму футбольних арбітрів пояснюється вживанням значно меншої кількості води ніж рекомендована норма протягом дня. Натомість в раціоні переважають споживання кави, чаю, соків та солодких

газованих напоїв. Беручи до уваги, що кофеїн – вмісні напої підвищують діурез, потрібно враховувати їх споживання при встановленні індивідуальної норми води для арбітрів.

2. Оцінка кольору сечі є оптимальним методом визначення гідратації протягом дня для футбольних арбітрів.

3. Потреби у воді футбольних арбітрів залежать від умов навколишнього середовища, рівня фізичного навантаження та індивідуальних особливостей організму. Для покращення їхньої працездатності та витривалості потрібно провести корекцію питного режиму протягом дня та в процесі тренувальної і змагальної діяльності.

Література

1. Абдула А. Б. Дослідження антропометричних та функціональних показників арбітрів різної кваліфікації у футболі / А. Б. Абдула // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2013. - № 5. – С. 3 – 6.

2. Борисова О. О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб.-метод. пособие / О. О. Борисова. - М.: Сов. спорт, 2007. – 132 с.

3. Корост Я. В. Фізичні вправи і гідратація / Я. В. Корост // Ліки України. - 2014. – № 3 – 4. - С. 12 – 15.

4. Путро Л. М. Регуляція водного балансу спортсменів при інтенсивній м'язовій нарузці / Л. М. Путро, А. А. Осипенко // Спорт. медицина. – 2013. – № 2. – С. 81 – 84.

5. Пшендин П. И. Рациональное питание спортсменов / П. И. Пшендин. – СПб.: Олимп, 2003. – 114 с.

6. Тищенко В. П. Коррекция водного баланса в спорте / В. П. Тищенко // Физ. воспитание студ. – 2011. - № 5. – С. 81 – 85.

7. Da Silva A. I. Time motion analysis of football (soccer) referees during official matches in relation to the type of fluid consumed. A. I. Da Silva; L. C. Fernandes; R. Fernandez//Brazil. Journal of Med. and Biol. Research. – 2011. – № 44.8 – P. 801 – 809.

8. Chernoff R. Meeting the nutritional needs of the elderly in the institutional setting. R. Chernoff Nutr Rev. – 1994 – № 52. P. 132–6.

9. Juan, WenYen; Basiotis, P. Peter. More than one in three older Americans may not drink enough water// Fam. Econom. and Nutr. Rev. – 2004. – № 16.1. P. 49.

10. Kavouras, Stavros A. Assessing hydration status. Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care. – 2002. – № 5.5. P. 519-524.

11. Shirreffs S. M. Markers of hydration status. // S. M. Shirreffs, European journal of clinical nutrition. 2003. – № 57 – S. 6-9.

РОЛЬ ПЕРЕКИСНОГО ГЕМОЛИЗА ЭРИТРОЦИТОВ В РАЗВИТИИ УТОМЛЕНИЯ ПРИ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ

Шевченко А.О.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Для эффективного управления тренировочным процессом с позиции спортивной биохимии необходимо ориентироваться на такие показатели, которые адекватно отражают текущее состояние организма спортсменов: готовность к выполнению определенной физической нагрузки, скорость протекания восстановительных процессов после занятий с большими нагрузками, эффективность функционирования различных физиологических систем как в целостном организме, так и на клеточном и субклеточном уровнях [1]. Наиболее важным, с нашей точки зрения, является тот факт, что резистентность эритроцитов отражает общую устойчивость организма и изменяется под действием физических нагрузок, причем уровень этих изменений зависит от степени тренированности спортсменов [1]. Определение перекисного гемолиза эритроцитов является чувствительным функциональным тестом, отражающим на клеточном уровне изменения в антиоксидантной системе организма, который может быть использован для адекватной коррекции тренировочных программ и состояния организма спортсмена [3].

Исследования проводились на кафедре спортивных видов гимнастики и танцев Национального университета физического воспитания и спорта Украины, а также в лаборатории Государственного научно-исследовательского института физической культуры и спорта.

Цель исследования – обосновать важность продуктов перекисного окисления эритроцитов для дальнейшей коррекции тренировочного процесса спортсменов в спортивных танцах.

Методы исследования: к исследованиям были привлечены спортсмены, специализирующиеся в спортивных танцах, имеющие спортивную квалификацию КМС и МС. Всего было обследовано семь пар в возрасте от 17 до 33 лет; стаж занятий спортом – от 6 до 20 лет. Эксперимент включал ½ финала (пять танцев по 1,5 мин) и финал (пять танцев по 1,5 мин). Между полуфиналом и финалом спортсмены восстанавливались 20 мин. В работе использовались биохимические методы исследования, а именно биохимический анализатор-фотометр LP - 400 (фирма «Dr.Lange», Германия).

Результаты исследования. Перекисная резистентность эритроцитов крови является показателем стабильности эритроцитарных мембран и определяется при инкубации проб крови в буферном растворе, pH 7,3, в присутствии H₂O₂. Способность эритроцитов к гемолизу в этих условиях обусловлена рядом факторов: наличием в крови антиоксидантов разной природы, компонентным составом эритроцитарных мембран, определяющих их способность к гемолизу, а также другими факторами. Во время мышечной деятельности уровень метаболизма в организме резко возрастает. При адаптации к физическим нагрузкам эритроцит получает информацию и изменяет свою структуру и резистентность в соответствии с данной информацией [2].

Эритроциты реагируют на патологические факторы и повреждаются ими. Определение резистентности эритроцитов основано на легко наблюдаемом явлении гемолиза – нарушении структуры или полного разрушения их с выходом гемоглобина в разрушающий раствор (гемолитик) [2]. Величина резистентности эритроцитов противоположна величине их гемолиза, а в сумме они составляют 100 %. Отправление эритроцитами специфических физиологических функций в

условиях гомеостаза не сопровождается колебаниями их резистентности. Вместе с тем есть данные, указывающие на зависимость резистентности эритроцитов от факторов, не связанных с их возрастом: это состояние эритропояза, физико-химические изменения в плазме, сдвиги рН, холестеринемия, холанемия, лактацидемия, токсинемия бактериального и вирусного происхождения, избыточное накопление продуктов метаболизма углеводного, липидного и белкового обменов. При нарушении обмена в организме и соответственно нарушении гомеостаза, происходит быстрое изменение стойкости эритроцитов [2].

Факторы, влияющие на резистентность эритроцитов в сосудистом русле, определены рядом авторов в модельных экспериментах [3]. В этих исследованиях изменение химизма плазмы крови сопровождается изменением резистентности эритроцитов: катионы Mg^{2+} и, в меньшей степени, Ca^{2+} увеличивают стойкость эритроцитов, а K^+ не изменяют. Анионы PO_4^{3-} снижают резистентность эритроцитов, а SO_4^{2-} резко повышают.

Переокисный гемолиз эритроцитов крови танцоров оценивали в состоянии покоя и после выполнения ими комплекса тестирующих нагрузок. Полученные данные позволяют сделать вывод о состоянии антиоксидантов к мобилизации.

В состоянии покоя переокисный гемолиз эритроцитов у спортсменов-танцоров существенно различался, поскольку он может быть обусловлен характером питания, использованием экзогенных антиоксидантов, особенностью тренировочного процесса и другими факторами. У большинства спортсменов переокисный гемолиз находился в пределах 0,5 % – 1,6 %, но у одного обследуемого он был существенно выше – 3,8 %, что свидетельствует о большой способности эритроцитов к гемолизу и требует соответствующей диетологической и фармакологической коррекции.

Под воздействием физических нагрузок гемолиз эритроцитов в крови у шести спортсменов-танцоров повышался 2 раза, что свидетельствует о существенном метаболическом сдвиге в организме, существенном утомлении, сопровождающимся снижением работоспособности. Однако у большинства спортсменов гемолиз эритроцитов снизился, что является положительной реакцией, указывающей на высокую антиоксидантную защиту, возможную способность к мобилизации и перераспределению антиоксидантов.

Выводы. Как мы видим, спортивные танцы имеют свою специфику, что четко отображается в физиологических особенностях в тренировочной деятельности. Изучение при помощи теоретико-экспериментальных исследований может повысить эффективность танцора в период тренировочной и соревновательной деятельности, привести к экономизации энергетических затрат танцора, повысить мастерство спортсмена с наименьшим вредом для его здоровья. Анализ индивидуальных реакций на серию соревновательных нагрузок как в состоянии покоя, так и в период восстановления способствует выявить метаболических особенностей реакций организма спортсменов-танцоров, что позволяет наметить возможные пути коррекции состояния метаболизма и ведущих функций с целью повышения уровня специальной работоспособности в соревновательный период подготовки.

Литература

1. Станкевич Л. Використання показників резистентності еритроцитів у практиці спорту // Теорія і методика фіз. виховання і спорту – 2003. – № 1. – С. 98-100.
2. Волков Н. И., Корсун С. Н. Биохимия мышечной деятельности – К.: Олимп. лит. – 2000.
3. Смутьский В. Л., Повышение устойчивости организма к напряженной мышечной деятельности путем коррекции состояния его антиоксидантной системы / В. Л. Смутьский, И. И. Земцова, Д. А. Суткова, Л. Г. Богачева, Г. И. Ковылин, Н. В. Ткаченко // Наука в олимп. спорте. Спец. выпуск. – 1999. – С. 87–92.

V напрям

**Теоретико-методичні та соціально-
економічні засади адаптивної фізичної
культури**

ОСОБЛИВОСТІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАХОДІВ БЕЗПЕКИ ТА ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ ДІТЕЙ ПРИ РОЗВИТКУ ПРОСТОРОВОГО ОРІЄНТУВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ З ВАДАМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Бобренко І. В.

Інститут спеціальної педагогіки Національної академії педагогічних наук України, Київ, Україна

Вступ. Всі форми роботи з адаптивного фізичного виховання є ланками єдиної системи корекційно-розвивального впливу навчально-виховного процесу. При проведенні роботи з розвитку просторового орієнтування дошкільників з розумовою відсталістю важливо передбачити заходи безпеки та попередження травматизму дітей. В роботі ми розглянули особливості дотримання заходів безпеки та попередження травматизму вихованців і можливості їх поліпшення.

Мета дослідження: особливості та можливості оптимізації заходів безпеки та попередження травматизму дошкільників з розумовою відсталістю в процесі розвитку просторового орієнтування засобами фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; кількісна та якісна обробка експериментальних даних; педагогічний експеримент, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Безпека дітей дошкільного віку з порушеннями розумового розвитку протягом усього часу перебування в дошкільному закладі забезпечується створенням умов для їх фізичного та психологічного благополуччя, попередження травматизму, фізичних і емоційних перевантажень, що призводять до стомлення і перевтоми [1, 2, 4, 5]. Під час організації одного з важливих корекційно-розвивальних завдань навчально-виховного процесу в спеціальному дошкільному навчальному закладі, розвитку просторового орієнтування вихованців, важливо передбачити заходи безпеки та попередження травматизму дітей, зважаючи на особливості їх реалізації [3].

Правила методики керівництва фізкультурною діяльністю в спеціальних дошкільних навчальних закладах для дітей з порушенням розумового розвитку при проведенні роботи з розвитку просторового орієнтування дошкільників: 1) стежити за тим, щоб діти самовільно не використали прилади, снаряди та тренажери; 2) не допускати знаходження дітей у залі або на фізкультурному майданчику без нагляду педагога; 3) стежити за правильним вибором місця проведення так, щоб у полі зору перебували всі діти; 4) при виконанні вправ з предметами стежити за достатнім інтервалом і дистанцією між дітьми; 5) навчаючи дітей руховим навичкам, педагог повинен забезпечити правильний показ руху; 6) здійснювати постійний контроль за збереженням правильної пози та постави дітей під час виконання вправ; 7) контроль стану дітей, не допускати їх перевтоми; 8) ознайомлення дітей з правилами поведінки на занятті та систематичний контроль їх виконання.

Будь-яка рухова діяльність дошкільників з розумовою відсталістю в процесі розвитку просторового орієнтування може здійснюватися лише під безпосереднім контролем і наглядом з боку педагога (інструктора з фізичного виховання) [3, 4].

З метою оптимізації заходів безпеки та попередження травматизму дошкільників доцільно: 1) кількаразове пояснення правил техніки безпеки; 2) нагадування правил техніки безпеки за потреби; 3) по ходу проведення заняття постійно слідкувати за дотриманням вихованцями техніки безпеки, використовуючи вказівку при недотриманні; 4) зважати при поясненні та при роботі з забезпечення виконання правил поведінки та безпеки на особливості психофізичного розвитку вихованців: уповільненість, вузькість, інактивність сприймання, його недостатня диференційованість; порушення розвитку осмисленої пам'яті; формування мисленнєвої діяльності вихованців в умовах неповноцінного чуттєвого пізнання, мовленнєвого недорозвитку, обмеженої

практичної діяльності; недосконалість формування усіх форм мислення, особливо понять; складність концентрації уваги; недорозвиток довільної уваги; недорозвиток мовлення; недорозвиток волі; психоемоційна нестабільність; неоднорідність порушень рухової сфери, координації, точності та темпу рухів, відтворення заданих рухів та положень, наявність синкінезій; не сформованість ігрової діяльності; 5) постійна підтримка мотивації дотримання дітьми техніки безпеки; 6) при виконанні фізичних вправ – додатковий контроль правильності техніки виконання: загроза неправильного виконання вправи у зв'язку з недостатнім розвитком координаційних здібностей, швидкості реакції тощо.

Висновок. Оптимізація організації занять з адаптивного фізичного виховання багато в чому визначає можливості дотримання заходів безпеки та попередження травматизму дітей при проведенні роботи з розвитку просторового орієнтування вихованців, що сприяє реалізації одного з важливих корекційно-розвивальних завдань, розвитку просторового орієнтування дошкільників з розумовою відсталістю

Література

1. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти : [монографія] / [Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, А. В. Цьось та ін.]. – Запоріжжя : ЗОШПО, 2010. — 250 с.
2. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика / Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук'янченко. – Дрогобич: «Вимір», 1999. – 449 с.
3. Семаго Н. Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н. Я. Семаго. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 112 с.
4. Теорія і практика олігофренопедагогіки та спеціальної психології : [зб. наук. праць / за ред. ред. Т. В. Сак]. — Вип. 8. — Тематичний випуск «Концепція дошкільної освіти дітей з розумовою відсталістю». — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 138 с.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / [Л. В. Шапкова, Л. Н. Ростомашвили, Н. Г. Байкина и др.; под ред. Л. В. Шапковой]. – М.: Сов. спорт, 2004. – 464 с.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ

Бондар О.М., Джевага В.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. В останні роки, у зв'язку зі збільшенням числа дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху, все більше спеціалістів шукає найефективніші педагогічні методи і прийоми, які б сприяли успішній соціалізації даного контингенту дітей. Проблема соціокультурної інтеграції цих дітей безпосередньо пов'язана з показниками їхнього фізичного розвитку та, насамперед, з показником розвитку їх координаційних здібностей [1, 3].

Слід зазначити, що фахівцями напрацьований багатий досвід використання інноваційних підходів, методів і засобів фізичного виховання дітей зі зниженим слухом, які сприяють ефективному розвитку координаційних здібностей та корекції їх порушень у молодших школярів [1, 3, 4].

Незважаючи на велику кількість досліджень [1–3], існуючі програми не вирішують усього спектра завдань адаптивного фізичного виховання молодших школярів з вадами слуху, що визначило актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – розробити технологію розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху, яка буде використовуватись у процесі адаптивного фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Ґрунтуючись на отриманих результатах констатуючого експерименту було розроблено технологію розвитку координаційних здібностей, мета якої – впровадження ефективних форм і методів розвитку рухової сфери та координаційних здібностей як основного засобу досягнення гармонійного фізичного розвитку та соціалізації дітей з вадами слуху у процесі адаптивного фізичного виховання.

Під час розробки технології ми враховували завдання, які вирішуються в процесі адаптивного фізичного виховання, серед яких: загальноосвітні, оздоровчі, виховні (зміцнення здоров'я, сприяння нормальному фізичному розвитку, навчання основам техніки рухів, формування життєво необхідних умінь і навичок; розвиток рухових здібностей тощо) та специфічні завдання, а саме – корекційні, компенсаторні, профілактичні та лікувально-відновлюючі, що відображають особливості фізичного виховання дітей з вадами розвитку.

Розроблена технологія розвитку координаційних здібностей молодших школярів розрахована на два семестри – 60 занять та складається з таких блоків:

- теоретичної підготовки;
- корекції порушень координаційних здібностей (з використанням нестандартного інвентарю, платформи «BOSU») та стретчингу (з використанням сучасних оздоровчих технологій, зокрема - пілатес);
- соціалізації (корекція мовних порушень, пальчикова гімнастика, дидактичні ігри);
- контролю (Тематичне свято «Подорож в країну рівноваги»).

Заняття проводились 2 рази на тиждень на уроках фізичної культури, а також під час проведення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкульт-хвилинок на предметних уроках та протягом дня у вільний час.

Уроки тривалістю 45 хв., проводились під керівництвом вчителів фізичного виховання, яким попередньо були надані усі матеріали розробленої технології.

Реалізація комплексів вправ технології під час фізкульт-хвилинок проводилась спільно з вчителями, які керують предметними уроками.

Використання дітьми комплексів вправ для домашнього виконання та рухливих ігор під час самостійних занять (у позашкільний час) заохочувалось

класними керівниками, які були попередньо проінструктовані, а також батьками у рамках реалізації інтегрованої програми «Сім'я – школа».

У процесі реалізації розробленої технології діти навчаються чітко, ритмічно, у певному темпі виконувати різні фізичні вправи на основі показу вчителя та з опорою на словесні характеристики, а також під музику; вдосконалення координаційних здібностей в основному побудовано за принципом розучування якомога більшої кількості різноманітних рухів, що застосовуються в різних ситуаціях і різних умовах. Це сприяє збільшенню запасу рухових навичок, розширенню функціональних можливостей рухового аналізатора в цілому.

Висновки. Особливістю розвитку молодших школярів зі зниженим слухом являється відставання показників фізичного розвитку, зокрема показників координаційних здібностей. До цього часу необхідність пошуку нових засобів, організаційно-методичних підходів, що мають корекційно-компенсаторну спрямованість у процесі адаптивного фізичного виховання з урахуванням рівня розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху, залишається відкритим питанням.

З метою корекції порушень координаційних здібностей молодших школярів зі зниженим слухом нами була розроблена і теоретично обґрунтована технологія, розрахована на два семестри, яка включає в себе блоки: теоретичної підготовки, корекції порушень координаційних здібностей (з використанням платформи «BOSU») та стретчингу, соціалізації та контролю.

Література

1. Голозубец Т. С. Методика АФВ глухих детей младшего школьного возраста с использованием креативных средств физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Т. С. Голозубец. – Дальневосточная гос. академия физ. культуры. – Хабаровск, 2005. – 22 с.
2. Королев С. А. Методика воспитания двигательных-координационных способностей глухих и слабослышащих детей 4-7 лет в специальных дошкольных учреждениях: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. А. Королев – М., 2004. – 19 с.
3. Осколкова Е.А. Адаптивное физическое воспитание в системе профессиональной адаптации учащихся специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Е.А. Осколкова . – М., 2008. – 24 с.
4. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Сов. спорт, 2004. – 464 с.

ОСОБЛИВОСТІ СЕНСОРНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ ТА СЛУХУ У ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Демчук С.П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Пошук нових форм та прийомів навчання і виховання у спеціальній школі-інтернат нині – явище не тільки закономірне, а й необхідне. Сучасна концепція формування усвідомленого й довільного відношення дитини до реальності висуває на перший план ідею про те, що шкільне виховання — це віковий період формування образних форм свідомості. Основними формами свідомості, якими дитина опановує в цьому віці, є образні засоби, сенсорні еталони, різні символи й знання, що носять образний характер (А.В. Запорожець, Леонтьєв, Д.Б. Ельконін). Одне з центральних місць у загальній системі освітньо-виховної роботи в спеціальній освітній установі для дітей із депривацією сенсорних систем ДСС займає сенсорний розвиток і пов'язана з ним проблема розвитку практичних умінь і навичок дітей із депривацією слуху (ДС) та депривацією зору (ДЗ). Сенсорне виховання дитини з ДСС спрямоване на те, щоб навчити дітей точно і повно сприймати навколишній світ, інформацію, яка надходить через органи чуттів, предмети, їх різноманітні властивості й відносини між ними.

Питаннями сенсорного розвитку здорових дітей займалися багато закордонних й вітчизняних педагогів і психологів – Б.Г. Ананьєв (1980), Л.А. Венгер (1969), А.В. Запорожець (1986), В.П. Зінченко (1962), Ж. Піаже (1969), Н.П. Сакуліна (1966), А.П. Усова (1954) й ін. Значення сенсорного виховання високо оцінювали видатні представники дошкільної педагогіки М. Монтесорі, Е.І. Тихеева, Ф. Фребель. Серед закордонних теорій найбільш широке визнання в цій області одержала концепція Ж. Піаже. Проте сенсорним розвитком молодших школярів із ДСС у процесі адаптивного фізичного виховання (АФВ) спеціальної школи-інтернат досліджень не виявлено.

Методи дослідження – аналіз, синтез та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. З перших місяців життя дитини інформація, одержувана одночасно з рецепторів різних аналізаторів – зорового, шкірного, рухового, слухового – стає джерелом утворення численних умовних зв'язків, що дозволяють орієнтуватися в просторі, виконувати різні рухові завдання (Фомін, 1992; Горянська, Суянгулова, 2000). Сенсорні системи забезпечують аналіз подразників середовища, формують відчуття, а, інтегруючи сліди минулого досвіду й поточної рецепції, забезпечують сприйняття елементів зовнішнього миру. Однією з основних причин відставання в сенсорному розвитку є відсутність або різке недорозвинення мовного спілкування й засобів невербальної комунікації (жестів, міміки тощо). Дитина з порушеним слухом і зором попадає в несприятливі умови розвитку порівняно зі здоровою дитиною, у якої немає біологічних відхилень у розвитку функціональних систем.

Сенсорний розвиток, з одного боку, становить фундамент загального розумового розвитку дитини, а з іншого, має самостійне значення, оскільки повноцінне сприйняття необхідне й для успішного навчання та виховання дитини в дитячому садку, школі, та для наступної активної плідної трудової діяльності. Значення сенсорного розвитку дитини в її майбутньому житті висуває перед теорією й практикою шкільного виховання завдання розробки й використання найбільш ефективних засобів і методів сенсорного виховання. Головний напрям сенсорного виховання повинен полягати в опануванні дитини сенсорною культурою. Поняття «сенсорна культура» увійшло в дошкільну педагогіку завдяки роботам М. Монтесорі. Сенсорна культура дитини – результат засвоєння нею сенсорних еталонів, створених людством. Засвоїти сенсорний еталон — це зовсім не значить навчитися тільки правильно називати ту або іншу властивість.

Засвоєння сенсорних еталонів – це використання їх у якості своєрідних «одиниць виміру» при оцінці властивостей речовин.

Педагогічними дослідженнями (О.П. Гаврилушкіна, Т.А. Дорофєєва, Л.І. Плаксіна, Л.І. Рудакова й ін.) і практичним досвідом шкільних освітніх установ доведено необхідність включення сенсорного розвитку школярів в усі види дитячої діяльності. Шляхи реалізації й зміст завдань сенсорного виховання залежать від ступеня й характеру порушення зору та слуху, віку дітей і рівня їх розвитку, виду діяльності, від основних закономірностей і особливостей розвитку в дітей з ДЗ і ДС сенсорних здібностей, що проявляються в сприйнятті школярами предметів і їх властивостей. Рівень сенсорного розвитку є базисним, це одне з умов успішності будь-якого виду діяльності й становлення особистості. Практика навчання й виховання дітей із ДСС показала, що наявність порушень у сенсорній сфері вимагає особливої організації корекційної роботи, що враховує загальну структуру дефекту, особливості розвитку пізнавальних процесів і розвитку особистості в цілому.

Виходячи з дидактичного принципу «від простого до складного», при розвитку сенсорних еталонів у дітей з ДССу процесі АФВ здійснюється поступовий перехід від найпростіших до більш складних операцій, якими опановують діти молодшого шкільного віку. Тенденція, що намітилася в сфері освіти (як загального, так і спеціального), і міцніюча рік у рік до створення й застосуванню на практиці нових сучасних технологій у вихованні та навчанні призводить до появи численних досліджень, що ставлять своїм завданням створення таких педагогічних технологій.

Висновки. Розробка педагогічних технологій корекції сенсорного розвитку в дітей із ДССу процесі АФВ з використанням сучасних засобів навчання є актуальною проблемою для даної категорії дітей. Актуальність цієї проблеми обумовлена й існуючими нині час протиріччями й невідповідностями між:

- швидким розвитком сучасних освітніх технологій і недостатнім відображенням відповідних інновацій у корекційно-виховному процесі в спеціалізованих шкільних освітніх установах для дітей з ДСС;

- необхідністю використання нових педагогічних технологій корекції сенсорного розвитку школярів із ДЗ та ДС й недостатньою вивченістю особливостей їх конструктивно-ігрової діяльності, що сприяє підвищенню ефективності корекційних процесів.

Для вирішення даних протиріч необхідні нові підходи до пошуку ефективних засобів, методів, педагогічних технологій для організації корекційно-виховної роботи в процесі АФВ у спеціалізованих шкільних освітніх установах.

Література

1. Батуев А.С. Введение в физиологию сенсорных систем. / А.С. Батуев, Г.Л. Куликов – М.: Высшая школа, 1983. – 247 с.
2. Бондар В.І. Спеціальне навчання дітей з вадами сенсорного та розумового розвитку: стан та перспективи / В.І. Бондар // Інтеграція аномальної дитини в сучасній системі соціальних відносин. – К.: Просвіта, 1994. – С. 13–18.
3. Грибовська І.Б. Комплексна оцінка функціонального стану вестибулярної сенсорної системи глухих дітей та його корекція в процесі фізичного виховання: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Луцьк, 1998. – 17 с.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ

Приходько Т.Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Адаптивне фізичне виховання як система заходів, спрямованих на розвиток зростаючого організму дитини, його функцій, є пріоритетом для всієї корекційно-виховної роботи з розумово відсталими дітьми шкільного віку та створює передумови для розвитку системи безперервного фізкультурно-оздоровчого виховання.

Засвоєння дидактичної інформації та вирішення корекційно-виховних завдань здійснюється саме в результаті рухової активності дітей. Організована рухова активність сприяє урізноманітненню форм прояву вищої нервової діяльності: орієнтації у просторі, розпізнаванню образів, символів тощо. Засоби та методи адаптивної фізичної культури використовуються з метою не лише розвитку моторно-рухових здібностей, а й для формування пізнавальної діяльності у цілому.

На сьогоднішній день в Україні велика увага приділялася різним аспектам виховання розумово відсталих дітей, у практиці роботи допоміжних шкіл накопичено чималий досвід організації та проведення занять фізкультурно-оздоровчої та позакласної роботи. Однак сучасні зміни у суспільстві призвели до перегляду деяких основоположних виховних ідеалів; викликали необхідність удосконалення системи спеціальної освіти, пов'язане з розумінням важливості особистісного розвитку дітей з вадами розумового розвитку, їхньої соціалізації та інтеграції в соціум; стимулювали науковців і практиків до пошуку нових шляхів в навчанні та вихованні.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури, друкованих, електронних джерел інформації; метод порівняння та зіставлення; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз наукової літератури виявив той факт, що наявні на теперішній час підходи до проведення занять з адаптивного фізичного виховання з дітьми, які мають розумову відсталість, суттєво відстають від потреб суспільства в досягненні даним контингентом максимально можливого рівня соціальних навичок.

На думку науковців, навчально-виховна робота і корекційно-розвивальна робота з дітьми, які мають вади розумового розвитку, має носити комплексний характер, охоплювати всі сфери їх індивідуального розвитку. Саме на даному етапі соціального розвитку особистості дитини гостро постають питання: Чому навчати? Де навчати? Як навчати?

Заняття фізичними вправами ґрунтуються на одній з головних потреб людини – природній потребі в рухах (кінезофілії). Широкі можливості використання фізичних вправ визначаються ведучим значенням локомоторного апарату у всій життєдіяльності людини. Необхідною умовою нормального функціонування і удосконалення всіх важливих систем організму, в тому числі і внутрішніх органів, являється рухова активність [1,2].

Сахоненко О.О. досліджував методики проведення занять з адаптивного фізичного виховання і довів, що у розумово відсталих дітей молодшого шкільного віку інтегральний показник «рухові здібності» в однаковій мірі визначаються розвитком спритності, гнучкості, швидкісно-силових якостей та витривалості, а також визначив, що при розробці програми додаткової адаптивної фізкультурної освіти для дітей з розумовою відсталістю слід застосовувати наступні принципи:

- зі збільшенням віку дітей необхідно збільшувати обсяг навчально-тренувального навантаження, спрямованого на розвиток фізичних якостей;
- ведучим методом адаптивного фізичного виховання школярів які мають розумову відсталість є ігровий. Ігровий метод повинен складати понад половину загального часу заняття[5].

Також Сахоненко О.О. визначив, що додаткові заняття адаптивного фізичного виховання школярів з розумовою відсталістю по програмі «Загальна фізична підготовка» сприяють статистично-достовірному приросту показників розвитку фізичних якостей в середньому на 4,8% порівняно з дітьми, які не займаються фізкультурою. Крім того, додаткові фізкультурно-оздоровчі заняття позитивно впливають на дисциплінованість поведінки школярів з вадами інтелекту, на успішність їх навчання та покращує ставлення до позакласної і навчальної діяльності[4].

Харченко Л.Л. (2004) у своїх дослідженнях виявила позитивний вплив переважного застосування ігрового методу у процесі адаптивного фізичного виховання на розвиток психомоторики учнів експериментальних груп: покращання пам'яті, мислення, уваги, уваги. А також виявила незначне підвищення показників працездатності учнів, що вказує на перевагу спеціально спрямованих завдань над методикою впливу на розвиток розумової сфери дитини. Також доведено позитивний ефект переважного застосування саме ігрового методу адаптивного фізичного виховання у розвитку складових психомоторики дітей молодшого шкільного віку з легкою формою розумової відсталості [5].

Салимов М.І. та інші науковці в своїх дослідженнях довели, що розумові і психомоторні можливості учнів з розумовою відсталістю багато в чому залежать від психоемоційного фону їхнього оточення. Підвищена фізична активність, оволодіння більш складними руховими діями, підвищення рівня фізичного розвитку, розширення функціональних можливостей їхнього організму надають дітям відчуття впевненості у собі, нормалізувати і поліпшити стосунки з колективом, розвивають здатність формувати мету власних дій [3].

А.А. Дмитрієв, Л.В. Шапкова наголошували, що основний специфічний засіб адаптивного фізичного виховання – фізична вправа. В психофізичному аспекті фізичні вправи розглядаються як довільні рухи, які на думку І.М.Сеченова «керуються розумом та волею». При виконанні фізичної вправи завжди передбачається свідомою установка на досягнення конкретного результату, який відповідає тим чи іншим завданням адаптивного фізичного виховання.

Під час занять фізкультурно-спортивною діяльністю з дітьми що мають розумову відсталість крім психофізіологічного підходу дуже важливим є педагогічний аспект, при якому визначається значення фізичних вправ для реалізації тих чи інших освітньо-виховних завдань. На заняттях і в позакласній роботі формується у дітей система свідомості (знання, переживання, оцінки, звички, цінності, прагнення, внутрішнє регулювання вчинків). Поряд зі спеціальними завданнями адаптивного фізичного виховання здійснюються і виховні: оволодіння соціально-нормативною поведінкою, виховання моральних якостей (колективізм, дружба і взаємодопомога, взаємоповага між людьми, дисциплінованість, працелюбність тощо).

Серед методів адаптивного фізичного виховання особлива роль в роботі з розумово відсталими дітьми належить словесним методам. Слово і організована «чуттєва інформація» (наочна демонстрація явищ, рухів тощо) широко використовується в методиці адаптивного фізичного виховання [1].

Висновки. Таким чином, більшість методів навчання і організації занять з фізичного виховання, що використовуються для навчання здорових школярів, можна застосовувати і для учнів які мають розумову відсталість, оскільки ті ж методи гарантують позитивний ефект на заняттях з адаптивного фізичного виховання, адже правильно організована система навчання та виховання (методичні прийоми, засоби) вказаної групи дітей, необхідні засоби адаптивної фізичної культури, які дозволяють досягнути більшої ефективності в роботі з дітьми, створюють передумови успішної соціалізації дітей з порушеним інтелектом.

Література

1. Дмитрієв А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / А.А. Дмитрієв – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 176 с.
2. Калугин М.И. Педагогические условия социальной адаптации умственно отсталых школьников средствами физической культуры: дис. канд. пед. наук: 13.00.04/М.А. Калугин, Ярославль, 1998. –238 с.
3. Салимов М.И. Влияние средств физической культуры на подготовленность к социальной адаптации школьников с легкой степенью умственной отсталостью: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. / М.И.Салимов, Екатеринбург, 2006. – 166 с.
4. Сахоненко А.А. Общая физическая подготовка умственно отсталых школьников 8–11 лет: дис. кан. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Сахоненко, Омск, 1999. – 152 с.
5. Харченко Л. Ігровий метод у фізичному вихованні молодших школярів допоміжних шкіл. Методичний посібник – Л. Харченко Українські технології, 2004. – 114 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ З БАР'ЄРАМИ

Степаненко Д., Печко Г.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. Вивчення останніх досліджень науковців Ю. А. Бріскіна, А. В. Передерій, С.П. Євсеева дозволило ознайомитись з характеристикою адаптивного спорту, історичним розвитком, класифікацією спортсменів, програмою та особливостями організації змагань [3]. Такі вчені, як Н. Г. Байкіна, Л. Д. Хода, працювали над особливостями фізичного розвитку дітей з вадами слуху [1, 5]. Я. В. Крет, Н. Г. Байкіна, О.А. Заворотна (2014) у своїх дослідженнях розкрили особливості рухової діяльності спортсменів з вадами слухового апарату у різних видах спорту [1, 4]. Особливості таких людей з вадами слуху та психологічні закономірності їхнього розвитку дослідила Т.Г. Богданова [2].

На сьогодні, тренувальний процес легкоатлетів-дефлімпійців має, несистемний та випадковий характер, що пов'язано з особливостями даного контингенту та недостатнім науково-методичним вивченням їхньої змагальної та тренувальної діяльності. У зв'язку з цим великого значення набувають дослідження, спрямовані на пошук нових шляхів підвищення спортивних результатів дефлімпійців з урахуванням нозологічних особливостей.

Мета – експериментально визначити провідні складові фізичної підготовленості бар'єристів з вадами слуху.

Методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, тестування, методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Дослідження проводились під час навчально-тренувального збору збірної команди України з легкої атлетики серед спортсменів з вадами слуху з 08.06.2015 по 19.06.2015 у м. Харків. У тестуванні прийняли участь 7 спортсменів, які спеціалізуються у бар'єрному бігу. Вік учасників дослідження 21–29 років, кваліфікація: 6 МСМК, 1 МС.

Дослідження фізичної підготовленості бар'єристів з вадами слуху проводилося у природних умовах спортивного тренування. Для детальнішого аналізу підготовленості дослідженого контингенту нами було проведено порівняльний аналіз отриманих результатів швидкісної, швидкісно-силової підготовленості та швидкісної витривалості з модельними характеристиками здорових спортсменів.

Аналіз даних дозволив стверджувати, що найвагоміші відмінності спостерігалися між результатами з швидкісної витривалості. У таблиці 1 наведений порівняльний аналіз отриманих даних легкоатлетів, які спеціалізуються у бігу з бар'єрами – здорових та з вадами слуху у бігових тестах. Результати тестів свідчать про низький рівень розвитку швидкісної витривалості у легкоатлетів з вадами слуху, порівняно зі здоровими спортсменами, що є великою прогалиною у фізичній підготовленості дефлімпійців.

Таблиця 1.

Порівняльний аналіз результатів швидкісної витривалості бігунів з бар'єрами здорових та бігунів з бар'єрами з вадами слуху

Статистична величина	Бігуни з вадами слуху			Здорові бігуни		
	200 м, с	400 м, с	600 м, с	200 м, с	400 м, с	600 м, с
x	22,13	48,66	82,37	20,86	46,17	79,61
±S	0,27	0,52	0,69	0,10	0,08	0,37
m	0,10	0,20	0,26	0,04	0,03	0,14
V, %	1,22	1,07	0,84	0,47	0,16	0,46

Дослідження Н. Г. Байкіної, Б. В. Сермеєва, М. С. Бесарабова засвідчують, що ростання витривалості у людей з вадами слуху тісно пов'язано з удосконаленням організму в цілому, яке у свою чергу, залежить від діяльності кардіо-респіраторної системи.

Аналізуючи дані, наведені у таблиці 1, можна стверджувати, що саме ці показники мають найсуттєвішу різницю між результатами бігунів з вадами слуху та здоровими спортсменами з усіх тестів, які представлені в даній статті. Так, біг на 200 м показав різницю між результатами у 1,3 с, біг на 400 м – 2,49 с, біг на 600 м – 2,76 с.

Порушення слуху суттєво впливає на розвиток швидкісної витривалості, яка проявляється у спортсменів з вадами слуху на нижчому рівні. Відставання в темпах розвитку витривалості є вираженим вторинним відхиленням, яке в процесі тренування нівелюється, тому можливо припустити, що приділяючи більше уваги розвитку швидкісної витривалості у легкоатлетів з вадами слуху, можливо покращити особисті результати з бігу на 400 м з бар'єрами.

Висновки. Отримані результати дозволили нам зробити висновок про стан фізичної підготовленості бігунів з бар'єрами з вадами слуху високої кваліфікації. Так, встановлено, що прояв швидкісної витривалості має чітку тенденцію до зниження зі збільшенням змагальної дистанції, що більш негативно впливає на спортивний результат, ніж у здорових спортсменів і потребує покращення.

Перспективи подальших досліджень полягають у корекції тренувального процесу щодо фізичної підготовленості висококваліфікованих бар'єристів з вадами слуху.

Література

1. Байкіна Н. Г. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков / Н. Г. Байкіна, А. В. Мутьев, Я. В. Крет // Адаптивная физ. культура. – СПб. – 2002. – № 4. – С. 12–15.
2. Богданова Т. Г. Сурдопсихология / Т. Г. Богданова. – М.: Академия, 2002. – 106 с.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. в 2 т. Т.1. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Сов. спорт, 2003. – 448 с.
4. Каковкина О. А. Развитие координационных способностей баскетболистов 13–14 лет с нарушениями слуха / О. А. Каковкина // Спорт. вестн. Приднестровья. – 2014. – №1. – С. 15–155.
5. Хода Л. Д. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции незлышащих людей: моногр. / Л. Д. Хода. – Нерюнгри.: Изд-во ТИ(ф)ГОУВПО «ЯГУ», 2006. – 151 с.

VI напрям

Психолого-педагогічні засади фізичної культури і спорту

ШЛЯХИ ЗАПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ СТАНДАРТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В СИСТЕМУ ПІДГОТОВКИ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ

Височіна Н.Л.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Незважаючи на важливість і необхідність розвитку психологічного забезпечення у системі підготовки вітчизняних спортсменів, сьогодні цьому питанню приділяється недостатньо уваги. Порівняно з іншими країнами, де зі спортивними командами працюють штатні психологи, в Україні така практика не застосовується. У найкращому випадку можливо запрошення психолога в команду напередодні відповідальних змагань або для вирішення окремих питань, але така психологічна підготовка не дозволяє якісно провести психокорекційні заходи відповідно до потреб спортсменів, оскільки вона має обмеження часу і не вирішує ряд важливих завдань.

У сучасній психології спорту існує проблема, що пов'язана з недостатньою інформованістю психолога про специфіку виду спорту, з якому він працює. Для вирішення цього питання бажано, щоб психолог мав власний досвід спортивної діяльності та освіти зі спортивної психології та крім цього вивчав особливості змагальної діяльності спортсменів, з якими він працює на практиці, спостерігаючи за процесом тренування. Як тренер і лікар команди спортивний психолог повинен супроводжувати спортсменів постійно, надаючи їм підтримку у всіх ситуаціях, пов'язаних і не пов'язаних зі спортом. Лише таке супроводження може забезпечити всебічний контроль і вирішення проблемних питань психічного стану спортсменів у повному обсязі.

Враховуючи важливість всебічної та якісної психологічної підтримки для підвищення ефективності змагальної діяльності українських спортсменів, розробка та реалізація шляхів запровадження сучасних стандартів психологічного забезпечення є актуальною та своєчасною.

Мета дослідження – визначити напрями психологічного забезпечення, що відповідають сучасним стандартам, та шляхи їх запровадження в систему підготовки спортсменів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні в деяких видах спорту йде робота з вивчення окремих напрямів психологічного забезпечення, але тільки цілісна система знань дозволить повною мірою реалізувати потенціал спортсменів і підвищити результативність їх виступів [3]. За думкою спеціалістів в галузі психології спорту для повноцінної підготовки спортсмена потрібна система психологічного забезпечення, яка представляє цілеспрямовану діяльність з діагностики та розвитку психічних якостей, регуляції психічного стану, формування індивідуального стилю змагальної діяльності. З метою організації якісної роботи спортивного психолога необхідно визначити його статус, роль і міру відповідальності в тренувальному процесі, конкретизувати завдання та умови їх вирішення, забезпечити регулярність психологічного впливу [2, 4].

Водночас цікавою і негативною особливістю кваліфікованих спортсменів є їх відірваність від системи освіти. Сучасні спортсмени через великі тренувальні навантаження майже не відвідують навчальні заклади. Їх дії спрямовані лише на тренування та досягнення максимального спортивного результату. Можна було би залишити це питання невирішеним, особливо якщо спортсмен демонструє високі спортивні досягнення, що підвищують авторитет України на міжнародній арені. Але існує неспростовний факт, який вказує на те, що спортсмен високої кваліфікації, незалежно від типу рухової активності, повинен мати розвинуті

пізнавальні психічні здібності: мислення, пам'ять, увагу тощо. Отримання загальної освіти забезпечує розвиток цих важливих для спортсмена якостей та його особистісне зростання, що дозволяє підвищити ефективність його змагальної діяльності.

Також суттєвою особливістю підготовки спортсменів високого класу є орієнтація психологічного забезпечення на індивідуальний підхід у розвитку спеціальних психічних якостей особистості, що потрібні для максимальної реалізації власних можливостей в обраному виді спорту. Це обумовлено тим, що кожний спортсмен високої кваліфікації володіє неповторною комбінацією особистісних психологічних якостей, які відображають характеристики його психофізіологічного стану та лежать в основі його психомоторних реакцій і функціональних можливостей.

На основі вивчення досвіду закордонних колег розглянемо алгоритм послідовних дій з психологічного забезпечення спортсменів [1, 4]: оцінка поточного рівня психологічної підготовленості (базова психодіагностика); розробка індивідуальної програми психологічної підготовки; застосування при необхідності додаткових заходів впливу (психокорекція); організація зворотного зв'язку про стан спортсмена (оперативна діагностика); створення адекватного психічного стану (саморегуляція, самоналаштування); управління психічним станом спортсмена в умовах змагань (секундування); усунення негативних наслідків стресу після змагань та відновлення комфортного психологічного стану спортсмена; підведення спортсмена до стану оптимальної бойової готовності.

