

7	61,2±7,3	59,9±7,9
8	61,2±6,4	58,7±9,9
9	53,4±7,3	48,9±1,9

Дані гарвардського-степ тесту свідчать про те, що в учнів 5 класу як у хлопчиків так, і у дівчаток середній рівень фізичної працездатності, нижче середнього виявлено у дітей 6,7,8 класів, щодо школярів 9 класу, то в них рівень фізичної працездатності взагалі, поганий.

ВИСНОВКИ. Таким чином, аналіз результатів вимірювання морфофункціональних показників учнів основної школи з нозологіями підтверджує загальну проблему незадовільного стану їхнього фізичного здоров'я. Даний факт, на нашу думку, спричинений, недосконалістю програми з фізичної культури для учнів СМГ, яка б враховувала диференціацію фізичних вправ не лише за нозологіями, а й з урахуванням морфофункціональних та психофізіологічних особливостей учнів 5-9 класів.

Сучасна педагогічна теорія і практика доводять, що найбільш ефективний вплив на покращення здоров'я дітей їх морфофункціонального стану здійснюється у процесі диференційованого навчання фізичних вправ школярів, які мають проблеми зі здоров'ям. Такий підхід забезпечує реалізацію стратегії збереження здоров'я учнів з нозологічними особливостями та дозволяє їм займатися в оптимальному режимі.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК передбачають пошук об'єктивних критеріїв диференціації фізичних навантажень у процесі занять фізичними вправами школярів СМГ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Anikeev D. M. Issues of healthy lifestyle behaviors promotion in students / D. M. Anikeev // *Pedagogika, psychologia ta mediko-biologichni problemy physichnogo vyhovannia i sportu*. — 2009. — N 2. — P. 6–9.
2. Aranassenko G. L. *Medical valeology* / G. L. Aranassenko, L. A. Popova. — Kyiv: Zdorovia, 1998. — 280 p.
3. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. — Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. — 202 с.
4. Боднар І.Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання вищ. навч. закл. / І. Р. Боднар— Л.: Видавництво, 2013. — 187 с.
5. Іванова Л.І., Сущенко Л.П. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах : теорія та методика : [навч. посібник] / Л.І. Іванова, Л.П. Сущенко. — К.: ТОВ «Козарі», 2012. — 214 с.

Корюкаєв М. М., Соболенко А. І.

*Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського*

ЗМІСТ КОНТРОЛЮ ТА ОЦІНКИ КОМПОНЕНТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВНЗ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ БОРТЬБИ САМБО

Анотація. У статті визначений зміст контролю та розроблена диференційована оцінка розвитку фізичних здібностей студентів на початковому етапі навчання боротьби самбо.

Ключові слова: студенти, самбісти, контроль, підготовленість, компоненти, здібності, спортсмени, диференційована оцінка.

Аннотация. Корюкаев Н. Н., Соболенко А. И. Содержание контроля и оценка компонентов физической подготовленности студентов технического вуза на начальном этапе обучения борьбе самбо.

В статье определено содержание контроля и разработана дифференцированная оценка развития физических способностей студентов на начальном этапе обучения борьбе самбо.

Ключевые слова: студенты, самбисты, контроль, подготовленность, компоненты, способности, спортсмены, дифференцированная оценка.

Annotation. Koryukayev M. M., Sobolenko A. I. Content monitoring and evaluation components of physical fitness of students of technical universities initially learning sambo.

The article defined content control and developed a differentiated assessment of physical abilities of students in initial training combat sambo.

Theoretical analysis, summarizing the experience of practice and the results of our pilot study suggest the following conclusions: General physical training of students on initial training combat sambo is one of the priorities of the first half of the specialized basic stage multi-sports improvement, and implementation mechanisms operational control ensures effective management of these processes.

Factor analysis of the structure of physical fitness of students, who are engaged sambo, possible to determine the content of control over the development of physical abilities at the special stage of basic training: maximum speed and power; speed and strength endurance; special endurance; endurance and frequency of movements; agility.

Developed three-level differentiated assessment of the components of physical training of fighters-sambysts students can receive timely information on the status of physical abilities specified contingent and, if necessary, in time to make adjustments in the training process that helps avoid the negative consequences of overloading the body of students,

who are engaged sambo.

Keywords: students, fighters-sambysts, control, preparedness, components, capabilities, athletes, differentiated assessment

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Теорія спортивної підготовки свідчить [8], що одним з пріоритетних завдань першої половини спеціалізованого базового етапу багаторічного вдосконалення залишається загальна фізична підготовка спортсмена.

