

військ / О. О. Шевченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / [за ред. С. С. Єрмакова]. – Х., 2006. – №3. – С. 115-118.

6. Civil-Military cooperation tactics, techniques and procedures B-GL-355-001/FP-001. – Canada, 2005.

7. Neschadim Micola I. Philosophy of modern military education in Ukrainian / Neschadim Micola I. // Military pedagogy : an international survey. – Frankfurt am Main ; Berlin ; Bern ; Bruxelles ; New York ; Oxford ; Wien : Lang, 2002. – P. 117–142.

8. Toiskallio J. Mapping Military Pedagogy in Europe / Toiskallio Jarmo. – Helsinki ; Finnish National Defence College, Department of Education, 2000.

9. Van Itallie T. B. Health implications of overweight and obesity in the United States / Van Itallie T. B. // Annals of Internal Medicine. 2006. – Vol. 103. – P. 983–988.

10. Wilmore J. H. Physiology of sport and exercise / Wilmore J. H., Costill D. L. – Champaign, Illinois : Human Kinetics, 2004. – 726 p.

УДК (793+796.853.23) 373.3.

Рябчун Л.Я.

Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова

СПОРТИВНИЙ КАЛЕНДАР ЯК МОДЕЛЬ СТАНОВЛЕННЯ І ЗБЕРЕЖЕННЯ СПОРТИВНОЇ ФОРМИ

У статті ставиться спроба проаналізувати становлення спортивної форми із спортивним календарем змагань, наводиться доказова база по становленню спортивної форми в умовах малих циклів змагань.

Ключові слова: спортивна форма, календар змагань, критерії, компоненти, тренуваність, готовність, спортсмен.

Рябчун Л.Я. Спортивный календарь как модель становления и сохранения спортивной формы. В статье ставится попытка проанализировать становление спортивной формы со спортивным календарём соревнований, приводится доказательная база по становлению спортивной формы в условиях малых соревновательных циклов.

Ключевые слова: спортивная форма, календарь соревнований, критерии, компоненты, тренированность, готовность, спортсмен.

Riabchun L. Sport calendar as model of becoming and saving of sport form. An attempt to analyse becoming of sport form with the sport calendar of competitions is put in the article, an evidential base over is brought on becoming of sport form in the conditions of small competition cycles. Experience of the best specialists and their pupils shows that than higher qualification of sportsman, the less time he needs for a transition from the state high training in the state of sport form. Objective borders within the framework of that the achievement of sport form and her maintenance are possible are determined by the specific of competition discipline, size and character of the inlaid effort, degree of tiredness, and also dynamics of processes of renewal and super renewal of organism. Presumably, the question is not so much about capacity possibilities of stable (base) components of sport form, how many about operative. There is no doubt, that objective terms and pre-conditions for the greater dynamics of sport form will exist in the brief on effort types of sport : jumps, throwing, sprint et al, while in the types of sport, entail the enormous expenses of substance, energy and information, periods of achievement of sport form and her maintenance will be more long. We will consider only some of debatable questions, L.P. Matveev related to basic definition. For example, that becoming, maintenance and temporal loss of sport form is possible only within the framework of large training cycle (macrocycle). Opponents make quite bit examples of very frequent acquisition and loss of sport form depending on a sport calendar. These examples, however, do not have durable basis, because traced analytically not enough, as far as in a corresponding competition the realized sport result is near to their maximum to the achievement. Consequently, a question is put about that, whether a sport achievement can to be the criterion of sport form, and if an answer is positive, then at what terms.

Key words: sport form, calendar of competitions, criteria, components, trained, readiness, sportsman.

Вступ. Досвід кращих фахівців і їх вихованців показує, що чим вище кваліфікація спортсмена, тим менше часу йому необхідно для переходу із стану високої тренуваності в стан спортивної форми. Об'єктивні межі, у рамках яких можливе досягнення спортивної форми і її збереження, визначаються специфікою змагальної дисципліни, величиною і характером вкладеного зусилля, мірою втоми, а також динамікою процесів відновлення і над відновлення організму. Мабуть, йдеться не стільки про ємнісні можливості стійких (базисних) компонентів спортивної форми, скільки про оперативних. Немає ніякого сумніву, що об'єктивні умови і передумови для більшої динаміки спортивної форми існуватимуть в короткочасних по зусиллю видах спорту : стрибках, метаннях, спринті і інших, тоді як у видах спорту, пов'язаних з величезними витратами речовини, енергії і інформації, періоди досягнення спортивної форми і її збереження будуть тривалішими.