Крім перелічених завдань спортивного психолога, що висуває європейська якість освіти у даній галузі науки, є спортивна профорієнтація, що передбачає психологічний відбір майбутніх чемпіонів в конкретних видах спорту; передзмагальна підготовка (усунення фобій, підвищення мотивації), розробка стратегії поведінки під час змагань, післязмагальна психологічна реабілітація, вирішення різних кризових ситуацій.

Необхідно зауважити, що із завершенням змагань робота психолога не закінчується, а переходить в іншу форму, не менш відповідальну, ніж перед змаганням. Але ця проблема сьогодні не тільки не вирішується, а часто взагалі не усвідомлюється ні тренером, ні самим спортсменом.

Висновки. Таким чином, провідними напрямками психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів, що відповідають сучасним стандартам, є розробка цілісної системи знань, визначення ролі і завдань психолога у тренувальному процесі, забезпечення регулярності психологічного впливу та його індивідуалізації на всіх етапах багаторічної підготовки.

Література

1. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г. Б. Горская. – Краснодар, 2008. – 209 с.
2. Гринь О. Р. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту / О. Р. Гринь, В. І. Воронова // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 29–34.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.
4. Сивицкий В. Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В. Г. Сивицкий // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 6. – С.40–43.

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО І ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ

Галан Я.П.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна

Вступ. Процес навчання у сучасній школі характеризується засвоєнням великого обсягу інформації за короткий термін, технізацією освіти, частими інноваціями педагогічного процесу, що, безумовно, не може не позначитися на психоемоційному і психофізичному стані школярів (В. Г. Ареф'єв, 2014; Н. Б. Гонтаровська, 2010; Т. Ю. Круцевич, 2015; Н. В. Москаленко, 2011; О. А. Томенко, 2014). Наслідком цього є хронічна втома, часті випадки захворюваності, низька розумова працездатність, зміна у психоемоційному реагуванні, низька адаптація до умов високих навчальних навантажень, недостатній рівень фізичного здоров'я учнів (А. В. Гакман, 2012; Н. В. Ковальова, 2013; О. М. Саїнчук, 2015; М. В. Чернявський, 2010) [1].

Аналіз наукових досліджень показує, що найдоступнішим і найдоцільнішим засобом нормалізації психофізичного стану, найбільш ефективною формою оздоровлення, формування прагнення до рухової активності дітей є регулярні, цікаві, організовані заняття фізичними вправами (О.В. Андрєєва, 2014; О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009; Т.Ю. Круцевич, 2014). Сьогодні найбільш оптимальним засобом оздоровчого тренування, а також ефективною фізичною та інтелектуальною підготовки є спортивне орієнтування (С.А. Казанцев, 2010; С. Король, 2013; І.Б. Левченко, 2013; М.Д. Наровлянская, 2014; Б. Слонов, 2003; L. Alexandrova, 2012). Спортивне орієнтування поєднує біг по пересіченій місцевості зі спеціалізованою розумовою діяльністю, що включає комплекс операцій та процесів для вирішення завдань цілеспрямованого пересування незнайомою місцевістю з використанням спортивної карти і компасу [1].

Оскільки ми живемо в епоху науково-технічного прогресу при всіх позитивних моментах явищах виникає кількість негативних. Однією з найважливіших проблем є недостатня рухова активність або гіподинамія – це добре помітно на підвищенні захворюваності серед дітей та зниженні рівня фізичного розвитку [1].

Спортивне орієнтування потребує від спортсмена гармонійного поєднання фізичних якостей і інтелектуально-психологічних можливостей, здібностей до оперативного мислення в умовах великих навантажень і спортивної боротьби [1].

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовано комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і документальних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз філософської, психологічної, педагогічної літератури з проблеми дослідження свідчить, що в сучасних умовах розвитку суспільства й особистості особливої уваги набуває науково-практична підготовка фізично здорової, талановитої учнівської молоді. Спостерігається невідповідність між значущістю фізичного виховання, підвищеними державними вимогами до рівня фізичної підготовленості учнів і станом фізичного виховання дітей, що спричиняє перенапруження їхніх фізіологічних систем відновити які при високій розумовій працездатності учнів можливо значною мірою систематичними заняттями фізичною культурою.

Спортивне орієнтування є одним з найбільш специфічних видів спорту, у якому поєднуються високі фізичні й розумові навантаження на фоні значних вольових й емоційних зусиль, спрямованих на самостійне подолання дистанції за допомогою карти і компасу. Незважаючи на всю специфіку і технічну складність спортивного орієнтування, воно в той же час є надзвичайно простим і доступним для людей будь-якого віку і статі.

Одним з вирішальних факторів успіху за відносно рівних умов фізичної та техніко-тактичної підготовленості є психологічна готовність орієнтувальника до змагань. Звідси виникає необхідність, крім фізичної та технічної підготовленості, залучення такого процесу як психологічна підготовка спортсмена.

Психологічна підготовка орієнтувальника допомагає створити такий стан, який з одного боку сприяє, найкращому використанню фізичної та технічної підготовленості, а з іншої – дозволяє протидіяти збиваючим факторам як перед стартом, так і під час змагань. Отже, психологічна підготовленість дозволяє орієнтувальнику не реагувати на суперників, не піддаватися спортивному азарту, зберігати силу духу, логічне мислення у будь-яких ситуаціях.

Висновки. Спираючись на ці факти, можна зробити висновок, що спортивне орієнтування є масовим видом спорту, за допомогою якого можна залучити школярів до занять фізичною культурою, що безперечно матиме позитивний вплив на рівень здоров'я серед населення.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження дозволив визначити, що у забезпеченні ефективності процесу фізичного виховання школярів суттєвого значення набуває позакласна робота як організаційна форма фізичного виховання. Значна інформаційна насиченість навчального процесу в сучасній школі, мінімальний руховий режим призводять до загального високого навантаження, результатом якого є систематичне накопичення втоми, що супроводжується апатією, в'ялістю та негативно впливає на загальний стан здоров'я учнів. Встановлено, що одним із таких засобів є спортивне орієнтування.

Література:

1. Галан, Ярослав Петрович Корекція психофізичного стану школярів 13-14 років засобами спортивного орієнтування [Текст] : автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Галан Я. П. ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2015. – 20 с.

2. Король С. Засоби спортивного орієнтування у фізичному вихованні студентів ВНЗ – [Електронний ресурс] / Король С. // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2013. // Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp_2013_2_54.pdf.

ТЕХНОЛОГІЯ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Лопачький С.В.

Івано-Франківський національний медичний університет

Вступ. Численні дослідження, проведені останніми роками, свідчать про те, що функціональні порушення постави є одним з найпоширеніших відхилень у скелетно-м'язовій системі у сучасних студентів [1, 2].

Аналіз результатів емпіричних досліджень і наукових публікацій свідчить, що незважаючи на наявність численних наукових здобутків, присвячених науково-практичним питанням розробки технологій, підходів і методик профілактики та корекції порушень постави студентської молоді в процесі фізичного виховання, залишаються невирішеними питання щодо визначення та теоретичного обґрунтування технології корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням стану їх біогеометричного профілю.

Мета дослідження – розробити технологію корекції порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент (проведення констатувального експерименту); візуальний скринінг стану біогеометричного профілю постави [3]; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході проведення експерименту були встановлені порушення постави студентів на всіх курсах навчання, що було підтверджено і засвідчено лікарем-ортопедом. Отримані дані свідчать про те, що нормальна постава спостерігається лише серед 33,0 % студентів I курсу, на II курсі кількість студентів з нормальною поставою дорівнює вже 28,8 %, на III курсі – 21,6 %, на IV курсі – лише 19,8 %. Найбільш розповсюдженим порушенням постави серед студентів є кругла спина та сколіотична постава. Характеристика сумарної оцінки біогеометричного профілю постави обстежених за допомогою вдосконаленої карти експрес-контролю [3] засвідчила погіршення його стану при порівнянні значень студентів II–IV курсу. Враховуючи даний факт, доцільно наголосити на те, що першочерговим завданням роботи з таким студентами повинна бути корекція рівня стану їх біогеометричного профілю постави.

Основні положення технології сформульовані відповідно до фундаментальних засад теорії і методики фізичного виховання, величезного наукового здобутку у напрямку розробки та впровадження корегувальних заходів зі студентською молоддю з різними порушеннями постави [1, 2], а також з урахуванням даних констатуючого експерименту (рис. 1).

Відмінними характеристиками запропонованої корекційної технології є індивідуальний підхід, що передбачає діагностику порушень постави і враховує особливості рівня її біогеометричного профілю та фізичної підготовленості студентів.

Розроблена технологія складається з підготовчого, корекційного і підтримувального етапів. Результати формуючого експерименту підтвердили її ефективність.

Висновки. У ході проведення експерименту встановлено, що число студентів з нормальною поставою зменшується від I до IV курсу та погіршується рівень стану біогеометричного профілю постави у бік його погіршення.

Розроблена технологія включає підготовчий, корекційний, підтримувальний етапи та модулі фізичних вправ різної цільової спрямованості. Технологія включає сукупність комплексів і варіантів фізичних вправ, що дозволяють адресно скеровувати педагогічний вплив і здійснювати поточний контроль за ефективністю проведення профілактичних заходів у процесі фізичного виховання студентів.

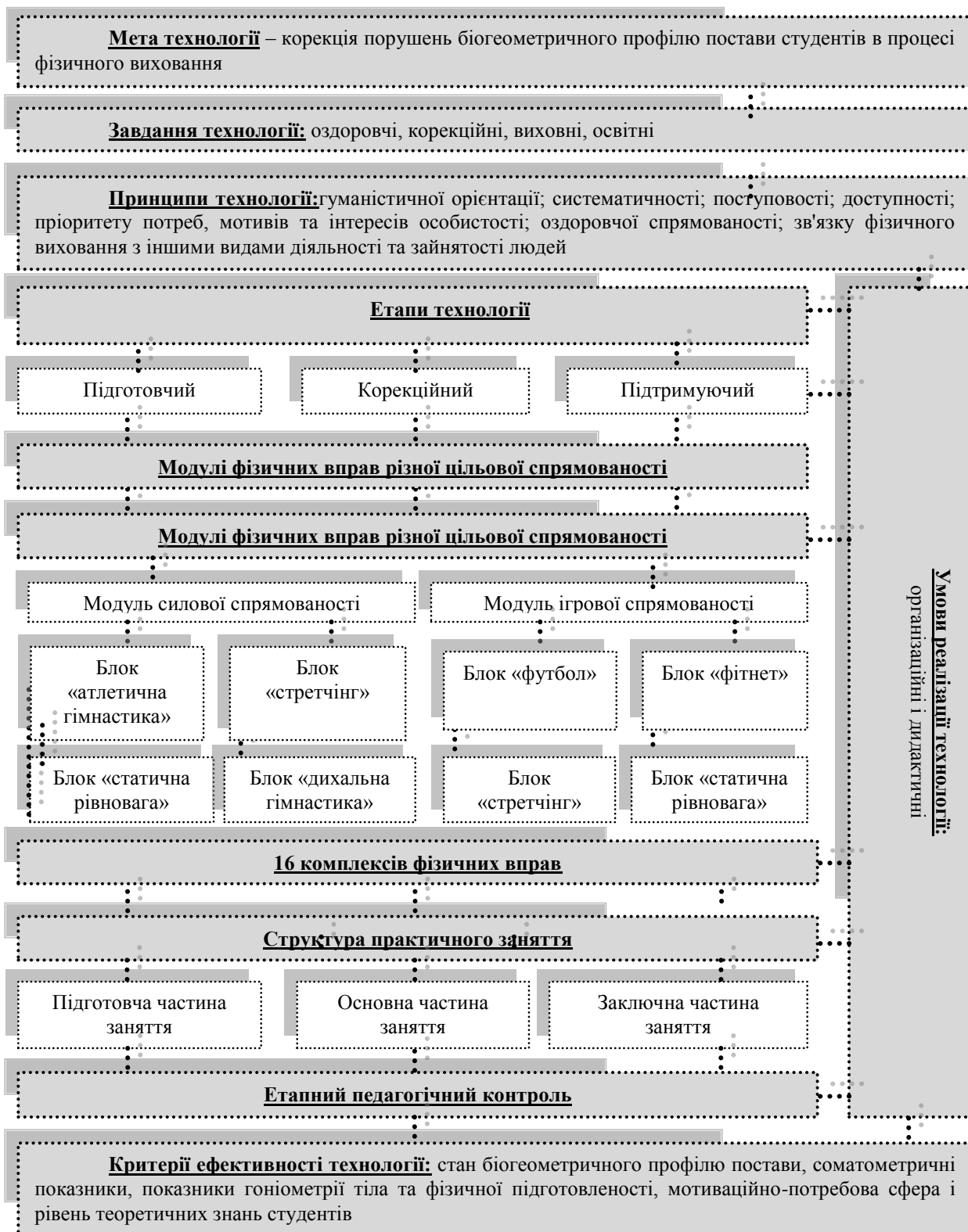


Рисунок.1 – Структура технології корекції порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання

Література:

1. Альошина А. І. Профілактика і корекція порушень опорно-рухового апарату у дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання / А. І. Альошина. – Л. : Фенікс, 2015. – 365 с.
2. Дудко М.В. Профілактика порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М.В. Дудко. – К., 2016. – 20 с.
3. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К., 2003. – 248 с.

ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ ТРЕНЕРА З ФУТБОЛУ ЯК ФАКТОРА УСПІШНОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

Малиновський А. І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Футбол вже давно переріс із звичайних змагань у комерційну гру, де одним із правил є візуальна та особистісна привабливість як окремих гравців, тренера, так і команди в цілому. Тому питання дослідження впливу іміджу на кар'єру в спорті і в футболі зокрема є актуальним. (Е. Позднышев, 2003). Предметом нашого теоретичного дослідження є зміст та структурні компоненти професійного іміджу тренера з футболу та індивідуально психологічні особливості особистості тренера, які детермінують позитивний імідж тренера. Теоретичним обґрунтуванням нашого дослідження є гіпотеза, що своєрідне поєднання індивідуальних якостей тренера впливає на формування позитивного професійного іміджу та в свою чергу впливає на змагальну успішність спортсмена та команди.

Мета дослідження – формування професійного іміджу тренера як фактора успішності сумісної діяльності в команді.

Методи дослідження. Аналіз наукової літератури, вивчення теоретичних аспектів проблеми іміджу в спорті.

Результати теоретичних досліджень та їх обговорення. Сучасні дослідження та аналіз спортивного іміджу розглядають структуру та фактори іміджу спортсмена та тренера здебільшого з точки зору поведінки, комунікації, самопрезентації і недостатньо, на наш погляд, приділяється уваги вивченню особливостей взаємодії тренера і спортсмена. Психологічною особливістю спільної діяльності тренера і спортсмена як педагогічної системи є те, що її ефективність визначається не стільки тим, як її оцінює тренер, а переважно тим, яку оцінку спортсмен дає тренеру і системі відносин в цілому (Ю. А. Коломейцев, 2005; В. В. Петровський, 1978). Дослідження, які здійснюються останнім часом, є актуальними, присвячені переважно вивченню проблем, що стосуються окремо тренера або спортсмена, та взаємного впливу. З урахуванням визначення професійного іміджу тренера як емоційно забарвленого психічного образу в сприйнятті спортсменів, який здатен спонукати до підвищення результативності дій спортсменів (Т. Н. Бушуєва, 2007), актуальним та недостатньо вивченим в сучасній психології спорту та теорії спортивного тренування залишається питання взаємного впливу тренера і спортсмена. Останніми роками в цьому напрямі здійснювались певні дослідження вітчизняними та зарубіжними науковцями. Так, дослідження (Ю. А. Коломейцев, 2005) з кваліфікованими пловцями продемонструвало залежність приросту результату спортсмена від стилю керівництва тренера. Дослідження зі спортсменками-підлітками ігрових видів спорту підтверджують, що спортсменки незавжди можуть продемонструвати високий спортивний результат, якщо образ «ідеального тренера» не збігається з його справжніми характеристиками (Т. В. Петровська, Г. В. Проценко, 2005; Г. В. Проценко, 2010). Вивчався образ (image) ідеального тренера та варіанти відхилення від ідеального образу в сприйнятті спортсменів різних видів спорту та кваліфікацій (Т. В. Петровська, 2012). Подібна концепція у підході до вивчення іміджу як феномена інтерсуб'єктної взаємодії простежується у роботах Є. Б. Перелигіної (2002). Дослідження підкреслюють наступну залежність: чим більше місце в професійній діяльності суб'єкта посідає інтерсуб'єктна взаємодія і чим складніше форми цієї взаємодії, тим сильніше виражена залежність між іміджем суб'єкта і результативністю спільної діяльності (Є. Б. Перелигіна, 2002). Вивчались структура іміджу тренера з ігрових видів спорту (Т. Н. Бушуєва, 2007); психологічні засади професійного становлення тренера (Н. Ю. Волянчук, 2006);

формування професійної компетентності тренерів з футболу (В.В. Ніколаєнко, 2014; Звездин А. С., Полицкова А. С., Рогалева Л. Н., 2014). Т. Н. Бушуєва, яка вивчала структуру іміджу тренера з ігрових видів спорту, також підкреслює важливість проблеми формування ефективного іміджу (образу) тренера, тобто дієвого, який реально сприяє підвищенню результативності змагальній діяльності спортсменів, при цьому має гуманістичну спрямованість на визнання загальнолюдських цінностей і врахування потреб спортсменів (Т. Н. Бушуєва, 2007). У цьому зв'язку імідж певною мірою зумовлює успішність тренера, отже, може розглядатися як фактор підвищення результативності змагання. Сьогодні, зазначає Т. Н. Бушуєва (2007), існує виражена необхідність виявлення засобів, форм і методів формування такого ефективного іміджу тренера в процесі професійної підготовки спортивних тренерів. У дослідженнях Ю. Д. Ушко (2007) проблема формування авторитету тренера з футболу розглядалась в тому числі і з урахування ролі іміджу (2007). Таким чином проблема впливу тренера на результативність спортсмена вивчалась у різних аспектах та з різних точок зору та концепцій, але результати потребують систематизації та узагальнення. Тому проблема професійного іміджу тренера з футболу в процесі його професійного становлення є недостатньо вивченою, актуальною та представляє теоретичний інтерес та практичну значущість.

Висновки. Імідж певною мірою зумовлює успішність тренера, отже, може розглядатися як фактор підвищення результативності змагання. Сьогодні існує виражена необхідність виявлення засобів, форм і методів формування ефективного іміджу тренера в процесі професійної підготовки спортивних тренерів. Шляхи формування та корекції позитивного професійного іміджу тренерів з футболу будуть апробовані та впроваджені в процес психологічного супроводу, перепідготовки, підвищення кваліфікації, ліцензування тренерів на різних етапах професійного становлення; програма формування професійного іміджу буде апробована та впроваджені в систему підготовки майбутніх тренерів з футболу.

Література

1. Бушуєва Т. Н. Формирование имиджа спортивного тренера как фактора результативности соревновательной деятельности / Т. Н. Бушуева., автореферат дисс. канд. наук:по специальности 13.00.04.-Челябинск, 2007.
2. Перельгина Е. Б. Психология имджа / Е. Б.Перельгина. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 223с.
3. Петровская Т. В. Образ тренера как элемент коммуникативной педагогической системы тренер-спортсмен / Т.В. Петровская. // Материалы VIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». – М.: РГУФКСМТ, 2012. С. 48 – 50.
4. Позднышев Е. В. Имидж спортсмена: паблик рилейшнз в спорте. / Е. В Позднышев. – К.: ЧПП.2003. - 106 с.
5. Позднышев Е.В.. Имидж футболиста и пути его создания. Научно-методическое издание / Е.В. Позднышев, В.И. Воронова - К.: ФФУ. 2003 - 211 с.

АНАЛІЗ МОТИВІВ, ЩО ПЕРЕСЛІДУЮТЬ СТАРШОКЛАСНИКИ ПРИ ВІДВІДУВАННІ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Перегінець М. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Для держави здоров'я кожної людини, це неоціненне багатство та надбання всієї нації, що дає можливість інтелектуального, творчого, духовного розвитку особливо молодому поколінню. Але в останні роки спостерігається зниження рівня показників фізичного розвитку та, як результат, фізичного здоров'я підростаючого покоління.

З відходом від стандартизованої системи освіти, з наданням більше рекомендацій, а не вказівок щодо функціонування закладів, з появою нових навчальних закладів – ліцеїв, гімназій, колегіумів, навчально-виховних комплексів та спеціалізованих шкіл – виникають розбіжності в умовах організації процесу навчання, різняться рівні підготовки школярів, що впливає не тільки на рівень знань, а й на фізичну підготовку [1].

В ідеалі заняття фізичною культурою і спортом повинні відбуватися з якихось мотивів, стимулів, котрі виступатимуть локомотивом у навчальній діяльності. Такою рушійною силою є інтереси, потреби, ідеали, цінності, котрі диктує суспільство. Та, на жаль, є категорія учнів, котрі відвідують уроки фізичної культури з метою отримати позитивну оцінку та уникнути неприємностей з вчителем. Наріжним каменем цієї відрази від спорту та занять фізичною культурою часто виступає сам вчитель, котрий інколи, не бажаючи цього, своєю поведінкою та нерозумінням учнів створює таку ситуацію. Тому головна роль у формуванні стійкого інтересу до занять належить вчителю. Які б не були досконалі навчальні програми і методичні розробки, самі по собі вони не реалізують педагогічного процесу. Один педагог забезпечить стійку мотивацію до занять, а інший зруйнує і ту, що була [2, 3].

Методи дослідження: теоретичний аналіз, порівняння та узагальнення даних літературних джерел, соціологічні методи дослідження.

В рамках дослідження мотивів та інтересів до занять з фізичного виховання старшокласників м. Івано-Франківськ в дослідженнях взяли участь 111 школярів віком 15–16 років, які навчаються у 10-х класах, з них 58 юнаків та 53 дівчат. Це учні загальноосвітньої школи № 25 історичного та філологічного класів (ЗОШ №25), навчально-виховного комплексу школи-гімназії № 3, *філологічного класу* (НВК №3), школи-ліцею № 23 Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника загальноосвітнього напрямку (Ш-Л № 23), Івано-Франківського обласного ліцею-інтернату для обдарованих дітей із сільської місцевості зі спеціалізованим вивченням хіміко-біологічного та інформативного профілю (ОЛІДОСМ).

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні ми вирішили з'ясувати, яким бачать урок фізичної культури старшокласники.

Аналізуючи відповіді учнів варто відзначити, що головною метою відвідування уроку фізичної культури стало підвищення власної фізичної підготовленості. Найвищий показник ми отримали у юнаків ОЛІДОСМ – 56 % і найменш мотивованими були юнаки ЗОШ № 25 – 37,5 %. Друге місце у рейтингу мотивів віддано зміцненню здоров'я і тут найактивнішими були учні ЗОШ № 25 – 43,7%, найменше зацікавлені у зміцненні здоров'я 8,3 % учнів школи-ліцею № 3. Натомість хлопці школи-ліцею № 23 однаково по 24,9 % зазначають, що відвідують уроки фізичної культури аби отримати позитивну оцінку та уникнути неприємностей, пов'язаних з пропуском заняття. Юнаки навчально-виховного комплексу № 3 теж відвідували уроки фізичної культури з метою уникнути неприємностей пов'язаних з пропуском заняття. Їх кількість сягнула 60 %.

На перше місце дівчата школи-лицею № 23 та ЗОШ № 25 винесли отримання позитивних оцінок – 71,5 та 35,7% відповідно. Друге місце дівчата надали підвищенню фізичної підготовленості: навчально-виховний комплекс № 3 – 41,5 %, ОЛІДОСМ – 35 %, ЗОШ № 25 – 28,6 %. Зміцнення здоров'я посіло третє місце у рейтингу мотивів. За зміцнення здоров'я були дівчата навчально-виховного комплексу № 3 – 33,2 %, ОЛІДОСМ – 35 %, ЗОШ № 25 – 21,4 % та 14,3 % – школи-лицею № 23. Загалом дівчат не надто турбують пропуски уроків.

На питання «Що не влаштовує Вас в уроці фізичної культури» ми зясували, що серед 60 % юнаків з навчально-виховного комплексу № 3 та 25 % ЗОШ № 25 побутує думка про нецікавість вправ, що пропонується на уроці фізичної культури. Малим фізичне навантаження було для 40 % хлопців з навчально-виховного комплексу № 3 та 24 % учням ОЛІДОСМ. Інші результати були незначними і неперевисували 17 % окрім варіанту відповіді «все влаштовує», де найвищий результата у 66,6 % показали учні школи-лицею № 23.

Нецікаво на уроці фізичної культури було дівчатам навчально-виховного комплексу № 3 – 33,2 %, ОЛІДОСМ – 20 %. У ЗОШ № 25 та школи-лицею № 23 результати склали по 14,3 %. Не подобались підібрані вправи 21,4 % ученицям ЗОШ № 25, великим навантаження на уроці було для 14,3 % дівчат школи-лицею № 23, не до вподоби стиль роботи вчителя був 28,6 % дівчат ЗОШ № 25 та 10 % дівчат ОЛІДОСМ, незручність що виникає в присутності протилежної статі при виконанні вправ відчували 15 % учениць ОЛІДОСМ та 7,1 % ЗОШ № 25.

Хоча загалом, що хлопці, що дівчата відзначають відсутність факторів, котрі б не влаштовували їх на уроках фізичної культури.

Отже в підсумку можна зазначити, що тенденція не змінюється і вчителі продовжують в більшій мірі ігнорувати бажання учнів, щодо впровадження нових видів рухової активності у навчальний процес з фізичної культури. Так юнаки та дівчата вказують на не цікаві вправи та нудьгу на уроці фізичної культури в ЗОШ № 25 та НВК № 3. Через обережність вчителів та побоювання за стан здоров'я учнів, вимушені мінімально навантажувати школярів. Тому юнаки ОЛІДОСМ та НВК №3 вважають, що на заняттях низьке фізичне навантаження; для хлопців та дівчат ЗОШ №25 став недовподоби стиль роботи вчителів фізичної культури.

Висновки. Виявлено, що мотивація школярів старших класів має свої особливості в залежності від типу навчального закладу, що пов'язано з організацією процесу навчання, а саме застосуванням варіативних модулів програми з фізичного виховання, а також матеріально технічним забезпеченням.

Література

1. Гозак С.В. Метод комплексної гігієнічної оцінки уроку фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах / С.В. Гозак, І.О. Калиниченко, Т.В. Станкевич, О.І. Козлов. — К., 2011.

2. Гордійчук В. Відношення до навчального процесу, самооцінка успішності, стомлення та його причини у процесі навчання сільських та міських школярів / В. Гордійчук // Молода спортивна наука України. – 2010. – № 2. – С. 56–60.

3. Гурковський О. Ставлення гімназистів до занять фізичними вправами в умовах різних навчальних навантажень / О. Гурковський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. Наук. пр. – 2013. – № 2. – С. 74–75.

ОБГРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ КОРЕКЦІЇ СТАТУРИ СТУДЕНТОК У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Рудницький О. В.

Мистецький інститут художнього моделювання та дизайну ім. Сальвадора Далі, Київ, Україна

Вступ. За останнє десятиріччя рівень здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді погіршився: у 90 % випадків абітурієнти ВНЗ мають відхилення у стані здоров'я [1]. Негативні тенденції погіршення стану здоров'я студентів у зв'язку з обмеженням рухової активності, нераціональним харчуванням, шкідливими звичками (паління, зловживання алкоголем, уживанням наркотиків), стресами, спонукють фахівців до пошуку способів з метою їх запобігання [3].

Сьогодні найбільш популярними й ефективними засобами корекції тілобудови є різні системи оздоровчого фітнесу. При цьому цілий ряд науково-методичних аспектів, їх практичного використання у процесі фізичного виховання студенток ВНЗ ще не отримали належного розгляду.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити технологію корекції тілобудови студенток з використанням засобів оздоровчого фітнесу у процесі фізичного виховання для підвищення його ефективності.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; соціологічні методи дослідження; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; відеозйомка та біомеханічний аналіз постави; методи математичної статистики.

Результати дослідження та обговорення. За результатами дослідження встановлено, що 15 % студенток I курсу мають астенічний тип тілобудови, 20 % – пікнічний і 65 % – нормостенічний. Серед студенток II курсу визначено аналогічне співвідношення типів тілобудови, а саме: астенічний – 15 %, пікнічний – 28 % і нормостенічний – 57 %. Вивчення морфологічних особливостей студенток з різним типом тілобудови включало вимірювання довжини, маси та обхватних розмірів тіла [2].

У ході проведення констатуючого експерименту нами були визначені показники просторової організації тіла студенток як характерної ознаки кожного типу тілобудови.

Розгляд результатів тестових вправ, що характеризують фізичну підготовленість, зафіксував погіршення середніх значень майже всіх показників студенток II курсу незалежно від типу їх тілобудови порівняно з даними студенток I курсу.

Отримані у ході констатувального експерименту дані та визначена спрямованість етапів практичної реалізації самої технології (рис. 1) дозволили нам розробити п'ятнадцять комплексів фізичних вправ щодо розробки загальної структури занять на підставі «блоково-модульного» принципу їх побудови, які були об'єднані у відповідні модулі. Для підготовчої частини заняття нами були розроблені два комплекси фізичних вправ, що склали модуль «розминка». Для заключної частини заняття нами були запропоновані два комплекси вправ відновлювальної спрямованості, які були поєднані у відновлювальному модулі.

Для вирішення завдань корекції тілобудови студенток, зменшення або збільшення їх маси тіла та обхватних розмірів, зміцнення структури та покращення функції м'язової і кісткової систем для основної частини практичних занять було запропоновано одинадцять комплексів фізичних вправ, що за своєю спрямованістю включені до аеробного модуля, силового модуля, модуля «стретчінг» та модуля «кросфіт». Система «кросфіт» на сьогодні класифікується як один з напрямів сучасного оздоровчого фітнесу, що об'єднує вправи силової і

аеробної спрямованості, пліометрики та інших видів рухової активності [2, 3].

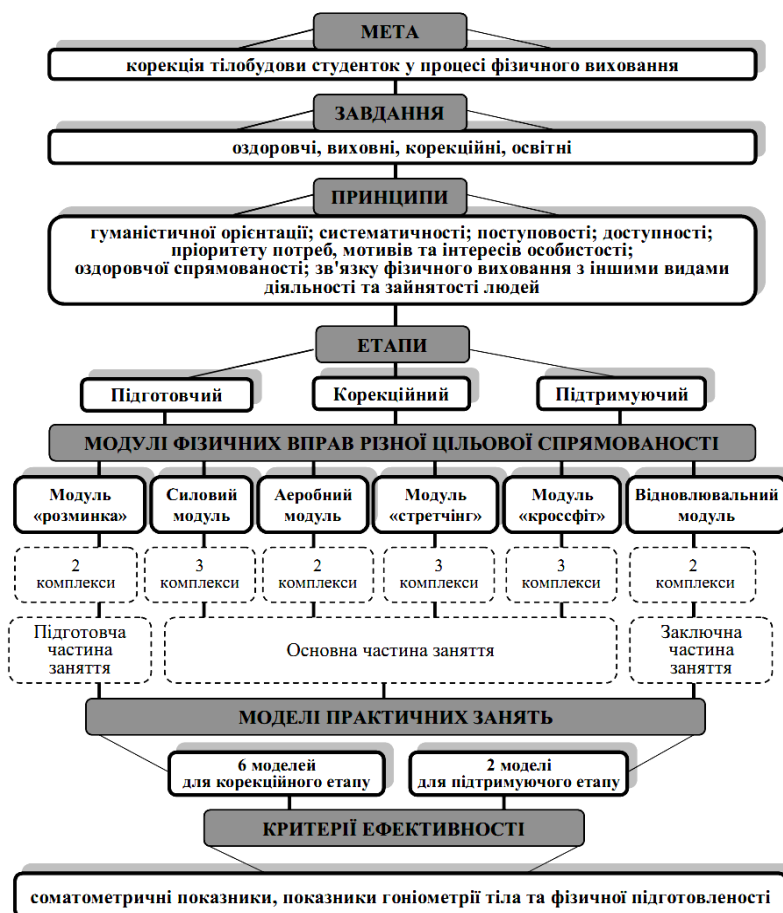


Рисунок 2. – Структура експериментальної технології корекції тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу у процесі фізичного виховання

Ефективність запропонованої технології достовірно підтвердили експериментально.

Висновки. Вперше теоретично обґрунтована технологія корекції тілобудови студенток, що має виражену оздоровчу спрямованість, структурними компонентами якої є мета, завдання, принципи, засоби і методи, а також етапи її практичної реалізації.

Технологія включає сукупність комплексів і варіантів фізичних вправ, що дозволяють адресно надавати педагогічний вплив і проводити поточний контроль за ефективністю проведення корекційних заходів у процесі фізичного виховання студенток. Запропоновано комплекси фізичних вправ системи «кросфіт» для корекції тілобудови студенток у процесі фізичного виховання. Розширено та науково-обґрунтовано підходи щодо організації та планування занять з фізичного виховання студенток з різними типами тілобудови.

Література

1. Кашуба В.А. Скрининг показателей физического здоровья студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева, А. В. Рудницкий // Теория и методика физ. культуры. – 2012. – № 4. – С. 65–74.
2. Рудницкий О.В. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Рудницкий – К., 2016. – 24 с.
3. Футорний С.М. Характеристика стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Сергій Футорний, Олександр Рудницкий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 99–105.

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ ПОЗАШКІЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ ТА РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Сергієнко В. П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Останніми роками педагоги та психологи приділяють особливу увагу дослідженню проблем розвитку особистості та різним аспектам психофізичного та соціального розвитку дітей на різних етапах онтогенезу. Внаслідок системних соціальних перетворень, які призвели до трансформації цінностей, поширеним явищем у сучасному українському суспільстві є порушення процесів соціального, морального, психофізичного розвитку дітей та підлітків (Н. В. Абдюкова, Н. Ю. Максимова, А. В. Мудрик). Тому особливо актуальними стали дослідження, пов'язані з пошуком ефективних засобів оптимізації процесу морального, інтелектуального, духовного і соціального розвитку дитини та процесу соціалізації, яка розглядається як складний і тривалий процес включення індивіда до системи соціальних зв'язків та відносин, його активної взаємодії з оточенням, у результаті якої він засвоює зразки поведінки, соціальні норми і цінності, необхідні для його успішної життєдіяльності у даному суспільстві (Філіппов Ю. А., 2009; Ковальчук Н. П., 2012). Гіпотеза нашого дослідження полягає в тому, що позашкільна діяльність молодшого школяра в спортивних секціях та гуртках створює позитивні умови для соціалізації та психофізичного розвитку молодшого школяра.

Мета дослідження – вивчення особливостей позашкільної рухової активності сучасних молодших школярів та визначення її впливу на їхній психофізичний та соціальний розвиток.

Методи дослідження. Аналіз наукової літератури джерел вивчення теоретичних аспектів проблеми впливу різних видів позашкільної спеціально організованої рухової активності на соціалізацію молодших школярів.

Результати теоретичних досліджень та їх обговорення. Вплив різних видів позашкільної діяльності підлітків вивчали з точки зору їх залучення в позашкільні неформальні об'єднання (Чернета С. Ю., 2005); клубні об'єднання за місцем проживання (Малков Д. Ю., 2005); спортивні секції та оздоровчі заняття з фізичної культури (Л. Д. Коняєва, 2008; Т. В. Петровська, 2011; А. Ю. Підмога, 2011; В. Маринич, І. Когут, 2013); оптимальної рухової активності та форм її організації та методик (Г. Безверхня, 2013; А. Д. Дубогай, 2005; Т. Ю. Круцевич, 2012; Н. Є. Пангелова, 2014). Водночас недостатньо уваги в наукових дослідженнях приділено проблемам психофізичного розвитку, виховання та соціалізації молодших школярів. Частіше розглядається соціалізація молодших школярів через ігрову діяльність (Яременко О. А., 2004) та в навчально-виховному процесі (Вазяниця Л. О., 2006); в процесі фізичного виховання як чинника впливу на соціальну адаптацію молодшого школяра – зміна власної поведінки для успішного входження в соціум, вміння жити в колективі, дотримуватися правил суспільного життя (Г. Безверхня, 2013; Пескова Л. В., 2015). Психофізичний розвиток молодших школярів передбачається шляхом застосування засобів фізичного виховання на уроках фізичної культури, спрямованого не тільки на фізичний, а й на інтелектуальний розвиток (В. А. Родіонов, 2015). Автор вважає важливим та можливим розвиток соціальної компетентності молодших школярів засобами фізичного виховання. Проблема зберігання та розвитку психічного, фізичного здоров'я молодших школярів та засвоєння ними необхідних соціальних навичок може бути вирішена на уроках фізичної культури та позашкільний час засобами вправ, які мають дію взаємного впливу та взаємного посилення на фізичну та психічну сферу школяра, розвивають

комунікативні, когнітивні, мотиваційні підструктури особистості (В. А. Родіонов, 2015).

Психологи розглядають молодший шкільний вік як один з найчутливіших для формування девіантної та деліквентної поведінки в процесі формування особистості (Н. Ю. Максимова, 2000, 2002; Л. Д. Коняєва, 2008; Т. В. Петровська, 2000, 2002, 2006, 2007, 2011; А. Ю. Підмога, 2011). Тому актуальним був і залишається для суспільства пошук ефективних засобів соціального розвитку, попередження різних видів девіантної та деліквентної поведінки дітей та підлітків. Оскільки більшість випадків асоціальної поведінки спостерігається в позашкільний час (Л. Д. Коняєва, 2008), то вочевидь, характер та зміст проведення школярами позашкільного часу може впливати на його психофізичний розвиток, соціальну поведінку та особливості соціалізації.

Крім особливостей дозвілля дітей та підлітків у позашкільний час на успішність соціального розвитку та формування адекватної соціальної поведінки велику роль відіграє і значуще (або референтне) оточення молодшого школяра, оскільки соціальною ситуацією психосоціального розвитку в цьому віковому періоді є взаємодія з референтним дорослим як носієм соціальних норм. Таким значущим дорослим носієм уявлень про здоровий спосіб життя, соціальні цінності та зразки поведінки можуть стати спортсмен або тренер (Г. П. Бондарчук, 2008).

Оскільки вивчення впливу позашкільної спортивної та оздоровчої діяльності на соціальний розвиток школярів стосувався більше дітей підліткового віку (Л. Д. Коняєва, 2008; Л. І. Лубишева, 2006; Т. В. Петровська, 2000, 2002, 2006, 2007, 2011; А. Ю. Підмога, 2011), то нам видається доречним і актуальним вивчити цю проблему стосовно дітей молодшого шкільного віку. Саме в молодшому шкільному віці формується самооцінка та вдосконалюється система довільної регуляції, моральні та поведінкові норми, уявлення про здоровий спосіб життя.

Висновки Проблема зберігання та розвитку психічного, фізичного здоров'я молодших школярів та засвоєння ними необхідних соціальних навичок може бути вирішена засобами спеціально організованої рухової активності на уроках фізичної культури та в позашкільний час засобами вправ, які мають дію взаємного впливу та взаємного підсилення на фізичну та психічну сферу школяра, розвивають комунікативні, когнітивні, мотиваційні підструктури особистості

Література

1. Коняєва Л. Д. Особливості соціалізації підлітків в умовах позашкільної діяльності / Л. Д. Коняєва.: автореферат дис. на здобуття канд. псих. наук . – К., 2008. – 20с.

2 Петровська Т. В. Спортивна діяльність як засіб соціальної адаптації підлітків із девіантною поведінкою / Т. В. Петровська // Актуальні проблеми фіз. культури і спорту. К., Мін. у справ. сім'ї, молоді і спорту. – 2012. – № 24(2), – С.88 – 943.

3. Петровська Т. В. Вплив занять спортом на соціалізацію підлітків та особливості сучасного спортивного маркетингу / Т. В. Петровська, В. С. Петровський // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту., – К., 2011. - №20(1). – С. 63 – 67.

МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ ДО ЗАНЯТЬ БОРОТЬБОЮ КАПОЕЙРО

Шкарупіло П. О.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. Проблема істотного погіршення стану фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров'я різних контингентів населення є однією з найбільш актуальних в житті суспільства. До того ж в умовах сучасних подій важливу роль у житті нашої держави відіграє працездатність населення та обороноспроможність його чоловічої частини.

За даними ООН на 2005-2011 рр. Україна посідає 124 місце за рівнем тривалості життя. Основні причини передчасної смертності чоловіків першого зрілого віку: хронічні неінфекційні захворювання (серцево-судинні, цереброваскулярні, новоутворення) та зовнішні причини смерті (травми, нещасні випадки, отруєння, самогубства).

У цьому сенсі першочерговим завданням має стати пошук шляхів, які сформулюють відповідне ставлення до здоров'я як до головної цінності в житті та до здорового стилю життя як до засобу його досягнення (Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010).

Останніми роками серед чоловіків першого зрілого віку (22 – 35 років) спостерігається істотне зростання популярності видів рухової активності оздоровчої спрямованості.

Питанням мотивації різних верств населення до занять різноманітними видами оздоровчого фітнесу займалися П. І. Губка, Д. О. Ніжніченко, В. Сіньна, В. В. Усиченко, А. А. Чернозуб, Д. О. Безкоровайний, В. Ф. Регулян. Окремі дослідження присвячені вивченню мотивації до занять різноманітними видами єдиноборств, зокрема: ушу (А. В. Макаров, 2010), таеквондо (І. М. Пашков, 2011), рукопашного бою (С. А. Антоненко, 2005), карате (А. В. Дунець-Лесько, 2013).

Проблема мотивації до занять капоейрою в науково-методичній літературі висвітлена недостатньо. Спостерігаються дослідження сучасних фахівців, які в основному вивчають мотиваційні переваги школярів та студентської молоді. Це стало підставою для вивчення даного питання.

Мета дослідження: визначити рівень мотивації чоловіків віком 22 – 35 років до занять капоейрою.

Методи та організація дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури і документальних матеріалів; педагогічне спостереження; визначення рівня мотивації за методикою В.І. Тропникова; методи математичної статистики. Опитування проводилось у письмовій формі за методикою В.І. Тропникова «Вивчення мотивів занять спортом» [3].

За цією методикою респонденти повинні якомога точніше оцінити причини (ситуації, обставини), які їх спонукали і спонукають займатися капоейрою. Респондентам пропонувалося поставити оцінку цих суджень за 5-бальною шкалою відповідно до того, наскільки вони згодні з ними.

Дослідження проводилися на базі Дніпропетровської школи капоейри «RABO DE ARRAIA» з чоловіками віком 22 – 35 років (n=27), які займаються капоейрою і мають різний рівень майстерності та різні кольори «кардао» (пасків).

