

Випасняк І.П.

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

У роботі представлена інформація про концепцію профілактики та корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів в процесі фізичного виховання. До передумов розробки концепції профілактики й корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів в процесі фізичного виховання ми віднесли соціально-педагогічні, особистісні й біологічні. Розроблена нами концепція – це сукупність поглядів, що об'єднані фундаментальним задумом, провідна ідея й мета. Для реалізації теоретичних положень концепції нами розроблено технології профілактики й корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів в процесі фізичного виховання.

Технологія корекції порушень постави студентів з урахуванням виявленого стану її біогеометричного профілю, показників гоніометрії тіла та фізичної підготовленості включає три етапи – підготовчий, корегуючий, підтримувальний, кожен з яких вирішував відповідні завдання й передбачав застосування п'ятнадцяти комплексів фізичних вправ різної цільової спрямованості. Складовою частиною розробленої технології є педагогічний контроль, що дозволяє спостерігати, вимірювати та оцінювати показники біогеометричного профілю постави, гоніометрії тіла, а також фізичної підготовленості студентів у процесі фізичного виховання.

Технологія корекції тілобудови студентів в процесі фізичного виховання з урахуванням рівня стану біогеометричного профілю постави базується на структурних компонентах: організаційному, діагностичному, методичному, контрольній-корекційному, інформаційному та результативному. Технологія складається з підготовчого, корекційного, підтримуючого етапів, включає 5 блоків фізичних вправ та інформаційно-методичну систему «Perfectum corpus».

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою науково обґрунтованої програми корекції тілобудови студенток з урахуванням рівня стану біогеометричного профілю постави.

Ключові слова: студенти, функціональні, порушення, опорно-рухового апарату, тілобудова, профілактика, корекція, функціональні порушення, фізичне виховання.

Выпасняк И.П. Теоретико-методические основы коррекционно-профилактических технологий физического воспитания студентов с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата. В работе представлена информация о концепции профилактики и коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата студентов в процессе физического воспитания. К предпосылкам разработки концепции профилактики и коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата студентов в процессе физического воспитания мы отнесли социально-педагогические, личностные и биологические. Разработанная нами концепция - это совокупность взглядов, объединенных фундаментальным замыслом, ведущей идеей и целью. Для реализации теоретических положений концепции нами разработаны технологии профилактики и коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата студентов в процессе физического воспитания.

Технология коррекции нарушений осанки студентов с учетом выявленного состояния ее биогеометрического профиля, показателей гониометрии тела и физической подготовленности включает три этапа - подготовительный, корректирующий, поддерживающий, каждый из которых решал соответствующие задачи и предусматривал применение пятнадцати комплексов физических упражнений различной целевой направленности. Составной частью разработанной технологии является педагогический контроль, позволяющий измерять и оценивать показатели биогеометрического профиля осанки, гониометрии тела, а также физической подготовленности студентов в процессе физического воспитания.

Технология коррекции телосложения студентов в процессе физического воспитания с учетом уровня состояния биогеометрического профиля осанки базируется на структурных компонентах: организационном, диагностическом, методическом, контрольній-коррекційному, інформаційному и результативном. Технологія состоит из подготовительного, коррекционного, поддерживающего этапов, включает 5 блоков физических упражнений и информационно-методическую систему «Perfectum corpus».

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой научно обоснованной программы коррекции телосложения студенток с учетом уровня состояния биогеометричного профілю осанки.

Ключевые слова: студенты, функциональные, нарушения, опорно-двигательного аппарата, телосложение, профилактика, коррекция, функциональные нарушения, физическое воспитание.

Igor Vypasniak Theoretical and Methodical Bases of Corrective and Preventive Technologies of Physical Training of Students with Functional Disorders of the Locomotor Apparatus. The paper presents information on the conception of the prevention and correction of functional disorders of the musculoskeletal system of students in the process of physical education. The prerequisites for the development of the conception of the prevention and correction of functional disorders of the musculoskeletal system of students in the process of physical education we classified into the socio-pedagogical, personal and biological ones. The elaborated conception is a set of views united by a fundamental idea, leading idea and the purpose. To implement the theoretical provisions of the conception, we developed technologies for the prevention and correction of functional disorders of the musculoskeletal system of students in the process of physical education.

The technology of the correction of the students' posture disorders, taking into account the revealed state of its

biogeometric profile, the parameters of body goniometry and physical fitness, includes three stages – the preparatory, corrective and supporting ones, each solving the corresponding tasks and ensuring the application of fifteen sets of physical exercises of different target orientation. An integral part of the developed technology is the pedagogical control, which allows to measure and evaluate the indicators of the biogeometric profile of posture, body goniometry, and physical fitness of students in the process of physical education.

The technology of the correction of the students' physique in the process of physical education, taking into account the level of the state of the biogeometric profile of the posture, is based on the structural components: the organizational, diagnostic, methodical, control-corrective, informative and effective ones. The technology consists of the preparatory, corrective and supporting stages, and includes 5 blocks of physical exercises and the information-methodical system "Perfectum Corpus".

