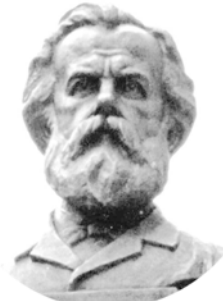


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

**СЕРІЯ 15
“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”**

ВИПУСК 2 (55) 15

Київ

**Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова
2015**

УДК 0.51

ББК 95

Н 34

WEB сторінка електронного видання : enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/211

Збірник входить до переліку наукових видань, затверджених постановами ВАК України у яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

“Педагогічні науки - фахове видання затверджене постановою Президії ВАК України від 26.01.2011 р. № 1-05/1.

“Фізичне виховання і спорт”- фахове видання затверджене постановою Президії ВАК України від 14.10.2009 р, № 1-05/4 – Бюл. ВАК України, 2009. - №11. С.8.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації Серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. **Серія № 15.** “**НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ /ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**” 36. *наукових праць/ За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2015. - Випуск 2 (55)15. – 120 с.*

У статтях розглядаються результати теоретичних досліджень і експериментальної роботи з питань педагогічної науки, педагогічні, психологічні і соціальні аспекти, що висвітлюють нові технології в теорії та методику навчання в фізичній культурі, спорту та підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	док. філ. наук, проф., акад АПН України, рек. НПУ імені М.П.Драгоманова; (<i>гол.Ред. ради</i>);
Авдієвський А.Т.	почесний доктор, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Андрусішин Б.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Бех В.П.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Биковська О.В.	кандидат пед. наук, доцент (<i>секретар Редакційної ради</i>); НПУ імені М.П.Драгоманова;
Бондар Вол. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Бондар Віт. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Волинка Г.І.	док. філ. наук, проф., академік УАПН, НПУ імені М.П.Драгоманова;(<i>зас. гол. Ред. ради</i>)
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С.	Доктор пед. наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шкіль М.І.	доктор фізмат наук, професор, акад. АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Відповідальний редактор **Г. М. Арзютов**

Редакційна колегія:

Арзютов Г.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Архипов О.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Волков В.Л.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Дубогай О.Д.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Камасєв О.І.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК
Медведева І.М.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Сущенко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Ткачук В.Г.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Цось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СЧУ імені Л. Українки
Шкретий Ю.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ
Агребі Брахім	доктор філософії, професор, Інститут спорту і фізическої культури, Тунис
Бельській І.В.	доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний у-т, Мінск, Білорусія
Дадело Станіслав	доктор педагогічних наук, професор, Вільнюській педагогічний університет, Литва
Ейдэр Ежи	доктор реабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща
Слабин В.К.	доктор філософії, професор, Нью Йорк, США

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П.Драгоманова

© Автори статей, 2015 © НПУ імені М.П.Драгоманова, 2015

ISSN 2311-2220

Збірник друкується щомісяця

ЗМІСТ

1. Агеев П.М. ВДОСКОНАЛЕННЯ СТАТОДИНАМІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	4
2. Адирхаєв С.Г. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЯВІВ ПСИХІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я.....	7
3. Антоненко С.А. ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В ВУЗАХ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ.....	12
4. Безкоровайний Д. О. ВИКОРИСТАННЯ СТАТИЧНИХ ВПРАВ В АРМСПОРТІ.....	15
5. Безязичний Б.І. РОЗВИТОК ЕТИКО-ПЕДАГОГІЧНИХ ІДЕЙ В ІСТОРІЇ ФІЛОСОФІЇ ОСВІТИ.....	17
6. Бєліх О. Г., Вереньга Ю. В., Ахрамович П. П., Білик В. В., Козенко С. М. ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ НА КУРСАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	21
7. Гасвий В.Ю., Коцєруба Л.І., Рябіна С.А. КОНТРОЛЬ ЗА ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ ПОКАЗНИКАМИ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТА-ПОДАТКІВЦЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	25
8. Ганчар А.І. МОНИТОРИНГ ДИНАМИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ КОМАНДНОГО ВИСТУПЛЕННЯ СИЛЬНЕЙШИХ ПЛОВЦОВ НА ЧЕМПІОНАТАХ ЄВРОПИ ПО ВОДНИМ ВИДАМ СПОРТА С 1954 ПО 1991 ГГ. (II ЕТАП).....	27
9. Грибовська І., Музика Ф., Семаль Н. МІСЦЕ ІНФОРМАЦІЙНО-ПРОПАГАНДИСТСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У РОБОТІ ОБЛАСНИХ ЦЕНТРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ІНВАЛІДІВ «ІНВАСПОРТ».....	36
10. Гринь А.Р. ТЕСТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	39
11. Доценко О.М. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ШЕЙПІНГУ НА РУХОВІ МОЖЛИВОСТІ ТА НАВИЧКИ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ.....	43
12. Еременко (Спичак) Н. П. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РІЗНИХ ФАКТОРІВ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	45
13. Ефременко В.Н. РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	48
14. Запольский Д.П. ДІАГНОСТИКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ ДЗЮДОЇСТІВ РІЗНИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ.....	51
15. Ігнатенко Н.В. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ТРАДИЦІЙНИХ ВИДАХ БОРТЬБИ.....	53
16. Лускань О. Ю. ФІЗИЧНА ТА ТЕХНІКО – ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ.....	58
17. Мартинов Ю.М. СТРУКТУРА ЕТАПУ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ В ПАУЕРЛІФТИНГУ.....	62
18. Матвієнко М.І., Кузнєцов О.В. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕНЬ МЕТОДИК ПОЄДНАННЯ РУХОВОЇ ТА РОЗУМОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ЗАСОБОМ НАВЧАННЯ ГРИ В ШАХИ В ПРОЦЕСІ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХЛИВИХ ІГОР.....	66
19. Парчевський Ю.М. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ УПРАВЛІННЯ ПСИХОФІЗИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	69
20. Пічурін В. В. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТІВ І ЇХ ФОРМУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ І ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	72
21. Присяжнюк С.І. МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ГУМАННИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	76
22. Радченко Л.О. НАУКОВА РОЗРОБЛЕНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРНО-ОСВІТНЬОЇ СКЛАДОВОЇ СУЧАСНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ.....	78
23. Ровная О.А. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	81
24. Саламаха О.Е. ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ В РУКОПАШНОМУ БОЮ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ.....	85
25. Сергієнко Л.П., Лишевська В.М. РОЗВИТОК ШВИДКІСНОЇ СИЛИ У МОЛОДІ: ПЛІОМЕТРИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ (ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД).....	90
26/ Соболєнко А.І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.....	95
27. Соболєнко А.І. СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.....	102
28. Хазим Тони. АНАЛИЗ ОПЫТА УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫМ ПРОЕКТОМ ПОДГОТОВКИ ДНЕПРОПЕТРОВСКА К ФУТБОЛЬНОМУ ЕВРО 2012.....	110
29. Шашлов М.І. ВПЛИВ ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТОК МОЛОДШИХ КЛАСІВ.....	115
30. Щєглов Е.М., Антонюк А.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНО – ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ.....	120

УДК 796.012

Агеев П.М.

Національний технічний університет України "КПІ"

ВДОСКОНАЛЕННЯ СТАТОДИНАМІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Проведеними дослідженнями встановлено, що майже 86,4% юних дзюдоїстів мають порушення статичної і динамічної рівноваги I - II мір, що свідчить про низьку функціональну стійкість вестибулярного аналізатора. Запропонована методика використання спеціальних вправ приводить до поліпшення функціонального стану вестибулярного аналізатора. Це дає основу пропонувати її до впровадження в учбово-тренувальний процес підготовки юних спортсменів в дзюдо. Розроблена і апробована методика експрес-оцінки статодинамічної стійкості. Методика придатна до використання безпосередньо в умовах спортивного залу як валідний і інформативний тест визначення вестибулярного статусу у спортсменів-дзюдо.

Ключові слова: дзюдоїсти, вестибулярний аналізатор, статодинамічна стійкість, методика тренування, експрес - оцінка, функціональний стан.

Агеев П.М. Совершенствование статодинамической стойкости дзюдоистов на этапе начальной подготовки. Проведенными исследованиями установлено, что почти 86,4% юных дзюдоистов имеют нарушение статического и динамического равновесия I - II степени, что свидетельствует о низкой функциональной стойкости вестибулярного анализатора. Предложенная методика использования специальных упражнений приводит к улучшению функционального состояния вестибулярного анализатора. Это даёт основу предлагать её к внедрению в учебно-тренировочный процесс подготовки юных спортсменов в дзюдо. Разработанная и апробованная методика экспресс-оценки статодинамической стойкости. Методика пригодна к использованию непосредственно в условиях спортивного зала как валидный и информативный тест определения вестибулярного статуса у спортсменов-дзюдо.

Ключевые слова: дзюдоисты, вестибулярный анализатор, статодинамическая стойкость, методика тренировок, экспрес - оценка, функциональное состояние.

Ageev P.N. Improvement of statik-dynamics stability of dzudokas on preparation level. Researches showed that about 78,4% of young dzudocas have breaks of stations and dynamics equilibrium of I-II degree and symptom complex of vestibular vegetative reactions, that is evidence of low functional stability of vestibular analyzers. Suggested methods of using special exercises lead to improving of fund mal state of vestibular analyzer. It gives reasons for offering them for learning and training process of young-wrestlers preparation. Method of express-estimation of static-dynamics stability that is suitable for using directly at gym as a valid and informative test of vestibular station of dzudocas was worked.

Key words: dzudocas, vestibular analyzer, static-dynamics stability, methods of training, express-estimation, functional state.

Актуальність проблеми. За останні роки спортивна наука і практика збагатилися новими знаннями щодо ролі сенсорних систем організму в забезпеченні ефективної рухової діяльності за екстремальна : змагальних умов (В.Г. Стрелець, О.О. Горелов, 1996, В.Г. Ткачук, 2009, Г.М. Арзютов, 2011 та ін.). У цьому аспекті на більш повно вивчена функція вестибулярного аналізатора, який розглядається як багатомірний біологічний перетворювач механічної енергії куткових та прямолінійних прискорень у сигнали про положення та рух тіла, як компонент складної функціональної системи, що здійснює функцію рівноваги та просторової орієнтації (О.О. Приймаков, 2011 та н.). Встановлено, що при подразненні вестибулярного аналізатора знижується збуджуваність інших аналізаторів, порушується динаміка процесів у корі головного мозку, знижується точність рухів, порушується рівновага, погіршується працездатність. Слід зазначити, що ці закономірності були отримані під час вивчення функції вестибулярного аналізатора насамперед у представників складнокоординатних видів спорту (фігурне катання, дзюдо, стрибки у воду, спортивна гімнастика, акробатика тощо) (І.М. Медведєва, 2011, та ін.). У зв'язку з цим постає питання про те, чи поширюються ці закономірності на представників спортивних єдиноборств, у яких діапазон вестибулярних впливів у процесі навчальних - тренувальних занять і змагань настільки ж очевидний і великий. Як експериментальну модель такого виду спорту нашу увагу привернула спортивна боротьба - дзюдо, яке вміщує величезний арсенал технічних прийомів і дій, які пов'язані зі зміною положення тіла спортсмена у просторі, що стрімко протікають в обмеженому інтервалі часу. Недостатня розробка методики удосконалення статодинамічної стійкості для спортсменів-дзюдоїстів, відсутність простих та інформативних кількісних методів, в експрес-оцінці статичної і динамічної рівноваги обумовили необхідність проведення наших досліджень.

Мета роботи полягала у розробці методики вдосконалень статодинамічної стійкості та її експрес-оцінки для спортсменів дзюдо.

Завдання дослідження: 1. Вивчити стан статодинамічної стійкості у спортсменів дзюдо різної кваліфікації та її динаміку під впливом спеціального тренування. 2. Розробити та апробувати методику експрес-оцінки статодинамічної стійкості для використання під час спортивного відбору та контролю функціонального стану вестибулярного аналізатора у спортсменів дзюдо, яка придатна для застосування безпосередньо у місцях проведення навчально-тренувальних занять. 3. Розробити методику вдосконалення статодинамічної стійкості для застосування її у структурі допоміжної фізичної підготовки спортсменів дзюдо.

Інформаційний пошук матеріалів літератури щодо ролі вестибулярного аналізатора у спортивній діяльності дозволив проаналізувати та узагальнити сучасні наукові здобутки стосовно вестибулярного аналізатора як функціональної системи, яка забезпечує утримання рівноваги та збереження пози. Узагальнюючи результати досліджень функції

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

вестибулярного аналізатора у спортсменів різних спеціалізацій, можна вважати, що розширення його робочого діапазону забезпечує підвищення результативності спортивних досягнень у видах спорту, структура рухів яких пов'язана зі змінами положення тіла у просторі, лінійними та кутовими прискореннями.

Методи досліджень базувалися на використанні системоутворюючого принципу функціонування вестибулярного аналізатора, що виявляється у двох взаємозалежних аспектах: як органа рівноваги та орієнтації тіла в просторі, і як органа, який бере безпосередню участь у регулюванні обмінних процесів, спрямованих на оптимальне енергетичне забезпечення режиму активного руху у даний проміжок часу. Для досягнення поставленої у роботі мети використовувалися такі методи досліджень:

- теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів літератури;
- опитування тренерів та спортсменів;
- тестування статичної рівноваги: стабілографія, кефалографія (у модифікації В.Г.Базарова), тест Флейшмана;
- тестування динамічної рівноваги: іхрографічні проби - «ходіння навпростець», «крокуючий» тест Фукуда;
- визначення вестибулярної стійкості (за Лозановим-Байченко);
- статистичну обробку здійснювали за допомогою програмних пакетів «Statistic» та «Microsoft Excel».

Характеристика обстежуваних. В експерименті взяли участь 82 чоловік, з яких 70 - діти віком 8-12 років, що займалися в секціях спортивної боротьби дзюдо і самбо, які спеціалізувалися в дзюдо. Дослідження проводились протягом 12 місяців на базі Спортивного клубу «Український Кодокан» НПУ імені М.П. Драгоманова. Проведені дослідження статодинамічної стійкості у спортсменів-дзюдоїстів на етапі початкової підготовки дозволили встановити її залежність від рівня функціонального стану вестибулярного аналізатора та спортивної кваліфікації. Дослідження статичної і динамічної рівноваги у стані спокою у 40 юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки дозволили встановити, що в більшості з них ці показники знаходилися в межах фізіологічної норми. Водночас, у 18 дітей було виявлено відхилення досліджуваних показників, яке описується як порушення статодинамічної стійкості 1-го ступеня (табл. 1).

Таблиця 1

Показники статичної і динамічної рівноваги у юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки

Показники	Кефалографія	Тест Флейшмана	"Крокуючий" тест Фукуда		"Ходіння навпростець"
	Ікфг	с	см	градуси	см
Групи	$Mx \pm 8tx$	$Mx \pm 8tx$	$Mx \pm 8tx$	$Mx \pm 8tx$	$Mx \pm 8tx$
1 (n-20)	$2,3 \pm 0,2$	$10,1 \pm 0,86$	$95,2 \pm 1,3$	$28,8 \pm 1,2$	$12,2 \pm 2,1$
2 (n-24)	$2,2 \pm 0,3$	$12,6 \pm 0,72$	$87,5 \pm 1,4$	$25,4 \pm 1,1$	$12,4 \pm 2,3$
3 (n-26)	$2,1 \pm 0,2$	$12,7 \pm 0,25$	$85,9 \pm 1,2$	$23,6 \pm 1,3$	$10,7 \pm 2,2$

Застосування дозованого вестибулярного навантаження викликало порушення статичної рівноваги I-II ступеня в 43,7% дітей та динамічної рівноваги - у 86,2% юних спортсменів, що свідчить про недостатні резервні можливості вестибулярного аналізатора щодо функціонування безпосередньо за умов дії специфічного подразнення. Визначення вестибулярної стійкості здійснювалося шляхом виявлення вестибуловегетативних реакцій, як кількісних показників, які характеризують рівень функціональної стійкості вестибулярного аналізатора. Як було доведено нашими дослідженнями, у кожній віковій групі обстежених дітей були виявлені індивідуальні розбіжності у характері відповідних реакцій артеріального тиску і пульсу на дозоване вестибулярне навантаження. Слід зазначити, що у 55-60% спортсменів як систолічний, так і діастолічний тиск зростав, без змін ці показники були відмічені у 11-15% обстежених та знижені у 24-34% юних дзюдоїстів. Показники ЧСС збільшувалися у 57,5% обстежених. Уповільнення пульсу було відмічено у 30% дітей.

Нами був обраний переважно активний метод тренування вестибулярного аналізатора, який найбільшою мірою забезпечує загальнофізичну підготовку, високу емоційну привабливість та легко здійснюється за умов звичайних навчально-тренувальних занять. Спеціальні вправи для тренування вестибулярного аналізатора підбиралися з урахуванням їхнього впливу на півколові канали та отоліти, а також за ступенем доцільності їх використання щодо оволодіння головними технічними прийомами та діями в дзюдо. Правильний методичний підхід до підбору спеціальних вправ для підвищення статодинамічної стійкості дзюдоїстів базувався на урахуванні принципу індивідуалізації дозування та послідовності виконання вправ, подібності структури вправ до головних технічних прийомів і дій у дзюдо, адекватності навантаження функціональним можливостям організму. У робочому плані для тренування вестибулярного аналізатора ми використовували такий засоби:

- вправи, які впливають переважно на рецептори отолітового апарату;
- вправи з переважною дією на півколові канали;
- вправи комбінованого впливу на рецептори півколових каналів та отолітовий апарат;
- вправи, які спрямовані на збереження статичної рівноваги.

Відповідно до зазначеної вище робочої класифікації, виконання вправ для тренування вестибулярного аналізатора у тижневому циклі навчальних занять здійснювалося у такій послідовності:

перший день - вправи, які впливають переважно на рецептори отолітового апарату (вправи, які спрямовані на вдосконалення статичної рівноваги з відкритими очима);

другий день - вправи з переважною дією на півколові канали (вправи, які спрямовані на вдосконалення статичної рівноваги з закритими очима);

третій день - вправи комбінованого впливу на рецептори півколових каналів й отолітового апарату. Виходячи з нашої робочої класифікації спеціальних вправ для тренування вестибулярного аналізатора у спортсменів-дзюдоїстів, був апробований і поданий у вигляді орієнтовної схеми набір фізичних вправ, які були підібрані з урахуванням їхнього переважного впливу на окремі рецептори вестибулярного аналізатора, що допомагає тренеру методично правильно самостійно підбирати спеціальні вправи з величезного арсеналу.

Методика вдосконалення статодинамічної стійкості у структурі допоміжної фізичної підготовки юних спортсменів-

дзюдоїстів має наступні фізіологічні та педагогічні закономірності формування статодинамічної стійкості. При розробці методики тренування вестибулярного аналізатора у юних спортсменів-дзюдоїстів ми враховували його під впливом дозованих за силою, напрямком та тривалості адекватних подразнень у формі спеціально підібраних фізичних вправ. Головні принципи організації і побудови методики тренування вестибулярного аналізатора у юних спортсменів-дзюдо базувалися на достатньо глибоко і всебічно розроблених у спортивній науці та практиці принципах, методах та засобах удосконалення статодинамічної стійкості у представників різних видів спорту (В.М. Болобан, 1986; І.В. Сотников, 1991; Л.О. Кір'янова, 1996; А.В. Кукіс, 1996, В.Г. Ткачук, О.О. Приймаков, Г.М. Арзютов, 2011 та ін.) та технічних прийомів та дій, які використовуються у дзюдо (табл.2).

Таблиця 2

Загальні принципи побудови методики тренування вестибулярного апарату у юних дзюдоїстів

Методичні принципи				
Одночасний вплив на вестибулярний та руховий аналізатор	Гранична або над гранична інтенсивність впливу на вестибулярний аналізатор	Поступове збільшення інтенсивності та тривалості впливу на вестибулярний аналізатор	Послідовність спрямованого впливу на окремі анатомічні структури вестибулярного аналізатора	Систематичність застосування спеціальних вправ та їх висока емоціональна привабливість
Спрямування впливу				
Півколові канали: горизонтальний, фронтальний, сагітальний	Отолітовий апарат	Комбіноване (півколові канали та отоліти)	Статистична рівновага (з відкритими та закритими очима)	
Методичні напрямки				
Індивідуальне дозування вестибулярного навантаження та його відповідність рівню функціональної стійкості вестибулярного аналізатора	Структурна подібність тренувальних вправ вестибулярного аналізатора до техніки дзюдо	Виконання обертових вправ ліворуч та праворуч, застосування ігрових вправ та змагального методу	Використання обмеженої рухової опори, збільшення складності та точності рухів, зміна темпу виконання вправ і вихідних положень	

Подані матеріали, які характеризують вплив тренування вестибулярного аналізатора на його функціональний стан, відображають механізми адаптаційних змін функції статичної і динамічної рівноваги, які спостерігаються під впливом спеціально підібраних і методично адаптованих фізичних вправ. Об'єктивний висновок щодо впливу тренування вестибулярного аналізатора на статодинамічну стійкість юних дзюдоїстів був отриманий під час дослідження показників статичної і динамічної рівноваги з умов дозованого вестибулярного подразнення (табл.3).

Таблиця 3

Зміна показників статичної і динамічної рівноваги в експериментальній та контрольній групах під впливом дозованого вестибулярного навантаження

Показники	Групи новачків			Групи зі стажем занять 1 рік		
	експериментальна	контрольна	P	експериментальна	контрольна	P
	Mx±8mх	Mx±5mх		Mx±5mх	Mx±5mх	
Кефалографія. (Ікфг)	2,7±0,4	4,2±0,6	<0,05	2,5±0,5	4,0±0,8	<0,05
Тест Флейшмана (с)	16,9±0,35	11,7±0,4	<0,05	18,1±0,25	13,4±0,4	<0,05
"Крокуючий тест Фукуда (см)" (градуси)	109,4±1,5	15,2±1,4	<0,05	102,3±1,6	108A±1,8	<0,05
	35,2±1,3	39,8±1,1	<0,05	32,0±1,2	37,4±1,3	<0,05
"Ходіння навпростець» (см)	25,6±1,2	36,8±1,4	<0,05	21,1±1,3	32,4±1,5	<0,05

Встановлено, що середні розміри Ікфг в обох групах обстежених після 6-ти місяців занять мали тенденцію до зниження (P<0,05), що вказувало на поліпшення функції статичної рівноваги. Необхідно відзначити розходження у динаміці змін Ікфг в експериментальній та контрольній групах. Виявлено, що показники Ікфг в експериментальній групі були майже в 2 рази більшими, ніж у контрольній (P<0,05). Приріст показників тесту Флейшмана в експериментальній групі склав 7 Ж) ^5 г У контрольній групі показник збільшився лише на 2,1 ±0,41 с. Порівняльна оцінка показників тестів Фукуда і «Ходіння навпростець» в експериментальній та контрольній групах дозволяє констатувати достовірне поліпшення цих показників в обох групах (P<0,05). Проте, в експериментальній групі показники динамічної рівноваги зменшилися більше, ніж у контрольній групі (P<0,05), що підтверджує виражений позитивний вплив спеціальних вправ на стан динамічної рівноваги у юних спортсменів. Не менш важливим критерієм оцінки ефективності запропонованої нами методики тренування вестибулярного аналізатора є вивчення динаміки його функціональної стійкості щодо дії специфічних подразнень. Так, добра стійкість вестибулярного аналізатора в експериментальній групі відмічалася у 20-ти чоловіків (50%), відмінна - у 18-ти випробуваних (45%). У контрольній групі відповідно у 18-ти (45%) та 5-ти (12,5%) випробуваних, Звертає на себе увагу, що в експериментальній групі лише у 2-х (5%) дітей була відмічена низька функціональна стійкість вестибулярного аналізатора, тоді як у контрольній групі цей стан був зафіксований у 17-ти (42,5%) дітей. Таким чином, результати досліджень статодинамічної стійкості, які проводились в експериментальній та контрольній групах після 6-ти місяців навчально-тренувальних занять, дають підставу вважати, що застосування тренування вестибулярного аналізатора за нашою методикою призводить до суттєвого поліпшення статичної та динамічної рівноваги і може служити ефективним засобом спрямованого розвитку цієї функції.

ВИСНОВКИ

Інформаційний пошук матеріалів літератури дозволив проаналізувати та викласти в узагальненому вигляді сучасні наукові здобутки про вестибулярний аналізатор як функціональну систему, яка забезпечує утримання рівноваги та збереження пози за умов рухової діяльності. Критичний аналіз спеціальної літератури переконує в тому, що у відносно незначній кількості публікацій висвітлені питання методики тренування вестибулярного аналізатора для спортсменів дзюдо та відсутні прості, інформативні кількісні методи експрес-оцінки статичної і динамічної рівноваги.

У результаті проведених досліджень підтверджена робоча гіпотеза та експериментальне обґрунтована ефективність розробленої методики вдосконалення статодинамічної стійкості як важливого компоненту структури навчально-тренувального процесу спортсменів-дзюдо, яка забезпечує покращення технічної майстерності.

На етапі початкової підготовки у 70% юних дзюдоїстів за звичайних умов збереження вертикальної стійки встановлений високий рівень статичної і динамічної рівноваги. Застосування дозованого вестибулярного навантаження викликає погіршення цих показників у 86,4% дітей і у 30% супроводжується різноспрямованими змінами артеріального тиску та пульсу, що свідчить про низьку функціональну стійкість вестибулярного аналізатора у цих спортсменів.

Запропонована батарея тестів, яка включає кефалографію в модифікації В.Г. Базарова, тест Флейшмана, "крокуючий" тест Фукуда і пробу "Ходіння навпростець", забезпечує об'єктивну комплексну кількісну експрес-оцінку статодинамічної стійкості і може використовуватися під час спортивного відбору та контролю за функціональним станом вестибулярного аналізатора спортсменів-дзюдо безпосередньо в місцях проведення навчально-тренувальних занять.

Розроблена методика вдосконалення статодинамічної стійкості, яка заснована на переважальному використанні технічних прийомів та дій дзюдо з вибірковим впливом на окремі анатомічні структури вестибулярного аналізатора, є ефективним засобом розширення його функціонального діапазону.

Запропонована методика вдосконалення статодинамічної стійкості у структурі навчально-тренувальних занять спортсменів-дзюдо призводить до значного поліпшення показників статичної та динамічної рівноваги: у спортсменів експериментальної групи - на 51,4%, контрольної - на 22,7%. Стійкість вестибулярного аналізатора до надмірних адекватних подразнень підвищується у 95% юних борців експериментальної групи і лише у 57,5° о - контрольної.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. К.: НПУ имени М.П. Драгоманова. 1999. - 410с.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений. - М.: Медгиз., 1947. - 254с
3. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 287с
4. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975. - 208 с.
5. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Навчальний посібник. – Вид. 3-є, випр. і доп./ М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Харків: «ОВС», 2004. – 176 с.
6. Глазирин І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: Навчальний посібник / І. Д. Глазирин. – Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. – 351
7. Balsevich V.K. Methodological Bases Of Human Ontokineziology // The 6th Annual Congress of the European College of Sport Science. - Jyviaskila. - 2002. - P. 178.
8. Bulicz E., Murawow I. Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne actywnosci ruchowej. - Radom: Politechnica R. 2003. - 533 s.
8. D. Rodgers Nicola, Children's physical activity levels during school recess: a quasi-experimental intervention study / Nicola D Rodgers, Gareth Stratton, Stuart J Fairclough, Jos WR Twisk // the International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2008. – 1. – P. 14-17.

УДК [378,147; 376.2]: 796.011.3 (043,3)

Адирхаєв С.Г.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЯВІВ ПСИХІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я

В статті приведено власні дослідження проявів психічного стану студентів з вадами зору, слуху, ОРА та наслідками ДЦП, маючих соматичні хвороби та хворих на цукровий діабет. Отримані результати дозволили розробити варіативні програми занять фізичного виховання та спортивного тренування для студентів з різними нозологіями впродовж їх навчання у ВНЗ.

Ключові слова: психічний стан, студенти з обмеженими можливостями здоров'я, варіативні програми, фізичне виховання.

Адирхаєв С.Г. Характеристика проявлений психического состояния студентов с ограниченными возможностями здоровья. В статье приведены результаты собственных исследования психического состояния студентов с нарушениями органов зрения, слуха, ОДА и с последствиями ДЦП, имеющих соматические заболевания и сахарный диабет. Результаты исследований позволили разработать вариативные программы занятий физического воспитания и спортивной тренировки на весь период обучения в ВУЗе.

Ключевые слова: студент с ограниченными возможностями здоровья, психическое состояние, вариативные программы, физическое воспитание

Adyrkhaev S. Characteristic manifestations of the mental state of students with disabilities. The article describes their exploration of the manifestations of the mental state of students with visual impairments, hearing, ODE and effects of cerebral palsy with somatic disease and diabetes. The obtained results have allowed to develop a varied programme of physical education and sports training for students with different nosologies during their UNIVERSITY education.

Key words: mental status, students with disabilities, and alternative programs, physical education.

Постановка проблеми. В повсякденному житті майже кожній людині доводиться в той чи іншій формі, короткочасно або постійно, стикатися та спілкуватися з людиною-інвалідом, яка має різні природжені та набуті вади і захворювання, що породжують рухові, психічні, сенсорні порушення та розлад розвитку. Число молоді, що мають порушення здоров'я з кожним роком зростає. Це пов'язано із забрудненням оточуючого середовища, асоціальними проявами – наркоманією, алкоголізмом, спалахами туберкульозу, СНІДом, аномаліями внутрішньоутробного розвитку, травматизмом. Студентська молодь з обмеженими можливостями здоров'я – наші співвітчизники, не повинні відчувати себе ущербними, а навпаки, повинні бути повноправними членами суспільства. Виходячи з цього загальнолюдським завданням є прийняття їх до свого кола, забезпечити адекватними віку та стану здоров'я умовами виховання, розвитку та формування особистості, підготовку до професійної діяльності або самообслуговуванню. Необхідно концентрувати увагу на навчальних потребах, але при цьому враховувати клінічні показники. Навчання не проводити в стислих умовах, а навпаки, в найбільш наближених до звичайних, що відповідають соціальним потребам особистості, сім'ї та суспільства. Велику увагу приділяти формам та часним методикам занять, видам рухової активності, характеру та об'єму надання індивідуальних освітянських послуг фізичного виховання та спортивної діяльності студентам з обмеженими можливостями здоров'я в умовах інтегрованого середовища та навчання. Всі студенти з обмеженими можливостями здоров'я повинні обов'язково займатися фізичними вправами на заняттях фізичного виховання та окремими видами спорту. В процесі занять необхідно постійно стимулювати інтерес у студентів з різними нозологіями до фізичного виховання та спортивної діяльності. Зрозуміло, що необхідно вносити науково обґрунтовані корективи в процес фізичного виховання студентської молоді з обмеженими можливостями здоров'я. Нагальна потреба внесення змін обумовлюється певними причинами: існуюча реальність ставить підвищені вимоги до способу життя людини, що підвищує актуальність виховання у молоді навичок здорового способу життя, уміння контролювати та впливати на свій фізичний стан; необхідність формування стійких переконань у ефективності занять фізичними вправами; виховання свідомої потреби у систематичній руховій діяльності. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична досконалість визначається як оптимальний рівень всебічної рухової підготовленості людини, яка необхідна їй у сфері соціально обумовлених видів діяльності. Досягнення відповідного фізичного розвитку людини з обмеженими можливостями здоров'я засобами фізичної культури, потребують оптимальної організації спеціалізованого педагогічного процесу.

Мета дослідження: обґрунтувати прояви психічного стану студентів з обмеженими можливостями здоров'я на заняттях фізичного виховання і спортивного тренування та формування на цій основі варіативних програм занять вродовж навчання у ВНЗ.

Результати дослідження. За допомогою комплексу методик проведені емпіричні дослідження психофізичних проявів студентів з вадами зору, слуху, ОРА та наслідками ДЦП, маючих соматичні хвороби (СХ) та хворі на цукровий діабет (ЦД). Отримані вихідні дані показали, що всіляка нозологія характеризується комплексом психічних порушень. Зміни, які виникають, торкаються найрізноманітніших рівнів психіки людини з різними нозологіями, починаючи від пізнавальних процесів і закінчуючи особистісними. Дослідження відбувалися шляхом тестування за допомогою інформативних методик: для визначення типологічних властивостей нервової системи: сила процесів збудження, сила процесів гальмування, рухливість і врівноваженість нервових процесів досліджувалися за методикою Я. Стреляу та теппінг-тесту. За методикою Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна вивчалася особистісна і реактивна тривожність; оцінка самопочуття, активності, настрою за шкалою «САН»; для визначення цілеспрямованості, прагнення досягти мети - «Шкала оцінки потреби у досягненні». Рівень особистості - за методикою С. Будассі «Самооцінка особистості», що умовно відображає зрілість особистості. Результати дослідження типологічних властивостей особистості показали, що сила нервової системи у студентів з особливими потребами по збудженню має недостовірні розбіжності; показники рухливості нервової системи у студентів з різними нозологіями також вказують на відсутність достовірних розбіжностей (табл.1). Недостовірні розбіжності вони мають і з показників врівноваженості нервової системи. Результати засвідчують, що сила збудження коливається в межах 48,7±4,2–53,7±4,0 бали; сила гальмування в межах - 50,1±57,9±4,7 бали. Необхідно зазначити, що показники сили збудження найвищі у студентів, що мають соматичні хвороби та з наслідками цукрового діабету – 53,7±4,0 бали та 53,2±3,7 бали відповідно; низькі – у студентів з наслідками ДЦП та вадами зору і коливаються в межах – 48,7±4,3 бали та 49,±3,1 бали. Сили гальмування найвищі у студентів з ЦД, маючих СХ та з вадами слуху.

Таблиця 1

Показники властивостей нервової системи студентів з різними нозологіями, ($\bar{x} \pm m$)

Студенти з нозологією	Сила нервової системи		Рухливість	Врівноваженість
	по збудженню	по гальмуванню		
Зору	49,3±3,1	55,8±4,1	54,6±2,9	0,67±0,05
слуху	51,1±2,9	56,4±4,5	57,1±4,0	0,71±0,06
ОРА	51,3±3,93	60,2±4,66	55,8±2,78	0,55±0,05
ДЦП	48,7±4,2	50,1±3,9	52,3±3,4	0,59±0,04
СХ	53,7±4,0	56,1±4,3	59,1±4,1	0,76±0,05
ЦД	53,2±3,7	57,9±4,7	58,5±4,8	0,77±0,06

Рухливість нервових процесів знаходиться в межах 52,3±3,4-59,1±4,1 бали. Загалом, показник рухливості нервових процесів найвищий у студентів, хворих на ЦД та маючих СХ. Також досить високий показник врівноваженості нервової системи мають студенти з вадами слуху, ОРА, ЦД та СХ. Він коливається в межах 0,71±0,06-0,77±0,06 балів. Найнижчий показник врівноваженості мають студенти з наслідками ДЦП. Аналіз результатів психолого-педагогічного тестування сили нервової системи за показниками збудження та гальмування, рухливості та врівноваженості у студентів з обмеженими

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

можливостями здоров'я показує на відсутність статистично значущих відмінностей між показниками, що дозволяє зробити висновок про приблизно однакову силу нервової системи. На приблизно однакову силу нервової системи вказують дані і у дівчат з різними вадами (табл.2.): статистично значущих відмінностей між представниками різних вад і захворювань виявлено не було. Так, сила збудження нервової системи у дівчат з вадами зору коливається в межах 42,6±3,6 бали; у студенток з наслідками ДЦП вона в межах 48,7±2,3 бали. Майже в однакових межах коливається показник збудження нервової системи у дівчат з вадами слуху, ОРА, маючих СХ та ЦД: 50,1±1,9-51,4±1,0 балів. Показник сили нервової системи по гальмуванню високий у дівчат з вадами ОРА: 57,7±2,43 балів; у студенток з іншими нозологіями цей показник майже однаковий і коливається в межах 49,8±2,1-53,2±1,1 балів. Найбільш рухлива нервова система у студенток з СХ та ЦД, та з вадами слуху і коливається в межах 53,1±1,6-54,7±1,0 балів. У дівчат з вадами зору, ОРА та ДЦП рухливість нервової системи знаходиться в межах 46,9±3,4-49,9±2,63 балів.

Таблиця 2

Показники властивостей нервової системи студенток з різними нозологіями, ($\bar{x} \pm m$)

Студентки з нозологією	Сила нервової системи		Рухливість	Врівноваженість
	по збудженню	по гальмуванню		
зору	42,6±3,6	49,8±2,1	47,6±2,9	0,47±0,04
слуху	50,1±1,9	52,7±1,6	53,1±1,6	0,64±0,06
ОРА	51,3±3,93	57,7±2,43	49,9±2,63	0,55±0,05
ДЦП	48,7±2,3	51,9±1,8	46,9±3,4	0,45±0,03
СХ	51,4±1,0	53,2±1,1	54,7±1,0	0,70±0,05
ЦД	51,2±1,1	53,1±1,3	54,2±1,2	0,62±0,07

Примітка: * - відсоток студенток з вибірки, що виконують тест.

Таким чином, отримані результати свідчать про прояв слабкої нервової системи у студентів з особливими потребами (у юнаків і дівчат), що може бути внаслідок отриманої нозології, способу життя (наявність проблеми пристосування до свого становища, відстороненість від життя суспільства, самотність, постійний психологічний дискомфорт), оточуючого середовища, загальної освіченості. Працездатність ЦНС у студентів з особливими потребами (у юнаків і у дівчат) також знижена (табл.3.). Отримані результати при виконанні теплінг-тесту вказують на те, що в студентів з вадами зору і хворих на ДЦП найнижчий прояв працездатності ЦНС (і у юнаків, і у дівчат). Показники коливались від 44 до 46 рухів кістю у юнаків та від 40 до 43 у дівчат. У студентів з вадами слуху та ОРА показники коливались від 50 до 54 рухів у юнаків та від 49,8 до 52 – у дівчат, що також вказує на низьку працездатність ЦНС порівняно з фізіологічними нормами для молоді цього віку (55-65 рухів).

Таблиця 3

Працездатність ЦНС студентів з різними нозологіями (вихідні дані), ($\bar{X} \pm m$)

Результати теплінг-тесту, (кількість рухів)	Молодь з різними вадами					
	зору	слуху	ОРА	ДЦП	СХ	ЦД
Юнаки	44,3±2,0	53,6±1,8	44,1±2,09	45,3±1,8	66,1±0,8	63,6±2,11
Дівчата	41,7±2,6	52,4±2,1	49,8±2,61	40,5±0,8	58,3±3,6	61,2±1,3

У студентів, які мають СХ та ЦД прояв працездатності ЦНС відповідає фізіологічним нормам. Середні показники психічного стану студентів з різними нозологіями представлені в таблиці 4. Результати дослідження рівня особистісної та ситуативної тривожності в студентів з обмеженими можливостями здоров'я показують індивідуальну чутливість до стрес-факторів: страх, відчуття небезпеки, постійний неспокій. Відомо, що особистісна тривожність складає базову рису особистості, що формується й закріплюється в ранньому дитинстві й виявляється в типових, ситуаційно стійких реакціях людини на реальну або уявну загрозу, що виражені у стані підвищеного неспокою. Ситуативна тривожність – це специфічна поведінка людини, що виявляється в певних ситуаціях. Вихідні дані показників особистісної й ситуативної тривожності студентів з особливими потребами вказують на те, що найбільше вразливими до несприятливих умов та прояву психологічного дискомфорту є студенти з вадами зору та з ДЦП. Так, серед студентів з вадами зору 52% мають низький рівень особистісної та ситуативної тривожності та 47,5% - помірний рівень. Студенти з вадами ДЦП 57% - мають низький рівень і 42,5% - помірний. Стан підвищеного неспокою виявляють студенти з вадами ОРА та слуху:

Таблиця 4.

Показники психічного стану студентів з різними нозологіями (\bar{x}, σ)

Показники психічного стану	Студенти з різними вадами											
	зору n=46		слуху n=66		ОРА n=45		ДЦП n=45		СХ n=79		ЦД n=56	
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
Особистісна тривожність, б	40,3	2,81	36,3	2,79	38,3	2,44	39,3	3,18	23,3	2,88	24,6	3,08
Ситуативна тривожність, б	46,7	1,76	38,4	2,09	35,7	1,42	45,9	1,74	28,7	2,45	27,6	2,33
Самопочуття, б	3,39	0,22	4,46	0,18	4,31	0,35	3,17	0,14	4,65	0,26	4,51	0,21
Активність, б	3,81	0,31	4,42	0,21	3,96	0,43	3,19	0,16	4,92	0,19	4,89	0,22
Настрій, б	4,25	0,11	5,11	0,14	4,36	0,19	4,29	0,21	4,99	0,11	4,62	0,23
Потреба в досягненні, б	10,1	0,5	11,6	0,9	10,7	0,6	10,0	0,7	10,6	0,9	11,2	0,7
Самооцінка (за Будассі), у.о	0,37	0,03	0,76	0,09	0,43	0,05	0,39	0,05	0,73	0,07	0,72	0,08

46,6% мають низький рівень особистісної та ситуативної тривожності і 53,1% - помірний рівень. Студенти, що мають СХ, більш стрес-стійкі: так, помірний рівень особистісної тривожності виявляється у 71,3% молоді і 28,4% - низький рівень. Ситуативна тривожність в них має прояв такий: 65,9% - помірний рівень і 34,0% - низький, тобто, вони схильні реагувати на певні ситуації станом тривоги. Аналогічна картина і в студентів, які хворіють на ЦД: помірний стан особистісної тривожності мають 69,9% юнаків та 30% - низький рівень. Ситуативна тривожність виявляється у 76,1% як помірний рівень прояву та у 23,7% студентів

як низький рівень прояву (рис.1.). Таким чином, суттєва особистісна та ситуативна тривожність притаманна юнакам з вадами зору, наслідками ДЦП, вадами слуху та вадами ОРА, прояв яких в різних ситуаціях значуще впливає на їх поведінку, прийняття рішення, а головне, на власне ставлення до життя та адекватного сприйняття інших.

