

1. Актуальные проблемы санаторно – курортного лечения и реабилитации больных с заболеванием внутренних органов // Под. Ред. С. А. Нечипорука – М. : ГВМУ МО РФ, – 2005. – 202 с.
2. Богданов В. В. Валеологія і реабілітація при бронхо-легеневих захворюваннях / В. В. Богданов, С. Н. Попова. – К. : Дія, 2003. – 268 с.
3. Ботвінікова Л. А. Ефективність навчальних та реабілітаційних програм у комплексному лікуванні хворих на бронхіальну астму та хронічний обструктивний бронхіт : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: спец. 14.01.27 «Пульмонологія» / Л. А. Ботвінікова. – К., 2001. – 21 с.
4. Коваль Г. Д. Комплексне обстеження і лікування хворих на хронічний обструктивний бронхіт з урахуванням показників імунного статусу та мікробіоценозу порожнини товстої кишки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : спец. 14.03.08 «Імунологія та алергологія» / Г. Д. Коваль. – К., 2003. – 20 с.
5. Физическая реабилитация / под ред. Попова С.П. – Р-н-Д. : Феникс, 2007 – 608 с.
6. Chang K. Cytokines in chronic obstructive pulmonary disease / K. Chang // Eur. Respir. J. Suppl. – 2001. – № 34. –P. 50-59.
7. Curtis J. L. The immunopathogenesis of Chronic Obstructive Pulmonary Disease / J. L. Curtis, C. M. Freeman. J. C. Hogg // The Proceedligns of the American Hyoracis Society. – 2007. – №4. – P. 512-521.
8. Maltais, F. Effects of home-based pulmonary rehabilitation in patients with chronic obstructive pulmonary disease: a randomized trial / F. Maltais // Ann. Intern. Med. – 2008. – Vol. 149. – P. 869-872.
9. Marin, J. M. Outcomes in patients with chronic obstructive pulmonary disease and obstructive sleep apnea: the overlap syndrome / J. M. Marin, J. B. Soriano, S. J. Carrizo et al. //Am. J. Respir. Crit. Care Med. – 2010. –Vol. 182. – P. 325-331.
10. Teder P. A Cytokine Reborn? Endothelin-1 in Pulmonary Inflammation and Fibrosis / P. Teder, P.W. Noble // Am. J. Respir. Cell Mol. Biol. – 2000. – Vol. 23, № 1. – P. 7-10.

УДК 351.83(468)

Артюшенко А.О.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

СПОРТИВНІ ОДНОБОРСТВА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

В статті доведено, що заняття різними видами спортивних одноборств неоднаково впливають на розвиток фізичних якостей дітей шкільного віку. Мета дослідження – на основі цілісного аналізу проблеми виховання фізичних здібностей вивчити вплив занять різними видами спортивних одноборств на рівень розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку.

Показано, що заняття різними стилями одноборств впливають на розвиток певних фізичних якостей, які переважають саме для даного стилю. Кожен стиль має свою специфіку і вивчення особливостей цього впливу на стан фізичної підготовленості учнів загальноосвітньої школи та стан здоров'я і працездатності є важливим.

Ключові слова: показники фізичної підготовленості, спортивні одноборства, хлопчики, фізичні якості, приріст, стилі.

Артюшенко А.А. Спортивные единоборства как эффективный способ физического воспитания учащихся среднего школьного возраста.

В статье доказано, что занятия разными видами спортивных единоборств неодинаково влияют на развитие физических качеств детей школьного возраста. Цель исследования – на основе целостного анализа проблемы воспитания физических способностей изучить влияние занятий разными видами спортивных единоборств на уровень развития физических качеств учащихся среднего школьного возраста.

Показано, что занятия разными стилями единоборств влияют на развитие определенных физических качеств, которые преобладают именно для данного стиля. Каждый стиль имеет свою специфіку и изучение особенностей этого влияния на состояние физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы и состояние здоровья и трудоспособности является важным.

Ключевые слова: показатели физической подготовленности, спортивные единоборства, мальчики, физические качества, прирост, стили.

Artyushenko A.A. Combat Sport as an Efficient Means of Training Students of Middle School Age

The article shows that doing various combat sports has different influence upon the development of schoolchildren's physical qualities. Many variants of combat sport effect on physical qualities of sportsmen of different age are analyzed. The goal of the research is to study the effect of doing various combat sports on the development of physical qualities of middle school students on the basis of the holistic analysis of training physical abilities.