Такий підхід у період активного біологічного та психічного розвитку людини сприяє формуванню міцного фундаменту для накопичення техніко-тактичного арсеналу та вдосконалення спеціальних фізичних здібностей [5]. Дотримання вказаних положень має особливе значення в процесі багаторічного вдосконалення у спортивній боротьбі, де результат змагальної діяльності, незалежно від етапу підготовки, багато в чому визначається рівнем фізичної підготовленості атлета [2; 3].

Однак бажання досягти високих результатів за короткий час вимагає від тренера збільшення обсягів спеціальних засобів на етапах базової підготовки [9; 13]. У результаті ігнорування вищезгаданих принципів побудови процесу багаторічного спортивного вдосконалення, призводить до односторонньої фізичної та функціональної підготовленості юного спортсмена, психічним зривам та іншим негативним явищам, наявність яких у пубертатному періоді може спричинити необоротні наслідки для повноцінного функціонування організму у подальшому [10].

Уникненню перевантаження організму спеціальними засобами тренування сприяє впровадження оперативного контролю за станом розвитку загальних фізичних здібностей, зміст якого повинний відображати вікові особливості атлета і специфіку обраного виду спорту [4; 12]. При чому наявність системи відповідної оцінки надає можливість корекції тренувального процесу, що сприяє ефективному управлінню спортивної підготовки, незалежно від обраного виду.

Результати аналізу наукової та методичної літератури свідчать про наявність відповідних розробок, спрямованих на вдосконалення процесу спортивної підготовки самбістів високої кваліфікації [1; 6; 7]. Однак на базових етапах спортивного вдосконалення вказане питання є нерозв'язаним, що свідчить про його актуальність і вимагає авторського вирішення.

Мета дослідження - визначити зміст контролю та розробити диференційовану оцінку фізичної підготовленості студентів самбістів в процесі фізичного виховання.

Методи та організація дослідження. Методологічною основою дослідження є підхід, що дозволяє розглядати об'єкт дослідження як цілісну систему з багатьма взаємозв'язками всіх її компонентів, як педагогічних, так і біологічних.

У процесі дослідження використовувалися **методи:** теоретичний аналіз та узагальнення досвіду практики; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент констатуючого характеру; педагогічне тестування. Під час проведення педагогічного експерименту використовувалися наступні методики: метрометрія; хронометрія; динамометрія, теплінгметрія та гоніометрія. Зміст контролю за фізичною підготовленістю самбістів визначений за допомогою методу математико-статистичного аналізу, а саме – центроїдного методу факторного аналізу. Розробка диференційованої оцінки розвитку фізичних здібностей спортсменів здійснена у межах $\bar{X} \pm 2\delta$.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз факторної структури загальної фізичної підготовленості самбістів показав наявність п'яти ортогональних факторів, сума внесків яких у загальну дисперсію вибірки складає 85,5%, що дозволяє стверджувати про доцільність обраної методології дослідження.

Внесок головного фактору вказаної структури дорівнює 19,8%, а найбільшим ваговим коефіцієнтом володіє показник стрибка у довжину з місця (0,834), який характеризує стан розвитку швидкісно-силових здібностей самбістів.

Наступним за вагою коефіцієнту у головному факторі є показник максимальної динамометрії (0,805), що відображає стан розвитку максимальної сили студентів-самбістів, які навчаються в НТУУ «КПІ» імені Ігоря Сікорського. Високе значення результату вимірювання силових здібностей даного контингенту можна обґрунтувати необхідністю забезпечення умов проведення ефективних дій проти супротивника, що досягається впровадженням значних обсягів засобів силової спрямованості.

Враховуючи високі вагові коефіцієнти показників стрибка у довжину з місця та максимальної динамометрії, даний фактор, на наш погляд, найбільш доцільно інтерпретувати як «максимальної та швидкісної сили» (рис. 1).

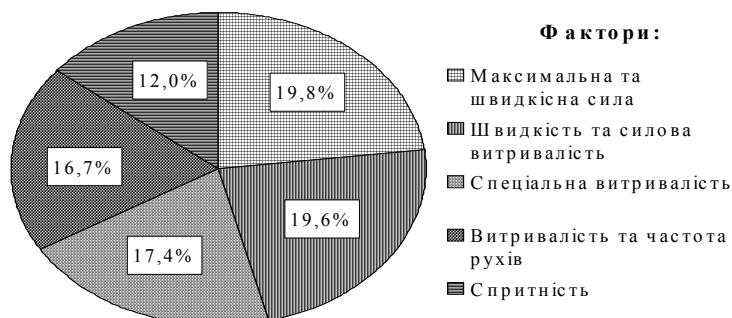


Рис. 1. Внесок факторів у структуру фізичної підготовленості самбістів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Другий за значимістю фактор має внесок у загальну структуру 19,6%, а найбільш вагомим коефіцієнтом у даному випадку володіє показник бігу на 30 м (0,923), що відображає стан розвитку швидкісних здібностей юних самбістів.