Prospects for further research are related to the development of a scientifically based program for correcting the physique of female students, taking into account the level of the state of the biogeometric posture profile.

Keywords: students, functional disorders, musculoskeletal system, physique, prevention, correction, functional disorders, physical education.

Постановка проблеми. Збереження здоров'я, як важливої складової людського капіталу, зараховують до числа факторів, за якими визначається конкурентоздатність держави на міжнародному рівні [3, 6, 7].

Згідно думки ряду авторів [2, 4, 7] не викликає сумніву наявність зв'язку між змінами в суспільстві, екологічними, економічними і професійними умовами життя населення і картиною рівня його фізичного розвитку, здоров'я і благополуччя. Дослідження фахівців [1, 2, 17] свідчать про погіршення останніми десятиліттями стану здоров'я студентської молоді.

У спортивно-педагогічній науці проблема незадовільного стану фізичної підготовленості, біогеометричного профілю постави, тілобудови студентів і постійного збільшення контингенту осіб із послабленим здоров'ям належить до таких, що привертає значну увагу науковців [6, 9, 10, 11].

Ідея використання фізичних вправ в інтересах профілактики хвороб має багатотисячолітню історію. Вона пройшла через багато століть, і люди в різні епохи не раз поверталися до цілющої сили природи і руху [7, 12, 14].

Аналіз публікацій по темі дослідження. На сьогодні заклади вищої освіти (ЗВО) орієнтуються на запровадження здоров'язбережувальних технологій, що ґрунтуються на принципах здоров'язбережувальної педагогіки, відмінною рисою якої є пріоритет здоров'я з-поміж інших напрямів навчально-виховної роботи [4, 15, 16, 17].

Функціональні порушення постави належать до найбільш розповсюджених відхилень у скелетно-м'язовій системі в дітей та молоді [1, 2, 13] та ін.

На важливість наукового пошуку інноваційних підходів до організації профілактично-оздоровчих та корекційних заходів для дітей і молоді з функціональними порушеннями ОРА в процесі фізичного виховання вказують такі вчені, як В. О. Кашуба, [3, 16]; А. І. Альошина, [1] та ін.

Зв'язок із науковими планами, темами. Робота виконана згідно з планом науково-дослідних робіт ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» і є фрагментом дослідження на тему: «Фізичне виховання різних груп населення в системі засобів підвищення якості життя та рівня рекреаційної активності» (номер державної реєстрації 0113U002430).

Мета - теоретично обґрунтувати, розробити й експериментально підтвердити концепцію профілактики та корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів у процесі фізичного виховання.

Методи. Теоретичний рівень досліджень (аналіз і синтез, узагальнення, індукція та дедукція). Соціологічні методи дослідження (бесіда та анкетне опитування). Емпіричний рівень досліджень (педагогічне спостереження, педагогічне тестування фізичної підготовленості – визначення рівня загальної витривалості, силової витривалості м'язів тулуба, силової витривалості м'язів верхніх кінцівок і спини, гнучкості хребетного стовпа, рухливості тазостегнових суглобів й еластичності підколінних сухожилів, педагогічний експеримент). Медико-біологічні методи (антропометрія, за допомогою індексу Піньє визначали тип тілобудови студентів; фотозйомка та аналіз постави відбувався з використанням відеокomп'ютерної програми «Torso»; візуальний скринінг стану біогеометричного профілю постави відбувався на основі 11 показників біогеометричного профілю постави у фронтальній – 5, та у сагітальній – 6 показників.). Методи математичної статистики.

Результати власних досліджень. Розроблена нами концепція є сукупністю поглядів, об'єднаних фундаментальним задумом, провідною ідеєю і метою. Розробку концепції профілактики та корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів в процесі фізичного виховання здійснено з урахуванням низки передумов: соціально-педагогічних, особистісних та біологічних.

Основу поданої концепції становить синтез концептуальних підходів, об'єднані нами в три групи: перша група – підходи, що зумовлюють філософську та змістовну сторону концепції (діалектичний, особистісний, аксіологічний, діяльнісний); друга група – підходи, що визначають процесуальні особливості побудови концепції (синергетичний та соціально-культурний); третя група – системний підхід [1, 7, 17].

Для реалізації теоретичних положень концепції нами розроблено технології профілактики й корекції функціональних порушень ОРА студентів у процесі фізичного виховання.