Розглянемо тільки деякі з дискусійних питань, пов'язані з основною дефініцією Л.П. Матвеева, наприклад, що становлення, збереження і тимчасова втрата спортивної форми можливі лише у рамках великого тренувального циклу (макроциклі). Опоненти наводять немало прикладів дуже частого придбання і втрати спортивної форми залежно від спортивного календаря. Ці приклади, проте, не мають міцної основи, бо недостатньо аналітично простежується, наскільки у відповідному змаганні реалізований спортивний результат близький до їх максимальному досягненню.

Отже, ставиться питання про те, чи може спортивне досягнення бути критерієм спортивної форми, і якщо

відповідь позитивна, то за яких умов. Інше принципове питання стосується онтологічної суті відомих трьох фаз спортивної форми. Якщо прийняти, що тренуваність і спортивна форма - два якісно різних стани, то тоді можна передбачати, що Фази в розвитку спортивної форми (яка ґрунтується тільки на високій мірі тренуваності, мабуть, мають інші, більше приватні і обмежені в часі параметри (динамічніші і адаптивні). Ці проблеми можуть бути з'ясовані єдиною позицією системного підходу, який дозволяє розкрити деякі з характеристик суті спортивної форми.

Очевидно, що спортивна форма - багатофакторне явище із складною ієрархічною структурою. В якості інтегральний, найбільш узагальненій моделі готовності спортсмена реалізувати свої можливості в спортивному досягненні найчастіше приймається єдність між основними сторонами підготовки - фізичної, технічної, тактичної і психічної. Проте ці основні компоненти спортивної форми (чинники спортивного досягнення) мають свої ієрархічні рівні, які зумовлюють складні взаємозв'язки і стосунки, що виникають між ними в різних фазах адаптаційного процесу.

- Компоненти спортивної форми мають різну міру стійкості. Деякі з них відносно стабільні, переважно вегетативні функції і основні (специфічні для цього виду спорту) рухові стереотипи, як функція міцних (кумулятивних) ефектів тренувальних дій. Інші - порівняно мобільніші - відбиває оперативне і поточне стани організму - можливості його адаптації до динамічних змін зовнішнього середовища.

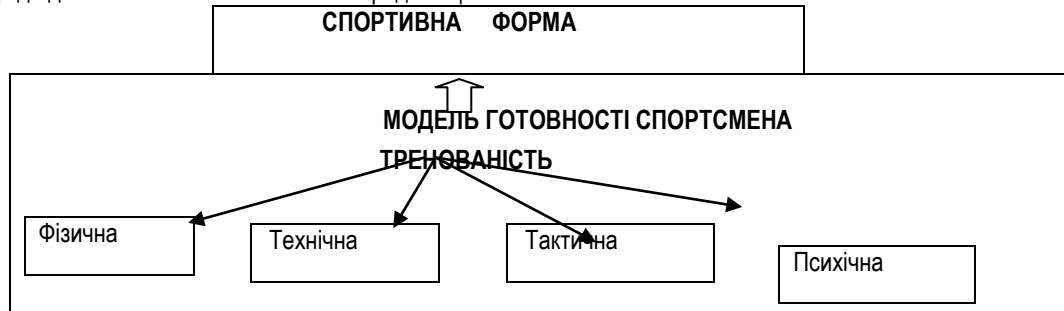


Рис.1. Спортивна форма в процесі адаптації до навантажень (психічна готовність на нижньому рівні)

- Зв'язки між компонентами спортивної форми мультіколінійні, тобто множини і складно (прямо і непрямо) пов'язані між собою.

Відомо, що деякі з них відрізняються своїми позитивними корелятивними зв'язками. Між іншими, наприклад між аеробними і анаеробними процесами і так далі, існують конкурентні стосунки.

- Стосунки між компонентами спортивної форми мають специфічний характер залежно від особистостей рухової діяльності. Це визначає особливості факторної структури спортивної форми для окремих видів спорту і дисциплін і об'єктивні межі для її перевлаштування на різних етапах спортивної підготовки.

- Спортивна форма - строго індивідуальний адаптивний стан організму, який відрізняється динамікою своїх генотипних і фенотипних характеристик в процесі спортивного вдосконалення. З підвищенням спортивної майстерності ця динаміка набуває стійкішого характеру і створює об'єктивні передумови для цілеспрямованого виборчого управління спортивною формою як головною передумовою до досягнення високих і стабільних спортивних результатів.

Отже, спортивна форма - цей стан, який відбиває генералізований процес біосоціальної адаптації: перехід від нижчих детермінованих станів до більш високих імовірнісних (стохастичним) рівнів поведінки усєї системи - "спортсмен".

