

- допомога у питаннях оформлення необхідних документів та вирішення проблем з житлом, працевлаштуванням, правовим статусом та ін.;
- допомога у формуванні здорового мікросередовища пацієнта, включаючи діяльність з оздоровлення сімейного клімату та адекватної терапевтичної атмосфери, що сприяє залученню членів сім'ї в реабілітаційні програми;
- підтримка зв'язку з пацієнтами, що закінчили курс реабілітації, з метою профілактики та своєчасного втручання у разі кризових ситуацій, а також з метою залучення їх до роботи в реабілітаційних програмах у центрі;
- взаємодія з організаціями, установами та службами міста (району, області) з надання комплексної соціальної підтримки пацієнтам з питань працевлаштування, забезпечення житлом, відновлення дієздатності, отримання посібників та ін.;
- інформування громадськості про роботу реабілітаційного центру з метою залучення пацієнтів, фахівців, громадських організацій і населення до участі в реабілітаційних програмах;
- створення власної бази санаторно-курортного лікування та проведення його при наявності показань;
- надання допомоги з протезування.

**ВИСНОВОК.** Застосування комплексної реабілітації, у тому числі фізичної у військовослужбовців дозволить швидко і якісно відновити функціональний стан організму, заповнити адаптаційні резерви, нормалізувати емоційну та мотиваційну сфери особистості, досягти оптимального рівня особистісної адаптації та професійно важливих якостей військовослужбовця, що забезпечують його військово-професійну працездатність і довголіття, а в разі неможливості адаптування його до соціуму. Необхідність вирішення проблем реабілітації учасників АТО нині є одним із найбільш значущих питань. Завдання, які мають вирішуватися усіма видами реабілітації, не закінчуються одночасно з військовими діями та конфліктами, не зникають з останнім виписаним із госпіталю солдатом. Це проблема найближчих десятиліть, котра на даний час є одночасно і стимулом для розвитку медицини в цілому.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Асадуллин Ш. Г. Организационные аспекты реабилитации участников боевых действий и локальных вооруженных конфликтов в республике Татарстан [Электронный ресурс] / Ш. Г. Асадуллин, Б. Г. Шигапов // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №5. – Режим доступа до ресурсу: <http://www.science-education.ru/119-15015>.
2. В Украине создают систему реабилитации раненых и участников боевых действий [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: <http://odnako.su/news/health/-158500-v-ukraine-sozdayut-sistemu-reabilitacii-ranenyh-i-uchastnikov-boevyhd-eystviy---minzdrav/>.
3. Герцик А. До питання тлумачення термінів „фізична реабілітація” та „фахівець з фізичної реабілітації” / Герцик А. М. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 3. – С. 45 – 48.
4. Грец Г. Н. Физическая реабилитация лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов на основе применения средств физической культуры и специализированных тренажерных устройств / Г. Н. Грец. – Смоленск : СГАФКСТ, 2008. – 125 с.
5. Зелянина А.Н. Динамика личностных характеристик у ветеранов с различной тяжестью военной травмы /А.Н.Зелянина [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2012, № 1 (21). Режим доступа: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 15.10.2015)
6. Исанова В. А. Концепция реабилитации в условиях специализированного реабилитационного учреждения /В. А.Исанова //Комплексная реабилитация больных и инвалидов. - 2008. - № 2-3.-с 33-40
7. Китаев–Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев–Смык. – М.: Наука, 1983. – 276 с.
8. Повышение эффективности реабилитации инвалидов вследствие боевых действий и военной травмы, перенесших ампутации конечностей: Методическое пособие / Под ред. С. Курдыбайло, К.Щербины. - СПб.: Человек и здоровье, 2006. – 86 с.
9. Реабилитация раненных с боевыми повреждениями конечностей / П.Г. Брюсов, В.К. Николенко, Е.В. Гринюшин [и др.] // Военно-медицинский журнал. – 1997. – Т. 318 – С.17 – 22.
10. Реабилитация участников боевых действий: история, современное состояние, перспективы развития / Г. М. Белозеров, В. В. Джурко, Г. Я. Клименко и др. / Экология человека. – 2004. – №4. – С. 40–45.
11. Сайфуллин В. Г. Социальная реабилитация участников боевых действий [Электронный ресурс] / В. Г. Сайфуллин – Режим доступа: [http://www.usva.org.ua/mambo3/index.php?option=com\\_content&task=view&id=387&Itemid=112](http://www.usva.org.ua/mambo3/index.php?option=com_content&task=view&id=387&Itemid=112).
12. Указ Президента України № 150/2015 «Про додаткові заходи щодо соціального захисту учасників антитерористичної операції» від 18 березня 2015 року. / Урядовий кур'єр (офіційне видання) від 21.03.2015. – № 52.
13. Moroz Alex. Leg Amputation Rehabilitation [Электронный ресурс] / Alex Moroz. – Режим доступа: <http://www.merckmanuals.com/professional/special-subjects/rehabilitation/leg-amputation-rehabilitation>
14. Multidimensional nature of posttraumatic growth in an Australian population / B.Morris, J.Shakespeare, M.Rieck, J.Newbery // Journal of Traumatic Stress. 2005. Vol. 18(5). P. 575–585.