Each style has its own specifics; it is important to study the peculiarities of this effect on the state of secondary schoolchildren's physical preparedness, their health state and work capacity. The research shows that doing combat sports of various styles affects the development of certain physical qualities prevailing for the given style.

The study has found how different styles of combat sports affect the development level of middle schoolchildren's physical qualities. Doing various combat sports is supposed to have different effect on the development of certain physical qualities of young sportsmen and to have positive effect on the development level of children's and adolescents' physical preparedness. The peculiarities of various combat sports are studied and analyzed.

The comparative analysis of physical preparedness indicators of middle schoolchildren doing various combat sports has been conducted. Certain recommendations for the development of concrete physical qualities under the influence of various combat sports have been proposed.

Key words: *physical preparedness indicators, combat sports, boys, physical qualities, growth, styles.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Розвиток і удосконалення рухових функцій, що дозволяють оволодіти необхідними уміннями і навичками для проведення бою, є одним з важливих аспектів фізичної підготовки юних спортсменів, які займаються спортивними одноборствами [3,6, с. 15]. Будь які рухові дії усвідомлюються через їх сприйняття по просторовим, часовим і динамічним (силовим) характеристикам. Існує прямий зв'язок між здатністю розрізнити просторові, часові і динамічні параметри рухів та успішністю навчання руховим діям, здатністю гнучкого пристосування свого рухового потенціалу до вимог життєвої практики [2,4]. На думку фахівців у одноборстві провідну роль відіграють такі фізичні якості як швидкісна та загальна витривалість, абсолютна сила, координація, швидкість, гнучкість [1, с. 37]. В одноборствах швидкість розглядається у поєднанні із координацією основних рухів. Тобто, не тільки контроль спортсменом рухів та здатність засвоїти нові рухи, але виконання висококоординованих рухів на високій швидкості. А от сила особливо яскраво проявляється в залежності від умов виконання руху [5,9].

Фізична підготовка одноборця також потребує мобілізації енергії, передачі енергії та концентрації сили, що виділяє даний вид спорту з поміж інших видів. Також не менш важливим елементом фізичної підготовки каратиста є також і розвиток почуття ритму рухів, особливо в проведенні прийому в бойових умовах [10, с. 56].

Таким чином в результаті аналізу спеціальної літератури за темою можна заключити, що заняття різними стилями одноборств суттєво впливають на формування фізичних якостей тих, хто займається, однак кожен стиль має свою специфіку. Вивчення особливостей цього впливу на стан фізичної підготовленості учнів загальноосвітньої школи, на стан здоров'я і працездатності є, на нашу думку, **актуальним**.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У вітчизняній та зарубіжній літературі можна зустріти багато варіантів впливу спортивних одноборств на фізичні якості спортсменів різного віку. Незважаючи на це, до теперішнього часу немає загальноприйнятих і чітких рекомендацій для розвитку конкретних фізичних якостей під впливом різних видів спортивних одноборств [7,8].

У цій роботі ми спробували виявити як різні стилі спортивних одноборств впливають на рівень розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку. Припускалось, що заняття різними видами спортивних одноборств будуть по різному впливати на розвиток тих чи інших фізичних якостей юних спортсменів.

Таким чином, проаналізувавши науково-методичну літературу по проблемі дослідження можна говорити, що заняття східними одноборствами мають позитивний вплив на рівень розвитку фізичної підготовленості дітей і підлітків. В той же час стає зрозумілим, що різні види спортивних одноборств мають свої особливості. Тому вивчення впливу занять різними видами спортивних одноборств на формування фізичних якостей дітей шкільного віку є, на нашу думку, **актуальним**.

Формулювання мети та завдань роботи.

Мета дослідження – на основі цілісного аналізу проблеми виховання фізичних здібностей вивчити вплив занять різними видами спортивних одноборств на рівень розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку.