Найбільш близьким за вагою коефіцієнта у даному факторі є показник згинання і розгинання рук на поперечині, що характеризує стан розвитку силової витривалості спортсменів.

Відомо, що в процесі схватки борець повинний зберігати високий рівень м'язового напруження доволі довгий час, і відповідно, значення вказаного показника є обґрунтованим [1; 2]. При чому в процесі виконання даної вправи найбільше навантаження виконують м'язи верхнього плечового поясу з допоміжним напруженням м'язів черевного пресу та нижніх кінцівок, що може свідчити про перевагу на даному етапі спеціальних тренувальних навантажень у стійці.

Аналізуючи дану ситуацію, необхідно відмітити близькі вагові значення коефіцієнтів результатів обох випробовувань, однак різна спрямованість їх виконання унеможлиблює однойменну інтерпретацію фактора і вимагає урахування внесків обох показників – «швидкості та силової витривалості».

Доля впливу третього фактора вищезгаданої структури оцінюється у 17,4%, а коефіцієнтом з найбільшою вагою у даному випадку є показник суми теплінг-тесту, що характеризує швидкісну витривалість студентів-самбістів. При чому даний показник використовують для отримання інформації щодо особливостей функціонування нервової системи, так як підтримання максимальної частоти рухів відповідає часу максимального збудження у корі головного мозку [4;11].

Найближчим за вагою коефіцієнту у даному факторі є показник кількості підйомів тулуба з положення лежачи за 1 хв, який відображає стан розвитку силової витривалості самбістів, вплив якого на результат змагальної діяльності у даному виді спорту обґрунтований вище. При чому необхідно відзначити швидкісну спрямованість виконання даної вправи, яка викликана часовими межами, визначеними однією хвилиною.

Відомо, що спеціальна витривалість борців залежить від механізмів анаеробного енергозабезпечення м'язів, які виконують навантаження. Враховуючи, що чітко проглядається наявність ознак впливу специфіки виду спорту на формування даного фактору, а також близькі за значенням коефіцієнти найбільш вагомих показників, на наш погляд, даний фактор доцільно інтерпретувати, як «спеціальна витривалість» [1; 2].

Четвертий за значимістю фактор позначений внеском у загальну дисперсію вибірки, що дорівнює 16,7%, а найбільший ваговий коефіцієнт у даному випадку має показник стану розвитку загальної витривалості (0,907), який визначався за допомогою бігу на 3000 м.

Найближчим, за вагою коефіцієнту, у даному факторі є показник середнього значення теплінг-тесту, який характеризує частоту рухів самбістів за 5 с. Високий рівень розвитку усіх форм прояву швидкісних здібностей позитивно впливає на результат атакуючих дій борців в процесі схватки і забезпечує ефективне протистояння супротивнику у захисті, причому в останньому випадку швидка зміна положення тіла або різних частин тіла в стійці виключає можливість зручного захвату опонента.

Враховуючи різну спрямованість виконання вправ, результати яких мають найбільш близькі та вагомі коефіцієнти, даний фактор, на нашу думку, найбільш доцільно інтерпретувати як «витривалість та частота рухів».

Доля впливу останнього, п'ятого фактору, оцінюється у 12,0%, а найбільш вагомий коефіцієнт, у даному випадку, має показник човникового бігу, що характеризує стан розвитку швидкості та координації рухів студентів-самбістів. Враховуючи, що даний показник є єдиним з відносно високим ваговим коефіцієнтом у даному факторі, його інтерпретація як «спритність» не має альтернативи.

Аналіз факторної структури фізичної підготовленості студентів-самбістів дозволив визначити пріоритети у розвитку фізичних здібностей вказаного контингенту, що відповідає змісту контролю і є основою для розробки диференційованої (табл. 1) оцінки.

Таблиця 1

Диференційована оцінка розвитку компонентів фізичної підготовленості студентів-самбістів

№	Показники	Рівень підготовленості		
		високий	середній	Низький
1	Стрибок у довжину з місця, см	249–269	219–239	189–209
2	Підйоми тулуба за 1 хв., разів	58–62	52–56	46–50
3	Підтягування, разів	18–19	16–17	14–15
4	Біг 4 x 9 м, с	9,9–10,1	10,2–10,4	10,5–10,7
5	Біг 30 м, с	4,5–4,7	4,8–5,0	5,1–5,3
6	Біг 3000 м, хв., с	12,20–12,40	12,50–13,10	13,20–13,40
7	Максимальна динамометрія, кг	54–58	48–52	42–46
8	Σ теплінг-тесту, разів	181–201	151–171	121–141
9	\bar{X} теплінг-тесту, разів	32–36	26–30	20–24

ВИСНОВКИ. Загальна фізична підготовка студентів на початковому етапі навчання боротьбі самбо є одним з пріоритетних завдань першої половини спеціалізованого базового етапу багаторічного спортивного вдосконалення, а впровадження механізмів оперативного контролю забезпечує ефективність управління вказаним процесом.