**Ігнатенко Н.В.**

**Національний технічний університет України “КПІ”**

#### ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ВІДПОВІДНОСТІ З ВІКОВИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ДЮСШ

*У статті розкривається зміст та основи планування тренувального навантаження у відповідності з віковими особливостями розвитку фізичних здібностей хлопчиків та дівчаток на етапі початкової підготовки у ДЮСШ.*

**Ключові слова:** тренувальне навантаження, фізичні здібності, темп розвитку.

**Ігнатенко Н.В.** *Планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастными особенностями развития физических способностей учащихся ДЮСШ . У статье раскрывается содержание и основы планирования тренировочной нагрузки у соответствии с возрастными особенностями развития физических*

способностей мальчиков и девочек на этапе начальной подготовки в ДЮСШ.

**Ключевые слова:** тренировочная нагрузка, физические способности, темп развития.

**Ignatenko N. Scheduling of a training load according to age singularities of development of physical abilities of sporting school students.** Physical qualities are force, speed, endurance and flexibility display and develop for young sportsmen differently. It depends first of all on age, terms of life, degree of employment by manual labor, use of physical exercises in everyday life and especially from efficiency of educational-training employments. G. Arziutov, L. Volkov and others proved convincingly, that at planning of pedagogical process, including sport planning, it is needed to take into account, foremost, that height and biological development young sportsman is characterized deep internal and external changes that are reflected as on the separate systems so on an organism on the whole. These changes require corresponding alteration of the sport system training, both after a form, and on maintenance. Such alteration is based on conformities to law of grows organism. In the artical of open contest and foundations to planning in compliance with the age peculiarities development physical aptitudes boys and girls on the stage of beginning preparation (younger school age).

**Key words:** speed development, physical aptitudes, training loading.

**ВСТУП.** Фізичні якості сила, швидкість, витривалість і гнучкість виявляються і розвиваються у юних спортсменів різному. Це залежить насамперед від віку, умов життя, ступеня зайнятості фізичною працею, використання фізичних вправ у повсякденному житті і особливо від ефективності навчально-тренувальних занять.

Г.М. Арзютов, Л.В. Волков та інші довели переконливо, що в плануванні педагогічного процесу, у тому числі спортивне планування, треба взяти до уваги, передусім, що ріст і біологічний розвиток юного спортсмена характеризується глибокими внутрішніми і зовнішніми змінами, які відбуваються як на окремих системах так на організмі в цілому. Ці зміни, вимагають відповідної перебудови системи спортивного тренування, як за формою, так і за змістом. Така перебудова ґрунтується на закономірностях ростучого організму. Найбільш характерна закономірність ростучого організму - це гетерохронність розвитку систем, якщо одна система організму, яка наприклад, є основою для виховання швидкості рухів, розвивається швидше, то друга - для виховання силових здібностей, повільніше [1,5]. Тут відмічені наступні періоди розвитку: прискорення росту систем, сповільнення, і відносна стабілізація. Періодичні зміни в темпах розвитку характерні для всіх систем організму - нервової, дихальної, серцево-судинної, причому найбільша активність розвитку цих систем спостерігається в період статевого дозрівання юного спортсмена [4]. Виховання фізичних здібностей, сили, швидкості, витривалості, гнучкості і навчання рухів є одним з основних завдань навчально - тренувального процесу [2,3]. Виховання фізичних здібностей у дітей значно відрізняється, як за формою так і за змістом, від дорослих спортсменів. Тут при плануванні засобів, методів і форм навчально-тренувального заняття повинна враховуватися гетерохронність розвитку фізичних здібностей. Закономірності природного, вікового розвитку фізичних здібностей є невід'ємною частиною ростучого організму в цілому [6], свідчать про те, що періоди активного формування сили, швидкості, витривалості, гнучкості змінюється періодами стабілізації зменшення темпів розвитку. В той період коли віковий розвиток однієї фізичної здібності сповільнюється, друга фізична здібність розвивається швидше. Періоди прискореного розвитку фізичних здібностей отримали назву чутливих, тобто чутливих періодів розвитку [7]. Великий вплив в ці періоди на дітей має педагогічна дія, яка стимулює розвиток фізичних здібностей.