Задачі дослідження:

1. Дослідити стан проблеми в теорії та практиці фізичного виховання.
2. Вивчити рівень розвитку фізичних якостей учнів, які займаються спортивними одноборствами.
3. Провести порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку, які займаються різними видами спортивних одноборств.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Педагогічний експеримент був проведений з метою вивчення впливу занять різними видами спортивних одноборств на рівень прояву фізичних якостей в учнів середнього шкільного віку. В експерименті були задіяні три групи хлопчаків 10-11 років, які біля двох років займалися різними видами східних одноборств в окремих групах у різних тренерів: карате-шотокан, Кудо, годзю-рю. Для визначення рівня розвитку фізичних якостей юних каратистів різних стилів використовувалися наступні тести: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування на поперечині; стрибок у довжину з місця; підйом тулуба до кута 90° із положення лежачи на спині за 1 хвилину; у положенні ноги максимально розведені нарізно вимірюється висота від підлоги до тулуба; у положенні сидячи ноги разом виконується нахил тулуба вперед, руки витягуються вздовж ніг, вимірюється різниця від кінчиків пальців рук до кінчиків пальців стоп; біг 30 м. У дослідженнях приймали участь 45 хлопців віком 10-11 років. Умовно вони були розподілені на 3 групи, що представлені в результатах дослідження відповідно як група А, Б і В. Тестувалися діти, які займаються різними стилями спортивних одноборств.

В результаті дослідження встановлено, що заняття різними стилями одноборств не однаково впливають на розвиток фізичної підготовленості дітей, які займаються спортивними одноборствами (табл. 1).

Так, із семи видів вправ, за якими тестувалися юні спортсмени, у двох вправах показники в групах практично не відрізнялися. Це стрибок у довжину з місця (тест № 3), де одноборці групи А стрибнули на 160.4 ± 0.5 см, каратисти групи Б – на 158.5 ± 0.4 см, каратисти групи В – на 156.0 ± 0.4 см ($p \geq 0.05$). Друга вправа - біг по дистанції 30 м (тест № 7), результати якого становлять у групі А – 5.3 ± 0.1 с, у групі Б – 5.4 ± 0.1 с і у групі В – 5.5 ± 0.1 с.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості учнів, які

займаються різними стилями однокорств

тести	група А (M±m)	p А-Б	група Б (M±m)	p Б-В	група В (M±m)	p А-В
тест № 1 (раз)	31.8±0.3	<0,05	40.5±0.3	<0,05	30.6±0.5	>0,05
тест № 2 (раз)	7.0±0.6	>0,05	8.0±0.5	<0,05	13.5±0.7	<0,05
тест № 3 (см)	160.4±0.5	>0,05	158.5±0.4	>0,05	156.0±0.4	>0,05
тест № 4 (раз)	35.3±0.5	<0,05	43.0±0.5	<0,05	31.2±0.5	>0,05
тест № 5 (см)	13.7±2.0	>0,05	11.5±1.6	<0,05	25.9±1.2	<0,05
тест № 6 (см)	16.7±1.5	<0,05	22.0±0.8	<0,05	12.3±1.0	<0,05
тест № 7 (с)	5.3±0.1	>0,05	5.4±0.1	>0,05	5.5±0.1	>0,05

Тобто, у прояві швидкості, швидкісно-силових можливостей стрибкового характеру юні каратисти групи Б (кудо) були на рівні каратистів групи В, що займаються годзю-рю. Каратисти групи А (шотокан карате) мають дещо вищі швидкісно-силові та швидкісні показники порівнянно з групами Б (кудо) і В (годзю-рю).

