



Рис. 4. Динаміка стабілографічних характеристик тіла волейболістів 19-21 (n=12) років після періоду застосування гіпергравітаційного навантаження при виконанні проби Ромберга

Узагальнюючи представлені дані, слід уважати встановленим той факт, що методика застосування спеціального гіпергравітаційного навантаження сприяє удосконаленню вестибулярної функції та біомеханічних параметрів виконання основних технічних дій волейболістів молодіжної групи. Результати дослідження підтверджують дані літературних джерел (В.М. Дьячков, 1972; Л.П. Матвеев, 1997; А.М. Лапутін, 1999; В.М. Платонов, 2004, Г.М. Арзютов, 2014 та інші) про те, що органічний взаємозв'язок технічної й фізичної підготовки є головним принципом спортивного вдосконалення й полягає в тому, що цілеспрямований розвиток рухових здібностей одночасно сприяє вдосконаленню спортивної техніки.

ВИСНОВКИ

Результати аналізу літературних джерел і узагальнення досвіду провідних фахівців свідчать про те, що спортивна техніка продовжує бути одним з найважливіших факторів в ефективній підготовці спортсменів високого класу. Дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів показують, що головним принципом спортивного вдосконалення є органічний взаємозв'язок технічної й фізичної підготовки, а успішність підготовки залежить від ефективності методів контролю, раціонального застосування сучасних технологій у тренувальному процесі, урахування індивідуальних, вікових, морфофункціональних особливостей, а також біомеханічних характеристик рухових дій спортсменів. Вивчено стан фізичного розвитку та спеціальних рухових здібностей волейболістів різних вікових груп (молоді - 19-21 років та чоловіків - 21 рік і старші). На цій основі оновлено й доповнено систему кількісних і якісних критеріїв оцінки спеціальної підготовленості волейболістів різного віку. Структура фізичної підготовленості волейболістів різних вікових груп включає від 3 до 5 факторів, які пояснюють від 72,9 % до 89,25 % загальної дисперсії вибірки. На першому ранговому місці, яке забезпечує загальну діяльність волейболістів у юнацькому віці, знаходиться спритність - 54,2 %, що характеризується цілями етапу попередньої базової підготовки. Протягом усіх наступних етапів багаторічного вдосконалення перше місце займає фактор, який характеризує швидкісно-силові здібності, а саме забезпечення ударних рухів, і складає в молоді - 50,2 % та у дорослих - 35,6 %. Далі простежується динаміка значимості в тому або іншому віці вибухової сили (від 8,3 до 20,0 %), що забезпечує дії гравців у безпорних положеннях, спритності (від 8,3 до 23,3 %), спрямованість якої полягає в забезпеченні швидкості дій на майданчику й спеціальної витривалості (від 11,4 до 13,5 %), що забезпечує загальну діяльність гравців.

НАПРЯМОК ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягає у вдосконаленні методики тренування волейболістів в умовах гіпергравітаційного обтяження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Осадчий О.В. Вплив спеціальних засобів навантаження на координаційну структуру рухів волейболістів 15-16 років // Молода спортивна наука України: 36. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Випуск 8. - Львів: НВФ «Українські технології», 2004. - Т. 1. - 470 с. - С. 296-300.
2. Носко Н.А., Власенко С.А., Ващенко И.М., Осадчий А.В. Педагогические основы управления силовой подготовкой молодежи при занятиях игровыми видами спорта // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2000. - №4. - С. 48-54.
3. Осадчий О.В. Вплив спеціального гіпергравітаційного навантаження на стан технічної підготовки волейболістів різного віку // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. -Чернігів: ЧДПУ, 2006. - № 35. - С. 363-366.
4. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 374 p. + CD. – (World of wellness health education series).
5. Tononi G. A measure for brain complexity: relating functional segregation and integration in the nervous system /Tononi G., Sporns ü., Edelman G.M. // Proc. Natl. Acad. Sei. -- V.91. - P.5033-5037.

Єфіменко Н.П., Гутеньова В.І., Канищева О.П.
Харківська державна академія фізичної культури

ЕТАПИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ПРИ ФОРМУВАННІ РЕКРЕАТИВНИХ НАВИЧОК МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В роботі обґрунтовано загальну характеристику здоров'язберігаючої технології формування рекреативних навичок майбутніх педагогів фізичної культури в процесі професійної підготовки, визначено і схарактеризовано її педагогічну складову. Розроблено наукове обґрунтування її етапів: організаційно-мотиваційного, змістово-практичного та аналітико-результативного.