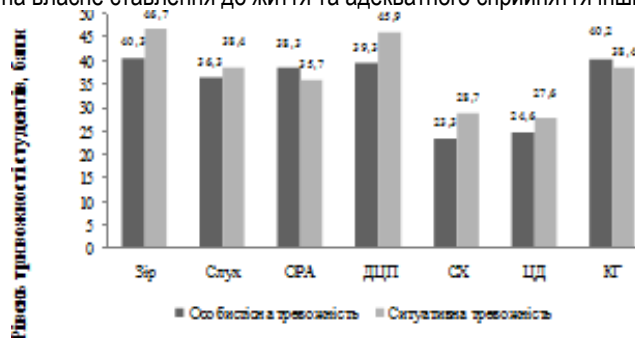


Рис.1. Рівень прояву тривожності студентів з різними нозологіями до проведення педагогічного експерименту.

Сприйняття власного самопочуття, активності та настрою юнаками з різними вадами вказує на занижену самооцінку з цих показників. Вирізняються за показником «настрій» тільки студенти з вадами слуху. Він в них дорівнює середньому рівню прояву – $5,11 \pm 0,14$ балів (рис.2.). Самооцінка власного самопочуття та активності найнижча у студентів з наслідками ДЦП: 3,17 балів та 3,19 балів відповідно; низька самооцінка з цих показників і у студентів з вадами зору: 3,39 балів та 3,81 балів відповідно. У юнаків контрольної групи самооцінка самопочуття та активності також невисока: 3,78 балів – самооцінка самопочуття і 3,81 балів – самооцінка активності. Оцінка потреби в досягненні також виявляє низький та помірний рівень в студентів з особливими потребами. Найбільше низький рівень у юнаків з вадами зору – $10,1 \pm 0,5$ та з ДЦП – $10,0 \pm 0,7$. Помірний рівень – в студентів з іншими нозологіями. Тобто, потреба в досягненні певного рівня фізичної підготовленості в студентів з обмеженими можливостями здоров'я немотивована. Стосовно самооцінки особистості виявляється, що студенти з вадами слуху, СХ і ЦД мають високу самооцінку (0,72-0,76); низька самооцінка у студентів з вадами зору і хворих на ДЦП (0,37-0,39). Завищена самооцінка студентів з обмеженими можливостями здоров'я свідчить про неадекватне відношення до власної поведінки за певними умовами, неприйняття власних помилок, небажання прийняти поразку в своєму середовищі, виглядати краще. Враховуючи ці особливості з таким контингентом студентів з різними нозологіями можна швидше сформувати потрібну мотивацію до конкретної діяльності, наприклад, фізкультурно-спортивної. Слід зазначити, що майже всі студенти з вадами слуху, ОРА, ДЦП, СХ та ЦД на перше місце ставлять таку рису характеру як наполегливість (за методикою С. Будассі). Цікавим виявляється той факт, що студенти з вадами зору головними рисами свого характеру вважають: юнаки – терплячість (20 балів), обережність (19 балів), повільність (18 балів); дівчата – холодність (20 балів), обережність (19 балів), нерішучість (18 балів). Юнаки з вадами зору найнижчому рівню прояву особистих рис характеру відводять таким: нервозність (3 бали), пасивність (2 бали), безтурботність (1 бал); дівчата – пасивність (3 бали), обережність (2 бали), безтурботність (1 бал). Студентам з вадами слуху притаманні такі риси, як: юнакам – наполегливість (20 балів), енергійність (19 балів), сміливість (18 балів); дівчатам – захоплювання (20 балів), життєрадісність (19 балів), ентузіазм (18 балів). Низьку оцінку віддають таким рисам: юнаки – повільність (3 бали), холодність (2 бали), пасивність (1 бал); дівчата – вередливість (3 бали), безтурботність (2 бали), запальність (1 бал).

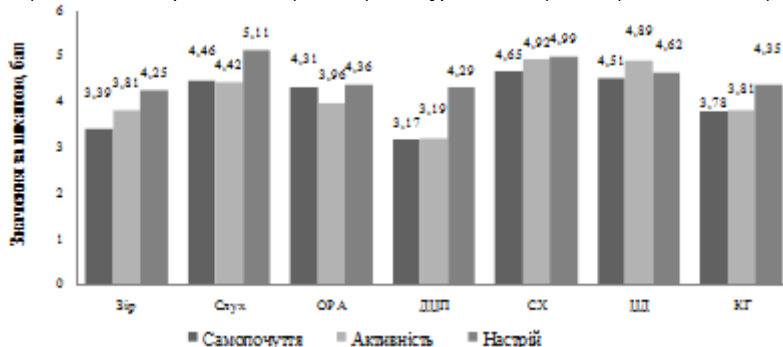


Рис. 2. Показники психічного стану студентів з різними нозологіями.

Студенти з вадами ОРА вважають своїми основними рисами такі як: наполегливість (20 балів), сміливість (19 балів), ентузіазм (18 балів). Дівчата з вадами ОРА притаманними собі вважають такі риси: наполегливість (20 балів), терплячість (19 балів), захоплювання (18 балів). За негативні риси свого характеру вважають: юнаки – (3 бали), холодність (2 бали), безтурботність (1 бал). Студентам з наслідками ДЦП притаманні такі риси: юнакам – наполегливість (20 балів), захоплювання (19 балів), життєрадісність (18 балів)... нервозність (3 бали), вередливість (2 бали), безтурботність (1 бал). Дівчатам: сміливість (20 балів), ентузіазм (19 балів), терплячість (18 балів)... пасивність (3 бали), нерішучість (2 бали), недовірливість (1 бал).

Юнаки, які мають соматичні хвороби, вважають, що їм притаманні такі риси: наполегливість (20 балів), ентузіазм (19 балів), енергійність (18 балів)... пасивність (3 бали), повільність (2 бали), нерішучість (1 бал). Дівчата з СХ вважають за основні власні риси такі: захоплення (20 балів), сміливість (19 балів), життєрадісність (18 балів) ... холодність (3 бали), повільність (2 бали), безтурботність (1 бал). Студенти, які хворіють на цукровий діабет, оцінюють себе таким чином: юнаки – сміливість (20 балів), захоплення (19 балів), життєрадісність (18 балів)... запальність (3 бали), нервозність (2 бали), пасивність (1 бал). Дівчата з ЦД – наполегливість (20 балів), ентузіазм (19 балів), обережність (18 балів)... вередливість (3 бали), нерішучість (2

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

бали), безтурботність (1 бал). У дівчат виявлена приблизно така ж сама картина. Результати дослідження психічного стану студенток з обмеженими можливостями здоров'я (табл.5.) вказують на те, що найбільше нестабільні,

Таблиця 5

Показники психічного стану студенток з особливими потребами, (\bar{x} , σ)

Показники психічного стану	Дівчата з різними вадами											
	зору n=39		слуху n=57		ОРА n=39		ДЦП n=37		СХ n=87		ЦД n=48	
	X	σ	X	σ	X	σ	X	σ	X	σ	X	σ
Особистісна тривожність, б	44,1	2,31	39,3	2,2	38,1	2,46	43,9	3,21	26,8	2,38	28,1	2,78
Ситуативна тривожність, б	52,3	1,51	45,4	2,4	36,3	1,24	50,8	1,68	33,4	2,75	31,3	2,61
Самопочуття, б	3,86	0,28	4,49	0,2	4,16	0,22	3,87	0,23	4,84	0,31	4,77	0,28
Активність, б	3,65	0,21	4,53	0,3	3,85	0,11	3,39	0,19	4,36	0,26	4,82	0,27
Настрій, б	4,39	0,19	5,22	0,2	4,54	0,21	4,22	0,27	5,17	0,23	5,23	0,29
Потреба в досягненні, б	10,8	0,3	11,1	0,7	10,6	0,6	10,4	0,5	10,8	0,7	11,4	0,5
Самооцінка за Будассі, у.о.	0,40	0,05	0,68	0,1	0,44	0,05	0,33	0,03	0,76	0,09	0,75	0,06

низькі показники прояву психічного стану у дівчат з вадами зору і наслідками ДЦП. Студентки з вадами слуху майже за всіма характеристиками мають середній рівень прояву, а з показника «настрій» - високий рівень -5,22 (норма -5,1). Доволі значний прояв особистісної тривожності притаманний дівчатам з вадами зору: 44,1±2,31 бали та з наслідками ДЦП: 43,9±3,21 балів; суттєвий показник прояву особистісної тривожності і у студенток з вадами слуху та ОРА: 39,3±2,2 бали та 38,1±2,46 бали відповідно. Стосовно ситуативної тривожності: найбільший її прояв притаманний студенткам з вадами зору та наслідками ДЦП: 52,3±1,51 балів та 50,8±1,68 балів відповідно; доволі суттєвий прояв ситуативної тривожності спостерігався у дівчат з вадами слуху: 45,4±2,4 бали (рис.3.). Вище середнього рівня прояв ситуативної тривожності і у студенток з обмеженими можливостями здоров'я контрольної групи. Показник коливається в межах 50±1,65 балів.

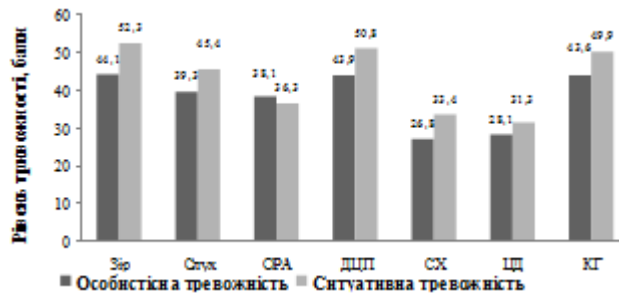


Рис. 3. Рівень прояву тривожності студенток з різними нозологіями до проведення педагогічного експерименту.

Висока самооцінка притаманна дівчатам, які мають нозології слуху, соматичні захворювання та хворі на ЦД (рис.4.). Низька самооцінка у дівчат з наслідками ДЦП, вадами зору та вадами ОРА. Отримані результати дослідження стосовно самооцінки самопочуття, активності та настрою у дівчат співпадають з самооцінкою цих показників і у юнаків з різними вадами. Так, у дівчат з вадами зору самооцінка самопочуття та активності низька і відповідає 3,86 балів та 3,65 балів прояву. Низька оцінка власного самопочуття та активності і у студенток з наслідками ДЦП: 3,87 балів та 3,39 балів відповідно. У студентів контрольної групи самопочуття та активність оцінюються як низькі: 3,81 балів та 3,35 балів відповідно. Власну активність оцінюють лише на 3,85 балів студентки з вадами ОРА. Самооцінка власного показника настрою у всіх дівчат з різними нозологіями відповідає помірному: у дівчат з різними захворюваннями контрольної групи - 4,01балів; у - дівчат з наслідками ДЦП - 4,22 балів; у дівчат з вадами зору - 4,39 балів. Висока самооцінка з цього показника притаманна дівчатам з вадами слуху, з СХ та ЦД.

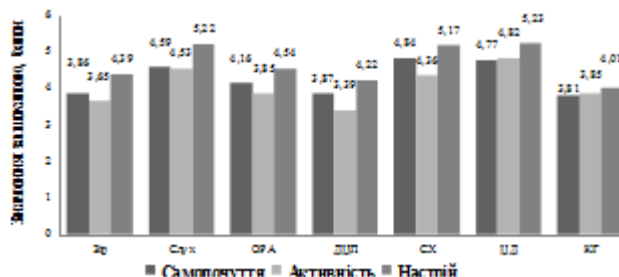


Рис. 4. Показники психічного стану студенток з різними нозологіями.

Оцінка потреби в досягненні у студенток з обмеженими можливостями здоров'я також вказує на низький та помірний рівень. Низький рівень визначено у дівчат з наслідками ДЦП, з вадами ОРА, зору та маючих СХ: коливається в межах 10,4±0,5-10,8±0,7 бали та помірний у дівчат з вадами слуху та хворих на цукровий діабет: 11,1±0,7 бали та 11,4±0,5 бали відповідно. Це пов'язано, в основному, з їх нозологією та оточуючим середовищем, проявом власних комунікативних властивостей, надмірною обережністю. Таким чином, отримані результати дослідження показують, що у студентів з вадами зору, слуху, ОРА, ДЦП, маючих СХ та ЦД спостерігається низький та помірний прояв показників психічного стану, дещо перевищену самооцінку у юнаків та дівчат з вадами слуху, маючих СХ та хворих на ЦД (за методикою С. Будассі), що характеризує окремі властивості нервової системи. Підкреслюємо, що студенти (юнаки і дівчата) з вадами слуху

вирізняються майже за всіма показниками психічного стану в бік середнього рівня та вище середнього рівня прояву від інших досліджуваних та руховою активністю на заняттях фізичного виховання. Так, юнаки з вадами слуху виявляють помірний прояв особистісної тривожності: 36,3±2,79 балів та ситуативної тривожності: 38,4±2,09 бали. Студентки з вадами слуху демонструють низький рівень прояву ситуативної тривожності: 45,4±2,36 бали та помірний – особистісної тривожності: 39,3±2,19 бали. Сприйняття власного самопочуття, настрою, активності вказує на стабільний середній рівень прояву як у юнаків з вадами слуху, так і у дівчат з цією нозологією. Помірний рівень показника потреби в досягненні також однаковий і у юнаків, і у дівчат з вадами слуху. Тобто, і у студентів з вадами слуху потреба в досягненні певного рівня рухової активності немотивована. У юнаків з вадами слуху досить висока самооцінка: 0,76±0,09 у.о. і в першу чергу вони визначають притаманні собі такі риси: наполегливість, енергійність, сміливість. Отримані результати дослідження нервової системи студентів контрольної групи свідчать також про слабкий прояв сили нервової системи як у юнаків, так і у дівчат (табл.6.). Працездатність ЦНС студентів контрольної групи за результатами теплінг-тесту також знижена. Значення коливались у юнаків від 49 до 55 рухів кистою; у дівчат – від 46 до 52 рухів, що вказує на низьку працездатність ЦНС.

Таблиця 6.

Показники властивостей нервової системи студентів контрольної групи ($\bar{x} \pm m$)

Студенти контрольної групи	Сила нервової системи		Рухливість	Врівноваженість
	по збудженню	по гальмуванню		
Юнаки	50,4±2,07	53,6±3,37	52,9±2,8	0,63±0,03
Дівчата	48,9±2,34	51,1±1,64	50,8 ±1,6	0,69±0,05

Аналіз показників психічного стану студентів контрольної групи (табл.3.19) свідчить, що юнаки і дівчата мають помірний прояв особистісної та ситуативної тривожності (40,2±2,66 бали та 43,6±2,72 балів; 38,4±1,97 балів та 49,9±1,65 балів відповідно); сприйняття власного самопочуття та активності дорівнює низькому рівню прояву; сприйняття власного настрою дорівнює помірному рівню прояву. Стосовно потреби в досягненні та самооцінки і юнаки, і дівчата контрольної групи виявляють низький рівень прояву (10,2±0,9 бали та 9,78±0,3 балів відповідно).

Таблиця 7

Показники психічного стану студентів контрольної групи, (\bar{X}, σ)

Показники психічного стану	Юнаки		Дівчата	
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ
Особистісна тривожність, бали	40,2	2,66	43,6	2,72
Ситуативна тривожність, бали	38,4	1,97	49,9	1,65
Самопочуття, бали	3,78	0,46	3,81	0,31
Активність, бали	3,81	0,31	3,85	0,56
Настрій, бали	4,35	0,29	4,01	0,31
Потреба в досягненні, бали	10,2	0,9	9,78	0,3
Самооцінка (за Будассі), у.о	0,39	0,12	0,39	0,07

За методикою С. Будассі самооцінка у студентів контрольної групи і у юнаків, і у дівчат, помірна. Але позитивні риси оцінюють високо. Так, юнаки вважають, що їм притаманні такі риси: сміливість (20 балів), енергійність (19 балів), захоплення (18 балів)...негативним рисам виставляють відповідно низький бал: пасивність (3 бали), запальність (2 бали), нерішучість (1бал). Дівчатам притаманні риси: захоплення (20 балів), обережність (19 балів), сміливість (18 балів), поступливість (3 бали), нервозність (2 бали), безтурботність (1бал). В цілому, такі позитивні риси, як сміливість, енергійність, наполегливість, ентузіазм вважають притаманними собі студенти з вадами слуху, ОРА, маючих СХ та хворих на ЦД. Такі риси, як терплячість, обережність, повільність, нерішучість притаманні студентам з вадами зору.

ВИСНОВКИ. Аналіз окремих властивостей нервової системи студентів з обмеженими можливостями здоров'я вказує на необхідність враховувати їх проявлення на заняттях фізичного виховання, оптимізації їх рухової активності, використовуючи засоби фізичної культури та спортивної діяльності, що спрямовані на поліпшення їх психофізичного стану впродовж всього процесу навчання у ВНЗ.

УДК.796.012.1:351.87.-057.875

Антоненко С.А.

Національний університет державної податкової служби України

ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В ВУЗАХ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

В роботі розглядаються питання щодо адаптації курсантів першого курсу до занять з фізичного виховання. В дослідженні прийняло участь 140 чоловік з яких 40 дівчат та 100 хлопців. До результатів дослідження були віднесені основні контрольні нормативи з фізичних вправ направлених на розвиток швидкості, сили та витривалості. Дослідження проводились протягом першого семестру навчання і було розділене на 3 етапи: 1 – кандидати (по итогам вступного екзамену), 2 – першопочаткова підготовка (3 тижні) та 3 – виконання контрольних вправ в кінці першого семестру.

Ключові слова: кандидат, курсант, навчальний процес, адаптаційні процеси, фізичні вправи.

Антоненко С.А. Формирование адаптационных процессов у курсантов первого курса к физическим нагрузкам во время учебных занятий ВУЗе правоохранительной направленности. В работе рассматриваются вопросы адаптации курсантов первого курса к занятиям физического воспитания. В исследовании приняло участия 140 человек, из которых 40 девушек и 100 юношей. К результатам исследования были отнесены основные контрольные

нормативы из физических упражнений направленных на развитие скорости, силы и выносливости. Исследования проводилось на протяжении первого семестра обучения и было поделено на 3 этапа: 1 - кандидаты (вступительный экзамен), 2 - первоначальная подготовка (3 недели) и 3 - срез знаний в конце семестра.

Ключевые слова: курсант, учебный процесс, адаптационные возможности, физические упражнения, физическое воспитание.

Antonenko S.A. Formation of adaptive processes in the first-year students for physical activities during classes at the university of law enforcement. The problem of adaptation of young people to study at university military and law enforcement professionals engaged in various specialties, psychologists, teachers, doctors and social scientists. In this paper we have tried to display the adaptation of young people in universities specialized law enforcement means the transfer of physical activity in physical education classes. So physical education freshman has an impact on their adaptation to military service. As, at the beginning of training according to the order of the day significantly increased physical activity, from morning exercises for the sports events and sporting sections. So, in the early stages of training accumulated fatigue, which can lead to negative effects in the future. This paper considers the issue of adapting plebe to physical education classes. In a study of 140 people participated of which 40 girls and 100 boys. By the results of the study were classified as major control standards of physical exercises aimed at developing speed, strength and endurance. Research conducted during the first semester and was divided into 3 phases: 1 - candidates (the findings entrance exam), 2 - initially training (3 weeks) and 3 - implementation of control exercises at the end of the first semester. The study found that in the classroom with students of the first year has been a change in how boys and girls of the three major exercise.

Key words: candidate student, the learning process, adaptive processes, exercise.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Найбільш складним в адаптації до навчання першокурсників в умовах вузів правоохоронної системи є початковий період, який може складатись від одного семестру до трьох. Фактори, що впливають на успішність протікання адаптаційних процесів, можна розділити на дві групи: об'єктивні (середовищі) і суб'єктивні. Тобто на перших етапах вони мають різний рівень загальноосвітньої підготовки, їх особисте ставлення до служби в правоохоронних органах до моменту вступу їх до ВНЗ (цивільна молодь, колишні військовослужбовці, суворовці і кадети). Також викликають питання соціально-побутового характеру, проблеми між особистих відносин в побуті, в учбовому взводі та постійний дефіцит часу на особисті потреби тощо. Тому однією із складових адаптації нового набору курсантів до проходження служби в правоохоронних органах, виступає першопочаткова підготовка, яка складається з дисциплін: військова топографія, статуту, стройова долікарська та фізична підготовки. Ми розглянемо фізичну підготовку, як складова фізичного виховання, що направлена на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичних якостей під час навчання їх в вищих навчальних закладах (ВНЗ) [1,7,8]. На даний час, проблема фізичного розвитку, засобами фізичного виховання, має велику актуальність, враховуючи те, що в загальноосвітніх школах в загальні зменшилась активність підлітків, а саме: мало хто відвідує спортивні секції; фізична активність слабка, не завжди відповідає нормі, а підготовка до вступу до ВНЗ правоохоронних органів майже не відбувається. В свою чергу, недостатня рухова активність впливає на: опорно-руховий апарат; центральну нервову, дихальну та ендокринну системи. В процесі адаптації організму до фізичних навантажень покращується скорочувальна можливість міокарда, зменшується потреба його в кисні, збільшується сітка коллатералей, підвищується вміст глікогена, білкових з'єднань і активність ферментів, необхідних для інтенсивної та довготривалої роботи серця. Вагома перебудова нейрогуморальних механізмів регуляції сприяє економізації роботи серця та наростання енергетичного потенціалу. Основні фізіологічні показники в стані спокою у тренуваних людей знаходяться на більш "економічному" рівні, а максимальні можливості під час м'язової роботи більш високі, чим у нетренуваних людей. Тому фізичне виховання першокурсників повинно мати вплив на покращення їх здоров'я, особистий фізичних показників та на адаптацію до проходження служби. Так, як на початку навчання за розпорядком дня значно збільшується фізична активність, від ранкової зарядки до проведення спортивно-масових заходів та відвідування спортивних секцій. Тому на перших етапах навчання накопичується втомленість, яка може призвести до негативних явищ в подальшому. Відомо, що фізичні можливості не підготовлених або слабо підготовлених курсантів може формуватись за рахунок систематичних занять фізичними вправами. Виходячи з цього виникає потреба до моделі фізичної підготовки курсантів, яка б спонукала до формування в організмі необхідного адаптаційного рівня функціональних систем. Одним із напрямків оптимізації фізичної активності курсантів є популяризація занять фізичними вправами та їх загальна доступність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Так, багаторічні дослідження адаптації курсантів правоохоронних органів показали, що навчання супроводжується найбільш вираженими функціональними зрушеннями в організмі курсантів, що супроводжується «ламанням старого» і формуванням нового відношення до життєдіяльності та специфіки організації правоохоронної діяльності. Що в свою чергу не дозволяє оптимально організувати свою професійну діяльність під час навчання та у вільний час. При цьому висока нервово-психічна напруга, як правило не компенсується адекватним відпочинком [3,4,6]. Характерним для курсантів першого року навчання є також суперечність між обсягом, новизною, складністю навчального матеріалу, з одного боку, і відсутність навичок і вмін самостійної роботи. Їм необхідно навчитись слухати і записувати лекції, самостійно вивчати і конспектувати літературу, якісно готуватися до семінарських занять. Підвищується роль таких якостей, як самостійність, відповідальність, вміння розподіляти зусилля в часі, ініціативність при заступанні в добові наряди тощо. Проблемами адаптації молоді до навчання у ВНЗ військових та правоохоронних органів займалися спеціалісти різних спеціальностей: психологи, педагоги, медики і соціологи. Загальні проблеми адаптації до військової служби засобами фізичної підготовки розглядалися Б.В. Єндальцевим; психологічні здібності професійно-психологічної пригожості курсантів ВНЗ викладені в роботах А.Н. Глушко, В.Я. Яблонко та іншими [2,3,5].

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки факультету податкової міліції Національного університету державної податкової служби України на 2014-2019 роки за темою «Формування спеціальних професійних якостей працівників правоохоронних органів», державний

реєстраційний номер 0114U001841.

Формування мети та завдань роботи: Мета дослідження – визначити основні компоненти адаптаційних можливостей курсантів першого курсу ФПМ НУДПСУ до фізичних навантажень під час занять фізичного виховання та надати практичні рекомендації щодо швидкості оптимізації до професійної діяльності. **Завдання дослідження:** 1. Дослідити структуру фізичних вправ курсантів першого курсу для організації занять з фізичного виховання. 2. Провести порівняльний аналіз рівня фізичного підготовленості курсантів першого курсу протягом першого семестру. В роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної літератури та методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчаючи зміст робочої навчальної програми фізичного виховання у вищому навчальному закладі ДФС України, а саме на факультеті податкової міліції, свідчить, про те, що навчально-виховний процес спрямований на розвиток у курсантів основних фізичних якостей, засобами фізичних вправ, а саме: витривалість (біг на 1000 м., 3000м., 2000м. - дівчата); сила (підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах, підйом переворотом на перекладені, стрибок у довжину з місця, комплексно-силова вправа), швидкість (човниковий біг 10x10 м., біг на 100 м., біг на 200 м., біг на 400 м.), гнучкість (вправа на гнучкість) та координаційних здібностей (комплексна координаційна вправа, та комплекс вільних вправ 1, 2). Вищезазначені вправа направлені на вирішення питань, щодо виховання у курсантів першого курсу кмітливості, сміливості, рішучості, згуртованості і узгодження колективних дій на першому етапі адаптації. Також під час навчальних занять використовувались елементи їх самоорганізації. Вони організували естафети різного направлення, готували та проводили різні за складом розминки, та відвідували спортивні секції тощо). Підготовка курсантів першого курсу спрямована на розвиток і закріплення необхідних фізичних і морально-вольових якостей, що направлені на формування і закріплення професійних якостей для проходження ними служби в правоохоронних органах. Тому заняття фізичними вправами з різним фізичним навантаженням ефективно впливають на функціональні показники організму. Нами проведена порівняльна характеристика рівня підготовленості курсантів першого курсу проводилось за трьома основними показниками: швидкість (біг на 100 м.), сила (комплексно-силова вправа за 1 хв. - жінки та підтягування на перекладені - чоловіки) та витривалість (біг на 1000 м.). В тестуванні прийняло участь 140 чоловік з яких 40 дівчат та 100 хлопців. Аналіз проводився з моменту вступу та на протязі першого семестру. В (табл.1) вказана динаміка підготовленості курсантів чоловіків за трьома основними фізичними якостями. Проведений аналіз вказує на те, що протягом першого семестру всі фізичні показники мають незначне покращення результатів, а саме швидкість на 1,17%, сила на 11,32 %, а витривалість на 6,69 %.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз підготовленості курсантів на I семестрі

Показники	Етапи підготовки		
	Кандидати	Після першопочаткової підготовки	Після I семестру
Біг на 100м.	13,67 ± 0,07	13,76 ± 0,07	13,51 ± 0,07
	t=0,67	t=0,71	t=0,64
	(p>0,05)		
Підтягування на перекладені	11,94 ± 0,51	11,09 ± 0,46	13,28 ± 0,48
	t=5,04	t=4,47	t=4,68
	(p>0,05)		
Біг на 1000 м.	3,58 ± 0,04	3,49 ± 0,03	3,35 ± 0,02
	t=0,38	t=0,32	t=0,23
	(p>0,05)		

В (табл.2) вказана динаміка підготовленості курсантів дівчат за трьома основними фізичними якостями.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз підготовленості курсанток на I семестрі

Показники	Етапи підготовки		
	Кандидати	Після першопочаткової підготовки	Після I семестру
Біг на 100м.	16,67 ± 0,19	16,01 ± 0,52	15,71 ± 0,51
	t=1,28	t=3,58	t=3,52
	(p>0,05)		
КСВ (раз)	32,59 ± 1,25	30,83 ± 1,42	33,53 ± 1,55
	t=8,55	t=9,73	t=10,62
	(p>0,05)		
Біг на 1000 м.	4,71 ± 0,09	4,42 ± 0,67	4,22 ± 0,06
	t=0,59	t=0,46	t=0,41
	(p>0,05)		

Та присутні наступні зміни: швидкість на 5,76%, сила на 2,82 %, а витривалість на 10,41 %. Під час розвитку силових якостей у жінок покращилась якість виконання вправи. У бігу на 1000 метрів кількість дівчат, які здали норматив на відміно збільшився з 2 до 16.

ВИСНОВКИ. Аналіз, проведений дослідниками, дозволяє зробити висновок: Планування чіткого графіку проведення навчальних занять з фізичного виховання та вчасної їх корективки. Надають нам підстави стверджувати, що процес адаптації на першому етапі до фізичних навантажень пройдено вдало про, що говорять покращення результатів в трьох основних фізичних показників майбутніх правоохоронців. Розвиток у курсантів бажання до самостійного планування та організації свого фізичного навантаження під час навчань також мають вплив на адаптаційні в процеси щодо проходження служби.

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. – Ірпінь, 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 у

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 односпайно 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 становить 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 знизу. 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

основою педагогічної діяльності повагу до особистості учня. В статті розглядається процес розвитку етичних уявлень в працях видатних філософів та педагогів, простежується характер змін норм морального виховання на різних історичних етапах розвитку людства. Автор відзначає, що етико-педагогічні ідеї філософів і педагогів минулого відіграли велику роль у становленні педагогічної етики як окремої галузі науково-педагогічних досліджень. Автор приходить до висновку, що в процесі розвитку педагогічної науки педагогічна етика стала розглядатися не лише як наука про моральну культуру педагога, а й як кодекс моральних стосунків у системі освіти.

Ключові слова: етика, мораль, моральність, педагогічна етика, професійний кодекс учителя.

Безъязычный Б.И. Развитие этического-педагогических идей в истории философии образования. В данной статье проанализировано развитие этического-педагогических идей в истории философии образования, которое позволит, в дальнейшем, сформулировать сущность и содержание этической компетентности будущих учителей. Актуальность темы статьи не вызывает сомнений, поскольку современный этап развития образования в Украине характеризуется усилением гуманистической направленности обучения и воспитания молодого поколения, которое предусматривает признание приоритетной основой педагогической деятельности уважение к личности ученика. В статье рассматривается процесс развития этических представлений в работах выдающихся философов и педагогов, прослеживается характер изменений норм морального воспитания на разных исторических этапах развития человечества. Автор отмечает, что этические-педагогические идеи философов и педагогов прошлого сыграли большую роль в становлении педагогической этики как отдельной области научно-педагогических исследований. Автор приходит к выводу, что в процессе развития педагогической науки педагогическая этика стала рассматриваться не только как наука о моральной культуре педагога, но и как кодекс моральных отношений в системе образования.

Ключевые слова: этика, мораль, нравственность, педагогическая этика, профессиональный кодекс учителя.

Bezyazychnyy B.I. The development of ethical and pedagogical ideas in the history of education philosophy. In this article development of ethical and pedagogical ideas in the history of philosophy of education which will allow to formulate, further, essence and the maintenance of ethical competence of future teachers is analyzed. Relevance of a subject of article doesn't raise doubts as the present stage of a development of education in Ukraine is characterized by strengthening of a humanistic orientation of training and education of the younger generation which provides recognition by a priority basis of pedagogical activity respect for the identity of the pupil. In article development of ethical representations in works of outstanding philosophers and teachers is considered, nature of changes of norms of moral education at different historical stages of development of humanity is traced. The author notes that ethical and pedagogical ideas of philosophers and teachers of the past played a big role in formation of pedagogical ethics as separate area of scientific and pedagogical researches. The author comes to a conclusion that in development of pedagogical science pedagogical ethics began to be considered not only as science about moral culture of the teacher, but also as the code of the moral relations in an education system.

Key words: ethics, morals, moral, pedagogical ethics, professional code of the teacher.

Вступ. Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується посиленням гуманістичної спрямованості навчання та виховання молодого покоління, що передбачає визнання пріоритетною основою педагогічної діяльності повагу до особистості учня. Особистісно-орієнтований характер навчально-виховного процесу зумовлює необхідність формування у майбутніх учителів етичної компетентності, яка передбачає володіння глибокими знаннями в галузі педагогічної етики, володіння уміннями, що характеризують готовність учителя до ситуацій моральних колізій, певний набір моральних якостей. Дослідження проблеми формування етичної компетентності майбутніх учителів включає розкриття суті та змісту цього явища, що вимагає аналізу становлення і розвитку педагогічної етики як самостійної науки, визначення її основних положень. Для вирішення зазначеної проблеми особливий інтерес представляють праці, в яких розглядаються: характеристика стадій становлення теорії педагогічної моралі (Л. Архангельський, А. Гусейнов, Е. Гришин, В. Чернокозова, І. Чернокозов, Я. Якубсон); предмет та категорії педагогічної етики (Н. Петухов, В. Писаренко, І. Писаренко); сутність та зміст педагогічної моралі, її місце і функції у навчально-виховному процесі (А. Бойко, З. Пак, І. Чернокозов та інші вчені).

Формулювання цілей роботи. Мета дослідження – проаналізувати розвиток етико-педагогічних ідей в історії філософії освіти, що дозволить, у подальшому, сформулювати сутність та зміст етичної компетентності майбутніх учителів.

Методи дослідження: аналіз педагогічної, філософської літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Етика – одна з найдавніших філософських дисциплін, об'єктом вивчення якої служать мораль, моральність. З трьохсотих років до нашої ери, коли етику вперше позначили як особливу область дослідження, до сьогоднішніх днів інтерес до її осмислення не слабшає. У різний час до проблем етики зверталися такі філософи як Аристотель, Спіноза, Кант, Маркс.

До числа заслуг Аристотеля належать визначення і класифікація наук, видів знання. Він розділив науки на три великі групи: теоретичні, практичні і творчі. До перших Аристотель відніс філософію, математику і фізику; до других – етику і політику, а до третіх – мистецтво, ремесла і прикладні науки. З ім'ям Аристотеля пов'язуються три твори з етики: «Нікомахова етика», «Евдемова етика» і «Велика етика». В давнину «етика» означала життєву мудрість, «практичні» знання щодо того, що таке щастя і які засоби його досягнення. Етика – це вчення про моральність, про прищеплювання людині діяльнісно-вольових, душевних якостей, необхідних їй у першу чергу в суспільному житті, а потім й особистому. Вона вчить практичним правилам поведінки і способу життя окремої людини. Але Аристотель не мислить окремого громадянина поза суспільством. Для нього людина – істота суспільно-політична. Етика Аристотеля тісно пов'язана з його політикою, з вченням про сутність і завдання держави. Етика і політика Аристотеля вивчають одне й те саме питання – питання про виховання чеснот і формування звичок жити добродійно для досягнення щастя, доступного людині в різних аспектах: перша – в аспектах природи окремої людини, друга – в плані соціально-політичного життя громадян. Для виховання добродійного

способу життя і поведінки однієї моральності недостатньо, необхідні ще закони, що мають примусову силу. Тому Аристотель заявляє, що «суспільна увага до виховання виникає завдяки законам, причому добра увага – завдяки добропорядним законам». Аристотель в «Афінській політиці» описує урочистий ритуал обрання афінянами вчителів. Вибірність вихователя накладала на нього великі обов'язки перед суспільством і свідчила про те, що в рабовласницькому суспільстві педагогічна діяльність була популярною і їй надавалося велике суспільне значення. Учитель прищеплював молоді такі моральні якості, як вірність обов'язку, дисциплінованість, готовність управляти державою. До людей, що взяли на себе працю вихователя молоді, пред'являлися вимоги, які регламентують їх вчинки відносно до держави та вихованців [9, с. 11].

Серед філософських трактатів з етики особливо виділяються праці І. Канта. Етика Канта в багатьох відношеннях виявилася вершиною філософії моралі Нового часу. Серед класиків німецької філософії Кант приділив найбільшій уваги моральності (причому саме її специфіці), і його етична концепція, послідовно розвинена в цілій низці спеціальних праць, була найбільш розробленою, систематичною і завершеною. Кант поставив цілий ряд критичних проблем, пов'язаних з визначенням поняття моральності. Одна з заслуг Канта полягає в тому, що він відділив питання про існування Бога, душі, свободи – питання теоретичної свідомості – від питання практичної свідомості: що я повинен робити? Практична філософія Канта виявила величезний вплив на наступні за ним генерації філософів (А. Шопенгауер, Ф. Шеллінг, Ф. Гельдерлін та інші вчені). При вивченні етичної концепції Канта в центрі уваги дослідників знаходяться такі проблеми, як зв'язок етики Канта з його теоретичною філософією, генеза його етичних ідей, становлення його думки в рамках вчення про свободу й етику, належне (центральна категорія його моралі).

Сучасні дослідження кантівської етики є спробою дати нові способи її переосмислення і нові підходи реконструкції критичної етики. Критична етика Канта своїм вихідним пунктом має усвідомлення практики, в якій втілюється розумна поведінка людини. Вчення про моральність знаходиться в центрі всієї системи Канта [3, с. 59]. Канту вдалося показати, якщо і не пояснити повністю, цілий ряд специфічних рис моралі. Моральність не є психологією людини як такої, вона не зводиться ні до яких притаманних всім людям елементарним прагненням, почуттям, спонуканням, ні до яких особливих унікальних переживань, емоцій, спонукань, що відрізняються від всіх інших психічних параметрів людини. Моральність, звичайно, може приймати форму тих або інших психологічних явищ у свідомості людини, але лише через виховання, через підпорядкування стихії почуттів особливій логіці моральної повинності. Взагалі, мораль не зводиться до «внутрішньої механіки» душевних імпульсів і переживань людини, а має нормативний характер, тобто ставить людині певні дії та самі спонукання до них за їхнім змістом, а не за психологічним виглядом, емоційним забарвленням, душевним настроєм. У цьому, насамперед, і полягає об'єктивно-належна природа моральних вимог по відношенню до індивідуальної свідомості.

Цим методологічним розмежуванням «логіки почуттів» і «логіки моралі» Канту вдалося виявити суть морального конфлікту в сфері індивідуальної свідомості, в конфлікті обов'язку і схильностей, потягів, бажань, безпосередніх прагнень. Одна з історичних заслуг Канта в розвитку поняття моралі полягає в його вказівці на принципову загальність моральних вимог, яка відрізняє мораль від багатьох інших схожих з нею соціальних нормативів (звичаїв, традицій). Кант звернув увагу на ролі особистої самосвідомості і самоспонування в моралі, на специфічний характер моральної свободи, на зв'язок цієї свободи з особливостями моральної повинності. Свобода розглядається ним як один з певних аспектів морального розуму.

В етиці Кант розвиває вчення про автономію моралі: затверджуючи свободу, людина виступає творцем власного морального світу, вона сама собі приписує закон дій. Постановка Кантом проблеми автономності етики, розгляд етичного ідеалу, міркування про практичний характер моральності тощо визнаються безцінним внеском у філософію [1, с. 58]. Диференціація етики призвела до виділення конкретних галузей професійної етики – службової, лікарської, військової, юридичної, наукової, педагогічної, які вивчають специфічні особливості професійної моралі.

Елементи педагогічної етики ми знаходимо у вченнях давніх філософів і педагогів, які намагалися осмислити специфічні проблеми педагогічної моралі. Її зародження пов'язано з появою професійної педагогічної діяльності, виникнення якої обумовлено необхідністю передачі досвіду і знань підростаючим поколінням. Педагогічна діяльність стала результатом процесу розподілу праці і виникла на певному етапі історичного розвитку суспільства. На першому щаблі розвитку первісного суспільства нікому окремо не довіряють виховання дітей. Вони виховувалися, беручи участь у колективних роботах. З розвитком продуктивних сил і накопиченням трудового досвіду розширювалися знання людей, ускладнювалися трудові вміння і навички. Дітям все важче було засвоювати їх самостійно. Виникла необхідність організованого навчання і виховання підростаючого покоління. Виховання доручалося найбільш досвідченим членам родової громади. До них пред'являлися певні вимоги: вони повинні були володіти тими вміннями і навичками, яким навчали дітей, знати обряди релігійного культу, сказання, ігри та пісні, які є джерелом виховання звичаїв.

Спочатку вимоги та оцінки педагогічної моралі існували у вигляді прислів'їв, приказок, неписаних норм і правил. Деякі з них дійшли і до нашого часу. Пізніше моральний аспект педагогічного процесу отримав віддзеркалення у творах педагогічної літератури.

Так, Платон (427-347 р.р. до н.е.) проводив ідею про необхідність підпорядкування дітей волі вихователя, постійного контролю над ними, високої оцінки слухняності і доброзвичайності та використання «загроз і ударів» при непокорі.

Відомий римський вчений Марк Фабій Квінтіліан (42-118 р.р. н.е.) зробив спробу узагальнити свій педагогічний досвід і теоретично осмислити місце вчителя в педагогічному процесі. У творі «Про виховання оратора», він писав, що вчитель повинен бути стриманим, тактовним, знати міру похвал і покарань, являти собою приклад моральної поведінки для вихованців. Педагогічний трактат Квінтіліана є однією з перших робіт, в якій моральний вигляд вихователя розглядається у зв'язку з практикою роботи школи. Він цікавий для нас тим, що в ньому вперше теоретично осмислені вимоги, пропоновані професійною педагогічною діяльністю до вихователя. Це свідчить про те, що досвід роботи перших навчальних закладів показав важливість індивідуальних, в тому числі моральних, якостей учителя у вирішенні завдань з виховання та освіти молоді [9, с. 11]. У період раннього феодалізму, в пору розгулу інквізиції питання моральних відносин людей не підлягали обговоренню, оскільки раз і назавжди вони були визначені в християнському вченні.

В епоху середньовіччя основним змістом навчання була релігія – всі інші навчальні предмети були їй підпорядковані. Виховувалося догматичне мислення. Суворі дисципліна і тілесні покарання розглядалися як неминучий атрибут навчання і виховання. Особистість вихованця придушувалася, виховувалися страх і послух.