Для першого рівня характерні адаптивні реакції організму, які формують довготривалі і стійкі показники тренуваності як природної і єдиної можливої бази для досягнення спортивної форми.

Для другого рівня характерні реакції в поведінці індивіда, які формують оперативні (набагато мобільніші) компоненти адаптаційного процесу, безпосередньо пов'язані з чинниками соціально психологічного характеру. У своїй єдності вони визначають допустимі межі цілеспрямованих тренувальних навантажень і активного виборчого пристосування системи у рамках її адаптаційних можливостей. На основі цієї постановки приходимо, природно, до проблеми онтологічної суті трьох фаз в розвитку спортивної форми як полягання оптимальної готовності організму до досягнення високих спортивних результатів. Дефініція, дана їм Л.П. Матвієвим (1965), в принципі не відрізняється від відомих трьох фаз в розвитку тренуваності (С. Літунів, 1952; Л. Прокоп, 1959). Тоді виникає закономірне питання: що є загальним і що різним (специфічним) в цих двох поляганнях організму - тренуваності і спортивної форми?

Загальне полягає в тому, що вони мають однакову характеристику суті як стани стійких адаптаційних змін в організмі і що тренуваність - це первинний стан, який формується і служить природною, матеріальною основою спортивної форми. Специфічне полягає в тому, що незалежно від їх загальної природи вони є два якісно різних стани організму відносно міри його оптимальної готовності до досягнення високих спортивних результатів.

Отже, спортивна форма може формуватися як якісний новий стан тільки і єдиною на основі високої міри тренуваності. Подібна можливість виключена нижче цього рівня, наприклад впродовж першої стадії тренуваності, коли вона ще в процесі становлення, а ще менш - в останній її стадії, коли вона починає знижуватися в силу відомих закономірностей адаптаційного процесу.

Ця постановка не стикнується із затвердженням Л.П. Матвєєва, що перша фаза в розвитку спортивної форми включає два етапи: "Формування і розвиток передумов спортивної форми" (що є визнанням того, що вона тут відсутня; "безпосереднє формування спортивної форми", при якому зміни придбавають більше спеціалізований і синхронний характер. Мабуть, йдеться про першу фазу в розвитку загальної і спеціальної тренуваності як передумові до вступу в спортивну форму на послідовних етапах підготовки. Отже, затвердження Л.П. Матвєєва про три фази в розвитку спортивної форми умовно можна прийняти тільки відносно її базисних, відносно стійких компонентів, які дійсно формуються тривалий час у великих циклах підготовки і в той же час є іманентними характеристиками тренуваності як

стійкого стану високої специфічної працездатності організму. Це, проте, не вичерпує питання про спортивну форму в її цілості. Відсутні ще два виключно важливих компонента, які в найбільшій мірі надають їй відповідну специфіку і якісно відрізняють від високої тренуваності. В першу чергу це її оперативні компоненти, що відбивають (як підкреслює і Л.П. Матвеев, 1991) поточний стан оперативної працездатності, актуальної мотивації і інтуїтивного налаштування для конкретного змагання або спортивного результату, пов'язаних переважно з біосоціальною природою спортсмена. Саме ці компоненти набагато динамічніші і ні в якому разі не можуть мати тієї ж фазової структури, типової для стабільних, переважно морфофункціональних компонентів. Другим і найбільш суттєвим критерієм спортивної форми, який дає інтегральну характеристику її сутності як якісно новому стану тренуваності, є так звана конкордатність (оптимальна узгодженість) усіх її компонентів на системному рівні. По суті, це чинники спортивного досягнення, які, крім того що досягли високої міри розвитку (що характерно і для тренуваності), тут знаходяться у своїх оптимальних кількісних і якісних стосунках. Це надає усій системі якісно нові властивості (так звану емерджентність), які відсутні у окремо взятих її компонентів. При цьому положенні можемо определити спортивну форму як такий стан специфічної працездатності спортсмена, при якому усі чинники спортивного досягнення знаходяться у своїх оптимальних значеннях і співвідношеннях (так званій конкордатності), що забезпечують максимальну реалізацію його моторного потенціалу у відповідній руховій діяльності (спортивний результат).

Стан "спортивної форми" відрізняється відносною стійкістю в часі і залежить від ряду чинників: специфіки виду спорту, індивідуального морфо функціонального статусу спортсмена, його кваліфікації, стану в даний момент і режиму тренувальних дій. Виборче відношення до цих чинників створює необхідні умови і передумови для цілеспрямованого управління спортивною формою з метою максимальної реалізації спортсменом в майбутніх змаганнях.