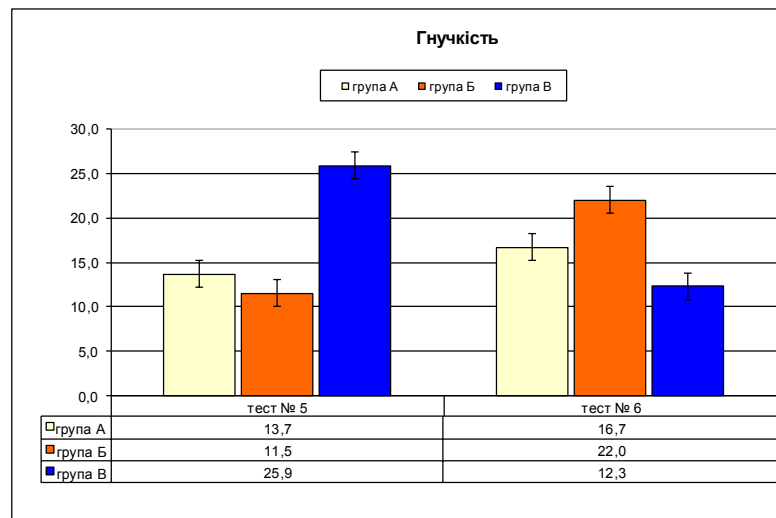
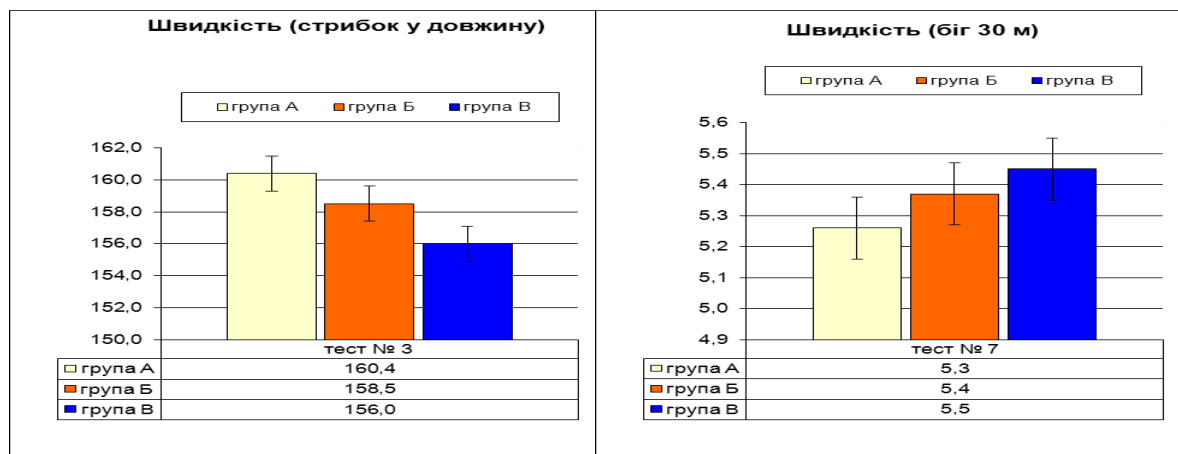


Рис. 1. Порівняння рівня розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей у каратистів стилів шотокан, кудо та годзю-рю.

Дані тестування у вправах № 5 і 6, що вказували на прояв гнучкості, спортсмени групи Б (кудо) продемонстрували значно вищі результати, ніж однокорці групи А (шотокан) і В (годзю-рю), чії показники суттєво не відрізнялися. Тобто, при виконанні вправи максимального розведення ніг у положенні стоячи, спортсмени групи Б виявили значно більшу гнучкість – 11.5±1.6 см, ніж групи А – 13.7±2.0 см та групи В – 25.9±1.2 см. При виконанні вправи нахилу тулуба із положення сидячи, спортсмен групи Б, як і у попередній вправі, виявилися гнучкішими за спортсменів групи А та В, оскільки результат тесту для групи Б склав 22.5±0.8 см, та для груп А і В відповідно 16.7±1.5 см та 12.3±0.1 см (рис. 2.).



ис. 2. Порівняння рівня розвитку гнучкості у каратистів

стилів шотокан, кудо та годзю-рю.

Тестові вправи № 1 і 4 спрямовані на визначення рівня розвитку силової витривалості. Порівняльний аналіз результатів показав, що згинання та розгинання рук в упорі лежачи (тест № 1) краще виконували однокорці групи Б (кудо) – 40.5±0.3 раз проти 31.8±0.3 у групи А (шотокан) та 30.6±0.5 у групи В (годзю-рю).

Підйом тулуба із положення лежачі (тест № 4) також значно краще виконували каратисти групи Б (кудо) –

43.0±0.5 раз проти 35.3±0.5 раз виконаних каратистами групи А (шотокан) та 31.2±0.5 раз – каратистами групи В (p≤0.01) (рис. 3).