У період зрілого феодалізму і зародження капіталізму освіта і виховання, що знаходилися в руках церкви, перестали відповідати вимогам життя. У середньовічних університетах створюються спеціальні школи з підготовки вчителів. Майбутнім учителям вселяли думку, що успіх навчання дітей в школі залежить від строгості та вміння карати ледачих і неслухняних. Громадські діячі епохи Відродження – гуманісти, борючись за розкрячення особистості від релігійного світогляду, ратували за світське виховання і освіту.

Грунтовніше питання педагогічної моралі були розглянуті в педагогічній системі чеського педагога Я.А. Коменського (1592-1670). Всі його філософські та педагогічні праці пронизані вірою у всемогутню силу освіти. Цікавим є його невеликий твір «Закони добре організованої школи», написаний в 1653 році, в якому у вигляді коротких правил сформульовані закони організації та життєдіяльності школи, обов'язки вчителів та учнів.

Коменський розробив своєрідний кодекс учителя, вказавши, яким має бути поведінка вчителя і як йому необхідно ставитися до своїх професійних обов'язків. Він вважав, що посада вчителя «настільки чудова, як ніяка інша під сонцем». Але ця посада накладає і великі обов'язки. Учитель, покликаний виховувати молоде покоління, сам повинен бути чесним, діяльним, наполегливим у досягненні поставлених цілей, підтримувати дисципліну «строго і переконливо, але не жартівливо або люто, щоб збуджувати страх і повагу, а не сміх чи ненависть. Отже, при керівництві юнацтвом повинна мати місце лагідність без легковажності, при стягненні – осуд без уїдливості, при покаранні – строгість без лютості» [4, с. 609]. Коменський вважав: основа морального виховання дітей – позитивний приклад поведінки вчителя. «Найближча турбота вчителя буде полягати в тому, щоб захоплювати учнів своїм прикладом» [4, с. 600].

Автор «Великої дидактики» велику увагу приділив відносинам між учителем і учнями. Він був сповнений обурення на адресу тих учителів, які цураються учнів, зарозуміло і нешанобливо ставляться до них. Особливе значення Я.А. Коменський надавав доброзичливому ставленню вчителів до дітей і радив вчити дітей легко і радісно, «щоб напій науки проковтувався без побоїв, без криків, без насильства, без відраз, словом, привітно і приємно» [4, с. 543]. Чеський педагог виробив ідеал учителя-гуманіста, який, однак, виявився відірваним від практики. Вважаючи, що «учителями повинні бути кращі з людей, видатні своєї моральністю», він мав на увазі чисто педагогічну доцільність – потребу, що витікає із самої суті процесу навчання і виховання. «Ніхто, – писав Я.А. Коменський, – не може зробити людей мудрими, крім мудрого, ніхто – красномовним, крім красномовного, ніхто – моральним або благочестивим, виключаючи морального і благочестивого...» [4, с. 531].

Я.А. Коменський розумів професійні моральні слабкості учителя і у своїх творах зазначав можливість чисто зовнішнього, показного, формального виконання вчительських обов'язків. Він прагнув підняти авторитет учителя, вважаючи цю посаду чудовою. Однак, його моральні вчителі-гуманісти були утопічними тому, що дійсне соціальне становище вчителя було жалюгідним, а вчительські функції часто виконували люди, зовсім не підготовлені до справи навчання та виховання [10, с. 10]. Найбільш яскравим представником зарубіжної філософії XVII століття є англійський мислитель Джон Локк (1632-1704 р.р.), який написав в 1693 році книгу «Думки про виховання». Головним засобом виховання дітей Джон Локк вважав приклад людей, що виховують їх, середовище, в якому вони живуть. Він писав, що які б настанови не давали дитині, якими б мудрими уроками вихованості не напихали його щодня, найбільший вплив на його поведінку чинить образ дій тих, хто його ростить [9, с. 15]. Джон Локк у своїй педагогічній системі велику увагу приділив моральним відносинам між вихователем і вихованцем. Підходячи до виховання з позицій утилітаризму, він рекомендував готувати джентльмена до майбутньої практичної діяльності і на перший план висував турботу про його здоров'я, про витончені манери, про витривалість та вміння керувати собою. Спираючись в навчальному процесі на допитливість і самостійність дитини, Д. Локк вважав, що «таким способом можна зберегти в ньому охоту до майбутніх занять ...» [6, с. 42], і дитина засвоїть в три рази більше в порівнянні з тим, якщо вона буде вчитися без бажання. У вихованні дітей велике значення Д. Локк надавав прикладу вчителя. «Його власна поведінка, – писав він, – не повинна розходитися з його приписами... Погані приклади, безсумнівно діють сильніше хороших правил і тому він повинен завжди ретельно оберігати свого вихованця від впливу дурних прикладів...» [6, с. 89].

Представники французького Просвітництва вважали головною силою прогресу людства просвітництво, науку, розум. З цих позицій вони трактували завдання морального виховання, формулювали вимоги до морального вигляду вчителя, висували свої етичні концепції. Французький просвітник Жан-Жак Руссо (1712-1778 р.р.) в книзі «Еміль, або Про виховання» зображує ідеального вихователя, який випліває учня за своїм образом і подобою. Щоб відповідати високому становищу в суспільстві, учитель, на думку Руссо, повинен бути позбавлений людських пороків і в моральному відношенні стояти вище суспільства [9, с. 16].

Руссо стверджував, що школа і вихователі заражені пороками і можуть тільки спотворювати прекрасну від народження душу дитини. Жан-Жак Руссо вважав, що виховання дітей можливе тільки в рамках сім'ї високоосвіченим вихователем, звертав увагу на необхідність гуманного ставлення до дітей, природу яких ідеалізував.

Прихильником і послідовником Ж.-Ж. Руссо був Йоганн Генріх Песталоцці (1746-1827 р.р.), прогресивний мислитель, видатний педагог і публіцист. Керуючись гуманістичними ідеями, Песталоцці, звертаючись до вчителя, писав: «Пам'ятай, що всяке пригнічення породжує недовіру і що праця твоя втрачена, якщо вона (недовіра) пустить паростки» [8, с. 120]. Песталоцці вважав, що істинний вихователю повинен вміти в будь-якій дитині, навіть фізично і духовно неповноцінній, виявити такі позитивні якості, розвиваючи які можна підготувати її до життя. Пропагуючи ідеї трудового і морального виховання, Песталоцці виступав проти системи муштри, зубріння, насильства і страху. Його ідеї зробили великий вплив на подальший розвиток педагогіки та педагогічної етики. На відміну від Ж.-Ж. Руссо, Й.Г. Песталоцці не ідеалізував дітей, не вважав їх досконалими від народження. Він розумів, що досконалими їх може зробити лише виховання. Він був сповнений віри в те, що як би не було занедбане дитя, його можна врятувати.

В якійсь мірі перебільшуючи значення моральної сили вчителя, він вважав, що його любов до дітей сама по собі може вирішити всі проблеми виховання. Важливою умовою успішної виховної роботи Й.Г. Песталоцці вважав правильні взаємовідносини вчителя і батьків. Погляди діячів німецького Просвітництва на питання педагогічної етики відрізняються від поглядів Руссо і Песталоцці глибшою конкретизацією вимог до вчителя і критикою ізольованого від суспільства виховання.

Ф.А. Дістервег (1790-1866) велику роль в житті відводив школі, перебільшуючи, на наш погляд, роль учителя, вважав його тією людиною, завдяки якій «людство рухається вперед». Якості особистості, які вчитель покликаний розвивати в інших, він повинен спочатку розвинути в собі і за своїм моральним розвитком стояти вище середнього рівня. Ф.А. Дістервег сформулював ряд вимог, дотримання яких створювало найкращі умови для навчально-виховного процесу. Учитель повинен прагнути зробити вчення захоплюючим. Йому необхідна «природна любов до викладання і занять з дітьми», бо «любов учителя до предмета передається й учневі», а «мистецтво навчання полягає не в умінні повідомляти, але в умінні збуджувати, будити, оживляти» [2, с. 74].

Ф.А. Дістервег бачив, що педагогічна професія впливає на ціннісні орієнтації вчителя і його моральний образ. Він сформулював чіткі вимоги до вчителя, який, на його думку, зобов'язаний: досконало володіти своїм предметом; любити професію, дітей; бути бадьорим, оптимістом, енергійним, вольовим, принциповим провідником своїх ідей; постійно працювати над собою. «Ти лише до тих пір здатний сприяти освіті інших, – писав він, – поки продовжуєш працювати над власною освітою» [5, с. 95-96].

Цікаві думки про моральний образ учителя висловлювали соціалісти-утопісти, зокрема Р. Оуен (1771-1858), який високо цінував роль моральних відносин між учителем і учнем у навчально-виховному процесі і вважав, що любов учителя до учнів, його терпимість і ласкаве ставлення до дітей навіть важливіше ніж його освіченість та спеціальна підготовка.

Він негативно ставився до шкіл, де панувала атмосфера страху і залякування учнів. «Страх применшує, – писав він, – а не стимулює здібності розуму і знищує багатьох з вищих і найтонших обдарувань...» [7, с. 164].

Потреби розвитку продуктивних сил змушували капіталістичне суспільство переходити до масової освіти. Гарною теоретичною основою для здійснення цих цілей була прагматична педагогіка Д. Дьюї (1859-1952), яка стала своєрідною теоретичною основою так званої «вільної школи». Цілий ряд вимог цієї педагогіки означав певний крок у гуманізації шкільних відносин в порівнянні з системою грубого пригнічення особистості вихованця, що панувала в школах 19 століття.

Науково-технічний прогрес викликає потребу у великій кількості працівників розумової праці. Учительство стає наймасовішою з інтелекгентних професій. З'являються численні педагогічні теорії, розробляються так звані «професійні кодекси вчителя». Таке педагогічне явище, як професійний кодекс, оцінюється різним чином: і як регламентація поведінки, і як засіб соціального контролю за діяльністю вчителя, і як обмеження свободи його дій.

Однією з відмінностей професійних кодексів педагогів є велика кількість принципів, які можна віднести до загальнолюдських – визнання провідної ролі вчителя в справі виховання, відносини довіри, взаємодопомоги, поважності і вимогливості між учителем і учнем, необхідність постійного професійного зростання вчителя, його сумлінне ставлення до праці.

ВИСНОВКИ. Аналіз розвитку етико-педагогічних ідей в історії філософії освіти показує, що питання моральності розглядають майже всі видатні філософи і педагоги. Не дивлячись на те, що елементи педагогічної етики зустрічаються у філософських працях, педагогічна етика як самостійна дисципліна на той час не одержала належного розвитку. Проте етико-педагогічні ідеї філософів і педагогів минулого зіграли велику роль у становленні педагогічної етики як окремої галузі науково-педагогічних досліджень. В процесі розвитку педагогічної науки педагогічна етика стала розглядатися не лише як наука про моральну культуру педагога, а й як кодекс моральних стосунків у системі освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреев И.О. Философия Канта и современный идеализм / И.О. Андреев, Б.Т. Григорьян. – М.: Наука, 1987. – 220 с.
2. Дистервег Ф.А. Педагогические сочинения: в 2т. / Ф.А. Дистервег. – М.: Изд-во МП РСФСР, 1963. – Т.2. – С.74.
3. Длугач Т.Е., И.Кант: от ранних произведений к «Критике чистого разума» / Т.Е. Длугач. – М.: Наука, 1990. – 150 с.
4. Коменский Я.А. Избранные педагогические сочинения / Я.А. Коменский. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1955. – 336 с.
5. Константинов Н.А. История педагогики / Н.А. Константинов, Е.Н. Медынский, М.Ф. Шабаева. – М.: Просвещение, 1982. – 447 с.
6. Локк Д. Педагогические сочинения / Д. Локк. – М.: Учпедгиз, 1939. – 426 с.
7. Оуэн Р. Педагогические идеи Роберта Оуэна: Избранные отрывки из сочинений Р. Оуэна / Р. Оуэн. – М.: Учпедгиз, 1940. – 264 с.
8. Песталоцци И.Г. Избранные педагогические сочинения: В 3-х т. / И.Г. Песталоцци. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1961. – т.1. – 720 с.
9. Писаренко В.И. Педагогическая этика / В.И. Писаренко, И.Я. Писаренко. – Минск: Нар. Асвета, 1977. – 256 с.
10. Чернокозова В.Н. Этика учителя / В.Н. Чернокозова, И.И. Чернокозов. – Киев: Радянська школа, 1973. – 175с.

*Бєлїх О. Г., Верєньга Ю. В., Ахрамович П. П., Білик В. В., Козєнко С. М.
Національна академія внутрішніх справ України*

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ НА КУРСАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Досліджено вплив умов навчальної діяльності на курсах початкової підготовки на психоемоційний стан працівників МВС України. У дослідженні взяли участь 104 працівники різних службово-посадових категорій першої вікової групи. Встановлено погіршення показників психоемоційного стану, підвищення тривожності та недостатній рівень професійно важливих психологічних якостей у працівників на курсах початкової підготовки. Найгірші показники психоемоційного стану та

найвищий рівень тривожності виявлено у працівників 1-ї категорії, що висуває необхідність цілеспрямованого застосування засобів фізичної підготовки на курсах початкової підготовки.

Ключові слова: психоемоційний стан, працівники, курси початкової підготовки.

Белих А.Г., Вереньга Ю.В., Ахрамович П.П., Бильк В.В., Козенко С.Н. Психоемоциональное состояние сотрудников МВД Украины во время обучения на курсах начальной подготовки. Исследовано влияние условий учебной деятельности на курсах начальной подготовки на психоемоциональное состояние сотрудников МВД Украины. В исследовании приняли участие 104 сотрудника разных служебно-должностных категорий первой возрастной группы. Установлено ухудшение показателей психоемоционального состояния, повышение тревожности и недостаточный уровень профессионально важных психологических качеств сотрудников на курсах начальной подготовки. Наихудшие показатели психоемоционального состояния и наивысший уровень тревожности выявлены у сотрудников 1-й категории, что обуславливает необходимость целеустремленного применения средств физической подготовки на курсах начальной подготовки.

Ключевые слова: психоемоциональное состояние, сотрудники, курсы начальной подготовки.

Belih A.G., Verenga Yu.V., Ahramovich P.P. Bilik V.V., Kozenko S.N. The psychological and emotional state of servicemen of Internal Affairs of Ukraine during teaching on the courses of initial preparation. The influencing of terms of educational activity on the courses of initial preparation on the psychological and emotional state of servicemen of Internal Affairs of Ukraine is explored. Purpose: to research the influencing of terms of educational activity on the courses of initial preparation on the psychological and emotional state of servicemen of Internal Affairs of Ukraine. Research methods: analysis of literary sources, documentary method, pedagogical supervision, psychological testing, methods of mathematical statistics. Research was conducted during 2009–2012 years on the base of courses of initial preparation of the National Academy of Internal Affairs and was conducted comparison with the indexes of servicemen, which studied on the courses of initial preparation of other higher educational establishments of Internal Affairs of Ukraine. 104 servicemen of the first age groups with different duty-post categories took part in research. The worsening of indexes of the psychological and emotional state, rise of anxiety and insufficient level professionally important psychological qualities of employees on the courses of initial preparation are set. The worst indexes of the psychological and emotional state and the greatest level of anxiety are exposed at servicemen of first category, that requires necessity of purposeful application of facilities of physical training on the courses of initial preparation.

Key words: the psychological and emotional state, servicemen, courses of initial preparation.

Постановка проблеми. Доведено, що ефективність службової діяльності працівників МВС України залежить від рівня їх професійної підготовленості [2, 8, 9]. Основи професійної підготовки закладаються майбутньому працівнику у курсантські роки під час навчання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) МВС України. Однак, аналіз особових справ працівників показав, що на службі в органах внутрішніх справ України перебуває близько 40 % правоохоронців, які не навчались у ВНЗ МВС України. Для професійного становлення таких працівників організовано курси початкової підготовки, під час навчання на яких відбувається формування спеціальних знань, умінь та навичок, необхідних правоохоронцям для виконання службових обов'язків за конкретною посадою [2, 10]. Багаторічні спостереження показали, що працівникам, які не навчались у ВНЗ МВС України важко адаптуватись до умов навчальної та службової діяльності в органах, адже вчорашні цивільні особи потрапляють в нові умови, нові життєві ситуації, що супроводжується істотною перебудовою психічних та фізіологічних станів. Вчені стверджують, чим успішніше та швидше пройде адаптація до нових умов, тим ефективнішою буде в подальшому службова діяльність працівників [4, 5]. Фізична підготовка, як один з основних предметів курсів початкової підготовки, поряд з розвитком фізичних якостей та формуванням навичок, необхідних для виконання службових завдань, сприяє прискоренню процесу адаптації до нових умов службової діяльності, зміцненню здоров'я та покращанню психоемоційного стану працівників [1, 3, 6, 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У працях вчених [2, 10] зазначено, що якість вирішення завдань навчальної та, у майбутньому, й службової діяльності працівників багато в чому залежить від психоемоційного стану та рівня сформованості професійно важливих психологічних якостей правоохоронців. Навчання на курсах початкової підготовки – складний процес, який має ряд характерних особливостей, пред'являє високі вимоги до пластичності психіки новоатестованих працівників та вимагає значних нервово-емоційних та інтелектуальних напружень. У ході навчання на курсах, у вчорашніх цивільних осіб відбуваються зміни життєвого стереотипу, процес адаптації проходить досить складно. У цей період більшість працівників почувають себе невпевнено, особливо виявляється загострене відчуття відірваності від звичайного середовища, незадоволення своїм становищем. Цей етап супроводжується нервовим напруженням правоохоронців, зайвою дратівливістю, в'ялістю, стомленістю, пригніченістю, погіршенням самопочуття, настрою, підвищеною тривожністю, низькою працездатністю [2, 5]. В. В. Конопльов [4] стверджує, що процеси адаптації спрямовані на забезпечення рухомого, рівноважного стану будь-якої системи, що зберігається шляхом її протидії зовнішнім і внутрішнім чинникам, які порушують цю рівновагу. Автори вважають, що вирішальну роль в успішності адаптації до нових умов діяльності відіграють процеси тренування, які вдосконалюють функціональний, психічний і моральний стани індивіда. Стосовно соціально-психологічної адаптації В. М. Павлушенко [5], відмічає, що молода людина, потрапляючи на курси початкової підготовки, зіштовхується з певними стресовими ситуаціями, які здійснюють суттєвий вплив на її особистість та спрямовані на розвиток необхідних професійно-важливих якостей. Автори відмічають, що людина реагує на стресові ситуації перш за все станом нервової системи, та переконані, що ефективність психологічної та соціальної адаптації майбутнього правоохоронця на початкових етапах навчання залежить від якості організації навчально-виховного процесу на курсах початкової підготовки.

Мета роботи: дослідити вплив умов навчальної діяльності на курсах початкової підготовки на психоемоційний стан

працівників МВС України.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, документальний метод, педагогічне спостереження, психологічне тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося протягом 2009–2012 років на базі курсів початкової підготовки Національної академії внутрішніх справ. Було проведено порівняння отриманих даних з показниками правоохоронців, які навчались на курсах початкової підготовки інших ВНЗ МВС України. У дослідженні взяли участь працівники різних службово-посадових категорій першої вікової групи (n=104). Тестування проводилося за такими методиками: методика «Самооцінка емоційного стану» за А. Уессманом і Д. Ріксом, методика «САН» (самопочуття-активність-настрій), методика визначення ситуативної тривожності за Ч. Д. Спілбергером та Ю. Л. Ханіним, 5-хвилинна коректурна проба «Кільця Ландольта».

Обговорення результатів дослідження. Для досягнення мети роботи ми проаналізували показники емоційного стану, рівня тривожності та професійно важливих якостей працівників під час навчання на курсах початкової підготовки. Результати дослідження наведено у табл. 1.

Таблиця 1

Рівень показників емоційного стану та професійно важливих якостей працівників МВС України різних службово-посадових категорій (2009-2012 рр., $X \pm m$, n=104)

Досліджувані показники	Службово-посадові категорії			Вірогідність		
	1-ша (n=32)	2-га (n=37)	3-тя (n=35)	P1-P2	P2-P3	P1-P3
<i>Методика «Самооцінка емоційного стану»:</i>						
П 1, ум.од.	5,13±0,22	5,09±0,21	5,21±0,20	>0,05	>0,05	>0,05
П 2, ум.од.	4,87±0,23	4,90±0,22	5,02±0,23	>0,05	>0,05	>0,05
П 3, ум.од.	5,24±0,20	5,11±0,19	5,22±0,18	>0,05	>0,05	>0,05
Емоційний стан, ум.од.	5,04±0,21	5,02±0,20	5,13±0,20	>0,05	>0,05	>0,05
<i>Методика «САН»:</i>						
Самопочуття, ум.од.	5,06±0,28	5,23±0,26	5,89±0,25	>0,05	>0,05	<0,05
Активність, ум.од.	6,27±0,26	6,32±0,25	6,82±0,27	>0,05	>0,05	>0,05
Настрій, ум.од.	6,14±0,26	6,20±0,27	6,95±0,24	>0,05	>0,05	<0,05
<i>Ситуативна тривожність, ум.од.</i>	47,05±1,54	46,80±1,46	46,32±1,48	>0,05	>0,05	>0,05
<i>Коректурна проба:</i>						
Показник продуктивності (Pt), ум.од.	136,09±4,82	127,48±4,89	121,67±4,97	>0,05	>0,05	<0,05
Показник точності (At), ум.од.	0,82±0,01	0,81±0,01	0,78±0,01	>0,05	<0,05	<0,01
Коефіцієнт витривалості (Кр), %	16,8±1,57	17,5±1,69	13,6±1,52	>0,05	>0,05	>0,05
Концентрація та стійкість уваги, ум.од.	804,26±15,77	793,87±15,62	789,16±16,02	>0,05	>0,05	>0,05

Примітка. P1-P2 – вірогідність різниці між показниками емоційного стану та професійно важливих якостей у працівників 1-ї та 2-ї категорій; P2-P3 – вірогідність різниці між досліджуваними показниками працівників 2-ї та 3-ї категорій; P1-P3 – вірогідність різниці між показниками працівників 1-ї та 3-ї категорій.

Аналіз показників емоційного стану працівників МВС України за методикою «Самооцінки емоційного стану», які визначались за 10-бальною шкалою, показав, що за шкалою «Спокій – тривожність» найвищий показник (П 1) виявлено у правоохоронців 3-ї службово-посадової категорії – 5,21 ум.од. У працівників інших службових категорій показник П 1 є дещо нижчим, однак достовірної різниці між ними не визначено ($P > 0,05$). При цьому, у переважній більшості працівників усіх груп емоційний стан у момент дослідження за показником П 1 характеризувався такими твердженнями анкети: «Дещо стурбований, відчуваю себе скуто, трохи стривожений» та «Переживаю деяку заклопотаність, страх, турботу або невизначеність. Знервований, хвилююсь, роздратований». Подібна тенденція відповідей працівників спостерігається й за шкалами «Піднесеність – пригнічення» (П 2) та «Почуття впевненості у собі – почуття безпорадності» (П 3). Середні показники правоохоронців різних службових категорій перебувають у межах 4,87 – 5,22 ум.од. та між собою достовірно не відрізняються ($P > 0,05$). Емоційний стан працівників за показниками П 2 та П 3 можна охарактеризувати такими твердженнями анкети: «Почуваю себе трохи пригніченим», «Настрій пригнічений і дещо сумний», «Почуваю, що мої уміння і здібності дещо обмежені», «Почуваю себе досить нездібним».

Дослідження середнього показника емоційного стану працівників за всіма шкалами показали, що у всіх досліджуваних групах він достовірно не відрізняється ($P > 0,05$) та за 10-бальною шкалою становить 5,04; 5,02 та 5,13 ум.од. у правоохоронців 1-ї, 2-ї та 3-ї категорій відповідно (табл. 1). Це свідчить про суттєвий вплив нових незвичних умов і особливостей навчальної та службової діяльності на емоційний стан новоатестованих працівників МВС України усіх службово-посадових категорій під час проходження навчання на курсах початкової підготовки. Аналіз самопочуття працівників МВС України за методикою «САН» показав, що у правоохоронців 1-ї службово-посадової категорії визначено найгірші показники (5,06 ум.од.) серед інших досліджуваних груп (табл. 1). У працівників 3-ї категорії показник самопочуття становить 5,89 ум.од. та є достовірно вищим, ніж у працівників 1-ї категорії на 0,83 ум.од. ($P < 0,05$), а також вищим ніж у досліджуваних 2-ї категорії на 0,66 ум.од. ($P > 0,05$). Порівняльний аналіз показав, що за 9-бальною шкалою рівень самопочуття працівників усіх категорій є недостатнім для ефективного виконання завдань навчальної та службової діяльності на курсах початкової підготовки. Дослідження такої характеристики емоційного стану працівників, як активність, засвідчило, що у правоохоронців усіх трьох категорій рівень показників коливається в межах 6,27 – 6,82 ум.од., при цьому достовірної різниці між ними не виявлено ($P > 0,05$). За показниками настрою найвище значення зафіксовано у працівників 3-ї службово-посадової категорії (6,95 ум.од.). У правоохоронців 1-ї категорії показники настрою є достовірно гіршими, порівняно з 3-ю категорією, на 0,81 ум.од. ($P < 0,05$), у працівників 2-ї категорії – на 0,75 ум.од. ($P > 0,05$).

У цілому аналіз емоційного стану працівників МВС України за методикою «САН» показав, що за всіма досліджуваними характеристиками (самопочуттям, активністю, настроєм) показники працівників 3-ї службової категорії є

найвищими. Це свідчить, що нові умови службової діяльності та негативні чинники, які її супроводжують, не викликають значних змін психічного та емоційного стану у працівників цієї категорії під час навчання на курсах початкової підготовки. У правоохоронців 1-ї категорії значення досліджуваних показників є найгіршими, що характеризує більш виражені зміни емоційного стану працівників під час проходження курсів початкової підготовки. Дослідження ситуативної тривожності у працівників МВС України під час навчання на курсах початкової підготовки показали, що найвище значення виявлено у правоохоронців 1-ї категорії (47,05 ум.од.), але достовірної різниці між показниками працівників усіх трьох категорій не визначено ($P > 0,05$) (рис. 1).

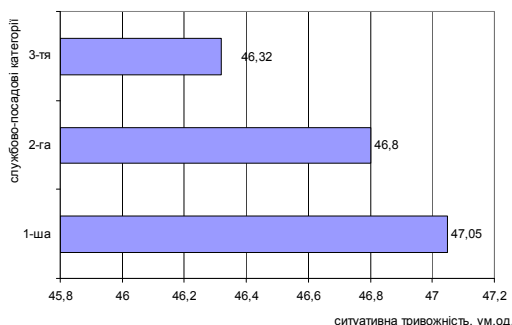


Рис. 1. Рівень ситуативної тривожності працівників різних службово-посадових категорій (n=104, ум.од.)

При цьому показники ситуативної тривожності у працівників усіх трьох службово-посадових категорій оцінюються як «високий рівень тривожності». Аналіз результатів коректурної проби показав, що найкращі показники працездатності (продуктивності сприйняття та переробки інформації) виявлено у працівників 1-ї категорії. Середній показник працездатності (Pt) у цій групі становить 136,09 ум.од. У працівників 2-ї категорії значення Pt є нижчим, ніж у правоохоронців 1-ї категорії на 8,61 ум.од., але різниця є недостовірною ($P > 0,05$). Середній показник працездатності працівників 3-ї категорії є нижчим, порівняно з аналогічним показником працівників 1-ї категорії на 14,42 ум.од. ($P < 0,05$). Рівень продуктивності роботи працівників 1-ї, 2-ї та 3-ї категорій оцінюється як «низький». За показниками точності роботи (At) найвище середнє значення виявлено у працівників 1-ї категорії (0,82 ум.од.). Цей показник є достовірно вищим, ніж у правоохоронців 2-ї та 3-ї категорій ($P < 0,05$; $P < 0,01$) (табл. 1). При цьому у правоохоронців 1-ї та 2-ї категорій рівень точності оцінюється як середній, а 3-ї категорії – як низький. Аналіз показників концентрації та стійкості уваги, які визначалися за кількістю переглянутих кілець на бланку (мінус кількість помилок), показав, що як і за показниками продуктивності й точності роботи, найвищі значення зафіксовано у працівників 1-ї службово-посадової категорії – 804,26 ум.од. (табл. 1). У працівників інших категорій показники нижчі на 10,39 та 15,1 ум.од., але достовірної різниці між ними не виявлено ($P > 0,05$). При цьому показники концентрації та стійкості уваги у правоохоронців усіх категорій відповідають задовільному рівню. За результатами дослідження показників продуктивності, точності роботи та концентрації і стійкості уваги можна дійти висновку про те, що вищі показники, які виявлено у працівників 1-ї категорії, обумовлені специфікою їх службової діяльності (особовий склад ВНЗ МВС України) та відповідним попереднім професійним відбором. Дослідження коефіцієнта витривалості (Кр), який характеризує стійкість працівників до негативних чинників діяльності, їх надійність у критичних ситуаціях, показали, що найкращий показник виявлено у працівників 3-ї службово-посадової категорії, він становить 13,6 % та є кращим, ніж у працівників 2-ї категорії на 3,9 %, 1-ї – на 3,2 % (табл. 1). Рівень коефіцієнта витривалості у працівників 1-ї та 2-ї оцінюється як «низький», а у правоохоронців 3-ї категорії – як «середній».

ВИСНОВКИ. Проведені дослідження підтвердили погіршення показників психоемоційного стану, підвищення тривожності та недостатній рівень професійно важливих психологічних якостей працівників на курсах початкової підготовки. Найгірші показники психоемоційного стану та найвищий рівень тривожності виявлено у працівників 1-ї службово-посадової категорії. Фізична підготовка має значні можливості щодо підвищення рівня працездатності, стійкості систем організму до стресових ситуацій, покращання емоційного стану та підвищення ефективності службової діяльності працівників. Вищевикладене висуває необхідність цілеспрямованого застосування засобів фізичної підготовки на курсах початкової підготовки.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Передбачаємо обґрунтувати, впровадити у практику та перевірити ефективність авторської програми фізичної підготовки на курсах початкової підготовки, яка спрямована на покращання психоемоційного стану працівників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеенко А. О. Організація фізичної підготовки в ОВС України: психологічний аспект / А. О. Алексеенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №6. – С. 3–7.
2. Андросюк В. Г. Адаптація випускників вищих навчальних закладів МВС України до службової діяльності : психолого-педагогічні рекомендації / В. Г. Андросюк, Л. І. Казміренко, І. Г. Кириченко. – К. : НАВСУ, 2001. – 48 с.
3. Бабенко В. Г. Актуальні аспекти вдосконалення системи фізичної підготовки в практичних органах і підрозділах внутрішніх справ України / В. Г. Бабенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 5. – С. 6–8.
4. Конопльов В.В. Психологічна адаптація курсантів ВНЗ МВС України до діяльності підрозділів кримінальної міліції : автореф. дис. ... канд. псих. наук : спец. 19.00.06 «Юридична психологія» / В.В. Конопльов. – К., 1999. – 20 с.
5. Павлушенко В. М. Психолого-педагогічні умови адаптації майбутніх офіцерів внутрішніх військ МВС України до професійної діяльності : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / В. М. Павлушенко. – Хмельницький, 2003. – 187 с.

6. Hartmann U. General Aspects of Muscular Adaptation in Sport / U. Hartmann // The 4th International and Sports Science. – Tehran. 2004. – P. 43–44.
7. Pedersen B. K. Exercise and The Immune System Regulation, Integration and Adaptation / B. K. Pedersen, L. Hofmann-Goetz // Physiol. Rev. – 2000. – Vol. 80 (3). – P. 1055–1081.
8. Stockton D. FBI Trains Elite Crime Fighters / D. Stockton // Law and Order. – USA, 2000. – №10. – P. 56–60.
9. Training to Win : Police-Specific Physical Conditional // Law and Order. – USA, 1990. – №9. – P. 50–56.
10. Verenga Yu. The State of Physical Training of Servicemen of Internal Affairs of Ukraine on the Stage of Professional Becoming / Yu. Verenga // Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv : KSAPC, 2014. – № 3 (41). – P. 157–162.

УДК 796.011.3

Гаєвий В.Ю., Коцєруба Л.І., Рябіна С.А.
Національний університет державної податкової служби України

КОНТРОЛЬ ЗА ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ ПОКАЗНИКАМИ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТА-ПОДАТКІВЦЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

У статті розглянуті питання необхідності впровадження контролю за функціональними показниками організму студента-податківця на заняттях з фізичного виховання. Ознайомлення зі статтею дозволить з'ясувати зміст та методи таких контролів. За допомогою аналізу спеціальної літератури автор доводить, що основним засобом підвищення працездатності організму є самоконтроль за функціональними показниками.

Ключові слова: функціональні показники, фізичне виховання, фізичні вправи, контроль, самоконтроль, студент.

Гаєвой В.Ю., Коцєруба Л.І., Рябіна С.А. Контроль за функціональними показателями организма студента-налоговика в процессе занятий физическими упражнениями. В статье рассмотрены вопросы необходимости внедрения контроля за функциональными показателями организма студента-налоговика на занятиях по физическому воспитанию. Ознакомление со статьей позволит выяснить содержание и методы таких контролей. С помощью анализа специальной литературы автор доказывает, что основным средством повышения работоспособности организма является самоконтроль за функциональным показателем.

Ключевые слова: функциональные показатели, физическое воспитание, физические упражнения, контроль, самоконтроль, студент.

Gaevoi V.Y., Kotseruba L.I., Ryabina S.A. Control of the functional performance of the organism student taxman in the process of exercise. *The article discusses the need to implement control of functional parameters of the body taxman student in the classroom for physical education. More articles will help to clarify the content and methods of such controls. With the analysis of literature the author argues that the primary means of improving efficiency of the body is self-monitoring of functional parameters.*

Key words: functional indicators, physical education, physical exercise, control, self-control, student.

Актуальність. Суспільно-економічні зміни, які відбуваються в Україні, ставлять перед Національним університетом державної податкової служби України та кафедрою фізичного виховання і спорту принципово нові завдання підготовки конкурентоздатних спеціалістів для податкової сфери, яка призвана не тільки формувати професійні знання, вміння та навички, але і розвиток компетентностей, серед яких здатність контролю за функціональними показниками організму є ключовою. Являючись однією із функцій самоуправління, контроль показників організму, в сукупності з іншими функціями, забезпечує самоорганізацію студента і виступає в якості засобу професійного і особистісного зростання спеціаліста-податківця. Вивченням проблеми важливості контролю за станом організму впродовж занять фізичним вихованням висвітлюють різні автори, серед яких варто відзначити Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко. Дослідники зазначають, що викладачі дисципліни «Фізичне виховання», спрямованої на гармонійний розвиток особистості, фізичне та психічне самовдосконалення студентів, формування розуміння ними пріоритету здоров'я серед інших людських цінностей, мають пропонувати студентам здійснювати контроль власного стану на занятті фізичними вправами, а саме свідомо слідкувати за станом свого здоров'я і фізичним розвитком та змінами під впливом занять фізкультурою і спортом [4]. Функціональний контроль основних систем організму має значне виховне та освітнє значення, результати якого дозволяють точно оцінити фізичний стан і правильно підібрати та скорегувати навантаження, і тим самим уникнути травм і перетреновання.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентської молоді НУДПСУ.

Предмет дослідження – функціональний стан організму під час занять фізичними вправами.

Мета роботи – розкрити значення вміння контролювати власний функціональний стан під час фізичних навантажень. **Методи та організація досліджень.** Для досягнення визначеної мети дослідження використовувались наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної літератури, нормативних документів.

Робота виконана згідно плану НДР кафедри фізичного виховання і спорту НУДПСУ «Інноваційні технології у фізичному вихованні студентської молоді НУДПСУ» на 2012-2015.

Результати дослідження. Проблема прогресивного зниження здоров'я і працездатності студентської молоді на сьогоднішній день є найбільш гострою та досліджуваною спеціалістами в цій області. Більшість вищих навчальних закладів змушені відстоювати позицію, що на теперішній час основною задачею кафедр фізичного виховання і спорту є не досягнення спортивного результату, а збереження і відновлення здоров'я студентів, підтримка у них адекватного рівня фізичної і розумової працездатності, вироблення нагальної життєво-необхідної потреби в руховій активності як основи життєвого

благополуччя. Вирішення цих завдань нерозривно пов'язані з контролем власних можливостей організму до тих чи інших фізичних навантажень. [7]. На думку Ю.К. Бабанського, контроль власного стану в процесі фізичних навантажень є важливим навчальним умінням, специфіка якого полягає в тому, щоб самостійно знаходити помилки, неточності, помічати способи усунення знайдених пропусків. Опрацювання літературних джерел з досліджуваної теми, дає змогу виявити основні завдання: усвідомити необхідність уважного ставлення до свого здоров'я; засвоїти методи самоспостереження; навчити аналізувати показники основних систем організму і застосовувати їх на практиці; виховати свідоме ставлення до занять фізичним вихованням та ін. Деякі автори поняття "функціональний контроль" визначають як "систему спостережень за своїм здоров'ям, функціональним станом і перенесенням спортивних навантажень" [6]. Т. Ю. Круцевич поняття функціонального контролю або самоконтролю у процесі фізичного виховання розуміє як сукупність операцій (самоспостереження, аналіз, оцінювання свого стану, поведінки, реагування), що здійснюється індивідуально як у процесі занять фізичними вправами, так і у процесі життєдіяльності. В інтервалах між заняттями такий вид контролю зорієнтований на оцінювання процесів відновлення, аналіз самопочуття, виявлення статусу організму і готовності до наступного заняття [4]. Регулярно аналізуючи стан свого здоров'я, фізичне тестування та проведення різних проб, студент отримує можливість корегувати обсяг розумової праці і відпочинку, час для відновлення, вибирати засоби підвищення фізичної та розумової працездатності, вносити необхідні зміни в особистий стиль і, можливо, спосіб життя. Отримані дані обов'язково повинні фіксуватися у найбільш зручній формі або щоденнику контролю для подальшого аналізу через певні проміжки часу: на початку і наприкінці місяця, семестру, навчального року. Особливо актуальним є ведення такого щоденника самоконтролю студентами спеціальних медичних груп.

Функціональний контроль може здійснюватися на основі суб'єктивних (самопочуття, сон, апетит, позитивні та негативні емоції, розумова і фізична працездатність, порушення режиму) і об'єктивних показників (нагляд за частотою серцевих скорочень, артеріальним тиском, диханням, вагою, життєвою ємністю легень та інші). Як показує досвід та аналіз літературних джерел з досліджуваної теми, що одним з інформативних методів функціонального контролю є частота серцевих скорочень (ЧСС), яка відображає вплив різних навантажень: фізичного, терморегуляторного, нервово-емоційного та ін. Зміна величини пульсу чітко характеризує змінну величину функціонального напруження організму в процесі виконання тренувальних і змагальних навантажень. Тому при функціональному контролі оперативна пульсометрія, тобто, швидко визначення ЧСС за даними короткочасного одиночного підрахунку, вкрай необхідна [5,8]. Пульс вимірюється як у стані спокою, так і перед навантаженням, відразу після неї, а також через деякий час по тому. Існує кілька методів вимірювання пульсу. Найбільш простий з них – пальпаторно – це промацування і підрахунок пульсових хвиль на сонній, скроневої або інших доступних для пальпації артеріях. Найчастіше визначають частоту пульсу на променевої артерії біля основи великого пальця. Самопочуття після фізичних навантажень має бути бадьорим, а сон гарним. За цими показниками судять про те, чи не надмірне навантаження для організму студента. Якщо виконана робота виявилася для вашого організму надмірною, сон буде переривчастий, з важкими сновидіннями. Протягом дня вас можуть переслідувати млявість і сонливість, дратівливість і запальність. При таких симптомах необхідно внести корективи в плани занять: для відновлення організму збільшити інтервал відпочинку перед наступним заняттям і зменшити навантаження на наступних заняттях. В іншому випадку неминуче настане перетренованість організму з усіма її наслідками: безсонням, падінням працездатності, аритмією, загостренням різних хронічних захворювань. Причиною перевтоми може стати не тільки надмірне фізичне навантаження, але і напружена розумова діяльність, стреси, постійне недосипання. Ці та інші фактори і їхній сумарний вплив на організм також необхідно враховувати при плануванні майбутньої роботи [2,9].

Аналіз наукової літератури засвідчує, що нагляд за власною вагою є важливим моментом елементом даного контролю. Велика зацікавленість дослідників полягає у зміні ваги студента під час занять. У перші дні тренувань за період 2-3 тижні вага знижується, в основному у студентів із зайвою вагою. Зниження ваги відбувається за рахунок зменшення в організмі кількості жиру і води. У подальшому вага студента збільшується за рахунок м'язів і стає сталою. Успішним для практичного використання може виявитись так званий «розмовний тест». Цей тест здатен надати інформацію щодо рівня навантаження: якщо під час бігу людина може легко підтримувати невимушену розмову (наприклад, з партнером по бігу), в такому разі можна зробити висновок, що темп бігу (рівень фізичного навантаження) є оптимальним, якщо людина починає задихатись й відповідати на питання односкладовими словами, це свідчить про перехід в змішану зону енергозабезпечення.

Систематична оцінка функцій органів дихання дає можливість мати більш інформативні дані: впродовж виконання фізичних вправ різко підвищується споживання кисню працюючими м'язами й мозком, таким чином зростає важливість правильної роботи органів дихальної системи. Зокрема, за частотою дихання можна судити про величину фізичного навантаження. У дорослої людини частота дихання у нормі 15-18 циклів за хвилину. Серед простих способів контролю дихальної системи є проба Штанге. Зробити вдих, потім глибокий видих і знову вдих, затримати подих, затиснувши ніс великим і вказівним пальцями. За секундоміром (чи секундною стрілкою годинника) фіксується час затримки дихання. У міру тренуваності час затримки збільшується. При перевтомі, перетренованості – можливість затримати дихання різко знижується. Можна затримати дихання і на видиху. Це проба Генче: вдих, видих, дихання затримати. Добре треновані особи можуть затримати подих на 60-90 с. При перевтомі цей показник різко зменшується [8]. Проте, аналіз теорії і досвіду викладання фізичного виховання у нашому навчальному закладі свідчить про те, що у сучасних ВНЗ практика розвитку контролю функціональних показників у студентів зумовлена низкою суперечок:

- між необхідністю володіння конкурентоздатними спеціалістами вмінням здійснювати контроль своєї діяльності і недостатнього рівня розвитку самоконтролю;
- між необхідністю створення умов для прояву студентами активності і самостійності в здійсненні контролю і недостатністю цих умов у процесі навчання;
- між необхідністю реалізації в процесі навчання, технологічного поєднання організаційних форм процесу навчання, які направлені на розвиток контролю функціональних показників студентів, і відсутністю в теорії і практиці навчання такої технології.