Робота виконана у відповідності до плану НДР НТУУ "КП".

**Формулювання цілей роботи.**

**Мета дослідження** - вивчити і узагальнити вікові особливості розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку та визначити темпи їх розвитку.

**Методи дослідження:** узагальнення досвіду передової спортивної і педагогічної практики, теоретичний аналіз літературних джерел і теоретичний аналіз власної практичної роботи, метод тестування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нами був проведений експеримент у Київській ЗОШ № 217, який заключався в тому, щоб визначити рівень фізичної підготовленості у дітей молодшого шкільного віку і розрахунку темпу розвитку фізичних здібностей у цьому віці. Отримані результати показують, що для кожної окремо взятої фізичної здібності у цей віковий період належить свій темп розвитку. І ці темпи залежать не тільки від віку, але й від статі. Так на основі отриманих даних були розраховані темпи розвитку фізичних здібностей учасників експерименту. На Рис. 1 графічно показано темпи розвитку фізичних здібностей у хлопчиків 8-9 років.

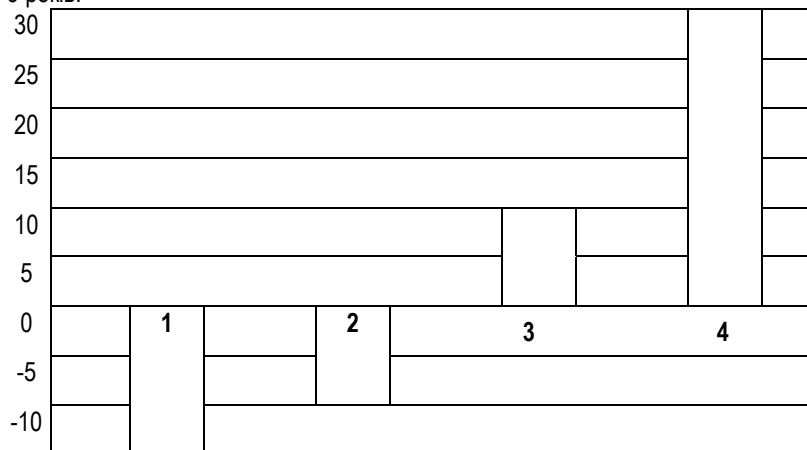


Рис. 1. Темп розвитку (в %) фізичних здібностей хлопчиків 8 - 9 р., де 1-витривалість(-11,6 %), 2- швидкість (-9,56 %), 3- сила (7,94 %), 4- гнучкість(30 %).

Як видно, у хлопчиків і дівчаток у віці 9-10 років найбільший темп приросту простежується у розвитку гнучкості і швидкісно-силових здібностей. А темп розвитку швидкості і витривалості дещо сповільнюється. Тут також можна побачити, що темп розвитку відрізняється у хлопчиків і дівчаток, що пояснюється статевими особливостями.

Таким чином, отримавши всі основні статистичні дані вікового розвитку фізичних здібностей і показники його темпу, можна достатньо чітко спланувати вибіркочу величину навантаження для цього віку і статі дітей.

Відповідно до них розробляється градація активності розвитку, яка дозволяє визначитися в виборі вибіркової величини тренувального навантаження. Л.В.Волков виділяє такі рівні активності розвитку організму:

1. Високий рівень активності. Інтенсивність щорічного темпу розвитку - більше 30%. Ці дані дозволяють планувати вибіркочу навантаження в об'ємі 30% від загальної кількості занять в рік.

2. Середній рівень активності. Інтенсивність щорічного темпу розвитку складає від 0 до 30%. Це є основою для планування 20% вибіркової величини навантаження в рік.