Результати дослідження та їх обговорення. Результати згруповані відповідно до наступних мотивів: спілкування, пізнання, матеріальні блага, розвиток характеру і психічних якостей, фізична досконалість, покращення самопочуття і здоров'я, естетична насолода та гострі відчуття, придбання корисних для життя вмінь та знань, потреба у схваленні, підвищення престижу і бажання слави, колективна спрямованість.

В групі мотивів «Спілкування» найбільш значущими судженнями виявилися такі: «Щоб мати більше друзів» та «Щоб весело проводити час». Вони набрали в середньому 3,26 та 3,67 бала відповідно з 5 можливих. Найменш значущими виявилось судження «Щоб стати лідером, капітаном команди» – 1,56 бала.

Найбільш значущим судженням в групі мотивів «Пізнання» виявилось «Щоб розширити своє світобачення» – 3,48 балів. Інші судження набрали приблизно однакову суму балів: від 1,52 до 1,74 бала.

Серед тверджень «Матеріальні блага» найменш значущими стали «Щоб отримати талони (гроші) на харчування». З цим судженням не погодилися 100 % опитуваних. Інші судження набрали від 1,11 до 1,67 балів.

Серед мотивів під назвою «Розвиток характеру» найбільш значущими стали такі судження: «Бажання виховати сміливість та рішучість» - 3,33 бали та «Доставляє задоволення відчувати фізичне навантаження» - 3,52 бали. Інші твердження залишились в діапазоні оцінок від 1,11 до 3,22 бала.

В групі мотивів «Фізична досконалість» найвищі показники значущості показали такі судження: «Бажання розвинути рухливість та координацію» – 4,26 бала та «Щоб підтримувати постійний рівень фізичного розвитку» – 4,59 бала. Показники щодо інших суджень цієї групи коливаються від 1,78 до 4,00 бала.

Мотиви «Покращення самопочуття» набрали в середньому 2,44 бала. Найменш значущим стали судження «За порадою лікаря»-1,15 бала, «Тому що на роботі (на навчанні) я фізично мало втомлююся» - 1,52 бала, та «Щоб покинути дурні звички та віддалитися від поганої компанії та порвати з поганими звичками» - 1,33 бала. Найбільш значущим стало судження «З метою підтримання гарного самопочуття» - 4,07 бала.

Найбільшу кількість ствердних відгуків отримали судження групи мотивів «Естетичне задоволення», які в середньому набрали 3,52 бали. Найбільш значущими респонденти назвали судження: «Тому що мені подобаються краса та філігранна техніка рухів в цьому виді спорту»-4,15 бали, «Бажання розвинути спритність»-4,19 бали.

В середньому відгуки на судження групи мотивів «Придбання корисних для життя вмінь та знань» склали 2,11 бали. При цьому найбільший середній бал (2,81) набрало твердження «Почав займатися випадково».

Середній бал всіх відгуків респондентів на судження групи мотивів «Потреба в схваленні» склав 1,59 бала. Так сталося тому, що 63,5 % респондентів поставили 1 бал з 5 можливих при оцінці значущості всіх 5 суджень цієї групи мотивів. Та ще 21,5 % респондентів поставили 2 бали по всі 5 суджень.

Схожі оцінки і судження в групі мотивів «Підвищення престижу і бажання слави», в якій середній бал оцінок суджень склав 1,89. В середньому 58 % респондентів при оцінці значущості суджень поставили всього 1 бал з 5 можливих. Ще 30 % поставили від 2 до 3 бала.

В середньому 70 % респондентів у відповідь на судження групи мотивів «Коллективна направленість» поставили від 1 до 2 бала. Тому середній бал оцінок суджень цієї групи склав лише 1,97 бала.

Висновки. Таким чином, за результатами дослідження робимо висновок, що основними мотивами до занять капоейрою для чоловіків віком 22 - 35 років є «фізичне самовдосконалення», «естетичне задоволення», «спілкування» та «покращення самопочуття та стану здоров'я»; та фактори, які найменш спонукають це «матеріальні блага», «потреба в схваленні», «підвищення власного престижу та бажання слави».

Література

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 510 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
3. Венгер А.Л. Двадцать лет спустя (Размышления над книгой А.А. Пузыря «Психология. Психотехника. Психагогика») // Культурно-истор. психология. – 2007. № 3. – С. 72–79.
4. Макклелланд Д. Мотивация человека / Макклелланд Д. – СПб. : Питер, – 2007. – 672 с.

VII напрям

**Здоров'я людини, рекреація і спорт
для всіх**

ВИМОГИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Гончарова Н. М., Бутенко Г. О.

Національний університет фізического виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. Процес фізичного виховання в початковій школі потребує оптимізації у зв'язку з незадовільним станом здоров'я молодших школярів, рівень якого останніми роками турбує лікарів, педагогів, батьків [3]. Дане положення фахівці пов'язують зі зниженням питомої ваги добової рухової активності дітей, рівень якої є нижчим за вікові норми, що на тлі інтенсивного фізичного розвитку та суттєвих навчальних навантажень викликає хронічне стомлення, яке призводить до відхилень у стані здоров'я учнів початкових класів [2].

Рішення даної проблеми полягає у підвищенні рівня рухової активності дітей за рахунок участі у рекреаційно-оздоровчій технології на основі засобів оздоровчого туризму, що проводиться у позакласний час [1]. Маловивченими залишаються питання системного підходу, організації та впровадження даної технології у процес фізичного виховання молодших школярів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково методичної літератури, педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час обґрунтування та розробки рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму з метою підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, нами було визначено необхідні умови впровадження даної технології в процес фізичного виховання у початковій школі, що забезпечують його ефективність. Тобто, при впровадженні необхідні специфічні стійкі обставини, що визначають основу природного розвитку рекреаційно-оздоровчої технології.

Такими стійкими обставинами є соціальні, педагогічні та організаційні умови (рис. 1). Для успішного впровадження рекреаційно-оздоровчої технології ми виділяємо такі соціальні умови: соціальний інститут – школа; соціальна престижність участі в оздоровчих програмах; система соціального стимулювання мотиваційна основа участі у рекреаційно-оздоровчій технології; включення дітей у соціально значущу рекреаційно-оздоровчу діяльність; взаємодія соціальних інститутів, перш за все – школи і сім'ї.

Необхідні педагогічні умови для успішного впровадження рекреаційно-оздоровчої технології, такі:

- вибір форм, засобів і методів повинен мати цілісний і несуперечливий характер чинній системи фізичного виховання;
- управління педагогічним процесом носить випереджаючий і стратегічний характер (взаємозамінність і варіативність);
- опорним дидактичним принципом є свідомість і активність для активізації власного потенціалу особистості кожної дитини;
- розробка і впровадження інноваційних педагогічних прийомів, форм і методів необхідна для формування стійкої мотивації;
- учителю належить ключова роль в рекреаційно-оздоровчій технології та систематичний педагогічний контроль.

Необхідні також організаційні умови:

- група формується на принципах добровільності і мотиваційної пріоритетності;
- формування середовища, сприятливого для оздоровлення, виховання, навчання (комфортний психологічний мікроклімат в групі, зручні умови для проведення занять тощо);
- врахування територіальних можливостей школи, необхідне для проведення занять в різних умовах;
- врахування можливостей довкілля, необхідних для проведення прогулянок, екскурсій, походів, змагань тощо;

- вікова спадкоємність.



Рис. 1. Блок-схема умов впровадження рекреаційно-оздоровчої технології

Висновки. Визначені соціальні, педагогічні та організаційні умови необхідні для успішного впровадження в процес фізичного виховання у початковій школі рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму, що забезпечують її ефективність.

Література.

1. Гончарова Н. Н. Опыт использования рекреационно-оздоровительной технологии повышения физического состояния детей младшего школьного возраста [Електронний ресурс] / Н. Н. Гончарова, Г. А. Бутенко // Спорт. наука України. 2015. – №5 (69). – С. 32 – 38. – Режим доступу до ресурсу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/352>.
2. Грицюк С. А. Влияние двигательной активности на здоровье младших школьников / С. А. Грицюк // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. – Екатеринбург, 2014. – Ч. 1. – С. 89 – 93.
3. Няньковський С. Л. Стан здоров'я школярів в Україні [Електронний ресурс] / С. Л. Няньковський, М. С. Яцула, М. І. Чикайло, І. В. Пасечнюк // Здоровье ребенка. 2012. – 5 (40), – Режим доступу до ресурсу: <http://www.mif-ua.com/archive/article/32962>

ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ АКВАЕРОБІКОЮ З ЖІНКАМИ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Жук Г.О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У практиці оздоровчої фізичної культури зарекомендували себе традиційні засоби і методи: вправи для освоєння з водою, для оволодіння і вдосконалення техніки плавання, тренувальні завдання загального і спеціального впливу на фізичний, функціональний та психологічний стан людини [2, 3].

Зарубіжні автори [3] відзначають, що особливо висока ефективність занять плаванням і виконанням вправ у воді з жінками, що мають низький рівень фізичної підготовленості. Виконання вправ, пов'язане із зануренням у воду, охолодженням тіла тих, хто займається, і тиском на нього води, сприяє більш енергійній роботі серця.

Жінки з надмірною масою тіла нестійкі до тривалих тренувань внаслідок високої схильності суглобів до перевантажень і травм, обмеженої рухливості, слабкої теплоадаптації. Їм рекомендуються фізичні вправи у воді, оскільки водне середовище в 4 рази більш ефективний охолоджувач, ніж повітря, завдяки своїм гідродинамічним особливостям. У зв'язку з цим, при охолодженні у воді організм не зневоднюється і не витрачає з потом мінеральні солі. Вода створює безпечні та сприятливі умови для занять з жінками різного віку, підготовленості стану здоров'я. Заняття у воді рекомендуються непідготовленим, людям із зайвою масою тіла та порушеннями опорно-рухового апарату [1, 2, 4].

Завдяки систематичним вправам у воді усувається надмірна збудливість і дратівливість, зміцнюється нервова система, активізується обмін речовин завдяки високій тепловіддачі, підвищується стійкість імунної системи до простудних захворювань. В результаті витрачається у декілька разів більше енергії, ніж при тій самій роботі на суші, що призводить до зменшення жирових відкладень [1].

У зв'язку з цим застосування інноваційних технологій аквааеробіки з жінками другого зрілого віку є актуальною темою дослідження.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, методи узагальнення і синтезу.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами проаналізовано значний матеріал і роботи вчених, які займалися розробкою програм занять у водному середовищі.

Перші згадки про вправи у воді зустрічаються в 1924 р. у J. Hamilton. Об'єднані в комплекси різної спрямованості вправи у воді отримали назву water workout (водна гімнастика). Заняття водною гімнастикою за кордоном широко використовуються як засіб розваги, зняття емоційного напруження [3].

У 1990-х роках стрімко зросла популярність до різних тренувальних програм у воді. Розробляються численні програми занять, які були в основному спрямовані на тренування кардіореспіраторної системи. Заняття у воді особливо були популярні серед жінок; також до занять проявляли інтерес літні люди, що стимулювало зростання акватичних тренувальних програм [2, 3].

Уже зарекомендували себе нові програми, переважно спрямовані на вирішення конкретних оздоровчих завдань або розвиток фізичних здібностей, профілактику різних захворювань тощо. Використовуючи вправи, характерні для деяких видів спорту (бігові, імітація рухів велосипедиста та ін.), програми розроблені для різних вікових категорій. Заняття проводяться в басейнах з різною глибиною, за допомогою спеціального спортивного обладнання (поясів для занять на глибокій воді, рукавичок, гантелей, штанг, степів, велотренажерів та ін.), або з використанням «гідрокостюма», що утримує людину у воді в положенні сидячи [1–3].

Для урізноманітнення оздоровчих занять у воді, з урахуванням різної спрямованості та особливості контингенту, розроблені різні варіанти занять:

кругове тренування, інтервальне тренування, хвильова аеробіка, степ-аеробіка у воді, силові тренування, психологічне тренування (для людей, що мають захворювання опорно-рухового апарату та мають надмірну вагу).

Таким чином, аналіз літератури вітчизняних і зарубіжних авторів дозволяє говорити про популярність різноманітних програм занять у воді. Програми мають різну спрямованість, використовуються різноманітні засоби і методи, залучаються до занять люди різного віку, різного рівня фізичної підготовленості, різного стану здоров'я.

Висновки:

1. Аквааеробіка є одним з найбільш популярних видів фізкультурно-оздоровчих занять серед жінок зрілого віку в силу своєї доступності, емоційності та ефективності.

2. Аквааеробіка являє собою найбільш універсальний засіб впливу на організм тих, хто займається, з метою підвищення рівня їх фізичного стану, фізичної підготовленості, функціонального стану, корекції фігури і поліпшення психоемоційного стану.

3. Аквааеробіка порівняно з іншими фітнес-програмами має свої переваги: травмобезпечність занять у воді; відсутність зайвого навантаження на суглоби і зв'язки; посилення ефекту від занять за рахунок подолання додаткового опору; масажний і лімфодренажний ефект; розслаблюючий вплив води на м'язи, у зв'язку з чим вправи у воді є ідеальним засобом для людей, які страждають від періодичної болі у спині, функціональними порушеннями хребта, варикозним розширенням вен;

4. Зміст занять аквааеробікою має суттєві відмінності в методиці проведення залежно від віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Індивідуалізація і оптимізація основних компонентів фізичного навантаження здійснюється через підбір інтенсивності режимів роботи, орієнтацію на пульсові реакції і суб'єктивні відчуття тих, хто займається, кількість повторень, амплітуду рухів і координаційну складність вправ.

Література.

1. Вербина О. Ю. Фитнес и здоровье / О. Ю. Вербина. – Чебоксары: ЧПГУ, 2010. – 70 с.

2. Гоглюватая Н. О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами 1-го зрелого возраста: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Н. О. Гоглюватая. – К., 2007. – 22 с.

3. Полухина Т. Г. Классификация и типология упражнений в аквааэробике как основа для разработки технологии обучения : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Полухина Т. Г. ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2003. – 18 с.

4. Сапожникова О. В. Оздоровительная технология применения физических упражнений с отягощениями для женщин второго зрелого возраста / О. В. Сапожникова, Е. Г. Сайкина // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 9. – С. 55–57.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ

Ковалева Н.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших в современном обществе [6]. Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, наиболее уязвимо поскольку сталкивается с рядом трудностей из-за увеличения учебной нагрузки, низкой двигательной активностью, свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении [2, 3]. Нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи.

Как отмечают Е.В. Андреева, Т.Ю. Круцевич [1, 5], целью физического воспитания в вузах является подготовка всесторонне развитых специалистов. Поэтому воспитание активной личности студента – главный ориентир в деятельности высших учебных заведений. Роль физического воспитания, в частности оздоровительного фитнеса – как наиболее популярного вида специально организованной двигательной активности в вузе – особенно повышается в связи с увеличением потока научной и технической информации, которая требует от студентов большого умственного напряжения и значительных затрат [7, 8]. Оптимальное физическое развитие и подготовленность, крепкое здоровье и работоспособность студентов составляют основу творческого отношения к овладению профессиональным мастерством [4, 9].

Цель исследования – определение комплекса мероприятий, который способствует формированию мотивации студентов к занятиям оздоровительным фитнесом.

Методы исследования: Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, социологические методы исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Для достижения поставленной цели проведено анкетирование среди студентов, в котором приняли участие более 20 человек.

Чтобы выяснить, отношение студентов к оздоровительному фитнесу, им был задан вопрос: «Хотели бы вы заниматься оздоровительным фитнесом?». Положительно ответили 82 % студентов, вообще не хотели бы заниматься 3 %.

Интересно было знать, какие именно причины мешают студентам заниматься оздоровительным фитнесом. Ответы респондентов показали, что главная объективная причина, которая препятствует привлечению студентов к занятию оздоровительным фитнесом – высокая на сегодняшний день стоимость занятий в отдельных спортивно-оздоровительных клубах (55,5 %).

Многие студенты (15,0 %) не имеют практического опыта организации рекреационно-оздоровительной деятельности. Препятствует занятиям оздоровительным фитнесом большая учебная нагрузка в университете (50,8 %).

Что же сегодня побуждает молодежь заниматься оздоровительным фитнесом? В ответах респондентов наблюдается существенная разница в выборе цели занятий. Так, студенты, хотели бы улучшить состояния здоровья, проверить собственные силы в экстремальных условиях, получить эмоциональную разрядку, активно отдыхать, развлекаться, самосовершенствоваться и иметь возможность самовыразиться.

Предыдущий практический опыт и результаты собственных исследований позволили нам разработать комплекс мероприятий по формированию положительного отношения студентов к занятиям оздоровительным фитнесом,

для повышения уровня двигательной активности. Мы считаем целесообразным разделить этот комплекс на два этапа, каждый из которых имеет свои цели и компоненты.

Цель первого этапа – привлечение к активному образу жизни, с максимальным, по возможности, соблюдением его компонентов и увеличение специально-организованной двигательной активности на один час в день.

Основной компонент второго этапа – мотивационный, который определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее.

Свободный выбор рекреационно-оздоровительных занятий свидетельствует о наличии у человека осознанного, активного интереса к физическому и психическому самосовершенствованию. Интерес обычно возникает на основе следующих мотивов и целей оздоровительно-рекреационной деятельности:

– удовлетворение процессом занятий (динамичностью, эмоциональностью, новизной, разнообразием, общением и др.);

– удовлетворение результатом занятий (приобретением новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями, испытанием себя, улучшением результата и т.п.);

– видение конкретных перспектив занятий (физическое совершенство и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, повышение спортивной квалификации и т.п.).

Выводы.

1. Изучены мотивы и интересы студентов к рекреационно-оздоровительной деятельности, выявлены основные причины, препятствующие этим занятиям.

2. Обоснован комплекс мероприятий, способствующий формированию мотивации студентов к занятиям оздоровительным фитнесом.

Литература

1. Андреева О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №2. – С.81–84.

2. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу / Ю. Беляк, А. Майструк, Н. Зінченко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2006. – № 4. – С. 14–16.

3. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. Булатова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3–7.

4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 287 с.

5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. літ-ра, 2010. – 248 с.

6. Лядская О. Ю. Роль социологических исследований в мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом / О. Ю. Лядская // Слобож. наук.-спорт. вісн.: зб. наук. пр. – Х., 2009. – № 1. – С. 211–215

7. Цыганенко О. И. Концепция системы оздоровительного (функционального) питания в фитнесе / О. И. Цыганенко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 107–110.

8. Bert G. Meeting Physical Education Standards Through Meaningful Assessment (With Web Resource). Research-Based Strategies for Secondary Teachers / G. Bert, L. Summers. – Human Kinetics, 2012. – 160 p.

9. Vengerova N.N. Educational technology of fitness industry for the health of older women: monograph, St. Petersburg, 2011, P. 54 – 57.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ГІМНАСТИКОЮ ЦИГУН НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Костянецький К. А., Гутич І. І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасні екологічні та соціально-економічні умови в Україні спричиняють зростання факторів, які несприятливо впливають на організм людини і викликають негативну тенденцію у стані здоров'я населення. Найбільшу тривогу викликає високий рівень захворюваності серед працездатного населення, яке є основним трудовим і ресурсним потенціалом держави і здоров'я якого – необхідна умова економічного розвитку суспільства. Однією з проблем також є значне перевищення чоловічої смертності над жіночою. Тому вивчення впливу різних напрямів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на профілактику захворювань та показники фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку – дуже актуально.

Аналіз спеціальної літератури, досвід передової практики свідчить про популярність занять східними видами оздоровчої гімнастики [1]. Історія становлення і розвитку гімнастики цигун сягає своїм корінням в глибину століть [2]. Однак на тлі великої кількості робіт, присвячених історії китайської оздоровчої гімнастики циган і основам техніки виконання вправ, недостатньо вивченими залишаються питання впливу таких занять на показники фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку.

Мета дослідження виявити вплив занять оздоровчою гімнастикою цигун на показники фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури; соціологічні методи; педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), антропометричні, фізіологічні та психодіагностичні методи; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті соціологічного дослідження ми з'ясували, що основна аудиторія чоловіків 22-35 років, які взяли участь в експерименті - це службовці які, в силу роду своєї діяльності, ведуть малорухливий спосіб життя, потребують корекції фізичного стану. Аналіз даних констатуючого експерименту свідчить, що низький рівень фізичного стану було виявлено у 15 % чоловіків, нижче середнього – у 20 %, середній – у 40 %, вище середнього – у 20 %, високий – у 5 % чоловіків.

На основі вивчення спеціальної літератури, досвіду практичної роботи, показників фізичного стану чоловіків першого зрілого віку нами було розроблено програму оздоровчої гімнастики цигун. При побудові занять застосовувалися статичні та динамічні фізичні вправи та дихальні вправи.

З метою вивчення ефективності розробленої програми згодом було проведено повторне тестування показників фізичного та психоемоційного стану чоловіків першого періоду зрілого віку. В результаті аналізу отриманих результатів відзначено позитивну динаміку досліджуваних показників. Так, зменшилася кількість чоловіків, які мають низький рівень фізичного стану з 15 до 5 %, нижче середнього – з 20 до 10%, на тлі збільшення середнього – з 40 до 50 % і вище середнього рівня фізичного стану – з 20 до 25 %, кількість чоловіків з високим рівнем фізичного стану також зросла з 5 до 10 %. Проведені дослідження свідчать про поліпшення показників самопочуття, активності, настрою в процесі занять за розробленою нами програмою (таб. 1).

**Змінення статистичних показників психоемоційного стану (ум. од.)
чоловіків 22-35 років до і після експерименту**

Показник	Статистичні показники			
	До експерименту		Після експерименту	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Самопочуття	4,5	0,25	5,7	0,36
Активність	4,1	0,87	5,1	0,67
Настрій	4,7	0,90	5,8	0,52

Проведені дослідження дозволяють рекомендувати використання запропонованої програми оздоровчої гімнастики цигун для чоловіків 22-35 років.

Висновок. Результати проведеного формуючого експерименту свідчать про ефективність запропонованого підходу в побудові занять оздоровчою гімнастикою цигун.

Література.

1. Кью-Кіт Вон Мистецтво цигун. / Вон Кью-Кіт. – Серія: Бойові мистецтва, К.: ФАИР-ПРЕСС. 2006. – 320 с.
2. Цзіжень Ма. Цигун. Історія, теорія, практика. / Ма Цзіжень, М.М. Богачихин – К.: Софія, 2004. – 160 с.

РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ДОЗВІЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Ніколайчук М. С.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. Національна доктрина розвитку освіти спрямована на формування творчої особистості, здобуття дітьми та підлітками додаткових знань, умінь та навичок за інтересами, на допрофесійну підготовку та професійне самовизначення, підготовку їх до соціально-громадської діяльності та виділення часу для їхньої дозвільної діяльності.

Виділення в методиці організації дозвільної діяльності такої вікової групи, як підлітки, зумовлене тим, що даний вік є тим періодом у житті людини, від якого найбільшою мірою залежить його соціалізація, формування ціннісних орієнтацій, моральних принципів, становлення як цілісної і самостійної особистості [2]. Тому для продуктивної дозвільної діяльності підлітків варто долучати рекреаційно-оздоровчі заняття з елементами спортивного орієнтування.

Рекреаційно-оздоровчі заняття – це активний відпочинок, спрямований на відновлення працездатності та сил, витрачених людиною в процесі її життєдіяльності.

Мета рекреації – збереження здоров'я людей та задоволення їх потреб в руховій активності, спілкуванні, самоствердженні. Рекреаційні заняття відіграють важливу роль у повсякденному житті, вирішують оздоровчі завдання, підвищують емоційний стан, сприяють організації дозвілля. Вони залучають багато осіб, одночасно сприяючи соціалізації особистості [1]. Спортивне орієнтування виділяється серед інших видів спорту як масовий вид рухової активності, а також як засіб активного відпочинку [3]. Однак в спеціальній літературі на тлі великої кількості робіт, присвячених організації та проведенню занять в різних видах спортивного орієнтування, недостатньо висвітлено особливості використання засобів спортивного орієнтування в рекреаційній діяльності підлітків.

Методи дослідження: загальнонаукові методи, серед яких – аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Рекреаційно-оздоровчі заняття із застосуванням елементів орієнтування на місцевості дозволяють вирішувати завдання комплексного підходу до дозвільної діяльності підлітків. Цей вид рухової активності дозволяє задовольняти потреби підлітків в помірній фізичній та розумовій активності в поєднанні з заняттями на відкритому повітрі і можливістю подорожей [3,4].

Організаційні форми проведення рекреаційних заходів засобами спортивного орієнтування включають також багатоденні фестивалі і свята в лісі на відкритому повітрі з залученням великої кількості учасників.

Емоційна привабливість спортивного орієнтування з точки зору рекреаційної діяльності для підлітків це вирішення інтелектуальних завдань, адже орієнтування на місцевості «маскує» фізичну втому.

Спортивне орієнтування як вид спорту має на увазі конкурентну боротьбу, однак азарт змагань можна виключити, просто надавши людям можливість для оздоровлення, спілкування з природою і захоплюючого вирішення завдань орієнтування.

Рекреаційно-оздоровче заняття з елементами спортивного орієнтування включає в себе такі основні компоненти:

- Фізичну діяльність (проходження маршруту);
- Розумову діяльність (вибір варіантів проходження маршруту);
- Пізнання красот рідного краю.

Рекреаційні заняття спортивним орієнтуванням мають загально розвивальний і оздоровчий характер, сприяють розвитку рішучості,

самодисципліни, наполегливості в досягненні цілей, допомагають навчитися ефективно мислити в умовах фізичної втоми.

Висновки. Таким чином, заняття з застосуванням елементів орієнтування на місцевості для підлітків у дозвільній діяльності допомагають вирішувати завдання комплексного підходу до фізичного виховання. Цей вид рекреаційно-оздоровчої діяльності задовольняє потреби підлітків в помірній фізичній і розумовій активності в поєднанні з заняттями на відкритому повітрі і можливістю подорожувати.

Література.

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / О. В. Андреева. – К.; Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
2. Выдрин В. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. Выдрин // Культура физическая и здоровье. – 2004. – №2. – С. 18 – 21.
3. Вяткин Л. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для студентов высших заведений / Л. Вяткин, Е. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. – 208 с.
4. Галан Я. П. Влияние программы по спортивному ориентированию на физическую подготовленность школьников 13–14 лет / Я. П. Галан // STINTA CULTURII FIZICE. – Chisinau, 2014. – № 18/2. – P. 71–77.

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ – ЯК ДОНОЗОЛОГІЧНИЙ МАРКЕР

Омельченко Т.Г.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Патології серця і судин є домінуючою причиною захворюваності в усьому світі. Розповсюдженість захворювань серцево-судинної системи в дитячому і підлітковому віці за останні десять років збільшилась більше ніж в два рази, а саме: в 2,2 рази серед дітей у віці до 14 років і в 2,3 рази серед підлітків віком 15-17 років [2].

В організмі дітей молодшого шкільного віку активно відбуваються процеси росту і розвитку. В різних літературних джерелах відзначається вплив антропометричних показників на показники АТ. Показники гемодинаміки дітей молодшого шкільного віку відображають загальні тенденції розвитку організму. Як правило вікові зміни показників гемодинаміки ідуть паралельно із процесами росту організму [1].

Морфофункціональних змін зазнає серцево-судинна система: відносний об'єм серця і загальний переріз судин має велику площу, що полегшує кровообіг у дітей при їхній довжині тіла. Це зумовлює низькі показники артеріального тиску дітей (порівняно із організмом дорослої людини). Інтенсивний характер роботи симпатичної нервової системи і низький тонус блукаючого нерва дітей молодшого шкільного віку визначає високі показники ЧСС [1].

За результатами різних досліджень автори відзначають основний фактор ризику відхилення в рівні артеріального тиску та інших функціональних розладів серцево-судинної системи – зниження рівня рухової активності у сучасних дітей та підлітків. Низький рівень фізичної активності особливо у поєднанні з нервовим перенапруженням сучасних школярів негативно впливає на функціональний стан серцево-судинної системи.

Одним із шляхів розв'язання ситуації, що склалася є профілактика захворювань серцево-судинної системи, обов'язкова донозологічна діагностика стану організму.

Для характеристики стану серцево-судинної системи найчастіше використовують вегето-судинні показники: артеріальний тиск (АТ) і частоту серцевих скорочень (ЧСС).

Визначені показники співставили із належними нормами для даного віку і виявили: значення показників АТ сист. і АТ діаст. у дітей 7-9 років знаходяться в межах середньостатистичної вікової норми. За даними М.Я. Студенкіна і А.Р. Абдуллаєва [1] визначено межі коливання АТ у дітей молодшого шкільного віку табл. 1.

Таблиця 1

Межі коливання АТ у дітей молодшого шкільного віку

Вік, років	Діапазон значень АТ, мм.рт.ст			
	хлопчики		дівчатка	
	АТ _{сист}	АТ _{діаст}	АТ _{сист}	АТ _{діаст}
7	90-106	46-47	85-105	47-69
8	92-110	48-70	90-110	50-71
9	93-113*	49-72	92-112*	49-73
10	93-113*	50-73	92-114*	49-72

Примітка: * – різниця статистично достовірна при $p < 0,05$, відносно вікової групи 7 років

Необхідно відмітити тенденцію до нестабільності показників АТ у хлопчиків 10 років та дівчаток 9-10 років, що пояснюється чутливою реакцією на

зміну метеорологічних чинників та психоемоційні стреси Низький рівень АТ сист. і АТ діаст. 10 річних хлопчиків, можливо, обумовлений особливостями даної вибірки чи фізіологічними змінами організму.

ЧСС – основний доступний показник стану серцево-судинної системи який корелює роботу усіх систем організму і реагує на будь-які зміни внутрішнього і зовнішнього середовища. За результатами дослідження значення показників ЧСС залежить від віку: у віці від 7 до 15 років зменшується від 85 уд.хв до 92 уд.хв.

Основними відхиленнями ЧСС від норми є синусна тахікардія і синусна брадикардія. Синусна тахікардія (збільшення ЧСС від 92 до 150 уд/хв при збереженні правильного синусного ритму) виникає під час інтенсивних фізичних навантажень, стану психо-емоційної напруги. Також причинами тахікардії у дітей можуть бути різного роду інфекції, що викликають підвищення температури тіла, серцева недостатність, ішемія та інші причини зумовлені процесами акселерації та розвитку зайвої маси тіла

Аналіз показників ЧСС організму досліджуваних дітей виявив: в усіх віково-статевих групах 7-10 років закономірне поступове зменшення цього показника (табл.2), що підтверджують дані спеціальної літератури [1].

Таблиця 2

Значення ЧСС у дітей 7-10 років

Показники	Вік, років			
	7	8	9	10
	значення ЧСС			
ЧСС _{спок} (уд./хв) (дані експерименту)	105±0,68	103±0,87	99±0,97	91±0,56

З аналізу результатів експерименту, слідує більш високі значення показників ЧСС_{спок} (детренованість серцевого м'язу) у досліджуваних дітей порівнюючи з існуючими даними в літературі. Можливо, це є особливістю гемодинаміки молодших школярів останніх років і причинами ряду серцево-судинних захворювань. Ймовірно, це одна із причин, яка ініціювала наказ Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки (від 20.07.2009 № 518/ 674), додаток 4 до Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у ЗОШ.

Література:

1. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена./ А.Г.Хрипкова, М.В. Антропова., Д.А. Фарбер / – М.: Просвещение, 1990.– 320с.
2. Public Health Agency of Canada [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.phac-aspc.gc.ca/index-eng.php>.

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ

Оріховська А. С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Вступ. Однією з найважливіших проблем в Україні та за кордоном є інвалідизація: через свою масштабність, як індикатор «гуманності» суспільства. На сьогодні у світі нараховується понад 450 млн. осіб, що мають обмежені фізичні та інтелектуальні можливості. Подібна статистика характерна і для України, де нараховується приблизно 25 млн. людей з обмеженими можливостями. Незважаючи на успіхи медицини, їх число повільно, але неухильно зростає, особливо серед дітей і підлітків [1 – 4].

В умовах сучасного розвитку українського суспільства особливого значення набуває залучення молоді з особливими потребами до соціуму із засвоєнням норм поведінки, психологічних механізмів, соціальних цінностей, набуттям якостей, необхідних для успішного функціонування в даному суспільстві [2,4].

Методи дослідження. Теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, порівняння даних наукової літератури; емпіричні – обсерваційні (спостереження та самоспостереження), соціологічні (тести, опитувальники, інтерв'ю, бесіди).

Результати дослідження та їх обговорення. За останнє десятиріччя соціальна політика багатьох європейських країн щодо молоді з інвалідністю зазнала суттєвих змін. Ставлення до цієї групи осіб, як до пацієнтів, якими необхідно лише опікуватися і які не можуть долучатися до активного суспільного життя, змінилося на ставлення до них, як до повноправних членів суспільства, котрі мають рівні права з іншими громадянами країни.

Однак, ще чимало країн, в тому числі Україна, при формуванні державної соціальної політики стосовно молоді з інвалідністю не враховують цих змін, надають пріоритетного значення «медичному», а не «соціально-педагогічному» підходу до проблеми, що позначається на змісті та якості заходів, спрямованих на зменшення негативних наслідків «інвалідності», – найголовніше – не сприяє широкому залученню студентства з інвалідністю до участі у суспільному житті, реалізації їхніх прав як громадян країни.

Зміна акцентів у трактуванні концепції інвалідності призводить до необхідності забезпечення комплексного підходу у створенні умов, які реалізовували б права осіб з інвалідністю на рівні з іншими громадянами країни. Для цього потрібно здолати існуючі перешкоди в соціумі, удосконалити законодавство і посилити контроль за його дотриманням, змінити у ряді випадків ставлення суспільства до проблеми інвалідності [2, 4].

На державному рівні основними законодавчими актами, що регулюють забезпечення прав осіб з інвалідністю в Україні, є Закони «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні», «Про реабілітацію інвалідів в Україні», «Про державну соціальну допомогу інвалідам з дитинства та дітям-інвалідам», «Про соціальні послуги», постанови та акти ВРУ «Про заходи щодо поліпшення соціального захисту інвалідів» укази і розпорядження Президента 19 травня 2011 р. «Про заходи щодо розв'язання актуальних проблем осіб з обмеженими фізичними можливостями».

Зазначені закони, постанови визначають підґрунтя соціального захисту інвалідів в Україні і гарантують їм рівні з усіма іншими громадянами можливості участі в економічній, політичній і соціальній сферах життя суспільства, створення необхідних умов, які дають можливість людям з обмеженими можливостями вести повноцінний спосіб життя згідно з індивідуальними здібностями та інтересами.

Розвиток особистості студента з обмеженими можливостями життєдіяльності в умовах сьогодення показує, що для більшості молоді початок навчання у вищому навчальному закладі стає дієвим кроком у напрямі соціальної, освітньої та культурної інтеграції. Саме в інтегрованому освітньому середовищі юнакам і дівчатам з інвалідністю надаються рівні права і можливості в одержанні професії і кваліфікації, саморозвитку і самореалізації, самовираженні та самовдосконаленні, самотворенні та реалізації рівних прав і можливостей, формуванні відчуття особистісної значущості та повноцінності [1, 2, 6].

Узагальненням та систематизацією даних науково-методичної літератури [1, 2, 4, 6], встановлено, що порушення слуху впливає на розвиток психофізичного стану,

емоційної сфери, рухової діяльності (уповільнює рухові реакції, зменшує швидкість виконання рухів, призводить до порушень координації рухів, нерівномірного розподілу зусиль і в цілому – до недостатньої просторової орієнтації).

Незважаючи на широкий спектр досліджень, науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного, психоемоційного, соціального станів студентів з вадами слуху необхідно підвищити їх рухову активність. Таким чином, урахування особливостей реалізації процесів соціальної адаптації, реабілітації та інклюзії у студентів з вадами слуху, їх вікових особливостей та багаторівневої структури проблеми дозволить підібрати активні заходи задля досягнення максимального рівня їх інтеграції у суспільстві. Одним із найбільш ефективних шляхів досягнення соціальної інтеграції, на думку значної кількості фахівців [1 – 3], є фізична рекреація студентської молоді з вадами слуху.

Урахування специфіки студентського контингенту з вадами слуху, що визначається характером основної діяльності, лімітом вільного часу, рівнем матеріальної забезпеченості й віковими параметрами за рахунок соціальної інтеграції осіб з інвалідністю дозволяє засобами фізичної рекреації забезпечити не лише зміцнення здоров'я, корекцію рухових, емоційних, соціальних відхилень, розвиток комунікативних здібностей тощо, а й формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя.

Рекреаційно-оздоровчий напрям в освітньому процесі вищого навчального закладу для осіб з вадами слуху передбачає використання засобів фізичної культури, елементів спорту при колективній організації відпочинку, культурного дозвілля у вихідні дні, у період літніх та зимових канікул для відновлення й зміцнення здоров'я. До засобів цього напрямку можна віднести туристичні походи, екскурсії, різноманітні види рухливих ігор, спортивні заходи, які можуть бути організовані на базі студентських гуртожитків, у будинках відпочинку, оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальної практики [1 – 3, 6].

Діяльність фізичної рекреації відрізняється динамізмом, розмаїтістю форм і напрямів та орієнтована на максимальне задоволення різноманітних потреб студентської молоді з вадами слуху, створення культурного простору в соціумі з притаманними йому стійкістю й рухливістю, дозволяє поєднувати можливості особистісної автономності, свободи вибору та самовизначення молоді [1, 2].

Висновки. Аналіз вітчизняних та зарубіжних наукових джерел свідчить про те, що фізичну рекреацію студентської молоді з порушенням слуху необхідно розглядати як складну комплексну соціальну систему заходів, методів, спрямованих на підвищення рівня фізичної працездатності, соматичного здоров'я, забезпечення біологічної норми рухової активності, розвитку психологічних властивостей особистості з вадами слуху (емоційно-вольової сфери, групової згуртованості, здатності до саморегуляції, ціннісних орієнтацій, комунікабельності), розширення можливостей щодо майбутнього професійного самовизначення та їх соціальної адаптації.

Література.

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / О. В. Андреева. – К. : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
3. Леденцова О. В. Соціально-психологічні аспекти рекреації молоді в сучасних умовах [Електронний ресурс] / О. В. Леденцова // Теоретичні та прикладні проблеми психології : зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-ту ім. В. Даля. – 2009. – № 1 (21).
4. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
5. Фурманов А. Г. Физическая рекреация как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного и свободного времени студентов / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой // Мир спорта. – 2009. – № 2. – С. 64–67.
6. Ячнюк М. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності / М. Ячнюк // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2012. – № 2(18). – С. 210 – 212.

ВИКОРИСТАННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З МІНІ-ФУТБОЛУ В ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЯ ПІДЛІТКІВ

Рибак А. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. За даними ВООЗ кожен другий підліток в Україні має відхилення у стані здоров'я, через фактори зовнішнього впливу та відсутність основних критеріїв здорового способу життя. Згідно з даними науково-методичної літератури, здоров'я людини, залежить від різних чинників, серед яких рухова активність займає провідне місце. Сучасний стан гіподинамії, обумовлений недостатнім задоволенням біологічної потреби в русі. Молодь все більше захоплюється комп'ютерними іграми та віртуальним спілкуванням. У зв'язку з цим актуальною є проблема залучення дітей до ведення здорового способу життя та підвищення рівня рухової активності. Незважаючи на велику кількість сучасних різновидів рухової активності, відсоток підлітків, охоплених різними видами занять, є низьким [3, 4].

Футбол як органічна складова фізичної культури і спорту є частиною культурного життя суспільства, яка сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини, розвитку її фізичних і морально-вольових здібностей. Цей популярний вид дозвілля охопив усі верстви населення: дітей, молодь, жінок, чоловіків [1, 5].

Футбол у нашій країні сприймається не просто як спортивна гра, а і як соціальне явище, вкрай необхідне та корисне. Запровадження уроку футболу в закладах освіти ще більше популяризує гру та найголовніше сприяє залученню підлітків до здорового способу життя, позбавляє їх впливу сумнівних компаній.

У зв'язку з цим ми вважаємо обґрунтованим використання гри у футбол під час організації дозвілля підлітків [2].

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової літератури; педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), антропометричні та фізіологічні методи досліджень.

Результати дослідження та їх обговорення. В педагогічному експерименті взяли участь 10 підлітків віком 12 – 15 років, що навчаються в загальноосвітній школі № 132 Голосіївського району м. Києва. Обстежили було запропоновано відтворити основні тактико-технічні прийоми з елементами футболу. Дана оздоровчо-рекреаційна програма з елементами футболу для підлітків, яка використовується під час дозвілля є цікавою, привабливою і водночас доступною для кожного за рахунок простоти виконання рухів.

Ми розробили авторську програму рекреаційних ігор для підлітків, яка тривала рік. Тривалість занять складала 60 хв. Структура програми включала наступні елементи – ведення м'яча серединою підйому, стегном, головою, почергово правою і лівою ногою, зовнішньою частиною підйому; жонгливання м'ячем; техніка передачі пасу та отримання у відповідь; навички гри у команді. Також використовувалась гра з гандикапом, де свідомо одна команда віддає перевагу слабшій.

Відповідно до структури програми невід'ємною частиною є розкриття елементів футболу, на початковому етапі ми застосовували такі елементи.

1. Ведення м'яча серединою підйому – цей елемент являється одним з основних. Рух гравця тут природний, тому що відсутнє розвертання стопи назовні або всередину. Внаслідок такого прийому ведення м'яча збільшується площа дотику до нього, що і гарантує точність виконання.

2. Ведення м'яча стегном – прийом використовується тоді, коли м'яч летить не дуже високо та під час швидкого бігу типу прискорення. М'яч відбивається короткими рухами стегна, частиною, ближчою до коліна, догори в потрібному гравцеві напрямку.

3. Ведення м'яча головою – гравець підбиває м'яч невисоко угору–вперед, наздоганяючи його, і знову повторює удар, рухаючись у визначеному напрямку.

4. Ведення м'яча почергово правою і лівою ногою. Цей елемент покращує здатність гравця контролювати м'яч та в перекидаючи м'яч з ноги на ногу,

виконати маневр, що слугуватиме ефективнішим діям під час гри у футбол.

5. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому – стопа ноги, якою гравець виконує ведення м'яча, повернута носком всередину, тоді рух гравця буде природним, оскільки швидкість бігу не зменшиться. Цей спосіб ведення м'яча особливо прийнятний для гравців з О-подібними ногами.

6. Жонгливання м'ячем – це різновид обманних маневрів, які гравець застосовує під час гри. Особливо пріоритетним є жонгливання для футболістів з достатнім рівнем технічного оволодіння навиками.

7. Ведення м'яча з обвідкою фішок використовується в футболі для розвитку та формування координаційних здібностей та моторики рухів, прискорює у гравців мислення та розвиває швидкість прийняття рішення.

8. Техніка передачі пасу та отримання у відповідь. При цьому технічному елементі футболісти працюють в парах, при передачі пасу партнерові потрібно розраховувати силу та дальність виконання пасу. Звичайно, потрібно пам'ятати, що точний пас це окраса футболу, головним є відпрацювання техніки передачі пасу партнерові та отримання пасу у відповідь.