З позиції педагогічного управління критерій результативності технології розвитку функціонального контролю студентів включає: критерій ефективності – здатність викладача здійснювати поєднання форм організації процесу навчання, яке дозволяє студентам засвоювати новий суб'єктний досвід; критерій дії – здатність студента бути суб'єктом контролю [3,5].

Таким чином, проблема розвитку контролю за функціональними показниками студентів під час занять фізичними вправами повинно вирішуватися системно, по етапам. Як свідчить аналіз спеціальних літературних джерел, на першому етапі необхідно здійснювати теоретичну і практичну підготовку викладачів до реалізації технології розвитку функціонального контролю студентів через проведення семінару, на якому сформується цілісне уявлення про особливості таких спостережень студентів у навчальній діяльності та відбудеться розвиток умінь викладачів поєднувати організаційні форми процесу навчання для створення умов з розвитку студентської молоді.

На другому етапі викладачі мають самостійно реалізовувати технологію розвитку студентів засобами створення навчально-педагогічних ситуацій через навчальні завдання у визначеній послідовності на етапі функціонального контролю знань і засобів дій у структурі учбових занять, поєднання загальних організаційних форм процесу навчання у кожній учбово-педагогічній ситуації у залежності від змісту навчання, організації рефлексивної взаємодії викладача і студентів у всіх учбово-педагогічних ситуацій у різних формах навчальної взаємодії, оцінці і аналізі викладачами і студентами рівня розвитку рівня контролю за результатами учбової діяльності [1,3,9].

ВИСНОВКИ. Аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та іноземних науковців дав змогу зробити висновок, що формування умінь студентів контролювати свій стан під час занять фізичними вправами є досить актуальним і необхідним. Свідомі дії самостійного спостереження студента податкової сфери за динамікою змін власних фізичних станів під час рухової активності прищеплює студенту грамотне й свідоме ставлення до свого здоров'я і до занять фізичними вправами, допомагає краще пізнати себе, привчає стежити за власним здоров'ям, стимулює вироблення стійких навичок гігієни та дотримання санітарних норм і правил. Велику допомогу під час занять фізичною культурою і спортом може надати регулярне ведення студентом щоденника власних спостережень за станом здоров'я, що дозволить виявити ранні ознаки перевтоми й вчасно внести відповідні корективи у навчальний або тренувальний процес. Реалізація даної технології дозволяє отримати позитивну динаміку у розвитку фізіологічних показників стану організму в процесі занять фізкультурою у студента-податківця, що незмінно позначиться на їх самореалізації, результативності і фізичній підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Роман Бака. – СПб.: Стратегия будущего, 2008. – 140 с.
2. Волков В. Л. Основы теории та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В.Л. Волков. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.
3. Григорьев В.И. Фитнесс-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2010. – 228 с.
4. Круцевич Т. Ю. Спрямованість цінностей індивідуальної фізичної культури різних відділень вузу / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – №3/4. – С. 103 – 107.
5. Сігаєва Л. Є. Вміння й навички самостійної роботи у професійному становленні дорослої людини: навч.-метод. посіб. / Сігаєва Л. Є., Гордієнко М. Г. – К.: ЕКМО, 2007. – 167 с.
6. Подлесний І. О. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення"/ І. О. Подлесний: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2008. – 22 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – Академия, 2009. – 480 с.
8. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine ; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. - 2nd ed. - Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. - XIV, 192 p.
9. 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.

Ганчар А.І.

Одесская национальная морская академия

МОНИТОРИНГ ДИНАМИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ КОМАНДНОГО ВИСТУПЛЕНИЯ СИЛЬНЕЙШИХ ПЛОВЦОВ НА ЧЕМПИОНАТАХ ЕВРОПЫ ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА С 1954 ПО 1991 ГГ. (II ЭТАП)

В статье выявлена динамика рейтинга командного выступления сильнейших пловцов по результатам получения призовых наград среди мужчин и женщин, участников финальных заплывов на – VIII-XX чемпионатах Европы по водным видам спорта с 1954 по 1991 гг.

Ключевые слова: *призовые медали, пловцы-мужчины, пловцы-женщины, чемпионат Европы по плаванию, рейтинг команды, оценка достижений, таблица ФИНА.*

Ганчар О.І. Моніторинг динаміки результатів командного виступу найсильніших плавців на чемпіонатах Європи з 1954 по 1991 рр. (II етап). *У статті виявлена динаміка рейтингу командного виступу найсильніших плавців за результатами одержання призових нагород серед чоловіків і жінок, учасників фінальних запливів на VIII-XX чемпіонатах Європи з водних видів спорту з 1954 по 1991 рр.*

Ключові слова: *призові медалі, плавець-чоловік, плавець-жінка, чемпіонат Європи, рейтинг команди, оцінка досягнень, таблиця ФІНА.*

Ganchar O.I. Monitoring results Dynamics team performance the strongest swimmers at the Championships of Europe Aquatics from 1954 to 1991's. (I stage). The article identified the dynamics team performance rating of strongest swimmers based on a prize-winning among men and women, the parties to the final cliff on I-VII European Aquatics Championships from 1954 to 1991's.

Key words: Prize-winning medals, swimmers-male, female swimmers, Swimming Championships, the top team score achievements, FINA table.

Актуальность проблемы. На современном этапе развития спортивного плавания всё большую значимость приобретают достоверные сведения о возможностях реализации пловцами своих физических способностей в достижении лучших результатов, среди представителей разного пола при обучении и совершенствовании у них двигательных навыков плавания [1-12]. Вместе с тем, достоверные сведений о динамике отличий результатов в спортивном плавании в существующих публикациях по теории и методике физического воспитания и спорта встречаются в литературе и на практике, как правило, фрагментарно [1-6] и эпизодически [7-12]. При этом наибольший интерес для специалистов, любителей и ветеранов плавания представляют ретроспективный анализ показателей выступления пловцов на достаточно престижных соревнованиях, какими являются финальные старты на чемпионатах Европы по водным видам спорта, что проводятся по нечетным годам. В практике оценки их проведения обычно используются качественные признаки в получении призовых наград, прежде всего золотых, затем серебряных и потом бронзовых медалей, тогда как количественные показатели (число разных медалей, количество очков по таблице ФИНА) практически не используются, что затрудняет объективный анализ успешности развития европейского плавания в каждой отдельно взятой стране и на европейском континенте.

Объект исследования: состояние рейтинга командного выступления элитных пловцов на стартах чемпионатов Европы по водным видам спорта на дистанциях спортивного плавания.

Предмет исследования: мониторинг динамики результатов командного выступления сильнейших пловцов на чемпионатах Европы по водным видам спорта на дистанциях спортивного плавания с 1954 по 1991 г., на II этапе их проведения.

Цель исследования: определить рейтинг командного выступления различных стран у представителей разного пола на различных дистанциях спортивного плавания по результатам получения призовых медалей на стартах чемпионатов Европы по водным видам спорта с 1954 по 1991 г.

Основными задачами явились: а) выявление рейтинга динамики показателей командного выступления пловцов мужского и женского пола на стартах чемпионатов Европы по водным видам спорта с 1954 по 1991 г.; б) внедрение результатов исследования в практику физического воспитания и спорта для выявления объективного рейтинга успешности командного выступления пловцов разного пола. Основными **методами исследования** явились: теоретический анализ литературы, обобщение документальных материалов, математическая статистика.

Результаты исследования. По данным литературы и практики, плавание является одним из самых популярных и массовых видов спорта среди молодёжи и взрослых. Поэтому Европейская федерация плавания – ЛЕН, практически всегда включает плавание в программу проводимых ею чемпионатов Европы по водным видам спорта: начиная с 1926 г., на I чемпионате, а к настоящему времени их прошло уже XXXII; с 1926 по 1974 г. они проводились раз в четыре года, в чётные годы между летними Олимпийскими играми. С 1977 по 1999 г. (исключая 1979 г.) европейское первенство по водным видам спорта проводилось раз в два года (по нечётным годам). С 2000 г. по настоящее время чемпионаты Европы по водным видам спорта проводятся по четным годам. Программа этих соревнований значительно дополнялась и расширялась, начиная от 6 до 24-25 видов программы плавания с 1926-2014 г., включая марафонское плавание на открытой воде, что позволяет многим пловцам участвовать в расширенном количестве стартов, проводимых под флагом ЛЕН на международной арене. Кроме того, начиная с 1991-1993 г., значительно расширилась количество новых стран, принявших участие в последующих чемпионатах Европы по водным видам спорта. Это касается таких стран как: Украина, Россия, Беларусь, Чехия, Словения, Словакия, Литва, Сербия, Молдова и ряда других независимых государств. В связи с этим, целесообразно выделить: первоначальное развитие и становление программы проведения чемпионатов Европы по водным видам спорта с 1926 по 1950 г. – **I этап** (от 6 видов программы у мужчин и 5 - у женщин), а также с 1954 г. по 1991 – **II этап**, характеризующий постепенное расширение видов программы (от 7-6 видов программы у мужчин и женщин, соответственно до 18 видов программы), включая и марафонское плавание. Кроме того с 1993 г. по настоящее время происходит расширение видов программы с 18 до 24-25, включая марафонское плавание и участие новых независимых государств, что целесообразно обозначить как - **III этап** развития европейского плавания.

Таблица 1

VIII Чемпионат Европы по водным видам спорта, Турин-1954, Италия (31 августа-5 сентября)

№ рейтинга	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж+жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	Венгрия	5	3	3	3	2	1	10	7	17
2.	Нидерланды	-	1	-	2	-	1	-	4	4
3.	СССР	-	-	1	-	3	-	4	-	4
4.	ФРГ	-	1	-	-	-	2	-	3	3
5.	ГДР	1	1	-	-	-	-	1	1	2
6.	Франция	1	-	1	-	-	-	2	-	2
7.	Великобритания	-	-	-	-	1	1	1	1	2
8.	Италия	-	-	1	-	-	-	1	-	1
9.	Польша	-	-	1	-	-	-	1	-	1
10.	Дания	-	-	-	1	-	-	-	1	1
11.	Швеция	-	-	-	-	1	-	1	-	1

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

12.	Югославия	-	-	-	-	-	1	-	1	1
Итого медалей		7	6	7	6	7	6	21	18	39

Примечание: муж - медали у мужчин, жен - медали у женщин

Таблица 2

IX Чемпионат Европы по водным видам спорта, Будапешт-1958, Венгрия (31 августа-6 сентября)

№ рейтинга	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж+жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	Великобритания	3	1	-	3	1	3	4	7	11
2.	СССР	3	-	3	1	1	1	7	2	9
3.	Нидерланды	-	5	-	3	-	-	-	8	8
4.	Италия	1	-	2	-	2	-	5	-	5
5.	Венгрия	-	-	2	-	2	-	4	-	4
6.	Швеция	-	1	-	-	-	1	-	2	2
7.	Чехословакия	-	-	1	-	-	1	1	1	2
8.	ФРГ	-	-	-	-	1	1	1	1	2
9.	Франция	1	-	-	-	-	-	1	-	1
10.	ГДР	-	-	-	-	1	-	1	-	1
Итого медалей		8	7	8	7	8	7	24	21	45

Примечание: муж - медали у мужчин, жен - медали у женщин

Таблица 3

X Чемпионат Европы по водным видам спорта, Лейпциг-1962, ГДР (18-25 августа)

№ рейтинга	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж+жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	Нидерланды	1	5	1	4	3	2	5	11	16
2.	ГДР	1	2	1	1	4	2	6	5	11
3.	Великобритания	-	1	2	3	1	1	3	5	8
4.	СССР	4	-	2	-	-	-	6	-	6
5.	Швеция	1	-	2	-	1	1	4	1	5
6.	Венгрия	1	-	-	-	1	2	2	2	4
7.	Франция	2	-	1	-	-	-	3	-	3
8.	Испания	-	-	1	-	-	-	1	-	1
Итого медалей		10	8	10	8	10	8	30	24	54

Примечание: муж - медали у мужчин, жен - медали у женщин

Таблица 4

XI Чемпионат Европы по водным видам спорта, Утрехт-1966, Нидерланды (20-27 августа)

№ рейтинга	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж+жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	СССР	6	2	5	2	2	2	13	6	19
2.	ГДР	3	1	3	1	4	-	10	2	12
3.	Великобритания	1	-	1	1	-	3	2	4	6
4.	Нидерланды	-	3	-	1	-	1	-	5	5
5.	Франция	-	2	-	-	1	-	1	2	3
6.	Швеция	-	-	-	1	2	-	2	1	3
7.	Венгрия	-	-	-	1	1	-	1	1	2
8.	Испания	-	-	1	-	-	-	1	-	1
9.	ФРГ	-	-	-	1	-	-	-	1	1
10.	Румыния	-	-	-	-	-	1	-	1	1
11.	Финляндия	-	-	-	-	-	1	-	1	1
Итого медалей		10	8	10	8	10	8	30	24	54

Примечание: муж - медали у мужчин, жен - медали у женщин

Таблица 5

XII Чемпионат Европы по водным видам спорта, Барселона-1970, Испания (5-13 сентября)

№ рейтинга	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж+жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	ГДР	5	9	3	4	5	3	13	16	29
2.	СССР	2	3	2	2	4	2	8	7	15
3.	ФРГ	4	-	5	1	2	2	11	3	14
4.	Швеция	3	-	1	1	1	1	5	2	7
5.	Венгрия	-	2	-	2	-	-	-	4	4
6.	Испания	-	-	2	-	2	-	4	-	4
7.	Великобритания	-	-	-	-	-	4	-	4	4
8.	Франция	1	-	2	-	-	-	3	-	3
9.	Югославия	-	-	-	3	-	-	-	3	3
10.	Нидерланды	-	-	-	1	1	1	1	2	3
11.	Италия	-	-	-	-	-	1	-	1	1
Итого медалей		15	14	15	14	15	14	45	42	87

Примечание: муж - медали у мужчин, жен - медали у женщин

Таблица 6

XIII Чемпионат Европы по водным видам спорта, Вена-1974, Австрия (18-25 августа)

№ рейтинга	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж+жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	ГДР	4	13	4	10	2	2	10	25	35
2.	СССР	2	-	4	-	5	2	11	2	13
3.	ФРГ	5	1	2	1	2	1	9	3	12
4.	Великобритания	2	-	3	-	2	1	7	1	8
5.	Венгрия	2	-	1	-	3	1	6	1	7
6.	Нидерланды	-	-	-	2	-	3	-	5	5
7.	Швеция	-	-	1	-	1	2	2	2	4
8.	Италия	-	-	-	1	-	1	-	2	2
9.	Франция	-	-	-	-	-	1	-	1	1
Итого медалей		15	14	15	14	15	14	45	42	87

Примечание: муж - медали у мужчин, жен - медали у женщин

Таблица 7

XIV Чемпионат Европы по водным видам спорта, Йёнчепинг-1977, Швеция (14-21 августа)

№ рейтинга	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж+жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	ГДР	1	12	2	8	2	4	5	24	29
2.	СССР	4	2	6	1	2	2	12	5	17
3.	ФРГ	7	-	2	-	3	1	12	1	13
4.	Нидерланды	-	-	-	4	-	2	-	6	6
5.	Великобритания	-	-	-	-	2	3	2	3	5
6.	Венгрия	2	-	1	-	1	-	4	-	4
7.	Италия	-	-	2	-	2	-	4	-	4
8.	Швеция	-	-	1	-	2	1	3	1	4
9.	Чехословакия	1	-	1	-	-	-	2	-	2
10.	Дания	-	-	-	1	-	-	-	1	1
11.	Югославия	-	-	-	-	1	-	1	-	1
12.	Румыния	-	-	-	-	-	1	-	1	1
Итого медалей		15	14	15	14	15	14	45	42	87

Примечание: муж - медали у мужчин, жен - медали у женщин

Таблица 8

XV Чемпионат Европы по водным видам спорта, Сплит-1981, Югославия (5-12 сентября)

№ рейтинга	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж+жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	ГДР	-	14	1	9	1	-	2	23	25
2.	СССР	10	-	5	2	4	3	19	5	24
3.	Швеция	1	-	4	-	2	-	7	-	7
4.	ФРГ	1	-	1	1	2	2	4	3	7
5.	Великобритания	-	-	1	1	1	2	2	3	5
6.	Польша	-	-	1	-	-	3	1	3	4
7.	Нидерланды	-	-	-	1	-	3	-	4	4
8.	Югославия	1	-	1	-	1	-	3	-	3
9.	Венгрия	2	-	-	-	-	-	2	-	2
10.	Италия	-	-	1	-	1	-	2	-	2
11.	Франция	-	-	-	-	1	-	1	-	1
12.	Испания	-	-	-	-	1	-	1	-	1
13.	Чехословакия	-	-	-	-	1	-	1	-	1
14.	Румыния	-	-	-	-	-	1	-	1	1
Итого медалей		15	14	15	14	15	14	45	42	87

Примечание: муж - медали у мужчин, жен - медали у женщин

Таблица 9

XVI Чемпионат Европы по водным видам спорта, Рим-1983, Италия (22-27 августа)

№ рейтинга	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж+жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	ГДР	1	15	5	12	3	-	9	27	36
2.	СССР	6	-	2	-	4	4	12	4	16
3.	ФРГ	4	-	1	1	3	3	8	4	12
4.	Нидерланды	-	-	-	2	-	4	-	6	6
5.	Италия	2	-	-	-	2	1	4	1	5
6.	Великобритания	1	-	1	-	-	1	2	1	3
7.	Югославия	-	-	2	-	1	-	3	-	3
8.	Швеция	1	-	1	-	-	-	2	-	2
9.	Венгрия	-	-	2	-	-	-	2	-	2

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

10.	Чехословакия	-	-	-	-	2	-	2	-	2
11.	Испания	-	-	1	-	-	-	1	-	1
12.	Румыния	-	-	-	-	-	1	-	1	1
13.	Болгария	-	-	-	-	-	1	-	1	1
Итого медалей		15	15	15	15	15	15	45	45	90

Примечание: муж - медали у мужчин, жен - медали у женщин

Таблица 10

XVII Чемпионат Европы по водным видам спорта, София-1985, Болгария (4-11 августа)

№ рейтинга	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж+жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	ГДР	2	14	6	10	2	3	10	27	37
2.	ФРГ	6	-	2	1	3	1	11	2	13
3.	СССР	3	-	2	1	2	3	7	4	11
4.	Болгария	-	1	-	1	-	4	-	6	6
5.	Нидерланды	-	-	-	1	2	3	2	4	6
6.	Швеция	-	-	1	-	2	1	3	1	4
7.	Великобритания	1	-	1	1	-	-	2	1	3
8.	Венгрия	2	-	-	-	-	-	2	-	2
9.	Чехословакия	-	-	1	-	1	-	2	-	2
10.	Швейцария	-	-	-	-	2	-	2	-	2
11.	Франция	1	-	-	-	-	-	1	-	1
12.	Дания	-	-	1	-	-	-	1	-	1
13.	Португалия	-	-	1	-	-	-	1	-	1
14.	Италия	-	-	-	-	1	-	1	-	1
Итого медалей		15	15	15	15	15	15	45	45	90

Примечание: муж - медали у мужчин, жен - медали у женщин

Таблица 11

XVIII Чемпионат Европы по водным видам спорта, Страсбург-1987, Франция (16-23 августа)

№ рейтинга	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж+жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	ГДР	4	14	3	9	5	3	12	26	38
2.	ФРГ	3	-	3	1	4	5	10	6	16
3.	СССР	3	-	5	1	2	1	10	2	12
4.	Румыния	-	2	-	1	-	5	-	8	8
5.	Венгрия	3	-	1	-	-	1	4	1	5
6.	Великобритания	2	-	1	-	1	-	4	-	4
7.	Италия	-	-	1	2	1	-	2	2	4
8.	Швеция	1	-	-	-	1	-	2	-	2
9.	Дания	-	-	1	-	1	-	2	-	2
10.	Франция	-	-	1	-	-	1	1	1	2
11.	Бельгия	-	-	-	1	-	-	-	1	1
12.	Нидерланды	-	-	-	1	-	-	-	1	1
13.	Швейцария	-	-	-	-	1	-	1	-	1
Итого медалей		16	16	16	16	16	16	48	48	96

Примечание: муж - медали у мужчин, жен - медали у женщин

Таблица 12

XIX Чемпионат Европы по водным видам спорта, Бонн-1989, ФРГ (15-20 августа)

№ рейтинга	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж+жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	ГДР	1	14	2	6	4	5	7	25	32
2.	Италия	4	-	-	1	2	3	6	4	10
3.	СССР	2	-	5	-	1	1	8	1	9
4.	Венгрия	3	-	-	3	1	-	4	3	7
5.	ФРГ	1	-	3	-	2	1	6	1	7
6.	Нидерланды	-	-	-	4	-	3	-	7	7
7.	Польша	2	-	2	-	2	-	6	-	6
8.	Франция	-	2	3	-	-	-	3	2	5
9.	Великобритания	2	-	-	-	1	-	3	-	3
10.	Швеция	-	-	-	-	2	-	2	-	2
11.	Дания	-	-	-	-	-	2	-	2	2
12.	Испания	1	-	-	-	-	-	1	-	1
13.	Ирландия	-	-	1	-	-	-	1	-	1
14.	Бельгия	-	-	-	1	-	-	-	1	1
15.	Болгария	-	-	-	1	-	-	-	1	1
16.	Югославия	-	-	-	-	1	-	1	-	1
17.	Норвегия	-	-	-	-	-	1	-	1	1
Итого медалей		16	16	16	16	16	16	48	48	96

Примечание: муж - медали у мужчин, жен - медали у женщин

Таблица 13

XX Чемпионат Европы по водным видам спорта, Афины-1991, Греция (18-25 августа)

№ рейтинга	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж+жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	Германия	2*	2	6	5	4	4	12*	11	23*
2.	Италия	1*	-	2**	-	5	2*	8***	2*	10****
3.	СССР	6	3	2	1	-	-	8	4	12
4.	Венгрия	1	3*	1	2	1	*	3	5**	8**
5.	Франция	1	2	1	2	2	-	4	4	8
6.	Нидерланды	-	1	-	2	*	3	*	6	6*
7.	Дания	1	3	-	-	-	2	1	5	6
8.	Румыния	-	-	-	4	-	1	-	5	5
9.	Испания	2	-	1	-	1	-	4	-	4
10.	Великобритания	1	-	2	-	1	-	4	-	4
11.	Польша	1	-	2	-	-	1	3	1	4
12.	Швейцария	-	*	-	*	*	-	*	**	***
13.	Норвегия	-	2	-	-	-	-	-	2	2
14.	Швеция	-	-	-	-	1	1	1	1	2
15.	Болгария	-	-	-	-	-	2	-	2	2
16.	Чехословакия	-	-	-	*	-	-	-	*	*
Итого медалей		16**	16**	17**	16**	15**	16**	48+6*	48+6*	96+12*

Примечание: муж - медали у мужчин, жен - медали у женщин; знаком *- показаны медали в марафоне, полученные 14-15 сентября в Теракина, Италия

Таким образом, безусловными лидерами (первые 10 команд) европейского плавания явились (табл.1): ГДР (287 медалей), СССР (167), ФРГ-Германии (123 спортивное+1 марафонское плавание), Нидерланды (77+1 марафонское), Венгрия (68+2 марафонское), Великобритания (66), Италия (45+4 марафонское плавание), Швеция (45), Франция (30), Румыния (17 медалей). Во вторую десятку также успешных команд вошли: Польша (15 медалей), Дания (13), Испания (13), Югославия (12), Болгария (10), Чехословакия (9+1 марафонское), Швейцария (3+3 марафонское), Норвегия (3), Бельгия (2), Ирландия (1), а также Португалия (1), Финляндия (1 медаль).

Между тем, среди мужчин выделялись пловцы: СССР (125 медалей), ГДР (86), ФРГ-Германии (84+1 марафонское), Венгрии (44), Великобритании (66), Италии (33+3 марафонское), Швеции (34), Франции (20), Испании (13), Нидерланд (8+1 марафонское), а среди женщин лидерами европейского плавания были представители: ГДР (201 медаль), Нидерланд (69), СССР (42), ФРГ-Германии (39), Великобритании (30), Венгрии (24+2 марафонское), Румынии (17), Италии (12+1 марафонское), Швеции (11), Франции (10 медалей).

Таблица 14

Рейтинг команд пловцов стран-участниц чемпионатов Европы по водным видам спорта с 1954-1991 гг., включая плавание на открытой воде (по золотым, серебряным, бронзовым медалям)

Рейтинг команд	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж-жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	ГДР	23	109	30	70	33	22	86	201	287
2.	СССР	51	10	44	11	30	21	125	42	167
3.	ФРГ-Германия	33+1*	4	25	12	26	23	84+1*	39	123+1*
4.	Нидерланды	1	15	1	28	6+1*	26	8+1*	69	77+1*
5.	Венгрия	21	8+1*	11	11	12	5+1*	44	24+2*	68+2*
6.	Великобритания	13	2	12	9	11	19	36	30	66
7.	Италия	8+1*	-	9+2*	4	16	8+1*	33+3*	12+1*	45+4*
8.	Швеция	7	1	11	2	16	8	34	11	45
9.	Франция	7	6	9	2	4	2	20	10	30
10.	Румыния	-	2	-	5	-	10	-	17	17
11.	Польша	3	-	6	-	2	4	11	4	15
12.	Дания	1	3	2	2	1	4	4	9	13
13.	Испания	3	-	6	-	4	-	13	-	13
14.	Югославия	1	-	3	3	4	1	8	4	12
15.	Болгария	-	1	-	2	-	7	-	10	10
16.	Чехословакия	1	-	3	+1*	4	1	8	1+1*	9+1*
17.	Швейцария	-	+1*	-	+1*	3+1*	-	3+1*	+2*	3+3*
18.	Норвегия	-	2	-	-	-	1	-	3	3
19.	Бельгия	-	-	-	2	-	-	-	2	2
20.	Ирландия	-	-	1	-	-	-	1	-	1
21.	Португалия	-	-	1	-	-	-	1	-	1
22.	Финляндия	-	-	-	-	-	1	-	1	1
Спортивное плавание		173	163	174	163	172	163	519	489	1008

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

Марафонское плавание	2*	2*	2*	2*	2*	2*	6*	6*	12*	
Всего получено медалей	175	165	176	165	174	165	525	495	1020	
Чемпионаты Европы по водным видам спорта, прошедшие на II этапе их проведения с 1954 по 1991 г.										
VIII	1954, Турин	7	6	7	6	7	6	21	18	39
IX	1958, Будапешт	8	7	8	7	8	7	24	21	45
X	1962, Лейпциг	10	8	10	8	10	8	30	24	54
XI	1966, Утрехт	10	8	10	8	10	8	30	24	54
XII	1970, Барселона	15	14	15	14	15	14	45	42	87
XIII	1974, Вена	15	14	15	14	15	14	45	42	87
XIV	1977, Йёнчепинг	15	14	15	14	15	14	45	42	87
XV	1981, Сплит	15	14	15	14	15	14	45	42	87
XVI	1983, Рим	15	15	15	15	15	15	45	45	90
XVII	1985, София	15	15	15	15	15	15	45	45	90
XVIII	1987, Страсбург	16	16	16	16	16	16	48	48	96
XIX	1989, Бонн	16	16	16	16	16	16	48	48	96
XX	1991, Афины	16**	16**	17**	16**	15**	16**	48+6*	48+6*	96+12*
Спортивное плавание		173	163	174	163	172	163	519	489	1008
Марафонское плавание		2*	2*	2*	2*	2*	2*	6*	6*	12*
Итого разыграно медалей		175	165	176	165	174	165	525	495	1020

Примечание: значком «*» - обозначены медали, полученные командами в марафонском плавании

Наряду с отмеченным, определенный профессиональный интерес вызывает рассмотрение оценки результатов пловцов, добившись награждения золотыми, серебряными и бронзовыми медалями, обеспечивая выступление по таблице очков ФИНА, что позволило сопоставить их по единому критерию оценивания достижений (табл. 2). Победители рассматриваемых чемпионатов Европы в плавании (1954-1991 гг.), получившие золотые медали как у мужчин (754 очков), так и у женщин (775 очков) в «очковом» эквиваленте отличаются на 21 очко. Такая тенденция также просматривается, как среди награжденных серебряными медалями (соответственно 739 и 749 очков, отличие 10), так и меньше у получивших бронзовые награды (соответственно - 726 и 727 очков). В конечном итоге, обобщенное отличие оцениваемых результатов составило 745 очка у мужчин и 750 очков у женщин, а в среднем показатель - 748.

Как показывают материалы, представленные в табл. 2, среднее отличие в очках у мужчин по дистанциям плавания наблюдается в диапазоне: 46, 48, 54 очка (среднее 49), а у женщин: 63, 72, 82 очка (среднее 72), получивших золотые, серебряные и бронзовые награды (общее среднее 60 очков).

Таблица 15

Мониторинг достижений сильнейших пловцов-призеров чемпионатов Европы по водным видам спорта (1954-1991 гг.) на дистанциях плавания (по таблице очков ФИНА 2012 г.

Дистанции плавания, средние значения	Средние данные достижений пловцов-призеров на дистанциях плавания (очки)										
	мужчины					женщины					
Занятые места	1	2	3	всего	среднее	1	2	3	всего	среднее	итого
50 м в/стиль	798	790	777	2365	788	792	786	769	2347	782	785
100 м в/стиль	736	721	712	2169	723	717	702	688	2107	702	712
200 м в/стиль	799	780	772	2351	784	815	802	778	2395	798	791
сумма	2333	2291	2261	6885	2295	2324	2290	2235	6849	2282	2288
среднее	778	764	753	2295	765	774	763	745	2282	761	763
400 м в/стиль	758	749	734	2241	747	751	736	714	2201	734	740
800 м в/стиль	-	-	-	-	-	868	849	826	2543	848	848
1500 м в/стиль	761	749	732	2242	747	-	-	-	-	-	747
сумма	1519	1498	1466	4483	1494	1619	1585	1540	4744	1582	1538
среднее	760	749	733	2242	747	810	792	770	2372	791	769
100 м на спине	723	708	692	2123	708	724	701	673	2098	699	704
200 м на спине	742	723	706	2171	724	825	786	764	2375	792	758
сумма	1465	1431	1398	4294	1432	1549	1487	1437	4473	1491	1462
среднее	732	716	699	2147	716	774	744	718	2236	746	731
100 м брасс	792	777	766	2335	778	777	740	724	2241	747	763
200 м брасс	722	705	690	2117	706	720	700	679	2099	700	703
сумма	1514	1482	1456	4452	1484	1497	1440	1403	4340	1447	1466
среднее	757	741	728	2226	742	748	720	702	2170	724	733
100 м баттерфляй	751	739	726	2216	739	702	678	649	2029	676	708
200 м баттерфляй	716	696	682	2094	698	792	762	728	2282	760	729
сумма	1467	1435	1408	4310	1437	1494	1440	1377	4311	1436	1437
среднее	734	718	704	2156	718	747	720	688	2155	718	718
200 м комплексное	779	756	742	2277	759	794	762	737	2293	764	762

400 м комплексное	760	749	729	2238	746	790	758	730	2278	759	752
сумма	1539	1505	1471	4515	1505	1584	1520	1467	4571	1523	1514
среднее	770	752	736	2258	752	792	760	734	2286	762	758
эст. 4x100 м в/стиль	766	753	746	2265	755	727	705	688	2120	707	731
эст. 4x200 м в/стиль	754	739	724	2217	739	885	834	827	2546	849	794
эст. 4x100 м комбинированная	727	713	704	2144	715	733	699	690	2122	707	711
сумма	2247	2205	2174	6626	2209	2345	2238	2205	6788	2263	2236
среднее	749	735	725	2209	736	782	746	735	2263	754	745
итого сумма	5280	5175	5078	15533	5176	5427	5245	5092	15764	5256	5216
обобщенное среднее значение	754	739	726	2219	739	775	749	727	2251	750	745
отличие минимум/максимум	46	48	54	148	49	63	72	82	217	72	60

Наиболее высокими у **мужчин**, получившие золотые медали оказались показатели в спринтерском плавании вольным стилем (778) и на дистанциях комплексного плавания (770), далее в стайерском плавании (760 очка) и в плавания брассом (757), потом в эстафетном плавании (749), потом в плавании баттерфляем (734), а наименьший уровень очков отмечен в плавании на спине (732 очка). При этом среднее значение всех показателей у мужчин-пловцов, награжденных золотыми медалями, составило 754 очка.

Среди **женщин**, награжденных золотыми медалями, более высокий уровень отмечен в стайерском плавании вольным стилем (810 очков), далее следуют результаты в комплексном плавании (792) и эстафетном плавании (782), потом в спринтерском плавании вольным стилем (774) и плавании на спине (774), а также в плавании брассом (748), а его наименьшее значение выявлено в плавании баттерфляем (747). При этом среднее значение всех показанных результатов среди женщин-пловцов на уровне получения золотых наград составило 775 очков.

Среди призеров, получивших серебряные награды у **мужчин-пловцов** отмечается, что наибольшее количество очков получили спринтеры вольным стилем (764) и в комплексном плавании (752), затем стайеры вольным стилем (749 очков), потом пловцы-бассисты (741) и пловцы эстафетного плавания (735), затем в плавании баттерфляем (718), а наименьшее их значение выявлено у плавающих на спине (716). Таким образом, среднее значение всех зафиксированных показателей у мужчин-пловцов, награжденных серебряными медалями составило 739 очков.

Среди **пловчих-женщин**, получивших серебряные медали наибольшее значение выражено в стайерском плавании вольным стилем (792 очка) и спринтерском плавании вольным стилем (763), потом в комплексном плавании (760), , затем оказались результаты в эстафетном плавании (746) и на спине (744), а наименьшее значение отмечено в плавании брассом (720) и баттерфляем (720). Таким образом, среднее значение всех зафиксированных показателей у женщин-пловцов на уровне награжденных серебряными медалями составило 749 очков.

У **пловцов-мужчин**, получивших бронзовые награды отмечается, что наибольшие значения выявлены в спринтерском плавании вольным стилем (753) стайерском плавании вольным стилем (733) и в комплексном плавании (736), далее в плавании брассом (728) и в эстафетном плавании (725), затем в плавании баттерфляем (704), а наименьшее значение выявлено в плавании на спине (699). Таким образом, среднее значение всех зафиксированных показателей у мужчин-пловцов на уровне награжденных бронзовыми медалями составило 726 очков.

Хотя у **пловчих-женщин** наибольшее значение отмечено в стайерском плавании (770) и в спринтерском плавании вольным стилем (745), затем в эстафетном плавании (735) и комплексном плавании (734), затем в плавании на спине (718) и в плавании брассом (702), а его наименьшее значение оказалось в плавании баттерфляем (688). Таким образом, среднее значение зафиксированных показателей у женщин-пловцов на уровне награжденных бронзовыми медалями составило 727 очков.

Полученные данные позволяют сформулировать следующие **выводы**:

1. Безусловными **лидерами** (первые 10 команд) европейского плавания явились: ГДР (287 медалей), СССР (167), ФРГ-Германия (123 спортивное+1 марафонское плавание), Нидерланды (77+1 марафонское), Венгрия (68+2 марафонское), Великобритания (66), Италия (45+4 марафонское плавание), Швеция (45), Франция (30), Румыния (17 медалей).

Во **вторую десятку** также успешных команд вошли: Польша (15 медалей), Дания (13), Испания (13), Югославия (12), Болгария (10), Чехословакия (9+1 марафонское), Швейцария (3+3 марафонское), Норвегия (3), Бельгия (2), Ирландия (1), а также Португалия (1), Финляндия (1 медаль).

Между тем, среди **мужчин** выделялись пловцы: СССР (125 медалей), ГДР (86), ФРГ-Германии (84+1 марафонское), Венгрии (44), Великобритании (66), Италии (33+3 марафонское), Швеции (34), Франции (20), Испании (13), Нидерланд (8+1 марафонское), а среди **женщин** лидерами европейского плавания были представители: ГДР (201 медаль), Нидерланд (69), СССР (42), ФРГ-Германии (39), Великобритании (30), Венгрии (24+2 марафонское), Румынии (17), Италии (12+1 марафонское), Швеции (11), Франции (10 медалей).

2. Существующая ранее и действующая ныне практика учета победителей и призеров по плаванию прошедших чемпионатов Европы по водным видам спорта при составлении сводных таблиц на основе только качества получаемых наград, где в первую очередь подлежат оценке сначала победители, затем серебряные призеры и только потом бронзовые призеры, в настоящее время объективно нуждается в корректировке для объективной оценки развития плавания. Наиболее яркими примерами такой необходимости тому могут быть официальные сводные таблицы, подведения итогов по плаванию на прошедших чемпионатах Европы по водным видам спорта с 1954 по 1991 г., на II этапе их проведения:

- на VIII чемпионате Европы по водным видам спорта 1954 г. в Турине (Италия) команда пловцов СССР с 1 серебряной и 3 бронзовыми медалями (всего 4) расположилась в сводной таблице позади команды Франции с 1 золотой и 1 серебряной медалями (всего 2), что явно отражает общепринятый способ определения их рейтинга, не обеспечивающий реальную оценку достижений, проводимую только по качеству полученных наград;

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

- на IX чемпионате Европы по водным видам спорта 1958 г. в Будапеште (Венгрия), команда Франции с 1 золотой наградой (всего 1) оказывается впереди команды Венгрии 2 серебряными и 2 бронзовыми медалями (всего 4), что явно не отражает объективную оценку их достижений, игнорируя количество полученных наград;

- на X чемпионате Европы по водным видам спорта 1962 г. в Лейпциге (ГДР), команда СССР с 4 золотыми и 2 серебряными медалями (всего 6), оказывается впереди команды ГДР с 3 золотыми, 2 серебряными и 6 бронзовыми наградами (всего 11), что вызывает явное сомнение в оценке достижений первой команды над другой, без учета количества призовых наград;

- на XI чемпионате Европы по водным видам спорта 1966 г. в Утрехте (Нидерланды), команда Великобритании с 1 золотой, 2 серебряными и 3 бронзовыми медалями (всего 6), оказалась позади команды Франции с 2 золотыми и 1 бронзовой медалями (всего 3), что явно не отражает преимущественные успехи первой команды над второй.

- на XII чемпионате Европы по водным видам спорта 1970 г. в Барселоне (Испания), команда Франции с 1 золотой и 2 серебряными медалями (всего 3), оказывается впереди команды Испании, у которой 2 серебряные и 2 бронзовые медали (всего 4), что указывает на диспропорцию оценки их достижений, которая не учитывает количество наград, а только их качество;

- на XIII чемпионате Европы по водным видам спорта 1974 г. в Вене (Австрия), команда СССР с 2 золотыми, 4 серебряными и 7 бронзовыми медалями (всего 13), оказывается позади команды ФРГ, у которой 6 золотые, 3 серебряные и 3 бронзовые медали (всего 12), что явно скрывает их объективную оценку достижений, которая не учитывает количество полученных наград;

- на XIV чемпионате Европы по водным видам спорта 1977 г. в Йёнчепинг (Швеция), команда Венгрии с 2 золотыми медалями (всего 2), оказывается впереди команды Швеции, у которой 1 золотая, 4 серебряные и 2 бронзовые медали (всего 7), что скрывает реальную оценку достижений, которая не учитывает количество наград;

- на XV чемпионате Европы по водным видам спорта 1981 г. в Сплите (Югославия), команда Чехословакии с 1 золотой и 1 серебряной медалями (всего 2), оказывается впереди команды Нидерланд, у которой 4 серебряные и 2 бронзовые медали (всего 6), что скрывает оценку достижений, которая не учитывает количество наград;

- на XVI чемпионате Европы по водным видам спорта 1983 г. в Риме (Италия), команда Швеции с 1 золотой медалью (всего 1), оказывается впереди команды Нидерланд, у которой 1 серебряная и 5 бронзовых медалей (всего 6), что явно скрывает реальную оценку достижений, которая не учитывает количество наград;

- на XVII чемпионате Европы по водным видам спорта 1985 г. в Софии (Болгария), команда Франции с 1 золотой медалью (всего 1), оказывается впереди команды Нидерланд, у которой 1 серебряная и 5 бронзовых медалей (всего 6), что явно скрывает реальную оценку достижений, которая не учитывает количество наград;

- на XVIII чемпионате Европы по водным видам спорта 1987 г. в Страсбурге (Франция), команда Швеции с 1 золотой медалью и 1 бронзовой медалями (всего 2), оказывается впереди команды Италии, у которой 3 серебряные и 1 бронзовая медали (всего 4), а команда Венгрии с 3 золотыми, 1 серебряной и 1 бронзовой медалями (всего 5), оказывается впереди команды Румынии с 2 золотыми, что явно скрывает реальную оценку достижений, которая не учитывает количество наград;

- на XIX чемпионате Европы по водным видам спорта 1989 г. в Бонне (Германия), команда Испании с 1 золотой медалью (всего 1), оказывается впереди команды Нидерланд, у которой 4 серебряные и 3 бронзовые медали (всего 7), что явно скрывает реальную оценку достижений, которая не учитывает количество наград;

- на XX чемпионате Европы по водным видам спорта 1991 г. в Афинах (Греция), команда Швейцарии с 1 золотой, 1 серебряной, 1 бронзовой медалями (всего 3), оказывается впереди команды Румынии, у которой 4 серебряные и 1 бронзовая медали (всего 5), а команда Норвегии с 2 золотыми медалями (всего 2), оказывается впереди команды Нидерланд с 1 золотой 2 серебряными и 4 бронзовыми медалями (всего 7), что явно скрывает реальную оценку их достижений.

