

4. Пріоритетом подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні є формування розгалуженої мережі сучасних спортивних споруд з урахуванням запитів різних соціальних, професійних груп населення, їх інтересів та рівня спортивної підготовленості. Це дозволить підвищити конкурентоспроможність суб'єктів українського масового спорту.

5. Для проведення реформ у сфері фізичної культури і спорту з метою приведення її у відповідність до європейських вимог і стандартів необхідно поєднання зусиль органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування, інститутів громадянського суспільства із суб'єктами бізнесу.

Література

1. Деякі питання центрів з фізичної культури і спорту інвалідів "Інваспорт": постанова Кабінету Міністрів України [від 20.07.2011 р.], № 766. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/766-2011-p> (дата перегляду 11.01.2017р.)
2. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: [спец] 24.00.02 / Дутчак Мирослав Васильович; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2009. – 39 с.
3. Жданова О. Управління сферою фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / О.Жданова, Л.Чеховська. – Дрогобич: Коло, 2009. – 224 с.
4. Лист Комітету з питань сім'ї, молодіжної політики, спорту та туризму Верховної Ради України від 05.02.2016 № 04-33/03-145. – Режим доступу: http://www.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/fizreabilit/07.%20Normativno_pravovi_actu/Informmaterial%20Parlam%20cluhan%2023.03.pdf (дата перегляду 11.01.2017р.)
5. Про затвердження Державного соціального стандарту у сфері фізичної культури і спорту: наказ Міністерства молоді та спорту [28.03.2013]. – Режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/z0559-13> (дата перегляду 11.01.2017р.)
6. Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року: розпорядження Кабінету Міністрів України [від 9.12.2015 р.] № 1320-р. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-p> (дата перегляду 11.01.2017р.)
7. Про фізичну культуру і спорт: Закон України [від 24.12.1993]. – Київ: [б.в.], 1993. – 22 с.
8. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація": указ Президента України від 09.02.2016 №42/2016
9. Фізична рекреація: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Приступа Є., Жданова О., Линець М., Чеховська Л. [та ін.]; за ред. Є. Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – С.4-56
10. Physical activity and health in Europe: evidence for action / ed. by N. Cavill, S. Kahlmeier, F. Racioppi. – Copenhagen: WHO, 2006. – 40 p.
11. Sharkey B. Fitness and Health / B. Sharkey. - Champaign, IL: Human Kinetics, 2002. – 240 p.
12. Tharrett S. Fitness management: a comprehensive resource for developing, leading, managing, and operating a successful health/fitness club / S. Tharrett, J. Peterson – 2nd ed.. – Monterey: Healthy Learning, 2008. – 580 p.
13. Weede T. Start your own personal training business: your step-by-step guide to success / T.Weede. – 2nd. ed. – [USA]: Entrepreneur Press, 2008. - 162 p.
14. <http://fitseven.ru/fit-lifestyle/motivatsia/mirovoy-rynok-fitnessa> дата звернення 11.01.2017 (дата перегляду 11.01.2017р.)

Чижасє П.І., Ніколаєв В.А.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРТЬБОЮ НА ФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ ДІТЕЙ ВІКОМ 10-13 РОКІВ

У статті розглядаються особливості фізіологічного розвитку дітей 10-13 річного віку які займаються в секції з вільної боротьби та школярів які займаються за загальною шкільною програмою та визначається динаміка змін.

Ключові слова: борці, діти, школярі, вільна боротьба, фізіологічний стан, фізіологічний розвиток., борці вільного стилю.

Чижасє П.И, Николаев В.А. Влияние занятий вольной борьбой на физиологические показатели детей 10-13 лет.

В статье рассматриваются особенности физиологического развития детей 10-13 летнего возраста занимающихся в секции по вольной борьбе и школьников занимающихся в общей школьной программой, и определяется динамика изменений.

Ключевые слова: борцы, дети, школьники, вольная борьба, физиологическое состояние, физиологическое развитие. борцы вольного стиля.

Chizhayev P.I, Nikolayev V.A. Influence of training in freestyle wrestling at physiological rates for children 10-13 years.

The article discusses the features of the physiological development of children 10-13 years of age engaged in the section Wrestling and students involved in the general curriculum and to determine the dynamics of change.