На кінцевому етапі ми навчали особливостей гри в команді. Для закріплення тактичних та технічних елементів нами було використано гру з гандикапом, де свідомо одна команда – сильніша за певними якостями – віддає перевагу слабкішим дітям з меншим функціональним потенціалом та спроможністю.

Висновки. В результаті проведеної роботи можна стверджувати, що за допомогою засобів рекреаційної рухової активності з елементами футболу ми змогли досягти помітних успіхів, насамперед в мотиваційній складовій підлітків та функціональних показниках серцево-судинної системи. Мотиваційний вплив призвів до зміни погляду та ставлення підлітків до занять спортом та руховою активністю загалом. Стосовно фізіологічних та функціональних змін серцево-судинної системи також ми спостерігали значні позитивні зміни. ЧСС у спокої в середньому зменшилась на 3-4 уд. хв., що може свідчити про ефективний вплив даної авторської програми на показники серцево-судинної системи. Артеріальний тиск після експерименту також змінив свої показники приблизившись до норми (АТ.сист =117, АТ.діаст =76). Позитивний фон змін дає зрозуміти, що дана програма є ефективною та цікавою.

Література.

1. Андреев С. Н. Футбол – твоя игра: Кн. для учащихся ст. и сред. кл. / С. Н. Андреев – М.: Просвещение, 2001. – 144 с.
2. Богатирьова Р. В. Стан і перспективи ринку пріоритетного наукового напрямку «Охорона здоров'я дітей шкільного віку та підлітків». / Р.В. Богатирьова, Є. М. Горбань, Н. Г Гойда // Лікар. справа. — 2000. — № 1. — С. 3–6.
3. Герасименко С. Ю. Мотивація підліткового віку до занять фізкультурно-оздоровчою та рекреаційною діяльністю / С. Ю. Герасименко, В. В. Шевчук // Матеріали XXI Міжн. наук.-практ. інтернет-конф. «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД» : Зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2014. – С. 155–158.
4. Герасименко С. Ю. Особливості формування мотивації до здорового способу життя / С. Ю. Герасименко // Освіта і здоров'я: Матеріали V Всеук. наук.-практ. конф. з міжнар. участю / [за ред. І. Калиниченко, О. Єжова, О.Іванова та ін.]. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – С. 43–51.
5. Титарчук О. Я. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13–15 років // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: за ред. С. С. Єрмакова. – 2008. – №3. – С. 78 – 81.

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Садовський О. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Дослідження цінностей і ціннісних орієнтацій спирається на фундаментальну теоретичну і емпіричну базу, створену працями вітчизняних та зарубіжних вчених [1, 2]. Проблема дослідження ціннісних орієнтацій залишається актуальною, тому що, по-перше, немає єдиного підходу до трактування поняття «ціннісні орієнтації», по-друге, кардинальні зміни в політичній, економічній, духовній сферах нашого суспільства тягнуть за собою радикальні зміни в ціннісних орієнтаціях і вчинках людей. Як свідчать дані дослідження В. Величко [3], найбільш чутливим для формування ціннісних орієнтацій є період студентства, оскільки саме з цим періодом онтогенезу пов'язаний той рівень розвитку ціннісних орієнтацій, який забезпечує їх функціонування як особливої системи, що чинить визначальний вплив на спрямованість особистості, її активну соціальну позицію. Формування ціннісних орієнтацій – тривалий і складний процес, на який діє багато факторів [2]. Одним із системоутворюючих чинників є освітнє середовище, у основі якого лежить укладена система цінностей, що передається студентам в період навчання [3]. Зміна особистісних цінностей і орієнтацій вимагають від вузівської освіти перегляду концептуальних підходів до формування культури вільного часу, рекреаційної культури особистості.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури і документальних матеріалів, соціологічні методи дослідження, методи математичної статистики, а також методика М. Рокича [4].

Результати дослідження та їх обговорення. Цінності – це узагальнені уявлення про блага і прийнятні способи їх отримання, на базі яких людина здійснює свідомий вибір цілей і засобів діяльності. Цінності особистості виступають як основа для формування життєвої стратегії. Ціннісна орієнтація – це поняття, під яким розуміються: ідеологічні, політичні, моральні, естетичні та інші підстави оцінки людиною соціальних об'єктів і подій; спосіб організації людиною своєї поведінки відповідно до усвідомленими мотивами, зведеними в ранг на осмислення життя.

Результати дослідження виявили домінуючу спрямованість ціннісних орієнтацій студентів, що визначалася як займана ними життєва позиція за критеріями рівня залученості у сферу праці, в сімейно-побутову та дозвільну активність. Якісний аналіз результатів дослідження дав можливість оцінити життєві ідеали, ієрархію життєвих цілей, цінностей-засобів і уявлень про норми поведінки, які студенти гуманітарного вищого навчального закладу розглядають як еталон. Аналіз результатів полягав у визначенні домінуючої спрямованості ціннісних орієнтацій студентів, їх життєвої позиції за критеріями рівня залученості, з одного боку, у сферу праці, з іншого – у сімейно-побутову та дозвільну активність. Встановлювалася переважна орієнтація на сім'ю, роботу, спілкування, матеріальну забезпеченість, побут, на здоров'я, комфорт, задоволення, прагнення до самовираження, на духовні цінності, сферу фізичного, естетичного, пізнавального розвитку, на професійну і творчу діяльність. Встановлено, що юнаки і дівчата серед термінальних цінностей виділяють високі запити: юнаки – незалежність; освіченість, а дівчата – сміливість у відстоюванні своєї думки та освіченість.

В ієрархії інструментальних цінностей юнаки на перші за значущістю місця ставлять: відповідальність, освіченість, чесність, акуратність, вихованість, самоконтроль, незалежність, тверду волю, життєрадісність; дівчата: освіченість, життєрадісність; відповідальність, вихованість, чесність, незалежність, широту поглядів, акуратність, раціоналізм. В цілому найбільш високий ранг значущості в

ієрархії інструментальних цінностей юнаків і дівчат мають освіченість, відповідальність, вихованість, чесність, самоконтроль.

Висновки. В сучасних соціально-економічних умовах ставлення до рекреаційної діяльності студентів стає більш прагматичним, суттєво змінюється структура мотивів, і починають переважати сумарні, економічні мотиви, а професія часто стає лише інструментом для досягнення цих цілей.

Отримані в дослідженні дані дозволяють побачити деякі проблемні моменти, коригування яких сприятиме підвищенню рівня рекреаційної культури студентської молоді. Система вищої освіти може стати сприятливим середовищем для формування рекреаційної культури, оскільки вона передбачає не тільки озброєння майбутнього фахівця професійними знаннями, але і процес соціалізації особистості, прищеплення загальнолюдських цінностей. Багато компонентів рекреаційної культури можуть бути сформовані шляхом спеціального навчання, участі в оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Література.

1. Круцевич Т. Ю. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвілєвої діяльності студентської молоді Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, О. Л. Благій // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Г. Сковороди»: наук.-теор. зб. – Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. – С. 178–180.
2. Саїнчук М. Динаміка ціннісної установки старшокласників в їх мотивації до занять фізичною культурою М. Саїнчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – №. 1. – С. 62. – 66.
3. Величко Е. В. Особенности ценностных ориентаций студентов политехнического колледжа Е. В. Величко // Молодой ученый. – 2011. – №12. Т.2. – С. 51–54.
4. Набиулина Н. Г. Диагностика ценностных ориентаций студентов средних специальных учебных заведений. Н. Г. Набиулина – Уфа: 2003. – 60 с.

ПЕРЕДУМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДИТЯЧИХ ФУТБОЛЬНИХ КЛУБІВ

Сухомлинов Р. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. За останні роки система дошкільної освіти зазнала значних змін, що характеризуються гуманізацією і демократизацією педагогічного процесу, проголошенням особистісно-орієнтованої парадигми виховання, створенням поліпрограмного освітнього простору [2, 4, 6]. Незважаючи на різноманітність програм, впроваджуваних в дошкільних освітніх установах, проблема вдосконалення фізичного виховання дітей залишається актуальною. На жаль, для здоров'я дітей непомірно високою виявляється «фізіологічна собівартість» ряду програм і технологій. Це підтверджується тенденцією погіршення стану здоров'я, зниженням рівня рухової підготовленості та активності дітей дошкільного віку, погіршенням їх адаптації до подальшого навчання у школі [4, 6]. Фахівці вказують, що система фізичного виховання дітей дошкільного віку функціонує недостатньо ефективно і відзначають необхідність її вдосконалення, в плані як традиційно використовуваних форм і методів занять фізичними вправами, так і впровадження нових. Проте, наявні у фаховій літературі дані не дозволяють одержати вичерпну відповідь засобів: як оптимально використовувати наявні засоби для оздоровчо-рекреаційних програм з дитячим контингентом, якою мірою психологічно й педагогічно обґрунтовані й методологічно оснащені форми її організації. Саме в спортивних іграх дитина отримує унікальну можливість проявити власну активність, ліквідувати дефіцит рухів, реалізувати і затвердити себе, отримати масу радісних емоцій і переживань [1, 3, 5].

Мета дослідження – провести аналіз сучасної спеціальної науково-методичної літератури та провідного світового досвіду щодо організації оздоровчо-рекреаційної діяльності з елементами спортивних ігор дітей дошкільного віку в умовах клубних занять.

Методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури і документальних матеріалів, Інтернет-джерел, аналіз зарубіжного й вітчизняного досвіду з досліджуваної проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення. Серед спортивних ігор футбол є одним з привабливих видів рухової активності дітей [1]. У теорії фізичного виховання дітей дошкільного віку навчання елементів гри у футбол – це одне з найменш вивчених. При цьому використання вправ з елементами гри у футбол для психофізичного розвитку дитини надає значні можливості. Зважаючи на те, що на практично не можливо провести фізкультурні заняття на основі застосування елементів гри у футбол з дітьми у дитячому садку, особливою атрактивністю користуються дитячі футбольні клуби. Дослідники [3, 5] констатують, що застосування на фізкультурних заняттях вправ з елементами гри у футбол з дітьми дошкільного віку носять епізодичний характер, або не використовуються зовсім.

Поява значної кількості дитячих футбольних клубів («Футбик», «EasyBall», «Champion Kids», «Football kids», «Footy4kids», «Footyball», «Foot landia», «Baby football») зумовлена такими причинами: інтересом дітей та батьків до занять даним видом оздоровчо-рекреаційної рухової активності; забезпеченням можливості емоційного, творчого самовираженням; нервово-психічної розрядки; отриманням дітьми задоволення від занять; формуванню рухової культури – культури тіла; культури рухів; культури тілесного здоров'я; розумної організації дозвілля розваги, комунікативної компетентності в рамках неформального спілкування, самовдосконалення, ведення здорового способу життя. Істотним внеском у привабливість занять є різноманіття занять, сучасних методів та форм їх проведення, в тому числі за допомогою зовнішніх атрибутів – модного спортивного одягу, аксесуарів, нового, гарного, сучасного обладнання – що так

разюче відрізняється від наявного у дитячому навчальному закладі інвентарю. Атмосфера доброзичливості, підвищеної уваги і поваги до кожного, хто займається, незалежно від його віку, справляє позитивний психологічний вплив і спонукає їх приходити до дитячих футбольних клубів. Проте оздоровчо-рекреаційний ефект не завжди може бути досягнуто через відсутність науково обґрунтованих, розроблених та апробованих програм проведення занять для дітей дошкільного віку. Проблемним також вбачається відсутність належного контролю за показниками фізичного стану дошкільнят у процесі занять та інших елементів організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності, що обумовлює актуальність дослідження.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури дозволив встановити, що у процесі організації рекреаційної діяльності дошкільнят недостатньо використовуються можливості спортивних ігор, як найпопулярніших видів рухової активності дитячого контингенту. Керування процесом відпочинку не регламентується об'єктивними потребами дошкільнят, має емпіричний характер і опирається на ініціативу, знання й досвід місцевих фахівців. Значною популярністю серед дитячого контингенту користуються рекреаційно-оздоровчі заняття у різноманітних дитячих установах, що вимагає створення належних умов для залучення дітей до рекреаційно-оздоровчих занять. В той же час недостатньо опрацьовані питання організації рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах дитячих футбольних клубів.

Література

1. Бабачук Ю. М. Аналіз змісту сучасних програм, спрямованих на навчання дошкільників ігор з елементами спорту /Ю. М. Бабачук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2014. – Вип. 3. – С. 44–48.
2. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: [навч.-метод. посібн.] / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 128 с.
3. Конох О. Є. Організація процесу фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі з цілеспрямованим використанням елементів футболу / О. Є. Конох // Вісн. Запоріз. нац. ун-ту. 2012. № 1. – С. 59–63.
4. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах / Н. Москаленко, А. Полякова, Я. Ковров // Спорт. вісн. Придніпров'я– 2013. . – №1. – С. 40 – 42.
5. Некрасов Г.Г. Організація процесу фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі з цілеспрямованим використанням елементів футболу /Г. Г. Некрасов / http://www.rusnauka.com/3_ANR_2014/Sport/1_156833.doc.htm
6. Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : [монографія] / Н. Є. Пангелова. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О. М., 2013. – 432 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Чеверда А. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Аналіз показників здоров'я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку свідчить про тривожні тенденції, які продовжують збільшуватися в даний час. Недостатня фізична активність дітей, особливо в період активного росту, коли прискорений розвиток скелета і м'язової маси не підкріплюється відповідним тренуванням систем кровообігу і дихання, є однією з причин погіршення їх здоров'я, зниження життєвого тону. У зв'язку з цим актуальним є пошук найбільш ефективних засобів і методів, шляхів фізичного і духовного оздоровлення дошкільнят, розвитку рухової сфери дитини, підвищення інтересу до занять фізичними вправами [1].

Багато вчених відзначають, що одна з головних умов ефективності процесу занять руховою активністю — свідома діяльність самих дітей, заснована на позитивних мотивах [3]. Важливим фактором, що сприяє активному формуванню стійкої мотивації, інтересу до занять фізичною культурою, на думку фахівців, є застосування інноваційних засобів рухової активності. Один з них — система фітнесу, що ефективно використовується в процесі оздоровлення дорослого населення. Разом з тим, аналіз науково-методичної літератури свідчить про незначну кількість робіт, в яких розглядаються питання використання різних фітнес-програм для дітей старшого дошкільного віку, що ускладнює їх застосування в практичних цілях.

Мета дослідження - проаналізувати і узагальнити особливості побудови фітнес-програм для дітей старшого дошкільного віку.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури та передового практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. При розробці фітнес-програми для дітей 5 — 6 років необхідно враховувати такі теоретичні передумови: фізичні вправи повинні підбиратися з урахуванням анатомо-фізіологічних та психолого-педагогічних особливостей дошкільнят. Більшість з них в цьому віці активні, енергійні. Учні мають самі виконувати всі дії, навіть якщо вони ще не можуть розрахувати силу. Схвалення, увага і любов підвищують ефективність їх роботи та мотивацію до занять. В цьому віці у них добре розвиваються гнучкість, швидкість і координація рухів, спритність - здібності, які тісно пов'язані між собою. Підвищувати обсяг навантажень для їх розвитку необхідно як у дівчаток, так і у хлопчиків у віці від 5-6 до 9 років [4].

Великою популярністю користується програма для дошкільнят «Танцювально-ігрова гімнастика для дітей» «Са-Фі-Дансе» [5]. Вона спрямована на всебічний, гармонійний розвиток дітей дошкільного віку 3 — 7 років та розрахована на чотири роки навчання.

У програмі представлено різні розділи, але основними є танцювально-ритмічна гімнастика, нетрадиційні види вправ і креативна гімнастика. Всі розділи програми об'єднує ігровий метод проведення занять. Так, в танцювально-ритмічну гімнастику входять розділи: ігроритміка, ірогімнастика та ігротанець. Нетрадиційні види вправ представлені ігропластикою, пальчиковою гімнастикою, ігровим самомасажем, музично-рухливими іграми та іграми-подорожами (сюжетними заняттями). Розділ креативної гімнастики включає: музично-творчі ігри та спеціальні завдання. Авторами було проведено експеримент, який і підтвердив гіпотезу про те, що парціальне застосування комплексів програми «Танцювально-ігрова гімнастика Са-Фі-Дансе» на заняттях з фізичної культури у дітей старшого дошкільного віку (6—7 років) буде сприяти як більш ефективному розвитку рухових здібностей, так і формуванню рухових умінь і навичок.

Фахівці [2, 4] стверджують, що для гармонійного розвитку дитини необхідно використовувати фітнес-технології не тільки на додаткових заняттях з фізичного виховання, але і при фізкультурно-оздоровчій роботі у режимі дня, а також фізкультурно-масових заходах у дошкільному закладі.

Дитяча в'ялість та інертність швидко набирає масштабів епідемії. Дитина, яка регулярно займається спортом, набагато менше піддається небезпеці розвитку ожиріння. Кожне заняття повинно починатися з розминки, щоб уникнути пошкоджень. Розминка має тривати не менше 5 хв і включати ходьбу на місці, стрибки, нахили, розтягування і піднімання колін. Після 5 хв розминки дитині треба щодня протягом 15–40 хв займатися стандартними вправами, в число яких входить швидка ходьба, біг, їзда на велосипеді, катання на роликах, біг, плавання, стрибки зі скакалкою або участь у командних іграх на свіжому повітрі, наприклад, хокеї, футболі, волейболі, бейсбол та ін.

Одним із сучасних напрямів занять для дітей старшого дошкільного віку є впровадження оздоровчих і змагальних форм фітнесу, зокрема таких видів масових спортивних напрямів, як step by step, аеробіка, baby top, baby games, first step, фітбол, танцювальна аеробіка, фітнес-аеробіка, спортивна аеробіка, танцювальний фітнес, черлідін та ін. Сучасна стилістика зазначених напрямків та їх спортивна спрямованість підвищують мотивацію дітей до регулярних занять, а командна форма виховує у них вміння адаптуватися до соціуму, спілкуватися зі своїми однолітками, підвищує їх комунікативні здібності, виховує почуття товариства і т. п.

Висновки. При побудові занять для дітей старшого дошкільного віку слід враховувати особливості фізичного розвитку, підготовленості, показників фізичного стану, мотивації до занять руховою активністю. Високою популярністю у даної вікової групи користуються інноваційні види рухової активності на основі засобів оздоровчого фітнесу.

Література

1. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
2. Когут И. А. Двигательный режим и физическое состояние детей 6–7 лет, обучающихся в школах различного типа: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту: Спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / И. А. Когут. – К., 2006. – 23 с.
3. Осадців Т. П. Спортивні танці: навч. посіб. / Т. П. Осадців – Львів, 2001. – 256 с.
4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – К.: Олімп. л-ра, 2001. – 440 с.
5. Фирилева Ж. О. Са-фі-дансе: танцювально-ігрова гімнастика дітей : навч.-метод. посіб. для педагогів дошкіль. і шкільних установ / Ж. Е. Фирилева, Е. Р. Сайкіна. – СПб., 2006. – 352 с.

ЗАСТОСУВАННЯ АНІМАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Чорна Ю. С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Нині в Україні спостерігається погіршення фізичного і психічного здоров'я дітей. Так, за даними світової статистики охорони здоров'я в Україні до I групи здоров'я відносяться лише 18,5 % дітей молодшого і середнього шкільного віку, до II групи — 46,3 %, до III групи — 35,3 % учнів [3]. Системна патологія, що зустрічалася в 71,8 % учнів, — це захворювання психічного і фізичного розвитку дітей.

У період молодшого шкільного віку продовжуються ріст та розвиток організму дитини, змінюються пропорції тіла, зокрема, співвідношення голови та довжини тіла. Темпи росту дітей обох статей уповільнюються, а збільшується лише маса тіла. За цими показниками хлопчики випереджають дівчаток [1, 2]. Адекватним засобом оздоровлення є анімаційні програми.

Анімація розглядається як діяльність з розробки та подання спеціальних програм проведення вільного часу. Анімаційні програми включають спортивні ігри та змагання, танцювальні вечори, карнавали, ігри, дозвілля, заняття, що входять до сфери духовних інтересів і тощо [4]. В зв'язку з цим існує необхідність у розробці на науковому обґрунтування анімаційної програми для дитячого шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, соціальні, педагогічні, психологічні та методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проводились з 16.01. по 5.04.2015 р. в Нововолинській гімназії (м. Нововолинськ Волинської області). У дослідженні брали участь 40 дітей від 6 до 10 років (18 хлопчиків, 22 дівчаток). Заняття проводилися 3 рази на тиждень. Дослідження проводили класні керівники кожного класу (1-Б, 2-А, 3-А). Досліджуванним було запропоновано пройти восьмикольоровий тест М. Люшера. За його допомогою ми оцінили психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку, визначили, як кольоровий спектр впливає на їх внутрішній стан та характер.

Обґрунтування та розробка анімаційної програми для дітей молодшого шкільного віку. У розробці анімаційної програми для дітей молодшого шкільного віку були запропоновані такі види рекреаційних ігор: «музичні стільці», «правильна комбінація», «той, хто моргає», «зіпсований телефон», «хто тут бос?», «веселка», «роби, як я», «щасливчик каже...», «конкурс караоке», «музичні статуї», «музична пантоміма», «свій танець», «пісенні шаради», «святковий обід», « із зав'язаними очима», «вгадай – сам», «передай далі», «хто краще танцює», «камінці», «змінюємо напрямок», «гра у квача», «котра година», «гра в імена», «хто я», «так чи ні». Вона включає в себе такі основні блоки: зустріч гостей, музичні завдання, рекреаційні ігри, міні-копії музичних інструментів, танець «ХЕППІ БУМ – ШАК – А – ЛАК», музична зірка, феєрверк із кульок. Програма триває 1 год. 30 хв.

Динаміка показників психоемоційного стану для дітей молодшого шкільного віку за методикою Люшера.

За даним тестом ми отримали такі результати: 10 (25 %) із 40 дітей мають відхилення від вікових норм, незадовільний емоційний стан, стрес, фобії, депресію. Це свідчить про те, що дітям потрібна допомога психолога і педагога. На початку тесту вони вибрали сірий, чорні кольори, а в кінці – синій і жовтий. У решти 30 (75 %) дітей було виявлено сприятливий емоційний стан.

Їхній перший ряд складають сині, жовті, зелені кольори, а в кінець ряду – чорні, сірі, коричневі. Це свідчить про те, що ці діти є спокійні, впевнені, наполегливі, дуже активні, вони прагнуть спілкуванню з іншими однолітками,

веселі, інколи бувають уперті. У них інколи буває стрес, викликаний надмірним контролем батьків.

Обговорення і висновки. В результаті проведення психологічних досліджень було виявлено, що у 30 (75 %) дітей молодшого шкільного віку спостерігається позитивний емоційний стан, який свідчить про те, що ці діти спокійні, впевнені, наполегливі, веселі, дуже активні, вони прагнуть спілкуватися з іншими однолітками. Однак 10 (25 %) дітей мають відхилення від вікових норм, а також незадовільний емоційний стан, стрес, фобії, депресію. Всі ці чинники можуть створювати дискомфортну психологічну атмосферу і сприяти низькій ефективності при виконанні спільних завдань і функцій даної групи.

Таким чином, необхідна певна корекція, яка б покращила рівень розвитку дітей і відповідала віковим нормам цього періоду.

Важливе значення для роботи з дітьми є, педагогічно правильний підхід аніматора, який повинен наперед розробляти анімаційні програми, які б сприяли підвищенню емоційного стану дітей, їх активності, а також їх розвитку.

Анімаційна програма включає в себе сім блоків, до кожного з яких ми підбирали індивідуальний підхід, враховували особливості вікового розвитку дитини. Вона представлена 25-ма видами рекреаційних ігор. Кожну дитину розглядаємо як VIP-персону, яка потрапила в казковий світ на декілька годин. Під час проведення свята дитина може показати свої таланти, розвиватися, отримати гарний настрій, подолати свої труднощі, а також навчитися поводити себе в колективі. Анімація сприятливо впливає на психоемоційний стан молодшого школяра, а також створює передумови для повторного приходу на свято. Таким чином, розробка анімаційної програми для дітей молодшого шкільного віку є актуальною, оскільки сприяє залученню їх до систематичної рухової активності.

Література:

1. Богатирьова Р.В. Стан і перспективи ринку пріоритетного наукового напрямку «Охорона здоров'я дітей шкільного віку та підлітків» / Р.В. Богатирьова, Є.М. Горбань, Н.Г. Гойда // Лікарська справа. — 2000. — № 1. — С. 3–6.
2. Козак Л.М. Физическое развитие и состояние психофизиологических функций у детей младшего школьного возраста /Л.М. Козак, Л.Г. Корабейников, Г.В. Корабейников // Физиология человека. — 2002. — Т. 28, № 2. — С. 35–43.
3. Поташнюк И.В. Состояние здоровья учащихся гимназии на завершающем этапе образования и пути его улучшения / И.В. Поташнюк, И.П. Козярин // Современная педиатрия. — 2004. — № 3(4). — С. 16–19.
4. Резніченко Г.І. Проблеми охорони здоров'я дітей та матерів на сучасному етапі та можливі шляхи їх вирішення / Г.І. Резніченко, Ю.Г. Резніченко // Современная педиатрия. — 2005. — № 2(7). — С. 25–28.

АНАЛІЗ ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗОРОМ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Юрченко О.А., Сергієнко К.М., Джуха Хабіб

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна.

Вступ. На сьогоднішній день все більш широкого розповсюдження отримує точка зору, відповідно якої турбота суспільства про осіб з обмеженими можливостями є мірилом її культурного та соціального розвитку. Виходячи з цього, вчені багатьох країн здійснюють пошук ефективних програм, технологій та методик для зміцнення стану здоров'я осіб з обмеженими можливостями [2].

У наш час у науковій літературі проблемою організації занять уроків фізичної культури з дітьми, які мають послаблений зір присвячено декілька наукових праць. У ряді досліджень теоретично та експериментально обґрунтовані методики, які спрямовані на корекцію порушень моторики школярів з послабленим зором у процесі фізичного виховання [1, 3].

Беручи до уваги той факт, що кількість дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором, які мають різні порушення показників просторової організації тіла, неухильно зростає, можна стверджувати, що даний напрямок наукового дослідження є актуальним та своєчасним.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Розробка експериментальної модульної технології будувалась на основних положеннях програми з фізичної культури, яка використовується у навчальному процесі школи-інтернат для дітей з послабленим зором. Під час розробки модульної технології нами було використано методичні принципи та методи фізичного виховання [5], а також спеціальні принципи та методи адаптивного фізичного виховання [4, 6].

При обґрунтуванні змісту модульної технології корекції порушень просторової організації тіла нами було враховано особливості організму дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором, діагноз основної нозології та ступінь втрати зору. Також нами було враховано відносні показання та протипоказання до виконання окремих рухових дій.

Під час розробки модульної технології корекції порушень просторової організації тіла ми враховували дані спеціальної науково-методичної літератури [4, 5, 6] щодо компонентів фізичних навантажень для молодших школярів з послабленим зором. Серед них основними є тривалість та інтенсивність виконання вправ, кількість повторень та підходів, швидкість та амплітуда виконання рухів, тривалість та вид відпочинку тощо.

Розроблена модульна технологія корекції порушень просторової організації тіла дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором складалась із трьох етапів та шести модулів.

Втягувальний етап був спрямований на визначення особливостей просторової організації тіла та фізичної підготовленості молодших школярів з послабленим зором, а також на адаптацію організму до занять фізичними вправами.

Корекційний етап був спрямований на корекцію окремих показників просторової організації тіла та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором, які були визначені за результатами констатувального експерименту.

Підтримувальний етап був спрямований на підтримку досягнутого рівня показників просторової організації тіла та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором.

Наприкінці експерименту нами проводилось «Свято здоров'я», у якому відбувались вікторини для оцінки теоретичних знань, а також конкурси на зразкове відтворення вправ, які сприяють корекції порушень просторової організації тіла. До програми «Свято здоров'я» також входили різні естафети,

рухливі ігри та забави. При розробці змісту фізкультурного свята, нами було враховано принцип головної ролі мікросоціума, який сприяв розвитку морально-вольових якостей у дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором. Використання даного принципу стало підґрунтям до соціальної адаптації молодших школярів з послабленим зором.

Для визначення адекватності використання засобів фізичного виховання, спрямованих на корекцію порушень просторової організації тіла дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором у процесі фізичного виховання, нами використовувався педагогічний контроль.

У процесі реалізації модульної технології корекційні засоби застосовувались в різних формах занять: урочні, позаурочні, класні, позакласні. Серед них основними були: уроки фізичної культури, гімнастика до занять, динамічні рухливі перерви між предметними уроками, фізкультпаузи та фізкультхвилинки на предметних уроках, а також рухливі заняття в групах продовженого дня. Модульна технологія застосовувалась впродовж 2 семестрів протягом 9 місяців, охоплювала 102 години уроків фізичної культури (3 уроки на тиждень). Слід зазначити, що впроваджена модульна технологія корекції порушень просторової організації тіла відповідає всім нормам навчально-виховного процесу уроків фізичної культури та інших занять загальноосвітньої школи-інтернат, де навчаються діти з послабленим зором. На початку застосування модульної технології корекції порушень просторової організації тіла дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором учителям фізичної культури були надані всі необхідні практичні та методичні рекомендації.

Висновки. Використання комплексів практичних рекомендацій, які включала в себе модульна технологія корекції порушень просторової організації тіла дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором, дали змогу покращити навчально-виховний процес уроків фізичної культури та позитивно вплинути на порушення рухових умінь та навичок дітей, а також на загальний стан здоров'я.

Література.

1. Андреев В. В. Комплексная коррекция двигательных способностей школьников 12-17 лет с деривацией зрения на основе дифференцированного подхода : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В.В. Андреев. – Набережные Челны, 2012. – 24 с.
2. Винник Джозеф П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. лит., 2010. – 608 с.
3. Дяченко А. А. Корекція порушень постави дітей молодшого шкільного віку з пониженим зором засобами фізичного виховання: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. А. Дяченко. – К., 2010. – 190 с.
4. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб.: в 2 т. / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М., 2007. – 448с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. [для студ. ВУЗів фіз. виховання і спорту]: в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – Т.1. – 320 с.
6. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. Л. В. Шапковой. – М.: Сов. спорт, 2007. – 608 с.

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ

Ячнюк М. Ю.

Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, м. Чернівці, Україна.

Вступ. Туризм – це найбільш багатогранна форма активного відпочинку людини, запорука її гармонійного розвитку. Активний туризм, посідаючи важливе місце в суспільстві, виконує найважливіші соціальні функції: відновлення психофізичних ресурсів суспільства; сприяння працездатності людини і раціональному використанню дозвілля. Проте на тлі великої кількості праць, присвячених організації та проведенню змагань у різних видах туризму, техніко-тактичної підготовки в туризмі, недостатньо вивчені питання використання засобів активного туризму в рекреаційній діяльності студентської молоді [1]. Дослідження змістовного наповнення дозвілля відкриває значні можливості для оновлення, збагачення й актуалізації рекреаційної діяльності відповідно до реального запиту різних груп населення. Узагальнення досвіду організації оздоровчо-рекреаційних занять свідчить, що однією з перспективних форм залучення студентів до рухової активності є використання засобів активного туризму.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури; педагогічні та соціологічні методи дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблеми наукового обґрунтування педагогічного та соціально-виховного потенціалу сфери дозвілля визначаються як вітчизняними, так і зарубіжними авторами [2]. Складність і багатогранність дозвілля як специфічної сфери людської діяльності зумовлює наявність великої кількості різноманітніших його функцій. Аналіз наукової проблематики засвідчує, що базовими соціокультурними функціями дозвілля є розвивальна, рекреаційна та розважальна. При цьому специфіка вияву розвивальної функції полягає в тому, що на відміну від навчального процесу студентів в вищому навчальному закладі, в дозвіллі вона реалізується в ході рекреаційної і розважальної.

В науці досліджено різні аспекти порушеної проблеми, є різні підходи до організації рекреаційної діяльності студентської молоді. З одного боку, декларуються такі пріоритети в молодіжній соціально-культурній політиці: здоров'я нації; інтелект нації; національна культура; досягнення якості життя на рівні світових вимог. Це означає якісно новий рівень освітніх і рекреаційно-дозвільних послуг з використанням новітніх технологій і технологічних досягнень цивілізації; національне виховання і створення умов для широкого доступу і залучення молоді до культурних цінностей; створення умов для здорового способу життя молоді; виховання підростаючого покоління. З іншого боку, сучасна молодіжна соціально-культурна політика не тільки не реалізує дані цілі, а й навіть не має чітко вибудованих орієнтирів і продуманої стратегії.

Проблема організації вільного часу студентів відрізняється великою складністю й суперечливістю. Великий обсяг неорганізованого вільного часу молоді і невміння розпорядитися ним нерідко призводить їх до серйозних соціальних проблем. По-перше, маючи можливість вибирати заняття на дозвіллі за власним бажанням, молоді люди часто не готові до усвідомленого вибору видів діяльності, що сприяють повноцінному формуванню особистості. По-друге, прагнучи до самостійності у виборі форм використання дозвілля, студенти обмежені певним колом соціальних ролей. По-третє, зазвичай, студенти сприймають дозвілля тільки як час розваг. Саме тому організація дозвілля студентської молоді, з одного боку, складна, а з іншого – досить суперечлива.

В реаліях сьогодення існують істотні протиріччя між потребами студентів використовувати своє дозвілля як сферу самореалізації, повноцінного спілкування, активного прояву самостійності й невмінням реалізувати себе у дозвіллі через серйозні недоліки в організації і недостатність створення умов і середовища для їх навчання раціональній організації вільного часу.

Найрізноманітніші соціальні площини для певних справ сучасної студентської молоді – дозвілля, де можна проявляти свою самостійність, вміння приймати рішення та керувати, організовувати та організовуватись. Дозвілля – це

не тільки спілкування, але й певною мірою соціальна гра, в якій відсутність навичок призведе в майбутньому до того, що людина вважатиме себе вільною від обов'язків.

Намагання вирішити зазначену проблему на теоретико-методологічних засадах традиційного фізичного виховання не приводять до суттєвих результатів. Очевидно, відсутність належного ефекту є результатом негнучкої системи стандартизованих способів організації й методики проведення. В цих умовах стали закономірними і логічними результати пошуку ефективних шляхів забезпечення доступності для студентської молоді організованої рухової активності заради вдосконалення здоров'я і працездатності, створення умов для покращення якості життя, раціональної організації дозвілля. Аналіз світового досвіду та результатів наукових досліджень переконують, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні є вдосконалення системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності [1].

Аналіз значного масиву наукових знань з цієї проблеми свідчить про те, що при організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді є достатньо питань, які висвітлені фрагментарно й не отримали необхідного науково-методичного обґрунтування. Одне з них – крайнє негативне ставлення студентів до поза навчального фізичного виховання, що спричинює науковців до пошуку інноваційних підходів до планування та організації таких занять, розробки науково-обґрунтованого програмно-методичного забезпечення, що в сукупності сприятиме підвищенню інтересу студентів.

В ході дослідження було встановлено, що серед студентів переважає інертний тип проведення дозвілля, спостерігається низька кількість студентів, залучених до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, відсутня раціоналізація у розподілі бюджету вільного часу у студентів і навичок використовувати його з користю для здоров'я, відсутня потреба у зміцненні здоров'я, орієнтації на здоровий спосіб життя.

Сьогодні більшість навчальних та культурних закладів культивується певне коло видів рекреаційно-оздоровчої діяльності, що часто не відповідає інтересам студентів. Це підтверджує результати досліджень, які вказують, що більшість студентів досить низько оцінюють відповідність занять їх інтересам, та узгоджується з думками експертів, які вважають необхідним розширення видів рухової активності запропонованої студентам. Однак визначення за особистістю права на вільний вибір виду рекреаційної діяльності, з урахуванням індивідуальних інтересів, поєднується з необхідністю брати до уваги реальні умови функціонування цих закладів. На жаль недостатня кваліфікація педагогів, низький рівень матеріально-технічного забезпечення не дозволяють повною мірою використовувати широкий спектр засобів фізичної рекреації.

Висновки. Проведення вільного часу студентами більшою мірою залежить від системи їхніх ціннісних орієнтацій, потреб та інтересів. Ціннісні орієнтації, спрямовані на «діяльну» структуру вільного часу, свідчать про найвищий рівень сформованої особистості студента. Також слід зауважити, що ефективне використання потенціалу дозвілля, виховання у студентів вміння раціонально та ефективно використовувати свій вільний час стимулюють пошук нових підходів до забезпечення неперервності педагогічного впливу на людину у сфері дозвілля.

Література.

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. / О. В. Андрєєва. – К.: Полграфсервмс, 2014. – 280 с.
2. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : Спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. В. Юрчишин. – К., 2012. – 21 с.

VIII напрям

**Проблеми формування здорового
способу життя дітей, школярів та
молоді**

PROBLEMS OF HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL ACTIVITY IN GEORGIA

Bozhadze Vladimer, Liparteliani Vasil

State Teaching University of Physical Education and Sport of Georgia

Introduction. Sport and the sports industry is the global phenomena in the contemporary world. Sport takes the important place in the lives of millions of people. Sport has the influence on people's health, development of the system of values, human behaviour and functionality of financial and economic system. Sport has educational and recreational, as well the economic functions.

The use of sports as supportive element of the national integrity and the bearer of a positive role in integration processes is highly significant; the success of the national team or individual athletes unify people with different ethnic, gender and religious background giving them a strong sense of unity. Sport has the ability to support the integration of ethnic minorities in Georgian society; in addition, sport owns significant potential for restoration and improvement of human relations. From the regional point of view the efforts of our country, concerning the abovementioned fact, is highly important; the use of historical potential between Caucasians in supporting processes of peaceful coexistence policy.

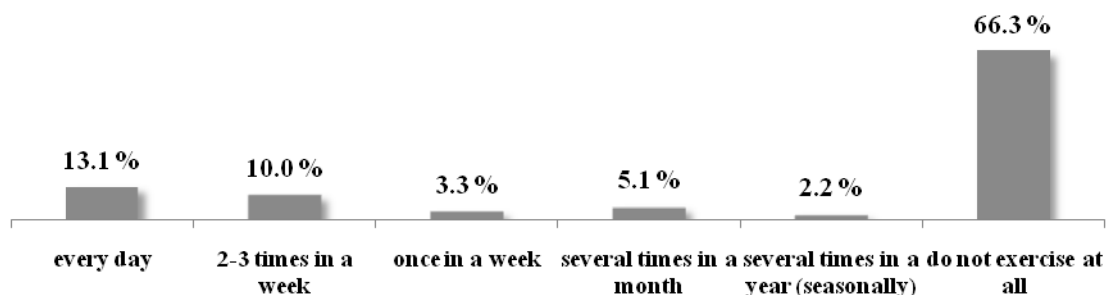
These obligations will not be fulfilled through the targeted assistance of the State for the specific field of sports (this is more likely aimed for survival, or achievement of short-term sporting success) and for non-systemic approach towards the sport (which leads to ineffective usage of the state funds). Such activities were pointed for the high-achievement sports results, which has negatively affected on the mass sport development, especially for the physical education and sports activities of children and youth. Finally, the health of population and the achievements of our country at the international arena have worsened. The Olympic, high-achievement and professional sport should be nourished from school, university and mass sports. The more people is involved at this level, the more athletic results will be achieved.

Methods. The Survey was conducted in 10 regions of Georgia, in the villages and in the cities except conflict zones. Totally, 1,500 adults were interviewed on the basis of the multistage random selection. The format of the selection was determined by the 95% confidence level of the data in the scope of the statistical error of $\pm 2,5\%$.

The data was analyzed by the Statistical Program of the Social Sciences (SPSS v20). In the frequency distribution tables the data was prepared on the basis of the number of respondents. In addition, each question was represented by the following demographic characteristics: Tbilisi – Region; Settlement type (urban-rural); Regions (10 Administrative regions + Tbilisi); Gender; Age (6 age groups); Education, employment; Financial condition.

Results of Research. The vast majority of respondents stated sports health care and physical educational functions as the most important aspects, as well as the significant number of citizens named sports educational function. The results of the mentioned data emphasizes the role of the Ministry of Labor, Health and Social Affairs of Georgia and the Ministry of Education and Science of Georgia in the field of sport. It should be noted, that for the majority of the citizens sport is associated to the health and healthy lifestyle, which once again confirms the importance of Sport for the State.

Figure N1. How often do you exercise?



According to the results 13.1% of respondents exercise every day, while 10% - 2-3 times a week. 3.3% exercise only once in a week and 5.1% - several times a month.

2.2% of respondents exercise several times a year (seasonally, which means skating, swimming or camping during vacations.) and two thirds of respondents (66.3%) do not exercise at all.

According to the figure N1 it is clear, that the majority of population (67%) is not actively involved in sports activities and only 26% has the possibility to exercise once i a week. All above mentioned indicates that government should take active steps to make sport accessible for everyone and create appropriate environment for the society for their active involvement in sports and physical activities. Sport is the best way for well-being and healthy lifestyle for the population [2].

Discussion. Mass Sport development will support the physical recreation of population and establishment of healthy lifestyle in society. The mass sport development means creation of solid fundamentals for high achievements sports, and what is priority for the country. In addition, development of the mass sport includes the other positive trends:

- Crime prevention
- Disease prevention
- Improvement of the academic performance
- Patriotic spirit development etc.

There is also including **Community Sport** – organized physical activity that is based in community, school, and local sport organizations [1].

Summary. The survey results can be a helpful overview of what expectations and demands does the population have regarding sport in Georgia. The most actual question was – “for the first time, what should be done for the development of sport in Georgia?”. The majority of population (71%) emphasized the creation of sports clubs.

The survey included the questions about several important issues regarding the society. The results confirmed that the vast majority of the population is not (more than 70%.) involved in physical activities. Among some main obstacles, for the majority of respondents the main obstacle regarding the involvement in sports activities was the lack of time. From the evaluation of the respondents’ involvement in sport, we identified 4 categories of sports activities: High, Middle, Low and Inactive. The sports inactive people were indicated with the highest percentage (69%), which is very negative and we should work a lot to reduce this data. The only reason of 75,8% of population who are actively involved in sports activities is the physical fitness, which shows that very small number of population (about 7%) is involved in professional and high achievements sports activities.

References

- 1 Paul M. Pedersen., Lucie Thibault. Contemporary Sport Management / US. – Human Cinetics, 2014. – 142 page.
- 2 Analysis of Public Opinion in relation to Sports (2014), 14-26 pages.

СПОРТИВНЕ ОРІЕНТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ВСЕБІЧНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРА

Березовський В. А.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Київ, Україна

Вступ. Формування всебічно розвиненої особистості є одним з головних завдань для сучасного українського суспільства. Ця ідея закріплена на законодавчому рівні у нашій країні, підтвердження чого є прийняття нормативних документів: Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Закону України «Про освіту», Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 р. та ін. Згідно з ними стратегічними цілями системи фізичного виховання дітей та молоді на сьогоднішній день є формування фізичного, морального і психічного здоров'я.