Ключові слова: здоров'язберігаюча технологія, етапи впровадження, рекреативні навички, рекреативні зміни.

Ефименко Н.П., Гутеньова В.И., Канищева О.П. Этапы здоровьесберегающей технологии при формировании рекреативных навыков будущих педагогов физической культуры. В работе обоснована общая характеристика здоровьесберегающей технологии формирования рекреативных навыков будущих педагогов физической культуры в процессе профессиональной подготовки, определена и охарактеризована ее педагогическая составляющая. Разработано научное обоснование этапов ее внедрения: организационно-мотивационного, содержательно-практичного и аналитико-результативного.

Ключевые слова: здоровьесберегающая технология, этапы внедрения, рекреативные навыки, рекреативные умения.

Iefimenko N.P., Guteneva V.I., Kanicheva O.P. Stages health-saving technologists at forming of skills of future teachers of physical culture. Essence of health-saving technology of forming of recreative skills of future teachers of physical culture is in-process reasonable in the process of professional preparation. Certain and described her pedagogical constituent. The scientific ground of the basic stages of her introduction is worked out and exposed in professional preparation of future teachers of physical culture for organization of independent employments recreative activity. The basic stages of her introduction are certain: organizationally - motivational, sent to stimulation development of proof positive motivation of students on realization of recreative activity, formed of realization of value of man, his health, interest for organization of independent employments recreative activity; richly in content - practical, including the system of abilities and skills of health and psychological with pedagogical orientation, which the future teacher of physical culture can master, : project, structural, organizational, communicative and reflection. Application of various facilities and methods for organization of independent employments recreative activity of future teachers of physical culture; analytical-effective the stage provides for - control and correction of own activity, self-appraisal and self correction process of forming of recreative skills; bringing of correction in maintenance, forms and methods of professional preparation, study of effectiveness of technology of organization of recreative activity, making alteration in methods, forms and methods of recreative activity, planning of educational tasks taking into account certain defects.

Key words: health-saving technologists, recreations activity, recreations abilities, recreations skills, stages health-saving technologists.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Важливим чинником професійної підготовки майбутніх педагогів фізичної культури є стан здоров'я їх організму, тому що головним показником професійного здоров'я майбутнього фахівця є його працездатність. Студент має піклуватися про своє здоров'я берегти його як цінність, набуваючи навичок професійного здоров'я – інтегральної характеристики функціонального стану організму людини, що характеризує її здатність до певної професійної діяльності, в даному випадку педагога, із заданою ефективністю і тривалістю впродовж навчання у виші. Тому в структурі професійної діяльності майбутнього педагога фізичної культури рекреативна діяльність посідає важливе місце і саме рекреаційна діяльність спрямована на використання фізичної культури як засобу зміцнення й розвитку фізичних і духовних якостей студентів, спілкування та відпочинку, формування орієнтації на свободу вибору форм занять, можливість активізації ініціативи та самостійності. Проблемою рекреації у вищих навчальних закладах освіти займаються І.Агарова, Н.Алексєєв, В.Видрин, Г.Грохова, В.Зайцев, О.Каравишкіна, Т.Круцевич, В.Макєєва вважаючи, що одним з найважливіших напрямів у профілактиці захворювань у студентів є формування здорового способу життя, що віддзеркалює типову структуру його життєдіяльності [2,5,6].

Мета роботи: науково обґрунтувати та виявити основні етапи здоров'язберігаючої педагогічної технології формування рекреативних навичок майбутніх педагогів фізичної культури у процесі професійної підготовки.

Відповідно до мети визначено такі **завдання:**

1. На основі аналізу наукової літератури теоретично обґрунтувати сутність здоров'язберігаючої технології формування рекреативних навичок майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки.

2. Розробити та розкрити етапи здоров'язберігаючої технології формування рекреативних навичок майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки.

Виклад основного матеріалу.

Кожен педагог фізичної культури має брати активну участь у формуванні свого здоров'я та здоров'я інших людей. На успішність професійної діяльності майбутнього педагога значний вплив має саме фізичний стан його організму, що в свою чергу, залежить від витривалості та показників фізичного розвитку. Все це знаходиться в прямій залежності від фізичної активності студентів та їх здатності до самостійних та регулярних занять фізичною рекреативною діяльністю. Аналіз психолого-педагогічних джерел (М.Бершадський, В.Гузєєв, Т.Дмитренко, В.Євдокимов, І.Ісаєв, М.Кларін, Т.Круцевич, О.Пехота, О.Пометун, І.Прокопенко, Г.Селевко, С.Сисоева, В.Сластьонін, А.Старева, Г.Щуркова та ін.) [1,2,3,4,5,6] доводить, що поняття «педагогічна технологія» (від грецького *techné* – мистецтво, майстерність, уміння, ремесло і *logos* – учення) почало застосовуватися ще на початку 60-х років минулого століття.