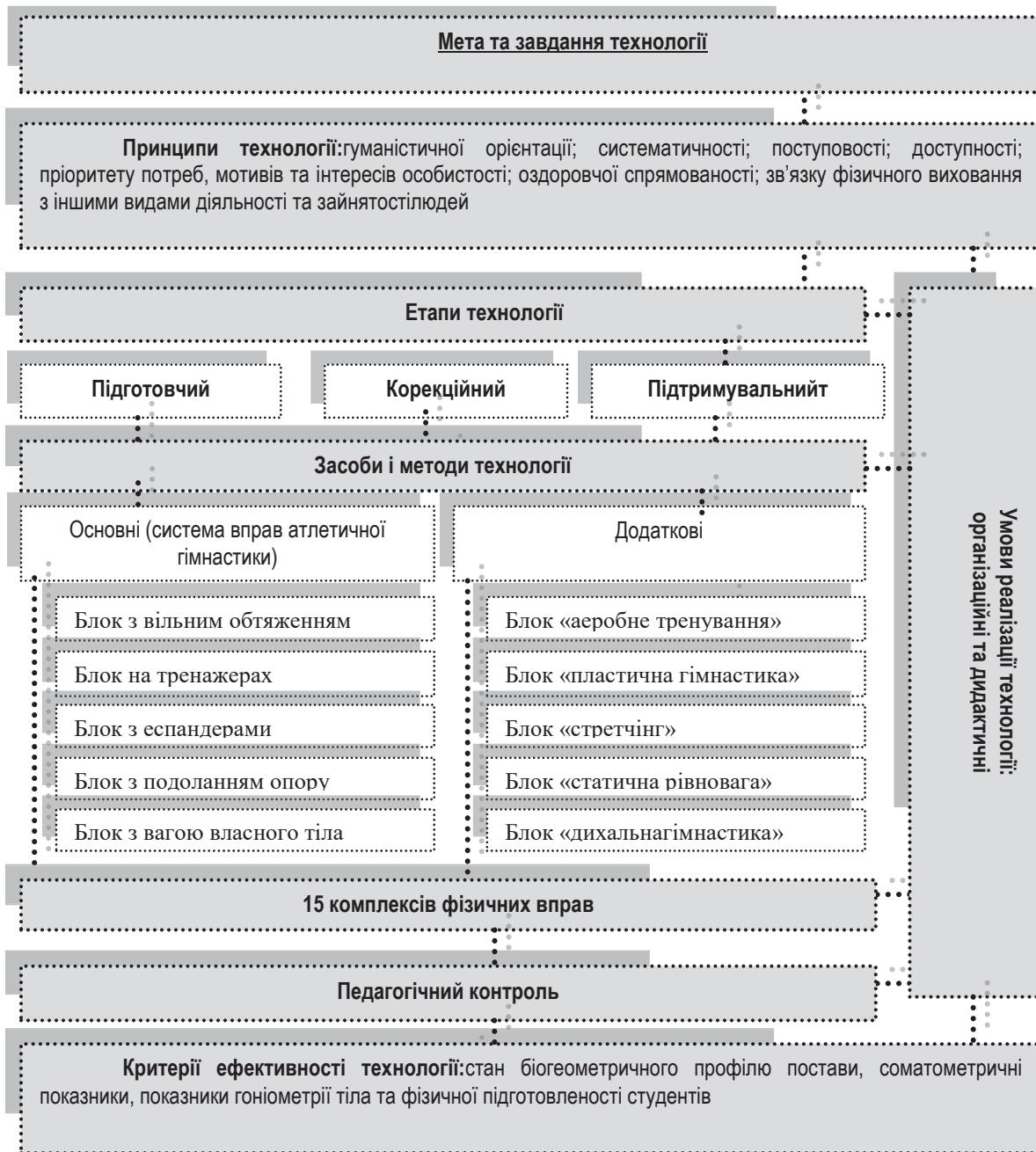
Технологія корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня її біогеометричного профілю ґрунтувалась на фундаментальних положеннях теорії і методики фізичного виховання відповідно до значних наукових напрацювань у напрямку розробки та впровадження корегуючих заходів серед студентської молоді з різними функціональними порушеннями постави. Даний напрям роботи здійснювалося автором при керівництві наукової роботи С.В. Лопатського [8].

Характеристика суб'єктивних і об'єктивних передумов, відокремлення специфічних особливостей їх формування і змісту під час здійснення констатувального експерименту також стало підґрунтям для визначення основних положень

технології корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня її біогеометричного профілю (рис. 1).

Узагальнення наукових даних [3, 4, 5, 6] дозволило сформулювати умови практичної реалізації технології корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня її біогеометричного профілю:

організаційні – відбір, розробка та впровадження корекційних засобів; змістове наповнення практичних занять із фізичного виховання в напрямку корекції порушень постави; розподіл студентів з урахуванням типу порушення постави й рівня біогеометричного профілю; підготовка та використання матеріально-технічної бази ЗВО для проведення практичних



занять з корекції порушень постави студентів;

методичні – використання диференційованого та індивідуального підходів до підбору корекційних засобів, дозуванні навантаження та відпочинку під час виконання розроблених комплексів фізичних вправ;

Рис. 1. Структура технології корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням стану її біогеометричного профілю відбір та розробка вправ силової спрямованості з метою покращення стану ОРА, зміцнення м'язового й кісткового компонентів, підвищення рівня біогеометричного профілю постави; підвищення еластичності та рухливості м'язового і сухожилкового компонентів ОРА; ознайомлення студентів з особливостями відбору й комплектування засобів корекції порушень постави.