Ідея формування всебічно розвиненої особистості не нова і почала зароджуватись ще в античні часи. Так, у Давній Греції існувало навіть своєрідне поняття – «калокогатія», що розглядалось як концепція ідеалу виховання людини. Калокотатія передбачала гармонію зовнішніх достоїнств людини та її внутрішніх, духовно-моральних основ. Для давньогрецької культури був властивий пошук «пропорції, зв'язку речей», математичних законів краси і гармонії, пошук людського ідеалу тіла і духу. Б. М. Шиян на основі аналізу фундаментальних концепцій давніх духовних шкіл доводить, що гармонійний розвиток є поєднанням духовної фізичної, емоційної та інтелектуальної сфер [7]. У роботах вітчизняних науковців [1, 4, 6] наголошується на необхідності реалізації цієї ідеї у практиці фізичного виховання в Україні.

Методи. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Не дивлячись на значну законодавчу базу та розробки наших вчених у більшості сучасних українських шкіл недостатньо уваги приділяється фізичному розвитку дітей, як одній зі складових формування гармонійно розвиненої особистості. В умовах недостатнього матеріально-технічного забезпечення шкіл спортивним інвентарем та обладнанням спостерігається зниження інтересу до занять фізичною культурою та спортом з боку як самих дітей, так і педагогічних працівників.

З метою виправлення існуючої ситуації було прийнято нові навчальні програми з фізичної культури для учнів 5 – 9 класів та для учнів старшої школи, що передбачають наявність варіативного компоненту. Це дало можливість вивчати види спорту за вибором з урахуванням спортивно-матеріальної бази навчального закладу, спеціалізації вчителя фізичної культури, фізкультурно-спортивних інтересів учнів, кліматично-географічних особливостей регіону та національних традицій.

Спортивне орієнтування на місцевості за своїм змістом є поєднанням напруженої фізичної роботи нарівні з інтенсивним інтелектуальним навантаженням. У орієнтуванні знайшли своє відображення психічні процеси особистості: відчуття, сприйняття, уявлення і уява, мислення, емоції, воля, пам'ять, увага. Тут яскраво виражені індивідуальні психологічні особливості особистості: спрямованість особистості, темперамент, характер, здібності [2].

Орієнтувальнику постійно потрібно порівнювати та співвідносити: двовимірне зображення на карті з тривимірним зображенням реальної місцевості; масштаб карти з реальною відстанню на місцевості; передбачувати всі можливі ситуації; планувати оптимальні шляхи руху і реалізовувати їх на місцевості в стресових умовах, що постійно змінюються [3].

Проведення змагань зі спортивного орієнтування та тренувань на свіжому повітрі у лісопаркових зонах при різноманітних погодних умовах сприяє формуванню стійкості до дискомфорту та гармонізує відношення людини з навколишнім середовищем.

Завдяки заняттям орієнтування підвищується ефективність роботи серцево-судинної і дихальної систем. Поліпшуються показники обмінних процесів. Стабілізується психічний стан, згладжуються симптоми підвищеної збуджуваності і

стомлюваності нервової системи. Позитивна дія орієнтування обумовлена комплексним використанням фізичного навантаження, зміни обстановки, впливу кліматичних умов, що викликають стійкий оздоровчий і ефект. В процесі занять спортивним орієнтуванням вирішується широкий спектр педагогічних та психологічних функцій [5].

Висновки. Діяльність у сфері спортивного орієнтування є настільки різноманітною, що виходить далеко за межі занять фізичними вправами, під час яких здійснюються педагогічні функції. При заняттях зі спортивного орієнтування учень вступає в різноманітні соціальні відносини з соціальними явищами і процесами, реалізуючи соціальні функції. Таким чином, спортивне орієнтування сприяє формуванню всебічно розвиненої особистості школяра.

Література

1. Дутчак М. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України / М. Дутчак, С. Трачук // Фіз. активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 2 (8). – С. 11–16.
2. Казанцев С. А. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование : [учеб.-метод. пособие] / С. А. Казанцев. – СПб. : 2010. – 60 с.
3. Коломиец Н. А. Результаты разработки и применения методики интегральной подготовки ориентировщиков с учетом индивидуальных особенностей спортсменов / Коломиец Н. А. // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – Х.: ХДАФК. – 2008. – № 4. – С. 53–56.
4. Круцевич Т. Періодизація фізичної підготовки школярів в умовах навчального процесу / Т. Круцевич, А. Нападій, С. Трачук // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2014. – № 1. – С. 60 – 68.
5. Левченко І. Б. Розробка уроків зі спортивного орієнтування / І. Б. Левченко, Л. І. Кравченко. – К., 2013. – 125 с.
6. Томенко О. Взаємозв'язок між показниками соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості, оволодіння руховими діями та мотиваційно-ціннісної сфери школярів / О. Томенко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 53 – 57.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 1. Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навч. кн. – Богдан, 2001. – 272 с.

ТЕНДЕНЦІЇ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ТА МОТИВАЦІЇ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вахнова А. П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Актуальність. Загальна структура ціннісного світу українського молодого покоління, тенденції його розвитку в сучасних умовах, ціннісні орієнтації молоді, переваги щодо проведення дозвілля та рівень зацікавленості питаннями здоров'я – усе це є основою завтрашнього дня України [1, 5, 6].

Мета дослідження – визначити напрями які можуть допомогти формуванню ціннісного ставлення та мотивації до збереження свого здоров'я у дітей старшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати за науково-методичними і статистичними даними проблематику збереження здоров'я у дітей старшого шкільного віку.

2. Узагальнити вітчизняний та світовий досвід формування ціннісного ставлення та мотивації до збереження здоров'я у дівчат і хлопців старшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

Методи і організація дослідження: для рішення поставлених завдань дослідження були використані такі методи: аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів Інтернету, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (монографій, учбових і методичних матеріалів), системний підхід.

Об'єкт дослідження: процес формування ціннісного ставлення до збереження свого здоров'я у дітей старшого шкільного віку.

Предмет дослідження: ціннісне ставлення та мотивація до збереження здоров'я у хлопців і дівчат старшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

За даними Інституту гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва НАМН України, частка шкільної молоді, яка у 2013 р. визнавалася лікарями здоровою (тобто такою, у якій відсутні хронічні захворювання і вади розвитку), коливається у межах від 9 до 45 %. У свою чергу, серед цих школярів високий та середній рівень здоров'я мають приблизно 30 % осіб.

Данні 2014 р. надані Міністерством освіти і науки України й зовсім шокують, 36 % учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34 % – нижчий за середній, 23 % – середній, 7 % – вищий середнього і лише 1 % – високий. Зменшення кількості підлітків, які займаються спортом, свідчить про те, що до закінчення школи лише у п'ятій частини (21,9 %) сформовано здорову форму дозвілля, де регулярність занять спортом є важливою складовою поведінки [2].

Проблеми здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді та умови їх оптимізації є предметом дослідження філософів (Солоненко, Жаліло, 2004; Яременко, 2000; Ібрагімова, 2011; Москаленко, 2010; Безверхньої, 2010; S. Karvonen 2012; A. Budreikaite, 2011), медиків і біомедиків (Апанасенко, 2006; Давиденко, 2005; Волков, 2002; Лісіцин, 2002, 2004; Кольберт Дон, 2013), психологів та педагогів (Бойченко, 2009; Лупаренко, Попов, 2010; Круцевич, 2011; Марченко, 2010; Фурторний, Шкретий, Маслова, 2015).

Враховуючи, що здоров'я це соціальна проблема, останнім часом дослідження враховують гендерну диференціацію поведінки (Ворожбитова, 2008; Ільїн, 2007, 2010; Габріелян, Єрмолаєв, 2010; Марченко, 2014; Зайцев, 2009; Москальова, 2008; Котова-Олійник, 2008, 2009), ціннісні та мотиваційні установки до занять фізичною культурою (Gonsoulin, 2005; Бака, 2008; Берн, 2008; Подлесний, 2009; Марченко, 2009; Маслоу, 2009; Круцевич, 2010; Саїнчук, 2011, 2012; Біліченко, 2011, 2014). Серед учнівської молоді особливу увагу привертає старший шкільний вік як перехідний період у фізичному, інтелектуальному та духовному розвитку особистості. У педагогічних працях проблема здорового способу життя розглядається в контексті підвищення ефективності системи фізичного виховання (Богініч, 2008; Вільчковський, 2011; Денисенко, 2002; Рудік, 2010 та ін.).

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про неефективність існуючих форм та методів формування здорового способу життя у учнів [1, 3, 4, 5]. Виявлена низка суперечностей, а саме: між соціальним замовленням суспільства та реальним станом здоров'я учнів, між реаліями освітнього середовища в навчальних закладах та реалізацією ціннісного, системного, діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів у навчанні й вихованні, між необхідністю проведення системної роботи щодо формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в учнів та низьким рівнем мотивації здорового способу життя і культури здоров'я. Елементи валеологічної освіти і виховання, що включені до Програми загальної середньої освіти, спрямовані насамперед на збереження здоров'я, а не на його активне формування. Зазначені суперечності обгрунтовують нагальність проблеми формування ціннісного ставлення та мотивації до збереження здоров'я в учнів старшого шкільного віку та зумовлюють необхідність пошуку відповідей на низку запитань щодо визначення концептуальних положень, якими доцільно керуватися під час організації навчально-виховного процесу на уроках фізичної культури.

Висновки. Сьогодні безперечним є той факт, що важливими аспектами оновлення системи фізичного виховання повинні бути іноваційні підходи, які дадуть змогу виділити мотиви, що допоможуть формувати ціннісне ставлення до здоров'я з урахуванням стереотипів поведінки, соціальних ролей, біологічних особливостей, а також професійної спрямованості.

Література

1. Теорія і методика фізичного виховання. у 2 т./ За ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2008. –Т.2. – 366 с.
2. Матеріали щорічної доповіді Президентів України, Верховній Раді України про становище молодів України «Стратегічні пріоритети молодіжної політики: освіта, зайнятість, житло» (за підсумками 2015 року). Міністерство молоді та спорту України.
3. Марченко О. Ю. Особливості гендерної ідентичності у школярів різного віку / О. Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – 2014. –№ 1. С. 37–1:http://nbuv.gov.ua/jpdf/PPMB_2014_1_9.pdf.
4. Саїнчук М. М. Динаміка ціннісної установки старшокласників в їх мотивації до занять фізичною культурою / М.М. Саїнчук // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 62–66.
5. Футорний С. М. Тенденції формування здорового образу життя сучасного молодого покоління / С. М. Футорний, Ю. М. Шкретий, Е. В. Маслова // Наук. час. ім. М. П. Драгоманова. – 2015. – Вип. 9(64)15. – К. – С. 89–91.
6. Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність — здоровий спосіб життя — здорова нація». // «Урядовий кур'єр»: – 2016. – № 38. – С. 8–9.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА «ЗДОРОВЬЕ С ИГОЛОЧКИ» КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕХНОЛОГИИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ ШВЕЙНОГО ПРОИЗВОДСТВА

Голованова Н. Л., Герасименко С. О.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. В рамках разработки технологии, направленной на развитие профессионально значимых физических качеств [1, 2], и в связи с дефицитом времени в учебной программе на теоретическую подготовку по физической культуре (о здоровом образе жизни, теории о профессионально-прикладной физической подготовке и т.д.) возникла необходимость в разработке информационно-методической системы (ИМС) «Здоровье с иголки» как вспомогательном средстве обучения, способствующем формированию теоретических знаний и повышению мотивации учащихся к занятиям и т.д.

Методы. Анализ специальной научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Разработанная ИМС «Здоровье с иголки» предназначена для повышения уровня теоретических знаний, уровня мотивации учащихся к занятиям по физической культуре, обучения комплексам упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, а также самоконтроля уровня теоретических знаний и физического состояния учащихся.

ИМС была предоставлена учащимся основной группы на уроке «Информационные технологии» в начале сентября, при этом учащимся было проведен инструктаж работы с программой и акцентировано внимание на контроле ознакомления с ней на занятиях «Культура молодого работника», «Охрана труда», «Физическая культура», «Производственная практика», «Производственное обучение» и «Информационные технологии» (табл. 1).

На всех уроках, охваченных технологией, обсуждалась ИМС «Здоровье с иголки».

В дисциплине «Физическая культура» проводился опрос теоретических знаний, изложенных в ИМС, в виде теоретического тестирования по физической культуре, ответов на вопросы викторины и квеста, их аналог включен в мониторинг, представленный в программе.

В дисциплинах «Охрана труда» и «Культура молодого работника» теоретические знания из программы были необходимы для проведения конкурса плаката «Я и моя профессия» и создания презентации «Здоровый образ жизни».

Знания практического блока были востребованы при реализации физкульт-минуток и физкульт-пауз – «Комплекс упражнений для расслабления, не вставая с рабочего места», «Комплекс упражнений для снятия усталости зрительного анализатора» и «Комплекс упражнений для снятия усталости с пальцев и рук», применяемых на уроках «Информационные технологии», «Производственное обучение» и «Производственная практика».

На уроках «Физическая культура» реализовывались знания комплексов упражнений для снятия усталости с позвоночного столба и ног.

Блок «Бонус» широко обсуждался на всех представленных в технологии дисциплинах, особое внимание уделялось мотивационной составляющей.

Таблица 1

Сфера применения ИМС «Здоровье с иголки»

Содержание ИМС «Здоровье с иголки»	Сфера внедрялась технология
------------------------------------	-----------------------------

	Физическая культура	Культура молодого работника	Охрана труда	Производственная практика	Производственное обучение	Информационные технологии
«Теоретические сведения»						
Основы физического воспитания (по учебной программе);	+					
Основные понятия здорового образа жизни;		+	+			
Профессионально-прикладная физическая подготовка.	+	+				
«Практические рекомендации»						
Комплекс упражнений для расслабления, не вставая с рабочего места – физкультминутка;				+	+	+
Комплекс упражнений для снятия усталости с позвоночного столба;	+					
Комплекс упражнений для снятия усталости с ног;	+					
Комплекс упражнений для снятия усталости зрительного анализатора;				+	+	+
Комплекс упражнений для снятия усталости с пальцев и рук.				+	+	+
«Мониторинг»						
Теоретических знаний	+					
Физических показателей	+					
«Бонус»						
Мотивация к занятиям	+	+	+	+	+	+
Самомассаж		+		+	+	
Полезные сайты	+	+	+			
Упражнения для концентрации внимания;				+	+	
Ты – модель?	+					
Finger Fitness	+			+	+	+

Выводы. В связи с сокращением урочного времени обучения по дисциплине «Физическая культура» и особенностью комплексного подхода в рамках разработанной технологии предложенная информационно-методическая система «Здоровье с иголки» является основой для формирования теоретических знаний, повышения мотивации к занятиям и развития профессионально значимых физических качеств учащихся швейного производства, учитывая специфику будущей профессии.

Перспективой исследований является изучение эффективности внедрения ИМС «Здоровье с иголки» в рамках разработанной и апробированной технологии, направленной на развитие профессионально значимых физических качеств учащихся швейного производства.

Литература

1. Голованова Н. Л. Формирование теоретических знаний по физической культуре учащихся швейного производства в процессе профессионально-прикладной физической подготовки / Н. Л. Голованова // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2015. – № 4. С. 68 – 72.
2. Кашуба В. А. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи/ В. А. Кашуба, С. М. Футорний, Н. Л. Голованова // Слобожанс. наук. спорт. вісн. – Харків: ХДАФК. 2011. – № 4. – С. 157-163.

ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С УЧЕТОМ СОСТОЯНИЯ БИОГЕОМЕТРИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ОСАНКИ

Дудко М.В., Мартинюк О.А.

Государственное высшее учебное заведение «Киевский национальный экономический университет имени Вадима Гетьмана», Киев, Украина

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. За последние годы отмечается существенное ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи. Большинство специалистов [6] связывают это не только с неблагоприятными социально-экономическими условиями жизни и экологией, но и с существенным падением интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом, снижением эффективности системы физического воспитания в высших учебных заведениях.

Многочисленные исследования [3, 15], проведенные в последние годы, свидетельствуют о том, что массовый характер нарушений осанки – одна из наиболее злободневных проблем современного общества. Функциональные нарушения осанки являются одним из самых распространенных отклонений в скелетно-мышечной системе у современных студентов [1, 2, 4, 5, 7].

Обобщая взгляды многих специалистов можно констатировать тот факт, что проблема коррекции нарушений биометрического профиля осанки у студентов изучалась многими специалистами, в то же время вопросы профилактики ее нарушений, на наш взгляд, еще не получили достаточно углубленной научной разработки.

Цель исследования – определить уровень физической подготовленности студентов в процессе физического воспитания с учетом особенностей биометрического профиля осанки.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, видеосъемка и анализ биометрического профиля осанки человека с использованием программы «Torso», методы математической статистики. В исследовании принимали участие 250 студентов первого курса КНЭУ им. Вадима Гетьмана.

Результаты исследования и их обсуждение. Выкопировка данных из медицинских карт студентов при непосредственном участии врача вертеброневролога, а также использование программы «Torso» [2] позволили установить, что только 15,2 % студентов имеют нормальную осанку. Типы нарушений осанки распределились следующим образом: сколиотическая осанка – у 36,4 % обследуемых, сутулая спина – 24 %, круглая спина – 24,4 %.

На следующем этапе наших исследований нами были изучены особенности физической подготовленности студентов с различными типами осанки (табл. 1).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности студентов с различными нарушениями осанки (n=250)

Тест	Тип осанки							
	Нормальная осанка (n=38)		Сколиотическая осанка (n=91)		Круглая спина (n=61)		Сутулая спина (n=60)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
12- минутный тест Купера ходьбы и бега, м	2567,1 1	317,99	2467,58 *	357,18	2359,02*	361,42	2440,83 *	283,51
Челночный бег «4 х 9», многократное преодоление одной и той же дистанции, с	9,58	0,59	10,01	0,59	10,05*	0,48	10,0	0,72
И.п. вис хватом сверху, ноги вместе, сгибая руки подтянуться	15,11	2,26	13,35*	2,00	10,30*	1,54	12,18*	1,82

подбородком выше перекладины, кол- во раз								
И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, руки за голову, подъем в сед, кол-во раз за 1 мин	50,08	5,46	45,03*	7,23	37,92*	3,02	41,32*	6,09
И.п. сед, максимальный наклон вперед, руками потянуться вперед, см	3,53	0,67	3,31	0,56	2,21*	0,33	3,32	0,41
И.п. лежа на животе, руки за головой, подъем и удержание плечевого пояса, с	90,08	9,04	60,71*	10,88	50,80*	3,45	58,77*	11,16

* – $p < 0,05$ по сравнению с показателями студентов с нормальной осанкой

Выводы. Как показывают результаты проведенных исследований, студенты, которые имели нарушения биометрического профиля осанки, как во фронтальной, так и сагитальной плоскостях, показали хуже результаты во всех тестовых заданиях, по сравнению со студентами с нормальной осанкой.

Перспективы дальнейших исследований будут связаны с разработкой технологии профилактики нефиксированных нарушений опорно-двигательного аппарата студентов в процессе физического воспитания.

Литература

1. Колос М. А. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. А. Колос. – Д., 2010. – 20 с.
2. Мартынюк О. А. Коррекция нарушений пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / О. А. Мартынюк. – К., 2011. – 22 с.
3. Ретивых Ю. И. Методика коррекции нарушений осанки студентов средствами оздоровительной физической культуры на основе учета видов и степени деформаций позвоночника : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Ю. И. Ретивых. — Волгоград, 2009. — 23 с.
4. Темченко В. А. Организация управления физической культурой и спортом в высшем учебно заведении / В. А. Темченко, В. Л. Бурко, Г. А. Коник // Стратегічне управління розвитком галузі «Фізична культура і спорт»: матеріали II регіональної наук. – практич. інтернет–конференції з міжнародною участю, 14 грудня 2013 р. – Х. : ХДАФК, 2014. – С. 16–18.
5. Эрденко Д.В. Методика использования восточной гимнастики при нарушениях осанки студенток гуманитарных вузов: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Д.В. Эрденко. – М., 2009. – 24 с.
6. Юмашева Л.И. Корекція порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. І. Юмашева. – К., 2007. – 20 с.
7. Яковенко Д.В. Оздоровительная физическая культура студентов с остеохондрозом позвоночника на основе комплексных корригирующих воздействий : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Д. В. Яковенко. – СПб. б., 2009. – 24 с.

ЦІННОСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В КОНТЕКСТІ РІЗНИХ ПОКОЛІНЬ

Матвієнко І.С.

Івано-Франківський коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

Вступ. Здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян [2]. Вітчизняні фахівці констатують зниження зацікавленості до навичок здорового способу життя, і, відповідно, стрімке зростання групи ризику в молодіжному середовищі. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% незадовільну фізичну підготовленість [3].

В останні десятиріччя в найбільш розвинених країнах світу спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя [1]. На даний час, необхідно створити загальнодержавну систему пропаганди, навчання і виховання здорового способу життя; та сформувати таку систему пріоритетів і ціннісних орієнтацій, яка б стимулювала прагнення людини вести здоровий спосіб життя.

Методи: Аналіз наукової літератури, даних Internet; опитування; методи математичної статистики.

Результати. З метою визначення життєвих цінностей та відношення до чинників здорового способу життя представників різних поколінь, нами було проведено опитування студентів навчального закладу фізкультурного профілю (коледжу фізичного виховання), студентів різних навчальних закладів та молоді, а також осіб зрілого, похилого віку, працівників сфери фізичної культури і спорту та різноманітних професій (загалом 451 особа).

Ми намагались з'ясувати, яке місце в житті різних верств населення займає здоровий спосіб життя. Для того, щоб людина вела спосіб життя, спрямований на підтримання і зміцнення здоров'я, саме здоров'я повинно бути чимось важливим, значущим – цінністю. Усвідомлення цінності здоров'я збільшується з віком (30% - 4 курс; 21% - 1 курс). Для першокурсників більш важливі стосунки з друзями, в порівнянні з студентами старших курсів, однак останні більше значення надають матеріальним статкам, комфорту та відпочинку.

Особи юнацького віку (студентська молодь) для власного дозвілля переважно обирають самостійні форми занять (65%), 21 % опитаних виділяють час на фонові види фізичного виховання, такі як прогулянки, ранкова гімнастика, незначна частина молоді (8%) підвищує свою майстерність в обраному виді спорту

Порівнюючи вибір форм рухової активності студентів, що навчаються в коледжі фізичного виховання зі звичною молоддю, освіта та діяльність яких не пов'язана зі сферою фізичної культури і спорту, можна відмітити, що спортивна молодь серед доступних форм рухової активності надає перевагу прогулянці, тренуванню (окрім обов'язкових занять із підвищення спортивної майстерності), а представники навчальних закладів не фізкультурного профілю обирають самостійні форми занять.

Ми поцікавились які корисні звички студенти – спортсмени набули за період навчання в коледжі, і завдячують саме впливу специфіці закладу. Відповіді студентів показали, що вони спостерігають за собою такі звички як: дотримання гігієни тіла, режиму дня, загартовуватися, рано прокидатися, бути тактовним, дотримуватися раціонального харчування, соціально значущі риси характеру: відповідальність, патріотизм, наполегливість, колективізм, самовладання, сила волі.

Слід зазначити, що дані корисні звички в більшій мірі притаманні студентам, які цілеспрямовано, систематично займаються спортом. Студенти зізнаються, що з набуттям спортивного досвіду і ростом кваліфікації, з'являється потреба в інших звичках, які необхідно розвивати, такі як: раціонально планувати свій час, не вживати нецензурну лексику, вміння грамотно, лаконічно висловлювати свої думки та інші.

Крім корисних звичок, нажал, існують і шкідливі. Шкідливі звички дезорганізують людину, послаблюють її волю, знижують працездатність, погіршують здоров'я і скорочують тривалість життя.

Шкідлива звичка – це багаторазово повторювальна дія (на рівні автоматизму), недоцільна з позиції суспільного блага, оточуючих людей або здоров'я людини. До основних шкідливих звичок відносять вживання наркотиків, алкоголю, паління, телевізійну залежність, вживання нецензурних виразів та зловживання словами паразитами.

Результати опитування свідчать, що для різних верств населення, як для студентства, так і для дорослого населення, розуміння поняття «шкідливих звичок» обмежуються лише трьома чинниками: залежність від тютюнопаління, зловживання алкоголем та наркозалежність. Особи зрілого віку також віднесли проблему переїдання до шкідливих звичок.

Однак, шкідливими та некорисними, на думку вчених є такі заняття: ігроманія, інтернет залежність, шопінгоманія (залежність від магазинних покупок). Натомість, на розгляд респондентів були виділені чинників здорового способу життя, яких їм складно дотримуватись в силу тих, чи інших причин. Так, студенти відповіли, що мають труднощі з дотриманням раціонального харчування та повноцінного сну.

В середньому, молодь щоденно проводить 4 години (від 20хв до 8-9 годин щодня) в соціальних мережах (спілкуючись, граючи в комп'ютерні ігри, відвідуючи різні сайти, переглядаючи фільми тощо) час. Аналогічний час (4 години щодня) затрачають на користування Інтернетом представники як спортивного середовища так і звична молодь.

Обговорення. Варто зазначити, що в поняття «здоровий спосіб життя», представники різних вікових груп, вкладають різний зміст. Так, для юнацтва та молоді, здоровий спосіб життя асоціюється з руховою активністю та раціональним харчуванням, студенти коледжу фізичного виховання, окрім зазначених складових, додають ще відсутність шкідливих звичок.

Як видно, з віком, розуміння людини стосовно здоров'я збільшується, і розширюється, відповідно, спектр факторів, які чинять вплив на здоров'я. Особи зрілого та літнього віку розуміють, що окрім рухової активності та раціонального харчування, необхідно ще дотримуватись повноцінного сну, режиму дня, гармонії.

Місце організованої рухової активності також з віком знижується, все більше набуває самостійних форм у вигляді прогулянок, ранкової гімнастики, неспецифічних форм: садівництва, рибальства тощо.

Висновки. Проведене дослідження виявило, що у більшості осіб, життєві цінності асоціюються з стосунками з близькими людьми, красою, здоров'ям та гармонією, з віком, пріоритети змінюються в сторону турботи про здоров'я, духовні якості, відпочинок. Під здоровим способом життя більшість розуміє знов ж таки заняття фізичними вправами, повноцінне харчування та відсутність шкідливих звичок, однак, як показало опитування як молодь так і особи зрілого та похилого віку зловживають користуванням телебачення та соціальними мережами.

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року ["Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація"] [Електронний ресурс] // 2016 – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14>.
2. Паффенбаргер Р.С. Здоровий образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. - К.: Олимп. л-ра, 1999. - 320 с.
3. Лук'яненко М. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / М. Лук'яненко, Ю. Шкретій, Е. Болях, А. Матвеев. – Дрогобич : КОЛО, 2005. – С. 124-126.

ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Михальчук А. Д.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Со стороны государства наблюдается интерес к особенностям организации и проведения уроков физической культуры в начальной школе. Это способствует значительным изменениям в программе физической культуры а также норм физической подготовленности [2, 3].

Методы: теоретический анализ и синтез литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. В последние годы в европейских странах, физическое воспитание считается мощным средством укрепления здоровья детей. В современной литературе [2] вопросы совершенствования программ физической культуры для начальной школы рассматриваются в широком диапазоне. Предлагаются подходы к улучшению учебных программ и нормативно-правовой базы физической культуры [3], содержанию программ физической культуры, совершенствуют систему контроля за физическим состоянием в процессе физического воспитания младших школьников.

По мнению Круцевич [2], Стум [4], Билецкой [1] одна из важнейших задач современного образования является переход к дифференциации обучения в школе.

Дифференциация подходов в процессе физического воспитания школьников с учетом следующих критериев: соматотипа, физического развития, биологическое развитие, уровня физической подготовки.

В организации и проведении уроков физической культуры в начальной школе наблюдается значительные изменения в программе [3], а также в разработке нормативов по оценке физической подготовленности младших школьников. В результате этого нормативы по физической подготовленности было существенно изменены в соответствии с содержанием программы по физической культуре, которые базируются не на видах спорта, а на «школах движения». Предложенные новации почти полностью изменили систему оценивания по физической культуре учащихся младших классов, которая была традиционной для начальной школы в течение многих лет [2]. Это в свою очередь способствовало возникновению многих дискуссии между специалистами о необходимости дифференцированного подхода к процессу физического воспитания в начальной школе. Оптимизацию оценки физической подготовленности младших школьников следует проводить с учетом их отношения к медицинским группам.

Программа физической культуры предусматривает косвенную оценку физической подготовленности младших школьников без учета их отнесения к основной, подготовительной или специальной медицинской группе [3], что не дает возможности в полном объеме использовать средства физического воспитания учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Выводы. Таким образом, программа физической культуры включает в себя систему оценки физической подготовленности младших школьников без учета их медицинской группы, что требует с научной точки зрения обосновать и разработать подход к дифференцированной оценке их физической подготовленности.

Литература:

1. Билецкая В. Характеристика функционального состояния сердечно-сосудистой системы детей младшего школьного возраста с разным уровнем физического здоровья / В. Билецкая, В. Семененко, С. Трачук // Наук. Час. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова Сер. № 15. Наук.-пед. пробл. фіз. культури / Фіз. культура і спорт 36. Наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. Драгоманова, 2016. – Вип. 01 (68). – С. 18 – 21.

2. Круцевич Т. Ю. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах / Т. Ю. Круцевич // Теорія і методика фіз. виховання і спорту – 2015. – № 2, — С. 72 – 80.

3. Фізична культура в школі: навч. програма для 1 – 4, 5 – 9 класів загальноосвіт. навч. закл. / за ред. С. М. Дятленко. – К.: Літера ЛТД, 2013. – 352 с
4. Crum B. A critical review of competing PE concepts / B. A. Crum; Mester J. (ed.) // Sport sciences in Europe 1993 – Current and future perspectives. – Aachen: Meyer ana Meyer, 1994. – P. 516 – 533.

ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Москаленко Н., Єлисеєва Д.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. На сьогодні спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я школярів. З кожним роком збільшується кількість дітей, які займаються в спеціальних медичних групах. Та лише близько 20 % старшокласників залишаються здоровими по закінченню загальноосвітніх шкіл [4].

Науковцями Т. Ю. Круцевич [3], Н. В. Москаленко [4] визначено, що основними причинами такої ситуації є дефіцит рухової активності, який негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я та рухову підготовленість старшокласників.

Школа не вирішує повною мірою проблеми задоволення біологічної потреби дітей у рухах. Уроки фізичної культури лише на 15 % компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності. Таким чином актуальною залишається проблема пошуку засобів, форм та методів збільшення рухової активності учнів старшого шкільного віку [1, 2]. Однією з таких форм є організація самостійних занять фізичними вправами школярів, які при правильній методичній організації та раціональній взаємодії з уроками фізичної культури в школі могли б дати позитивний ефект, для залучення школярів до систематичних занять фізичною культурою і спортом [1].

Мета дослідження: розробити і обґрунтувати інноваційну технологію зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Для ефективного впровадження системи залучення школярів до самостійних занять фізичним вихованням, формування в них особистісної фізичної культури, підвищення рівня їхнього здоров'я нами було розроблено інноваційну технологію, яка включає основні методологічні положення, компоненти та критерії ефективності.

В основу цієї інноваційної технології зміцнення здоров'я старшокласників покладені підходи до формування здоров'я та здорового способу життя: ознайомлення їх з різноманітним традиційним та інноваційним засобів, методами збереження та зміцнення здоров'я, виховання в них потреби в здоровому способі життя.

Розроблена нами інноваційна технологія зміцнення здоров'я старшокласників містить шість основних складових: мету, завдання, принципи, умови та етапи впровадження, критерії ефективності, а також складові, які пов'язані між собою та комплексно вирішують завдання залучення старшокласників до самостійних занять фізичним вихованням.

При розробці цієї технології основну увагу було приділено таким аспектам: урахуванню мотиваційних пріоритетів школярів; інтересу до визначених видів рухової активності, що підвищують емоційний стан та гармонійній збалансованості різних її видів.

Метою інноваційної технології є залучення школярів старшого шкільного віку до самостійних занять фізичним вихованням для підвищення показників рівня здоров'я та рухової активності, формування мотивації та інтересу до фізкультурної діяльності.

Завданнями інноваційної: раціональна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час, залучення школярів до регулярних самостійних занять фізичним вихованням; підвищення рівня фізичного стану та функціональних можливостей організму; формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами; формування стійких мотиваційних установок на збереження та зміцнення здоров'я.

Запропонована інноваційна технологія базується на основних принципах фізичного виховання: регулярності; доступності; індивідуалізації; систематичності;

поступовості; оздоровчої спрямованості; усвідомленості та активності; мотивів та інтересів; різнобічного розвитку особистості; пріоритету потреб.

Розроблена нами інноваційна технологія зміцнення здоров'я школярів містить три етапи впровадження:

- діагностичний – спрямований на формування інтересу до самостійних занять через презентації популярних видів рухової активності серед старшокласників, ознайомлення їх з традиційними та інноваційними засобами організації дозвілля та елементами здорового способу життя.

- формуючий – протягом якого школярам пропонувалось самостійно скласти для себе комплекси тренувальних занять за обраними видами рухової активності; отримати інформацію щодо підбору засобів та методів різних видів рухової активності; пропонувалось скористатися спеціально розробленим сайтом (комп'ютерною програмою).

- заключний (результативний) – формування стійкого інтересу та потреби в систематичних самостійних заняттях фізичним вихованням; закріплення вміння самостійно планувати та проводити тренувальні заняття; підтримання на належному рівні власних показників фізичного стану організму та рівня рухової активності.

На основі результатів проведеного експерименту визначено критерії ефективності запропонованої інноваційної технології:

- підвищення показників фізичного здоров'я, сформованість понять та настанов на здоровий спосіб життя;
- покращення показників фізичної підготовленості;
- збільшення об'єму рухової активності старшокласників;
- наявність мотивації та стійкого інтересу до самостійних занять фізичним вихованням;
- вміння організовувати самостійні заняття фізичною культурою, активне дозвілля.

Висновок. З метою зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку було запропоновано інноваційну технологію, яка включала використання інформаційно-технічних засобів та системи контролю. Ця технологія зміцнення здоров'я старшокласників містить шість основних складових: мету, завдання, принципи, умови та етапи впровадження, критерії ефективності, а також складові, що пов'язані між собою та у комплексі вирішують завдання залучення старшокласників до самостійних занять фізичним вихованням та здійснюють комплексний вплив на свідому, чуттєво-емоційну та діяльну сфери особистості.

Література

1. Жуковський Є. І. Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів (інструктивно-методичні матеріали) / Є. І. Жуковський. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 44 с.
2. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. / [Н. В. Москаленко, О. О. Власюк, І. В. Степанова, О. В. Шиян]. – Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 235 с.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 200 с.
4. Москаленко Н. В. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. В. Москаленко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 19 – 22.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ У ДОШКОЛЬНИКОВ 4-5 ЛЕТ С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Петренко Н. Б.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Состояние психомоторного развития ребенка – важный фактор интеграции его в обществе, оптимального статуса коммуникативной и когнитивной деятельности [6].

Развитие речевых дефектов, как правило, сопровождается затруднениями познавательной деятельности, формированием неврологических нарушений и др. [1]. Известно, что в процессе физических нагрузок значительно улучшается психомоторное развитие ребенка, развиваются его коммуникативные и когнитивные способности. В связи изложенным, важнейшим является научить детей с речевыми нарушениями двигаться в характере музыки, передавая ее темповые, динамические, ритмические особенности.

Одним из таких воздействий для дошкольников может быть использование разработанной нами танцевально-когнитивной формы организации занятий.

Цель. Определить изменение состояния физических качеств и когнитивных функций в процессе танцевально-когнитивной формы занятий.

Методы исследования: в качестве методического подхода для оценки основных психомоторных и когнитивных функций у здоровых детей 4-5 лет и с нарушениями речи использовали комплекс тестов постоянно повышающейся сложности, позволяющих оценить психомоторные функции, вербальное мышление, ритмо-двигательные (или танцевальные) способности.

Для оценки психомоторных функций использовали комплекс тестов, включающих определение статической и динамической координации движений, скорости их выполнения, способности выполнять несколько движений одновременно [4]. Начисление баллов проводили следующим образом: высокий уровень – 9-10 баллов, выше среднего – 7-8, средний – 5-6, ниже среднего – 3-4 и низкий – 1-2 балла. Оценку вербального мышления осуществляли по методике Я. Йерасика [4, с.137-140]. Начисление баллов проводили аналогично оценке психомоторных функций.

Способности ребенка к ритмо-двигательным (или танцевальным) особенностям в процессе динамики развития оценивали путем анализа совмещения нескольких движений в одну танцевальную композицию с возможностью согласовывать свои действия с ритмом и музыкальным сопровождением [2, 3]. При этом учитывали музыкальность, творческие проявления, координацию танцевальных движений, пластичность. Баллы устанавливались аналогично.

Исследования детей проводили в начале и в конце учебного года. Всего было обследовано 52 ребенка, которые были организованы в три группы: две с общим недоразвитием речи (контрольная и основная) и группа здоровых детей.

Результаты исследования. На первом этапе исследования не было выявлено существенных отличий физических качеств и психомоторных функций у детей с речевыми нарушениями от здоровых.

Выявлено, что состояние физических качеств и когнитивных функций у дошкольников 4-5 лет с речевыми отклонениями отличалось от здоровых детей.

После получения исходных значений физических качеств, психомоторного развития, когнитивных функций и танцевальных способностей в основной группе, в соответствии с разработанной программой, была применена танцевально-когнитивная форма занятий.

После проведения второго этапа исследования были выявлены существенные улучшения когнитивных функций в среднем на 20,3 % и танцевальных способностей на 11,5 % в основной группе детей с речевыми нарушениями. В контрольной группе, которая занималась по стандартной программе, улучшение показателей было незначительным.

Выводы. Разработанная нами коррекционная программа, включающая танцевально-когнитивную форму занятий для детей 4-5 лет, способствовала проявлению интереса к выполнению физических упражнений, развитию когнитивных функций и танцевальных способностей. Это дает основание рекомендовать ее для практического использования в системе физического воспитания детей 4-5 лет в условиях специализированного дошкольного учебного заведения. Перспективой исследований в данном направлении считаем дальнейшую разработку такой программы для детей 5-6 лет.

Литература

1. Жукова Н. С. Преодоление общего недоразвития речи у дошкольников / Н. С. Жукова, Е. М. Мастюкова, Т. Б. Филичева // Логопедия. – Екатеринбург: АРД ЛТД, 1999. – 320 с.
2. Калужна О. М. Фізична підготовка спортсменів–танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / О. М. Калужна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2009. – Вип. 13. – С. 137–139.
3. Москалева О. А. Использование игровых методов в музыкально-ритмической подготовке начинающих танцоров / О. А. Москалева, А. А. Коваленко // Сб. науч. Тр. молодых ученых и студентов РГАФК. – М., 2000. – С. 34–38.
4. Практикум по возрастной психологии: учеб. пособие / Под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2002. – 694 с.
5. Реброва О.Ю. Описание процедуры и результатов статистического анализа медицинских данных в научных публикациях // Международный журнал медицинской практики. – 2000. – № 4. – С. 43–46.
6. Филиппов М. М. Психофизиология человека: учеб. пособие. – К.: МАУП, 2003. – 137 с.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ В КОРЕКЦІЇ СТАТУРИ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ

Ткачук М.І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ, Україна

Вступ. Заняття оздоровчим фітнесом позитивно впливають на фізичний стан і фізичну активність чоловіків в сучасному суспільстві. Фахівцями в області фітнесу та рекреації встановлено, що регулярні з адекватним навантаженням заняття фізичними вправами розширюють функціональні і адаптивні резерви найважливіших систем організму людей першого зрілого віку [7, 10]. У зв'язку з цим пошук нових форм і засобів підвищення рівня фізичного стану і рухової активності осіб першого зрілого віку є важливим завданням сучасного суспільства [3, 9].

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження.

Результати досліджень. Проведені дослідження показують, що організація занять оздоровчим фітнесом сприяє зниженню професійних захворювань – на 20-30%; підвищення продуктивності праці – на 7-10%; поліпшенню самопочуття в процесі праці, зниження рівня стомлюваності, продовження працездатного віку; зниження в 1,5 рази днів тимчасової непрацездатності [1, 2]. Вивчення наукової літератури переконує, що поряд із загальноприйнятими методиками організації фізичної культури, багатьма дослідниками доведений позитивний вплив занять фізичними вправами силової спрямованості на фізичний стан людини [8, 12].

Гирьовий фітнес – одне з найпопулярніших напрямків тренувань силової направленості в останні роки. Він є напрямком силового фітнесу, який можна сформулювати як комплекси вправ, що виконуються циклічно, переважно в аеробно-анаеробному режимі, спрямованих на опрацювання основних м'язових груп організму. Гирьовий фітнес бере свої витoki з гирьового спорту. Саме тому серед вправ з гирею досить велике місце займають вправи, так чи інакше пов'язані з вправами змагального гирьового спорту: поштовх, ривок, поштовх довгим циклом. Основою успішних занять з гирею є правильний підбір необхідних вправ і вибір їх інтенсивності.

Оздоровча програма занять для чоловіків середнього віку на основі застосування вправ силової спрямованості в динамічному режимі запропонована Д. Н. Карповим [8]. Юрчуком С.М. та Головановим С.А. запропонована програма корекції здоров'я чоловіків у віці 25-35рр. які страждають ожирінням 1-2 ступеня і гіпертонією 1А, з використанням тренажера «Multidoctor» [4]. У своєму посібнику Стеценко А.І. та Гунько П.М. розкрили теорію та методику занять атлетизмом для різних груп населення, де підтвердили позитивний вплив вправ силової направленості на організм людини [11].

Висновок та перспективи подальших розвідок. Результати багатьох спеціальних наукових досліджень доводять, що заняття фізичними вправами силової спрямованості є ефективними для корекції статури чоловіків першого зрілого віку. Ефективність ще полягає в тому, що вони збільшують міцність кісток, зв'язок, товщину хрящів і кількість капілярів у м'язах. Вправи силової направленості сприяють покращенню здоров'я, фізичної підготовленості, збільшують гнучкість та інтенсифікують рівень метаболізму. Основною відмінністю занять фізичними вправами силової спрямованості є те, що вони сприяють збільшенню м'язових об'ємів і зменшенню рівня жирової тканини в організмі. Ця закономірність дає можливість значно покращити будову тіла людини, що є дуже важливим чинником у стимулюванні чоловіків першого зрілого віку до занять фізичними вправами. Більше того, у трудовій діяльності це має велике значення, тому що відмінний зовнішній вигляд є візиткою працівників у різних сферах економіки. Таким чином, аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що найпопулярнішим на сьогодні напрямком занять силової направленості є гирьовий фітнес.

Література:

1. Айрапетова К.Г. Коррекция физического состояния мужчин второго зрілого возраста в процес се физкультурно-оздоровительных занятий: автореф. дис.

...канд.пед.наук. – К., 1997. – 24 с.