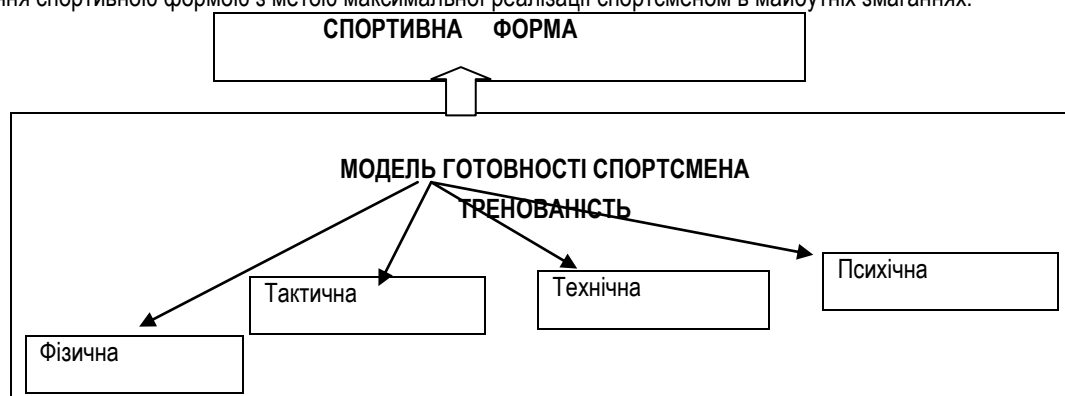


Рис.2. Спортивна форма в процесі підходу до свого піку (найвищий рівень тренуваності, психічна готовність на вищому рівні)

Для ілюстрації викладених вище за погляди можна привести виступ заслуженого майстра спорту Валерія Комара в сезоні 2011 року.

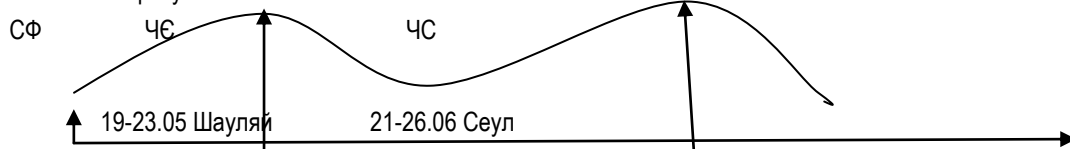


Рис.3. Графік виступів змс В. Комара в 2011г.

Валерій Комар у блискучому стилі виграв Чемпіонат Європи в Шауляе (травень) по боротьбі на поясах Альш, а через місяць в червні в Сеулі виграв чемпіонат світу по корейській боротьбі Сирим. Окрім цих двох змагань В. Комар брав участь в усіх відбіркових змаганнях і чемпіонатах, яких виявилось 10. Ця унікальна програма змагання - безперечний доказ виключно високої міри тренуваності. Принципове питання, яке, по суті, є дискусійним, стосується не тренуваності, а того, наскільки динаміка спортивних результатів може бути також об'єктивним критерієм спортивної форми спортсмена. Точніше, в яких з цих змагань він був в стані спортивної форми, тобто коли чинники спортивного досягнення були повністю синхронні. Відповідь на це питання пов'язана з визначенням так званої "критерійної зони" (Л.П. Матвеев, 1991) як заходи допустимої нижньої межі варіювання (відхилення) під максимальним за рік досягненням. На деяку умовність зважає, що це відхилення має бути в межах 1,5-2,5%. Для видів єдиноборств це означає, що спортсмен повинен не випадати з трійки призерів змагань.

Цей приклад переконливо доводить, що у видах спорту першої групи (стрибки, метання, штовхання, спринт, боротьба) спортсмени високої кваліфікації, коли вони знаходяться в стані стабільної тренуваності, можуть вибірково, на вибіркові інтервали (відповідно до своїх особистих інтересів до спортивного календаря), входити в спортивну форму приблизно на 7-10 днів, зосередивши ці свої зусилля в 3 - 4 етапи річного циклу. Ця "вибірковість" на перший погляд здається довільною, але для досвідчених тренерів і спортсменів вона строго запрограмована і віднесена з об'єктивними закономірностями адаптаційного процесу і поточним адаптаційним резервом спортсменів.