With age, the children engaged in wrestling, increase muscle strength was higher than the rate of increase in muscle mass, and the same trend continued in the group of students not involved in the fight. The differences between the first and second groups are concentrated in the level of growth and strength-to-body weight. In the first case, this ratio allows you to have a pronounced advantage in the level of development of force. So classes in freestyle wrestling in 10-13 years can significantly increase the strength potential students.

We have found that practicing freestyle wrestling have a stimulating effect on the acceleration of physical development of schoolchildren. This is evident from the high level of growth in OGK and VC.

The nature of changes in body length in all cases was identical and answer the age peculiarities of pupils organism, leads to the

conclusion that employment in sections of wrestling do not lead to any emergency for children 10-13 years of age changes in body length. At the same time employment in the section Wrestling lead to some acceleration of body weight gain due to increased muscle mass, but only up to 13 years, that is, after three years of training in freestyle wrestling. The relative growth of WGC to 13 years was significantly higher in young freestyle wrestlers of the experimental group compared with peers schoolchildren.

Key words: wrestlers, children, students, wrestling, physiological condition, physiological development. wrestlers.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Цілеспрямованість занять в різних видах єдиноборств пред'являє значні вимоги до фізичного розвитку юних спортсменів. Тому в даний час особливо ретельно вивчається проблема впливу цих занять на зміну фізичного розвитку в дитячому, підлітковому віці, тобто в період інтенсивного росту і вдосконалення морфофункціональних можливостей організму [6].

В організмі, що росте найбільш яскраво простежується прояв взаємозв'язку і взаємодії форми і змісту. Взаємозв'язок форми і функції особливо помітна в дитячому підлітковому віці, коли відбуваються виражені морфологічні та функціональні перетворення, що, в свою чергу, стимулює формування всього організму [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В цілому ряді робіт досить глибоко розглядаються питання морфофункціональних змін організму в зв'язку з заняттями різними видами єдиноборств (Чочорай З.Ю., Г.М. Арзютов, Фетісов В.І. Туманян Г.С.). Тим не менш, вони не дозволяють дати повну характеристику тим, що відбувається з віком змін фізичного розвитку і функціональних можливостей організму юних борців 10-13 років, починаючи з перших їх кроків у спорті. Це пов'язано з тим, що дані дослідження проводилися, як правило, в окремих вікових групах або були обмежені в часі [1;4].

Метою дослідження: виявити динаміку показників фізичного розвитку у дітей віком 10 до 13 років юних борців вільного стилю в порівнянні з однолітками, які не займаються у спортивних секціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відомо, що розвиток організму відбувається при постійній адаптації його до впливу зовнішнього середовища, утворенню в зв'язку з цим необхідних пристосувальних механізмів, що забезпечують ефективне функціонування та вдосконалення всіх органів і систем людини [2].

Заняття таким силовим видом спорту, як вільна боротьба є тим зовнішнім чинником, який в значній мірі впливає на морфофункціональний стан організму дітей і підлітків [3].

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз фізичного розвитку здійснювався на основі вимірювання довжини і ваги тіла, окружності грудної клітки, а також інтегральних показників: індекс Кетле (вагозростовий індекс) = M (кг): P (см); індекс кистьовий сили (показник процентного відношення м'язової сили до маси тіла) = Сила кисті (кг): M (кг) \times 100 і індекс станової сили: станової сила (кг): M (кг) \times 100 [5].

Досліджувалися учні Дитячо-юнацької спортивної школи «Атлант» м. Києва у віці від 10 до 13 років. Статистичний аналіз був проведений серед 45 юних борців і 45 школярів контрольної групи одного віку з юними борцями вільного стилю також віком від 10 до 13 в рівній кількості кожної вікової групи.

Досліджувалися показники тотальних розмірів тіла і наступних індексів: фізичного стану, Кетле, кистьовий і становий сили.

Відомо, що рівень фізичного розвитку людини тісно пов'язаний зі ступенем статевого дозрівання. Рівень статевого дозрівання у досліджуваних школярів від 10 до 13 років був різним. При порівнянні даних юних борців і однолітків з контрольної групи виявилось, що істотних відмінностей між ними практично у всіх вікових групах не було виявлено [1;3].

В ході дослідження виявлено, що тип біологічного розвитку робить істотний вплив не тільки на рівень фізичної підготовленості, але і на вікову динаміку річних приростів фізичного розвитку, які найбільш інтенсивно поліпшуються протягом раннього пубертатного періоду (табл.1).