Наведенные выше примеры, наиболее ярко указывают на несостоятельность общепринятой системы оценки достижений пловцов, построенной только на качественной стороне оценки показателей, которая практически игнорирует количество полученных наград. Это приводит к необходимости обоснования, разработки и внедрения объективного учета достижений пловцов на основе количества и качества полученных наград с использованием оценки показателей в очках (цена результата) по действующей таблице ФИНА.

3. При расчете достижений пловцов в очках по таблице ФИНА (2012 г.), появляется реальная возможность объективной оценки показанных результатов, которая может быть осуществлена с помощью пролонгированного анализа показателей, на основе единого критерия их оценивания, которая определяет уровень (оценивание) достижений в очках:

- отмечена подобная тенденция изменения параметров достижений у мужчин и женщин в зависимости от уровня преодоления дистанций плавания с учетом получения золотых, серебряных и бронзовых медалей на прошедших чемпионатов Европы по водным видам спорта с 1954 по 1991 гг.: победители и призеры прошедших чемпионатов Европы по водным видам спорта по плаванию имеют достаточно разный уровень оценивания достижений в очках по таблице ФИНА, как особенно победителей у мужчин (754 очка), так и среди женщин (775 очков). Серебряные призеры имеют более подобный уровень оценивания их достижений (739 и 749 очков), как и особенно бронзовые призеры прошедших чемпионатов Европы по плаванию (726 и 727 очков);

- **критерий отличия (в очках) по качеству** полученных медалей с 1954-1991 гг. составляет у мужчин: 754, 739, 726 очков соответственно, что составляет в среднем - 745 очка, а у женщин эти параметры были соответственно: 775, 749 и 727 очков, которое в среднем равно - 750 очков. Обобщенный показатель отличия среднего значения достижений мужчин и женщин имеет подобный уровень (745 и 750 очков). Это может служить информативным критерием по уровню (цене достижений в очках) для объективного ранжирования учета победителей и призеров по плаванию на прошедших чемпионатах Европы по водным видам спорта при составлении информативной сводной таблицы для определения реального рейтинга команд-участниц с учетом количества и качества полученных призовых наград.

4. Действующая ныне практика учета победителей и призеров по плаванию на чемпионатах Европы по водным видам спорта при составлении сводных таблиц на основе только качества получаемых наград, где подлежат оценке сначала победители, затем серебряные призеры и только потом бронзовые призеры, в настоящее время объективно нуждается в корректировке и уточнения для объективной оценки развития плавания среди многих стран-участниц. Поэтому в практике оценивания достижений команды пловцов на прошедших чемпионатах Европы по водным видам спорта следует вводить, в первую очередь, количественные показатели, которые будут дополняться их качеством в зависимости от случаев полученных золотых, серебряных и бронзовых медалей на основе выявленного критерия их отличия в диапазоне: соответственно - 46, 48, 54 очка - у мужчин (среднее 49), хотя у женщин - 63, 72, 82 очка (среднее 72), а общее среднее отличие по призовым наградам составило 60 очков по действующей таблице ФИНА. Данная информация будет представлять определенный интерес для специалистов физического воспитания и спорта, а также для многочисленных любителей и ветеранов плавания стран СНГ и за рубежом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ганчар А.И. Состояние динамики гендерных отличий результатов выступления сильнейших пловцов на чемпионате Европы в Эйнховене-2008, Нидерланды / Ганчар А.И. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научных трудов под ред. профессора Ермакова С.С. - Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2008. - № 4. - С. 33-43. - (0,7 авторских листа).
2. Ганчар И. Л. Плавание : теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования : часть III: учеб. пособие для студентов вузов по спец. «Физическое воспитание и спорт» / И. Л. Ганчар - Одесса: Друк, 2007. - 816 с.
3. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М.В. Дутчак. - К.: Олімпійська література, 2009. - 280 с.
4. Платонов В. Н. Олимпийский спорт : информация, статистика / под общей ред. В. Н. Платонова. - Т. III. - К. : Олимпийская литература, 2004. - С. 312-351.
5. Платонов В. Н. Плавание : учебник / Платонов В. Н. Абсалямов Т. М., Булатова М. М., Булгакова Н. Ж. - К. : Олимпийская литература, 2000. - 495 с.,
6. Фирсов З. П. Плавание: справочник. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 383 с.
7. <http://ru.wikipedia.org>
8. <http://www.sports-reference.com>
9. <http://www.swimrankings.net>
10. Maglischo E.W. Swimming Even Faster: A Comprehensive Guide to the Science of Swimming. - Mayfield Publishing Company, Mountain View, California, 1993. - 755 p.
11. Schramm E. (red.) u. a. Sportschwimmen: Hochschullerbuch. - Berlin: Sportverlag, 1987. - 330 p., ill.
12. Schubert M. Sports illustrated competitive swimming: techniques for champions. - New York, 1990. - 238 p., ill.

Грибовська І., Музика Ф., Семаль Н.*
Львівський державний університет фізичної культури
Ужгородський національний університет*

МІСЦЕ ІНФОРМАЦІЙНО-ПРОПАГАНДИСТСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У РОБОТІ ОБЛАСНИХ ЦЕНТРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ІНВАЛІДІВ «ІНВАСПОРТ»

У статті висвітлюються особливості роботи обласних центрів з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт». Відзначена дієвість інформаційно-пропагандистської діяльності у залученні осіб із особливими потребами до фізкультурно-спортивної та фізкультурно-реабілітаційної роботи. Проведено системний аналіз документів планування щодо різних сфер діяльності центрів. З'ясовано, основні пріоритетні види їхньої діяльності. Виявлено розбіжності між запланованими та реалізованими видами діяльності.

Ключові слова: просвітницько-пропагандистська діяльність, інваліди, центр інвалідів «Інваспорт».

Грибовская И., Музыка Ф., Семаль Н. Место информационно-пропагандистской деятельности в работе областных центров по физической культуре и спорта инвалидов «Инваспорт». В статье освещаются особенности работы областных центров по физической культуре и спорту инвалидов «Инваспорт». Отмечена действенность информационно-пропагандистской деятельности в привлечении лиц с особыми потребностями к физкультурно-спортивной и физкультурно-реабилитационной работе. Проведен системный анализ документов планирования различных сфер деятельности центров. Выяснено основные приоритетные виды их деятельности. Выявлены различия между запланированными и реализованными видами деятельности.

Ключевые слова: просветительско-пропагандистская деятельность, инвалиды, центр инвалидов «Инваспорт».

Hrybovska Iryna, Muzyka Fedir, Semal Natalia. The role of informative as well as promotional activities in regional of physical culture and sport centers for the disabled ("sport for the disabled"). The article highlights special features of regional physical culture and sports centers for the disabled. The benefits of informative as well as promotional activities aimed to encourage disabled people to do sport are proved. The systematic analysis of documents about planning different activities is conducted. The main priorities of the activity are distinguished. The differences between pre-planned and realized activities are determined.

Key words: educational as well as promotional activity, the disabled, the disabled centre "Sport for disabled".

Актуальність. З метою формування культури здорового способу життя та оптимізації проведення фізкультурно-оздоровчого та фізкультурно-реабілітаційного процесу серед інвалідів Постановою Кабінету Міністрів України від 20 липня

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

2011 року № 766 затверджено «Деякі питання центрів з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт», зокрема Положення про Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» та Типове положення про регіональний та місцевий центри з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» [1, 2]. Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» віднесений до сфери управління Національного комітету спорту інвалідів України – є спеціалізованою установою, яка сприяє забезпеченню впровадження в життя державної політики з питань фізичної культури і спорту серед інвалідів; здійснює заходи з організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності інвалідів, у тому числі щодо спорту вищих досягнень, фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів. Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» співпрацює з національними спортивними федераціями інвалідів та їх спілками, іншими громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості. Розглядаючи діяльність фізкультурно-спортивних закладів для інвалідів, можна відзначити, що згідно з функціями, які викладені у Положенні про Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт», дана фізкультурно-спортивна організація повинна здійснювати заходи щодо вдосконалення інформаційно-пропагандистського, наукового й методологічного забезпечення фізкультурно-реабілітаційної і спортивної роботи з інвалідами. Узагальнення доступної інформації про діяльність обласних центрів свідчить про те, що основними, пріоритетними видами діяльності є проведення заходів фізичної культури і спорту інвалідів і створення умов для їх проведення: доступу до спортивних споруд, забезпечення транспортними засобами, приміщеннями для проживання; фізкультурно-спортивна реабілітація інвалідів та ін. Власне основними завданнями залучення неповносправних до систематичних занять фізкультурно-спортивною діяльністю є створення умов для з'єднання їх із суспільством, відновлення втраченого контакту з навколишнім середовищем і найбільш цінне – покращення стану здоров'я. Адже в Україні налічується близько 186 тисяч інвалідів серед дітей, а прогноз є невтішним – до 212 тисяч хворих і 85 тисяч дітей із важкою інвалідністю. Близько 4,5 % від всіх дітей школярів становлять діти з порушеннями психофізичного розвитку, кількість яких щорічно збільшується на 5-5,5 тисяч. І лише 1 % загальної кількості інвалідів охоплені всіма формами фізкультурно-оздоровчої роботи [3]. Тому питання залучення неповносправних до рухової активності залишається актуальним. І неабияке значення тут відводиться належній інформаційно-пропагандистській роботі. Загалом головною метою пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є переконання населення в її користі та повсякденній необхідності, що набуває важливого значення в роботі з неповносправними. Також науковці переконані у доцільності поєднання в пропаганді інформаційної та просвітницької функції для формування та утримання суспільної думки [4, 5]. Таким чином, діяльність організації сфери фізичного виховання і спорту повинна спрямовуватися не тільки на збільшення кількості та масовості спортивних заходів, досягнення високих спортивних результатів, але й на покращення і збереження здоров'я різних груп населення засобами фізичної культури, формування у населення позитивної мотивації здорового способу життя та формування необхідного рівня знань, тобто здійснення дієвої фізкультурної освіти. В зв'язку з цим, важливим є вивчення місця інформаційно-пропагандистської діяльності у роботі обласних центрів з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» як важливого чинника залучення неповносправних до фізкультурно-спортивних занять.

Метою даної роботи було вивчення діяльності обласних центрів з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» щодо просвітницько-пропагандистської роботи.

Завдання дослідження: 1. Вивчити та проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження. 2. Визначити особливості планування, змісту та кількісних показників просвітницько-пропагандистської діяльності центрів з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт». Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; документальний метод; метод системного аналізу; педагогічні спостереження.

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі організацій та установ сфери фізичного виховання і спорту Закарпатської області, де кількість неповносправних сягає 50 тис. осіб. Установлено, що у рейтингу оцінювання показників діяльності обласних центрів Закарпатський обласний центр з фізичної культури і спорту (ЗОЦФКІС) інвалідів «Інваспорт» знаходиться на 15 місці. Тобто, результати отримані під час дослідження, можна розцінювати як типові.

Результати дослідження. Як і всі інші обласні центри, ЗОЦФКІС інвалідів «Інваспорт» працює згідно з документом організаційного регламентування – Положенням про діяльність, відповідно до Типового положення про діяльність таких закладів [2]. Для виконання завдань дослідження ми вивчали особливості планування, зміст і кількісні показники інформаційно-просвітницької діяльності даного центру. Дана функція управління відповідно до «Класифікатора функцій», який запропонувала О. Жданова, і який був нами модифікований, передбачала вирішення таких підфункцій:

- інформаційно-пропагандистська діяльність працівників і неповносправних;
- видавнича діяльність;
- соціальна реклама здорового способу життя та оздоровлення;
- забезпечення фізкультурно-спортивних заходів та фізкультурно-реабілітаційної роботи серед інвалідів засобами пропаганди;
- співпраця із засобами масової інформації;
- співпраця з іншими організаціями щодо пропаганди і реклами фізкультурно-спортивної діяльності.

Слід зазначити, що «Класифікатор функцій» був запропонований відповідно до системного аналізу документів планування щодо діяльності Українського центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт». Він передбачав групи функцій, які були розбиті на підгрупи (табл.1).

Таблиця 1

Класифікатор функцій

Група функцій	Підгрупа функцій	Зміст функцій
01	01.01	Планування діяльності Стратегічне планування розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності серед інвалідів

	01.02 01.03 01.04	Річне і поточне планування діяльності центру Формування календарного плану спортивних змагань серед інвалідів Розробка фінансових планів
02		Організація та проведення змагань, фізкультурно-спортивних занять та фізкультурно – реабілітаційної роботи
	02.01 02.02 02.03	В програмі комплексних змагань з видів спорту Інших масових фізкультурно-оздоровчих заходів Фізкультурно-реабілітаційної роботи
03		Науково-методичне та програмне забезпечення діяльності
	03.01 03.02	Проведення (або участь у проведенні) конференцій Соціальний моніторинг рівня залучення інвалідів різних нозологій до фізкультурно-спортивної та фізкультурно-реабілітаційної діяльності
	03.03 03.04 03.05	Програмне забезпечення фізкультурно-реабілітаційних та спортивних занять Вивчення та узагальнення досвіду роботи кращих центрів Інваспорту, фізичної реабілітації, спортивних клубів Консультативно-методична допомога з питань втілення науково-методичних розробок у сфері ФК іС
04		Робота з кадрами
	04.01 04.02	Підбір та розставлення кадрів Сприяння організації підвищення кваліфікації та атестації керівників, спеціалістів, методистів, інструкторів і тренерів центру
	04.03 04.04 04.05	Оцінка діяльності фахівців сфери фізичної реабілітації Підготовка волонтерів та залучення їх до роботи Організація семінарів (нарад) для працівників центру, фахівців фізичної реабілітації
05		Активізація фізкультурно-спортивної діяльності неповносправних
	05.01 05.02 05.03	Формування у інвалідів потреби у руховій активності Розробка, апробація фізкультурно-оздоровчих технологій, нових форм фізкультурно-реабілітаційної роботи Організація консультаційної допомоги неповносправним
06		Пропаганда і реклама фізкультурно-спортивної діяльності
	06.01 06.02 06.03 06.04	Інформаційно-пропагандистська діяльність працівників і неповносправних Видавнича діяльність Соціальна реклама здорового способу життя та оздоровлення Забезпечення фізкультурно-спортивних заходів та фізкультурно-реабілітаційної роботи серед інвалідів засобами пропаганди
	06.05 06.06	Співпраця із засобами масової інформації Співпраця з іншими організаціями щодо пропаганди і реклами фізкультурно-спортивної діяльності
07		Зміцнення та розвиток матеріально-технічної бази
	07.01 07.02 07.03 07.04	Пропозиції із забезпечення центру спорудами, інвентарем, спеціальним обладнанням Встановлення та обладнання спеціальними пристосуваннями майданчиків для інвалідів Утримання спортивних споруд; сприяння розвитку підприємництва
08		Співпраця з іншими організаціями
	08.01 08.02 08.03 08.04 08.04 08.06 08.07	Органами виконавчої влади Федераціями з видів спорту різних нозологій Навчальними закладами Медичними установами Засобами масової інформації та реклами Спонсорами Центрами фізичної реабілітації
09		Контроль діяльності
	09.01 09.02 09.03 09.04	Міських, районних центрів Клубів, осередків Перевірка виконання постанов, наказів, розпоряджень Підготовка обліково-звітної документації

Отже, заплановані обсяги діяльності з пропаганди та реклами фізкультурно-спортивної діяльності є не однаковими у планах роботи. Так, зокрема виявлено збільшення обсягів планування у 2008 році. На нашу думку, це пов'язано із проведенням паралімпійських ігор, що і зумовило активну діяльність центру з пропаганди і реклами. При системному аналізі було також встановлено, що підфункції: інформаційно-пропагандистської діяльності працівників і неповносправних; забезпечення фізкультурно-спортивних заходів та фізкультурно-реабілітаційної роботи серед інвалідів засобами пропаганди; співпраця із засобами масової інформації – відображені у планах роботи центру. Разом з тим, під функція соціальна реклама здорового способу життя та оздоровлення не відображена у планах роботи центру, а під функція видавнича діяльність та співпраця з іншими організаціями щодо пропаганди і реклами фізкультурно-спортивної діяльності передбачають їх реалізацію лише під час проведення масових фізкультурно-спортивних заходів. Також вивчення змісту діяльності ЗОЦФКІС інвалідів «Інваспорт» дозволило з'ясувати, що для пропаганди розвитку спорту інвалідів центр, безпосередньо у співпраці з іншими організаціями, проводить фестивалі, спартакіади, сходження на полонину, змагання, відзначення Дня незалежності України, Дня захисту дітей, Дня фізичної культури і спорту, Всесвітнього дня інвалідів і здійснює їх рекламну кампанію. Саме в період проведення зазначених заходів центр тісно співпрацює із засобами масової інформації. Таким чином, у плануванні своєї діяльності центр передбачає виконання функції «пропаганда і реклама фізкультурно-спортивної діяльності». Однак у планах роботи центру не всі під функції відображені. Для перевірки виконання запланованої функції ми аналізували описові звіти ЗОЦФКІС інвалідів «Інваспорт». Так, встановлено, що під функції: забезпечення фізкультурно-спортивних заходів та фізкультурно-реабілітаційної роботи серед інвалідів засобами

пропаганди; співпраця із ЗМІ; співпраця з іншими організаціями щодо пропаганди і реклами фізкультурно-спортивної діяльності – виконуються організацією. Однак такі під функції як: інформаційно-пропагандистська діяльність працівників і неповносправних та видавнича діяльність – у звітній документації центром не відображені, але були заплановані.

ВИСНОВКИ. 1. З'ясовано основні пріоритетні види діяльності обласних центрів з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт». Відзначається дієвість інформаційно-пропагандистської діяльності у залученні осіб із особливими потребами до фізкультурно-спортивної та фізкультурно-реабілітаційної роботи. 2. Проведений системний аналіз свідчить про недостатність уваги до інформаційно-пропагандистської діяльності у роботі ЗОЦФКІС інвалідів «Інваспорт». Існують розбіжності між запланованими та реалізованими видами діяльності. 3. Виявлена потреба в активізації видавничої діяльності та розповсюдження інформації про ведення здорового способу життя й оздоровлення осіб із особливими потребами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Положення про Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» : постанова Кабінету Міністрів України від 20.07.2011р. № 766 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : zakon.rada.gov.ua/laws/show/766-2011-p - (дата звернення: 12.12.2011).

2. Типове положення про діяльність обласних центрів фізичної культури і спорту інвалідів „Інваспорт” : постанова Кабінету Міністрів України від 20.07.2011р. № 766 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : zakon.rada.gov.ua/laws/show/ (дата звернення: 12.12.2011).

3. Перфілієва М. В. Соціалізація неповносправних дітей в рамках інклюзивної освіти / М. В. Перфілієва // 36. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-т імені Івана Огієнка. — Кам'янець-Подільський, 2009. — Вип. 11. –С. 72–76.

4. Тарасюк Н. Я. Організаційно-методичні основи пропагандистської та рекламної діяльності в сфері фізичної культури і спорту : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Тарасюк Наталя Яківна ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л.; 2003. – 21 с.

5. Chaker A. Good governance in sport / A. Chaker // A European survey. – Strassbourg: Council of Europe, 2004.– 101 p.

Гринь А.Р.

Національний технічний університет України “КПІ”

ТЕСТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглядаються питання використання еквівалентних тестів з метою підвищення ефективності занять з фізичного виховання студентів у період їхнього навчання на I-II курсах. Застосування нетрадиційних підходів для розвитку фізичних якостей шляхом використання рівнобіжних або еквівалентних тестів дозволяє вийти на більш високий рівень фізичної і розумової працездатності студентів. Вчасно отримана інформація дозволяє вносити корективи в навчальний процес у світлі вимог, що змінюються, до стану здоров'я і фізичної підготовленості випускників ВНЗ.

Ключові слова: еквівалентні тести, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, стрибок у довжину, човниковий біг, нахили.

Гринь А.Р. Тестирование как способ повышения эффективности занятий по физическому воспитанию. В статье рассматриваются вопросы использования эквивалентных тестов с целью повышения эффективности занятий по физическому воспитанию студентов в период их обучения на I-II курсах. Применение нетрадиционных подходов для развития физических качеств путем использования параллельных или эквивалентных тестов позволяет выйти на более высокий уровень физической и умственной работоспособности студентов. Своевременно полученная информация позволяет вносить коррективы в учебный процесс в свете изменяющихся требований к состоянию здоровья и физической подготовленности выпускников ВУЗов.

Ключевые слова: эквивалентные тесты, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, прыжок в длину, челночный бег, наклоны.

Grin A.R. Testing as method of increase of efficiency employments on P.E. In the article the questions of the use of equivalent tests are examined with the purpose of increase of efficiency of employments on physical education of students in the period of their teaching on I-II courses. Application of untraditional approaches for development of physical qualities by the use of parallel or equivalent tests allows to go out on more high level of physical and mental capacity of students. In good time obtained information allows to bring in korrektyvy in an educational process in the light of changing requirements to the state of health and physical preparedness of graduating students of Institutes of higher.

Key words: equivalent tests, broad jump, shuttle run, sloppings, bending hand, pull up.

Вступ. Завдання сучасного спорту неможливо вирішувати без науково-обґрунтованого планування навчально-тренувального процесу і систематичного контролю. Велику частину цих завдань вирішує теорія і практика спортивних тестів. Тестом називається вимір або випробування, що проводиться з метою визначення стану студентів, що займаються фізичним вихованням. Процес випробувань називають тестуванням; чисельні характеристики, отримані у результаті випробувань, - називають результатами тестування. Найбільше поширення отримали наступні види тестування фізичної підготовленості:

- комплексна оцінка фізичної підготовленості з використанням різних тестів;
- оцінка рівня розвитку однієї фізичної якості;
- оцінка рівня прояву тих або інших здібностей, наприклад, силових або швидкісних.

Впровадження в практику роботи ВНЗ нових нормативних вимог за оцінкою фізичного стану студентів у вигляді "державних тестів і нормативних оцінок фізичної підготовленості студентів" пред'являють серйозні вимоги до вдосконалення програми ВНЗ по фізичному вихованню.

Значущість тестування рухових можливостей спортсменів відмічено багатьма авторами [3, 4, 5, 6, 8].

Державні тести по фізичному вихованню є нормативною основою і передбачають розвиток, виховання і вдосконалення ряду важливих для нормальної життєдіяльності студента і необхідних для успішного оволодіння їм професій, прикладних навичок і рухових якостей, таких як сила, швидкість, гнучкість, спритність і витривалість.

Не всі виміри можуть бути визнані тестами. Тестами можуть бути тільки завдання або випробування, які задовольняють наступним вимогам :

- надійності;
- стандартності умов тестування: процедура, контингент випробовуваних і умови тестування зберігаються постійними в усіх випадках застосування тесту, тобто зберігаються постійними усі контрольовані чинники;
- наявність системи оцінок;
- інформативності - міри точності, з якою цей тест визначає якість, для оцінки якого він призначений.

Якщо при повторному тестуванні порушується будь-яка з перерахованих вимог стандартності, то це вже інший тест. Обробка результатів тестування вимагає застосування спеціальних методів математичної статистики. Слід зазначити, що спеціальної літератури по цій темі нині украї недостатньо, що послужило основою для поглиблених досліджень питань тестування фізичної підготовленості студентів.

Використання традиційних підходів тренування фізичних якостей дозволяє лише до середнього рівня підвищити ці показники. Недостатній ефект зрушень в показниках фізичної підготовленості студентів вимагає дослідження оптимальних поєднань різних тренувальних засобів, дія яких дозволила б вийти на більш високий рівень фізичного стану для забезпечення успішної здачі державних тестів. Поняття про "еквівалентні тести" використовується як традиційний синонім для паралельних тестів.

Еквівалентні тести повинні мати схожий руховий зміст, тобто мають бути представлені подібними руховими завданнями, щоб можна було сказати, що еквівалентні тести виражають ту ж рухову здатність або комплекс рухових здібностей.

Робота виконана за планом НДР Національного технічного університету України "КПІ".

Формулювання цілей роботи.

Завдання роботи:

1. Аналіз отриманих даних про рівень розвитку і динаміки фізичної підготовленості студентів Національного технічного університету України "КПІ".
2. Розробити і науково обґрунтувати ефективність використання еквівалентних тестів в процесі підготовки до здачі державних нормативів по фізичному вихованню.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи: аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні методи досліджень, статистичні методи обробки матеріалу.

Результати досліджень.

Педагогічні спостереження викладачів кафедри спортивного удосконалення НТУУ "КПІ". а також первинне тестування студентів-юнаків I курсу (10 навчальних груп, 180 студентів), дозволило визначити їх статистичні показники:

1. У бігу на 100 м - (M = 13,9 с);
2. У згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи - (M = 39 разів);
3. Нахили тулуба вперед з положення сидячи на підлозі - (M = 15 см);
4. У бігу на 3000 м - (M = 14,23 хв);
5. У човниковому бігу "4 x 9 м" - (M = 9,5 с);
6. У піднятті в сід, за 1 хвилину - (M = 42 рази);
7. У стрибку в довжину - (M = 234 см).

Аналізуючи приведені показники, слід зазначити, що результати у бігу на 100 м, згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи і нахили тулуба вперед знаходяться на рівні оцінки "добре", а інші показники - нижче середнього рівня.

В результаті проведеної роботи по розробці еквівалентних тестів був встановлений тісний зв'язок застосування паралельних тестів з науковими програмами по фізичному вихованню із студентами. На базі наукових програм чітко простежується взаємозв'язок використання еквівалентних тестів з результатами нормативних вимог по державному тестуванню фізичних якостей студентської молоді. Кафедрою спортивного удосконалення була розроблена навчальна програма і комплекси еквівалентних тестів для студентів, що пройшли апробацію в умовах занять з фізичного виховання в Національному технічному університеті України "КПІ".

З практики відомо, що застосування паралельних тестів широко використане в цілях прогнозування рухової обдарованості, вибору, талантів, спортивних досягнень в майбутньому. Нижче приведені комплекси основних і еквівалентних тестів(таблиця. 1).

Таблиця 1

Види тестів

Основні тести	Еквівалентні тести
I. Біг на 3000 м, хв, с	1. Тест «Купера» 2. Крос по пересіченій місцевості - 3000 м 3. Біг на лижах - 3000 м 4. Біг 1500м x 2р.
II. Біг на 100 м, с	1. Біг на 50 м x 2р.

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

	2. Біг на 100 м з ходу 3. Біг на 40+60м 4. Біг з обтяженням (пояси, манжети) на 100 м
Ш. Човниковий біг 4x9 м, с	1. Човниковий біг 6x6 м 2. Човниковий біг 9x4 м 3. Човниковий біг 2x18 м 4. Човниковий біг 3x12 м
IV. Стрибок в довжину з місця, см	1. Стрибок в довжину з місця (з містка) 2. Стрибок в довжину з місця з в.п. спиною вперед 3. Стрибок в довжину з місця з в. п. спиною вперед, з розворотом на 180° 4. Подвійний стрибок з місця 5. Потрійний стрибок з місця
V. Підтягування на перекладині (раз)	1. Підтягування на перекладині (зворотний хват) 2. Підтягування - (потилицю до перекладини) 3. Підтягування на перекладині, чергуючи підборіддя - потилицю 4. Підтягування з обтяженням (пояси, манжети)
VI. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (раз)	1. Згинання і розгинання рук на підлозі 2. Згинання і розгинання рук, ноги на лавці, руки на підлозі 3. Згинання і розгинання рук, ноги на полу, руки на лавці 4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, з обтяженням (пояс)
VII. Підняття в сід (раз)	1. На гімнастичній стінці - підйом прямих ніг до кута 90° 2. Підняття в сід на гімнастичній лавці 3. Підняття в сід з обтяженням (набивний м'яч, пояс)

Після багатократного застосування еквівалентних тестів на II курсі повторно була проведена здача державних нормативів (таб.2)

Таблиця 2

Динаміка зрушень показників після застосування еквівалентних тестів

№	Державні нормативи	Початковий (М)	Підсумковий (М)	Різниця (ч)
1.	Витривалість: біг на 3000 м(мін)	14,23	14,08	-15 с
2.	Швидкість: біг на 100 м(сек.)	13,9	13,7	-0,2
3.	Гнучкість: нахили тулуба вперед з положення сидячи на підлозі (раз)	15	15	0
4.	Спритність: човниковий біг 4р x 9м(сік)	9,5	9,3	-0,2
5.	Сила: згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (раз)	39	42	+ 3
6.	Сила: стрибок в довжину з місця(см)	234	238	+ 4
7.	Сила: підняття в сивий за 1 хвилину(раз)	42	41	-1
8.	Сила: підтягування на перекладині(раз)	13	13	0

ВИСНОВКИ:

1. Еквівалентні тести зіграли позитивну роль в підготовці до здачі державних тестів фізичної підготовки студентів ВНЗ.

2. Аналіз тестування фізичної підготовленості студентів-юнаків II курсу показав:

- середні показники у бігу на 100 м дещо покращали (з 13,9 до 13,7 сік), що відповідає оцінці 4 бали;
- при оцінці витривалості у бігу на 3000 м показник покращав на 15 с (з 14,23 до 14,08 хв). Середня оцінка складає 3

бали;

- швидкісно-силові якості м'язів ніг визначалися за показником - стрибок в довжину з місця. При незначному поліпшенні середнього показника (з 234 до 238 см) оцінка за цей норматив складає 3 бали;

- в човниковому бігу середній показник покращився (з 9,5 до 9,3 с), що відповідає оцінці 3 бали;

- аналіз результатів силової підготовки (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) показав незначний приріст (з 39 до 42 разів) - оцінка 4 бали;

- не змінилися результати в підтягуванні на перекладині (13 разів) і у вправі на гнучкість - нахили тулуба вперед з положення сидячи на підлозі. Погіршився показник в підйомі тулуба в сід за 1 хв, що свідчить про невдалий підбір паралельних тестів.

3. Проведене дослідження підтвердило доцільність використання еквівалентних нормативів в підготовці до здачі державних тестів фізичної підготовленості студентів ВНЗ і необхідності оптимального їх підбору.

У ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ передбачається підібрати якісно нові паралельні тести з метою поліпшення результатів підтягування на перекладині, в нахилах тулуба вперед з положення лежачі на полу а також підняття тулуба в сід за 1 хв. Необхідно також розробити індивідуалізовані оцінки фізичної підготовленості залежно від вибраної студентами спеціалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1.Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей. М.Фис, 1982. 167 с.

2. Blahus P. Teoretické koncepte různých faktorových modelu pohybových schopností. Teor. Praxe tel. Vych. 21, 1973 a, c. 2, s. 122-128.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980. – 200 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. – М.: ФиС, 1966. – 240 с.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента. - М., Гардарики, 1999. – 488 с.
6. Красуля М.А., Красуля А.В. Исследование физической подготовленности студентов гуманитарного вуза. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2002, № 5. – С. 18-21.
7. Пшисуха А.М. Методические разработки к практическим занятиям по теме: «Тесты в задачах физической культуры и спорта». Харьков, 1988. – С. 3-4.
8. Шевченко А.А. Физическое воспитание в высших учебных заведениях – Киев: Высшая школа, 1984. – 164 с.
9. Stahl J. Differences in the transmission of sensory input into motor output between introverts and extraverts: Behavioral and psychophysiological analyses / Stahl J., Rammsayer T. // Brain and Cognition. - 2004. - V.56,1.3. - P.293-303.
10. Lanka J. Shot Putting. In Zatsiorsky V.M. (ed) Biomechanics in Sport: Performance Enhancement and Injury Prevention. Blackwell Science. LTD. Oxford, 2009. – P. 435-457

Доценко О.М.

Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В.Лазаряна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ШЕЙПІНГУ НА РУХОВІ МОЖЛИВОСТІ ТА НАВИЧКИ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ

В статті наведені дані про вплив занять з фізичного виховання з елементами шейпінгу на рухові можливості та навички студенток спеціального медичного відділення.

Ключеві слова: рухові можливості, фізичне виховання з елементами шейпінгу, студентки, спеціальне медичне відділення.

Доценко О. М. Влияние занятий физического воспитания с элементами шейпинга на двигательные возможности и навыки студенток специального медицинского отделения. В статье приведены данные о влиянии занятий физического воспитания с элементами шейпинга на двигательные возможности и навыки студенток специального медицинского отделения.

Ключевые слова: двигательные возможности, физическое воспитание с элементами шейпинга, студентки, специальное медицинское отделение.

Dotsenko O.M. Effect of physical education classes with elements shaping on the motor capabilities and skills student's of special medical group. The article presents data on the effect of physical education classes with elements shaping on the motor capabilities and skills student's of special medical group. State of health and physical development of population of our country causes a disturbance lately. It is not an exception and student young people. It is set that during the term of studies in institution of higher learning quantity of students in preparatory and special medical separations, grows from 5,36 % on the first course to 14,46 % on fourth. P.E at modern higher school cannot assist the effective decision of question of reduction to morbidity of students, because needs new approaches and decisions, both from the side of software of studies in higher schools and from the side of the program of teaching of P.E directly in institution of higher learning.

Key words: motor capabilities, physical education with elements shaping, student's of special medical group.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Стан здоров'я, та фізичний розвиток населення нашої країни останнім часом викликає занепокоєння. Не є винятком і студентська молодь [3,10]. Встановлено, що протягом терміну навчання у вузі чисельність студентів у підготовчому й спеціальному медичному відділеннях, зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому [2,3,4]. Фізичне виховання в сучасній вищій школі не може сприяти ефективному розв'язанню питання зменшення захворюваності студентів, бо потребує нових підходів і рішень, як з боку програмного забезпечення навчання у вищій школі, так і з боку програми викладання фізичного виховання безпосередньо у вузі [4]. Існують різні підходи до організації занять фізичного виховання зі студентами спеціального медичного відділення у вузі. В одних роботах містяться лише загальні вказівки щодо зменшення обсягу навантажень, підвищення щільності занять при незначній їх інтенсивності, другі відображають різні нормативні вимоги щодо розвитку фізичних якостей студентів з послабленим здоров'ям, у третій йдеться про введення додаткових занять з фізичного виховання з урахуванням функціонального стану, фізичного розвитку, інші спрямовані на впровадження лікувальної фізичної культури в навчальний процес з фізичного виховання за нозологічним розподілом студентів [1,6,9,12]. На наш погляд впровадження, а також використання в процесі фізичного виховання сучасних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, може спонукати до підвищенню мотивації студенток до активних занять фізичними вправами та особистої відповідальності за покращення стану свого здоров'я [7,8].

Мета дослідження : полягає у вивченні рухових можливостей студенток спеціального медичного відділення та їх підвищення за допомогою використання на заняттях з фізичного виховання елементів та вправ шейпінгу.

Методи й організація дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовувалися відповідні педагогічні, антропометричні та математичні методи дослідження. Усього реєструвалося 89 показників, що характеризують структуру фізичної підготовленості й функціональні можливості студенток. У дослідженні брали участь 192 студентки 17-19 років першого й другого років навчання спеціального медичного відділення. Вплив елементів шейпінгу оцінювали за

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

допомогою показників і тестів, що розкривають рухові можливості студенток у динаміці педагогічного процесу, скорегованого нами в експериментальній групі.

Результати досліджень полягають у тому, що в рамках державної програми з фізичного виховання для вузів, за допомогою введення вправ та елементів шейпінгу помірної інтенсивності з великою кількістю рухових перебудов, була підвищена моторна щільність занять – в експериментальній групі вона становила до 83 %, у контрольній - 76 %(таб.1).

Таблиця 1

Показники якості рухового регулювання в студенток контрольної й експериментальної груп на початку й наприкінці досліджень

Група	Показники	Початок дослідження			Кінець дослідження			% вимірювань	Вірогідність розходження	
		n	X	± m	n	X	± m		t	P
Контрольна група	Стрибок у довжину з місця, см	35	171,9	2,08	35	17,1	2,37	0,5	0,25	P<0,05
	Вис на зігнутих руках, с	31	10	1,18	27	9,3	1,05	-6,4	0,4	P<0,05
	Піднімання тулуба, разів	37	36,2	1,24	24	36,8	1,26	1,8	0,38	P<0,05
	Біг 36 м, с	35	6,2	0,05	35	5,8	0,09	7,4	4,56	P<0,01
	Нахил уперед, см	33	1,0	1,56	33	6,8	1,48	606,3	2,73	P<0,01
	ОГК у стані спокою, см	36	84,9	0,75	36	79,2	0,86	8,6	5,05	P<0,05
	Дуга вигину назад, см	37	25,6	1,34	35	25,7	1,16	0,4	0,05	P<0,05
Експериментальна група	Експерсія ГК, см	36	8,2	0,35	36	7,8	0,45	4,4	0,63	P<0,05
	ОГК у стані спокою, см	60	83,2	0,71	60	76,1	0,43	8,5	8,56	P<0,01
	Експерсія ГК, см	60	9,7	0,2	60	10,3	0,15	7,1	2,72	P<0,01
	Стрибок у довжину з місця, см	59	175,7	1,98	59	184	2,09	4,7	2,87	P<0,01
	Вис на зігнутих руках, с	44	13,6	1,1	37	17,7	0,96	3,2	2,81	P<0,01
	Піднімання тулуба, разів	55	37,9	0,99	55	45,5	0,74	20,2	6,18	P<0,01
	Біг 36 м, с	39	6,1	0,12	39	5,4	0,04	12	5,94	P<0,01
	Нахил уперед, см	57	-2,5	0,81	57	6,5	1,13	357,6	6,5	P<0,01
Дуга вигину назад, см	59	23,4	2,97	58	28,6	0,77	22,2	1,69	P<0,05	

Примітка: ОГК – окружність грудної клітки; ЕГК – експерсія грудної клітини.

Робота на заняттях була спрямована на розвиток рухових якостей і координаційних здатностей, навчання різним рухам. Підібрані вправи сприяли розвитку таких координаційних здатностей :

- а) здатності зберігати стійкість пози в різних положеннях тіла;
- б) здатність зберігати положення тіла в процесі виконання рухів;
- в) здатність до перебудови рухових дій у змінних умовах середовища;
- г) здатність до швидких, точних і економічних рухів кінцівками.

Багато вправ було спрямовано на точне відтворення просторових параметрів рухів, удосконалення кінестатичного відчуття, вестибулярної функції, формування відчуття простору.

У процесі кожного заняття студентки виконували близько 80 вправ. Музичний супровід занять сприяв позитивному настрою студенток на виконання вправ. Підтримував емоційну насиченість й щільності занять, а також був мотиваційним спонуканням до регулярних відвідувань занять з шейпінгу, та активного виконання запропонованих вправ. Система контролю домашніх завдань, їх оцінка сприяли засвоєнню запропонованого матеріалу. Студенткам пропонувалися відповідні фізичні вправи, які формують необхідні вміння й навички, що допомагають скласти навчальні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки

Загальна фізична підготовка оцінювалася за такими тестами: на силу – згинання й розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів), піднімання тулуба в положення сидячи (кількість разів), вис на зігнутих руках (с); на швидкоісно - силові якості – стрибок у довжину з місця (см); на швидкість – біг 36 м (с); на спритність – човниковий біг 4 х 9 м (с); на рівновагу – тест "Фламінго" (с); на гнучкість – нахил тулуба вперед із положення сидячи на підлозі (см) і т.ін (табл. 2).

Таблиця 2

Показники якості рухового регулювання в студенток контрольної й експериментальної груп на початку й наприкінці дослідження

Група	Показник	Початок дослідження			Кінець дослідження			% вимірювань	Вірогідність розходження	
		n	X	± m	n	X	± m		t	P
Контрольна група	Ходьба по прямій лінії, см	36	25,9	1	36	22,8	0,8	12,5	2,46	P<0,02
	ОВ 10 см, мм	36	8,5	0,2	36	8	0,2	7,4	2,07	P<0,05
	Скакалка, кіл*10 с	34	24,3	0,55	34	26,1	0,63	7,1	2,07	P<0,05
	Збої в скакалці, кіл за 10 с	34	0,6	0,15	34	0,1	0,07	-81	3,03	P<0,01
	ЧБ, с	35	11,2	0,07	35	10,9	0,11	-2,6	2,34	P<0,02
	КПЧБ,с	35	5,05	0,07	35	5,1	0,12	3	1,2	P<0,05
	Фламінго, с	77	5,9	0,1	69	5,7	0,1	3,6	2,12	P<0,05
	Метання в ціль, бали	59	1,9	0,2	59	2,5	0,2	29,6	2,44	P<0,01
Експ	РВК, кіл. за с	77	5,7	0,1	77	5,9	0,1	3,6	2,12	P<0,05
	Ходьба по прямій лінії, см	60	26	0,9	60	20,1	0,7	22,5	5,17	P<0,01
	ОВ 10 см, мм	60	9	0,2	60	6,2	0,2	44,8	9,25	P<0,01

Скакалка, кіл*за 10 с	54	24,4	0,42	54	26,7	0,35	9,2	4,09	P<0,01
Збої в скакалці, кіл за 10 с	54	0,3	0,1	54	0,1	0,04	72,2	2,17	P<0,05
ЧБ, с	39	10,9	0,09	39	10,5	0,09	3,1	2,68	P<0,01
КПЧБ,с	39	4,8	0,12	39	5,2	0,09	8,4	2,73	P<0,01
Фламінго, с	55	6	0,6	56	5,2	0,6	13,4	0,98	P<0,05
Метання в ціль, бали	59	1,8	0,2	59	3,2	0,2	70,6	4,25	P<0,01
РВК, кіл. за с	59	5,8	0,1	59	3,6	0,1	9,1	3,38	P<0,01

Попередній кореляційний аналіз показників тестування показав тісний зв'язок між показниками фізичної підготовленості та функціонального стану студенток спеціального медичного відділення:

- фізичний розвиток (31,44 % загальної дисперсії);
- координація в ритмічних рухах і гнучкість хребта (17,25 %);
- швидкісні можливості й статична витривалість (14,21 %);
- загальна фізична працездатність (12,24 %);
- здатність до рухових переключень (8,7 %).