Незалежно від специфіки тренувальних програм варто відмітити зростаюче значення оперативних компонентів для управління спортивною формою у великому спорті. Його престижні функції і проникнення комерціалізації, що посилюється, піддають випробуванню не лише біоенергетичний потенціал великих спортсменів, але і їх інтелектуальні,

моральні і особливо вольові і емоційні якості. Найчастіше "зриви" спортивної форми виникають із-за стресового впливу середовища на ці оперативні компоненти, тоді як цього майже не відбувається з її стабільними компонентами. Вони можуть тільки тимчасово (в даний момент) піддатися впливу лабільних компонентів спортивної форми на психорегуляційній основі. Саме цим пояснюється той факт, що тільки упродовж 3-4 днів або максимум тижні цей спортсмен показує виключно високі або ж дуже скромні результати.

ВИСНОВКИ. Таким чином це виводить на передній план значення позитивних емоцій, усвідомленої мотивації і передстартового налаштування спортсменів і уміння тренера (досить часто його інтуїції) направляти їх самим правильним чином. Тільки за цих умов можна прийняти установку, що головним критерієм спортивної форми є високі і стабільні спортивні результати, досягнуті у відповідальних змаганнях. Для оцінки спортивної форми за результатами спортивних змагань потрібний не лише поглиблений статистичний, але і змістовно-логічний аналіз. Тільки у такому разі індивідуальна динаміка спортивних результатів перетворюється на основний інтегральний показник динаміки спортивної форми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Рябчун Л.Я. Теорія передбачення у концепції перспективно-випереджаючого навчання руховим навичкам у єдиноборствах /Л.Я. Рябчун/ Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури», Фізкультура і спорт. Збірник наукових праць за ред. Г.М. Арзютова. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013, вип.7(33), с.183-191.

2. Хутиева Т. В., Управление физическим состоянием организма /Т. В. Хутиева, Ю. Г. Антомонов, А. Б. Котова, О. Г. Пустовойт/ - М.: Медицина, 1991, - 255 с.

3. Sime Mc. Kinney. Stress management applications in the prevention and rehabilitation of coronary heart disease. In: Resource manual for guidelines for exercise testing and prescription, 1988, P.367-374.

4. Blair S. N. Goodyear N. N., Gibbons L. W., Cooper K. N. 1984. Physical fitness incidence of hypertension in healthy normotensive men and women. Journal of the American Medical Association. 252. P. 487-490.

УДК: 7967012.68

Саламаха О.Е.

Національний технічний університет України "КПІ"

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ЯК КРИТЕРІЙ ОЦІНКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НТУУ "КПІ"

Стаття присвячена проблемі оцінки стану здоров'я студентської молоді. Виявлено, що з підвищенням рівня розвитку фізичних якостей: швидкості, витривалості і сили поліпшується функціональний стан серцево-судинної системи.

Ключові слова: оцінка стану здоров'я, фізична підготовленість, функціональний стан, фізична працездатність, електрокардіограма, максимальне споживання кисню.

Саламаха О.Е. Физическая подготовленность, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы как критерий оценки состояния здоровья студентов НТУУ "КПИ". *Статья посвящена проблеме оценки состояния здоровья студенческой молодежи. Выявлено, что с повышением уровня развития физических возможностей: скорости, выносливости и силы улучшается функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.*

Ключевые слова: оценка состояния здоровья, физическая подготовленность, функциональное состояние, физическая работоспособность, электрокардиограмма, максимальное потребление кислорода.

Salamakha O.E. Physical preparedness, functional state of the cardiovascular system as criterion of estimation of the state of health of students of NTUU "KPI". *This article is dedicated to the problem of the estimation of students' health. The results prove that the development of the level of physical capability: speed, endurance, strength improves functional state of the cordial - vascular system. A health as individual and public value becomes all expensive. It one of main priorities, basis and mortgage of process of mankind and the states. For the last decade changes that touched demographic aspects of all population took place in Ukraine. They are expressed in such negative tendencies, as a high level of death rate, decrease of the expected mean time of life, growth of premature death persons of capable of working age, subzero indexes of birth-rate, increase quota of people with native defects and limit possibilities. It is known that under act of the rational engaging in a physical culture and sport gets better adaptation possibilities of organism, the increase of indexes of physical preparedness comes true; activity of the cardiovascular system gets better, level of physical and mental able to work of students, young people. Universally recognized, that the most dynamic component of social structure and basic factor of mobility of any society are students, young people. Lifestyle, behavior activity, group norm, interests, values and stereotypes young, have the specific that in a great deal determines and attitude of them toward an own health. Taking into account intercommunication between work of muscles and functional state of the cardiovascular system, we tried to define increase of motive possibilities in the indexes of the functional state of organs of circulation of blood of students, young people.*

Key words: health estimation, athlete's physical preparation, functional state, physical work ability, electrocardiogram, maximum oxygen consumption.