Змістовими складовими алгоритму практичної реалізації технології корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня її біогеометричного профілю стали:

- три етапи практичної реалізації, під час яких вирішувались відповідні завдання авторської технології;

- засоби і методи практичної реалізації, відбір і застосування котрих здійснювалось згідно з їх науковим обґрунтуванням ефективності застосування в напрямку корекції порушень постави;
- система організації проведення практичних занять та їх структура, на яких виконувалось практичне впровадження та експериментальне апробування розроблених корекційних заходів;
- критерії ефективності практичної реалізації, що включили перелік показників, згідно з якими здійснювався як поточний контроль, так і загальна оцінка апробації технології у процесі фізичного виховання студентів.

Завданнями підготовчого етапу були:

- діагностика рівня стану біогеометричного профілю постави, встановлення показників гоніометрії тіла та фізичної підготовленості студентів;
- відбір засобів і методів корекції порушень постави студентів та їх інформування про результати проведеного дослідження;
- розробка комплексів фізичних вправ визначеної спрямованості;
- організація експерименту та ознайомлення з умовами його проведення й особливостями виконання розроблених комплексів фізичних вправ;
- адаптація організму студентів до фізичних навантажень.

Завдання корекційного етапу:

- корекція наявного порушення постави;
- підвищення рівня біогеометричного профілю постави та рівня фізичної підготовленості студентів;
- поліпшення показників гоніометрії тіла;
- проведення поточного контролю за проявом силової витривалості м'язів тулуба й статичної рівноваги тіла студентів.

Завдання підтримувального етапу:

- підтримка досягнутого рівня біогеометричного профілю постави та фізичної підготовленості студентів;
- підтримка досягнутого рівня показників гоніометрії тіла;
- виконання порівняльного аналізу даних поточного контролю за рівнем прояву силової витривалості м'язів тулуба й статичної рівноваги тіла;
- визначення загальної тенденції змін показників критеріїв ефективності практичної реалізації авторської технології.

Згідно з визначеними нами організаційними та методичними умовами впровадження авторської технології, що були обґрунтовані на основі особливостей організації та проведення занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів 2 курсу ПВНЗ «Галицька академія», а також з урахуванням особливостей матеріально-технічної бази цього ЗВО, нами були відібрані та згруповані наступні засоби й методи технології корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням стану її біогеометричного профілю:

основні – фізичні вправи системи «атлетична гімнастика» (з вільним обтяженням; на тренажерах; з еспандерами; з подоланням опору; з вагою власного тіла), яка використовується для студентів ПВНЗ «Галицька академія» як вид рухової активності за вибором під час формування змісту практичних занять спеціального розділу з дисципліни «Фізичне виховання»;

додаткові – блоки фізичних вправ різної цільової спрямованості: «аеробне тренування»; «пластична гімнастика»; «стретчінг»; «статична рівновага»; «дихальна гімнастика».

Розробка технології корекції тілобудови студентів в процесі фізичного виховання з урахуванням рівня стану біогеометричного профілю постави спирається на фундаментальні положення теорії фізичного виховання. Даний напрямок роботи здійснювалося автором при керівництві наукової роботи А.З. Шанковського.

Загальна структура розробленої технології подана на рис. 2.

Мета технології – корекція тілобудови студентів в процесі фізичного виховання з урахуванням рівня стану біогеометричного профілю постави для підвищення його здоров'яформуючої спрямованості.

Завдання технології:

- підвищенні ефективності процесу фізичного виховання в напрямку корекції тілобудови з урахуванням рівня стану біогеометричного профілю постави;
- підвищення рівня розвитку фізичних якостей студентів за рахунок використання у процесі фізичного виховання сучасних засобів атлетичної гімнастики;
- формування і збереження стійкої потреби в регулярних заняттях фізичними вправами;
- набуття студентами теоретичних знань, практичних умінь і досвіду застосування фізкультурно-оздоровчої діяльності у напрямку корекції тілобудови.

Технологія передбачала дотримання низки організаційно-педагогічних та соціально-педагогічних умов.

До організаційно-педагогічних віднесено:

- створення умов залучення студентів до регулярних занять атлетичною гімнастикою;
- оптимальне співвідношення занять оздоровчим фітнесом, що сприяють розвитку оволодіння основам здорового способу життя (ЗСЖ), що задовольняють духовні потреби та інтереси студентів;