3. Низький рівень активності. В інтенсивність щорічного темпу розвитку фізичних здібностей спостерігається тенденція до зниження, зі знаком мінус.

Виходячи з цих даних рекомендується планувати вибіркочу навантаження до 10%.

У відповідності з діючою стратегією було розроблено вибіркочу співвідношення засобів тренувальної дії (%) і в фізичній підготовці дівчаток і хлопчиків (Рис. 2-3).

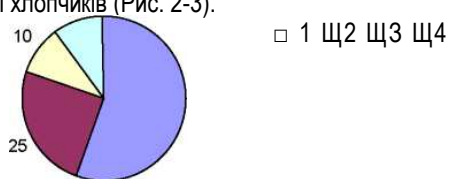


Рис.2. Вибіркове співвідношення засобів тренувальної дії (в %) у фізичній підготовці хлопчиків 8-9 р., де Гнучкість-55% сила -25%, швидкість-10% витривалість-10%

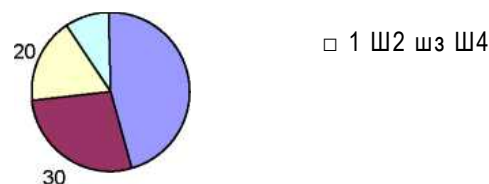


Рис.3. Вибіркове співвідношення засобів тренувальної дії (в %) у фізичній підготовці дівчат 8-9 р., де Гнучкість -50%, сила-30%, швидкість-20%, витривалість-10%.

На рис. показане графічне зображення вікових особливостей розвитку фізичних здібностей дівчаток і хлопчиків 8 - 9 років. Аналізуючи дані графіки, можна зробити висновок, що фізичні здібності у молодшому шкільному віці набувають "стартового розгону" для подальшого розквіту. Беручи за основу середні показники, можна побачити, що у віці 8 років вони нижчі, ніж у віці 9 років. А це означає, що вік з 7 до 10 років співпадає з початковим етапом початкової підготовки. А основним завданням даного етапу є створення школи рухів і різносторонньої фізичної підготовки.

## ВИСНОВКИ

В молодшому шкільному віці розвиток одних шкільних здібностей невід'ємною частиною пов'язаний з розвитком інших, а це в свою чергу обумовлює необхідність комплексного підходу до виховання та розвитку фізичних здібностей. Розвиток фізичних здібностей досліджуваних протікає у відповідності з віковими особливостями їх розвитку. Таким чином проведені дослідження дають можливість стверджувати, що ефективність навчально-тренувального процесу визначається знаннями вікових особливостей розвитку фізичних здібностей дітей.

**ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ** передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем планування тренувального навантаження у відповідності з віковими особливостями розвитку фізичних здібностей.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Возрастные особенности организации физической подготовки детей и подростков. Учебно-методическое пособие. Переяслав-Хмельницкий. 1991. - 25 с.
2. Волков Л.В. Методика воспитания физических способностей учеников. - К.: Радянська школа. 1980. - 104 с.
3. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей и подростков. Высшая школа. 1993. 150 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
5. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск: Народная освіта. 1978. - 88 с.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 232 с.
7. Фомин Н.Н. Возрастные особенности физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1972.-256 с.
8. Darst P. W. Dynamic physical education for secondary school students / P. W. Darst, R. P. Pangrazi. - 6th ed. - San Francisco [etc.] : Pearson Benjamin Cummings, 2009. - XIV, 560 p.
9. Knapic A., Saulicz E., Kuszewski M., Plinta R. An analysis of relations between a self-assessment of health and active life-style. Med. Sport. 2009, 13 (1), 17-21.

Климович В.Б.<sup>1</sup>, Ольховий О.М.<sup>2</sup>, Романчук С.В.<sup>1</sup>  
 Національна академія сухопутних військ ім. гетьмана Петра Сагайдачного<sup>1</sup>  
 Харківська державна академія фізичної культури<sup>2</sup>

## ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЮНАКІВ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ФУНКЦІОНУВАННЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В межах функціонування системи фізичної підготовки вищих навчальних закладів здійснено чотирьохрічний формуючий педагогічний експеримент із застосуванням спрямованої технології набуття військово-прикладних рухових умінь. За результатами апробації авторської технології у представників експериментальної групи (n-23) зафіксовано достовірну