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку школярів

Показники	Періоди з високим темпом приросту		
	акселеранти	медіанти	Ретарданти
Довжина тіла	10-11	11-12	12-13
Вага тіла	10-11	11-12	12-13
ОГК	10-11	11-12	13
Індекс Кетле	10-11	12-13	13
Кистьова Динамометрія	10-11	11-13	12-13
Станова динамометрія	12-13	11-13	13

Так, за більшістю досліджуваних характеристик фізичного розвитку школярі-акселеранти в періоди найбільш інтенсивних темпів приросту показників тотальних розмірів тіла на 1-2 роки випереджають, а школярі-ретарданту відстають від аналогічних вікових періодів школярів з нормальним типом біологічного розвитку.

За основними показниками фізичного розвитку акселеранти перевершують школярів з нормальним і уповільненим типом розвитку.

Було виявлено, що борці групи 10-13 років з уповільненим типом біологічної зрілості збільшують темпи приросту розвитку фізичних якостей після 13 років на тлі деякої стабілізації результатів у акселеранти і медіанти у віці 11-12 років.

Дослідження змін з віком довжини тіла дозволило виявити такі факти (табл. 2): довжина тіла борців з 10 до 11 років збільшилася в середньому з 150 до 153 см, а у їхніх однолітків з контрольної групи, з 149,5 до 152 см (відповідно на 2,5 і 1,5%). До 13 років довжина тіла борців збільшилася в порівнянні з 11-річним віком на 7,5%, а у їхніх однолітків з контрольної групи - на 6,8%. У 13 років юні борці недостовірно випереджали своїх однолітків в довжині тіла (на 1%), а по відношенню до 11 років додали в цьому показнику фізичного розвитку відповідно на 8,7 і 7,3%.

Таблиця 2

Вікова динаміка показників ваги тіла в контрольній та експериментальній групах

Скільки років	Е/К	п	М, см	+ш	Ст.	V, %
10	Експериментальна	24	150	2	10,1	7,5
	Контрольна	31	149	2,2	9,5	6,9
11	Експериментальна	25	153	1,8	10,1	7,3
	Контрольна	34	152	2,1	11,2	6,8
12	Експериментальна	21	160,8	3,1	12,9	7,4
	Контрольна	32	159,6	2,33	11,1	6,8
13	Експериментальна	23	162,2	2,3	12,2	7,0
	Контрольна	35	160,3	0,9	4,2	7,3

Отже, в 13-річному віці довжина тіла у борців була дещо більше, ніж у їх однолітків з контрольної групи, але ця відмінність не можна вважати достовірно значущим, так само як в 10, 11 і 12 років.

Порівняльний аналіз зміни довжини тіла борців з віком виявив ряд закономірностей, які характерні для кожної вікової групи.

Перш за все, щорічний приріст у них довжини тіла достовірно не відрізнявся від того, що спостерігалось у їхніх однолітків з контрольної групи [2;6]. Характер зміни довжини тіла у борців і однолітків з контрольної групи у віковому періоді від 10 до 13 років був ідентичний і відповідав віковим особливостям розвитку організму. Всі дані, отримані при аналізі довжини тіла, вказують на те, що заняття в секції з вільної боротьби не призводять до яких-небудь неадекватним для 13-літнього віку змін.

Вага тіла. Борців 10 років були недостовірно легші за своїх однолітків.

Їх вага дорівнював відповідно 35,8 і 36,1 кг ($P > 0,04$). Однак найбільший внутрішньогрупової розкид статистичних даних ваги тіла в цей період досліджень виявився у борців.

У 10-річному віці відносний приріст ваги тіла по відношенню до 11-річного віку склав у борців 13,1%, в 12 років по відношенню до 10 років - 21,8 і в 13 років - 44,5%, відповідно у однолітків з контрольної групи - 8,5%, 20,0% і 35,5%.

Отже, у борців 10-13 років з віком рівень приросту ваги тіла по відношенню до 10 років у всіх випадках був значно вище в порівнянні з контрольною групою. Дещо інша картина спостерігалась при аналізі щорічного приросту. Так, якщо з 11 до 12 років вага тіла у юних борців виріс на 6,5%, то у їхніх однолітків з контрольної групи - на 7,6% (тобто виявився вищим). Але з 11 до 12 років юні борці знову випередили своїх ровесників за рівнем приросту Ваги тіла (відповідно - 17,5 і 11,6%).