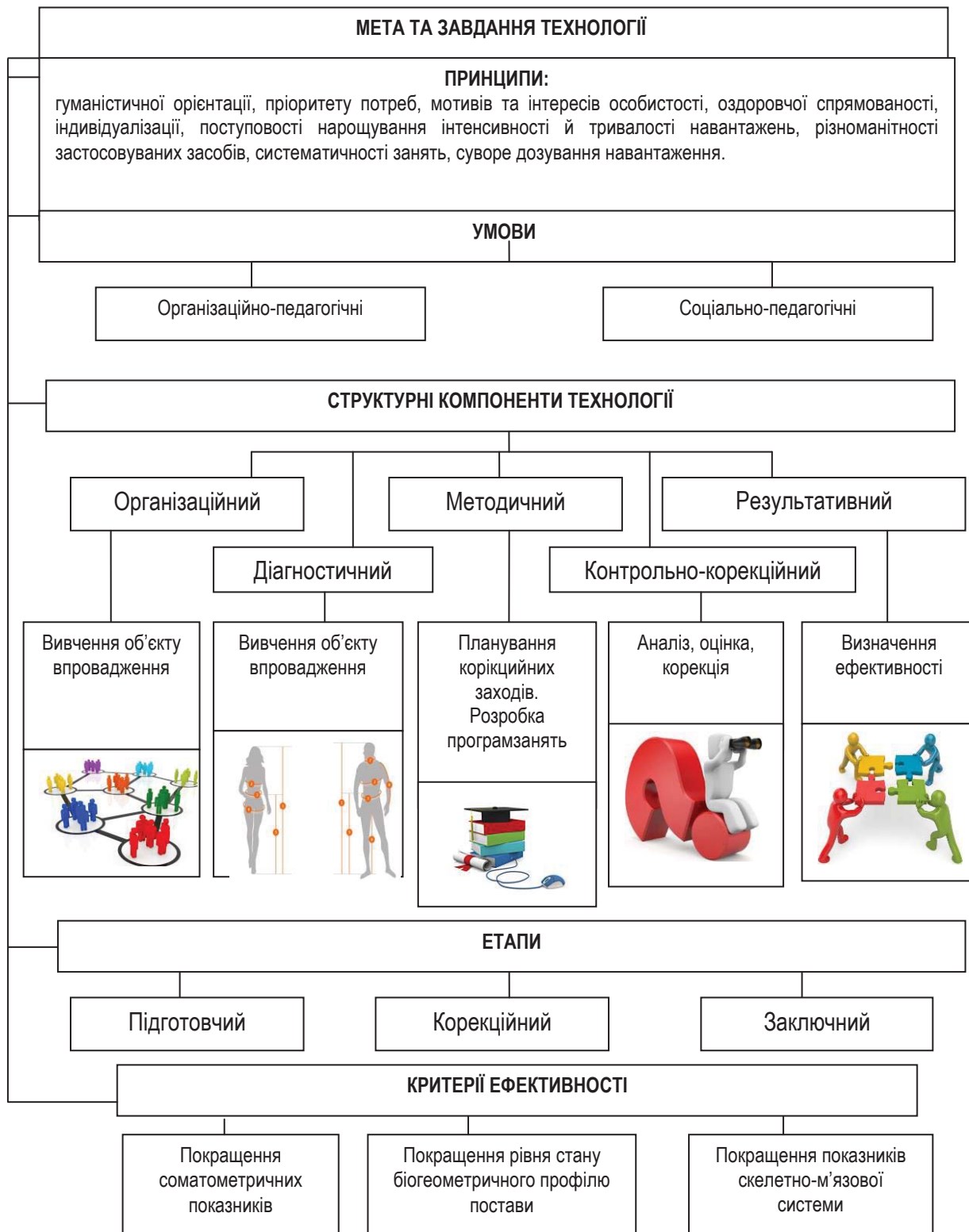


Рис. 2. Блок-схема технології корекції тіло будови студентів в процесі фізичного виховання з урахуванням рівня стану біогеометричного профілю постави.

- формування у студентів позитивного ставлення до занять фізичною культурою;
 - набуття студентами необхідного досвіду корекції тілобудови і підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави;
 - впровадження сучасних інформаційно-методичних систем в процес фізичного виховання студентів;
 - урахування об'єктивних можливостей ЗВО для забезпечення занять атлетичною гімнастикою.
- До соціально-педагогічних включено:
- ознайомлення з можливістю інформаційно-методичної системи «Perfectum corpus» в напрямку підвищення рівня теоретичних знань з основ ЗСЖ;
 - формування і розвиток у студентів стійкої мотивації (потреби) до занять атлетичною гімнастикою;
 - використання багатоваріантних засобів і методів в процесі занять атлетичною гімнастикою;

– забезпечення постійного належного педагогічного контролю за станом біогеометричного профілю постави студентів.

Організаційний компонент технології передбачає оцінку доцільності застосування технології корекції тілобудови студентів в процесі фізичного виховання з урахуванням рівня стану біогеометричного профілю постави, умов впровадження.

Діагностичний компонент технології передбачає скринінг соматометричних та соматоскопічних показників, рівня стану біогеометричного профілю постави, показників скелетно-м'язової системи.

Методичний компонент технології передбачає планування корекційних заходів, розробку програм занять атлетичною гімнастикою.

Контрольно-корекційний компонент технології орієнтований на оцінку проміжних результатів, корекція виявлених недоліків технології корекції тілобудови студентів в процесі фізичного виховання з урахуванням рівня стану біогеометричного профілю постави.