2. Благий О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування / О. Благий // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2015. - № 1. - С. 22-25.

3. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. Булатова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – №1. – С. 3-7.

4. Голованов С.А. Комплексная коррекция здоровья мужчин в условиях аэробных физических нагрузок : дисс.... на соиск. уч.степени к.пед.н. 13.00.04 /С.А.Голованов. – М., 2015. – 183 с.

5. Госн В. Состояние физической подготовленности мужчин 40-45 лет, работающих на промышленном предприятии /Валид Госн // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2013. - №2. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-muzhchin-40-45-let-rabotayuschih-na-promyshlennom-predpriyatii>

6. Зайцев В.П. Nordic Walking – скандинавская ходьба / В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, В.А. Андреев, И.А. Федяй, М.В. Юношева // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сб. статей VIII междунар. научн. конф., 26-27 апреля 2012 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2012. – 354 с. – С.74-80.

7. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Науковий світ, 2008. – 198 с.

8. Карпов Д.Н. Оздоровительная физическая культура мужчин среднего возраста на основе применения упражнений силовой направленности в динамическом режиме : дисс. ... канд. пед. наук: 13,00,04 - / Д.Н. Карпов. – М., 2010. – 142 с.

9. Круцевич Т. Ценносные ориентации лиц зрелого возраста в поведении досуга / Т. Круцевич, Т. Имас //Спортивный вісник Придніпров'я. – 2013. - №2. – С. 5 - 11.

10. Ріпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30-40 років, зайнятих розумовою працею // Молода спортивна наука України, 2003. – № 7, т.2.- С. 389-392.

11. Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: Навчальний посібник. / А.І. Стеценко, П.М. Гунько ; Черкаси: Вид. відд. Черк. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. – Черкаси, 2011. – 2016 с.

12. Строганов С. В. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу /С. В. Строганов, І. Ю. Копейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 112–114.

ВІКОВА ДИНАМІКА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.

Хрипко І. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту, Київ, Україна

Вступ. Демографічна ситуація в країні набуває усе більш загрозливого стану. Наряду із соціально-економічними проблемами, така ситуація пов'язана із зниженням рівня фізичного здоров'я жінок, що обумовлено їх недостатньою руховою активністю, починаючи зі шкільного віку [1, 3].

Відомо, що середній шкільний вік найсприятливіший період для залучення дівчат до занять фізичною культурою і спортом, чим необхідно користуватися фахівцям з фізичного виховання. Проте найбільш значний спад рівня мотивації до фізичної активності відбувається в дівчат у період статевого дозрівання, а байдужість до занять фізичною культурою, небажання займатись фізичними вправами негативно позначаються на стані фізичного здоров'я дівчат.

Отже, з метою залучення дівчат середнього шкільного віку до активного дозвілля, необхідно проводити заходи, направлені на посилення їх мотивації до занять фізичними вправами. Це змусило нас звернутися до вивчення питання формування мотивації школярок до занять фізичною культурою і спортом.

Методи. Вивчення і узагальнення даних науково-методичної і спеціальної літератури, анкетування та статистичний аналіз анкетних даних [2].

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження нами були поставлені завдання:

- вивчити мотивацію до занять фізичною культурою і спортом дівчат середнього шкільного віку;
- виявити фактори, що спонукають учениць до рухової активності;
- встановити пріоритетні види рухової активності школярок.

У дослідженні, яке проводилося у загальноосвітній середній школі № 78 м. Києва, взяли участь 88 школярок (24 учениці 11 років, 18 – 12 років, 20 – 13 років та 26 учениць 14 років).

У процесі розв'язання поставлених завдань виникла необхідність анкетного опитування дівчат різних вікових груп. Відповіді респонденток на запитання анкети показали, що частина їх, які займаються фізкультурною діяльністю і спортом, з віком поступово зростає. Так у віці 11 років таких дівчат було 27 %, у 12 років – 49 %, у 13 – 53 і в 14 – 57 %. При опитуванні дівчат, не залучених до фізкультурної діяльності, було виявлено, що більшість з них мають бажання займатися певними видами спорту та фізичними вправами. Аналіз відповідей показав, що таких бажаючих у віці 11 – 14 років 64,6–74,7 %.

Серед опитуваних у кожній віковій групі становить незначний відсоток дівчат негативно ставляться до спорту і фізкультурної діяльності й не виявляють ніякого бажання до занять (5,9 – 11,4 %).

Вивчаючи мотивацію, ми також прагнули, встановити, якими видам занять дівчата віддають перевагу в різні вікові періоди. За результатами анкетування, дівчата 11 – 12 років більше цікавляться ігровими видами спорту. В 13 років інтереси стають різноманітнішими, до ігрових видів спорту приєднується легка атлетика, спортивне орієнтування (по 16,7 % відповідей), плавання і волейбол (17,6 і 12,9 %). У віці 14 років більшість дівчат відвідують плавальний басейн і займаються волейболом.

Крім того, у ході дослідження нас цікавили причини, які заважають дівчатам відвідувати фізкультурні заняття в позаурочний час. Обробка результатів показала, що в кожній віковій групі на перше місце поставлена причина «брак часу»: у 11 років – 45 % відповідей, у 12 років – 53, у 13 років – 51 і в 14 років – 46 %. Але це свідчить не тільки про зайнятість дітей іншими видами діяльності й завантаження у школі. У першу чергу це означає, що у них не сформовані ціннісні орієнтації на заняття фізичними вправами.

Висновки. У дівчат середнього шкільного віку констатують низьку мотивацію до занять фізичною культурою і спортом. Було встановлено, що зацікавленість у

заняттях фізичною культурою і спортом у дівчат середнього шкільного віку поступово зростає. Серед пріоритетних видів рухової активності опитувані називають ігрові види спорту, легку атлетику, спортивне орієнтування, плавання. Серед причин, які заважають дівчатам займатися фізичними вправами – брак часу.

Фахівцям з фізичного виховання і спорту необхідно докладати зусиль на залучення дівчат середнього шкільного віку до активного дозвілля.

Література

1. Арефьев В. Г. Фізичні можливості учнів загальноосвітньої школи різного рівня фізичного розвитку / В. Г. Арефьев // Біомех., пед., мед.-біол. та психол. аспекти фіз. виховання та спорту. – 2013. – №112. – Т.1. – С. 26–28.

2. Денисова Л. В. Алгоритм аналізу анкетних даних в спортивно-педагогічних дослідженнях / Л. В. Денисова, В. В. Усиченко, Н. Г. Бишевец // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2012. – №1. – С. 56–60.

3. Сутула В. О. Мотиваційні стимули ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до шкільної фізичної культури / В. О. Сутула // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. – 2011. – №3 (44). – С. 159–166.

IX напрям

Сучасні проблеми фізичної реабілітації

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ПОВРЕЖДЕНИЕМ АХИЛЛОВОГО СУХОЖИЛИЯ ПОСЛЕ ОПЕРАТИВНОГО ЛЕЧЕНИЯ

Ра'ад Абдул Хаді Мохаммад Алалван

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Разрыв ахиллова сухожилия – частая травма спортсменов, доставляющая много серьезных проблем. Правильная реабилитация после операции поможет быстро восстановиться и позволит избежать неприятностей со здоровьем в будущем.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы и материалов сети Интернет, систематизация данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Составления программы физической реабилитации начинают спустя 1–6 недель после операции. Особое внимание следует уделить защите сшитого сухожилия, которая заключается в недопущении пассивной дорсифлексии как минимум в течение 12 недель после операции. Помимо этого, нагрузка должна быть строго дозированной, а ее увеличение – обязательно согласованным с оперировавшим хирургом. Прогрессивный характер реабилитационной программы должен учитывать четыре фазы восстановления сухожилия (воспаление, пролиферация, ремоделиция и взросление (матурация)). В механическом плане сухожилие наиболее слабо в течение первых 6 недель после операции (фазы воспаления и пролиферации), а затем его механическая прочность постепенно возрастает и восстанавливается в среднем через 12 месяцев после операции (фазы ремоделиции и матурации). Критериями перехода к следующему этапу реабилитационной программы являются не временные или морфологические параметры, а функциональный прогресс [1, 2].

Традиционно считается, что реабилитация начинается только после прекращения иммобилизации. Такой подход нужно признать устаревшим и малоэффективным. На сегодняшний день, реабилитологи часто разрабатывают программы восстановления, которые позволяют значительно улучшить результаты лечения [1].

Первая фаза – максимальная защита (1–6 недель).

В основе I фазы программы послеоперационной реабилитации лежит защита сшитого сухожилия от дорсифлексии, купирование воспалительной реакции, контроль отека и болевого синдрома, минимизация формирования рубца и начало восстановления амплитуды движений, поддержание общей работоспособности спортсмена, стимуляция мышц бедра и голени. Выбор степени дозированной нагрузки и способ иммобилизации в послеоперационный период определяется оперировавшим хирургом. Дозированную нагрузку можно варьировать от полного ее исключения в ортезе или лонгете до частичной нагрузки, ограниченной болевыми ощущениями.

Для поддержания общей работоспособности спортсменов в палате может выполнять общеразвивающие упражнения для здоровых частей тела и изометрические напряжения мышц голени и бедра. Через три недели гипсовую лонгету можно укоротить, превращая ее в гипсовый «сапожок», который сохраняется еще три недели. Общий срок иммобилизации составляет шесть недель.

Вторая фаза – ранняя мобилизация (6–12 недель).

На данном этапе достигается нормализация походки. Спустя 6 недель после операции разрешается полная осевая нагрузка с увеличением подвижности конечности и несложные упражнения на растяжение. План реабилитационных мероприятий включает ходьбу по подводной беговой дорожке, что позволяет выработать после операции нормальную походку за счет уменьшения осевой нагрузки при ходьбе. Также добавляются такие упражнения, как многоплоскостные движения стопой, ходьба задом наперед, подошвенное сгибание с сопротивлением, небольшие нагрузки на силовых тренажерах.

Третья фаза – укрепление (12–20 недель).

Цель третьей фазы – максимальное восстановление амплитуды движений, силы мышц-сгибателей и симметричного баланса на обеих нижних конечностях. Возможно использование таких упражнений как спуск по ступенькам.

Четвертая фаза – начало спортивных нагрузок (20–28 недель).

После восстановления сил и функции трехглавой мышцы голени спортсмен приступает к более высоким нагрузкам

На двадцатой неделе проводится оценка состояния спортсмена, изокинетическое тестирование в сравнении с контрлатеральной конечностью плантарной флексии, дорсифлексии, инверсии и эверсии. Если пациент может подняться на носке поврежденной конечности не менее 10 раз, то разрешают приступить к бегу вперед по беговой дорожке.

Пятая фаза – полный возврат в спорт (28-я неделя и далее).

Последняя фаза реабилитационной программы обычно начинается на 28-й неделе после операции и может продолжаться до одного года, в зависимости от состояния спортсмена и его задач. В этой фазе уделяется внимание устранению оставшегося функционального дефицита. Приступают к отработке спортивных навыков (вместе с тренером спортсмена): спринтерскому бегу, усложненным плиометрическим упражнениям (унилатеральные, билатеральные с сопротивлением, с отягощением), ориентируя занятия в соответствии с конкретным видом спорта [1, 2].

Выводы. Главной задачей физической реабилитации спортсменов при повреждении ахиллова сухожилия является восстановление двигательной активности травмированного участка и возобновления его работоспособности в целом, выносливости к большим физическим нагрузкам.

Литература

1. Израилевич Г. М. Физическая реабилитация после оперативного лечения разрыва ахиллова сухожилия у спортсменов / Г. М. Израилевич Г. М., А. А. Маброук // Лечеб. физкультура и спорт. медицина. – 2012. – №. 7. – С. 21.
2. Марков Л. Н. Физическая реабилитация спортсменов после оперативного лечения ахиллова сухожилия / Л. Н. Марков // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – №. 9. – С. 17.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ЛЕЧЕНИИ РЕЗИСТЕНТНОЙ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

Ахмад Ал-Джадо

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение Артериальная гипертензия (АГ) – основной фактор риска ишемической болезни и цереброваскулярных заболеваний, которые на 88 % определяют уровень смертности от болезней системы кровообращения. Целевой уровень артериального давления (АД) (ниже 140/90 мм рт.ст.) достигается только у 30–50 % пациентов в странах с высоким уровнем развития здравоохранения. В связи с этим особый интерес для исследователей представляет резистентная артериальная гипертензия.

Под резистентной АГ в соответствии с рекомендациями Европейского общества по АГ/Европейского общества кардиологов (ESH/ESC), а также Американской коллегии кардиологов (ACC) и Американской ассоциации сердца (AHA) [2], понимают превышение целевого уровня АД даже при лечении тремя антигипертензивными препаратами, один из которых – диуретик [1]. В лечении АГ достигнуты определенные успехи, однако процент достижения целевого уровня АД остается недостаточным.

Многочисленными исследованиями доказано, что модификация образа жизни пациентов с АГ, включая отказ от курения, соблюдение диеты, регулярные физические нагрузки, нормализацию массы тела, оказывает положительное влияние на течение заболевания и его прогноз [3], но применение комплексных программ физической реабилитации (ФР) при резистентной гипертензии в литературе не описано.

Цель работы – теоретическое обоснование методических приемов использования средств физической реабилитации при резистентной артериальной гипертензии.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, теоретическое обобщение.

Результаты исследования и их обсуждение. Основными предикторами развития резистентности к лечению являются: повышенная активность симпатической нервной системы, более высокий уровень систолического артериального давления, наличие гипертрофии левого желудочка, ожирение, низкая физическая активность, неумеренное употребление в пищу соли. Поэтому комплекс применяемых средств физической реабилитации должен быть направлен на коррекцию всех факторов риска развития и прогрессирования заболевания.

Приверженность к терапии ухудшается с увеличением количества назначаемых лекарственных препаратов и усложнением режима применения средств немедикаментозного лечения. Следовательно, одно из условий методического обеспечения восстановительного лечения, схема применения комплекса средств физической реабилитации должна быть достаточно проста для таких пациентов. Особое значение приобретают психокоррекционные методы, повышающие мотивацию к выполнению необходимых мероприятий, направленных на факторы развития и прогрессирования резистентной АГ. Воздействие на психоэмоциональную сферу пациентов является одним из необходимых условий восстановительного лечения. Следовательно в программу необходимо включать релаксационные методики с использованием элементов йоги. Тяжелое течение артериальной гипертензии и резистентность к лечению, как правило, связано с наличием ожирения, которое (особенно абдоминальное), является одним из наиболее значимых факторов, снижающих вероятность достижения целевых значений АД. Применение низкокалорийной диеты, установление режима питания с 10–14 часовым перерывом приема пищи будет способствовать снижению избыточной массы тела. Неумеренное употребление в пищу соли влияет на развитие резистентной АГ как прямо (через повышение АД), так и посредством уменьшения антигипертензивного действия

большинства классов лекарственных препаратов. Показано, что низкосолевая диета у пациентов с резистентной артериальной гипертензией способствовала снижению систолического артериального давления [4].

Методические подходы к применению физических дозируемых, контролируемых тренировок при резистентной артериальной гипертензии должны обеспечивать коррекцию всех звеньев патогенеза заболевания.

Исследования последних лет свидетельствуют о положительном влиянии физических тренировок на течение резистентной гипертензии [3]. Поэтому умеренные аэробные физические нагрузки при постоянном контроле АД – обязательное условие восстановительного лечения при резистентной АГ. При таком диагнозе методов физиотерапии практически не изучено, однако включение в программу ФР магнитотерапии и электросна могут оказать положительное влияние на течение заболевания. Точечный массаж и самомассаж головы также могут оказать позитивный эффект в условиях стойкого повышения АД.

Обязательным условием эффективного лечения резистентной АГ является использование лекарственных фитопрепаратов, причем использование препаратов, показаны при тяжелых формах течения гипертонии: например, настоев трав омелы белой и плодов боярышника, соцветий клевера красного и травы астрагала шерстистоцветкового, травы пустырника, цветков донника, корней валерианы и др.

При составлении комплексной программы ФР необходимо учитывать индивидуальные особенности пациента: тренированность, психоэмоциональный статус, пищевое поведение, приверженность к лечению.

Использование комплекса средств физической реабилитации у пациентов с резистентной артериальной гипертензией в дополнение к медикаментозной терапии является предметом наших дальнейших исследований.

Литература

1. Acelajado M.C. Refractory hypertension: definition, prevalence, and patient characteristics. / Acelajado M.C., Pisoni R., Dudenbostel T. et al. // J. Clin. Hypertens. (Greenwich). 2012. Vol. 14(1). P. 7–12.
2. Calhoun D.A. Resistant hypertension: diagnosis, evaluation, and treatment. A scientific statement from the American Heart Association Professional Education Committee of the Council for High Blood Pressure Research / Calhoun D.A., Jones D., Textor S. et al. // Hypertension. – 2008. – Vol. 51. – P. 1403.
3. Dimeo F., Pagonas N., Seibert F., Arndt R., Zidek W., Westhoff T. H. Aerobic Exercise Reduces Blood Pressure in Resistant Hypertension/ Dimeo F., Pagonas N., Seibert F. et al. // Hypertension. – 2012. – V.60. – P. 653–658.
4. Pimenta E, Gaddam KK, Oparil S, Aban I, Husain S, Dell'Italia LJ, Calhoun DA. Effects of dietary sodium reduction on blood pressure in subjects with resistant hypertension: results from a randomized trial/ Pimenta E., Gaddam K.K., Oparil S. et al.// Hypertension. – 2009. – V.54. – P. 475–481.

МЕТОДЫ ТАНЦТЕРАПИИ В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН С НАРУШЕННЫМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ БАЛАНСОМ

Береговой М.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Несмотря на то что нарушение энергетического баланса является серьезной медико-социальной и экономической проблемой общества, современное состояние лечения данной патологии остается неудовлетворительным. Известно, что большинство лиц, нуждающихся в лечении, не могут к нему приступить из-за страха перед необходимостью длительное время соблюдать довольно однообразную диету и определенный уровень двигательной активности [2].

Цель исследования – на основе литературных данных и практического опыта обосновать необходимость применения методов танцтерапии для женщин с нарушенным энергетическим балансом в сочетании с другими методами физической реабилитации.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы и материалов сети Интернет, систематизация данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Необходимым условием успешного лечения, а тем более восстановления больных с нарушенным энергетическим балансом, является правильный режим двигательной активности. Метод ЛФК является патогенически обоснованный, а потому важный и неотъемлемый элемент комплексной реабилитации больных [5]. Физическая нагрузка в танцах с оздоровительной целью назначается во всех доступных формах, подбор которых должен соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям женщины. Так, наиболее часто используются физические упражнения средней интенсивности, которые приводят к повышенному расходу углеводов и активизации энергетического обеспечения за счет расщепления жиров [1].

На сегодняшний день существует много методов физической реабилитации при нарушении энергетического баланса, но мало внимания отводится методам танцтерапии. Они недостаточно раскрыты в научной литературе, что не позволяет внедрить их в реабилитационных учреждениях.

С методами танцтерапии также используются: лечебная гимнастика, партерная гимнастика, занятия корригирующими упражнениями, массаж, гидрокинезитерапия с элементами лечебного плавания, элементы функционального тренинга и Пилатеса, которые распределены на базовый и вариативный компоненты с учетом принципов физической реабилитации, принципов педагогического взаимодействия, локализации и степени выявленных нарушений. Занятия должны быть длительными (45 – 60 мин и более), движения выполняются с большой амплитудой, в работу вовлекаются крупные мышечные группы, используются махи, круговые движения в крупных суставах, упражнения для туловища (наклоны, повороты, вращения).

Выводы. Методы танцтерапии в сочетании с другими методами физической реабилитации, способствуют снижению массы тела, улучшают функцию сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышают физическую работоспособность, нормализуют психоэмоциональный тонус и энергетический баланс больных.

Литература

1. Пережогин Л. О. Психотерапевтическая коррекция избыточного веса / Л. О. Пережогин. – М.: ООО «Фирма «Клавель», 2004. – 204 с.
2. Попов С. Н. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры / С. Н. Попов. – М.: Академия, 2005. – 528 с.
3. Рухадзе М. М. Патофизиологическое обоснование райттерапии / М. М. Рухадзе. – Тбилиси, 1992. – 64 с.
4. Спортивная медицина: учебное пособие для вузов / под ред. В.А. Епифанова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 336 с.
5. Татонь, Я. Ожирение: патофизиология, диагностика, лечение / Я. Татонь. – Варшава: Пол. мед. изд-во. – 1981. – 355 с.

ЕСЕНЦІАЛЬНА ГІПЕРТЕНЗІЯ ЯК ІНДИКАТОР ДЕЗАДАПТАЦІЇ ЛЮДСТВА ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Білий В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Відповідно до статистичних даних, високу соціальну значущість має широке поширення есенціальної гіпертензії серед працездатного населення, що призводить до ранньої інвалідизації та зниження тривалості життя. Провідною причиною, яка з роками порушує адаптаційні резерви системи кровообігу, для урбанізованих людей стала хронічна гіпокінезія – недостатність еволюційно запрограмованої рухової активності [2]. Раннє виявлення та лікування есенціальної гіпертензії попереджує розвиток більш важких форм артеріальної гіпертензії та зупиняє прогресування захворювань та ускладнень.

Аналізуючи стан людей з есенціальною гіпертензією, було помічено ряд закономірностей у симптоматиці та реакції на певні фактори зовнішнього середовища, види діяльності, процедури та фізичні вправи. У цих закономірностях постійно виділяється недостатній ступінь розвитку фізичних якостей людини. Це обумовило необхідність у науковому обґрунтуванні впливу ступеня розвитку фізичних якостей на стан пацієнтів з есенціальною гіпертензією.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури по проблемі фізичної реабілітації осіб з есенціальною гіпертензією.

Результати дослідження та їх обговорення

Результати досліджень, проведених відповідно вимог доказової медицини, свідчать про те, що підвищення артеріального тиску (АТ) на кожні 20/10 мм рт. ст. подвоює ризик розвитку серцево-судинних ускладнень [4].

За підсумками дослідження встановлено, що фізичні тренування з використанням силових тренажерів і циклічних вправ сприяють розвитку позитивної динаміки в клінічній картині захворювання пацієнтів, які страждають АГ (зменшення кардиалгії у 60,3 % пацієнтів, головного болю – у 65,6 %, проявів синдрому вегетативної дисфункції – у 59,1%). Позитивні гемодинамічні ефекти фізичних тренувань дозволяють зменшити дози медикаментозної терапії у 55,9 % пацієнтів, а саме діуретиків – у 80,8 %, бета-блокаторів – у 45,0 %, антагоністів кальцію – у 54,3 %, інгібіторів АПФ – у 37,6 % [4].

За даними Міністерства охорони здоров'я України (МОЗ), досить ефективним засобом немедикаментозного лікування АГ є регулярні аеробні фізичні навантаження. Для досягнення антигіпертензивного ефекту необхідне регулярне помірне аеробне навантаження. Як правило, достатньо швидкої ходьби протягом 30–45 хв. щодня або хоча б 5 разів на тиждень [4].

Проте в цьому ж уніфікованому клінічному протоколі наголошують, що ізометричні навантаження з обтяженням (гирі, штанга, тренажери) підвищують АТ і повинні бути виключені. МОЗ дає рекомендації тільки щодо розвитку витривалості, а не всіх фізичних якостей в цілому. А саме від ступеня розвитку усіх п'яти якостей залежить рівень здоров'я та адаптаційні (мобілізаційні) можливості серцево-судинної системи. Окрім витривалості необхідно приділяти велику увагу розвитку гнучкості (що впливає на еластичність судин), сили (рівень якої обумовлює можливий діапазон навантаження), координації (спроможність миттєво прилаштувати кровотік до зміни діяльності, відсутність ортостатичних реакцій).

М'язовий дисбаланс впливає на стан коронарного і периферичного опору. Відома фізіологічна закономірність: максимальна діяльність органа (м'язів, залоз і тощо) вимагає мінімального тону судин, тобто інтенсивного їх розширення. Оскільки судинорухові центри знаходяться під впливом не тільки інтрорецепторів, пропріорецепторів, то під дією пропріоцептивних імпульсів змінюється функціональний стан судинних центрів (пресорних і депресорних) [1].

Заняття спортом, супроводжуючись елементами несподіваності, екстреності, напруженості та різноманітності, безпосередньо впливають на систему кровообігу та її функції, та можуть сприяти не тільки зміцненню організму, а й суттєвого

прискорити його одужання. Під впливом фізичного тренування, що приводить до зростання м'язової та нервово-психічної працездатності, відбувається економізація функцій, збільшуються реактивність та резистентність організму. А це складає основу здоров'я.

Тренованість організму проявляється в підвищеній здатності мобілізувати можливості до певної рухової діяльності. Суперечливі результати досліджень, що стосуються впливу фізичних вправ на перебіг АГ, частково пояснюються відмінностями в схемах побудови тренувального процесу по відношенню до інтенсивності, тривалості, частоті тренувань і типу фізичних вправ [6].

Висновки. Оскільки стрімкий розвиток технологій звільнив людину від фізичного стресу, але не від психологічного, що тягне ряд адаптаційних морфо-функціональних змін, внаслідок яких розвивається дисбаланс систем організму, стає очевидним, що в основі хронічного підвищення тиску лежить саме дезадаптація функціональних систем. Тому надлишкова тахікардія і підвищення артеріального тиску у відповідь на фізичне навантаження вказують на детренованість серцево-судинної системи.

Таким чином, планування фізичної реабілітації слід будувати з поступовим збільшенням адаптаційних стимулів, відповідно до механізмів зниження артеріального тиску: *гемодинамічних* (зменшення хвилинного об'єму крові, загального периферичного опору судин), *дієтичних* (втрата маси тіла, нормалізація харчування), *ендокринно-обмінних* (зниження рівня катехоламінів та інсуліну) та *поведінкових* (оволодіння технікою релаксації, відновлення відчуття свого тіла, усвідомлення норм та міри діяльності та відпочинку). Це ефективно впливатиме на пацієнтів та сприятиме їх оздоровленню.

Література

1. Бельпокой В.И. Основные закономерности проприоцептивной регуляции сердечно-сосудистой системы / В.И. Бельпокой // ЛФК и массаж. – 2007. – № 3. – С. 51–61.
2. Котыленкова М.А. Физические тренировки в лечении гипертонической болезни // ЛФК и массаж. – 2005. - № 8. – С.26–31.
3. Литвякова И.В. Оптимизация программ физических тренировок с применением циклических и силовых тренажеров у больных артериальной гипертензией: автореф. дис. канд. мед. наук. М., 2011. 25 с.
4. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної та екстреної (спеціалізованої) медичної допомоги "Артеріальна гіпертензія" МОЗ України 2012.
5. Опыт по лечению спортом расстройств кровообращения // Спортивная медицина. Тр. XII междунар. конгр. – М.: Медгиз, 1959. – с. 333–335.
6. Khattar R.S., Swales J.D., Dore C. et al. Effect of aging on the prognostic significance of ambulatory systolic, diastolic, and pulse pressure in essential hypertension // Circulation. – 2001. – 104: 783-789.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ НЕДОНОШЕННЫХ ДЕТЕЙ В НЕОНАТАЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Василенко Е.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Неонатальный - это самый ответственный период для недоношенных детей. В этом периоде проводится первичное выявление имеющихся патологических процессов в организме новорожденного, определение факторов приведших к преждевременным родам, прогнозирование процессов развития. Дети с очень низкой и экстремально низкой массой составляют группу наибольшего риска перинатальных потерь и инвалидности в дальнейшем [1;3;4]. В большинстве случаев недоношенные дети, особенно с низкой и экстремально низкой массой в неонатальном периоде, пребывают в кювезах и находятся в реанимационных отделениях при активной медикаментозной терапии[1;4;5]. Актуальность проблемы состоит в адаптации недоношенных детей к условиям внешней среды в неонатальном периоде и снижению вероятных последствий преждевременных родов.

Методы исследования: анализ специальной и научно-методической литературы контент-релиз медицинской документации.

Цель исследования. Провести анализ факторов риска в неонатальном периоде недоношенных детей и использования методов физической реабилитации влияющих на снижение их неблагоприятного влияния.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе изучения медицинской документации, протокола ведения недоношенных детей и научных медицинских источников, было установлено, что на этапе неонатального периода при использовании методов физической реабилитации требуется максимальная корректность, поскольку традиционные методы физической реабилитации, могут нанести непоправимый вред здоровью ребенка [1;4;5]. Универсальным методом выхаживания для всех групп недоношенных детей, согласно протоколу, является метод «Мама-кенгуру» который основан на имитации утробы матери путем выкладывания ребенка на живот матери по принципу «кожа к коже». Тесное соприкосновение, возможно, даже в условиях реанимационного отделения. Сердцебиение матери, ритм ее дыхания нормализует неврологический статус ребенка, снижая частоту возникновения или даже прекращая апноэ [3;5].

В случае физиологической и эмоциональной готовности используется метод тактильной стимуляции стоп и ушных раковин, что способствует развитию слухового сосредоточения и первых эмоциональных реакций[4]. Так же применяется методика тактильно-кинестетической стимуляции ладоней и пальцев Е.И. Токовой, которая базируется на факте положительного влияния мягкого пальцевого тренинга на ферментные системы незрелого организма (по данным цитохимического контроля) и позитивно влияет на формирование рефлекторных реакций и последующее становление предречевых проявлений [2;4].

Метод сухой иммерсии, позволяет снять весовую и опорную нагрузку, что способствует расслаблению мышц, снижению мышечного тонуса, перераспределению жидкости в организме, снижению нагрузки на сердце, улучшает метаболизм [4].

Выводы. Анализ неблагоприятных факторов постродовых состояний недоношенного новорожденного в неонатальном периоде, его физиологических отклонений и различного вида патологий требуют избирательного подхода к методам физической реабилитации и их сочетанию. Положительное физиологическое и эмоциональное восприятие недоношенными новорожденными вышеперечисленных методов физической реабилитации, ответные позитивные рефлекторные реакции новорожденного, являются основополагающим фактором в их применении.

Література.

1. Аліфанова, С.В. Катамнез дітей, що народилися недоношеними з дуже низькою та екстремально низькою масою тіла [Текст]/ С.В.Алифанова//Таврический медико-биологический вестник.- 2013, том 16, №3, ч.3 (63), с.11-14.
2. Бомбарди́рова, Е.П. Лечение и реабилитация перинатальных поражений нервной системы у детей первых месяцев жизни [Электронный ресурс] / Е.П.Бомбарди́рова, Г.В. Яцык, А.А.Степанов.//Лечащий врач.- 2005.- №2. - с.67-69.
3. Наказ Міністерства охорони здоров'я України N 584 від 29.08.2006 „Про затвердження Протоколу медичного догляду за новонародженою дитиною з малою масою тіла при народженні”.
4. Страковская В.Л. Лечебная физкультура в реабилитации больных и детей группы риска первого года жизни [Текст]/ В.Л. Страковская. – Л.: Медицина, 1991.- 160с.
5. Яцык, Г. В. Алгоритмы диагностики, лечения и реабилитации перинатальной патологии маловесных детей [Текст]/ Г. В. Яцык. — М.: Педагогика-Пресс, 2002. - 95с.

СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ВОГНЕПАЛЬНИХ УРАЖЕННЯХ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ

Грін С.О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. За даними медичного департаменту Міністерства Оборони України за період проходження АТО в Збройних силах України (2014–2015) вогнепальні поранення м'яких тканин складає 60 %, вогнепальні переломи кінцівок – 40 %. Найпоширенішими локалізаціями серед переломів кінцівок вогнепальної етіології є кістки гомілки та над'яtkовогомілковий суглоб – 42,1 %, стегнова кістка 23,8 %, кістки передпліччя – 11,8 %, плечовий суглоб – 10,2 % [3, 8]. Вогнепальні переломи кісток нижніх кінцівок є однією з причин тимчасової непрацездатності, а в деяких випадках і причиною інвалідності хворих. Відомо, що при середній тривалості лікування вогнепальних переломів трубчастих кісток нижніх кінцівок 6–8 міс. 14–15 % хворих залишаються інвалідами. Проблема відновлення життєздатності поранених з вогнепальними ураженнями нижніх кінцівок є актуальною проблемою в галузі травматологічної науки та реабілітації (далі – ФР) [2, 6, 9, 10].

У системі відновлювального лікування хворих з бойовими ушкодженнями кінцівок суттєве місце займають військові санаторії та шпиталі. Це пов'язано з сприятливою дією на організм хворих природних курортних і преформованих фізичних факторів, які сприяють прискоренню процесів заживлення ран і консолідації переломів. На базі цих лікувально-профілактичних закладів проводиться комплекс заходів ФР: фізіотерапевтичні процедури поєднують із засобами ЛФК, масажем, механотерапією [10].

Мета дослідження – аналіз стану сучасної розробки у фаховій літературі проблеми ФР хворих із вогнепальними ушкодженнями (переломами) нижньої кінцівки для визначення напрямів оновлення досліджень у цій галузі.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, систематизація даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз фахових досліджень з проблематики ФР пацієнтів з вогнепальними ураженнями нижньої кінцівки засвідчує, що питання, які стосуються використання засобів і методів ФР після оперативного лікування, на сьогоднішній день вирішені недостатньо [3, 6, 9, 10]. Досить висвітленою в літературних джерелах є тема ФР при травматичних переломах нижньої кінцівки. Деякі автори [1, 4, 5, 7] пропонують різноманітні методи ФР з використанням лікувальної гімнастики, фізіотерапії, грязелікування, гідрокінезиотерапії, механотерапії – технологічні компоненти яких дозволяють одночасно впливати на вторинні загальні та місцеві прояви травматичної хвороби.

Відсутність відновлювальної терапії, або проведення її не повною мірою, особливо на початкових етапах реабілітації, в більшості випадків веде до виникнення анатоמו-функціональних порушень, наприклад, контрактури, м'язової атрофії, порушення мікроциркуляції крові. Процес ФР повинен бути спрямований на попередження та усунення цих та інших ускладнень і повернення до нормального обсягу рухової активності. Традиційні методи відновлення, які стимулюють захисні сили організму, зменшують запальні й дистрофічні зміни в ушкоджених тканинах, надають місцевий і загальний вплив – є необхідною складовою комплексного лікування хворих з вогнепальними ураженнями різної локалізації, зокрема з ураженнями нижньої кінцівки [1, 5]. Загальновідомо [1, 7, 8, 10], що головними елементами комплексної фізичної реабілітації слід вважати фізичні вправи (ЛФК) і масаж. Саме поєднання раціонально підібраних фізичних вправ, що знімають переважно патологічні зміни загального характеру, і масаж, що забезпечує боротьбу з місцевими патологічними порушеннями, є основою реабілітаційного процесу в післяопераційні ситуації. Гідротерапія, парафінотерапія – є одними з найбільш ефективних фізіотерапевтичних засобів, що використовуються в процесі ФР у категорії хворих із вогнепальними ураженнями. Застосування механотерапії і спеціальних тренажерів (в комплексному варіанті використання), особливо в ранній

післяопераційний період, суттєво впливає на прискорення процесу зрощення кісток уражених кінцівок. Тільки за допомогою оптимального комплексного використання зазначених засобів ФР є можливість поступово, у відповідний термін, відновити втрачені функції і рівень фізичної працездатності [8].

Висновки. Проблема відновлення втрачених функцій кінцівок у хворих після вогнепальних уражень виявилася вкрай актуальною внаслідок трагічних подій, що переживає країна. Процес ФР, який потребує поєднання фізіологічно-анатомічних, суто медичних знань і навичок у галузі теорії та методики фізичної культури, є одним з напрямів, чия методологія та практична методика потребують активного розвитку у зв'язку із завданнями, поставленими сьогодні.

Література

1. Атаев З. М. Проблемы реабилитации при сочетанных и множественных травмах / З. М. Атаев, С. Г. Воронина, Б. Д. Комаров – М. : Медицина, 2001. – С. 54–56.
2. Багиров А.Б. Характеристика поврежденных голеностопного сустава и их лечение / А.Б. Багиров, А.В. Рудковский, А.А. Кафанов // Клиническая медицина. – 2002. – № 4. – С. 22–24.
3. Бур'янов О.А. Вогнепальні поранення кінцівок: метод. рек. / О.А. Бур'янов, С.С. Страфун, І.П. Шлапак та ін. – К., 2015, – 46 с.
4. Восстановление движений в суставах нижних конечностей у больных с переломами костей голени / Г.Е. Верич, О.К. Марченко, Е.Б. Лазарева, А.К. Никаноров // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков; ХГАДИ (ХХПИ), 2005. – № 3.
5. Звіряка О. Програма фізичної реабілітації для хворих після переломів кісточок / Олександр Звіряка // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2008. – № 2. – С. 65 – 68.
6. Неборский С. А. Традиционные методы лечения в медицинской реабилитации пострадавших с последствиями минно-взрывных ранений: дис. ... канд. мед. наук / С. А. Неборский. – Тула. – 2005. – 168 с.
7. Ніканоров О. Підвищення ефективності програм фізичної реабілітації у хворих з переломами діафізів гомілки // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Л.: НФВ «Українські технології», 2005. – Вип.9, Т.2. – С.15–20.
8. Полуструев А. В. Теоретико-методические основы восстановления физической работоспособности в посттравматическом и постоперационном периодах реабилитации: дис. ... док. пед. наук / А. В. Полуструев. – Омск, 2001. – 351 с.
9. Рехов А. В. Разработка и патогенетическое обоснование метода лечения переломов костей голени, осложненных хроническим травматическим остеомиелитом: дис. ... канд. мед. наук / А. В. Рехов. – Иркутск, 2006. – 178 с.
10. Усик С. Ф. Особенности этапной санаторно-курортной реабилитации раненых в конечности в современных условиях: дис. ... канд. мед. наук / С. Ф. Усик. – М., 2003. – 164 с.

ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДІВ ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ОЖИРІННЯМ

Івановська О.Е.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. На сьогодні ожиріння належить до найбільш розповсюджених і життєво загрозованих захворювань, як в Україні, так і в світі. 20% українців страждають на ожиріння, тобто це кожен п'ятий. На думку В. Пантєв, вага середньостатистичного українця кожні п'ять років збільшується на два - три кілограми.

Данні статистики України: в 2011 році на 100 тисяч населення приходило 647,2 людини з ожирінням, а в 2012 році - 1 739,5. Середній показник по Україні в 2012 році становив 1 231 чоловік з ожирінням на кожні 100 тисяч населення [16].

При ожирінні відбуваються значні зміни з боку внутрішніх органів з порушенням найважливіших функцій організму. У багатьох хворих на ожиріння спостерігаються: ожиріння печінки [6], захворювання печінки за типом хронічного гепатиту [2], зміни в функціях підшлункової залози, розвивається хронічний панкреатит, спостерігається розвиток цукрового діабету, супроводжується захворюваннями шлунка [8], кишківника та нирок [15, 5]. Особи з ожирінням частіше страждають від жовчнокам'яної хвороби, захворювань серцево-судинної системи, у жінок спостерігаються порушення менструального циклу [3], а також зміни опорно-рухового апарату у хворих ожирінням характеризуються артрозами, деформацією суглобів і відкладеннями в них солей кальцію [4].

У міру прогресування ожиріння ці порушення поглиблюються, що підвищує інвалідизацію і смертність. Накопичені дані підкреслюють не тільки медичне, але й соціальне значення проблеми [12].

Більшість дослідників дотримуються думки, що при виконанні гімнастичних вправ у воді зменшується вага і полегшуються плавні і повільні рухи [1]. Відомо, що при ритмічних рухах потрібні значні силові напруги, так як опір водного середовища набагато вище, ніж повітряної (відповідно збільшуються і енерговитрати).

Завдяки плаванню і різноманітним гімнастичним заняттям, у водному середовищі підвищується сила м'язів, поліпшується гнучкість в суглобах, підвищується витривалість [7]. Однак не тільки в цьому гідність гідрокінезотерапії. Вода здійснює масуючу і гартуючу дії, що вельми важливо для загального оздоровлення [10].

Мета дослідження. Науково-методично обґрунтувати використання методу гідрокінезотерапії для жінок II зрілого віку з ожирінням а фізичній реабілітації.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та Інтернет джерел, систематизація даних.

Результати дослідження та їх обговорення. На сучасному етапі в Україні досить серйозною проблемою є ожиріння населення, яке з плином часу тільки прогресує та поширюється. Ожиріння часто супроводжується різноманітними захворюваннями, а з прогресуванням ожиріння ці захворювання розвиваються, що може привести до івалідизації та передчасної смерті.

Слід зазначити що необхідно в першу чергу звернути увагу на профілактику цих захворювань, оскільки процес лікування і відновлення вимагає багато часу та зусиль [14]. У зв'язку з цим автори пропонують застосування для реабілітації хворих на ожиріння засоби гідрокінезотерапії, які мають оздоровчу дію на організм в цілому та полегшують виконання фізичних вправ завдяки властивостям водного середовища та сприяють зниженню маси тіла хворих. Крім усього іншого, у воді, завдяки компресії периферичних венозних капілярів, полегшується і прискорюється прилив крові до серця, тому зменшується навантаження на серцевий м'яз [13].

Висновки. При реабілітації хворих на ожиріння жінок другого зрілого віку та профілактиці розвитку супутніх захворювань необхідно враховувати ступінь і період захворювання, а також їх клінічний прояв, стан опорно-рухового-апарату, функціональних можливостей серцево-судинної, травної та дихальної системи, а також фізичної підготовки є дуже важливим моментом [12]. Тому як, дослідження

різних авторів свідчать що, приступивши до лікування часто не вдається досягти нормальної маси тіла, а досягнуті результати найчастіше виявляються значно меншими, ніж очікувані. У більшості хворих навіть після успішного лікування спостерігається відновлення вихідної або навіть більшої маси тіла. У зв'язку з цим, актуальним для даного контингенту є застосування гідрокінезотерапії, тому, враховуючи фізичні властивості водного середовища різні джерела свідчать про відсутність протипоказань для даного контингенту хворих [9]. Процес схуднення завдяки гідрокінезотерапії, з одного боку більш триваліший ніж при використанні інших заходів, а з іншого боку завдяки тривалим та систематичним заняттям і м'якій оздоровчій дії на організм не веде після закінчення курсу лікування до стрімкого повернення вихідної маси тіла.