Аналіз абсолютних величин щорічного приросту ваги тіла показав стрибкоподібний характер його зміни на в дітей від 10- до 13-річного віку у всіх досліджуваних осіб. Однак вікові періоди найбільшого приросту ваги тіла в кожній групі були однаковими - з 11 до 12 років.

Таким чином, результати дослідження ваги тіла борців вільного стилю у віковому періоді від 10 до 13 років, а також порівняльний аналіз результатів подібних досліджень у їх однолітків показали, що заняття в секції вільної боротьби призводять навіть до деякого прискорення приросту ваги тіла за рахунок збільшення м'язової маси. Однак юні борці опинилися достовірно важче своїх однолітків з контрольної групи тільки в 12-річному віці. Це говорить про те, що в 10-13 років навіть заняття вільною боротьбою істотно не впливають на природний процес вікового розвитку цього показника.

Окружність грудної клітки. Перші дослідження окружності грудної клітки (ОГК) у 10-річних борців і у їхніх однолітків з контрольної групи говорять про те, що цей показник у всіх групах в середньому відповідав віковим нормам. Рівень ОГК у борців 10 років недостовірно був вище, ніж у школярів ($P > 0,06$). В середньому ОГК у 10-річних борців становила 70, а у нетренованих школярів - 69,2 см.

З віком ОГК збільшується у всіх досліджуваних групах і досягає таких величин: у борців в 11 років - 70,9, а у їхніх однолітків - 70 см, відповідно в 12 років - 74,4 і 72,2 см і в 13 років - 76,6 і 75,1 см. Відносний приріст цього показника через три роки був вище у юних борців експериментальної групи в порівнянні з зі школярами на 9,4%.

Відносний Приріст до 9 ОГК по роках з 10 порівняно-річним віком склав у юних борців вільного стилю 3,1%, а у їхніх однолітків з контрольної групи 1, %, відповідно в 11 років у порівнянні з 10-річним віком 4,3 і 3,1% в 13 і років - 7,5 і 11,2%. Щорічний приріст ОГК був наступний: у борців вільного стилю з 11 до 12 років ОГК збільшилася на 2,2%, а у їхніх однолітків з контрольної групи - на 2,1%, відповідно з 12 до 13 років - 5,3 і 3,1%. Як ми переконалися, школярі контрольної групи випередили своїх юних борців вільного стилю за темпами щорічного приросту в віковому ОГК періоді з 11 до 12 років. Але у всіх випадках найбільший щорічний приріст ОГК був зафіксований з 12 до 13 років, що дозволяє говорити про нормальний статевий розвиток обстежуваних дітей.

Індекси фізичного розвитку набули широкого поширення в практиці лікарсько-педагогічному контролі про переважні прояви їх силових можливостей по відношенню до приросту маси тіла. Однак темпи приросту показника індексу кистьовий сили з віком виявилися неоднаковими. Так, у юних борців вільного стилю даний індекс у віці від 10 до 11 років збільшився на 5 в.о., або на 14,5% ($P < 0,02$), від 11 до 12-13 років приріст індексу різко загальмувався і склав лише 1,9% ($P > 0,04$).

Отже, приріст індексу кистьовий сили на третій рік виявився недостовірним, але в цілому за три роки в групі юних борців він виріс достовірно. У контрольній групі школярів повторюється майже та ж тенденція зміни даного індексу: до 11 років він збільшується на 6,2% ($P < 0,04$), і до 12-13 років цей рівень залишається без зміни.

Індекс становий сили. Даний індекс визначається так само, як і попередній: з відносними показниками станової динамометрії до маси тіла. Наші дослідження показали, що за період з 10 по 13 років він зростає у всіх школярів, але рівень і характер росту мають свої особливості в кожній групі.

В експериментальній групі юних борців вільного стилю індекс станової сили є особливо актуальним збільшився до 11 років - на 32 в.о. (на 29,4%), до 12-13 років його приріст зменшився до 11 в.о. в порівнянні з попереднім роком. Отже, в цілому з 11 до 12-

13 років показник приросту даного індексу склав 39 в.о. (Або 40,2%). У контрольній групі юнаків приріст склав в 10 років 16 в.о. (14,8%), але в 12-13 років він зменшився на 4 в.о. в порівнянні з попереднім показником. Всього за два роки приріст індексу станової сили склав у них 12 в.о. (11,1%).