Результативний передбачає діагностику соматометричних та соматоскопічних показників, рівня стану біогеометричного профілю постави, показників скелетно-м'язової системи, оцінку ефективності запропонованої технології.

Структуру технології також склали три етапи практичної реалізації, кожен з яких вирішував відповідні завдання:

- *підготовчий* – визначення типу тілобудови, соматометричних, соматоскопічних показників та фізичної підготовленості студентів, рівня стану біогеометричного профілю постави; інформування студентів про результати проведеного дослідження; адаптація їх організму до фізичних навантажень; підбір та розробка комплексів фізичних вправ;
- *корекційний* – корекція тілобудови; покращення морфологічного стану; підвищення рівня фізичної підготовленості студентів та стану біогеометричного профілю постави;
- *підтримуючий* – вивчення змін морфологічного стану студентів та рівня прояву їх фізичних якостей; підтримка студентами досягнутого рівня морфологічного стану й рівня стану біогеометричного профілю постави, а також фізичної підготовленості.

Організаційно-методичні вказівки при виконанні представлених нами комплексів фізичних вправ включали окреме дозування обсягу та інтенсивності навантаження для студентів з урахуванням типу їх тілобудови [16]: для студентів з екоморфним соматотипом тілобудови дозування навантаження було спрямоване на збільшення маси тіла, обхватних розмірів тіла, покращення рівня стану біогеометричного профілю постави; для студентів з ендоморфним соматотипом – зниження маси тіла, зменшення обхватних розмірів тіла, покращення рівня стану біогеометричного профілю постави; для студентів з мезоморфним соматотипом – зниження темпів приросту маси тіла, зменшення обхватних розмірів тазу, покращення рівня стану біогеометричного профілю постави.

Складовою частиною технології є розроблена ІМС «Perfectum corpus», яка спрямована на підвищення теоретичних знань та практичних навичок у процесі фізичного виховання студентів (рис. 3).

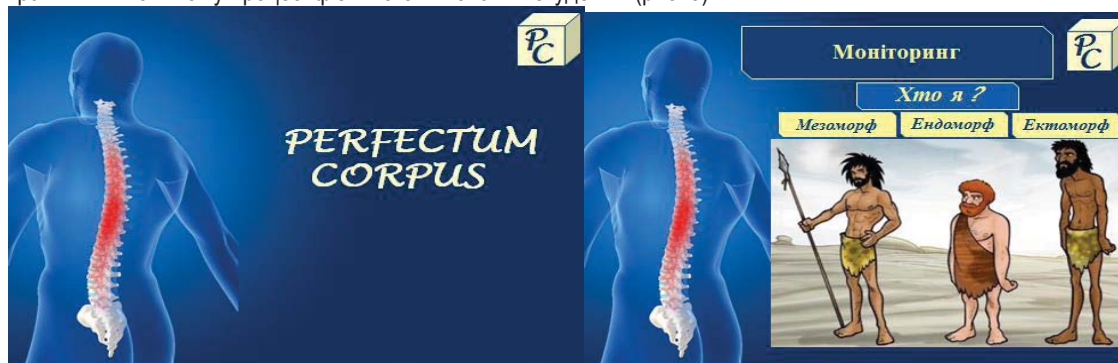


Рис. 3. Робочі вікна ІМС «Perfectum corpus»

Кожен модуль мультимедіа ІМС «Perfectum corpus» складається з секцій, які можуть містити такі елементи як фонові картини, кнопки та інші параметри візуального представлення.

Висновки. Отримані дані дозволили обґрунтувати та розробити технологію корекції порушень постави студентів з урахуванням виявленого стану її біогеометричного профілю, показників гоніометрії тіла та фізичної підготовленості, а також з урахуванням фундаментальних розробок з теорії та методики фізичного виховання й біомеханіки постави. Технологія включає три етапи – підготовчий, корегуючий, підтримуючий, кожен з яких вирішував відповідні завдання й передбачав застосування п'ятнадцяти комплексів фізичних вправ різної цільової спрямованості. Критерії ефективності технології містять аналіз рівня біогеометричного профілю постави, показників гоніометрії тіла й фізичної підготовленості студентів. Складовою частиною розробленої технології є педагогічний контроль, що дозволяє спостерігати, вимірювати та оцінювати показники біогеометричного профілю постави, гоніометрії тіла, а також фізичної підготовленості студентів у процесі фізичного виховання. Проведений педагогічний експеримент підтвердив ефективність технології корекції порушень постави студентів з урахуванням стану її біогеометричного профілю, що дає нам усі підстави рекомендувати розроблену технологію для використання в процесі фізичного виховання у ЗВО.

На підставі даних констатувального експерименту обґрунтована і розроблена технологія корекції тілобудови студентів в процесі фізичного виховання з урахуванням рівня стану біогеометричного профілю постави яка базується на структурних компонентах: організаційному, діагностичному, методичному, контрольно-корекційному, інформаційному та результативному. Технологія складається з підготовчого, корекційного, підтримуючого етапів, включає 5 блоків фізичних

вправ та інформаційно-методичну систему «Perfectum corpus».