Список літератури

1. Арбузова Н.А. Аквааэробика как средство коррекции фигуры женщин 40–50 лет/ Н.А.Арбузова, Е. А. Мехтелева; /Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы 13 международного научного конгресса (Алмата, 7–10 октября 2009 г.): в 2 т, – Алматы: КазАСТ,2009. –Т. 2 – С. 6–9.
2. Богомолов П.О., Буеверов А.О. Многофакторный генез жировой болезни печени // Гепатологический форум, 2006; 3: 4–10.
3. Гогаева Е.В. Ожирение и нарушение менструальной функции // Гинекология. 2001. – Т. 3, № 5. – С. 174–176.
4. Денисов Л.Н., Насонова В.А. Ожирение и остеоартроз // Научно-практическая ревматология. 2010. – № 3. – С. 48–51.
5. Дзгоева Ф.Х. Ожирение и дислипидемия/ Ожирение. Метаболический синдром. Сахарный диабет 2 типа/ Под редакцией И.И. Дедова. М. –2000. – С. 14–18.
6. Зубовский Г. А. Состояние печени при ожирении Текст. / Г. А. Зубовский, В. А. Оленева // Клиническая медицина. 1966. – № 11. – С. 97–101.
7. Каптелин А.Ф. Гідрокінезотерапія в ортопедії та травматології /А.Ф. Каптелин. – М.: Медицина, 1985. – 223 с.
8. Лазебник Л.Б., Звенигородская Л.А. Метаболический синдром и органы пищеварения / М.: Анарчис, 2009.– 184 с.
9. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Пер. с англ. А. Озерова. М.: ГрандФаир-пресс, 2000. – 188 с.
10. Марченко О.К. Основы физической реабилитации: учеб. Для студентов вузов / О.К. Марченко. – К.: Олимп. лит., 2012. – 528с. – Библиогр.: С. 519–527.
11. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник /В.М. Мухін. – 3-ге вид., переробл. Та доповн. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 488 с.
12. Новикова А.А. УДК 308/314.4:612.3:510 Изучение распространения болезни ожирения в современном Мире.
13. Новикова Д.А. Влияние занятий плаванием на женщин с нарушением жирового обмена / Материалы Всес. науч.- практ. конф. по спортивной медицине. Ташкент, 1983. –С. 149–150.
14. Цицкишвили Н.И. Физическая реабилитация людей, страдающих ожирением. Реабилитология. Сборник научных трудов. М., 2003.– 276 с.
15. Шлыгин Г.К. Роль пищеварительной системы в обмене веществ. / М-ва, Синергия, 2001. – 232 с.
16. [Health info](http://healthinfo.ua/articles/aktivn-otdh/6906/) портал всё о здоровье. Украинцы стремительно толстеют 28 ноября 2012: [Электронный ресурс]. URL: <http://healthinfo.ua/articles/aktivn-otdh/6906/>

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ГОСТРИМИ ПОРУШЕННЯМИ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ У ПІЗНІЙ ВІДНОВНИЙ ПЕРІОД

Керестей В. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Україна посідає одне з перших місць у Європі за показниками захворюваності на гострі порушення мозкового кровообігу (ГПМК) та смертності від інсульту. Інсульт небезпечний не лише високою смертністю, а й високою інвалідизацією. Сьогодні лише 10-20 % тих, хто переніс мозковий інсульт, повертаються до праці, з них 8 % зберігають свою профпридатність, у 60 % хворих наявні стійкі неврологічні порушення, 23% потребують сторонньої допомоги, у 25–30 % до кінця першого року від початку хвороби розвивається деменція. Таким чином, у більшості випадків наслідком ГПМК є не смерть, а обмеження життєдіяльності та інвалідизація [2, 9].

Упродовж останніх років спостерігається тенденція до зниження вікового цензу осіб з ГПМК. Статистика свідчить про зростання кількості судинних захворювань головного мозку у людей молодого віку (ВООЗ до даної категорії відносить осіб від 15 до 45 років) і наразі стає актуальною проблема не лише в тому, щоб зберегти життя, а й повернути особу до попереднього рівня працездатності [4].

Система надання кваліфікованої допомоги при ГПМК у різних європейських країнах має свої організаційні особливості, проте побудована за єдиними принципами і обов'язковими вимогами, серед яких можливість ранньої мобілізації хворих і проведення реабілітаційних заходів, що значною мірою визначає ступінь відновлення неврологічних функцій, вираженість інвалідності, наявність вторинних ускладнень. В США коаліцією проти інсульту (Brain Attack Coalition, USA) розроблено чіткі інструкції для інсультних центрів, розділених на два рівні – центри первинного рівня і центри остаточного лікування [9]. В Україні цей проект поки ще нереалізований у повному обсязі. Тому реабілітація хворих після ГПМК залишається недостатньо вивченою, особливо у пізній відновний період – період компенсації і функціонального пристосування до навколишнього середовища, більш повільного перебігу відновлювальних процесів. Особливістю цього періоду є стійкість неврологічного дефіциту. Пізній відновний період охоплює проміжок часу від 6 міс. після перенесеного інсульту до 1–2 років, потім резидуальний період – від 3 до 6 років. Саме в цей час пацієнти продовжують відновлювати моторні функції та втрачені навички [6, 7]. Основними залишковими явищами з постінсультними інвалідизуючими дефектами у хворих, що перенесли ГПМК, є: спастичні паралічі, порушення мови та інших вищих кіркових функцій, екстрапірамідні та мозочкові розлади, порушення статички, контрактури та інші дефекти опорно-рухового апарату. Відновлення порушених неврологічних функцій відбувається переважно в перші півроку після перенесеного інсульту, проте нерідко цей процес спостерігається і в більш пізні терміни [2].

Мета дослідження – на основі аналізу, узагальнення, порівняння даних науково-методичної літератури проаналізувати сучасні підходи до комплексної програми фізичної реабілітації осіб з гострими порушеннями мозкового кровообігу у пізній відновний період.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, систематизація даних. Питання відновлення працездатності хворих з порушенням мозкового кровообігу є предметом пильної уваги багатьох фахівців [6, 7]. При всьому різноманітті використовуваних методик та поетапній системі відновлення втрачених функцій у хворих з мозковим інсультом у ранній відновний період на сьогоднішній день немає єдиної системи диференційованого використання засобів і методів фізичної реабілітації у пізній відновний період.

Згідно з думкою багатьох авторів, на другому етапі реабілітації основними завданнями є закріплення позитивних зрушень, досягнутих на стаціонарному етапі реабілітації при лікуванні основного судинного захворювання головного мозку, а також супутніх захворювань, ліквідація наслідків захворювання (парезів, паралічів, контрактур, розладів мови і т.д.) попередження повторних порушень мозкового кровообігу, подальше підвищення психологічної і рухової активності хворого до

рівня, необхідного при виконанні професійних обов'язків або інших видів трудової та громадської діяльності, а також побутового обслуговування [5].

Таким чином має бути створена система, що враховує не лише особливості розвитку мозкового інсульту, а й особливості розвитку рухової функції в нормі в процесі онтогенезу, стадійність спонтанного відновлення функцій після мозкового інсульту, можливості раціонального поєднання науково обгрунтованих рекомендацій та переваг різних методів реабілітації при відновному лікуванні конкретного хворого [3, 5]. Отже, представляється доцільним пошук шляхів для створення комплексної програми фізичної реабілітації для пацієнтів зі стійкими неврологічними порушеннями і залишковими явищами, що мали місце в результаті перенесення мозкового інсульту і не були усунуті на ранніх етапах відновлення. Система відновної терапії на другому етапі реабілітації в першу чергу має бути спрямована на забезпечення соціально-побутових потреб пацієнта. На основі сучасних знань про поліморфну клінічну структуру захворювання, патофізіологічні механізми її формування та спонтанну компенсацію, особливості становлення та регуляції рухової навички, має бути створена система фізичної реабілітації, спрямована на відновлення, або компенсацію рухової навички, що може сприяти більш ефективному відновленню порушеної функції [4, 9].

Висновки. Даний підхід до фізичної реабілітації є патогенетично модифікованим, що дає змогу цілеспрямовано будувати реабілітаційний процес і цим самим скоротити час відновлення, швидше повернутися хворому до попереднього місця роботи. Такий підхід до відновлювального процесу дає якісні показники реорганізації рухових систем у головному мозку. Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на дослідження рухової сфери та соціальної активності пацієнтів з судинними захворюваннями головного мозку.

Література

1. Бахарев А.В. Диагностика стенозирующих поражений магистральных артерий головы минимально инвазивными методами / А.В. Бахарев // Автореф. дис. д-ра мед. наук / Рос. НЦ радиологии и хир. технологий. — СПб., 2011. — 47с.
2. Белова А.И. Нейрореабилитация: руководство для врачей / А.И. Белова – М.: Антидор, 2000. – 568 с.
3. Віничук С. М. Пошук нових підходів до лікування гострого ішемічного інсульту / С. М. Віничук, М. М. Прокопів, Т. М. Черенько // Український неврологічний журнал. – 2010. – № 1 (14). – С. 3–10.
4. Голик В.А. Восстановление двигательных функций после инсульта: влияние локализации патологических паттернов на прогноз / В.А. Голик // Судинні захворювання головного мозку. – 2011. –1. С. 25–32.
5. Зозуля Ю.П. Проблеми судинно-церебральної патології та шляхи їх вирішення / Ю.П. Зозуля, Т.С. Міщенко// Журн. НАМН України. – 2011. – Т.17, №1.– С. 19–25.
6. Самосюк И.З. Медицинская реабилитация постинсультных больных / И.З. Самосюк, В.И. Козьякин, В.М. Лобода. – К.: Здоров'я, 2010. – 424 с.
7. Чудна Р.В. Сучасний стан та перспективи профілактики інвалідизації засобами лікувальної фізкультури та фізичної реабілітації в Україні / Р.В. Чудна// Судинні захворювання головного мозку. – 2012. – № 4. – С. 2–10.
8. Barbay S. Delayed rehabilitative training following a small ischemic infarct in nonhuman primate primary motor cortex/ S. Barbay, E. Plautz, K.M. Friel// Soc. Neurosci. Abstr. – 2001. – Vol.27. – P. 931–937.

ЕРГОТЕРАПІЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Кущенко О.О.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. Дитячий церебральний параліч (ДЦП) за останні роки став одним із найбільш поширених захворювань нервової системи дітей у всіх країнах світу. Це група рухових розладів, що виникають при ураженні рухових центрів незрілого головного мозку і виявляються у порушенні або відсутності регуляції функцій м'язів з боку нервової системи. Залежно від пошкодження певних структур мозку виникають різні рухові порушення, що і визначає форму церебрального паралічу: затримка і порушення формування всіх рухових функцій: навички сидіння, стояння, ходьби, маніпулятивної діяльності [2, 8, 9].

Одним з найважливіших методів у комплексному лікуванні ДЦП є фізична реабілітація, яку починають переважно ще в перші роки життя дитини, після встановлення діагнозу. При цьому застосовують комплекси вправ, що спрямовані на дві важливі цілі – не допустити ослаблення та атрофії м'язів через недостатнє їх використання та уникнути контрактур, при яких напружені м'язи стають малорухомими та фіксуються в патологічному положенні. Використання фізичної культури у реабілітації дітей з ЦП дозволяє активізувати основну біологічну функцію організму – рух – стимулятор росту та розвитку дитини [1, 4, 7].

Багато вчених сходяться на думці, що весь розвиток моторики у дітей з ЦП має здійснюватися за тими самими етапами і в тій же послідовності, що і у здорової дитини [6, 9].

Але по мірі дорослішання дитини і наближення шкільного віку, акценти лікування зміщуються з раннього моторного розвитку. Тепер зусилля фізичної реабілітації спрямовуються на формування навичок щоденного життя, самообслуговування, побуту, розвиток здатності до спілкування та підготовку дитини до життя в соціумі.

Мета дослідження – науково обґрунтувати необхідність розробки комплексної програми використання методів фізичного реабілітування дітей, хворих на церебральний параліч, в системі сучасної ерготерапевтичної допомоги.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, систематизація даних.

Результати дослідження. Аналіз літературних даних дає можливість вважати, що більшість спеціалістів схиляються до того, що фізична реабілітація повинна бути постійним процесом. С. А. Бортфельд зауважує: «Складність завдання можливої нормалізації рухової діяльності та відновлення працездатності хворого вимагає тривалого, планомірного і систематичного впливу» [3].

Важливо також спрямувати зусилля на те, щоб навчити дитину самостійно їсти, одягатися, користуватися ванною і туалетом, виконувати елементарні та складні побутові задачі. Опанування цих навичок може суттєво підвищити соціально-побутову незалежність дитини, її самовпевненість та самооцінку.

На розв'язання цих проблем спрямована така – поки що нова для нашої країни, але дуже актуальна – сфера практичної реабілітаційної діяльності та наукова галузь, як ерготерапія. Слово «Ерготерапія» походить від латинського *ergon* – праця, заняття, і грецького *therapia* – лікування. Таким чином, ерготерапія – це зцілення через діяльність – включає в себе знання з декількох спеціальностей – психології, педагогіки, соціології, біомеханіки і фізичної терапії. За допомогою ерготерапії поліпшуються не тільки рухові, а й когнітивні й емоційні можливості. В ерготерапії термін «зайнятість» (*occupation*) характеризує різні види діяльності людини. Зайнятість в ерготерапії прийнято розділяти на активність у повсякденному житті, активність у праці та професійній діяльності та активність у розвагах, відпочинку та іграх.

У загальному сенсі ерготерапія – це спеціальна гімнастика, що тренує дрібну моторику і систему координації. Методи ерготерапії довели свою ефективність в реабілітації дітей з ДЦП, із захворюваннями і травмами опорно-рухового апарату, а також станів після інсульту

та черепно-мозкових травм. Цей метод сприяє поліпшенню не тільки рухових, але і когнітивних, емоційних можливостей.

Існують кілька методів ерготерапії:

- навчання незалежності в побуті – тренування побутових навичок допомагають дитині опанувати прийомам самообслуговування, що в подальшому забезпечить її відносну соціальну незалежність;
- навчання самостійного ведення домашнього господарства;
- метод Аффолтера – тактильного впливу через дотики, пересування предметів, тренування окремих видів чутливості допомагає дитині краще сприймати оточення;
- метод «дзеркального тренування» полягає в тому, що спостерігаючи за рухом своєї здорової руки в дзеркалі, пацієнт активує на ураженій стороні ті самі моторні структури;
- метод Тауба – вимушене використання ураженої руки при іммобілізації здорової, це метод є методом репетитивно-сенсорного (багаторазово-повторюваною) тренування;
- тренування пересування;
- навчання процесу прийому їжі;
- сенсомоторні тренування (формування правильного рухового стереотипу, створення на його основі моторної програми і впровадження її в головний мозок);
- графомоторика.

Наприклад, для залучення в процес дрібних і середніх м'язів використовуються вправи на вдосконалення або відновлення дрібної моторики (набрати номер телефону, перекласти олівець) [5].

Висновок: Своєрідність сучасного етапу розвитку України, демократичні перетворення, які відбуваються, вимагає пошуку нових ефективних методів фізичної реабілітації. Одним із таких методів є ерготерапія, що являє собою складний комплекс реабілітаційних заходів, спрямований на відновлення повсякденної діяльності людини з урахуванням наявних у нього фізичних обмежень. В українській реабілітології практично відсутні спеціальні ерготерапевтичні методики корекційно-реабілітаційної роботи з дітьми, хворими на ДЦП, зокрема за допомогою методів і засобів фізичної реабілітації. Відповідно до міжнародної практики ерготерапевт сприяє набуттю дітьми з ДЦП максимального рівня функціональності та незалежності у всіх аспектах життя завдяки певному набору занять та активних реабілітаційних технологій. Таким чином комплексна програма використання методів фізичного реабілітування дітей, хворих на церебральний параліч, в системі сучасної ерготерапії має містити такі компоненти, як реабілітація за допомогою активності у повсякденному житті, активності у праці та активності у розвагах, відпочинку та іграх.

Література

1. Альошина А. І. Фізична реабілітація дітей хворих на ДЦП / А. І. Альошина // Молодіжн. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А.В. Цюс, А.І.: Альошина. –Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2014 – №16. – С. 71– 74.
2. Бадалян Л. О. Детские церебральные параличи / Л. О. Бадалян, Л. Т. Журба, О. В. Тимонина. – Киев: Здоров'я, 1988. – 328 с.
3. Бортфельд С. А. Лечебная физическая культура и массаж при детском церебральном параличе / С. А. Бортфельд, Е. И. Рогачева. – М.: Медицина, 1986. – 171 с.
4. Гросс Н. А. Оптимизация процесса реабилитации детей-инвалидов средствами физической культуры / Н. А Гросс, Г. А Гончарова, Е. А. Горбунова // Образование и инвалидность : нормативно-правовые аспекты : материалы конф.– М., 2005. – С. 65–68.
5. Ключкова Є. В. Фізична терапія та ерготерапія як нові для Росії спеціальності - Спб.: Санкт – Петербургський Інститут раннього втручання, 2003. – 24 с.
6. Козявкін В. І. Кількісні методи оцінки різних компонентів м'язового тону / В. І. Козявкін, О. А. Володимиров, О. О. Качмар [та ін.] // Соціальна педіатрія та реабілітація. – 2013. –№8. – С.34– 37.
7. Лянной М. О. Физическая реабилитация старшеклассников-инвалидов с последствиями детского церебрального паралича в поздней резидуальной стадии / М. О. Лянной. – М.: Малаховка, 2003. – 124 с.
8. Мартинюк В. Ю. Основи медико-соціальної реабілітації дітей з органічним ураженням нервової системи: Навч.-метод. посіб. / за ред. В. Ю. Мартинюка, С. М. Зінченко. – К.: Інтермед, 2005. – 416 с.
9. Семенова К. А. Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и детским церебральным параличом / К. А. Семенова. – М.: Закон и порядок, 2007. – 616 с.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ З ВЕРТЕБРАЛЬНИМ БОЛЬОВИМ СИНДРОМОМ

Лопатенко А. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасна система тренування з властивими їй фізичними та емоційними навантаженнями пред'являє організму спортсмена високі вимоги, збільшуючи при певних умовах небезпеку фізичної перенапруги, появи різних перед – і патологічних станів [4]. Захворювання спортсменів високої кваліфікації, які тренуються на тлі перевтоми, часто мають детермінований характер і відповідають виду спортивної діяльності [6, 8]. Це пов'язане зі специфікою та умовами тренувального і змагального процесів, вимогами до психофізичних можливостей спортсменів, які займаються конкретним видом спорту, підвищеним ризиком отримання травм і розвитку захворювань [10]. З усіх систем організму під впливом регулярних занять спортом найбільшому навантаженню піддається, в першу чергу, опорно-руховий апарат (ОРА) [3]. Значна частка (близько 30 %) захворювань кістково-м'язової системи супроводжується больовим синдромом, обмеженням рухів, зумовлює втрату працездатності та значно погіршує якість життя спортсмена. Саме такий комплекс больових відчуттів у спині різної локалізації та причини виникнення складають симптомокомплекс, відомий як «вертебральний больовий синдром» [1]. За даними експертів ВООЗ, вертебральний больовий синдром сягає масштабів пандемії, частіше всього розвивається в працездатному віці – від 20 до 50 років, але за останні роки значно «омолодився». У рейтингу захворювань кісток та суглобів, що пов'язані з виникненням болю в спині (дорсопатією), остеохондроз, спондилоартроз, сколіотична хвороба, деформації і травми опорно-рухового апарату займають провідні позиції [7].

Статистичних даних про поширеність дорсалгий серед фехтувальників немає, як немає і чітких стандартизованих критеріїв діагностики, комплексних методів відновного лікування та профілактики, що обґрунтовує більш поглиблене вивчення даної проблеми.

Мета дослідження – розробити технологію фізичної реабілітації з науково обґрунтованим підбором засобів, спрямованих на відновлення стану ОРА у спортсменів- фехтувальників з вертебральним больовим синдромом.

Метододосліджень: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, систематизація даних.

Результати досліджень та їх обговорення: вертебральний больовий синдром виникає внаслідок невідповідності структур хребетного стовпа навантаженням, які на нього діють при заняттях спортом. Вважається, що джерелом болю в спині може бути будь-яка структура хребта, яка іннервується: м'язи, зв'язки, тверда мозкова оболонка, нервові корінці, дуговідросчаті суглоби, фіброзне кільце, тораколумбальна фасція, хребці [8, 10].

У більшості випадків гострий біль обумовлений механічним фактором в результаті травми (у тому числі спортивної), підвищеного навантаження на кістки та м'язи спини або внаслідок дегенеративних змін.

Вертебральні больові синдроми пов'язані з декількома патогенетичними факторами, які умовно поділяють на кориговані та не кориговані [7]. До переліку коригованих факторів відносяться професійні фізичні навантаження. Сучасне фехтування характеризується значними тренувальними навантаженнями, частими змаганнями, великою кількістю боїв, що негативно впливає на опорно-руховий апарат та психоемоційну сферу спортсменів, і відновлення їх спортивної працездатності є складною медико-соціальною проблемою. Досвід провідних фахівців свідчить про те, що відновне лікування осіб з вертеброгенною патологією значною мірою залежить від адекватності реабілітаційних заходів, що проводяться. Взагалі традиційними завданнями системи реабілітаційних заходів при дорсалгіях є: усунення больових відчуттів, зменшення м'язового спазму, зміцнення м'язового корсета, утворення та стабілізація оптимальних рухових стереотипів [2, 9].

Вертебральний больовий синдром – типова проблема спортсменів- фехтувальників сучасності майже у всіх вікових межах. Фехтуванням займаються люди переважно починаючи з 7–8 років і до 45–48 років на професійному рівні. І протягом такого часу майже всі спортсмени «стикаються» з проблемою болю у спині. Фехтування є асиметричним видом спорту, який має поганий вплив на поставу.

Досі у спеціальній науково-методичній літературі практично відсутні комплексні дані про особливості стану здоров'я фехтувальників. Історично склалося

так, що питання вивчення поширеності, профілактики та реабілітації вертебральних больових синдромів у спортсменів, які спеціалізуються у фехтуванні, взагалі не отримали належного розвитку. Недолік аналітичних досліджень в даному напрямку у фехтуванні є серйозною актуальною проблемою, що спонукає до її більш детального вивчення.

Висновок. Аналіз даних науково-методичних джерел свідчить, що в структурі захворювань кістково-м'язової системи, що мають велике медико-соціальне значення, вертеброгенна патологія посідає провідне місце. Основними клінічними проявами цієї патології є хронічний біль й обмеження рухів [5].

В останнє десятиліття в структурі захворювань кістково-суглобової системи, що мають велике медико-соціальне значення, у фехтувальників істотно зросла вертеброгенна патологія, основними клінічними проявами якої є біль в спині, обмеження рухів і зниження якості життя. Традиційні засоби фізичної реабілітації, які застосовуються в відновлювальному лікуванні дорослих з болем в спині, не роблять стійкого терапевтичного ефекту на фехтувальників, що спонукає до пошуку, наукового обґрунтування і розробки нових реабілітаційних технологій.

Література

1. Дамулин И. В. Боли в спине: клинические и лечебные аспекты / И. В. Дамулин, П. А. Семенов // Терапевт. арх. – 2009. – № 6. – С.78–82.
2. Лазарева Е. Б. Физическая реабилитация при хирургическом лечении вертеброгенных пояснично-крестцовых синдромов / Е. Б. Лазарева // К.: Вид.-полігр. центр «Експрес». – 2012. – С. 328.
3. Левенець В. Актуальні питання спортивного травматизму / В. Левенець // Спорт. медицина. – 2004. – № 1–2. – С. 84–89.
4. Люгайло С. Методические основы превентивного направления процесса физической реабилитации юных спортсменов различных специализаций [Електронний ресурс] / С. Люгайло // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 251–260.
5. Марченко О. К. Сучасні погляди на вертебральний больовий синдром та принципи його реабілітації / О. К. Марченко, Р. О. Баннікова, О. А. Андруська, Є. Г. Дешевий, Б. В. Грицуляк // Вісн. Прикарпат. ун-ту. Сер. Фіз. культура. – 2012. – Вип. 15. – С. 165–171.
6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов – К. : Олимп. лит., 2013. – С. 624.
7. Поворознюк В. В. Боль в нижней части спины. Распространенность, причины, механизмы развития и особенности диагностики / В. В. Поворознюк // Боль. Суставы. Позвоночник. – 2011. – № 1. – С. 13–22.
8. Резуненко Ю. К. Особенности физической реабилитации больных с патологией нервной системы / Ю. К. Резуненко, А. Г. Истомин, М. П. Кириченко, С. И. Латогуз и др. // Эксперим. і клініч. медицина. – 2013. – № 1. – С. 127–130.
9. Фурман Ю. М. Сучасні уявлення про фізичну реабілітацію в вертебології / Ю. М. Фурман, В. О. Льовкин // Теорія і методика фіз. виховання. – 2012. – № 1. – С. 86–100.
10. Харченко Г. Д. Миофасциальный болевой синдром плечевого пояса у спортсменов, занимающихся стрельбой из лука / Г. Д. Харченко, О. К. Марченко // Вісн. Запоріз. нац. ун-ту. Фіз. виховання та спорт. – 2013. – № 1. – С. 141–146.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Никаноров Алексей, Джафар Тайсір Мохаммад Аль-Куран, Алхуб Шади
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Наиболее травмоопасными, с точки зрения повреждения опорно-двигательного аппарата, по данным различных авторов, представляются спортивные игры [1, 4]. Лидирование игровых видов спорта по общему количеству травм неслучайно, это связано, прежде всего с тем, что их специфической особенностью является быстрая смена действий в соответствии с ходом игры, принятие быстрых и эффективных решений при остром дефиците времени. Наряду с физической, спортсмены в игровых видах спорта несут большую нервно-психологическую нагрузку, сопряженную с сильным эмоциональным возбуждением. Этим видам спорта присущи длительный соревновательный сезон и частые переезды спортсменов в разные климато-географические зоны с изменением часовых поясов, а также участие в соревнованиях без предварительной временной адаптации, изменения режима питания.

Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенные исследования показывают, что спортсмены игровых видов спорта чаще всего получают травмы нижних конечностей (53,8 %). Это касается как командных так и индивидуальных видов. Далее следуют повреждения верхних конечностей (18,3 %), травмы позвоночника (13,2 %) и травмы головы (9,8 %). В связи с этим возрастает роль эффективных средств восстановления поврежденной двигательной функции.

По мнению отечественных и зарубежных авторов, задачей физической реабилитации спортсменов является восстановление как общей, так и специальной работоспособности. Сохраняя многие черты, присущие реабилитации больных-неспортсменов, реабилитация спортсменов в то же время остро специфична, прежде всего, по своей конечной цели – восстановлению специфических двигательных качеств и навыков, что требует иных форм организации, средств и методов восстановления [2, 5].

Чрезвычайно важным в реабилитации спортсменов является разнообразие используемых средств восстановления, объединенных в комплексные программы. Чем они многограннее, тем выше их эффективность, поскольку они действуют на различные механизмы регуляции организма спортсмена (гуморальные, иммунные, нервные, функциональные) и тем больше вероятность «попадания в цель». Сюда входит широкий спектр физиотерапевтических и бальнеологических средств, различные модификации массажа (пневмо-, гидро-, вибромассаж, классический ручной, точечный, сегментарно-рефлекторный и др.), Ортопедические средства (в том числе специальные ортезы), лазеро- и рефлексотерапия, баротерапия, психорегуляция и другое. Разнообразные средства физической реабилитации комбинируются таким образом, что взаимно усиливают и дополняют действие друг друга на организм спортсмена [2].

Современные игровые виды спорта предъявляют высокие требования к уровню скоростно-силовых возможностей спортсменов. Центральной методической проблемой восстановления скоростно-силовых способностей является проблема оптимального сочетания в упражнениях скоростных и силовых характеристик движения. Трудности ее решения вытекают из того, что скорость движений и степень преодолеваемого отягощения связаны обратно пропорционально. Обусловленные этим противоречия между силовыми и скоростными характеристиками движений устраняются на основе сбалансирования их таким образом, чтобы достичь как можно большей мощности силы с приоритетом скорости действия.

Одной из наиболее перспективных методик восстановления скоростно-силовых способностей является плиометрическая тренировка, использующая эластичные свойства мышц и сухожилий, так называемый миотатический рефлекс, вызывающий

мышечное сокращение. Упражнения, во время которых мышцы обеспечивают выполнение любого движения, последовательно находясь в эксцентрическом и концентрическом видах сокращения, называются плиометрическими [3]. Плиометрическое движение ведет к более мощному сокращению мышц. Это дает увеличение числа задействованных мышечных волокон и ускорение их работы. Так происходит, например, при серии вертикальных прыжков или прыжков в длину.

Плиометрическую тренировку необходимо включать на завершающем этапе восстановительного процесса спортсменов игровых видов спорта, как наиболее эффективное средство восстановления специальной работоспособности.

Реабилитационный процесс завершается и спортсмен возвращается к тренировочным занятиям, если показатели двигательной функции восстанавливаются до уровня не менее 90 %.

Выводы:

1. Наибольшее количество травм у спортсменов игровых видов спорта приходится на опорно-двигательный аппарат и составляет около 67 %, что связано с техническими особенностями и спецификой тренировочной и соревновательной деятельности данных видов спорта.

2. Современная патогенетически обоснована физическая реабилитация спортсменов игровых видов спорта с травмами опорно-двигательного аппарата в первую очередь должна быть обеспечена комплексным применением различных способов консервативного и оперативного лечения и дифференцироваться в зависимости от локализации травмы, ее механизма, характера повреждения, сроков репаративной регенерации травмированных тканей, периода восстановления, возраста, пола, спортивного стажа, а также специфики избранного вида спорта.

3. Наиболее перспективным направлением развития реабилитационных технологий у спортсменов игровых видов спорта с повреждением опорно-двигательного аппарата является применение плиометрических упражнений, направленных на восстановление специальной работоспособности.

Литература

1. Йоргенсен У. Роль правил и судейства в профилактике травм // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / У. Йоргенсен // – К.: Олимпийская литература, 2002. – С. 184-189.

2. Калинин Л.А. Профилактика спортивного травматизма / Л.А. Калинин, В.В. Арьков, О.Н. Миленин // Медицина и спорт, 2005. – №3. – С.25-27.

3. Мохд Халил Мохд Абдель Кадер. Использование плиометрической тренировки в физической реабилитации спортсменов игровых видов спорта с повреждением капсульно-связочного аппарата коленного сустава. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – №3. – С.84-88.

Ренстрем П.А.Ф.Х. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения // – К.: Олимпийская литература, 2003. – 431 с.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ВОГНЕПАЛЬНИМИ УРАЖЕННЯМИ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА

Остроушко О. Д.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Аналіз санітарних втрат у військових конфліктах [3, 10] засвідчує превалювання вогнепальних поранень кінцівок: 54–70 %, пошкодження кісток плеча та передпліччя складають відповідно 22,3 % та 11,8 %. Однією з особливостей вогнепальних поранень кінцівок є часте ушкодження суглобів кінцівок, яке становить до 20 % в структурі бойових уражень.

Проте і в мирний час вогнепальні травми, зокрема верхніх кінцівок, зустрічаються доволі часто. Це стосується працівників правоохоронних органів, мисливців, інших осіб, життя яких пов'язане із наявністю зброї [9].

Під вогнепальним розуміються пошкодження, заподіяні пострілами з усіх видів вогнепальної зброї, вибухами боєприпасів (патронів, гранат, мін, вибухових речовин) або їхніх частин (капсул, запалів, детонаторів тощо) [6]. Вогнепальні поранення – є комбінованою травмою, при якій, зазвичай, одночасно уражаються декілька структур (м'язи тканини, нерви, кістки), що потребує спеціальної реабілітації.

Серед вогнепальних травм особливу групу складають ушкодження плечового суглоба, що є не тільки типовими, але й одними з найпроблемніших у відновленні рухомої активності верхніх кінцівок. Це можна стверджувати передусім, що плечовий суглоб є найбільш рухомих суглобом опорно-рухового апарату. Загальні зміни виявляються порушенням обмінних процесів, зниженням загальної реактивності організму. За клінічним перебігом процесів вогнепальної травми виділяють ускладнені та неускладнені поранення. До основних ускладнень відносяться: контрактури (різної етіології і структури ураження), м'язові гіпотрофії, функціональні і морфологічні зміни навколосуглобових зв'язок і суглобового хряща, ураження нервів, порушення мікроциркуляції крові пошкодженої кінцівки [2].

Фізична реабілітація – вагомий складник медичної та соціально-трудової реабілітації, спрямований на повернення хворих та інвалідів до побутових і трудових процесів, в суспільство та сім'ю, відновлення особистісних можливостей людини як повноправного члена суспільства. У сфері фізичної реабілітації існує необхідність збору інформації про початковий рівень рухливих можливостей та їх динаміку у особи, яка виступає суб'єктом реабілітаційного процесу. Проведення обстеження рухових функцій дозволяє фахівцю з фізичної реабілітації сформулювати уяву про певний руховий потенціал, планувати і коригувати реабілітаційний процес [7].

Мета дослідження – аналіз літературних джерел щодо застосування засобів фізичної реабілітації при вогнепальних пораненнях плечового суглоба.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, систематизація даних.

Результати дослідження та їх обговорення. В практиці травматології використовують різні відновлювальні методи і програми фізичної реабілітації при ураженнях плечового суглобу проблеми відновлення функцій при вогнепальних ураженнях цього сегмента пояса верхніх кінцівок недостатньо висвітлено у спеціалізованих джерелах. Питання використання сучасних технічних засобів і традиційних методів реабілітації для ефективного відновлення втрачених функцій організму після таких травм не має належної науково-практичної розробки в Україні.

Проблеми реабілітації хворого складні і вимагають спільної діяльності багатьох фахівців: терапевтів, хірургів, травматологів, фізіотерапевтів, лікарів і методистів ЛФК та фізичної реабілітації, масажистів, психологів, психіатрів – адекватній фізичному і психічному стану пацієнта на окремих етапах реабілітації [7].

Сутність методів і засобів фізичної реабілітації полягає у багаторазовому, систематично повторюваному та поступово збільшуваному тренуванні, що викликає в організмі людини позитивні функційні, а з часом і структурні зміни. Внаслідок цього механізми регуляції нормалізуються, підвищуються можливості адаптації організму хворого до динамічно мінливих умов середовища. З одного боку, формуються і зміцнюються нові або вдосконалюються вже існуючі рухові навички, з іншого, – розвиваються та удосконалюються ті можливості людини (сила, витривалість,

швидкість, гнучкість, спритність), що визначають фізичну працездатність організму [4].

Спеціальні завдання фізичної реабілітації: відновлення рухів в плечовому суглобі, збільшення сили і витривалості м'язів, нормалізація трофіки пошкодженої кінцівки, відновлення і нормалізація функцій пошкодженої кінцівки, нормалізація рухових навичок, покращення їх якості.

Для вирішення вищезазначених завдань проводять курс комплексної фізичної реабілітації основними засобами якої є лікувальна гімнастика, масаж, фізіотерапія, лікування положенням, застосування реабілітаційних тренажерів для розробки плечового суглоба [8].

Вплив фізичної реабілітації, як в аспекті скорочення терміну лікування, так і з позиції ліквідації ускладнень, є досить суттєвим. Відновлення рухових функцій досягається тренуванням опорно-рухового апарату [1].

Висновки. Застосування засобів фізичної реабілітації для військовослужбовців дозволяє якісно відновити функціональний стан організму та адаптаційні резерви, нормалізувати емоційну, моральну і мотиваційну сфери особистості, досягнути оптимального рівня особової адаптації та професійно важливих якостей військовослужбовця, забезпечити його військово-професійну працездатність.

Література

1. Аскерко Э. А. Реабилитация больных после реконструктивных операций на плечевом суставе / Э. А. Аскерко // Инструкция к применению. Мин-во здравоохран. Респ. Беларусь, Вит. гос. мед. ун-т. – Витебск: 2006. – 16 с.
2. Ахтемійчук Ю. Т. Оперативна хірургія та топографічна анатомія / Ю.Т. Ахтемійчук, Ю. М. Вовк, С. В. Дорошенко. – К.: Медицина, 2010. – 504 с.
3. Голка Г. Г. Травматологія та ортопедія : підруч. для студ. вищ. мед. навч. Закл. / за ред. Г. Г. Голки, О. А. Бур'янова, В. Г. Климовицького. – Вінниця: Нова Книга, 2014. – 416 с.
4. Марцинкевич Е. Д. Здоровье и физическая реабилитация военнослужащих / Е. Д. Марцинкевич – Спб. : Военный институт физической культуры, НИЦ «Арктика» ДВО РАН, 2011. – 482 с.
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація в травматології : монографія / В. М. Мухін. – Л.: ЛДУФК, 2015. – 428 с.
6. Нечаев Э. А. Взрывные повреждения / Э. А. Нечаев. – Санкт-Петербург, 2002. – 656 с.
7. Пархотик И. И. Физическая реабилитация при травмах верхних конечностей / И. И. Пархотик – К : Олимп. лит., 2007. – 282 с.
8. Попадюха Ю. А. Пути восстановления биомеханики плечевого сустава после артроскопического лечения повреждений вращательной манжеты плеча / Ю. А. Попадюха // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Сер.: Пед. науки. Фіз. виховання та спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – № 118 (3). – С. 60–67.
9. Пушкар Ю. В. Вогнепальні ушкодження периферичних нервів мирного часу: особливості клінічного перебігу, діагностики та методів лікування. П з'їзд нейрохірургів України. Одеса. 1998; Бюл. укр. асоц. нейрохірургів. – К., 1998. – Вип. 6. – С. 23–24.
10. Штейнле А. В. Кровообращение трубчатых костей и возможности его коррекции при огнестрельных переломах / А. В. Штейнле, К. Ю. Дудузинский, Л.А. Ефтеев и др. // Сибир. мед. журн., 2009. – № 1. – С. 125–134.

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ВИСОКВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХОВОГО АНАЛІЗАТОРА 3

Пікінер О.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури, Дніпро, Україна

Вступ. Наукові дослідження в нашій країні та за її кордонами визначають наявність певного зв'язку рівня функціонального стану організму спортсменів із порушеннями слухового аналізатора [1, 2, 4]. Рівень функціонального стану організму слабкочуючих обумовлений передусім біологічними факторами [3].

На думку провідних вчених, для раціональної побудови навчально-тренувального процесу, оптимізації та підвищення ефективності змагальної діяльності необхідним є врахування рівня функціонального стану провідних систем організму глухих [1, 3].

На даний час недостатня кількість робіт присвячена комплексній оцінці функціонального стану кардіореспіраторної системи спортсменів з вадами слуху, що, в свою чергу, заважає ефективному та раціональному плануванню навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності високваліфікованих баскетболістів з вадами слуху. Все вище викладене зумовило актуальність проведення даного дослідження.

Мета дослідження – визначити особливості функціонального стану кардіореспіраторної системи високваліфікованих баскетболістів з вадами слуху.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, медико-біологічні, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту в науковій лабораторії ДДІФКіС. В дослідженні взяли участь 18 баскетболістів з вадами слухового аналізатора, які мають кваліфікацію МС. Оцінку функціонального стану серцево-судинної системи проводили за допомогою програми «Кардіо+», а також програми «ШВСМ-інтеграл». Було визначено основні параметри кардіореспіраторної системи. Всі отримані під час дослідження дані було оброблено методом математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані дані щодо рівня функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи наведено в таблиці 1 та 2.

Як видно з таблиці 1, здебільшого показники слабкочуючих спортсменів знаходяться у межах норми. Отримані розрахунковим засобом дані щодо рівня функціонального стану серцево-судинної системи дали змогу констатувати, що рівень функціонального стану слабкочуючих на початку дослідження склав 56,17 ум.од., що відповідає «середньому» рівню згідно основним шкалам оцінки, найнижча функціональна оцінка констатована в показниках ХОК та Vc. Слід зазначити високу індивідуальну амплітуду окремих показників, що пояснюється ступенем втрати слуху, а також рівнем підготовленості спортсмена.

Таблиця 1

Рівень функціонального стану серцево-судинної системи слабкочуючих баскетболістів

№ з/п	показник, одиниця вимірювання	M±S	Функціональна оцінка
1	СОК, мм. рт. ст.	79,94±6,18	Середня
2	ХОК,	4,48±0,79	Низька
3	СІ, у.о.	2,32±1,17	Гіпорегуляція

4	ОПСС	1544,26 \pm 71,15	Середня
5	Vc	803,3 \pm 10,24	Низька
6	IP, ум.од.	67,2 \pm 5,83	Середня
7	КЕК, ум.од.	2800 \pm 97,2	Середня
8	oATc	11,0 \pm 4,13	Вище норми
9	oATд	-1,0 \pm 0,07	Норма
10	РФСссс, ум.од.	56,17 \pm 7,81	Середній

Таблиця 2

Рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання слабкочуючих баскетболістів

№з/р	Показник, одиниця вимірювання	M \pm S	Функціональна оцінка
1	ЖЄЛф, мл	3580 \pm 37,41	Нижче норми
2	ЖЄЛд, мл	4537,31 \pm 25,91	Нижче норми
3	ЖЄЛо, мл	26,74 \pm 0,89	Нижче норми
4	Г, ум.од.	0,57 \pm 0,01	Нижче середнього
5	ІС, ум.од.	2557,14 \pm 26,62	Низький
6	РФСсзд, ум.од.	13,45 \pm 1,27	Низький

При оцінці функціонального стану системи зовнішнього дихання виявили значно нижчі показники. Функціональна оцінка всіх досліджуваних параметрів відповідає рівню нижче норми або низькому. Рівень функціонального стану дихальної системи низький і склав 13,45ум.од. Ця особливість може бути зумовлена нозологічним порушенням – втратою слуху, що проявляється у зниженні основних показників, що характеризують роботи дихальної системи слабкочуючих спортсменів.

Висновки. Проведене дослідження дало змогу визначити особливості функціональної підготовленості слабкочуючих. Встановлено особливості функціонування системи кровообігу та дихальної системи спортсменів-баскетболістів з вадами слуху.

Література

1. Бабій І.М. Корекція рухової сфери глухих підлітків швидкодісно-силовими вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.03 «Корекційна педагогіка»/ І.М. Бабій. – К., 2002. – 13 с.
2. Колишкін О.В. Корекція рухової сфери дітей з розладами слуху засобами адаптивного фізичного виховання/ О.В. Колишкін // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – №1–2. Т.2. – С. 72–80.
3. Мут'єв А.В. Розвиток рухової сфери глухих школярів засобами спортивних єдиноборств: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.03 «Корекційна педагогіка»/ А.В. Мут'єв. – Одеса, 2003. – 16 с.
4. Овсянникова Е. Ю. Методика коррекции физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е. Ю. Овсянникова.– Ярославль, 2006. – 20 с.

ПОКАЗНИКИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ У ДІТЕЙ З РЕЦИДИВУЮЧИМ БРОНХІТОМ ЯК ФАКТОР, ЩО ВИЗНАЧАЄ СПРЯМОВАНІСТЬ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ

Сабадош М. В.

Ужгородський національний університет, Ужгород, Україна

Вступ. Відомо, що ефективність комплексного лікування дітей з рецидивуючим бронхітом (РБ) залежить від оцінки стану бронхолегеневої системи [2, 3], як при загостренні, так і в міжрецидивний період.

Дані авторів щодо функціональних можливостей системи дихання у дітей з РБ різняться. Так зазначають, що функціональні параметри зовнішнього дихання, як правило, в нормі [4]. З іншої сторони дослідники відзначають, що в міжрецидивний період повного відновлення функції зовнішнього дихання не настає, залишаються зниженими об'ємні показники форсованого видиху, прохідність бронхів різного діаметру [2].