На першому етапі аналіз взаємодії компонентів структури фізичної підготовленості показав, що найбільш взаємозалежними є антропометричні показники ($\Gamma=0,530$, $p<0,01$), а саме окружність талії, окружність грудної клітки, маса тіла, масо-ростовий індекс (МРІ). Взаємозв'язки рухових якостей між собою в середньому невисокі ($\Gamma=0,159$, $p<0,01$), як і невисокі їхні взаємозв'язки з морфометричними показниками ($\Gamma=0,170$, $p<0,01$). Однак аналіз отриманих на першому етапі досліджень результатів дозволив визначити провідні фактори, показники й взаємозв'язки структури фізичної підготовленості студенток, які займалися шейпінгом, що послужило основою для розробки модельних характеристик і нормативних параметрів їхнього фізичного стану. Порівнянні їх з літературними даними [1,6.8] показало, що за рівнем фізичного розвитку, рухова координація, керування точними локальними рухами, студентки, що мають відхилення в стані здоров'я поступаються здоровим, що також свідчить про знижені можливості їхньої рухової системи.

Результати другого етапу досліджень показали, що під впливом розробленої річної програми підвищення можливостей рухової системи з використанням вправ шейпінгу на заняттях з фізичного виховання зі студентками спеціального медичного відділення найбільші зміни в структурі підготовленості студенток експериментальної групи відбулися в показниках, що відбивають рівень розвитку рухових якостей (табл. 1) і якості рухової координації (табл. 2). У них підвищилася працездатність у тесті PWC 170 (на 8,6 %, $p<0,05$), стала менш вираженою реакція на фізичне навантаження, прискорився процес відновлення ЧСС після тестування порівняно з контрольною групою (на 6,5 %, $p<0,05$) – в експериментальній групі, (3,2 %, $p<0,05$) – контрольній групі. У середньому в експериментальній групі показники покращилися на 21 %, $p<0,001$, у контрольній групі – 8 %, $p<0,001$, що в цілому характеризує збільшення резервних можливостей рухової системи студенток. Підсумки педагогічного дослідження показали невелику змінність більшості антропометричних показників (маса, довжина тіла, МРІ, ОГК) і окремих показників моторики (статична витривалість, гнучкість, координаційна перебудова в човниковому бігу) як у контрольній, так і в експериментальній групах. Якість керування рухами різної координаційної здатності, швидкість оволодіння точнісними рухами в просторі підвищилися більшою мірою в експериментальній групі, ніж у контрольній. Між групами стали більш вираженими розходження при ходьбі по прямій лінії.

Порівняльна характеристика моторики в трьох групах студенток з відхиленнями в стані здоров'я, диференційованими за типом захворювання, показала, що найбільша кількість позитивних змін зафіксована в групі з порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА) в силових, швидкісно-силових і швидкісних показниках, в окремих формах прояву гнучкості; у групі з порушеннями шлунково-кишкового тракту (ШКТ) більшою мірою, ніж в інших групах, збільшилася гнучкість тулуба назад; у групі з відхиленнями дихальної та серцево-судинної системи, (ССС, ДС) більше, ніж в інших групах, покращилися координаційні можливості виконання ритмічних рухів (табл. 2). *Примітка:* ОВ 10 см – помилка при відтворенні прямої лінії; КПЧБ – перебудова у човниковому бігу; РВК – рухи верхньою кінцівкою. Ці результати свідчать про необхідність диференційованого підходу при розробці програм з фізичного виховання для студенток спеціального фізичного відділення, які по різному реагують на навантаження.

ВИСНОВОК. Таким чином, за результатами дослідження встановлено, що скорегований процес фізичного виховання із впровадженням елементів шейпінгу у заняття, не викликавши до істотних, зовні фіксованих антропометричних зрушень, протягом року, але поліпшив прояв рухових можливостей (під час виконання різних тестів) більшою мірою у студенток експериментальної групи, ніж у контрольній групі.

Оздоровчий ефект можна забезпечити за умов підвищення функціонального стану з досягненням такої частоти серцевих скорочень при виконанні елементів шейпінгу та фізичних вправ: у групі ОРА – 130-160 уд/хв. у групі ШКТ – 120-140 уд/хв. у групі ССС, ДС – 120-140 уд/хв.; і повинен становити 60-80 % рівня функціонального потенціалу.

Зміст фізичних вправ повинен відповідати морфофункціональним особливостям та покращувати діяльність кардіореспіраторної системи. У структурі оздоровчого тренування з вправами та елементами шейпінгу рекомендується виділяти чотири етапи: початковий, втягувальний, тренувальний, стабілізуючий з метою забезпечення довгострокової адаптації систем організму та постійної реалізації оздоровчого ефекту.

Отримані результати є основою для розробки модельних характеристик і нормативних шкал фізичної підготовки студенток спеціального медичного відділення з урахуванням захворювань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булате В. Г. Система применения длительных нагрузок циклического характера в физическом воспитании студентов специального учебного отделения вуза : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.0.4 / В. Г. Булате - Рига, 1978 – 255 с.
2. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Іванна Романівна Боднар; Львівський держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2000. – 148 с.

3. Грибан Г. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Григорій Грибан, Тамара Кутек // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2004 - № 7. – С. 130 – 132.
4. Доценко О. Проблеми організації фізичного виховання в вищих навчальних закладах як фактора зміцнення здоров'я й підвищення рухових можливостей студентів за станом здоров'я віднесених до спеціальних медичних груп. / Олена Доценко, Володимир Астахов, Юліана Поповіч // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2006. – №2. – С. 78 – 83.
5. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А. О. Егорычев, Б. Н. Пенцик, Б. А. Бондаренко, Ю. А. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 2. - С. 53-56
6. Ким В. В. Изменение показателей здоровья и физической подготовленности студенток специальной медицинской группы с диагнозом нейроциркуляторная дистония под влиянием статодинамических упражнений / В. В. Ким, И. Э. Юденко // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 4. - С. 45-48.
7. Круцевич Т. Ставлення студенток до предмета «фізичне виховання» у вищих навчальних закладах / Тетяна Круцевич, Олександр Нестеренко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2004.- № 7. – С. 57 - 59.
8. Кузнецова О. Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Олена Тимофіївна Кузнецова. – Л., 2005. – 22 с.
9. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Володимир Володимирович Пильненький. – Л., 2005. – 20 с.
10. Присяжнюк С. І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді : навчальний посібник / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр навч. літ-ри, 2010. – 294 с.
11. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури : монографія / О. В. Тимошенко. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. – 421 с.
12. Філіппов М. М. Вплив навантаження оздоровчого характеру на організм студенток ВНЗ / М. М. Філіппов, Л. І. Юмашева // У кн. : Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді. – Л. : Вид. центр Львів. нац. ун-ту ім. І. Ф. Франка, 2008. – С. 200.

Еременко (Спичак) Н. П.

Національний університет фізичного виховання та спорту України

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РІЗНИХ ФАКТОРІВ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Мета – визначити особливості впливу різних факторів на формування здорового способу життя студентської молоді. У статті наведено результати досліджень, які проводилися серед студентів Національного університету харчових технологій (НУХТ) 50 осіб у віці 17 - 20 років. Для вирішення поставлених в роботі завдань використовувалися наступні методи: аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження; анкетування; методи математичної статистики.

Ключові слова: Засоби масової інформації, спосіб життя, студенти.

Еременко (Спичак) Н. П. Особенности влияния различных факторов на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. Цель – определить особенности влияния различных факторов на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. В статье приведены результаты исследований, которые проводились среди студентов Национального университета пищевых технологий (НУХТ) 50 человек в возрасте 17 - 20 лет. Для решения поставленных в работе задач использовали следующие методы: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; анкетирование; методы математической статистики.

Ключевые слова: Средства массовой информации, образ жизни, студенты.

Ieremenko (Spichak) N. Features of influence of different factors on forming of healthy way of life of student young people. Aim - to define the features of influence of different factors on forming of healthy way of life of student young people. Tasks of work: to Study and generalize basic theoretical aspects on forming of healthy way of life of student young people. To define common attitude toward the active conduct of healthy way of life of student young people. To study reasons of attachment and neglect on the conduct of healthy character of life. To generalize and educe the role of influence of different factors on the state of health of student young people. To the article the results of researches that were conducted among the students of National university of food technologies (NUFTU) 50 persons in age 17 - 20 are driven. For the decision of поставлених in the robot of tasks used next methods: analysis of литературных sources; pedagogical supervision; questionnaire; методи of mathematical statistics. A health of nation is a substantial index of community and economic development of the state. A health of children is her future. In fact about 75% illnesses in adult age are investigation of terms and way of life in childhood and youth. Words by word И. П. Павлова, health it is necessary to deserve in mature age. A man would live considerably longer, if it were not for her careless handling an own organism. Thorough knowledge, large desire and will-power, are needed, to be and remain healthy. By the main constituents of healthy way of life, in opinion of youth audience, there is absence of pernicious habits - 36%, going in for sports - 26% and correct feed - 20%. In the number of second-rate constituents into first place put going in for sports - 30%, the second place is a correct feed, on the third is absence of pernicious habits. Thus, in totality - the main constituent of 3OЖ is absence of pernicious habits.

Key words: Mass medias, lifestyle, students.

Актуальність. Здоров'я нації - суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. Здоров'я дітей - її майбутнє. Адже близько 75% хвороб у дорослому віці є наслідком умов та способу життя в дитинстві та юності. За словами І. П. Павлова, здоров'я у зрілому віці треба заслужити. Людина могла б жити значно довше, якби не її недбале поводження з власним організмом. Потрібні ґрунтовні знання, велике бажання та сила волі, щоб бути і залишатися здоровим [1,2,3,8]. Проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу всієї нації. Для вирішення її насамперед слід усвідомити для кожного з нас значущість самого поняття «здоровий спосіб життя». Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я, здорового способу життя [2,3]. Вивченням глобальної актуальності проблеми здорового способу життя присвячені роботи наступних авторів: Г.А. Апанасенко, П. А. Виноградов, Б. С. Єрасов, О. А. Мільштейн, В. А. Пономарчук, В. І. Столяров, Г. П. Аксьонов, В. К. Бальсевич, М. Я. Віленський, Р. Дітлс, І. О. Мартинюк, Л. С. Кобелянська та інших вітчизняних та зарубіжних авторів [2,3,4,6]. Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей. На сьогодні, в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного, психічного здоров'я підростаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою [1]. Згідно із сучасними дослідженнями, серед загальної кількості студентства, до моменту набуття вищої освіти, здоровими залишаються лише 6%, близько 45-50% випускників мають морфофункціональні відхилення, а 40-60% - хронічні захворювання, третя ж частина випускників мають обмеження у виборі професії. Від 20 до 80% студентів набувають за роки навчання в університеті вади 2-5 систем організму [5,7]. Отже, дослідження проблеми формування здорового способу життя та особливості впливу різних факторів на його формування у молодого покоління є достатньо важливою актуальною проблемою.

Робота виконана за темою: 3.10 «Теоретико-методичні основи формування здорового способу життя школярів та молоді». Згідно «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр».

Мета роботи – визначити особливості впливу різних факторів на формування здорового способу життя студентської молоді.

Завдання роботи: 1. Вивчити та узагальнити основні теоретичні аспекти щодо формування здорового способу життя студентської молоді. 2. Визначити загальне відношення до активного ведення здорового способу життя студентської молоді. Вивчити причини прихильності та нехтування щодо ведення здорового способу життя. Узагальнити та виявити роль впливу різних факторів на стан здоров'я студентської молоді.

Методи роботи: Для вирішення поставлених в роботі завдань використовувалися наступні методи: аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження; анкетування; методи математичної статистики.

Результати роботи. Вивчаючи особливості формування здорового способу життя (ЗСЖ) молоді. У першу чергу визначено, що на думку молоді являє собою здоровий спосіб життя – його головні складові – рис.1. Головними складовими здорового способу життя, на думку молодіжної аудиторії, є відсутність шкідливих звичок – 36%, заняття спортом – 26% та правильне харчування – 20%. У числі другорядних складових на перше місце поставлене заняття спортом – 30%, друге місце – правильне харчування, на третє – відсутність шкідливих звичок. Таким чином, у сукупності – головною складовою ЗСЖ є відсутність шкідливих звичок.

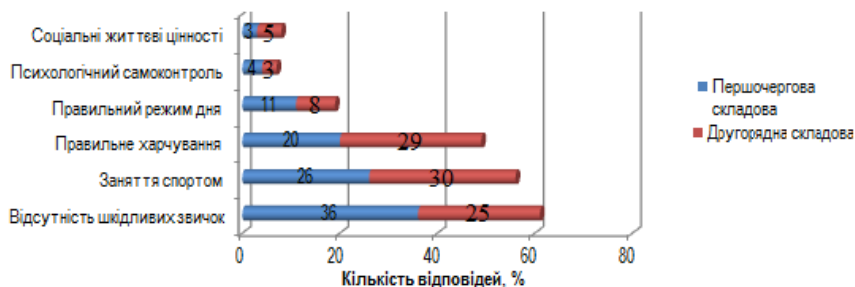


Рис.1. Головні складові ЗСЖ на думку молоді

Цікавим фактом була оцінка думки молоді, яка визначає власну позицію щодо ведення здорового способу життя – рис.2.

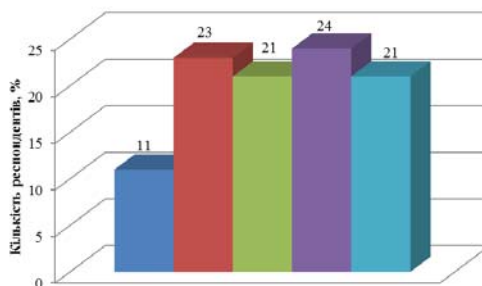


Рис.2. Позиція молоді щодо ведення ЗСЖ

- Я активно веду здоровий спосіб життя
- Я намагаюсь вести здоровий спосіб життя, наскільки можу
- Я не веду здоровий спосіб життя, але вже відчуваю потребу змінитися у цьому відношенні
- Здоровий спосіб життя - для мене це дуже важки обмеження
- Здоровий спосіб життя для старшого покоління

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

Позицію активного ведення ЗСЖ займає 11% молоді, намагається максимально наблизитися до ведення ЗСЖ 23% респондентів. Нейтральну позицію займають 21% опитаних, тобто ті, хто не веде здоровий спосіб життя, але вже замислюється над цим. Таким чином, в цілому позитивне ставлення щодо ЗСЖ мають 55% опитаних. Натомість майже пропорційна частка (45%) не підтримують позицію ЗСЖ.

Актуальним питанням для прихильників ведення ЗСЖ було визначення впливу на формування такої позиції. Результати опитування наведені на рис.3. Більшість респондентів вважають, що до висновку про необхідність ведення ЗСЖ дійшли самостійно – 27%, під впливом «здорової» позиції оточення такого висновку дійшли – 21% опитаних, під впливом моди на здоровий спосіб життя (яка пропагується у ЗМІ) таку позицію зайняли 19% учасників анкетування, під впливом старших авторитетів свою думку сформували 18% студентів, завдяки актуальній інформації у ЗМІ до ведення ЗСЖ схилились 15%.



Рис.3. Вплив на формування позиції ведення ЗСЖ

Таким чином, на позитивне ставлення до ведення ЗСЖ у 34% випадків вплинула різноманітним чином інформація через ЗМІ, що не обхідно враховувати при розробках соціальних заходів на підтримку ФЗСЖ. Для противників здорового способу життя доцільно було визначити причини, що заважають вести ЗСЖ. Результати опитування наведені на рис.4. Четверть опитаних (25%) з тих, що не підтримують ведення ЗСЖ, вважають, що без перебільшення міри великої шкоди для здоров'я шкідливі звички та не корисна їжа не спричиняють, а відсутність спортивних занять не впливає на стан здоров'я. Майже чверть (24%) не хочуть себе ні в чому обмежувати. Цілоком здоровими себе вважають 22%. Негативний вплив ЗМІ виявився для 29% опитаних, які через ЗМІ отримують підсвідомий поштовх до неправильного способу життя.

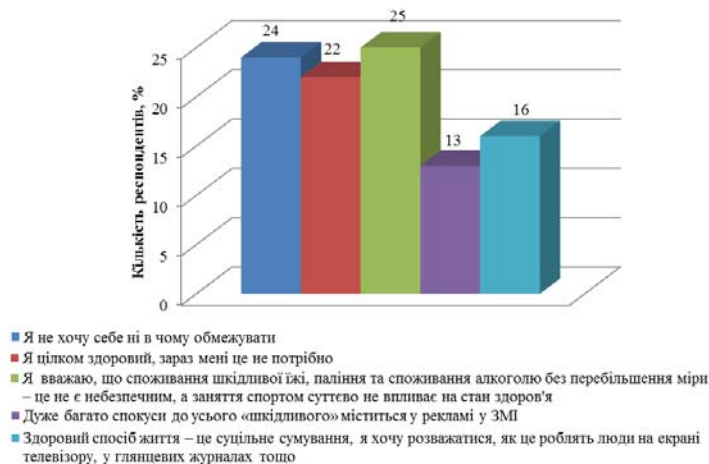


Рис.4. Причини відмови від ведення ЗСЖ

Розглядаючи такі розбіжності серед респондентів щодо позиції ведення ЗСЖ було проаналізовано передпричину недбалого ставлення до свого здоров'я, а саме – у чому сучасна молодь бачить залежність стану свого здоров'я – результати на рис.5.

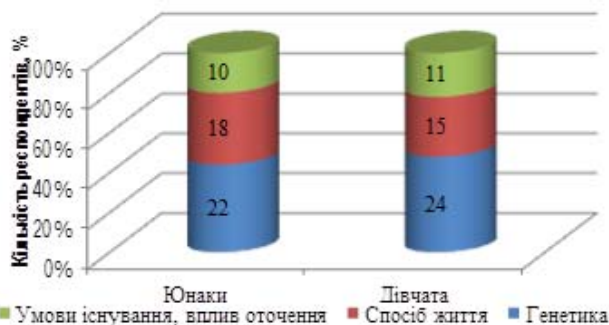


Рис.5. Вплив факторів на стан здоров'я

Отже, можна визначити, що однією з передпричин недбалого ставлення до свого здоров'я може бути впевненість 46% респондентів, що стан їх здоров'я залежить у більшій мірі від генетичних особливостей індивідуального організму. Хоча генетика дійсно має значний вплив на стан здоров'я, однак молодь «захищаючись» цим фактом часто забуває, що будь яке здоров'я від природи можна зіпсувати своїм до нього ставленням. Однак 33% респондентів визнають істотний вплив на здоров'я способу життя, що є позитивною тенденцією, яку треба розвивати у суспільстві. Ці дані також корисні при розробці

соціальних заходів на підтримку ФЗСЖ, оскільки дозволяють зрозуміти, що у першу чергу молодь треба запевнити в тому, що їх здоров'я залежить від них самих.

ВИСНОВКИ. 1. Вивчили та узагальнили основні теоретичні аспекти щодо формування здорового способу життя студентської молоді. Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення довголіття і повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі в трудовій, громадській, сімейно-побутовій, досуговій формах життєдіяльності. Актуальність здорового способу життя викликана зі зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням громадського життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я. Вивченням глобальної актуальності проблеми здорового способу життя присвячені роботи багатьох вітчизняних та зарубіжних авторів. 2. Визначили загальне відношення до активного ведення здорового способу життя студентської молоді та вивчили причини прихильності та нехтування щодо ведення здорового способу життя. Головними складовими визнано відсутність шкідливих звичок – 36%, заняття спортом – 26% та правильне харчування – 20%. У числі другорядних складових на перше місце поставлене заняття спортом – 30%, друге місце – правильне харчування, на третє – відсутність шкідливих звичок. Таким чином, у сукупності – головною складовою ЗСЖ є відсутність шкідливих звичок. Позицію активного ведення ЗСЖ займає 11% молоді, намагається максимально наблизитися до ведення ЗСЖ 23% респондентів. Нейтральну позицію займають 21 % опитаних, тобто ті, хто не веде здоровий спосіб життя, але вже замислюється над цим. Таким чином, в цілому позитивне ставлення щодо ЗСЖ мають 55% опитаних. Натомість майже пропорційна частка (45%) не підтримують позицію ЗСЖ. Більшість респондентів вважають, що до висновку про необхідність ведення ЗСЖ дійшли самостійно – 27%, під впливом «здорової» позиції оточення такого висновку дійшли – 21% опитаних, під впливом моди на здоровий спосіб життя (яка пропагується у ЗМІ) таку позицію зайняли 19% учасників анкетування, під впливом старших авторитетів свою думку сформувавши 18% студентів, завдяки актуальній інформації у ЗМІ до ведення ЗСЖ схилились 15%. Таким чином, на позитивне ставлення до ведення ЗСЖ у 34% випадків вплинула різноманітним чином інформація через ЗМІ. Чверть опитаних (25%) з тих, що не підтримують ведення ЗСЖ, вважають, що без перебільшення міри великої шкоди для здоров'я шкідливі звички та некорисна їжа не спричиняють, а відсутність спортивних занять не впливає на стан здоров'я. Майже чверть (24%) не хочуть себе ні в чому обмежувати. Цілоком здоровими себе вважають 22%. Негативний вплив ЗМІ виявився для 29% опитаних, які через ЗМІ отримують підсвідомий поштовх до неправильного способу життя. 3. Узагальнили та виявили роль впливу різних факторів на стан здоров'я студентської молоді. Однією з передпринцип недбалого ставлення до свого здоров'я може бути впевненість 46% респондентів, що стан їх здоров'я залежить у більшій мірі від генетичних особливостей індивідуального організму. Однак 33% респондентів визнають істотний вплив на здоров'я способу життя, що є позитивною тенденцією, яку треба розвивати у суспільстві.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ пов'язані з реалізацією отриманих результатів і складаються в цілеспрямованому впливі на процес формування способу життя студентської молоді, та вивчити більш детально вплив окремих факторів на формування здорового способу, та виявити нові. Популяризація здорового способу життя серед студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / Брехман И.И.. - 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
2. Вакуленко О. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя / Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н., Левін Р., Солоненко І., Яременко О.. – К. – 2000. – С.45-58.
3. Волков В.Л. Проблема розробки технології управління фізичною підготовкою сучасної студентської молоді / В.Л. Волков // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 41 – 47.
4. Лісіцин Ю.П. Спосіб життя і здоров'я населення / Лісіцин Ю.П.. – М., 1982. – С.21.
5. Andersen K., Rutenfrans J., Masironi R. et al. Physical fitness and all-cause mortality; A prospective study of healthy men and women. "JAMA". – 1989. – V. 262. № 17. – P. 2395-2401.
6. Irwin, J.D. 2004, 'Prevalence of university students' sufficient physical activity: A systematic review', *Perceptual and Motor Skills*, v.98, pp.927-43.
7. Kim M. Sinclair, Mike J. Hamlin & G. Daniel Steel. Physical activity levels of first-year New Zealand university students. *New Zealand university students. Youth Studies Australia* v.24, n.1, 2005
8. *Physical Education for Lifelong Fitness: the Physical Best Teacher's Guide.* - Champaign: Human Kinetics, 1999. 39 Das Fitness. – ABC. DTB. – Deutscher Turner-Bund. – Frankfurt/Main, 2000. – 96 p.

Ефременко В.М.

Національний технічний університет України "КПІ"

РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Розглянуто проблему реалізації виховних завдань системи фізичного виховання студентської молоді. Визначний вплив вольової підготовленості на якість формування фізичного та психічного благополуччя майбутніх фахівців. Досліджені вікові особливості розвитку вольових якостей студенток 18-20 років, які навчаються у технічному університеті в умовах основної медичної групи з фізичного виховання.

Ключові слова: студентки; фізичне виховання; вольова підготовка; вікові особливості.

Ефременко В.Н. Развитие волевых качеств студенток высших учебных заведений в процессе

фізического воспитания. Рассмотрена проблема реализации воспитательных задач системы физического воспитания студенческой молодежи. Определено влияние волевой подготовленности на качество формирования физического и психического благополучия будущих специалистов. Исследованы возрастные особенности развития волевых качеств студентов 18-20 лет, которые обучаются в техническом университете в условиях основной медицинской группы по физическому воспитанию.

Ключевые слова: студентки; физическое воспитание; волевая подготовка; возрастные особенности.

Efremenko V. Development of strong-willed qualities of the students of higher educational institutions in the process of physical education. The problem of implementation of educational tasks the system of physical education of students. To determine the influence of the strong-willed preparedness at the quality of the physical and mental well-being of future specialists. Studied age-related peculiarities of the development of strong-willed qualities of the students 18-20 years of age, who are studying at the technical University in the conditions of the major medical groups for physical education.

Key words: students; physical education; strong-willed training; age-specific features.

Актуальність роботи. Сучасні тенденції реформування галузі освіти відображають динамічність соціального замовлення молодих фахівців, які володіють не тільки значними обсягами спеціальних знань, а мають високий рівень творчих, морально-вольових якостей та фізичної працездатності [1, 9]. Системою фізичного виховання студентської молоді передбачається одночасна реалізація освітніх, виховних та оздоровчих завдань, вирішення яких дозволяє сформувати підґрунтя для фізичної, психічної та соціальної готовності молодшої людини до майбутньої життєдіяльності. Однак за даними О. Гниюка [5], Р. Раєвського, С. Канишевського [8] та С. Халайджі [10], до 50% випускників вищих навчальних закладів фізично не спроможні виконувати свої професійні обов'язки у тих обсягах та з такою інтенсивністю, яких вимагають умови ринкової економіки. На думку О. Бринарської [3], М. Зубалія [6] та С. Максимука [7], одними з основних причин виникнення такої ситуації є не тільки відсутність мотивації у студентів до занять фізичними вправами, а й низький рівень вольової підготовленості майбутніх фахівців, який не дозволяє ефективно виконувати оздоровчі завдання фізичного виховання в умовах переборювання втоми. Крім того, вищезгадані автори свідчать, що стан розвитку вольових якостей відображається й на особливостях режиму життєдіяльності юнаків та дівчат, причому різке збільшення обсягів контингенту, який курить, вживає алкоголь та наркотики спостерігається саме з 17-18 років. В той же час, за даними В. Арефьєва [2] та В. Волкова [4], навіть наявність знань щодо доцільності цілеспрямованих фізичних навантажень та впровадження спортивно-ігрового методу організації навчально-виховного процесу у відповідності з інтересами контингенту не забезпечує достатню відвідуваність на відповідних заняттях так як виконання більшості фізичних вправ супроводжується проявом наполегливості, рішучості, сміливості та активності. Аналіз спеціальної літератури показав наявність значної кількості методичних розробок щодо удосконалення вольових якостей дітей та підлітків шкільного віку, а також спортсменів, які навчаються на різних етапах багаторічної підготовки. Натомість під час адаптації до умов самостійної життєдіяльності в період активного формування особистісних якостей, методичний арсенал системи фізичного виховання виявився досить обмеженим. В такому випадку є закономірними результати досліджень, які характеризують низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я у сучасних студентів в зв'язку з відсутністю виховного фундаменту педагогічного процесу, що визначає актуальність обраної проблеми та спонукає до її авторського вирішення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження здійснено відповідно до тематичного плану науково-дослідних робіт Національного технічного університету України "КПІ". Робота також пов'язана з державною програмою розвитку фізичної культури і спорту в Україні, яка затверджена указом президента України від 22 червня 1994 року № 334/94, Цільовою комплексною програмою "Фізичне виховання – здоров'я нації", затвердженою указом президента України від 1 вересня 1998 року №963/98 і є складовою частиною науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання.

Мета дослідження: визначити вікові особливості розвитку вольових якостей студенток основної медичної групи з фізичного виховання, які навчаються у вищому навчальному закладі.

Методологічною основою дослідження є підхід, який дозволив вивчити особистість студенток, як динамічну систему, що має вікові особливості. В процесі реалізації завдань дослідження використовувалися наступні **методи**:

- теоретичний аналіз і узагальнення досвіду педагогічної та спортивної практики;
- педагогічне спостереження;
- педагогічне тестування вольових якостей;
- педагогічний експеримент констатувального характеру;
- методи математичної статистики.

Визначення стану розвитку сміливості здійснено за результатами перекиду вперед, так як це одна з найважчих гімнастичних вправ для дівчаток «не фізкультурного» профілю.

Рішучість визначалась за допомогою комплексного завдання: зістрибування з висоти 0,5 м з подальшим перекидом вперед і пробігом на час. Вправа виконувалася спочатку із зоровим орієнтиром, а потім без нього. Наприкінці підраховується різниця у часі, яка свідчить про стан рішучості.

Наполегливість визначалася наступним чином: здійснювався стрибок у довжину з місця з плити розміром 40 x 40 см і товщиною 5 см. Студентки виконували дві спроби: 1-а – від краю ями, а потім викладач-дослідник переносив місце відштовхування на 1 м, і після наступного стрибка ще на 15-20 см. Покращення абсолютного результату при подальшому відштовхуванні, говорить про високий рівень наполегливості.

Дослідження організовано та проведено на базі Національного технічного університету України "КПІ" з залученням 62 студентів жіночої статі, які навчаються на 1–3-х курсах в умовах основної медичної групи з фізичного виховання з урахуванням вікової диференціації контингенту.

Аналіз результатів визначення стану розвитку рішучості показав (табл.1) збільшення часу вагання перед

виконанням вправи з 18 до 19 років на 0,3 с, що вказує на послаблення вищезгаданої якості в обсязі 6,31% при статистичній достовірності отриманих результатів (табл. 2). В той же час, подальший аналіз отриманих даних вказує на наявність позитивної динаміки у розвитку рішучості з 19 до 20 років, про що свідчить зменшення відповідного результату на 0,6 с. При чому, статистична значущість підвищується, а обсяги розвитку становлять 13,04%. Подібна динаміка спостерігається за результатами стану розвитку сміливості, який визначався різницею у часі виконання вправи за допомогою та без зорового орієнтиру. Так, з 18 до 19 років час реалізації завдання збільшується на 0,1 с, а у наступному віці скорочується на 0,4 с. причому, стандартне відхилення становить у перших двох вікових групах приблизно 12% і зменшується у 20-тирічному віці.

Таблиця 1

Стан вольової підготовленості студенток НТУУ "КПІ"

№	Показник	Вік					
		18 років n = 22		19 років n = 21		20 років n = 19	
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ
1	Рішучість. Час вагання від команди до виконання перекиду вперед, с	4,6	0,5	4,9	0,5	4,3	0,4
2	Сміливість. Різниця у часі виконання вправи за допомогою та без допомоги зорового орієнтиру, с	6,2	0,7	6,3	0,7	5,7	0,6
3	Наполегливість. Різниця між стрибками у довжину у звичайних та ускладнених умовах, см	16,2	1,8	17,4	1,9	12,1	1,3

Різниця між стрибками у довжину у звичайних та ускладнених умовах, яка характеризує стан розвитку наполегливості, свідчить про наявність негативної динаміки відповідного показника з 18 до 19 років в обсязі 7,14%. Однак, у подальшому, з 19 до 20 років, результати дівчат покращуються на 4,7 см.

Таблиця 2

Вікові зміни показників вольової підготовленості студенток НТУУ "КПІ"

Показник	%	t	p
Зміни результатів з 18 до 19 років			
Рішучість. Час вагання від команди до виконання перекиду вперед	-6,31	2,78	0,01
Сміливість. Різниця у часі виконання вправи за допомогою та без зорового орієнтиру	-1,6	0,66	Не достовірно
Наполегливість. Різниця між стрибками у довжину у звичайних та ускладнених умовах	-7,14	3,01	0,01
Зміни результатів з 19 до 20 років			
Рішучість. Час вагання від команди до виконання перекиду вперед	13,04	-5,93	0,001
Сміливість. Різниця у часі виконання вправи за допомогою та без допомоги зорового орієнтиру	10,00	-4,12	0,001
Наполегливість. Різниця між стрибками у довжину у звичайних та ускладнених умовах	35,93	-14,56	0,001

Слід також додати, що коефіцієнт стандартного відхилення у перших двох вікових групах збільшується на 0,1, але у 20-річному віці зменшується приблизно на 0,6 у.о., що приблизно становить 11% від середнього значення. Таким чином, здійснений узагальнюючий аналіз показав, що з 18 до 19 років стан розвитку як вольових якостей у дівчат погіршується, однак у наступній віковій групі ситуація покращується за всіма показниками. Причому вікові зміни майже у всіх випадках є статистично значущими, а не достовірним є тільки різниця у результатах визначення стану розвитку сміливості студенток з 18 до 19 років. Крім того, враховуючи зміну умов життєдіяльності студентів під час навчання у ВНЗ та адаптацію до особливостей самостійного вирішення комплексу проблем, стан вольової підготовленості повинен мати динамічні властивості, а отримані дані тільки підтверджують закономірність формування особистості на різних етапах її розвитку.

ВИСНОВКИ. 1. Дисципліною «фізичне виховання» передбачається вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань, що характеризують відповідний предмет, як єдиний процес, що здатний забезпечити всебічний та гармонійний розвиток особистості. Однак переважна більшість досліджень в галузі фізичної культури студентів присвячена підвищенню рівня функціонального стану, що спрямовано в першу чергу, на зміцнення здоров'я майбутніх фахівців. В той же час, реалізація виховного завдання залишається без належного науково-методичного забезпечення, що призводить до негативних наслідків при формуванні особистості та низькому рівні вольової підготовленості сучасного студентства; 2. Аналіз результатів дослідження стану розвитку компонентів вольової підготовленості студенток 18–20 років показав наявність динамічних особливостей, більшість з яких є статистично значущими. Отримані дані свідчать про необхідність врахування етапів навчання в процесі фізичного виховання, що викликано, в першу чергу, активізацією механізмів формування особистості; 3. Аналіз власних результатів свідчить, що у стані вольової підготовленості дівчат з 18 до 19 років спостерігається негативна тенденція, що може бути викликано періодом адаптації студенток до умов самостійної життєдіяльності. З 19 до 20 років ситуація покращується і за всіма показниками визначені позитивні зміни, що вказує на наявність сенситивного періоду у розвитку комплексу вольових якостей.

У ПОДАЛЬШОМУ ПЛАНУЄТЬСЯ визначити вікові особливості розвитку моральних якостей студенток, які навчаються у вищому навчальному закладі в умовах основної медичної групи з фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

- Андрущенко В. Формування особистості вчителя в сучасних умовах / В. Андрущенко // Політичний менеджмент. 2005. №1(10) С. 58-69.
- Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання / В.Г. Ареф'єв. К: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
- Бринарська О. Виховання у студентів інтересу до занять фізичними вправами на основі міждисциплінарних зв'язків / О. Бринарська, Н. Кругляк, О. Кругляк // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету: серія «Педагогіка». – 2004. – №4. – С. 84-87.

4. Волков В. Л. Развитие физических способностей студентов в системе физической подготовки : монография / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с.
5. Гнинюк О. Впровадження оперативного контролю та оцінки в процес фізичної підготовки до професійної діяльності майбутніх інженерів інформаційно-комунікаційного фаху / О. Гнинюк // Молода спортивна наука України : збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. 11. – С. 298-303.
6. Зубалій М. П. Психологія виховання // Вікова та педагогічна психологія: [навч. посіб]. / Зубалій М. П., О. В. Скрипченко, Л. В. Волинська, З. В. Огороднічук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – С. 347–396.
7. Максимюк С.П. Моральне виховання / С.П. Максимюк // Педагогіка навч. пос.– К. : Кондор, 2009 – С. – 323 – 327.
8. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский / под общ. ред. Р. Т. Раевского. – К. : Наука и техника, 2008. – 556 с.
9. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури : [монографія] / О. В. Тимошенко. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. – 421 с.
10. Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей : автореф. дисс. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / С. В. Халайджі. – Львів, 2006. – 20 с.
11. Kenneth B.C. Neuroanatomical and Physiological Foundations of Extraversion / Kenneth B.C. // Psychophysiology. - 2007. - V. 18,1.3.P.263-267
12. Stahl J. Differences in the transmission of sensory input into motor output between introverts and extraverts: Behavioral and psychological analyses / Stahl J., Rammsayer T. // Brain and Cognition. - 2004. - V.56,1.3. - P.293-303.
13. Bratzke D. Motor limitation in dual-task processing with different effectors / [Bratzke D., Ulrich R./Rolke B. et al.] // The Quarterly Journal of Experimental Psychology. - 2008. - V.61, 1.9. -P. 1385-1399.
14. Williams L.M. The dynamics of cortico-amygdalar and autonomic activity over the experimental time course of fear perception / [Williams L.M., Brown K.J., Das P. et al.] // Cog. Brain Res. - 2004. - V.21. - P. 114-123.

Запольский Д.П
Національний технічний університет України "КПІ"

ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ДЗЮДОИСТОВ РАЗНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

Метою праці було вивчення особливостей психофізіологічних функцій у кваліфікованих дзюдоїстів різних вагових категорій. У дослідженнях брали участь 16 дзюдоїстів членів збірних команд Києва з дзюдо. Вік спортсменів знаходився у діапазоні 20-25 років (21,1±2,5), а стаж тренування – 5-12 років (8,8±4). Проведені дослідження показали присутність різних рівней проявлення активації психофізіологічних функцій у дзюдоїстів різних вагових категорій.

Ключові слова: дзюдо, психофізіологічні функції, змагання.

Запольский Д.П. Диагностика психофизиологических функций дзюдоистов разных весовых категорий.

Целью работы было изучение особенностей психофизиологических функций у высококвалифицированных дзюдоистов разных весовых категорий. В обследовании приняли участие 14 дзюдоистов членов сборных команды Польши по дзюдо. Возраст исследуемых находился в диапазоне 20-25 лет (21,1±2,5), а тренировочный стаж – 5-12 лет (8,8±4). Проведенные исследования показали наличие различных уровней проявления активации психофизиологических функций у дзюдоистов различных весовых категорий.

Ключевые слов: дзюдо, психофизиологические функции, соревнования.

Zapolskii Dmitri. Diagnostics of psycho-physiological properties of judo competitors of various categories. *The aim of his research was getting acquainted with psycho-physiological functions of qualified judo competitors of various weight categories. 16 competitors, representatives of Kiev in judo took part in the research. The age of the researched competitors ranged between 20-25 years (21,1±2,5), and period of training – 5-12 years (8,8±4). In the result of the research different level of activity manifestation of psycho physiological functions of judokas depending on weight category was revealed.*

Key works: Judo, psycho-physiological functions, competitions.

Вступ. Діагностика функціональних станів організму спортсмена є одним з актуальних напрямів сучасної спортивної науки. Функціональні стани спортсмена, що виникають в умовах тренувань і змагань, відбивають інтегральний комплекс елементів функціональної системи, відповідальної за ефективність виконуваної діяльності. Одним з найважливіших компонентів функціонального стану спортсмена є психологічний стан, який багато в чому визначає спортивний результат [5,7]. Враховуючи, що психічні реакції, які виникають у спортсмена в умовах тренувальної і змагання діяльності обумовлені, передусім, змінами психофізіологічних функцій, не менш актуальним є завдання діагностики психофізіологічних функцій, як складовій частині функціонального стану спортсмена [3,6]. У структурі спортивної діяльності єдиноборств є елементи психофізіологічних функцій, що включають психомоторну і когнітивну компоненти [2]. Не дивлячись на досить високу зацікавленість сучасних дослідників проблемою змін психічних і психофізіологічних функцій спортсмена в умовах високої психоемоційної і фізичної напруги, практично відсутні роботи по вивченню особливостей психофізіологічних функцій у спортсменів різних вагових категорій, що спеціалізуються в єдиноборствах.

Дослідження проведені відповідно до плану НДР НТУУ "КПІ".

Формулювання цілей роботи. **Метою роботи** було вивчення особливостей психофізіологічних функцій у висококваліфікованих дзюдоїстів різних вагових категорій. **Матеріал і методи досліджень.** У обстеженнях взяли участь 16

дзюдоїстів членів збірних команди Києва по дзюдо. Дослідження проведені під час тренувального збору - 16-17 лютого 2012 г. Вік дзюдоїстів знаходився в діапазоні 20-25 років (21,1±2,5), а тренувальний стаж - 5-12 років (8,8±4). Дослідження були проведені з використанням переносного ПК в ідентичних для усіх випробовуваних умовах. Статистичний аналіз здійснювався за допомогою програмного пакету Statistica 6. Використовувався непараметричний метод аналізу даних. Для оцінки достовірності відмінностей показників використовувався метод непараметричної статистики за допомогою критерію знакових рангових сум Вилкоксона [4]. Для демонстрації розподілу даних використовувався інтерквартильний розмах, з вказівкою першого квартиля (25% перцентиль) і третього квартиля (75% перцентиль). **Результати досліджень і їх обговорення.** У таб.1 представлені анкетні і антропометричні дані обстежуваних спортсменів. За віком група вагових категорій 60-73 кг представляється молодшою, в порівнянні з ваговими категоріями 81-90 кг і >90 кг Антропометричні дані свідчать об наявність достовірно високих значень довжини і маси тіла у дзюдоїстів вагової категорії >90 кг (таблиця.1).

Таблиця 1

Анкетні і антропометричні дані обстежуваних спортсменів різних вагових категорій

Вагова категорія, кг	Вік, років	Спортивний стаж, років	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг
60-73	20,5 (20;21)	11,7 (11;14)	174,38 (165;185)	69,3 (63;74)
81-90	26,2* (25;30)	16,0 (9;20)	176,0 (172,0;181,0)	85,2* (81;92)
> 90	23,0* (21;26)	11 (6;15)	187,2*** (181;197)	120,2*** (95;160)

Примітки: 1. * - $p < 0,05$, в порівнянні з ваговою категорією 60-73 кг; 2. ** - $p < 0,05$, в порівнянні з ваговою категорією 81-90 кг

У таблиці. 2 представлені значення простих сенсомоторних реакцій. Між середніми значеннями реакції на об'єкт, що рухається, не виявлено достовірних відмінностей між спортсменами різних вагових категорій. В той же час, достовірно кращі значення простої зорово-моторної реакції виявлено у дзюдоїстів легких вагових категорій (60-73 кг).