Розроблена мультимедійна інформаційно-методичної система «Perfectum corpus» призначена для підвищення рівня теоретичних знань та мотивації студентів до занять фізичними вправами. Змістом мультимедійної інформаційно-методичної системи є структурований обсяг знань, котрі складаються з попередньо відібраного матеріалу у вигляді окремих модулів. Теоретичний модуль «Корисно знати» включає наступну інформацію: «Здоровий спосіб життя», «В здоровому тілі, здоровий дух», «Моніторинг». Модуль "Практика" включає інформацію щодо використання засобів атлетичної гімнастики з урахуванням типу тілобудови і стану біогеометричного профілю постави студентів. Мультимедіа інформаційно-методична система «Perfectum corpus» дозволяє інтегрувати різні середовища подання інформації – текст, статичну і динамічну графіку, відеозаписи – в єдиний комплекс, що дозволяє студенту стати активним учасником процесу фізичного виховання. Бонусний модуль мультимедійної інформаційно-методичної системи включає: «Цікаві відео», «Інтернет ресурси», «Види рухової активності». Педагогічний експеримент підтвердив ефективність розробленої авторської технології і дозволив відкрити нові перспективи профілактики фіксованих порушень опорно-рухового апарату студентів засобами атлетичної гімнастики.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою науково обґрунтованої програми корекції тілобудови студенток з урахуванням рівня стану біогеометричного профілю постави.

Література

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція порушень опорно-рухового апарату в дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання : монографія / А. І. Альошина. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 368 с.
2. Винтоняк О. В. Нарушения осанки студентов в процессе физического воспитания на современном этапе, как научная проблема / О. В. Винтоняк, С. В. Лопацкий // *Revista teoretico-tiințifică «Stiințaculturifize»*. – Кишинев, 2016. – №25/1. – С.84-89.
3. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. / В. А. Кашуба. – К. Олимпийская литература, 2003. – С. 30 – 206.
4. Кашуба В. А. Контроль состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания: история вопроса, состояние, пути решения / В. Кашуба, Р. Бибик, Н. Носова // *Молодіжний наук. вісник Волинського нац. ун-ту ім. Л. Українки. Фізичне виховання і спорт / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – Вип. 7. – С. 10-19.*
5. Кашуба В. Змістовний компонент фізичного виховання студентів із порушеннями опорно-рухового апарату в спеціальних медичних групах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – Вип. 20. – С. 44-50.*
6. Кашуба В. О., Голованова Н.Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 208 с.
7. Кашуба В.О. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія / В.О.Кашуба, Ю.А. Попадюха. – К.: Центр учбової літератури, 2018. – 769 с.: іл. – Бібліогр.: с. 751 – 769.
8. Лопацький С. В., Випасняк І. П., Винтоняк О. В. Аналіз корекційно-профілактичних технологій використовуваних у процесі фізичного виховання студентів з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. 2016. Вип. 23. С. 3-11.*
9. Kashuba V. Structure and content of technology of prevention and correction of disturbances of spatial organization of the body of children 6-10 years old with deprivation of sensory systems: Structure and content of the technology of prevention and correction of disturbances of spatial organization of the body of children 6-10 years old with sensory systems deprivation / Vitalii Kashuba, Svitlana Savliuk // *Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. – Poland, 2017. – Vol. 7. – N 8. – S. 1387-1407.*
10. Kashuba V. Biological preconditions for the development of the concept of the spatial organization of the body of children 6-10 years old with deprivation of vision: Biological preconditions for the development of the formation concept of spatial organization of body of the children with vision deprivation / Vitalii Kashuba, Svitlana Savliuk // *Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. – Poland, 2017. – Vol. 7. – N 7. – S. 1095-1112.*
11. Kashuba V.A. To the issue of the use of corrective-prophylactic programs in the process of physical education of female students with various violations of the spatial organization of the body / V.A. Kashuba, O.A. Martynyuk // *Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine / ed. by H.M. Arzytov. – K ., 2013. – Issue 1 (27). – P. 28-35.*
12. Kashuba V.A. Modeling and integration of the information environment for the formation of a healthy lifestyle in the educational process of higher education institutions / V.A. Kashuba, S. Futorny // *Scientific and methodical bases of using information technologies in the field of physical culture and sports: a collection of scientific works [Electronic resource]. – Kharkiv: KDAFK, 2017. – Issue 1. – P. 46-50.*
13. Kashuba V.A. Modern approaches, techniques and technologies to the formation of a healthy lifestyle of students in the process of physical education / V.A. Kashuba, M.V. Dudko // *Youth scientific bulletin of the Eastern European National University named after Lesya Ukrainka. – 2015. – Issue 17. – p. 52-57.*
14. Kashuba V.A. The technology of prevention of student postural disorders in the process of physical education / V.A. Kashuba, M.V. Dudko // *Science and sport: modern trends. No. 2 (Volume 11), 2016. – P. 24-31.*
15. Kashuba, V.A. Formation of human motor activity in the process of ontogenesis / V.A. Kashuba, E.M. Bondar, N.N. Goncharova, N.L. Nosov. – Lutsk: Vezha-Druk, 2016. – 232 p.