Протягом 2014 - 2015 років проводився педагогічний експеримент із упровадженням здоров'язберігаючої технології у підготовку студентів майбутніх педагогів фізичної культури, для організації самостійних занять рекреативною діяльністю. На підставі аналізу наукової і навчально-методичної літератури, а також з урахуванням сучасних вимог до системи фізичного виховання майбутніх педагогів у системі професійної підготовки, нами було розроблено основні етапи здоров'язберігаючої технології формування рекреативних навичок, яка передбачала наступне:

➤ формування мотиваційно-ціннісного відношення до свого життя та здоров'я, як цінності, власної діяльності зі створення позитивної мотивації;

➤ надання інтегрованих практичних навичок основ фізичної культури і здорового способу життя;

➤ надання установки на здоровий спосіб життя та залучення студентів до здорового способу життя в процесі професійної підготовки, а також методи і засоби її реалізації, а саме самостійні заняття, тренування, саморозвиток, самоконтроль, самодіагностика та навчання володінню системою умінь та навичок рекреативної спрямованості, які забезпечують збереження здоров'я особистості.

На наш погляд *здоров'язберігаюча технологія*, це комплекс заходів спрямованих на відновлення сил, витрачених тими хто займається в процесі професійної праці. Зміст фізкультурно-оздоровчих заходів в межах взаємодії фізичної рекреації

характеризується підбором індивідуального дозування об'єму і інтенсивності навантаження, орієнтованих на відновлення сил, витрачених в процесі розумової діяльності та підвищення працездатності функціональних сил організму. Тобто, здоров'язберігаюча технологія формування рекреативних навичок майбутніх педагогів фізичної культури в процесі професійної підготовки, є динамічний неперервний педагогічний процес поступового вдосконалення умінь, навичок та якостей з фізичної рекреативної діяльності з одночасним нарощуванням інтегративних умінь та навичок оздоровчої та психолого-педагогічної спрямованості, які сприяють посиленню мотивації майбутніх фахівців до здорового способу життя. Отже, теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури [2,3,4,5,6,7] і практики вищих навчальних закладів дозволили нам виділити основні етапи формування рекреативних навичок здоров'язберігаючої технології майбутніх педагогів фізичної культури: *організаційно-мотиваційний, змістово-практичний та аналітико-результативний*. *Організаційно-мотиваційний* етап передбачає:

- комплексне обстеження стану здоров'я студентів;
- формування позитивного ставлення майбутніх фахівців до здійснення рекреативної діяльності;
- формування індивідуальних потреб особистості і професійного становлення на основі знань власних можливостей і особливостей соматичного, психічного, інтелектуального, духовного і соціального здоров'я та розвиток спонукальних позитивних мотивів до рекреативної діяльності.

Мотивування визначає змістовий напрям професійної та педагогічної діяльності, динаміку спонукань, інтерес і тривалість її здійснення, а також рівень напруження для досягнення поставленої мети. Він характеризується професійно-педагогічною спрямованістю майбутнього педагога фізичної культури і складає сукупність ціннісних орієнтацій. Цей етап спрямований на стимулювання розвитку стійкої позитивної мотивації студентів, усвідомлення цінностей людини, її здоров'я та здорового способу життя, інтерес до занять рекреативною діяльністю.

Змістово-практичний етап передбачав визначення системи рекреативних умінь, навичок і якостей, необхідних для успішного оволодіння рекреативною діяльністю, а також застосування різноманітних форм, засобів для організації самостійних занять майбутніх педагогів.

Цей етап передбачає:

- актуалізацію професійних рекреаційних навичок і особистісного досвіду студентів, поповнення й приращування нових інтегративних рекреативних умінь та навичок, набуття нового рекреативного досвіду;
- використання навичок у практичній рекреативній діяльності, через розв'язання системи педагогічних завдань із застосуванням сукупності рекреативних умінь та навичок;
- варіативне індивідуальне й групове моделювання, розігрування педагогічних ситуацій, що вимагало залучення сукупності рекреативних навичок і якостей особистості.

