

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ДАНОМУ НАПРЯМІ. Подальше дослідження даної теми буде направлено на вивчення та наступного етапу підготовки у майбутніх правоохоронців «закріплення професійних якостей та вмінь».

ЛІТЕРАТУРА

1. Антоненко С.А. Проблеми фізичної активності курсантів ВНЗ правоохоронних органів України / С.А. Антоненко, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьєв, О.В. Буток // гол. ред. Носко М.О. [Педагогічні науки, фізичне виховання та спорту]. – Чернівці: ЧДПУ, 2012. – С. 343-347.
2. Богуславский В.В. Мотивация учебной деятельности курсантов военно-учебных заведений / Богуславский В.В. // – М.: Военный университет, 2001. 88 с.
3. Корсун С.І. Методика професійно-психологічного відбору працівників до підрозділів податкової міліції / С. Корсун, В. Криволапчук. – Ірпін, 2010. – 50 с. (практичний посібник).
4. Лаврентьєв А.Н. Актуальные проблемы физической подготовки женщин в правоохранительных органах Украины / А.Н. Лаврентьєв, О.В. Буток, А.В. Дашковская // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 3(31) 13 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – С 74-79.
5. Муцинов С.С. Молодые войны: воспитание и адаптация в коллективе / С.С. Муцинов // Институт военной истории МО СССР. М., 1989. – 86 с.
6. Сергієнко Ю.П. Психолого-педагогічні аспекти рівня фізичної підготовленості курсантів ВНЗ правоохоронних органів України / Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьєв, А.М. Андрєянов // гол. Ред. Носко М.О. [Педагогічні науки, фізичне виховання та спорту]. – Чернівці: ЧДПУ, 2011. - С 422- 426. - (Випуск 91, Т 1 – 536 с.).
7. Catona M.A. Psychometric study of children at risk for Huntington disease /Catona M.A. // Clin. Genet. – 1985. –№ 4 - P. 307-316.
8. Prysizhnyk S.I. Influence of physical education means upon functional state of respiratory system of students with chronic lung disease /S.I. Prysizhnyk, O.O. Primarow // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical. Training and sports. – 2013. – № 9. – S. 73-79.

Безкорвайний Д. О.

Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова

ВИКОРИСТАННЯ СТАТИЧНИХ ВПРАВ В АРМСПОРТІ

Розглянуто особливості впливу статичних напруг на показники загальнофізичної підготовки при тренуванні армспортсменів, які були використані під час проведення навчально-тренувальних занять зі студентами 1 курсів з армспорту. У дослідженнях прийняло участь 30 спортсменів 17–18 років: 15 в експериментальній і 15 у контрольній групах. Контрольна група тренувалася за традиційною програмою силової підготовки. Під час проведення занять із експериментальною групою було використано 7 вправ статичного характеру. Встановлено, що використання статичних вправ у річному макроциклі є досить ефективним. Так, усі досліджувані показники загальнофізичної підготовки спортсменів як контрольної, так і експериментальної груп достовірно покращилися наприкінці експерименту. Але підвищення показників в експериментальній групі було більш яскраво вираженим.

Ключові слова. Статичні вправи, експериментальна група, річний макроцикл.

Безкорвайний Д. А. Использование статических упражнений в армспорте. *Рассмотрены особенности влияния статических напряжений на показатели общефизической подготовки при тренировке армспортсменов, которые были использованы во время проведения учебно-тренировочных занятий со студентами 1 курсов по армспорту. В исследованиях приняло участие 30 спортсменов 17-18 лет: 15 в экспериментальной и 15 в контрольной группах. Контрольная группа тренировалась по традиционной программе силовой подготовки. При проведении занятий с экспериментальной группой было использовано 7 упражнений статического характера. Установлено, что использование статических упражнений в годовом макроцикле достаточно эффективно. Так, все исследуемые показатели общефизической подготовки спортсменов как контрольной, так и экспериментальной групп достоверно улучшились в конце эксперимента. Но повышение показателей в экспериментальной группе было более ярко выраженным.*

Ключевые слова. Статические упражнения, экспериментальная группа, годовой макроцикл.