16. Kashuba, V. Kolos M., Rudnytskyi O., Yaremenko V., Shandrygos V., Dudko M., Andriieva O. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. Journal of Physical Education and Sport, 2017 (4), Art 227. – . 2472– 2476.

17. Futorny S. Actual issues of improving the process of student's physical education through the application of modern health-saving technologies / Sergii Futorny // Молодіжний наук. Вісник Східноєвроп.нац. ун-ту ім. Л. Українки. – Луцьк, 2014. – Вип. 14. –С. 26-30.

Волков В. Л., Дубінченко А. О.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Проаналізована проблема управління фізичною підготовкою юних спортсменів. Досліджені вікові особливості розвитку фізичних здібностей дзюдоїстів 10-11 та 12-13 років. Розраховані оціночні таблиці фізичної підготовленості спортсменів, які навчаються на початковому та попередньому базовому етапах багаторічного удосконалення та спеціалізуються у боротьбі дзю-до.

Ключові слова: юний борець; диференціація, оцінка, фізична підготовленість.

Волков В.Л., Дубінченко А.О. Оценка физической подготовленности юных дзюдоистов на начальных этапах многолетнего спортивного совершенствования. Выявлено, что отсутствие обоснованных основных элементов управления в процессе подготовки юных дзюдоистов может приводить к неправильным выводам относительно содержания учебно-воспитательных действий и усложняют коррекцию тренировочного процесса.

Анализ собственных экспериментальных данных свидетельствует о наличии достоверной положительной динамики всех результатов исследования состояния развития способностей борцов от 10-11 до 12-13 лет.

Статистическая значимость почти всех изменений находится на самом высоком уровне - $p > 0,001$, а исключение составляет сокращение времени реализации 1000-метровой дистанции ($p > 0,05$), которое также является достоверным. Наибольший прирост наблюдается по показателям определения состояния развития мышечного чувства - 32,8% и силовой выносливости мышц плечевого пояса - 24,1%. Выявлено наличие положительных изменений в объеме более 13% в результатах бега на 60 м, количества подъемов туловища за 1 мин, наклона туловища вперед и прыжков в длину с места. Однако в то же время, прирост показателя общей выносливости, равной 5,8%, свидетельствует о необходимости внедрения дополнительных циклических физических нагрузок с малой интенсивностью и значительными объемами.

В процессе выбора содержания контроля были проанализированы источники в двух направлениях: общая физическая подготовка подрастающего поколения и специальная физическая подготовка спортсменов, специализирующихся в борьбе дзю-до. Рассчитаны оценочные таблицы физической подготовленности юных дзюдоистов 10-11 и 12-13 лет, которые обучаются на начальных этапах многолетнего совершенствования, что позволяет осуществлять коррекцию учебно-тренировочных действий и дифференциацию контингента по трем уровням - низким, средним и высоким.

Ключевые слова: юный борец; дифференциация, оценка, физическая подготовленность.

Volkov V.L., Dubinchenko A.O. Evaluation of physical fitness of young judokas at the initial stages of long-term sports improvement. It is revealed that the lack of sound basic management elements in the process of training young judoists can lead to incorrect conclusions regarding the content of teaching and educational activities and complicate the correction of the training process.

The analysis of own experimental data testifies to presence of reliable positive dynamics of all results of research of a condition of development of abilities of fighters from 10-11 till 12-13 years. The statistical significance of almost all changes is at the highest level - $p > 0.001$, and the exception is the reduction in the implementation time of the 1000-meter distance ($p > 0.05$), which is also reliable. The greatest increase is observed in terms of determining the state of development of muscular sensation - 32.8% and strength endurance of the muscles of the shoulder girdle - 24.1%. The presence of positive changes in the volume of more than 13% in the results of running at 60 m, the number of lifts of the trunk in 1 min, the torso of the trunk forward and jumps in length from the place are revealed.

However, at the same time, an increase in the overall endurance rate of 5.8% indicates the need to introduce additional cyclic physical loads with low intensity and significant volumes to reduce the imbalance of aerobic and anaerobic abilities of young judokas.

In the process of selecting the content of the control, sources were analyzed in two directions: general physical training of the younger generation and special physical training of athletes specializing in judo.

Thus, certain easy-to-use tests that allow you to quickly obtain information about the state of all common physical abilities and any forms of their manifestation.

The evaluation tables of the state of physical preparedness of young judokas 10-11 and 12-13 years old, which are studied at the initial and previous base stages of long-term sports improvement, are calculated, which allows to carry out a justified correction of training activities and differentiation of the contingent in three levels - low, medium and high.

Key words: young wrestler; differentiation, evaluation, physical readiness.