Крім того відзначають, що дослідження функції зовнішнього дихання у половини хворих на рецидивуючий бронхіт виявляє приховані обструктивні порушення, зазвичай нерізкі і оборотні. Однак проби з бронходилататором поза рецидиву у 20% дітей виявляють прихований бронхоспазм. У половини хворих визначається гіперреактивність бронхів, зазвичай незначного ступеня [1].

Методи дослідження: контент-аналіз історій хвороб, спірографія, методи математичної статистики.

Мета: провести аналіз функціональних можливостей системи дихання серед дітей з рецидивуючим бронхітом.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході аналізу історій хвороб нами були використані дані пацієнтів, що були скеровані та поступали на санаторно-курортне лікування до санаторію «Малютко» (м. Ужгород).

У констатуючому експерименті взяли участь 109 пацієнтів, з них 53 хлопчика (48,6 %) та 56 дівчаток (51,4 %) віком від 7 до 9 років, а середній вік склав $8,6 \pm 0,62$ ($\bar{x} \pm S$) років. Аналіз показників дітей засвідчив, що хлопчики та дівчата статистично достовірно не відрізняються за переважною більшістю показників.

Враховуючи проведений аналіз літературних джерел та результати статистичного аналізу, вибірка дітей була розділена відповідно до відсутності (норма, умовна норма) чи наявності помірних змін у системі дихання, а саме показників індексу Тіфно (ІТ). Таким чином було сформовано групу Г1 (з помірними змінами ІТ) та групу Г2 (без значних змін у значеннях ІТ). До Г1 увійшло 48 (44 %) дітей, а до Г2 61 (56 %). Більшість параметрів спірографії представлені у відсотках від належної норми (табл. 1).

Серед дітей групи Г1 життєва ємність легень (ЖЄЛ) склала $77,94 \pm 1,80$ %, що свідчить про помірне зниження цього показника. Показники групи Г2 були кращими ($p < 0,01$). Так середнє значення ЖЄЛ групи дітей без значних змін ІТ потрапило у діапазон умовної норми і склало $83,10 \pm 2,38$ %.

Враховуючи те, що ЖЄЛ являє собою суму резервного об'єму видиху ($PO_{\text{вид}}$) та ємності вдиху ($\epsilon_{\text{вд}}$), то значення цих показників також були знижені. Аналогічно до життєвої ємності легень показники $PO_{\text{вид}}$ та $\epsilon_{\text{вд}}$ у групі дітей без значних змін у значеннях індексу Тіфно (Г2) були достовірно кращими ($p < 0,01$).

При порівнянні відсоткових значень показників $\epsilon_{\text{вд}}$ та $PO_{\text{вид}}$ у всіх дітей та у групах встановлено наявність статистично достовірної різниці ($p < 0,001$). Це вказує на те, що ЖЄЛ зменшена більшою мірою за рахунок показників $PO_{\text{вид}}$.

Результати дихального об'єму (ДО) та частоти дихання (ЧД) достовірно не відрізнялися у групах ($p > 0,05$).

Середньостатистичні показники функціонального стану дітей з рецидивуючим бронхітом

Показники	Г1 (n = 48)		Г2 (n = 61)		p
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	
ЖЄЛ, % від належного	77,94	1,80	83,10	2,38	<0,01
Є _{вд} , % від належного	84,71	3,43	90,44	3,82	<0,01
РО _{вид} , % від належного	67,38	2,31	71,75	3,67	<0,01
ДО, л	0,32	0,05	0,31	0,04	>0,05
ЧД, вд·хв ⁻¹	18,44	0,94	18,44	0,94	>0,05
ФЖЄЛ, % від належного	75,71	2,86	81,93	2,65	<0,01
ОФВ ₁ , % від належного	65,42	2,44	83,23	2,76	<0,01
ПОШ _{вид} , % від належного	70,17	2,18	88,87	2,26	<0,01
СОШ ₂₅₋₇₅ , % від належного	75,67	2,49	90,74	2,98	<0,01

Параметри форсованого видиху додатково підтвердили відмінність між групами дітей як за об'ємними показниками так і за швидкісними показниками (табл. 1). Зокрема відносно значення пікового експіраторного потоку (ПОШ_{вид}) у Г1 склало 70,17±2,18 %, що за даними літератури вказує на помірне зниження. А достовірно кращі показники встановлені у групі Г2 (p<0,01), де середньостатистичний результат склав 88,87±2,26 %.

Висновок. Встановлені зниження показників зовнішнього дихання є основою для включення у санаторне лікування засобів фізичної реабілітації, що спрямовані на їх покращення, а наявність достовірних відмінностей між групами обґрунтовує необхідність певної диференціації у програмах чи варіативного блоку.

Література

1. Реабилитация детей и подростков с заболеваниями органов дыхания, пищеварения, почек, сердечно-сосудистой системы и аллергическими болезнями в условиях поликлиники: учебно-методическое пособие / В.Ф. Жерносек, И.В. Василевский, Л.Г. Кожарская и др.; Под общ. ред. В.Ф. Жерносека. – Мн.: БелМАПО, 2007. — 198 с.
2. Сельська О.В. Особливості функціонального стану кардіореспіраторної системи у дітей дошкільного віку, хворих на рецидивуючий бронхіт: автореф. дис... канд. мед. наук 14.01.10 - педіатрія / О.В. Сельська ; Ін-т педіатрії, акушерства і гінекології АМН України. — К., 1998. — 16 с.
3. Торохтін О.М. Динаміка функціональних показників зовнішнього дихання як критерій ефективності терапевтичного впливу у дітей, котрі часто хворіють на неспецифічні запальні респіраторні захворювання / О.М. Торохтін, Г.І. Мороз, В.М. Біркович // Науковий вісник Ужгородського університету, серія «Медицина». – 2013. - Вип. 1 (46). – С. 44-50.
4. Umławska W. Growth, nutritional status, and pulmonary function in children with chronic recurrent bronchitis / W. Umławska, A. Lipowicz / Advances in Experimental Medicine and Biology. – 885. – 2016. – P. 1-9.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ ПОСЛЕ ИНФАРКТА МИОКАРДА

Фадхел Абедархман Мохамуд Хамза

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. В Украине 2009-й год был провозглашен годом профилактики и усовершенствования лечения острого инфаркта миокарда (Постановление Верховной Рады № 873-VI от 15.01.09).

Несмотря на значительные достижения украинской кардиологии ситуация с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ) остается сложной. Начиная с 1995 г. и до настоящего времени в Украине наблюдается постепенное увеличение показателей смертности от ССЗ [3].

По мнению В. Н.Коваленко [2], одним из направлений улучшения работы системы помощи пациентам с инфарктом миокарда (ИМ) является система вторичной профилактики. Это обусловлено тем, что после перенесенного инфаркта миокарда у пациентов наблюдается высокая частота ишемических осложнений. Известно, что уже в первый год после перенесенного ИМ умирает 5 % пациентов, на второй год еще 5 % [1].

В соответствии с рекомендациями Европейской ассоциации кардиологов по профилактике ССЗ, эти больные относятся к группам высокого и очень высокого кардиоваскулярного риска (КВР) и требуют коррекции выявленных у них факторов риска [4, 5].

Цель исследования – выявление у пациентов после инфаркта миокарда факторов кардиоваскулярного риска.

Методы исследования – анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования.

Установлено, что факторами риска развития ИМ являются гипертоническая болезнь, гиперхолестеринемия, курение, избыточная масса тела вес и ожирение [1, 5].

Для коррекции выявленных факторов риска необходимо разрабатывать программы реабилитации, в которые включать средства физической реабилитации, психотерапевтические средства (обучение методикам противодействия стрессу), аутогенную тренировку, рекомендации по рациональному питанию [1,2].

Результаты исследования и их обсуждение. Наиболее важным средством физической реабилитации являются лечебная гимнастика и дозированная ходьба, так как благодаря механизмам лечебного действия физических упражнений уменьшается, а, в ряде случаев, устраняется негативное действие факторов риска. В результате этого блокируется прогрессирование коронарного атеросклероза, улучшается коронарное кровообращение и метаболизм в миокарде, нормализуется артериальное давление, улучшается психоэмоциональное состояние пациентов – снижается депрессия, страх за свою жизнь, улучшается сон, повышается работоспособность и уверенность пациентов в завтрашнем дне [1, 2, 5].

Выводы. Физические тренировки, как часть программы реабилитации пациентов после инфаркта миокарда повышают толерантность организма пациентов к физической нагрузке, снижают проявления ишемии миокарда, тем самым повышая качество их жизни.

Реализация вышеуказанной программы вторичной профилактики инфаркта миокарда будет способствовать уменьшению показателей заболеваемости и смертности от ССЗ в Украине и улучшению качества жизни пациентов после инфаркта миокарда.

Литература

1. Кардиореабилитация / под ред. Г.П.Арутюнова. – М.: Медпресс-информ, 2013. – 336с.
2. Коваленко В. М. Профілактика та лікування інфаркту міокарда в Україні /В. М. Коваленко // Укр. Кардіол. журн. – 2009. – 4. – С. 7–12.

3. Хвороби системи кровообігу. Аналітично-статистичний посібник / Під ред. В. М. Коваленка, В. М. Корнацького // Державна установа Національний науковий центр «Інститут кардіології імені акад. М. Д. Стражеска», - К. – 2014. – 280 с.
4. Швед М. І. Диференційований підхід до фізичної реабілітації хворих на ІМ та АГ /М. І. Швед, Л. В. Левицька, І. Б. Левицький // Укр. кардіол. журн., додаток. – 2010. – 2 – С. 66– 67.

Швед М. І. Сучасні стратегії лікування та реабілітації хворих на інфаркт міокарда /М. І. Швед, Л. В. Левицька. – К.: Медкнига, 2013. – 144 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГРИ У ФУТБОЛІ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА КОРЕКЦІЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ У ДОШКІЛЬНЯТ

Чередниченко П.П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У дошкільному віці під дією різних чинників діти відчують недолік рухової активності. У зв'язку з цим медичні обстеження виявляють значне збільшення кількості дітей з порушеннями органів опори й пов'язаних з цим станом розладів кардіореспіраторної, нервово-м'язової й опорно-рухової систем.

Вивчення спеціальної літератури свідчить про те, що до проблеми профілактики і корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату (ОРА) в дітей дошкільного віку зверталися ряд авторів [2].

У той же час велике число відхилень у стані ОРА дітей старшого дошкільного віку переконує в тому, що існуючі організаційно-методичні підходи до використання засобів фізичної реабілітації та фізичного виховання не повною мірою забезпечують профілактику розвитку деформацій склепіння стопи та їх корекцію у дітей старшого дошкільного віку.

Систематичне тренування м'язів нижніх кінцівок – одне з основних засобів профілактики плоскостопості [2]. Однак не завжди лікувальна фізична культура приносить бажаний результат. У дітей з яскраво вираженою плоскостопістю за курс лікувальної гімнастики відбуваються незначні зміни в стані склепіння стопи. Звичайно використовувані спеціальні фізичні вправи не завжди в достатній мірі впливають на найбільш важливі м'язові групи. Поряд із використанням регулярних фізичних вправ з метою профілактики й корекції плоскостопості необхідно здійснювати пошук нових ефективних засобів тренування сили м'язів стопи й гомілки.

Методи – аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У даному контексті особливий інтерес представляє використання ігрового методу й вправ з арсеналу спортивних ігор як у системі фізичного виховання дітей старших груп у дошкільних освітніх установах, так і в позаурочний час в умовах спортивно-ігрового центру. Фізкультурні заняття, побудовані на використанні елементів спортивних ігор і вправ, сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичному й психічному розвитку, викликають підвищений інтерес до занять руховою діяльністю в дошкільників [1].

Більшість педагогів [1, 3] розглядають гру, як один з головних засобів не тільки фізичного виховання дітей, а й цілеспрямованого педагогічного впливу на дитину, розвитку інтелектуальних здібностей дошкільників. Ігри, проведені на відкритому повітрі, сприяють підвищенню рівня захисних функцій організму та є ефективним засобом загартовування дитини. Ігри сприяють значному збільшенню рухової активності дітей протягом дня [1].

Застосування деяких спортивних ігор, у тому числі футболу, за спрощеними правилами вже в дошкільному віці значно полегшить дітям початковий період навчання в школі, що припускає високий рівень зорових навантажень у зв'язку з інтенсивним оволодінням читанням, письмом, рахунком. Ігри з м'ячем мають не тільки розважальний характер, але й сприяють розвитку координаційних здібностей, що важливо для розвитку дрібної моторики й придбання необхідних шкільних умінь і навичок – письма, малювання, ліплення тощо [1], а також можуть виступати як засіб зміцнення м'язового апарату, відповідального за втримання склепіння стопи й елемент коригуючої гімнастики при вже розвинених статичних деформаціях нижніх кінцівок [3].

При доборі ігор з профілактичною та коригувальною метою слід керуватися тим, що покладені в їхню основу рухові завдання, разом із загальним оздоровленням організму дитини, повинні забезпечувати розв'язання таких завдань: зміцнення м'язів і зв'язок стопи та гомілки, розвиток силової витривалості м'язів нижніх кінцівок; формування навички раціональної установки стоп, правильної ходи; формування склепіння стопи [2].

Аналіз змісту програм фізичної реабілітації дітей дошкільного віку із плоскостопістю виявив відсутність даних, щодо використання елементів гри у футбол,

з метою як профілактики статичних порушень, так і корекції вже розвиненої плоскостопості.

Однак, на нашу думку, основні технічні прийоми гри (пересування, ведення м'яча, удари по м'ячу, його зупинки), мають сприяти зміцненню м'язово-зв'язкового апарату нижніх кінцівок.

Оскільки основною специфічною дією гри у футбол є удар, то на різних етапах його виконання в цій руховій дії беруть участь пропріорецептори м'язів і рецептори дотику. Спочатку удар відчувається пропріорецепторами м'язів як замах (балістична робота м'язів), потім – як подолання маси ноги, у момент зіткнення з м'ячем включаються рецептори дотику, і, внаслідок їхніх пружних властивостей – як подолання інерції їх маси [1].

При виконанні різних способів удару по м'ячу (носком, підйомом стопи, внутрішньою та зовнішньою стороною стопи), способів ведення (носком, внутрішньою та зовнішньою стороною стопи, підйомом, підшовою), а так само варіантів ведення м'яча (тільки однією ногою, по чергове використання правої та лівої ноги), беруть участь м'язи як стегна й гомілки, так і гомілковостопного суглобу, відповідальні за втримання склепіння стопи.

У процесі ігрової діяльності у футбол прийоми техніки пересування використовуються в найрізноманітніших комбінаціях. Діти переміщуються ходьбою або бігом у різних напрямках: по прямій, по дузі, зигзагом, приставним кроком, уперед спиною тощо. Особливістю пересування дітей у грі футбол є комбінація різних способів перегонів зі стрибками, зупинками, поворотами, що також дозволяє задіяти практично всі м'язові групи.

На відміну від дітей більш старшого віку, дошкільникам 4–6 років необхідний більш тривалий час для того, щоб навчитися володіти м'ячем. Закріплення й удосконалення розучених прийомів здійснюється, в основному, в рухливих іграх, ігрових вправах, естафетах [3].

Спеціально підібрані засоби футболу слід систематично застосовувати в різних формах фізичного виховання, включаючи їх у зміст занять із фізичної культури, ранкової гігієнічної гімнастики, динамічних пауз, а також активного відпочинку. Такі ігри можна проводити в приміщенні, що дає можливість дітям займатися без взуття, босоніж.

Висновки. Таким чином, одним з ефективних засобів фізичного виховання, підвищення сили й зміцнення м'язів нижніх кінцівок, що й відповідає віковим особливостям старших дошкільників, є вправи, які включають елементи спортивних ігор, зокрема футболу. Крім коригуючої функції використання елементів футболу впливає на розвиток фізичних якостей, рухових навичок, інтелектуальних здібностей, сприяють підвищенню рівня захисних функцій організму й формуванню інтересу до фізичної культури й спорту.

Література

1. Вільчковський Є. С. Організація рухового режиму дітей 5–10 років у закладах освіти. / Є. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко // – Запоріжжя: Диво, 2006. – 221 с.
2. Знатнова Е. В. К профилактике деформации стопы у детей старшего дошкольного возраста / Е. В. Знатнова // Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры: сб. науч. ст. ГрГУ им. Я. Купалы. – Гродно, 2012. – С.25 – 30.
3. Нарскин Г. И. Система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и школьного возраста средствами физического воспитания :автореф. дис. на соискание ученой степени д-рапед. наук / Г.И. Нарскин. – М. : ВНИИФК, 2003. – 42 с.

ПОДОЛАННЯ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

Васюк О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Хортинг - вид спорту, який походить від назви відомого відомого в світі острова Хортиця, де була розташована і діяла Запорізька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Як відомо, ідея створення хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально - етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління в покоління. Система підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу українських козаків лягли в основу хортингу як виду спорту, народженого в Україні. При цьому дуже важливо, що виховна система містить вимоги етикету хортингу, сувору дисципліну під час проведення занять, психічні, функціональні та вольові аспекти підготовки. Підвищена дисципліна та етикет поведінки учнів є системою впливу на формування характеру особистості, допомагає підліткам бути не тільки сильними і здатними захистити себе і близьких людей в небезпечній ситуації, одночасно прищеплення учням здорових звичок, вміння гідно вести себе в суспільстві, постійно прагнути до самовдосконалення.

Методи дослідження. На основі аналізу теоретичних засад виховання фізичних якостей в учнів загальноосвітніх навчальних закладів визначити та апробувати педагогічні умови, зміст, форми і методи виховання здорового способу життя у школярів середніх класів у процесі занять хортингом.

Результати дослідження. Важливу роль в організації спеціальних дитячих вправ хортингу грає навчання, в процесі якого виховується вміння оцінити свої рухові можливості, засвоїти загальні закономірності рухової діяльності. Здійсненню цього завдання сприяє розподіл навчальних завдань, застосування аналізу і синтезу рухів, вивчення різноманітних фізичних вправ і творче їх використання.

Основні технічні елементи базової техніки хортингу спрямовані на зміцнення здоров'я, загальну фізичну підготовленість, загартовування організму, виховання правильної постави, зміцнення внутрішніх органів і їх систем (серцево-судинної, дихальної, ендокринної).

У зміст основних технічних елементів техніки хортингу входять стройові (вправи в шикуванні та у перешикуннях), загально-розвиваючі вправи та елементи техніки хортингу. Виконання фізичних вправ проводиться як на відкритому майданчику, так і з використанням фізкультурного інвентарю. Під впливом основних технічних елементів техніки хортингу поліпшується діяльність внутрішніх органів, посилюється обмін речовин, зміцнюється нервово-м'язовий апарат. Вітчизняні вчені вважають техніку хортингу важливим чинником підвищення працездатності, одним з найкращих засобів активного відпочинку.

Основні технічні елементи хортингу мають великі можливості для вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Вони можуть бути реалізовані за рахунок багатоструктурних вправ і багатофункціональності кожної з них. Це відкриває перед педагогом невичерпні можливості творчого підходу до підготовки дітей, збагачення тих, хто займається системою спеціальних знань, умінь і навичок оздоровчого хортингу.

Основні технічні елементи хортингу у поєднанні зі словом педагога є ефективним комплексним засобом і методом виховання у дітей дошкільного віку особистісних властивостей: сумлінного, глибоко усвідомленого і активного ставлення до занять національним видом спорту хортинг, до навчання, початкової трудової діяльності, виховання в дітях любові до праці.

Широкі можливості використання технічних елементів хортингу з метою гармонійного фізичного і духовного розвитку особистості зробили його самостійним засобом і методом фізичного виховання всіх вікових категорій дітей. Тому з недавнього часу в Україні хортинг закладається в основу державних програм

фізичного виховання дітей середнього шкільного віку, учнів середніх і вищих спеціальних навчальних закладів, а також осіб середнього і літнього віку. Систематичні заняття сприяють підтримці високої фізичної та розумової працездатності на довгі роки.

Висновки. Хортинг дозволяє підібрати вправи, які вибірково впливають на розвиток будь-яких груп м'язів, суглобів, органів і їх систем. Заняття хортингом сприяють утворенню рухових навичок різної складності, навіть, самої високої, і тим самим висувають високі вимоги до нервової системи і функцій аналізаторів. Для хортингу характерне точне, дозоване навантаження, визначене характером вправ, темпом їх виконання, аналізом і кількістю рухів, особливостями положень тіла при виконанні базової техніки.

Література

1. Апанасенко Г.А. Физическое развитие у детей и подростков. / Г.А.Апанасенко // – К.: Здоровье, 2005. – 274 с.
2. Линець М.М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М.М.Линець, Г.М. Андрієнко. – Львів, 2013. – 326 с.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. / Э.Я. Степанкова // – М., 2006. – 390 с.
4. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я сучасному суспільстві. Збірник наукових праць. – Луцьк, 2009 - 180 с.

ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Камперо Ескаланте Еліесер Давид

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. В последние годы спортивной практикой накоплен большой положительный опыт в развитии скоростно-силовых качеств бегунов на короткие дистанции. Однако динамика роста современного спортивного мастерства требует нахождения новых, ещё более эффективных путей повышения уровня специальной физической подготовленности [1].

Скоростно-силовая подготовка, в ходе которой происходит развитие специальных физических качеств, занимает одно из ведущих мест в тренировочной программе бегунов на короткие дистанции и требует выполнения большого объема упражнений в различных зонах интенсивности. Тренировочные средства должны способствовать не только развитию необходимых двигательных качеств, но и умению использовать их в двигательной структуре специализируемого упражнения [2].

Большинство специалистов считают, что физические качества силы и быстроты тесно связаны между собой в своём развитии и проявлении, а ряд авторов указывают на зависимость овладения техникой избранного вида спорта от уровня силы и быстроты [3, 4].

Развитие скоростно-силовых качеств можно эффективно осуществлять с помощью скоростно-силовых и собственно силовых упражнений [8]. Среди многочисленных средств, способствующих проявлению скоростно-силовых качеств, наиболее распространенными считаются прыжковые упражнения [7].

Цель работы – На основе теоретического анализа данных научно-методической литературы выявить основные направления и специфические особенности подготовки квалифицированных бегунов на короткие дистанции

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств является необходимым условием подготовки квалифицированных бегунов на короткие дистанции.

Скоростно-силовая подготовка включает всё разнообразие имеющихся средств и методов, направленных на развитие способности атлета преодолевать значительное внешнее сопротивление при максимальной скорости выполнения движений.

Скоростно-силовая подготовка бегунов на короткие дистанции должна обеспечивать развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний [5, 6], которая включает:

1. **Подготовка силовой направленности.** Решается задача развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Масса отягощения или сопротивления составляет от 80 % до максимального, а характер и темп выполнения упражнений различный – от 60 % до максимально быстрого. В этих упражнениях обеспечиваются наибольшие показатели абсолютной силы мышц, чему способствует и проявление спортсменом волевых качеств.

2. **Подготовка скоростно-силовой направленности.** Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений. Используются основные упражнения или отдельные его элементы, а также их сочетания без отягощений или с небольшим отягощением в виде пояса, жилета, манжетов в беге, прыжках, многоскоках с разного разбега; бег, прыжки против ветра, под гору, увеличение расстояния между барьерами, высоты препятствий. Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью, в результате чего достигается наибольшая мощность движений и сохраняется их полная амплитуда.

3. **Подготовка скоростной направленности.** Решается задача повышения абсолютной скорости выполнения основного упражнения (бег, прыжок) или отдельных его элементов (различные движения рук, ног, корпуса) и их сочетаний

(стартовое ускорение, разгон, бег по дистанции). Учёными рекомендуется облегчать условия выполнения этих упражнений: бег с низкого старта, ускорение с сокращением длины шагов, расстояния между барьерами, при повышении их темпа; бег или многоскоки под гору, отталкивание с возвышения 5–10 см; использование специальных тренажеров передней тяги, облегчающих массу тела на 10–15 % (при отталкивании и в беге). Движения должны выполняться максимально быстро (быстрее основного упражнения или его элемента) и чередоваться с заданной скоростью – 95–100 % от максимальной. Быстрота движений достигается за счет совершенствования координации движений и согласованности в работе групп мышц. При непрерывном повторении упражнений быстроту можно повышать до максимальной постепенно – это сохранит свободу и амплитуду движений. Эти упражнения следует выполнять в начале тренировочного занятия, после разминки, тщательно разогрев мышцы в предварительных повторениях (с небольшой скоростью).

Выводы.

1. Определены три варианта подготовки спортсменов различной направленности, которые используются в скоростно-силовой тренировке, а также, выделены группы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

2. Установлено, что важнейшим условием определения содержания тренировочных программ является выбор ведущих компонентов скоростно-силовой подготовленности.

3. Для совершенствования методики тренировки нужно определить рациональный состав тренировочных средств разной преимущественной направленности для поддержания и максимальной реализации специальной подготовленности квалифицированных бегунов на короткие дистанции.

Литература

1. Аракелян Е. Е. Современный взгляд на подготовку легкоатлетов: монография / под ред. Е. Е. Аракеяна, Ю. Н. Примакова, М. П. Шестакова. – М.: НОУ РГУФК, 2006. – 224 с.

2. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – К.: Олимп. лит., 2005. – 304 с.

3. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.

5. Запорожанов В. А. Контроль в практике спортивной тренировки: учеб.метод. пособие / В. А. Запорожанов, А. И. Кузьмин, Ф. Х. Хоршид. – К., 1994. – 76 с.

6. Легкая атлетика: учеб. для институтов физ. культ. / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс. – 2008. – 544 с.

8. Рубин В. С. Олимпийский и годичный циклы тренировки. Теория и практика / В. С. Рубин. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Кенсицька І.Л., Пальчук М.Б.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Зміна соціально-економічної ситуації і кризові явища в суспільстві стали причиною зниження рухової активності молоді, уповільнення її фізичного і психічного розвитку, викликали відхилення соціальної поведінки, внаслідок чого проблема збереження здоров'я особистості стає особливо актуальною, що підтверджує офіційна статистика і результати епідеміологічних досліджень, згідно з якими стан здоров'я населення країни є значно гіршим, ніж в індустріально розвинених країнах [4]. Зазначене актуалізує проблему збереження і зміцнення здоров'я студентів, визначення стратегії розвитку освіти з позицій формування здорового способу життя (ЗСЖ).

Метою дослідження є проведення аналізу та узагальнення вітчизняного і світового досвіду з проблеми формування ЗСЖ студентів в процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Питання, котрі стосуються розробки та впровадження підходів до формування здоров'я в процесі фізичного виховання студентської молоді, на сьогоднішній день, широко представлені в спеціальній науково-методичній літературі.

На думку авторів [1] однією з найважливіших задач сучасної вищої освіти є формування у студентів мотивації до збереження та зміцнення здоров'я, що передбачає розробку відповідної моделі. Авторами запропонована модель формування у студентів мотивації до збереження та зміцнення здоров'я, яка включає мету, завдання, принципи та наукові підходи до організації навчальної роботи у вищому навчальному закладі, форми організації занять. Дослідниками визначено критерії (когнітивний, поведінковий, емоційно-ціннісний) та рівні (високий, середній, низький) сформованості у студентів мотивації до збереження та зміцнення здоров'я.

Процес формування культури здоров'я, ЗСЖ студентів у вузі заснований на тісному взаємозв'язку практичної діяльності та дотриманні організаційно-педагогічних умов і активної мотивації учасників освітнього процесу (студентів, викладачів і співробітників навчального закладу). Саме тому, авторами [3] розроблена педагогічна система неперервного фізичного виховання, яка включає: мету, завдання, педагогічні принципи організації фізичного виховання, основні компоненти та механізми її реалізації.

Автором [5] розроблена технологія формування ЗСЖ, яка включає в себе змістовний, діяльнісний і оціночний блоки. Змістовний блок включає програми дисциплін «Основи медичних знань», «Валеологія», «Безпека життєдіяльності» та ін., клуб «Здоровий спосіб життя» та спецкурс «Здоровий спосіб життя та його компоненти». У діяльнісному блоці були визначені етапи впровадження технології: підготовчий, основний, заключний. В оціночному блоці проводився аналіз зміни ціннісного ставлення до ЗСЖ, показників фізичного і психічного здоров'я студентів, що дозволило визначити ефективність даної технології в області формування ЗСЖ та виявити педагогічні умови її підвищення в процесі навчання.

Як спосіб вирішення означеної проблеми автором [2] запропонована ідея створення, обґрунтування і реалізації моделі управління процесом формування ЗСЖ студентів. Фундаментальними основами моделі є методологічні підходи і принципи, котрі відображають як управлінські, так і педагогічні позиції. Модель включає в себе цільовий, методологічний, процесуальний, змістовний і контрольно-коригувальний компоненти. Автором підкреслюється необхідність визначення методів, етапів, змісту, критеріїв продуктивності управління процесом формування ЗСЖ студентів, а також

виявлено та охарактеризовано організаційно-педагогічні умови ефективної реалізації моделі варіативного управління процесом формування ЗСЖ студентів.

У роботі С.М. Футорного [4] охарактеризовані детермінанти і представлені методологічні засади формування ЗСЖ студентів, на підставі експериментальних даних сформульовані основні положення концепції формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання, розкрито методичні особливості застосування інноваційних технологій в процесі формування їх здоров'язберігаючої діяльності.

Висновки. Аналіз наукових досліджень свідчить про значний інтерес науковців до вирішення проблеми, котра стосується формування ЗСЖ студентської молоді. Проте, в практичному відношенні означена проблема потребує подальшого вивчення основ формування ЗСЖ студентів, сучасних напрямків і тенденцій впровадження та використання здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Література

1. Воронов М.В. Модель формирования у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья [Электронный ресурс] / М.В. Воронов, А.А. Токман, В.В.Карпов // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2016. – Вып. № 1 / том 22. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/model-formirovaniya-u-studentov-motivatsii-k-sohraneniyu-i-ukrepleniyu-zdorovya#ixzz4Mig6J2NQ>

2. Жукова И.В. Модель вариативного управления процессом формирования здорового образа жизни студентов ВУЗа [Электронный ресурс] / И.В. Жукова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – Вып. № 2. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/model-variativnogo-upravleniya-protsessom-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-vuza>

3. Мелешкова Н. А. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья здорового образа жизни у студентов ВУЗа [Электронный ресурс] / Н. А. Мелешкова, С. А. Григорьева, Н. А. Букреева // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2016. – Выпуск № 1 (21) . – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vozpitanie-i-formirovanie-kultury-zdorovya-zdorovogo-obraza-zhizni-u-studentov-vuza>

4. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: [монография] / С. М. Футорный. – К. : Саммит-книга, 2014. – 296 с.

5. Шуайбова М.О. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Меседо Омаровна Шуайбова. – Малаховка, 2011. – 212 с.

ОГЛЯД ПРОГРАМИ ПРЕВЕНТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕРТЕБРОГЕННИХ ПОРУШЕНЬ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ДЛЯ ДЗЮДОЇСТІВ

Куропятник В. Є.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Актуальність. На сьогодні олімпійський спорт має тенденції видовищності та гонки за результатами, що зміщує на задній план першочергові завдання: здоров'я та розвиток особистості. Нажаль, швидкість розвитку програм спортивного тренування значно відстає від тенденції змін змагальності, а також загального суспільного розвитку. Для єдиноборців, це супроводжується підвищенням рівня травматизму, а що гірше – розвитком хронічних порушень, а саме дегенеративно-дистрофічних захворювань хребта. Найбільш уразливою зоною для борців є попереки та шийний відділ. Якщо в попереку проблеми стають помітними під час інтенсивних фізичних навантажень, що зумовлює розробку профілактичних засобів, то в шийному відділі остеохондроз розвивається латентно, на що відповідно ніяк не реагують. Саме тому в дзюдо різко постало питання збереження спортивних резервів, а також вдосконалення програм підготовки борців різного віку за рахунок залучення засобів фізичної реабілітації. Не дивлячись на великий арсенал методів та засобів, впровадження методик фізичної реабілітації у програму спортивної підготовки з дзюдо це не простий й багатоетапний процес. Складність полягає у специфіці тренувальних занять і технічного арсеналу, що зумовлює особливу структуру реабілітаційного процесу. Також потрібно враховувати вікові норми, етапи формування постави, синтетичні періоди розвитку фізичних якостей і особливості тренувальних циклів.

Мета – розробити програму превентивної фізичної реабілітації вертеброгенних порушень шийного відділу для дзюдоїстів.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз і синтез науково-методичної літератури, інтернет ресурсів та вітчизняних і зарубіжних програм підготовки спортсменів єдиноборців, вивчення історій диспансерних карт дзюдоїстів; емпіричні – вивчення і узагальнення досвіду роботи тренерів, перевірка відповідності реабілітаційних заходів для спортсменів різного віку.

Результати дослідження і їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури показав, що сучасна фізична реабілітація збагачена великим арсеналом засобів і методів, що застосовуються при травматичних ураженнях хребта у спортсменів [5], відновленню статичного та динамічного стереотипів [2], корекції постави спортсменів різного віку [4], фізичній реабілітації при нефіксованих порушеннях опорно-рухового апарату [1, 6].

На жаль, загальноприйняті програми фізичної реабілітації для людей із вертеброгенними синдромами шийного відділу не можуть бути адаптовані до тренувального процесу діючих спортсменів та впроваджені в річний цикл підготовки в зв'язку з особливостями впливу корекційних вправ на техніку виконання змагальних елементів, що потребує специфічного підходу впровадження.

Превентивна фізична реабілітація являє собою діяльність спрямовану на відновлення та закріплення рівня здоров'я організму людини. У нашому випадку розглядаємо її як технологію корекційно-профілактичного процесу для дзюдоїстів, використовуючи методи і засоби фізичної реабілітації. Розробка програми превентивної фізичної реабілітації дзюдоїстів відбувалась поетапно та спиралась на поточні дані емпіричних методів дослідження та контент аналізу історій розвитку вертеброгенних порушень у спортсменів високого класу, тренерів та тих людей, що вже закінчили спортивну кар'єру.

Першочерговим завданням програми превентивної фізичної реабілітації було зменшення м'язового перенавантаження для дзюдоїстів, особливо у синтетичні періоди формування постави. Так у тренувальний процес для борців був впроваджений комплекс лікувальної гімнастики [3], масажу, м'якотканинних мануальних технік.

Лікувальні вправи, як частина програми превентивної фізичної реабілітації були представлені дихальними та гімнастичними фізичних вправ спеціального спрямування, вправами на розтяг та на балансування. Комплекс лікувальної гімнастики виконувався по завершенню тренування дзюдоїстів протягом 10-15 хвилин, не подовжуючи загальний час тренування. Також, для забезпечення кращої ефективності, до реабілітаційних заходів залучається масаж та самомасаж комірної зони, під час піків навантаження, а також після змагань для зменшення напруження м'язів шиї.

Наступним завданням програми превентивної фізичної реабілітації було впровадження комплексу лікувальної гімнастики для формування нормальної постави та правильного динамічного стереотипу. Особлива увага тут приділяється новачкам, що тільки пізнають ази боротьби дзюдо. Спеціальні вправи використовуються після виконання загальної фізичної підготовки і займають не більше 10 хвилин часу, позитивно впливають на виконання спеціальної техніки дзюдо і на подальше впровадження вправ на рівновагу та координацію.

Висновок. Незаперечним фактом у спортивному травматизмі є розвиток хронічних захворювань, що не дають змогу досягти максимальних результатів, а з часом ведуть до погіршення якості життя. Для дзюдо таке ураження організму притаманне хребту, а саме розвитку остеохондрозу шийного відділу із подальшими вертеброгенними порушеннями у вигляді різних синдромів.

У даній роботі узагальнено представлена структура програми превентивної фізичної реабілітації вертеброгенних порушень шийного відділу для дзюдоїстів, вказані загальні задачі, спрямування та можливості її впровадження. Висвітлений загальний компонент програми. Викладення поглибленого компоненту буде представлена у майбутніх публікаціях.

Список літератури.

1. Епифанов В. А. Восстановительное лечение при заболеваниях и повреждениях позвоночника / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. – М. : Медпресс-информ, 2008. – 384 с.
2. Коваленко О.Є. Віддалені неврологічні наслідки легких вертебральних травм / О. Є. Коваленко, Є. Л. Мачерет, А. І. Галуша // Здоров'я України. – 2011. – № 2. – С. 9-11.
3. Макгилл Л. Лечебная гимнастика для спины и позвоночника / Л. Макгилл ; пер. с англ. В.Ф. Круглянский. – Минск : «Попурри», 2010. – 256 с. : ил. – (Серия «Здоровьк и альтернативная медицина»).
4. Фурман Ю. Вдосконалення функціональної підготовленості плавців 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки шляхом застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання та стимуляції анаеробних алактатних процесів енергозабезпечення / Ю. Фурман, І. Грузевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – 2013. – Вип.13. – С. 121-125.
5. Шевцов Анатолий Владимирович. Функциональное состояние висцеральных систем организма спортсменов при немедикаментозном способе коррекции мышечно-тонической асимметрии паравертебральной зоны / А. В. Шевцов. – Челябинск : ГБОУ ВПО «Челябинская государственная медицинская академия», 2012 – 323 с.
6. Shah S. A. "Treatment of Spinal Deformity in Cerebral Palsy." In The Growing Spine: Management of Spinal Disorders in Young Children. / S. A. Shah , B. A. Akbarnia, M. Yazici, G. H. Thompson (eds). – Berlin Heidelberg: Springer-Verlag, 2011. – P. 229-239.

СОЦИАЛЬНАЯ САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Наталья Коваленко

Национальный олимпийский комитет Украины, Киев

Введение. В разных видах спорта высших достижений было установлено, что спортсмены могут прогрессировать ещё на протяжении ряда лет после выхода на высокий уровень, тем самым довольно долго сохраняя конкурентоспособность на Олимпийских играх, чемпионатах мира и в других международных спортивных соревнованиях. Всем этим было порождено вполне понятное стремление к определению профессии «спортсмен». В то же время ситуация, сложившаяся в современном спорте высших достижений, породила ряд серьёзных проблем, с которыми сталкиваются спортсмены, в том числе и сложности в сочетании больших объемов и высокой интенсивности повседневной тренировочной и соревновательной деятельности с получением полноценного образования.

Цель исследования: определить роль самоидентификации спортсменов в спорте высших достижений.

Материалы и методы. Осуществлены анализ и обобщение материалов отечественных и зарубежных исследователей по данной тематике и результатов собственных исследований.

Результаты исследования. Как отмечают специалисты [2, 4, 5 и др.], помимо различных негативных факторов, воздействующих на спортсменов извне, опасности, подстерегающие спортсмена, зачастую кроются в нём самом, в особенностях его характера, психики, мировоззрения и т.д. Нередко амбициозность атлетов, особенно высококласных, может препятствовать гармоничному развитию личности и мешать надлежащему поведению спортсмена в семье, в обществе и в профессиональной деятельности. Такие явления бывают в значительной степени вызваны тем, что интересы спортивной подготовки с целью достижения высоких результатов в соревнованиях существенно превалируют над задачами образования, а к тому же связанная с ними подготовка к постспортивной жизни, не относится спортсменом к числу наиболее важных и отходит в его сознании на второй план.

Профессиональная идентичность, представляющая собой важную составляющую профессиональной жизни и деятельности человека, отражает его представление о своём месте в определенной профессиональной группе, наделяет человека теми или иными ценностными ориентациями и возможностями для самореализации, обеспечивая его профессиональное развитие. Установление человеком своей социальной идентичности является длительным процессом [3].

Атлет высокой квалификации, как правило, воспринимает и ощущает себя именно в роли спортсмена [3, 4]. Обусловлено это тем, что современный спорт высших достижений, характеризующийся высокими нагрузками и большими затратами времени на тренировочную и соревновательную деятельность, в подавляющем большинстве случаев ограничивает спортсмена в выборе каких-либо других социальных ролей. А это в дальнейшем может существенно осложнить спортсмену переход к новым, совершенно непривычным для него условиям постспортивной жизни, что, в свою очередь, способно привести к большим разочарованиям, связанным с потерей спортивной идентичности и с трудностями в формировании своей какой-то новой идентичности.

Следует отметить, что формирование социальной идентичности во многом зависит от статуса социальной группы и является динамичным. Чем выше социальный статус группы, тем выше и социальная идентичность ее членов. К примеру, если в первой половине XX века социальная группа высококвалифицированных спортсменов не обладала высоким социальным статусом, то в дальнейшем статус этой группы постепенно повышался, и ныне группа высококвалифицированных спортсменов в обществе воспринимается как достаточно высокостатусная, что проявляется в довольно весомом материальном и моральном

стимулировании труда таких спортсменов и в соответствующей оценке обществом их спортивных достижений.

Для большинства выдающихся спортсменов, которые посвятили спорту высших достижений немало лет жизни, наполненной тяжелым трудом тренировочной и соревновательной деятельности, их спортивная идентичность является доминирующей, а неизбежное ее «размывание» и, тем более, потеря создают для таких спортсменов острую психосоциальную проблему [4].

Те атлеты, которые отличаются ярко выраженной спортивной идентичностью, при завершении спортивной карьеры нередко сталкиваются с серьезными психологическими трудностями относительно самооценки. А происходит это потому, что известные атлеты, которые ранее были популярными, пользовались благосклонным вниманием не только тренеров и спортивных руководителей, но и политиков, государственных деятелей и представителей бизнес-структур, перейдя в категорию бывших спортсменов, довольно быстро оказываются в положении обычных людей, а общество уже рукоплещет новым спортивным кумирам. И в подобных ситуациях, чем выше у атлета его спортивная идентичность и чем уже круг его интересов, тем с более острыми психологическими проблемами он сталкивается после завершения спортивной карьеры и тем меньше у него возможностей для адаптации к новым условиям постспортивной жизни. Причем далеко не всем известным спортсменам, завершившим спортивную карьеру, удастся преодолеть упомянутые выше проблемы.

Выводы. Опасности для атлетов, выступающих в спорте высших достижений, зачастую кроются в особенностях его характера, психики, мировоззрения, а также в амбициях, нередко мешающих надлежащему поведению в семье, в обществе и в профессиональной деятельности. Среди серьезных проблем, с которыми сталкиваются атлеты в спорте высших достижений, заметную – и довольно часто негативную – роль играет сформированная спортивная самоидентификация, поскольку спортсмен воспринимает себя именно в такой роли – как принадлежащего к определенной социальной группе, в которую он входил на протяжении многолетней спортивной карьеры.

Литература

1. Бубка С. Н. Олимпийский спорт в обществе: история развития и современное состояние: монография / С. Н. Бубка. – К.: Олимп. лит., 2012. – 260 с.
2. Коваленко Н. Объективные и субъективные факторы, влияющие на жизнь и профессиональную деятельность спортсменов Украины / Н. Коваленко. – К.: Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 3. – С. 64–68.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. — Кн. 2. — 2015. — 752 с.:
4. Brewer B. W. Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? / B. W. Brewer, J. L. Van Raalte, D. E. Linder // Intern. J. of Sport Psychology. – 1993. – Vol. 24. – P. 237–254.
5. Donnelly P. Problems associated with youth involvement in high-performance sport / P. Donnelly // Intensive participation in children's sports / ed. by B. R. Cahill, A. J. Pearl. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1993. – P. 95–126.