Bezkorovainyi D. A. Static exercise in armsport. *We reviewed the features of the influence of static stresses on the performance of general physical training that were used during the training sessions with the students of first courses in armsport. The study involved 30 athletes 17-18 age: 15 in the experimental and 15 in control groups. The control group was trained on the traditional program of strength training. When conducting studies with the experimental group were used of 7 static exercises. It was found that the use of static exercises in the annual macrocycle effectively. So, all the studied parameters general physical training of athletes as the control and experimental groups significantly improved at the end of the experiment. But improving performance in the experimental group was more pronounced.*

Key words. Static exercise, the experimental group, the annual macrocycle.

Постановка проблеми. Із усіх наявних основних фізичних якостей людини найбільше прикладне значення має сила. Численні дані спеціалізованих джерел свідчать про те, що в юнацькому віці спостерігається низький рівень розвитку сили та швидкісно-силових якостей. Окрім того, неможливо не помітити низьку наукову й методичну забезпеченість фізичної підготовки юнаків і молоді, які навчаються в різних закладах освіти. Особливо брак належного теоретико-методологічного рівня відчувається в

силових видах спорту.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Відомо, що будь-яка рухова активність людини пов'язана з природним проявом різних м'язових зусиль динамічного й статичного характеру. У цих м'язових проявах найбільш важливе місце посідає така фізична якість, як сила. Водночас науковці здебільшого односпійно збігаються на думці про те, що за допомогою низки вправ і методики дозованих обтяжень удається ефективніше розвивати силові та швидкісно-силові здібності осіб молодого віку. Окремі наукові дані дають підстави говорити про те, що за умови правильного поєднання динамічних і статичних напруг можна одержати більш виражені результати у прирості сили в юних спортсменів. Отже, постає потреба в розробленні спеціальних систем фізичних вправ, спрямованих на природні процеси фізичного вдосконалення й розвиток організму молодого покоління. Пропонується методика силової підготовки юних спортсменів, що ґрунтується широкому застосуванню статичних вправ для розвитку сили та статичної витривалості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Наукове дослідження виконано за темою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.7 «Методологічні і організаційно-методичні основи визначення індивідуальної норми фізичного стану людини» (номер державної реєстрації 0111U000192).

Мета досліджень: визначити вплив статичних вправ на показники загальнофізичної підготовки при тренуванні армспортсменів 17–18 років.

Матеріал і методи досліджень. У роботі були використані наступні *методи дослідження*: педагогічні методи (спостереження за тренувальним процесом, бесіди зі спортсменами, реєстрація ефективності діяльності, відповідність змісту тренувального процесу), педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У дослідженні прийняло участь 30 спортсменів 17–18 років по 15 в контрольній і експериментальній групах.

Результати дослідження. Під час проведення навчально-тренувальних занять нами були використані 7 вправ статичного характеру. Вправи виконувалися 2 рази на тиждень на протязі річного макроциклу. Зупинимось на цих вправах.

1. *Утримання вантажу зігнутими в ліктьових суглобах руками.* Вихідне положення – стоячи з вантажем у руках. Вантаж утримується руками, зігнутими в ліктьових суглобах під кутом 90–110°. Вага використовуваного вантажу визначається за результатом у згинанні рук у ліктьових суглобах 40–50 % від максимального результату в цій вправі. Спортсменам рекомендується утримувати статичну позу з таким навантаженням протягом 12–15 с. Під час виконання вправи дихання не затримувати.

2. *Утримання вантажу кистями рук стоячи.* Вихідне положення – стоячи з вантажем у руках. Вантаж утримується кистями рук. Вага використовуваного вантажу визначається за результатом 50–60 % від максимального результату в цій вправі. Ця вправа не викликає затримки дихання, її тривалість становити 20–25 с.

3. *Утримання вантажу руками в положенні лежачи на спині.* Вихідне положення – лежачи спиною на горизонтальній лаві. Вантаж утримується руками, зігнутими в ліктьових суглобах під кутом 90–110°. Фізично слабкі підлітки можуть утримувати вантаж на прямих руках. Вага використовуваного вантажу визначається за результатом у жимі лежачи та становить 40–50 % від максимального результату в цій вправі. Спортсменам рекомендується утримувати статичну позу з таким навантаженням протягом 12–15 с. Під час виконання вправи дихання не затримувати.

4. *Висіння на щабліні на зігнутих руках.* Вихідне положення – повиснути на щабліні, підтягнутися, щоб кут між плечем та передпліччям склав 90–110° та утриматися в такому положенні. Утримання зігнутих рук під час висіння на щабліні – дуже важка вправа для спортсменів-початківців. Тому поступово динамічне виконання цієї вправи замінюється статичної. Тривалість виконання даної вправи не перевищує 20–25 с.