Таблиця 2

Значення простих сенсомоторних реакцій обстежуваних спортсменів різних вагових категорій

Вагова категорія, кг	Реакція на об'єкт, що рухається	Звичайна зорово-моторна (кращий час)	Середній час	Загальна оцінка
60-73	0,47 (0,42; 0,560)	133,75 (105; 155)	157,92 (141,67; 173,33)	0,64 (0,58; 0,71)
81-90	0,4 (0,34; 0,46)	165* (155,5; 175)	170,4 (161,67; 180,0)	0,588* (0,560; 0,620)
> 90	0,41 (0,36; 0,47)	153,0* (95; 175)	172,67 (165; 181,7)	0,582* (0,55; 0,61)

Примітка: * - $p < 0,05$, в порівнянні з ваговою категорією 60-73 кг

У таблиці. 3 представлені значення складних сенсомоторних реакцій у обстежуваних дзюдоїстів. Результати свідчать про достовірно кращі значення за показниками складної реакції на світловий подразник у спортсменів легших вагових категорій 60-73 кг, в порівнянні з іншими групами спортсменів.

Таблиця 3

Значення складних сенсомоторних реакцій обстежуваних спортсменів різних вагових категорій

Вагова категорія, кг	Складна реакція на колір		Форма		Колір і форма	
	Загальна оцінка, ум. од.	Кращий час, мс	Загальна оцінка, ум. од.	Кращий час, мс	Загальна оцінка, усл. ед.	Кращий час, мс
60-73	0,543 (0,466; 0,599)	268,75 (220; 335)	0,508 (0,470; 0,551)	304 (282; 344)	0,453 (0,377; 0,529)	350,25 (282,5; 344)
81-90	0,465* (0,427; 0,530)	330,5 (282; 370)	0,479 (0,401; 0,588)	339,25 (264; 423)	0,398 (0,326; 0,487)	392,25 (317; 450)
> 90	0,466* (0,412; 0,499)	338,2* (308; 388)	0,471 (0,412; 0,559)	324 (247; 388)	0,408 (0,378; 0,469)	396 (335; 423)

Примітка: * - $p < 0,05$, в порівнянні з ваговою категорією 60-73 кг

У таблиці. 4 представлені значення параметрів просторової орієнтації у дзюдоїстів різних вагових категорій. В результаті проведених досліджень було виявлено, що середня величина заданого зусилля найбільше значення має у дзюдоїстів вагових категорій 81-90 кг Тоді як найменші значення спостерігаються у спортсменів вагової групи 60-73 кг

Таблиця 4

Значення параметрів просторової орієнтації обстежуваних спортсменів різних вагових категорій

Вагова категорія, кг	Оцінка відстані		Оцінка часу		Загальна оцінка ум. од.
	Середня величина заданої відстані, мм	Оцінка відстані ум. од.	Середній час виконання руху	Оцінка часу ум. од.	
60-73	59,2 (26,3; 85,4)	0,393 (0,24; 0,69)	178,25 (93; 240)	0,335 (0,18; 0,66)	0,358 (0,19; 0,48)
81-90	152,97*(69,6; 249,1)	0,170 (0,07; 0,36)	144 (95,4; 227,8)	0,520 (0,43; 0,62)	0,308 (0,22; 0,44)
> 90	93,66* (66,7; 144,6)	0,256 (0,09; 0,34)	174,32 (116,2; 247)	0,392 (0,21; 0,53)	0,306 (0,17; 0,39)

Примітка: * - $p < 0,05$, в порівнянні з ваговою категорією 60-73 кг

У таблиці. 5 представлені значення параметрів теппинг-тесту і пропріорецептивної чутливості (на основі кистьової динамометрії) у дзюдоїстів різних вагових категорій.

Таблиця 5

Значення параметрів теппинг-тесту і пропріорецептивної чутливості у дзюдоїстів різних вагових категорій

Вагова категорія, кг	Теппинг-тест				Кистьова динамометрія	
	Максимальна частота рухів рух./с	Загальна кількість рухів	Міра стомлення %	Опірність стомленню ум. од.	Сила кисті, кг	%помилки від заданого зусилля рівного 50% максимального
60-73	12,5 (10,5; 14,5)	15 (10; 20)	15 (10; 20)	15 (10; 20)	15 (10; 20)	15 (10; 20)
81-90	12,5 (10,5; 14,5)	15 (10; 20)	15 (10; 20)	15 (10; 20)	15 (10; 20)	15 (10; 20)
> 90	12,5 (10,5; 14,5)	15 (10; 20)	15 (10; 20)	15 (10; 20)	15 (10; 20)	15 (10; 20)

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

60-73	9,125 (8,5; 9,5)	293 (273; 322)	21,1 (18,9; 24,3)	0,42 (0,34; 0,50)	54,5 (49; 62)	17,105 (2,778; 40,00)
81-90	8,75 (8,5; 9)	274,25(261,5; 298)	21 (12,1; 26,2)	0,4 (0,32; 0,58)	58,25(54; 62)	8,568* (5,13; 13,33)
> 90	9,6 (9; 10)	306,7 (292;322,5)	18,84 (14,1; 21,5)	0,398 (0,37; 0,43)	68,8*(56; 81)	15,557**(11,11; 21,429)

Примітки: 1. * - $p < 0,05$, в порівнянні з ваговою категорією 60-73 кг; 2. ** - $p < 0,05$, в порівнянні з ваговою категорією 81-90 кг

Результати свідчать, що найбільше значення м'язової сили проявляються у дзюдоїстів важких вагових категорій. У теж час, помилка заданого зусилля найменша спостерігається у дзюдоїстів вагових категорій 81-90 кг

ВИСНОВКИ

Таким чином, проведені дослідження показали наявність різних рівнів прояву активації психофізіологічних функцій у дзюдоїстів різних вагових категорій. За даними антропометричних досліджень дзюдоїсти важких вагових категорій (>90 кг) мають достовірно високі значення довжини і маси тіла. Вивчення сенсомоторних реакцій свідчить про понижену тривалість латентних періодів простих і складних зорово-моторних реакцій у дзюдоїстів вагових категорій 60-73 кг, в порівнянні з іншими групами спортсменів. Отриманий результат вказує на наявність зв'язку між ваговою категорією спортсмена і характером сенсомоторного реагування. Із зростанням вагової категорії знижуються швидкісні здібності зорово-моторної реакції. Це підтверджує і наявність кореляційного зв'язку між масою тіла дзюдоїстів і загальною оцінкою складної сенсомоторної реакції (по Спирмену, $r = -0,54$, $p < 0,05$). Дослідження показників пропріорецептивної чутливості виявило, що середня величина заданого зусилля найбільше значення має у дзюдоїстів вагових категорій 81-90 кг, а найменше - у дзюдоїстів вагових категорій 60-73 кг. Іншими словами, з підвищенням вагової категорії здатність до диференціації зусилля у дзюдоїстів знижується. Проте, здатність до відтворення заданого зусилля найкраща у дзюдоїстів середніх вагових категорій 81-90 кг. Найбільші абсолютні значення м'язової сили виявлено у дзюдоїстів важких вагових категорій. Це підтверджує наявність кореляційного зв'язку між масою тіла дзюдоїстів і показником абсолютної м'язової сили (по Спирмену, $r = 0,70$, $p < 0,05$).

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ передбачається провести у напрямі вивчення інших проблем особливостей психофізіологічних функцій у висококваліфікованих дзюдоїстів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. К.: НПУ имени М.П. Драгоманова. 1999. - 410 с.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений. - М.: Медгиз., 1947. - 254 с.
3. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 287 с.
4. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975. - 208 с.
5. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Навчальний посібник. – Вид. 3-є, випр. і доп./ М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Харків: «ОВС», 2004. – 176 с.
6. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: Навчальний посібник / І. Д. Глазирін. – Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. – 351.
7. Родионов А. Принцип психофизиологического сопряжения в подготовке спортсменов-единоборцев высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте.- 2003.- №1.- С. 143-146.
8. Филипович Л.В., Игнатова И.И., Вашина М.Г. Новые методики контроля за уровнем психологической подготовленности спортсменов // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь. Выпуск 4.- 2003. - С.170-175.
9. Balsevich V.K. Methodological Bases Of Human Ontokineziology // The 6th Annual Congress of the European College of Sport Science. - Jyviaskila. - 2002. - P. 178.
10. Bulicz E., Murawow I. Zdrowie człowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne actywnosci ruchowej. - Radom: Politechnica R. 2003. - 533 s.
11. D. Rodgers Nicola, Children's physical activity levels during school recess: a quasi-experimental intervention study / Nicola D Rodgers, Gareth Stratton, Stuart J Fairclough, Jos WR Twisk // the International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2008. – 1. – P. 14-17.
12. Van der Molen, M. W. (1996). Energetics and the reaction process: Running threads through experimental psychology. // Handbook of perception and action / Eds.O. Neumann & A. F. Sanders, vol. 3: Attention.- P. 229-276.

Ігнатенко Н.В.

Національний технічний університет України "КПІ"

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ТРАДИЦІЙНИХ ВИДАХ БОРТЬБИ

В статті представлена методика розвитку витривалості в традиційних видах боротьби на основі варіювання пульсовими навантаженнями, наприклад, у боротьбі на поясах Алиш.

Ключові слова: традиційна фізична культура, традиційні види боротьби, Алиш, витривалість, пульсові навантаження, коефіцієнт витривалості.

Ігнатенко Н.В. Развитие выносливости в традиционных видах борьбы. В статье представлена методика развития выносливости в традиционных видах борьбы на основе варьирования пульсовыми нагрузками, например, в борьбе на поясах Алиш.

Ключевые слова: традиционная физическая культура, традиционные виды борьбы, Алиш, выносливость, пульсовые нагрузки, коэффициент выносливости.

Ignatenko N.V. Development of endurance in the traditional types of wrestling. In the article the presented methods of development of endurance in the traditional types of wrestling on the basis of pulse variation loading, for example, in a wrestling

on the belts Alysh. The attempt of theoretic-methodology comprehension of TFK was done in a work of A. Shamaka and V. Zalutskoi. Authors describe and formulate the basic features of TFK, that distinguish it from the modern forms of physical culture, give the unfolded determinations of concepts "tradition" and traditional "character", analyze the state of forming of traditions, role of stereotypes in this state, mark the features of going near the study of TFK, distinguish the basic subsystems of TFK as systems, in turn, by indivisible part of culture of traditional society that is.

Key words: traditional physical culture, traditional types of wrestling, Alysh, endurance, pulse loading, coefficient of endurance.

Вступ. Процес відродження самосвідомості народів, що населяють її, що перманентно триває у світі, нерозривно пов'язаний з поверненням до цінностей традиційної народної культури [7, 12]. Це повною мірою відноситься і до фізичної культури. У зв'язку з цим, в роботах вчених, дослідників і практиків все частіше звучать терміни "традиційна фізична культура", "традиційні засоби фізичного виховання" [1, 6]. Величезний інтерес, що усе більш посилюється, до відродження традицій у світі, обумовлений їх винятковою багатомірною самобутністю, найбагатшою етнічною культурою і багатомірним устроєм життя диктує необхідність визначення понять "Традиційна фізична культура народів світу" і "традиційні засоби фізичного виховання". У науково-методичній літературі по педагогіці і теорії фізичної культури ці поняття чітко не визначені, хоча багато дослідників використовують їх у своїх роботах в різному контексті [4, 15]. Спроба теоретико-методологічного осмислення ТФК була зроблена в роботі А. Шамака і В. Залуцкой [11]. Автори описують і формулюють основні особливості ТФК, що відрізняють її від сучасних форм фізичної культури, дають розгорнуті визначення понять "традиція" і "традиційність", аналізують механізм формування традицій, роль стереотипів в цьому механізмі, відмічають особливості підходу до вивчення ТФК, виділяють основні підсистеми ТФК як системи, у свою чергу, нероздільною частиною культури традиційного суспільства, що являється До розряду поясних видів боротьби народів світу ми, в першу чергу, віднесли види боротьби які офіційно входять до складу Всесвітнього Комітету поясних видів боротьби Міжнародної любительської Федерації асоційованих видів боротьби (UNITED WORLD WRESTLING) (рис.1).

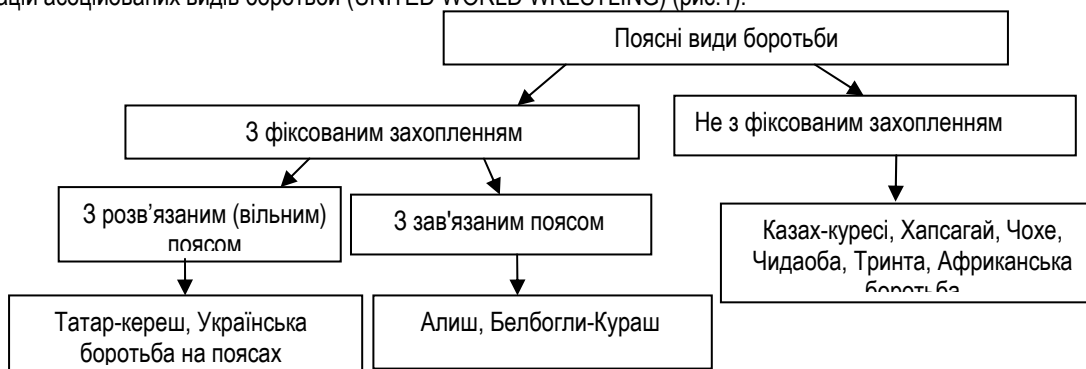


Рис.1. Структура Всесвітнього Комітету поясних видів боротьби

Так, під традиційною фізичною культурою А. Шамак розуміє "діяльність традиційного суспільства по формуванню, розвитку, удосконаленню і підтримці певного рівня фізичних якостей людини з метою виховання особи хазяїна, захисника роду, Вітчизни". Автори також виділяють найбільш значні і характерні елементи структури ТФК, суспільства, що фіксуються в усі періоди функціонування, і на підставі цього визначають наступні основні підсистеми ТФК: 1 - загальна (побутова) ФК; 2 - прикладна ФК; 3 - лікувальна фізична культура; 4 - матеріальна база ТФК; 5 - соціальні інститути сфери фізичної культури; 6 - духовні цінності ТФК. При цьому, як відзначається в роботі, перші з цих трьох підсистем співвідносяться з видами ТФК, наступні дві забезпечують її функціонування, остання визначає ціннісний (аксіологічний) аспект ТФК. У традиційні засоби фізичної культури органічно входять і традиційні види боротьби. У науково-методичній літературі по педагогіці і теорії фізичної культури ці поняття чітко не визначені, хоча багато дослідників використовують їх у своїх роботах в різному контексті [4, 15]. Загальною рисою традиційних видів боротьби є відсутність боротьби лежачі. Також залишаються невизначеними критерії віднесення видів боротьби до розряду "традиційних народних" та розгляд всіх інших факторів дослідження нових традиційних видів боротьби. Таким чином, визначення понять "традиційні види боротьби", вивчення пульсових навантажень та впливу витривалості на ефективність ведення поєдинків є актуальним. Як видно з таблиці 1 час поєдинку в різних традиційних видах боротьби різний: від 3 хв в боротьбі на поясах Алиш и Української боротьби на поясах до 6 хв. в татар-кереш и казах куресі. Як видно з рис.1 в Комітет входять наступні Міжнародні Федерації, які представляють відповідні традиційні поясні види боротьби (табл.1)

Таблиця 1

Традиційні поясні види боротьби

№	Міжнародна Федерація	Традиційний вид боротьби	Країна	Час поєдинку
1.	Міжнародна федерація татарської боротьби	Татар-кереш	Татарстан	6 хв.
2.	Міжнародна федерація Української боротьби на поясах	Українська боротьба на поясах	Україна	3 хв.
3.	Міжнародна федерація боротьби на поясах Алиш	Боротьби на поясах Алиш	Киргизстан	3 хв.
4.	Міжнародна федерація Белбогли-Кураш	Боротьби на поясах Белбогли-Кураш	Узбекистан	5 хв.
5.	Міжнародна федерація казахської боротьби	Казах-куресі	Казахстан	6 хв.
6.	Міжнародна федерація Хапсагай	Хапсагай	Росія	5 хв.
7.	Міжнародна федерація Чохе	Чохе	Іран	5 хв.
8.	Міжнародна федерація Тринте	Тринте	Молдова	5 хв.
9.	Міжнародна федерація африканської боротьби	Африканська боротьба	Ганда, Гана і т.і.	5 хв.

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

Згідно регламенту Комітету поясних видів боротьби всі федерації повинні приймати участь во всіх видах програми. Така вимога потребує фізичної роботи спортсмена при різних пульсових навантаженнях, а це у свою чергу різної витривалості спортсмена. Для визначення пульсових навантажень в боротьбі на поясах Алиш був проведений пробний борцовський тест, який складався із спеціальної вправи з кидками борцовського манекена. Вага манекена складала приблизно одну третину ваги спортсмена. Анаеробний тест виконувався у вигляді 15 кидків манекена ("спурт") за максимально короткий час [16]. Оцінка спеціальної працездатності проводилася за результатами часу виконання кидків в 3-х або 5-ти серіях з 1-хвилинним інтервалом між серіями. Враховувався сумарний час виконання 15 кидків в кожній серії, час виконання окремого кидка і загальний час виконання суми кидків в цілому тісті. Коефіцієнт спеціальної працездатності (і витривалості) розраховувався як відношення загального часу трьох (чи п'яти спуртів) до еталонного часу одного ("кращого") спурту, помноженого на 3 (чи 5). Контроль інтенсивності виконуваного навантаження при тестуванні спеціальної працездатності проводився по ЧСС за допомогою спорттестерів Polar (рис. 2).



Рис.2. Тестуванні спеціальної працездатності у боротьбі на поясах Алиш

Під витривалістю прийнято розуміти здатність до ефективного виконання вправи, долаючи стомлення, що розвивається. Рівень витривалості обумовлюється енергетичним потенціалом спортсмена, його техніко-тактичної підготовленістю і психічними можливостями [17]. Різноманіття чинників, що визначають рівень витривалості в різних видах м'язової діяльності, спонукало фахівців класифікувати види витривалості на основі використання різних ознак. Розрізняють витривалість загальну і спеціальну; тренувальну і змагання; локальну, регіональну і глобальну; м'язову і вегетативну; сенсорну і емоційну; статичну і динамічну; швидкісну і силову. Ю.В. Верхошанский [18] вказані види витривалості доповнює психічною, ігровою, дистанційною та ін. У практичних цілях витривалість найчастіше підрозділяють на загальну і спеціальну.

Згідно з уявленнями, що склалися, під загальною витривалістю слід розуміти здатність спортсмена до ефективного і тривалого виконання роботи помірної інтенсивності (аеробного характеру), в якій бере участь значна частина м'язового апарату. Проте таке розуміння, не дивлячись на те, що воно міцно затвердилося в спеціальній літературі і спортивній практиці, не можна визнати досить точним. Воно повною мірою прийнятне лише по відношенню до тих видів спорту і окремим спортивним дисциплінам, рівень досягнень в яких багато в чому визначається аеробною продуктивністю - біг на довгі дистанції, лижний спорт і т.д. Що ж до спринтерських дистанцій у видах спорту циклічного характеру, швидкісно-силових і складно координаційних видів спорту, єдиноборств і спортивних ігор, то по відношенню до них це визначення потребує уточнення і доповнення, оскільки в структуру загальної витривалості представників цих видів спорту входять, передусім, здатність до діяльної і ефективної роботи швидкісно-силового, анаеробного, складно координаційного характеру. Таким чином, - загальну витривалість слід визначати як здатність до тривалого і ефективного виконання роботи неспецифічного характеру, що чинить позитивний вплив на процес становлення специфічних компонентів спортивної майстерності, завдяки підвищенню адаптації до навантажень і наявності явищ "перенесення" тренуваності з неспецифічних видів діяльності на специфічні.

Спеціальна витривалість - це здатність до ефективного виконання роботи і подолання стомлення в умовах, детермінованих вимогами діяльності змагання в конкретному виді спорту. Спеціальна витривалість є виключно складною багатокомпонентною якістю. Розглядаючи структуру спеціальної витривалості навіть найбільш в загальному вигляді, необхідно зупинитися на наступних основних чинниках, що впливають на її рівень: потужності і місткості шляхів енергозабезпечення роботи; економічності роботи і ефективності використання функціонального потенціалу; специфічності пристосовних реакцій і функціональних проявів, стійкості і варіабельності рухових навичок і вегетативних функцій. Для цілеспрямованого [19] планування роботи по вдосконаленню анаеробного компонента спеціальної витривалості борців тренер повинен представляти специфіку їх впливу на організм. В. Н.Платонов і С. М. Вайцеховский на основі аналізу літературних і власних експериментальних даних систематизували усі тренувальні вправи по характеру їх дії на різні сторони енергозабезпечення. Використовуючи цю класифікацію, можна адаптувати її до специфіки боротьби.

1) Вправи, спрямовані на переважне вдосконалення алактатних анаеробних можливостей. Тривалість 5-15 сек., інтенсивність 95-100% (кидки манекена або декількох партнерів в максимальному темпі, тривалість відпочинку - до відновлення ЧСС до 130 в 1 хв., тобто 1,5-2 хв.).

2) Вправи, спрямовані на паралельне вдосконалення алактатних і лактатних можливостей. Тривалість роботи 15-30 сек., інтенсивність 95-100% від максимальної. Кидки манекена або декількох партнерів поперемінно в максимальному темпі серіями, в кожній серії 2-3 повторення високоінтенсивної роботи, інтервал між серіями 3 хв., між вправами в серіях 30-45 сек. Усього виконується 2-3 серії.

3) Вправи, що переважно спрямовані на лактатні анаеробні можливості. Тривалість роботи 30-60 сек., інтенсивність 85-90% від максимальної. Оскільки у тому разі робота досить тривала, то вправи можуть застосовуватися в процесі вдосконалення техніки або в сутичках шляхом використання спуртів з виконанням певного завдання або обопільних атакуючих дій. У сутичках відрізки інтенсивної роботи чергуються з 30-50 секундними відрізками роботи помірної

інтенсивності.

4) Вправи що дозволяють одночасно удосконалювати лактатні анаеробні і аеробні можливості. Тривалість роботи при цій спрямованості збільшується в межах 1-5 хв., інтенсивність відповідно знижується до 80-85% від максимальної. При виконанні цього завдання можуть застосовуватися: сутички із заміною партнера через 1-2 хв.; кругове тренування - з одним борцем в максимальному темпі по черзі борються 5-6 спортсменів, міняючись кожну хвилину; різні форми кругового тренування з використанням спеціально-підготовчих і спеціальних вправ. Залежно від тривалості вправи підбираються інтервали відпочинку, але вони не повинні перевищувати 6 хв.

Результати педагогічного експерименту. Методика контролю спеціальної витривалості борця.

Для проведення педагогічного експерименту були відібрані 5 майстрів спорту України міжнародного класу та 5 майстрів спорту України. Групи були названі МСМК та МС. При виконанні дослідження виникла необхідність створити власну методику контролю спеціальної витривалості борців з боротьби на поясах Алиш. Для вирішення цього завдання були вивчені рекомендації В. Н. Платонова, Ю.В. Верхошанского, М. М. Булатовой, А.А. Шепилова, В. П. Климина, В. В. Шинаян ін. [21]. Для порівняння рівня спеціальної витривалості борців в греко-римській і вільній боротьбі використовуються тести, побудовані, як правило, так:

1) для визначення лактатних анаеробних можливостей - кидки манекена прогином в темпі 15 кидків за 1 хвилину (оцінюється час роботи в заданому темпі);

2) для визначення аеробних можливостей - кидки манекена прогином в темпі 7,5 кидків за 1 хвилину (оцінюється тривалість роботи в заданому темпі).

3) В. Н. Платонов спільно з М. М. Булатовой [21] запропонували ще один варіант контролю спеціальної витривалості борців за величиною індексу витривалості (ІВ). Тест складається з трьох серій спеціальних борцівських вправ.

$$IB = \frac{0,5 \cdot (X_2 + X_3)}{X_1}$$

Кожна серія включає: 20с. - кидки прогином манекена; 10с. - пауза; 20с.- забіги стоячи на мосту; 20 с. - підсічки манекена. Між першою і другою серіями - пасивний відпочинок 20 с. Враховується кількість виконаних дій в кожній серії. Індекс витривалості обчислюється таким чином:

$0,5 \cdot (X_2 + X_3)$ - середній арифметичний результат виконання другої і третьої серії;

X_1 - результат першої серії.

На жаль, жоден з рекомендованих варіантів тестування не зважає на специфіку боротьби на поясах Алиш, тому що в Алише зовсім відсутня боротьба лежач і - це так званий вертикальний вид боротьби, що характерно для всіх традиційних видів боротьби.. Тому для вирішення завдань цього дослідження використовувався новий тест [20]:

$$КСВ = \frac{\sum f_i}{4 f_{max}}$$

де $\sum f_i$ - сума кидків через спину в чотирьох спуртах; f_{max} -- кращий результат спурта в групі

Для перевірки надійності тіста, що використалося, спеціальна витривалість випробовуваних оцінювалася також експертами - тренерами по боротьбі дзюдо. Взаємозв'язок між результатами тестування випробовуваних по двох методиках визначалася за допомогою коефіцієнтів кореляції : Результати обстеження по двох методиках представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати тестування спеціальної витривалості борців

Номер випробовуваного	Спортивна кваліфікація	КСВ (од.)	Експертна оцінка (бали)
1	МСМК	0.95	8,0
2	МСМК	0.82	7.0
3	МСМК	0.87	6.0
4	МСМК	0.62	6.0
5	МСМК	0.85	8.0
6	МС	0.85	5.0
7	МС	0.65	5.0
8	МС	0.70	4.0
9	МС	0.70	3.0
10	МС	0.65	3.0
	$X \pm T_x$	0.76 ± 0.3	5.5 ± 0.5
	У(%)	13.5	

Для визначення величини кореляції рангів по методу Спирмена (р) результати випробування по двох методиках були відповідно ранжировані (таблиця 3)

Таблиця 3

Ранжировання випробовуваних за результатами двох методик обстеження

1	1.0	1.5
2	5.0	3.0
3	2.0	5.0
4	10.0	5.0
5	3.5	1.5
6	3.5	7.5
7	8.5	5.0

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

8	6.5	7.5
9	6.5	9.5
10	8.5	9.5

Взаємозв'язок між результатами обстеження спеціальної витривалості по двох методиках виявився дуже тісним: $r = 0.54$; $g = 0.75$. Це дозволяє зробити попередній висновок про достатню інформативність розробленої методики. Отримані результати порівнювалися з матеріалами початкового обстеження, при якому усі випробовувані пройшли тестування витривалості до неспецифічної роботи аеробного типу методом Гарвардського степ-тесту. Підраховувалася величина ІГСТ-індекс гарвардського степ тесту (таблиця 4).

Таблиця 4

Результати тестування витривалості випробовуваних до неспецифічної аеробної роботи

Номер випробовуваного	Спортивна кваліфікація	ІГСТ(од)
1	МСМК	71
2	МСМК	68
3	МСМК	70
4	МСМК	69
5	МСМК	68
6	МС	69
7	МС	65
8	МС	63
9	МС	64
10	МС	68
$\bar{x} \pm m_x$		67.5±0.61

Як показав аналіз таблиці, витривалість борців до неспецифічної роботи склала усього лише 67.5±0.61 од. проте до оцінки отриманого результату слід відноситися з певною обережністю:

- випробування проводилися в підготовчому періоді і випробовувані ще не набрали потрібної спортивної форми;
- гарвардський степ - тест абсолютно не зважає на специфіку боротьби. Тому результати цього тестування слід вважати просто додатковою інформацією до основного дослідження.

Дослідники В. С. Дахновский і С. С. Лещенко [22] також вказували на низьку інформативну цінність для борців показника ІГСТ. Для вироблення остаточної думки про її ефективність усі випробовувані за ознакою величини показаного ними КСВ були розподілені по двох групах: "МСМК" і "МС". Результати тестування по трьох методиках показані в таблиці 5. Аналіз таблиці показав достовірно вищі результати "МСМК" по усіх трьох методиках. Виконана робота, з одного боку, довела високу практичну цінність розробленої методики обчислення величини КСВ, з іншою визначив стартовий стан досліджуваних показників в групах "МСМК" і "МС" перед початком педагогічного експерименту.

Таблиця 5

Результати обстеження випробовуваних по трьох методиках

№	Показники	МСМК $X_1 \pm m_x$	МС $X_2 \pm m_x$	$X_2 - X_1$	P
1	Загальна витривалість ІГСТ (од.)	69.2±0.57	65.8±1.15	3.4	<0.05
2	Спеціальна витривалість КСВ (од.)	0.86±0.02	0.66±0.01	0.2	<0.001
3	Спеціальна витривалість експертна оцінка (бали)	6.8±0.38	4.2±0.57	2.6	<0.01

Обговорення результатів педагогічного експерименту. Програмою педагогічного експерименту передбачалося проведення в групі "МС" восьми занять, спрямованих на розвиток спеціальної витривалості борців методом інтервально-кругового тренування з використанням засобів власної боротьби (проведенням сутичок). Суть цього методу полягає в наступному. Борці, розбиті на четвірки, проводили чотири серії двоххвилинних сутичок у високому темпі по черзі з партнерами своєї четвірки. У першій серії при зміні партнерів відпочинок не передбачався. У інших серіях після кожної сутички передбачався двоххвилинний відпочинок. Таким чином при інтервально - круговому методі тренування кожен борець в течії 24 хвилин виконував високоінтенсивну спеціалізовану роботу. Причому перші 6 хвилин робота велася безперервно, а інші 18 хв. спортсмен працював по формулі: дві хв. - робота, 2 хв. відпочинок.

У групі "МСМК" вдосконалення спеціальної витривалості борців виконувалося за тією ж методикою, яка використовувалася для усіх випробовуваних до початку експерименту. Суть цього, теж інтервально - кругового методу, полягала в наступному. Борці, розбиті на пари виконували 3-4 серії тренувальних завдань: атака на зустріч, боротьба стоячи, кидки, повторна атака. Серія виконувалася безперервно. Зміна завдань в серії вироблялася кожних 2 хвилини. Між серіями передбачався відпочинок тривалістю 3 хв. При виконанні атаки на зустріч і кидків партнери, починаючи нову серію мінялися ролями. Інтенсивність роботи 85-90%. У групі "МСМК" було проведено також вісім занять.

ВИСНОВОК. Таким чином, розглянуті методики вдосконалення спеціальної витривалості борців відзначалися змістом, тобто підбіркою вправ. По інтенсивності робота "МС" перевершувала роботу "МСМК". Це пояснюється тим, що за психологічними мотивами, виконання спеціально - підготовлених вправ по інтенсивності навантаження завжди поступається сутичці [22]. Після закінчення педагогічного експерименту усі випробовувані знову піддалися випробуванню за визначенням величини КСВ. Рівень спеціальної витривалості (КСВ) підвищився в обох групах і склав в групі "МСМК" і "МС" відповідно: 0.88±0.04 і 0.76±0.05. Достовірних відмінностей між групами, що спостерігалися на початку педагогічного експерименту, тепер, після закінчення, виявлено не було ($p \geq 1.75$; 2.31). Достовірних відмінностей між дисперсіями теж не спостерігалося ($P=1.7$). Це свідчило про те що по рівню спеціальної витривалості "МС" значно наблизилися до "МСМК". На основі цього можна зробити висновок, що вдосконалення спеціальної витривалості борців інтервально - круговим методом з використанням засобів власної боротьби (поєдинків) є найбільш ефективним.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адамович, Г. Э. Традиционные формы физической культуры белорусов: рабочая программа / Г.Э. Адамович. -

- Минск, 2006. Режим доступа - <http://www.krivich.com/teaching/programm2-1.php>
2. Адамович, Г. Э. Искусство подготовки славянских воинов: учеб. пособие / Г.Адамович.М: Ладога-100, 2006.216 с.
 3. Адамович, Г. Э. Психологическая концепция информационного реконструирования народных традиций физической культуры / Г.Э Адамович. - Минск, 2010. - 48 с.
 4. Александров, С. Г. Физическое воспитание детей и молодежи Кубанского казачества (сер. XIX – нач. XX вв.): историко-этнографический очерк / С.Г. Александров. - Краснодар, 1999. – 116 с.
 5. Александров, С. Г. Модель физического воспитания детей и молодежи кубанского казачества (сер. XIX – нач. XX вв.) / С.Г. Александров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Краснодар. – 1998. – № 4. – С. 41-44.
 6. Аюбов, В. Х. Историко-педагогические предпосылки формирования традиционной физической культуры ногайского народа: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Х. Аюбов. - 2006. - 25 с.
 7. Бондарь, Н. И. Очерки традиционной культуры казачества России. - Т. 1 / под ред. Н.И. Бондаря. - Краснодар, - 2002. - 560 с.
 8. Виленский, М. Я. Ценности физической культуры и их интериоризация учащимися / М.Я. Виленский // Спорт в школе. – 2007. - № 17. - С. 20-22.
 9. Выдрин, В. М. Динамика разработки теории физической культуры / В.М. Выдрин // Культура физическая и здоровье / ВГПУ. – Воронеж, 2004. – С. 5-6.
 10. Ермаков, С. Э. К вопросу о критериях традиционности этносуггестивных и близких к ним техник / С.Э. Ермаков // Славянская этносуггестология в повседневном бытии и обеспечении здорового образа жизни: материалы I международной практической конференции. - Минск, 2006. - С. 12 - 15.
 11. Залуцкая, В. Фізична культура на Беларусі (ад старажытнасці да пачатку XX ст.) / В. Залуцкая, А.А. Шамак. - Минск, 2005. - 25 с.
 12. Захаров, А. В. Традиционная культура в современном обществе / А.В. Захаров // Социологические исследования. - 2004. - № 7. - С. 105-115.
 13. К.Д. Ушинский и русская школа. Беседы о великом педагоге / под ред. Е.П. Белозерцева. - М., 1994. - С. 54-95.
 14. Очерки истории Кубани с древнейших времен по 1920 год / под общ. ред. В.Н. Ратушняка. - Краснодар: Советская Кубань, 1996. - 656 с.
 15. Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений на основе традиционных казачьих средств: учеб. программа / Н. Долуда, С. Ахметов, Ю.К. Чернышенко [и др.]. Краснодар, 2009. - 92 с.
 16. Сутула В.А., Алабин В.Г., Никитушкин В.Г. Контроль в спорте. Харьков: Основа, 1995. - 105 стр.
 17. Матвеев Л.П. Основы спортивной подготовки / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
 18. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 331 с.
 19. Набатникова М.Я. Специальная выносливость спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
 20. Маляренко А.Т. Контроль специальной выносливости дзюдоистов и самбистов / А.Т. Маляренко // Четвертый міжнародний конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. - К., 2000.- С. 75.
 21. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
 22. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. - Киев: «Здоровье», 1989.

Лускань О. Ю.

Національний Технічний університет України «КПІ»

ФІЗИЧНА ТА ТЕХНІКО – ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ

У роботі визначено основні напрямки, форми та зміст проведення учбово – тренувального процесу з фізичної та технічної підготовки футболістів. Гарна фізична та техніко – тактична підготовка сприяє значно вдосконалити спортивну майстерність.

Ключові слова: футбол, фізична та техніко – тактична підготовка.

Лускань О. Ю. Физическая и технико-тактическая подготовка студентов, которые занимаются футболом. В работе определены основные направления, формы и содержание проведения учебно - тренировочного процесса по физической и технической подготовки футболистов. Хорошая физическая и технико - тактическая подготовка способствует значительно усовершенствовать спортивное мастерство.

Ключевые слова: футбол, физическая и технико - тактическая подготовка.

Luskan O. Physical and technical- tactical preparation of students that engage in football. The tendency of development of football shows that modern football is characterized by high level of football – players' athleticism as well as manifestation by football – players moving activities with a ball and without ball. It is impossible to use successfully technical methods and to realize planned tactical actions at a minimal time and during whole game without certain level of development of strength, velocity, co – ordination abilities and endurance. Football requires versatile training that is caused frequently by changeable game situations as well as individual and collective actions. The works of various authors convince that the effectiveness of competitive activities at football depend not only on level of development of football – players' physical qualities but also considerably on technical and tactical training. So practice and scientific investigations show that system of training of highly qualified

football – players has to first of all to mean achievement of certain level of football – players' physical qualities and teams which corresponds to requirements of modern football. The development of physical qualities is the most important part of educational and training process. As a result of purposeful educational and training work the physical qualities are developed and skills are obtained which are necessary at football. Physical training of football – players consists of overall and special training; these kinds of training are organically connected with each other and these kinds of training are the whole process. Rationally organized overall physical training is directed to all – round and at the same time proportional development of various moving qualities. This is functional base for development of special physical qualities, effective work on improving other sides of training of sportsmen namely technical, tactical, psychological sides.

Key words: football, physical, technical-tactical preparation..

Актуальність. Тенденція розвитку футболу показує, що сучасний футбол характеризується високим рівнем атлетизму гравців, жорсткістю ведення боротьби за м'яч, проявом футболістами в більшості епізодів гри максимальної потужності дій з м'ячем і без м'яча. Без достатнього рівня розвитку сили, швидкості, координаційних здібностей і витривалості неможливо успішно застосовувати технічні прийоми і здійснювати задумані тактичні дії в мінімальні відрізки часу і протягом всієї гри. Футбол вимагає різносторонньої підготовки, що обумовлено часто змінними ігровими ситуаціями, індивідуальними і колективними діями. Дослідження різних авторів переконують в тому, що ефективність змагальної діяльності у футболі залежить не тільки від рівня розвитку фізичних якостей гравців, але і в значній мірі від техніко-тактичної підготовки [2.4.6.] Таким чином практика і наукові дослідження показують, що система підготовки футболістів високої кваліфікації повинна, перш за все, припускати досягнення певного рівня фізичних якостей футболістів і команд, відповідного вимогам сучасного футболу. Розвиток фізичних якостей – найважливіша частина учбово-тренувального процесу. В результаті цілеспрямованої учбово-тренувальної роботи розвиваються фізичні якості і отримуються навички, необхідні в ігровій діяльності. Фізична підготовка футболістів складається із загальної і спеціальної, і ці види підготовки органічно пов'язані між собою і представляють єдиний процес. Раціонально організований процес загальної фізичної підготовки направлений на всесторонній і одночасно пропорційний розвиток різних рухових якостей. Це є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над вдосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів технічної, тактичної, психологічної [1.5.8]. Відомо, що прояв фізичних якостей багато і кожне з них необхідне розвивати і удосконалювати за допомогою специфічних впливів і відповідно до вимог, що пред'являються грою. Тому перед футбольним тренером завжди стояли і стоять питання: які прояви фізичної працездатності є найважливішими для футболу; якими засобами і методами їх необхідно розвивати і удосконалювати, щоб підвищувалася не просто витривалість, швидкість і сила, а всі ці якості в рамках техніко-тактичних дій. Відповіді на них можна отримати, якщо є тести вимірювань і оцінки різних проявів фізичної підготовленості футболістів, індивідуальні і групові (відповідно до амплуа) вимоги до фізичної підготовленості, якщо тренер знає, до якого рівня необхідно розвивати найсильніші сторони фізичної підготовленості кожного гравця, і до якого рівня підтягувати відстаючі, як підбирати оптимальне співвідношення специфічних і неспецифічних засобів, досягаючи тим самим найбільшого впливу на майстерність футболістів. Оцінка рівня розвитку фізичних та техніко – тактичної підготовки футболістів припускає розгляд окремих її складових в поточному і багаторічному плані і проводиться періодично. Для визначення напрямів роботи по техніко-тактичній підготовці футболістів необхідно порівняти показники фізичної підготовленості гравців, які виступають в командах різної кваліфікації. Найвідчутливішим резервом підвищення майстерності українських футболістів в даний час є індивідуальна підготовка – педагогічно направлений процес розвитку або вдосконалення підготовленості футболіста в цілому, який включає всю сукупність чинників, пов'язаних з тренуванням, змаганнями, відновленням, за допомогою яких досягається готовність футболістів до ігор [3.7.8]

Мета роботи. На підставі аналізу літератури, а також опиту висококваліфікованих футболістів і фахівців розробити методіку фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів.

Для здійснення поставленої мети треба було вирішити наступні **задачі**: 1. Виявити значення фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів; 2. Визначити значущість і взаємодію окремих компонентів фізичної та техніко-тактичної підготовки; 3. Рекомендувати методіку побудови фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених задач в даній роботі були використані наступні **методи дослідження**: 1. Аналіз літератури вітчизняних і зарубіжних авторів. 2. Опит і узагальнення передового досвіду тренерів і спортсменів. 3. Педагогічні спостереження, які включали аналіз учбово-тренувального процесу, а також аналіз змагальної діяльності.

Аналіз літератури В зв'язку з цим був проведений аналіз літератури, в якій освітлені питання теоретичного обґрунтування вивчення побудови індивідуальної техніко-тактичної побудови підготовки футболістів. Використовувався системний підхід для пояснення наукових фактів.

Узагальнення передового досвіду тренерів і спортсменів В результаті бесід з висококваліфікованими спортсменами, а також з їх наставниками по опублікованих інтерв'ю, шляхом аналізу щоденників тренувальних занять спортсменів, виявилися основні тенденції в концепції особливості побудови індивідуальної техніко-тактичної підготовки футболістів.

Педагогічні спостереження Педагогічні спостереження здійснювалися по поперед розробленій схемі. Спостереження проводилося з візуальною оцінкою дій випробовуваних як під час ігрової діяльності, так і під час тренувальних занять.