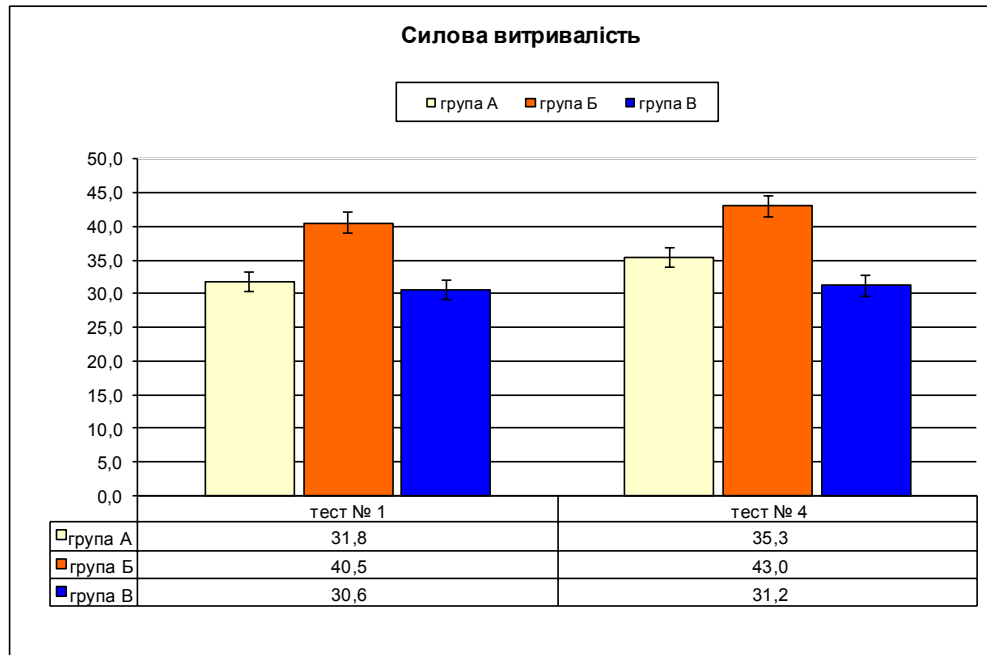


Рис. 3. Порівняння рівня силової витривалості у каратистів стилів шотокан, кудо та годзю-рю.

Тестова вправа № 2 спрямована на визначення рівня розвитку сили. Результати тесту показали, що підтягування на поперечині краще виконали каратисти групи В (годзю-рю), тоді як показники груп А (шотокан) і Б (кудо) суттєво не відрізнялись (рис. 4).

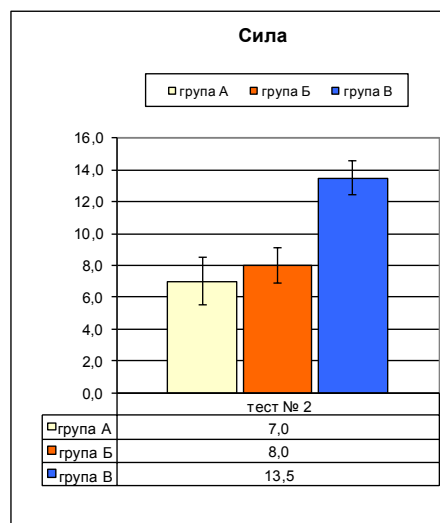


Рис. 4. Порівняння рівня розвитку сили у каратистів стилів шотокан, кудо та годзю-рю.

Таким чином результати проведених нами досліджень свідчать про те, що заняття різними стилями одноборств суттєво впливають на розвиток певних фізичних якостей, які переважають саме для даного стилю. Отже для каратистів стилю шотокан характерним є вищий розвиток швидкісних і швидкісно-силових фізичних якостей. Для кудоїстів характерним є вищий розвиток витривалості, силової витривалості та гнучкості. Для каратистів стилю годзю-рю пріоритетним є розвиток сили.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Проведене дослідження не висчерпує всіх аспектів розробки теоретичних і методичних основ впливу спортивних одноборств на розвиток фізичних якостей учнів шкільного віку в подальшому було б доцільним вивчення особливостей впливу специфічних вправ різних стилів спортивних одноборств на здоров'я і працездатність учнів у сполученні із традиційними засобами та методами.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що навчально- тренувальні заняття різними стилями одноборств сприяють суттєвому розвитку фізичних якостей дітей та підлітків.
2. У ході дослідження встановлено, що юні спортсмени, які займаються різними стилями одноборств мають

достатній рівень розвитку всіх фізичних здібностей, проте кожний із стилів має свої особливості впливу на рівень фізичної підготовленості.