5. *Утримання вантажу напругою м'язів спини та попереку.* Вихідне положення – лежачи вниз обличчям, закріпивши ноги під рейкою гімнастичної стінки (більша частина тіла перебуває у висячому положенні), утримувати навантаження на плечах хватом зверху. У цій позі спортсмен утримує вантаж на спині протягом 5–6 с. Для юних спортсменів вага вантажу становить 20–25 % від власної ваги тіла. Ця статична вправа може виконуватися із затримкою дихання на 5–6 с. Якщо спортсмен легко виконує вправу із заданим навантаженням, то рекомендується для ускладнення збільшувати не час утримування пози, а вагу вантажу. Таким чином, час статичної напруги залишається в межах 5–6 с.

6. *Утримання вантажу напругою м'язів черевного преса.* Вихідне положення – лежачи обличчям догори, утримують штангу на грудях хватом низу. Вправа виконується аналогічно до попередньої. Статична поза може підтримуватися й за затримки дихання, але не більше 6 с. Спортсмени виконують цю вправу із вантажем, вага якого становить 15–20 % від власної ваги тіла.

7. *Кут у висі на щабліні.* Утримання прямих ніг під кутом 90° щодо тулуба – дуже важка вправа для юнаків. Із огляду на це в перші дні тренувань потрібно повільно піднімати прямі ноги до кута 90° і потім повільно опускати їх. Поступово динамічне виконання цієї вправи замінюється статичної позою – утриманням прямих ніг у висі під кутом 90°. Тривалість виконання даної вправи не перевищує 10–15 с.

Із метою більш об'єктивної оцінки ступеня змін функціональних можливостей організму юних армспортсменів були досліджені швидкісна і швидкісно-силова здібності, швидкісна витривалість і вибухова сила. Для цього були використані показники в бігу на 100 метрів, у стрибку в довжину з місця, у бігу на 800 метрів і штовханні 5 кг ядра. Оцінка рівня загальнофізичної підготовленості проводилася на початку експерименту (вересень місяць) і після річної підготовки – у кінці травня. Необхідно відзначити, що в первинних показниках між групами не було достовірної різниці ($p > 0,05$; значення t -критерію коливалось від 0,37 до 0,64). Результати контрольних тестувань свідчать, що позитивні зміни відбулися як у контрольній, так і в експериментальній групах. Але при цьому результати спортсменів експериментальної групи покращилися більш виражено (табл. 1). Так, у бігу на 100 метрів, у кінці експерименту показник експериментальної групи недостовірно ($p > 0,05$; $t = 0,68$), але був кращим на 1,2 %, і склав 13,72 с замість 13,89 с. Аналіз змін усередині групи виявив, що в контрольній групі результат у бігу на 100 метрів покращився на 1,87 %, а в експериментальній – на 4,05 %. Різниця результатів у бігу на 800 метрів між досліджуваними групами (наприкінці експерименту) склала 4,51 %. Ця відмінність була

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

достовірною ($p < 0,05$; $t = 2,14$). Порівняльний аналіз динаміки результатів усередині груп показав, що в експериментальній групі за час досліджень результат покращився на 6,8 %, а в контрольній – на 3,8 % (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень загальної фізичної підготовленості юних армспортсменів на початку та наприкінці експерименту

№ з/п	Вправа ЗФП Вид групи	Біг 100 м (с)		Біг 800 м (с)		Стрибок у довжину з місця (см)		Поштовх ядра (см)	
		на початку експерименту	наприкінці експерименту	на початку експерименту	наприкінці експерименту	на початку експерименту	наприкінці експерименту	на початку експерименту	наприкінці експерименту
1.	Експериментальна група (n = 15)	14,3 ± 0,18	13,72 ± 0,16	165,8 ± 2,85	154,5 ± 2,08	226,7 ± 1,3	238,8 ± 1,1	832 ± 5,33	924 ± 4,84
2.	Контрольна група (n = 15)	14,15 ± 0,16	13,89 ± 0,19	167,9 ± 3,08	161,8 ± 2,71	227,4 ± 1,4	234,5 ± 1,3	827 ± 5,69	863 ± 5,17
	Достовірність	$p > 0,05$ $t = 0,62$	$p > 0,05$ $t = 0,68$	$p > 0,05$ $t = 0,51$	$p < 0,05$ $t = 2,14$	$p > 0,05$ $t = 0,37$	$p < 0,05$ $t = 2,52$	$p > 0,05$ $t = 0,64$	$p < 0,001$ $t = 8,61$