Факторний аналіз структури фізичної підготовленості студентів-самбістів дозволив визначити зміст контролю за станом розвитку фізичних здібностей на спеціалізованому етапі базової підготовки, до якого входять наступні показники: максимальна та швидкісна сила; швидкість та силова витривалість; спеціальна витривалість; витривалість та частота рухів; спритність.

Розроблена тривінева диференційована оцінка розвитку компонентів фізичної підготовленості студентів самбістів дозволяє отримувати оперативну інформацію про стан фізичних здібностей вказаного контингенту та, за необхідністю, вчасно вносити відповідні корективи у навчально-тренувальний процес, що сприяє уникненню негативних наслідків перенавантаження організму студентів-самбістів.

Перспективи подальших розвідок передбачають визначення особливостей формування структури загальної фізичної підготовленості студентів-самбістів на початковому та базових етапах спортивного вдосконалення та розробити відповідні оціночні таблиці з урахуванням вікових особливостей спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко В.Ф. Текущий контроль за состоянием специальной работоспособности борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько // Наука в олимпийском спорте. - 1997. - №2. - С. 17-22.
2. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 223 с.
3. Волков В.Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка / В.Л. Волков. - К.: Різграфіка, 2005. - 94 с.
4. Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние / В.Л. Волков. - К.: Нора-принт, 2000. - 64 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков.. - К.: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583.
7. Ягелло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов / В. Ягелло. - Варшава, Киев: изд-во АВФ, 2002. - 351 с.
8. Binder D. Olympic values education: evolution of a pedagogy / D. Binder // Educational Review. - 2012. - P. 275 - 302.
9. Chatziefstathiou D. Olympism, olympic education and learning legacies / D. Chatziefstathiou, N. Müller. - Cambridge Scholars Publishing. - 2014. - 292 p.
10. Defroand J. London 2012: Olympic 'legacy', olympic education and the development of social capital in physical education and school sport: a case study / J. Defroand. - 2012. - [Electronic resource]. - Access mode: <http://theses.bham.ac.uk/3701/1/Defroand12MPhil.pdf>
11. Georgiadis K. The educational value of olympism / K. Georgiadis // A Paper Presented to the 54th International Session for Young Participants. International Olympic Academy, 15-29 June 2014. - 5 p.
12. Müller N. Olympic education / N. Müller // Olympic studies reader. Beijing Sports University Press. - 2009. - P. 345 - 362. - [Electronic resource]. Access mode: http://www.sportsinbrazil.com.br/livros/olympic_studies_reader.pdf
13. Naul R. Olympic Education / R. Naul. - Oxford : Meyer & Meyer (UK) Ltd, 2008. - 194 p.

Кротов Г.В., Бриль П.П.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ИННОВАЦИИ У ФИЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Аннотація. Серед стратегічних завдань і головних шляхів реформування освіти - є розробка державних та авторських програм. А також оновлення змісту, форм і методів навчання відповідно до вікових особливостей дітей шкільного віку.

Виділення «Гімнастики» як базової дисципліни визначається, перш за все, універсальним характером її змісту. Оскільки техніка виконання гімнастичних вправ доволі складна, вчитель повинен у досконалості володіти методикою навчання цих фізичних вправ.

Ключові слова: молодші школярі, інноваційні технології, гімнастичні вправи.

Аннотація. Кротов Г.В., Бриль П.П. **Иновации в физическом воспитании младших школьников.** Разработка государственных и авторских программ является стратегической задачей и главным способом реформирования школьного образования. А также обновление содержания, форм и методов обучения в соответствии с возрастными особенностями детей школьного возраста.

Выделение «Гимнастики» как базовой дисциплины определяется, прежде всего, универсальным характером ее содержания. Поскольку техника выполнения гимнастических упражнений достаточно сложная, учитель должен в совершенстве владеть методикой обучения этих физических упражнений.

Ключевые слова: младшие школьники, инновационные технологии, гимнастические упражнения.

Annotation. Krotov H.V., Bril P.P. **Innovations in fizichnomu vihovanni primary school children.** Among the