3. Отримані дані, свідчать про те, що заняття різними стилями одноборств впливають на розвиток певних фізичних якостей, які переважають саме для даного стилю. Отже для одноборців стилю шотокан характерним є вищий розвиток швидкісних і швидко-силових фізичних якостей. Для спортсменів кудо характерним є вищий розвиток витривалості, силової витривалості та гнучкості. Для каратистів стилю годзю-рю пріоритетним є розвиток сили.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К. : Здоров'я, 1985. – 79 с.
2. Арефев В.Г., Едінак Г.А. Фізична культура в школі. Кам'янець – Подільський. : "Абетка - нова", 2001, – 383с.
3. Бишоп М. Окинавское каратэ : учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства /Пер. с англ. А. Кратенкова. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001, – 304 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К. : Олимп. лит, 2002. – 394 с.
5. Накаяма М., Дрэгер Донн Ф. Практическое карате /Ред. Е. Гупало. – М. : ФАИР-пресс, 1999, – 178 с.
6. M. Nakayama scriptor Optimus Karate . In XI -m. V.5 . Heany , Tekki - Moscua LLC " Publishing ACT » , « Ladomir " , MMI - CLXXXVIII p .
7. Directory bellicis artibus et ludis . / Ed . Taras AE - Minsk , 2002. – CCCLVI p .
8. Trusov OV Shotokan Karate Do - , Vol . 1. - М . : Futurum Telluris 2005. - CCCXLII p .
9. M. Oyama . / It - Karate .// Moscow : Fair - Teubneri, 2000. - LXXXVII p .
10. A. Gorbylëv . // Institutione School Kyokushin dojo : militaris artes Japan , MM , № IV , – S. 17– 38 .

УДК 796.011.1

Бабич Н.Л.

**Полтавський національний технічний університет
імені Юрія Кондратюка м. Полтава**

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МОЖЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЕВОЇ СФЕРИ ОСІБ ІЗ ВАДАМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті визначено фізіологічне та психологічне підґрунтя корекції недоліків психічного та фізичного розвитку розумово відсталих осіб. Узагальнено недоліки діяльності розумово відсталих та підтверджено думку про необхідність впливу на емоційно-вольову сферу особистості із вадами розумового розвитку в умовах корекційно спрямованої діяльності. Визначено специфіку впливу спортивної діяльності на особистість. Доведено, що заняття адаптивною фізичною культурою, в основі якої лежать фізичні вправи, є засобом фізичного розвитку, корекції та компенсації наявних психічних та рухових порушень в осіб з інтелектуальною недостатністю. Охарактеризовано особливості організації навчально-тренувального процесу спортсменів із вадами розумового розвитку.

Ключові слова: емоції, воля, інтелектуальна недостатність, розвиток, корекція, діяльність, адаптивний спорт.

Бабич Н. Л. Психофизиологические обоснование возможности коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы лиц с недостатками умственного развития в процессе спортивной деятельности. В статье определено физиологическое и психологическое основание коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых лиц. Рассмотрены недостатки деятельности умственно отсталых и подтверждено мнение о необходимости воздействия на эмоционально-волевую сферу личности с недостатками умственного развития в условиях коррекционно направленной деятельности. Определена специфика влияния спортивной деятельности на личность. Доказано, что занятия адаптивной физической культурой, в основе которой лежат физические упражнения, является средством физического развития, коррекции и компенсации имеющихся психических и двигательных нарушений у лиц с интеллектуальной недостаточностью. Охарактеризованы особенности организации учебно-тренировочного процесса спортсменов с недостатками умственного развития.

Ключевые слова: эмоции, воля, интеллектуальная недостаточность, развитие, коррекция, деятельность, адаптивный спорт.

Babych N. Psychophysiological study the possibility of correction of disorders of emotional and volitional persons with mental disabilities in sports activities. The article found that the physiological basis of correcting deficiencies of mental and physical development of mentally retarded persons is the doctrine of the plasticity of the central nervous system and compensation for defects. Psychological basis of correcting defects of mentally retarded children is a provision for the possibility of their development, the unity of the laws of normal and mentally retarded children. We consider the views of scientists about the possible mental and physical development of children with intellectual disabilities. The shortcomings activity of mentally retarded and confirmed the view of the possibility of impact on the emotional and volitional person with mental disabilities in a remedial courses of action. The most motivated activity is sports activity, which is characterized by the constant observance of the sport mode, the systematic implementation of mandatory training tasks, the introduction of the training process more obstacles to overcome which requires athletes mobilization and manifestation of willpower and emotional stability. The specificity of the effect of sports activities on the individual. We prove that the class of adaptive physical education, which is based on physical exercise, a means of physical development, correction and compensation of existing mental and motor disorders in persons with intellectual