Швидкісно-силові можливості спортсменів за показниками стрибка в довжину з місця в обох групах протягом експерименту мали чітку тенденцію до підвищення. Так, у контрольній групі результат покращився на 3,1 % і склав 243,5 см замість 227,4 см на початку досліджень, а в експериментальній групі різниця становила в 5,06 %, відповідно, результати були такими: до експерименту – 226,7 см і в кінці експерименту – 238,8 см. Відмінність між групами була достовірною ($p < 0,05$; $t = 2,53$). Результати у штовханні ядра в обох групах після експерименту достовірно покращилися ($p < 0,001$; $t = 4,68$ і $7,89$) порівняно з вихідними даними. Але темпи приросту в експериментальній групі були вищими і склали 9,95 %, а в контрольній – 4,35 %. Різниця результатів між групами була достовірною ($p < 0,001$; $t = 8,61$). Про це свідчать кінцеві показники контрольної і експериментальної груп наприкінці експерименту – $863 \pm 5,17$ см і $924 \pm 4,84$ см.

ВИСНОВКИ. За даними, що були отримані в результаті експерименту, можна констатувати, що використання статичних вправ у силовій та швидкісно-силовій підготовці юних спортсменів є дуже корисним і прискорює силовий розвиток юнаків. Таким чином, виконання дозованих тренувальних навантажень статичного характеру дає змогу вже для підготовки юних спортсменів використовувати окремі види м'язових зусиль, не шкодячи водночас їхньому здоров'ю. Дослідження, проведені нами, свідчать про велику користь статичних напруг для всебічного фізичного розвитку підлітків і зростання спортивних результатів.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ спрямовуватимуться в царину індивідуалізації спортивної підготовки висококваліфікованих армспортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безкоровайний Д. О. Базова система тренування та система безпосередньої підготовки до змагань в армспорті / Д. О. Безкоровайний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за ред. проф. С. Єрмакова. –Х., 2010. – №1. – С. 13–16.
2. Безкоровайний Д. О. Оптимізація розвитку сили та статичної витривалості у 8–17-річних юнаків в армспорті : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих.: спец. 24.00.01 / Д. О. Безкоровайний – Х. : ХДАФК, 2013. – 22 с.
3. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
4. Драгнев Ю. В. Етапи формування рухових умінь і навичок у старшокласників на заняттях з армспорту / Ю. В. Драгнев // Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка. – Луганськ : 2010. – № 8. – С. 31-34.
5. Камаєв О. І. Розвиток силових здібностей 13-15-річних юнаків в силових видах спорту : [Навч. посіб. для студентів 3-5 курсів ХДАФК і фахівців з фізичного виховання і спорту] / О. І. Камаєв, Д. О. Безкоровайний. – Х. : ХДАФК, 2014. – 106 с.
6. Платонов В. Н., Сахновський К. П. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновський. К.: Рад. шк., 1988. 288 с.
7. Розенблат В. В. Утомление при динамической и статической мышечной деятельности человека / В. В. Розенблат, С. Л. Устьянцев // "Физиология человека" – М. : 1989, – № 5. – С. 90-97.
8. Baranowski T. et al. Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth // Medicine and Science in Sport and Exercise. – 1992 : 24 (6). – P. 237-247.
9. Kleiner S. M. Nutritional status of nationally ranked elite bodybuilders/ S. M. Kleiner, T. L. Bazzarre, B. E. Ainsworth // International Journal of Sport Nutrition. – 1994. – № 4. – P. 54–69.
10. Visek A. J., Watson J. C., Hurst J. R., Maxwell J. P., Harris B. S. Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2010, vol.8(2), pp. 99–116. dx.doi.org/10.1080/1612 197X.2010.9671936.

УДК 371.035.6

Безязичний Б.І.
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

РОЗВИТОК ЕТИКО-ПЕДАГОГІЧНИХ ІДЕЙ В ІСТОРІЇ ФІЛОСОФІЇ ОСВІТИ

В даній статті проаналізовано розвиток етико-педагогічних ідей в історії філософії освіти, що дозволить, у подальшому, сформулювати сутність та зміст етичної компетентності майбутніх учителів. Актуальність теми статті не викликає сумнівів, оскільки сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується посиленням гуманістичної спрямованості навчання та виховання молодого покоління, що передбачає визнання пріоритетною