Висновки. З віком у дітей, що займаються вільною боротьбою, приріст сили м'язів був вище темпу приросту м'язової маси, причому така ж тенденція зберігалася і в групі школярів, які не займаються боротьбою. Відмінності між першою і другою групами стосуються в основному рівня приросту і відносини сили до маси тіла. У першому випадку це співвідношення дозволяє мати виражену перевагу в рівні розвитку сили. Отже, заняття вільною боротьбою в 10-13 років дозволяють значно збільшити силові можливості школярів.

Нами було встановлено, що заняття вільною боротьбою мають стимулюючий вплив на процес прискорення фізичного розвитку школярів. Це видно з високого рівня приросту ОГК і ЖЄЛ.

Характер зміни довжини тіла у всіх випадках був ідентичний і відповідав віковим особливостям розвитку організму школярів, що дозволяє зробити висновок про те, що заняття в секції вільної боротьби не призводять до яких-небудь надзвичайних для дітей 10-13-річного віку змін довжини тіла. У той же час заняття в секції з вільної боротьби призводять до деякого прискорення приросту ваги тіла за рахунок збільшення м'язової маси, але тільки до 13 років, тобто після трьох років занять вільною боротьбою. Відносний приріст ОГК до 13 років був достовірно вище у юних борців вільного стилю експериментальної групи в порівнянні з однолітками школярами.

Література

1. Волков В.Л. Вікові особливості оцінки фізичної підготовленості юних спортсменів-рукопашників, які навчаються на початкових етапах багаторічного удосконалення / В.Л. Волков // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2015. - Вип. 3(2).
2. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді Західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / О.В. Дрозд. - Луцьк, 1998 - 17 с.
3. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 — Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення // Н. В. Москаленко. - К., 2009. - 42 с.
4. Biddle S. Motivation and participation in exercise and sport/ S.Biddle // In S. Serpa, J.Alva, V. Pataco (Eds.) International perspectives on sport and exercise psychology. - Morgantown: Fitness information technology, 1993. - P. 103-126.
5. Lubysheva L.I. Kakim byt' fizicheskomu vospitaniyu v shkole? // Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. - 2006. - № 4. - S. 61-63.
6. Wang, J. The dominant and nondominant arms are specialized for stabilizing different features of task performance / J. Wang, R. L. Sainburg // Exp. BrainRes. — 2007. — N 178. — P. 565—570.

Шевченко О.В., Мельник А.О.

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ПРОЕКТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В статті здійснена спроба обґрунтування шляхів професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури засобами проектної діяльності. Визначено зміст педагогічного проектування, а саме сукупності дій, що полягають у мотиваційному досягненні свідомо поставленої мети щодо дослідження і вирішення педагогічних ситуацій, спрямованих на розвиток суб'єктів освітнього процесу.

Ключові слова: освіта, студент, професійна підготовка, проектування, педагогічний процес, вчитель фізичної культури.

Шевченко О.В., Мельник А.А. Формирование профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры средствами проектной деятельности. *В статье предпринята попытка обоснования путей профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры средствами проектной деятельности. Определено содержание педагогического проектирования, а именно совокупности действий, которые заключаются в мотивационном достижении сознательно поставленной цели по исследованию и решению педагогических ситуаций, направленных на развитие субъектов образовательного процесса.*

Ключевые слова: образование, студент, профессиональная подготовка, проектирование, педагогический процесс, учитель физической культуры.

Shevchenko O.V., Melnik A.O. Formation of professional preparation future teachers of physical culture means of design. *The article is an attempt to justify the ways of training future teachers of physical culture by means of project activities. Studying the location of project activity in training future teachers of physical training researchers noticed readiness as a complex integrated dynamic formation, which is a systemic quality of personality of future professional and consists of the structural and functional components with diagnostic characteristics that developed criteria, indexes and levels formation of future teachers. The said system became the basis for the development of content formation training physical education students.*

The purpose of the study is to determine the place of project activities in training students of physical education teaching universities. For the purpose, it follows studies, analyze the system of training future teachers of physical culture and justify the need for the