Так у процесі рекреативної діяльності формуються рекреативні вміння та навички рекреативної діяльності можна виділити такі взаємопов'язані вміння, що має засвоїти майбутній педагог, а саме: проєктивні, конструктивні, організаційні, комунікативні, рефлексивні [2, 7].

У процесі занять відбувався розвиток рекреативних умінь, а саме: *проєктивних* (поетапне планування режиму дня, що передбачало регулярні фізкультурно-рекреативні заняття як у секціях за інтересом, так і самостійних, враховуючи матеріальні можливості студента, стан та можливості його організму), *організаційних* (організувати власну діяльність як у аудиторний, так і позааудиторний час; реалізувати заплановані заходи впродовж поточного дня, проведення заняття з іншими студентами, використовувати творчі можливості щодо пристосовування занять фізичною рекреацією до умов середовища існування, організувати заняття фізичною рекреацією у вихідні дні та під час канікул), *конструктивних* (обирати засоби фізкультурно-рекреативної діяльності, використовуючи методичну літературу, досвід викладача та інших оточуючих людей, складати комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики та фітнесу, який сприяє розвитку певних рухових якостей особистості, використовувати інтегративні знання та вміння з дисциплін фізичне виховання, валеологія, безпека життєдіяльності, екологія у своїй рекреативній діяльності, використовувати отримані знання, вміння та навички в майбутній самостійній діяльності після закінчення ВНЗ), *рефлексивних* (корегувати, самостійно оцінювати, аналізувати власну рекреативну діяльність), та *значущих якостей особистості – рухових*: гнучкість (здатність виконувати рухи з великою амплітудою), спритність (здатність за короткий час оволодіти новими рухами, правильно реагувати на швидку зміну ситуацій), сила (здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль), швидкість (здатність збільшувати і підтримувати швидкість руху, яка залежить від швидкості рухових реакцій, окремих рухів і частоти рухів), витривалість (здатність організму протистояти втомі при тривалій роботі) та *вольових*: цілеспрямованість (характеризується ясністю мети, завдань, неухильним прагненням до їх досягнення, незважаючи на будь-які труднощі, підпорядкування вирішенню завдань усіх думок, відчуттів і дій), наполегливість (характеризується неухильним активним досягненням наміченої мети, постійним контролем своєї поведінки), рішучість (здатність швидко, продумано і без коливань ухвалювати обґрунтовані рішення), самостійність (це такий прояв волі, який виражається в умінні самостійно ставити цілі, намічати шляхи їх реалізації, організувати свою діяльність), дисциплінованість (виражається в умінні підпорядковувати свої дії встановленим нормам і правилам поведінки, завданням колективу, рекреативній діяльності, програми) [2,7].

Розвитку рекреативних умінь та якостей сприяв комплекс завдань: фізичні вправи, ситуації, задачі, інтегровані завдання (планування та реалізація різноманітних традиційних та нетрадиційних фізкультурно-рекреативних засобів упродовж дня, у вихідні дні та під час канікул; використання природних умов щодо організації та проведення самостійних занять фізичною рекреацією з творчим підходом; розробка комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики та фітнесу, що сприяє відновленню сил після навчальних навантажень; самостійне встановлювання зв'язків між знаннями з дисциплін: фізичне виховання, валеологія, безпека життєдіяльності, екологія та використання їх у своїй фізкультурно-рекреативній діяльності після закінчення ВНЗ.

Наступним, третім етапом реалізації інтегративної технології формування рекреативної культури студентів є *аналітико-результативний*, який реалізувався впродовж 4 курсу і передбачав його здійснення під керівництвом викладача вже самостійно. Цей етап передбачав:

- контроль і самоконтроль за ходом рекреативно-оздоровчої діяльності студентів;
- своєчасну корекцію і самокорекцію організації самостійних занять рекреацією;
- внесення змін у методи, форми і засоби для самостійної рекреативної діяльності.

ВИСНОВКИ. В результаті проведеної роботи було виявлено, що науково обґрунтована здоров'язберігаюча технологія формування рекреативних навичок майбутніх педагогів фізичної культури у процесі професійної підготовки передбачає такі етапи: *організаційно-мотиваційний, змістово-практичний, аналітико-результативний*. Впровадження здоров'язберігаючої технології допомагає раціонально використовувати вільний час, підвищують працездатність, допомагають боротися з несприятливими умовами трудової діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бершадский М.Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М.Е. Бершадский, В.В. Гузев. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2003. – 256 с.
2. Грохова Г.П. Формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки: Дис. ... канд. пед. наук.– Харків, 2011. – 24 с.
3. Дмитренко Т.А. Обучение как процесс управления (дидактические основы): конспект лекций / Т.А. Дмитренко. – Харьков: УЗПИ, 1993. – 64 с.
4. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: автореф.дис.на здобуття наук.ступеня канд. наук з фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.В. Домашенко – Л.: ЛДІФК, 2003. – 20 с.
5. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С.Макеева, В.В.Бойко.- М.: Советский спорт, 2014.- 152с.
6. Мартиросова Т. А. Рекреативно-оздоровительная технология в системе физического воспитания студентов: Дис. ...канд. пед. наук. – Красноярск, 2006.
7. Менхин А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Текст] : учеб. пособие для вузов / А. В. Менхин. - М.: Физическая культура, 2007. - 160 с.

Ефременко В.Н.

Национальный технический университет Украины "КПИ"

РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛЬНИХ КОМАНД ВИЩОЇ ЛІГИ УКРАЇНИ

В статті приведено аналіз ігрової діяльності баскетболістів, виступавших в складі команд вищої ліги Українського баскетболу. Аналіз проведено з урахуванням діючої методики визначення ефективності ігрової діяльності в баскетболі.

Ключевые слова: *ігрова діяльність, баскетбол, баскетболісти-спортсмени, ефективність, умовні одиниці-бали.*

Ефременко В.М. Ретроспективний аналіз ефективності ігрової діяльності баскетбольних команд вищої ліги України. *У статті приведений аналіз ігрової діяльності баскетболістів, що виступали у складі команд вищої ліги Українського баскетболу. Аналіз проведений з урахуванням діючої методики визначення ефективності ігрової діяльності у баскетболі.*

Ключові слова: *ігрова діяльність, баскетбол, баскетболісти-спортсмени, ефективність, умовні одиниці-бали.*

Efremenko V. Retrospective analysis of efficiency of playing activity of basket-ball commands of major league of Ukraine.

To the article the analysis of playing activity of basketball-players is driven, coming forward in composition the commands of major league of Ukrainian basket-ball. An analysis is conducted taking into account operating methodology of determination of efficiency of playing activity in basket-ball.

Key words: *playing activity, basket-ball, basketball-players-sportsmen, efficiency, conditional units-points.*

ВСТУП. В спортивних іграх велике значення має технічна підготовка, в яку входить велике число різноманітних технічних прийомів (Латышкевич Л.А., 1987; Портнов Ю.М., 1988; Колос В.М., 1989; Платонов В.Н., 1997 і др.). Ігрова діяльність в баскетболі базується на індивідуальних і групових технічних діях спортсменів, основними з яких є броски в корзину, передачі, ведення, перехвати, підбір м'яча і др (Шерстюк А.А., 1991; Корягин В.Н., 1993; Андрющенко Л.Б., 1994 і др.). Здатність одночасно швидко і точно виконувати ці дії — головне умовне успішної гри баскетболістів (Кожевников З.Я., 1971; Голомазов С.В., Заціорский В.М., 1979; Сальман Н.Д., 1986; Вуден Д., 1987; Вальтин А.И., 1989; Бондарь А.И., 1989 і др.). **Изложение основного материала.** Аналіз ігрової діяльності по протоколам змагань дозволив виразити корисну діяльність спортсменів в умовних одиницях - балах (табл. 1).

Таблица 1

Оценка специальной работоспособности у баскетболистов (по З. Хромаеву, 1997)

Игрок	Оценка				
	Отлично (5)	хорошо (4)	удовлетвор. (3)	посредств. (2)	неудовлетвор. (1)
1	>50%	40-50 %	20-39 %	20%	< 1 %

Найбільш важливими компонентами ігрової діяльності баскетболістів, що дозволяють оцінити рівень їх спеціальної работоспособности, є: загальна сума набраних очок командою або одним спортсменом в ході гри; відсоток реалізації 2-очкових і 3-очкових бросків, кількість результативних передач; на основі аналізу даних розроблені коефіцієнти ефективності змагальної діяльності баскетболістів. Достатньо інформативним слід вважати оцінку ефективності ігрової діяльності баскетболіста за формулою, наведеною нижче.

Коефіцієнт (індекс) ефективності змагальної діяльності:

КПИ - Сума набраних очок - ошибки + підбір + рез. передачі + перехват + блок-шоти - втрата м'яча/время нахождения игрока на площадке (не < 71)

(1)