Результати дослідження. Вдосконалення фізичної та техніко – тактичної підготовки футболістів Швидкість, витривалість, сила, спритність і гнучкість — ось ті основні фізичні якості, які необхідні футболісту, щоб показати високий рівень майстерності. Від ступеня їх розвитку і вдосконалення залежить результат не тільки одного матчу, але і всього періоду змагання. **Вдосконалення швидкісних якостей.** До засобів швидкісної підготовки відносяться вправи, що дозволяють спортсмену проявити максимальний рівень швидкісних здібностей. *Загально-підготовчі вправи дуже*

різноманітні і є руховими діями, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів.

Спеціально-підготовчі вправи можуть бути направлені як на розвиток окремих становлячих швидкісних здібностей, так і на їх комплексне вдосконалення в цілісних рухових діях. Ці вправи будуються відповідно до структури і особливостей прояву швидкісних якостей в діяльності змагання.

При вдосконаленні швидкісних можливостей використовуються наступні методи:

- 1) метод швидкісно-силової підготовки, або метод динамічних зусиль;
- 2) повторний метод виконання вправ в максимально швидкому темпі;
- 3) метод полегшених умов при виконанні швидкісних вправ;
- 4) метод утруднених умов при виконанні швидкісних вправ;
- 5) ігровий метод.

Інтенсивність і ефективність ведення ігор змагань в значній мірі залежать від рівня розвитку швидкісних якостей футболістів, які визначаються наступними показниками: швидкість реакції на об'єкт, що рухається; швидкість реакції вибору; швидкість досягнення максимальної швидкості в бігу; максимальна швидкість бігу; швидкість гальмування після бігу з максимальною швидкістю. Ці якості відносно незалежні один від одного, тому для їх вдосконалення використовуються різні вправи: для збільшення *швидкості реакції* — ігрові (спеціалізовані) вправи; *швидкості стартового розгону* — вправи тривалістю до 3 с (15 — 20 м), які виконуються тільки з максимальною швидкістю; *швидкого гальмування* — швидкісні естафети при цьому перше завдання — ривок на 5 м, торкання відмітки, поворот, біг до місця старту; друге — ривок на 10 м, перекид вперед біг до місця старту; третє — ривок на 15 м, оббігання стійки, біг до місця старту; ривок на 10 м, перекид назад, біг до місця старту - ривок на 5 м, торкання відмітки, біг до місця старту. При виконанні естафет найважливіший момент — організаційний. Тренер, складаючи естафету, повинен заздалегідь прорахувати, що зроблять футболісти у вправі. Для вдосконалення стартової швидкості найбільш ефективні швидкісно-силовий і повторний методи. Для *відпрацювання стартів в простих ситуаціях* застосовуються вправи, сприяючі збільшенню вибухової сили ніг, ривки на короткі відрізки, стрибки поштвомом однієї, двох ніг і ін. При вдосконаленні швидкості бігу необхідно періодично змінювати форму вправ і проводити їх в останні 2—3 тижні підготовчого періоду, коли вже закладений «фундамент» загальної і спеціальної витривалості. Відновлення після тренувальних навантажень швидкісної спрямованості проходить достатньо швидко і тому можна їх використовувати в декількох тренуваннях підряд. *Вдосконалення швидкісно-силових якостей*. Ці якості футболіста виявляються в його здатності виконувати рух в мінімально короткий відрізок часу і в умовах, коли чиниться активна протидія цьому. *До цих силових протидій можна віднести*: а) подолання сили і маси тіла самого спортсмена (стрибки у висоту; стрибки в довжину — під час підкату, вибивання м'яча; стрибки убік — у воротарів; різкий старт і зміна напряму під час бігу і т.п.); б) подолання сили, пов'язаної з ударами по м'ячу, кидання м'яча; в) подолання сили, яка викликана силовим опором (єдиноборством) суперника. Враховуючи види протидії, які здійснює футболіст під час гри, всі вправи, які спрямовані на вдосконалення швидкісно-силових якостей, можна класифікувати таким чином: вправи, в яких динамічна сила створюється за рахунок стрибків (у висоту, довжину, сторони, стрибки через бар'єри, через скакалку, вправи, в яких настрибують і зістрибують з різновисоких тумб). Вправи, які направлені на вдосконалення швидкісно-силових якостей, в більшості випадків вирішують додаткове завдання по вдосконаленню якої-небудь іншої фізичної якості: швидкості, швидкісної витривалості, гліколітичної витривалості. Особливо це відноситься до вправ першої групи.

Вдосконалення витривалості. Витривалість футболіста — це здатність проявляти максимальну працездатність і утримувати її в певних ігрових режимах, зберігаючи ефективність техніко — тактичних дій протягом всієї гри. Виділяють поняття загальної і спеціальної витривалості. Цей поділ в значній мірі умовний, оскільки витривалості загальної не буває, вона завжди спеціальна. Проте в спорті цей поділ існує.

Вдосконалення загальної витривалості. Для розвитку витривалості застосовуються загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі і змагальні вправи, які виконуються тривалий час і які викликають стомлення спортсмена. Вправи розрізняються за характером і тривалістю: запозичені з циклічних видів спорту, спортивних ігор, на силових тренажерах. Вони дозволяють залучати до роботи велику частину м'язового апарату або носити частковий і локальний характер.

Ефективність вправ багато в чому залежить від таких компонентів, як інтенсивність роботи, тривалість і характер пауз між вправами, загальна кількість повторень і ін. Основна вправа чисто аеробної спрямованості — кросовий біг, тривалість якого коливається від 15 — 20 до 60 хв. Рельєф дистанції і інтенсивність бігу підбираються так, щоб частота серцевих скорочень у футболістів у вправах не перевищувала 150 уд. / хв.

Вправи змішаної спрямованості впливають на дві функції: аеробну і анаеробну гліколітичну. До їх числа відносять:

- 1) кросовий біг підвищеної інтенсивності по дуже перетнутій місцевості;
- 2) фартлек (біг з періодичною зміною лідера, причому кожний лідер задає свій темп);
- 3) повторний біг з інтенсивністю 80 — 90% протягом 2 — 3 хв;
- 4) змінний біг з варіюванням швидкостей від 30 — 50 до 90 % максимуму протягом 20 — 25 хв.

При вдосконаленні аеробних можливостей найбільш ефективно не тривале навантаження помірної інтенсивності, а короточасні повторення високої інтенсивності з невеликими інтервалами відпочинку. Компоненти навантаження можуть бути наступними:

1. Інтенсивність роботи — вище критичній (на рівні 75 — 85 % максимальної). До кінця роботи частота серцевих скорочень (ЧСС) повинна досягати приблизно 180 уд / хв.

2. Довжина відрізків підбирається такій, щоб тривалість навантаження не перевищувала 1,5 хв. В цьому випадку робота проходить в умовах кисневого боргу, і максимум споживання кисню має місце в період відпочинку.

3. Інтервали відпочинку підбираються так, щоб робота починалася при сприятливих змінах після попереднього навантаження: приблизно 45 — 90с. Інтервали відпочинку не повинні бути більше 3 — 4 хв.

4. Характер відпочинку — малоінтенсивна робота (ведення м'яча, жонгливання м'ячем на місці, пробіжка).

5. Число повторень визначається наступаючим стомленням, при якому знижується рівень споживання кисню. При розвитку аеробних можливостей зростання числа повторень не повинне призводити до збільшення кисневого боргу. ЧСС перед початком наступного повторення повинна знаходитися в межах 120—140 уд/хв. Всі ці вправи для вдосконалення витривалості використовуються як протягом всього заняття, так і в частині його. Найбільший їх обсяг повинен бути в підготовчому періоді тренування.

Вдосконалення спеціальної витривалості. Велика кількість ривків, виконуваних у футболі, не дозволяє швидко відновити АТФ, і тоді в енергозабезпечення включаються реакції гліколізу. Це призводить до збільшення в м'язах і крові концентрації молочної кислоти, яка погіршує скоротливі здібності м'язів. Вміння витримати ривки і прискорення є проявом швидкісної витривалості.

Таким чином, для розвитку і вдосконалення цієї якості у футболістів необхідні два типи навантажень.

Перший — повторні вправи тривалістю 3 — 8 с, граничної інтенсивності, які виконуються через відносно короткі інтервали відпочинку. Наприклад, 8 по 30 — 50 м з відпочинком 10—20 с між повтореннями. Всього необхідно зробити 2 — 3 серії з інтервалом відпочинку 4 — 6 хв. При виконанні цього завдання вдосконалюються механізми швидкого енергозабезпечення і ресинтез внутрішньо-м'язових анаеробних джерел енергії. Другий тип навантажень — більш різноманітні вправи: 1) повторний біг на відрізках 150 — 600 м зі стандартними інтервалами відпочинку; 2) такий же біг, але з інтервалами відпочинку, які поступово зменшуються; 3) змінний біг, швидкісні ділянки якого мають довжину не менше 150 м і пробігатимуться з максимальною швидкістю; 4) повторний біг на відрізках в 30—50 м з інтервалами 5 — 7 с. Найбільш ефективні повторний і інтервальний методи тренування.

Вдосконалення гнучкості Гнучкість футболістів виявляється в здатності виконувати рухи з великою амплітудою. Таких рухів у футболі досить багато. Це перш за все удари з різних положень; зупинки, перехоплення м'яча; підкати. Для розвитку гнучкості використовуються загально-підготовчі і допоміжні вправи. *Загально-підготовчі вправи* є рухами, заснованими на згинанні, розгинанні, нахилах і поворотах. Вони направлені на підвищення рухливості у всіх суглобах без урахування специфіки виду спорту.

Допоміжні вправи з урахуванням ролі рухливості в тих або інших суглобах для вдосконалення в даному виді спорту з урахуванням характерних для нього рухів, що вимагають максимальної рухливості: згинання, розгинання, відведення, приведення, обертання.

Спеціально-підготовчі вправи будують відповідно до вимог до основних рухових дій, що пред'являються специфікою діяльності змагання.

Засоби розвитку гнучкості — це вправи без предметів (пружинячі нахили, повороти тулуба, «шпагат», «місток», високі махи ногами), з партнером (пружинячі нахили, кругові рухи в положенні стоячи, сидячи, лежачи на животі), на гімнастичній стінці, з гімнастичною палицею, м'ячами (нахили в поєднанні з махами), рухома гра, вправи з футболу: імітаційні — в ударах, відбір м'яча випадом, в «шпагаті», підкати, кидання м'яча і ін.

Вдосконалення координаційних здібностей. Футбол — один з тих видів спорту, які вимагають координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях.

Спритність футболістів виявляється:

- 1) в швидкій перебудові своїх дій при зміні ситуації на полі;
- 2) в умінні точно виконувати складні рухи.

Таким чином, перший прояв спритності футболістів швидкість і точність складних реакцій. Друге — не що інше, як технічна підготовка. При вдосконаленні координаційних здібностей юних футболістів, а також техніки володіння м'ячем і обведення необхідно використовувати вправи, що поєднують біг із зміною напрямку, «слаломний біг», старту з різних положень, ведення м'яча різними способами із зміною ритму і напрямку руху, швидкісне обведення штучних перешкод і суперників, вправи з елементами тривалого контролю над м'ячем при швидкісних пересуваннях.

Цілеспрямовано і систематично формувати координаційні здібності необхідно в тісному зв'язку з фізичним, техніко-тактичним і інтелектуальним вдосконаленням, розвитком психічних і психофізіологічних процесів.

ВИСНОВКИ. Вдосконалення фізичної та техніко-тактичної майстерності — найважливіша частина системи багаторічної підготовки спортсмена. Цей процес базується на двох складових — різносторонній загальній фізичній підготовці і комплексі розвинутих спеціальних фізичних якостей і властивостей організму спортсмена і повинен будуватися з урахуванням віку і кваліфікації. 1. Вдосконалення засобів і методів загальної фізичної підготовки сприяє виконанню техніко-тактичних прийомів на високій швидкості, в умовах активної протидії гравців команди суперника, жорсткого дефіциту простору і часу. 2. Досягнення високого фізичного і техніко-тактичного рівня стабільної і варіативної майстерності відбувається за принципом від простого до складного, тобто з використанням в тренувальному процесі методів ускладнення умов виконання прийомів. 3. Фізична та техніко-тактична підготовка футболістів є багатокомпонентною якістю, структура якої в самому загальному вигляді може бути представлена декількома основними чинниками: фізіологічного розвитку, що характеризують загальну і спеціальну працездатність футболіста; спеціальної фізичної підготовки швидкісного характеру, який обумовлює рівень прояви спеціальних швидкісно-силових якостей футболіста на футбольному полі; чинником якостей, що характеризують швидкість простої і складної рухової реакції футболіста; морфологічним чинником, що характеризує зростання, вагу футболіста. 4. Підготовка футболістів з фізичної та по техніко-тактичної підготовки багато в чому обумовлена використанням сучасних засобів і методів комплексного контролю, як інструменту управління підготовкою спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик — М.: — Терра — Спорт, Олимпия пресс, 2006 — 272 с.
2. Зеленцов А. М. Лобановский В. В., Коуэрвер В., Ткачук В. Г. Уроки футбола / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский, В. Коуэрвер, В. Г. Ткачук — К.: Олімпійська література, 1996 — 297 с.

3. Ніколаєнко В. В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів / В. В. Ніколаєнко // Теорія та методика фізичного виховання та спорту – 2013 - № 1 – с. 16 – 20.
4. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко – К.: Олімпійська література, 1997 – 287 с.
5. Weber M. Differenzielles Lernen im Fussball / M. Weber – Munchen: Stiebner Verlag GmbH, 2010 – 92 p.
6. Beek P., Peper C., Stegeman B Dynamical models of movement coordination // Human Movement Science. – 1995, № 14 – P. 573 – 608.
7. Hinson M. Rosentswieg J. Comparing the three best ways of developing strength – Scholastic Coach, 1992, March.
8. Saltin B. Physiological adaptation to physical conditioning. Old problem revisited // Acta Med Scand Suppl. – 1985. – 711. – P. 11 – 24

Мартинюк Ю.М.

Національний технічний університет України "КПІ"

СТРУКТУРА ЕТАПУ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ В ПАУЕРЛІФТИНГУ

У статті здійснено дослідження раціональної побудови тренувального процесу в пауерліфтингу на етапі безпосередньої підготовки до змагань. Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше розроблено й експериментально обґрунтовано програму побудови тренувального процесу у пауерліфтингу на етапі безпосередньої підготовки до змагань; вперше показані відмінності у фізичному розвитку, психомоториці, фізичній підготовленості спортсменів-пауерліфтерів різної кваліфікації; отримали подальший розвиток питання структури і змісту тренувальної діяльності в силових видах спорту, спеціальної фізичної та психомоторної підготовки спортсменів пауерліфтерів.

Ключові слова: спортивне тренування, силове триборство, побудова тренувального процесу, структура, кваліфікація, психомоторна підготовка, методика, підготовчий період.

Мартинюк Ю.М. Структура етапа непосредственной подготовки к соревнованиям в пауэрлифтинге.

Научная новизна полученных результатов состоит в том, что впервые разработана и экспериментально обоснована методика построения тренировочного процесса в пауэрлифтинге на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям; впервые показаны отличия в физическом развитии, психомоторике, физической подготовленности спортсменов-пауэрлифтеров различной квалификации; получили дальнейшее развитие вопросы структуры и содержания тренировочной деятельности в силовых видах спорта; специальной физической и психомоторной подготовки спортсменов-пауэрлифтеров. Полученные данные позволят тренерам эффективно управлять учебно-тренировочным процессом, что даст возможность достичь в конечном итоге высокого результата на соревнованиях.

Ключевые слова: спортивная тренировка, пауэрлифтинг, построение спортивной тренировки, структура, квалификация, психомоторная тренировка, методика, предсоревновательный период.

Martunov M. Structure of the stage of direct preparation to the competitions in powerlifting. The scientific novelty taking of outcomes is: that for the first time is designed and experimentally technique of construction of training process in powerlifting in the preparatory season (term) is justified; differences in physical development, psychomotor system, physical education of the sportsmen powerliving of different proficiency for the first time are rotined; have received further development problems of frame and contents of training activity in power kinds (views) of sports; special physical and psychomotor opening-up of the sportsmen powerlifting. The obtained data will allow to the trainers of effective manage a training process that will give an opportunity to attain in the end a high result on competitions.

Key words: sporting training, powerlifting, construction sports of training, frame, proficiency, precompetition season.

ВСТУП. Невпинне зростання досягнень у сучасному спорті визначає необхідність постійного наукового пошуку, спрямованого на вдосконалення усіх компонентів тренувальної і змагальної діяльності спортсменів. Постійне збільшення обсягу та інтенсивності тренувального навантаження спонукає теоретиків та практиків спорту шукати шляхів більш якісної підготовки спортсменів. Особливої актуальності в останні роки набувають питання визначення раціонального змісту тренувального процесу. Проблема вибору і дозування тренувальних навантажень у різних видах спорту присвячено чимало фундаментальних праць (В.М. Зациорский, 1970; Л.В. Волков, 1990; Л.П. Матвеев, 1991; Ю.В. Верхошанский, 1991; В.М. Платонов, 1997 та інші). Високі досягнення збірних команд України постійно підтверджуються призовими місцями на всіх міжнародних змаганнях останніх років, значущість яких посилюється участю в них представників країн усіх континентів. Якби існував музей українського пауерліфтингу, то в ньому вже налічувався б 691 командний кубок. На підставі сформульованих вище методичних положень будуються різні варіанти ЕБПЗ спортсменів, що займаються пауерліфтингом. Один з варіантів таких ЕБПЗ (варіант 1) передбачає, як фрагмент, 10-тижневу підготовку в змагальній вправі пауерліфтингу – жимі (рис. 1). Початком кожного тренувального мікроциклу було ТЗ-1, в якому використовувалася ВСНВС в жимі (вправа змагання жим + допоміжні вправи для м'язів, що беруть участь в цій змагальній вправі). На початку такого ТЗ після декількох розминочних підходів у жимі піднімалася біла максимальна (на даний момент) вага в одному підході 1 ПМ (1-а частина основної роботи), що складає в 1-му ТЗ приблизно 87% від результату, який планувалося показати на майбутніх змаганнях. Потім відбулося зниження ваги до 50% і вправа виконувалася в 3 підходах до 10 ПМ (2-а частина основної роботи). Через 2 дні на 3-ій виконувалося ТЗ-2, в якому величина обтяження у всіх підходах знижувалася на 20% щодо попереднього ТЗ-1. У ТЗ обох типів після основної роботи виконувалися допоміжні вправи на групи м'язів, що беруть участь у змагальній вправі. Величина обтяження в усіх вправах підвищувалася в кожному ТЗ. У кожному наступному мікроциклі в 1-

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

й частині ТЗ-1 необхідно було хоч би на 1 кг збільшити обтяження 1 ПМ в одному підході; у 2-й його частині кількість ПМ знижувалася на 1 раз, а обтяження відповідно збільшувалося. Інший варіант ЕБПЗ використовувався спортсменами, котрим властивий коротший період відновлення після ВСНВС, що давало можливість опрацювати одні і ті самі групи м'язів 3 рази в тижневому мікроциклі (рис. 8.5). На початку кожного тижневого мікроциклу застосовувалося ТЗ-1, потім через 2 дні проводилося ТЗ-2, і ще через 2 дні – ТЗ-3.

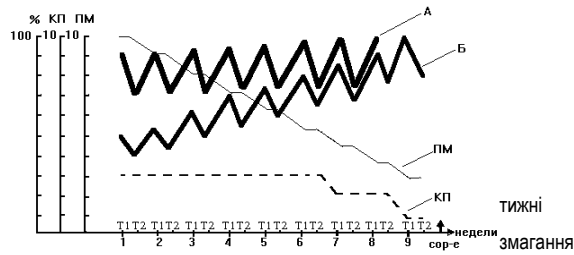


Рис. 1. Розподіл основних показників тренувального навантаження у змагальній вправі впродовж ЕБПЗ (варіант 1)

Примітка:

1. А – величина обтяження при виконанні змагальної вправи на 1 повторення;
2. ПМ в одному підході в 1-й частині основної роботи;
3. Б – величина обтяження в 2-й частині основної роботи;
4. ПМ – кількість повторних максимумів у підході в 2-й частині основної роботи;
5. КП – кількість підходів у 2-й частині основної роботи;

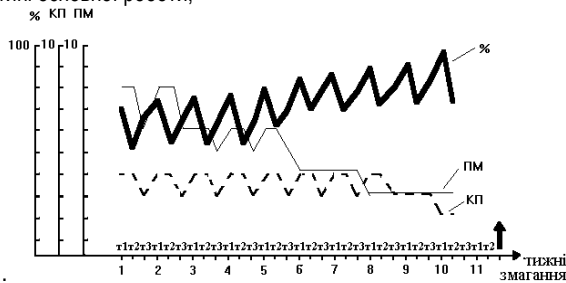


Рис. 2. Розподіл основних показників тренувального навантаження у змагальній вправі впродовж ЕБПЗ (варіант 2)

Примітка:

1. % – величина обтяження щодо передбачуваного результату на майбутніх змаганнях;
2. КП – кількість підходів;
3. ПМ – кількість повторних максимумів в одному підході.

Наступний варіант ЕБПЗ, як правило, використовувався спортсменами з відносно сповільненими темпами відновлення і найчастіше в підготовці стосовно такої змагальної вправи пауерліфтингу як *тяга* (рис. 8.6). Змагальна тяга включалася один раз в тренувальному мікроциклі, коли використовувалося ТЗ-1.

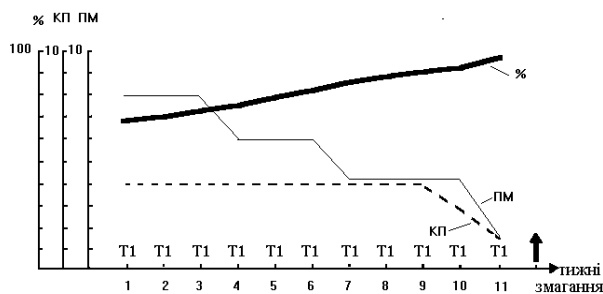


Рис. 3. Розподіл основних показників тренувального навантаження у змагальній вправі впродовж ЕБПЗ (варіант 3)

Примітка: див. рис. 2.

У випадках, коли на початок наступного мікроциклу організм спортсмена не знаходився у стані суперкомпенсації і ще не був готовий до ТЗ зі зростаючими обтяженнями, того дня замість ТЗ-1 використовувалося ТЗ-3, потім через 3 дні – ТЗ-2, а спочатку наступного мікроциклу – ТЗ-1 (рис.4).

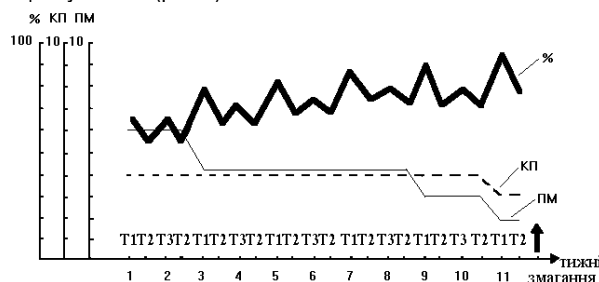


Рис. 4. Розподіл основних показників тренувального навантаження у змагальній вправі впродовж ЕБПЗ (варіант рис.5).

Коли спортсмен потребує тривалішого відпочинку до тренувального процесу може вводитися розвантажувальний мікроцикл, впродовж якого виключаються змагальні і відповідні їм допоміжні вправи (рис. 5). Один з варіантів розподілу тренувального навантаження різної спрямованості та інтенсивності в тренувальному мікроциклі, який найчастіше використовується, передбачає схему, представлену в табл. 8.2.

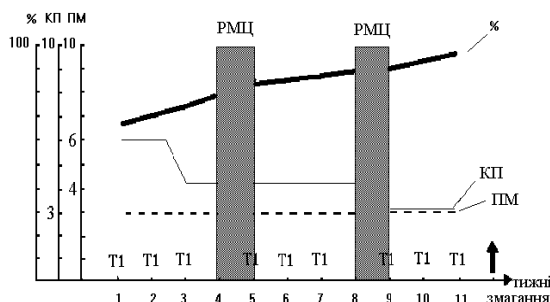


Рис.5. Розподіл основних показників тренувального навантаження у змагальній вправі впродовж ЕБПЗ

Примітка:

1. % – величина обтяження щодо передбачуваного результату на майбутніх змаганнях;
2. КП – кількість підходів;
3. ПМ – кількість повторних максимумів в одному підході.
4. РМЦ – розвантажувальний мікроцикл.

Такий варіант більш підходить спортсменам-розрядникам і передбачає чотири тренувальні дні на тиждень. Понеділок і четвер присвячені змагальній вправі (ЗВ) *жим* і вправам для плечового поясу. У вівторок і п'ятницю пропонується використовувати спочатку ЗВ *тяга*, потім ЗВ *присідання* і відповідні допоміжні вправи. Порядок виконання ЗВ залежить від величини навантаження. Пріоритет має ЗВ, що виконується з ВСНВС.

Таблиця 1

Розподіл тренувального навантаження у змагальних вправах протягом тижневого мікроциклу (варіант 1)

Дні тижня	Тип і спрямованість ТЗ		
	Присідання	Жим	Тяга
Понеділок		Т-1	
Вівторок	Т-2		Т-1
Четвер		Т-2	
П'ятниця	Т-1		

Згідно з наступним варіантом (табл. 2) тренувальний мікроцикл складається п'яти тренувальних днів. Його особливістю є використання трьох типів ТЗ щодо *жиму*. Така схема використовується, в основному, спортсменами легких і середніх вагових категорій, котрі мають спортивну кваліфікацію, не вищу кандидата в майстри спорту.

Таблиця 2

Розподіл тренувального навантаження у змагальних вправах протягом тижневого мікроциклу (варіант 2)

Дні тижня	Тип і спрямованість ТЗ		
	Присідання	Жим	Тяга
Понеділок		Т-1	
Вівторок	Т-2		Т-1
Середа		Т-2	
П'ятниця	Т-1		Т-2
Субота		Т-3	

Наступна схема (табл. 3) властивіша спортсменам важчих вагових категорій і тим, котрі мають високий рівень реалізації рухового потенціалу. Її особливістю є використання ЗВ *присідання* і *тяга* один раз на тиждень у зв'язку з тим, що процеси відновлення після інтенсивних тренувань у таких спортсменів затягуються.

Розподіл тренувального навантаження у змагальних вправах протягом тижневого мікроциклу (варіант 3)

Таблиця 3

Дні тижня	Тип і спрямованість ТЗ		
	Присідання	Жим	Тяга
Понеділок		Т-1	
Вівторок			Т-1
Середа		Т-2	
П'ятниця	Т-1		
Субота		Т-3	

Дещо відрізнялася від попередніх схема, що представлена в табл. 4. В основу такого варіанту покладений чотириденний тренувальний мікроцикл. Суть його полягає в тому, що впродовж трьох днів по черзі використовується ТЗ-1 щодо кожного з трьох ЗВ. Четвертий день присвячений пасивному відпочинкові. У кожному ТЗ використовуються також і вправи на інші групи м'язів, що не беруть участь в основній (змагальній) вправі. Така схема більше підходить спортсменам, котрі швидко відновлюються і характеризуються відносно невисоким рівнем реалізації рухового потенціалу. Особливістю

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

більшості представлених варіантів є те, що ЗВ *тяга* може повторюватися декілька рідше, ніж інші. Це пояснюється тим, що м'язи спини, які беруть досить активну участь у виконанні трьох ЗВ і в багатьох допоміжних, отримують більше, ніж інші м'язи, сумарне тренувальне навантаження, що, у свою чергу, збільшує період їх відновлення. В той же час, частіше навантажуються м'язи, що беруть участь в жимі. Це пов'язано з тим, що м'язи плечового поясу відносно дрібніше за м'язи ніг і спини, вони більш адаптовані до рухових навантажень, і тому, відновлення після навантажень протікає інтенсивніше. В інші дні тренувального мікроциклу або опрацьовуються другорядні й дрібніші групи м'язів, або проводяться відновні заходи, або спортсмени активно відпочивають.

Таблиця 4

Розподіл тренувального навантаження у змагальних вправах протягом тижневого мікроциклу (варіант 4)

Дні тижня	Тип і спрямованість ТЗ		
	Присідання	Жим	Тяга
Понеділок	T-1		
Вівторок		T-1	
Середа			T-1
Четвер			
П'ятниця	T-1		
Субота		T-1	
Неділя			T-2
Понеділок			
Вівторок	T-1		

Як показали дослідження, не вдалося виявити достовірності відмінності між приростом результатів у *присіданні* і *жимі* в спортсменів низької (масові спортивні розряди) і середньої (перший спортивний розряд та КМС) кваліфікації. У всіх цих випадках спостерігалось зниження темпів приросту результатів з підвищенням спортивної кваліфікації. Найменше прогресують спортсмени вищих розрядів (МС та МСМК). Це легко пояснюється тим, що із збільшенням тренувального стажу існує індивідуальна межа резервних можливостей організму, у міру вичерпання якої величини і темпи приросту тренуючих функцій сповільнюються. У новачків і висококваліфікованих спортсменів не виявлено пріоритетів у прогресі в ЗВ. У першорозрядників і кандидатів в майстри спорту такою вправою було *присідання* ($p < 0.05$). У всіх групах досліджуваних була тенденція до більш вираженого прогресу в *присіданні*. Найбільший приріст результатів у *присіданні* в спортсменів середнього рівня може бути пов'язаний з тією обставиною, що спортсмени такої кваліфікації тільки починають застосовувати на змаганнях спеціальну екіпіровку (еластичні бинти і трико). Це, у свою чергу, дає їм можливість долати значно більші обтяження.

Аналіз питомих приростів результатів у кожному ЗВ щодо суми триборства показав, що у спортсменів-початківців, і майстрів спорту більше всього прогресувала *тяга* ($39.9 \pm 6.2\%$; $p < 0.05$ і $32.1 \pm 3.8\%$; $p < 0.05$ відповідно). Найменша частка приросту в цій вправі виявилися у спортсменів середньої кваліфікації ($25.2 \pm 9.3\%$; $p > 0.05$). Найменше піддавався тренувальним діям *жим*. У досліджуваних груп спортсменів частка *жиму* в сумарному прирості триборства складала $21.8 \pm 4.7\%$; $28.2 \pm 7.4\%$ і $28.1 \pm 5.0\%$ відповідно. Причиною цьому може бути те, що саме в *жимі*, в порівнянні з іншими вправами пауерліфтингу, у людини найменше виявляються здібності протидіяти силам гравітації. З іншого боку, м'язи плечового поясу більш координовані генетично, що, у свою чергу, не дає можливість значно збільшувати темп приросту результатів у вправах з включенням у роботу цих м'язів. Відносно низькі темпи приросту результатів у *жимі* в низькокваліфікованих спортсменів можуть пояснюватися тим, що до спеціалізованої підготовки в пауерліфтингу вони, як правило, вже мають деякий тренувальний досвід з обтяженнями. При цьому ними використовувалися, в основному, вправи для м'язів плечового поясу, що і зумовило відносно високий початковий рівень результатів в *жимі* і, згодом, не такий інтенсивний приріст, як в інших вправах.

ВИСНОВОК. Варто також відзначити, що зростання результатів у сумі триборства в одних і тих же спортсменів відбувається то за рахунок однієї (два) вправи на одному ЕБПЗ, то за рахунок іншої (інших) вправи на подальшому ЕБПЗ. Це говорить про те, що розвиток спортивної форми відбувається гетерохронно і досягти рівномірного приросту результатів у трьох змагальних вправах пауерліфтингу вкрай важко.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пауерліфтинг. Правила змагань // За ред. А.І. Стеценка. – Київ, 2007. – 57 с.
2. Остапенко Л. Пауэрлифтинг // www.ironman.ru.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ, Астрель, 2002. – 864 с.
4. Лысенко В.В., Романов Д.А. Управление технической подготовленностью квалифицированных спортсменов на основе компьютерного видеоанализа движений // Теория и практика физической культуры: Тренер: Журнал в журнале. – 2004. – № 8. – С. 30–31.
5. Ланка Я., Конрадс А., Шалманов А. Соотношение общего и индивидуального в изучении и оценке спортивной техники // Наука в олимпийском спорте, 2006. – № 2. – С. 103-113.
6. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки : Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. – Минск: Вида-Н, 2003 – 351 с.
7. Faigenbaum A.D., Milliken L.A., Loud R.L., Burak B.T., Doherty C.L., Westcott W.L. Comparison of 1 and 2 days per week of strength training in children. Res Q Exerc Sport. – 2002 Dec;73(4): 416–424.
8. Lasne F. et al. 2004. "Genetic doping" with erythropoietin cDNA in primate muscle is detectable. Molecular Therapy 10(September):409-410.

Jeffrey J. Supplements for strength-power athletes. —N.-Y.: Human Kinetics, 2002. — 165 p

9. Segura J. Sports Drug Testing // JEC Scientific Conference: Doping in Sport. / – Website: www.blues.uab.es/olimpic.studies/doping/segura.html, 2003. – P. 1-4.

10. Layden T., Yaeger D, Playing Favorites? An ex-USOC official some athletes were allowed to bend the drug rules, http://sportsillustrated.cnn.com/si_online/scorecard/news/2003/04/15sc/.

Матвиенко М.І. і Кузнєцов О.В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕНЬ МЕТОДИК ПОЄДНАННЯ РУХОВОЇ ТА РОЗУМОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ЗАСОБОМ НАВЧАННЯ ГРИ В ШАХИ В ПРОЦЕСІ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХЛИВИХ ІГОР

У статті здійснено аналіз основних положень про ігрову діяльність; розкрито сутність понять «мислення», «діяльність»; спроектовані напрями досліджень поєднання процесів розумового та фізичного виховання учнів. **Ключові слова:** діяльність, рухливі ігри, фізичне виховання, шахи, розумове виховання.

Матвиенко М.І. і Кузнєцов О.В. Теоретические аспекты обоснования исследований методик объединения двигательной и умственной деятельности учащихся посредством обучения игре в шахматы в процессе организации двигательных игр. В статье проведен анализ основных положений игровой деятельности; освещена суть понятий «мышление», «деятельность»; спроектированы направления исследований объединения умственного и физического воспитания учащихся.

Ключевые слова: деятельность, двигательные игры, физическое воспитание, шахматы, умственное воспитание.

Matvienko M.I. Kuznetsov O.B. Theoretical aspects of the study research methods combining motor and mental activity of students through learning to play chess in the process of organization active games. The article presents an analysis of the main provisions of games activities; covered are the concepts of "thinking", "activity"; designed research directions association between mental and physical education students. The article describes the views of the authors of psychological and pedagogical literature on the general classification of activities; reveal the structural nature of the interaction of individuals with the environment, the formation of goals, choice of means in the manifestations of motives for physical and mental activity. The work shows the influence of play in child development and justifies the Expanding the concept of "thinking" The importance of basic scientific research areas of human thought. interplay of mental and physical activity. Based on these aspects, the article explores the importance of learning to play chess in the development of children's thinking; guidelines given initial phase of training and professional concepts shows the contents of "chess line", "typical mobility figures", "real mobility figure", "available right" ect.

Key words: activity, active sports, physical education, chess, intellectual education.

Вступ. Дослідження впливу навчально-виховного процесу на гармонійний розвиток учнів середніх загальноосвітніх навчальних закладів актуальна проблема епохи підвищення вимог до кардинальних змін освітніх технологій, підвищення інформаційного навантаження, зниження об'єктивної необхідності в досягненні високого рівня фізичної підготовленості для існування в сучасному соціальному середовищі. В умовах сьогодення дослідження єдності свідомості та діяльності через пізнання внутрішніх, психічних явищ у відповідності зовнішнім їх виявленням у вчинках, поведінці, мовленні, рухах, жестах та інших реакціях виявляється провідним принципом наближення до об'єктивності наукових пошуків [4, с. 77]. До завдань розумового виховання фахівці відносять процес формування в учнів правильного уявлення про навчання як складний процес, пов'язаний з постійним напруженням волі, необхідністю долати труднощі, виробляти в собі такі позитивні якості, як працелюбство, дисциплінованість, високу свідомість, відповідальне ставлення до праці [3, с. 61]. Основними завданнями фізичного виховання, на думку авторів науково-педагогічної літератури, є сприяння фізичному розвитку людини, вироблення позитивного впливу на закріплення моральних і вольових рис характеру, виховання таких якостей особистості, як організованість, свідомо дисципліна, наполегливість у процесі долаття перешкод, витривалість, мужність та ін. [3, с. 65]. В.С. Лозниця зазначає, що навчання приносить задоволення й насолоду, якщо воно творче, вміло кероване викладачем і самокероване учнем [3, с. 61]. Зазначені аспекти, за нашими спостереженнями, знаходять свій практичний прояв через включення в навчально-тренувальний процес розвитку рухових здібностей дітей, завдань формуючих процесів навчання гри в шахи. За ініціативою ЮНЕСКО спеціальні комісії спостерігали декілька груп дітей, в яких попередньо був виявлений однаковий рівень інтелектуального розвитку. В стандартну програму шкільного навчання експериментальної групи були додатково включені уроки гри в шахи. Після тестування, виявлено швидкість інтелектуального реагування у експериментальної групи на порядок вищою, ніж у контрольної групи, в якій діти навчалися за традиційною програмою [1, с. 7]. Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що предметом наукового пошуку науковців являлись: процеси формування потреб учнів до фізичного виховання і самовдосконалення (Н.В. Алябєва, В.А. Беляєва, М.Я. Вилєнський, А.П.Внуков та ін.); самосвідомість особистості, її мотиви, установки, ціннісні орієнтації (В.А.Бауєр, Б.І.Новіков, Р.С.Сафін та ін.); освітньо-виховний потенціал навчальної дисципліни (А.Г.Горшков, Г.С.Мокієнко, П.І.Ключник, В.І.Старшинов та ін.). На підставах аналізу педагогічної, психологічної літератури, літератури з фізичного виховання і спорту, ми схильні відзначити, що проблема розумового та фізичного розвитку учнів загальноосвітніх навчальних закладів широко освітлена авторами. Але проблеми вивчення теоретико-методичних питань щодо дослідження взаємовпливу динаміки розвитку розумових та

фізичних здібностей дітей через засоби включення навчання гри в шахи в організацію рухливих ігор у науково-педагогічній літературі не освітлено. У вивченні процесів взаємовпливу розумової і рухової активності учнів та теоретичного і методичного обґрунтування педагогічних технологій ефективності навчально-виховного процесу проявляється новизна та актуальність даного дослідження.

Робота виконана відповідно до плану НДР Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Формулювання цілей роботи. Метою дослідження було з'ясування напрямків теоретичного обґрунтування дослідження ефективних методик навчання гри в шахи в процесі організації рухливих ігор та розкриття змісту понять в обґрунтуванні такої діяльності. **Основні завдання дослідження:** Провести аналіз психолого-педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо уточнення понять «діяльність», «мислення». Здійснити апробацію способів навчання гри в шахи з одночасним та інтервальним включенням дітей у рухову діяльність.

Результати дослідження. В.С. Лозниця відзначає, що «особистість формується в умовах конкретно-історичного існування людини, в діяльності [3, с. 59]. Фахівці стверджують, що «діяльність людини характеризується свідомістю і цілеспрямованістю» [4, с. 77]. У задоволенні своїх потреб особа взаємодіє із середовищем, формує свої цілі і під впливом мотивів, обирає засоби їх досягнення, виявляючи *фізичну та розумову* активність. «Свідомий характер людської діяльності виявляється в її плануванні, передбаченні результатів, регуляції дій, прагненні до її вдосконалення» [4, с. 77]. С.Д. Максименко визначає діяльність людини як «свідому активність, що виявляється в системі дій, спрямованих на досягнення поставленої мети» [4, с. 77]. В мотивах діяльності та поведінки людини, автор вбачає генетичні зв'язки з органічними та культурними потребами особи. А спонукати до діяльності можуть потреби, що на думку науковця класифікуються на матеріальні (потреби в одязі, їжі, житлі) та духовні і культурні (пізнавальні, суспільно-політичні, естетичні) [4, с. 78]. З огляду на мету, зміст та форми С.Д. Максименко узагальнює класифікацію діяльності на : гру, навчання та працю. Ігрову діяльність автор відносить до основного засобу пізнання дитиною зовнішнього світу, відображення його у формі відчуттів, сприймань, уявлень, що створює основну форму виявлення активності дитини [4, с. 88]. В психології вважається, що в «іграх не тільки виявляється, а й формуються всі психічні процеси та властивості дітей, спостережливості, уважності, вдумливості, наполегливості, сміливості, рішучості, уміння, навички, здібності. В ігровій діяльності відбувається не тільки психічний, а й фізичний розвиток дітей, розвивається фізична сила, спритність, швидкість і точність рухів» [4, с. 77].

Фахівцями теорії та методики фізичного виховання і спорту широко освітлені принципи, форми, засоби та методи організації спортивних та рухливих ігор, їх виховне та навчальне значення. О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський і В.Я. Махов зазначають, що «для рухливих ігор характерні активність і самостійність гравців, колективізм дій і безперервна зміна умов діяльності. Дії гравців підпорядковані певним правилам, які регламентують їхню поведінку і стосунки, полегшують вибір тактики дій і керівництво грою». Автори наголошують, що «Основа рухливих ігор – активні творчі рухові дії, вмотивовані сюжетом (темою, ідеєю), частково обмежені правилами» [6, с. 9]. З точки зору на класифікацію ігор, фахівці виокремлюють три основні групи: творчі ігри, рухливі та спортивні [6, с. 6]. З огляду на таку класифікацію, в нашому баченні, гру в шахи можна віднести до творчих та спортивних ігор (в контексті використання змагальності), а включення навчання шаховій грі у організацію рухливих ігор має збагатити мотиваційні та когнітивні компоненти залучення дітей до активного та гармонійного розвитку та збагатити рухову формацію такої діяльності. С. Б. Губницький, М.Г. Хануков, С.А. Шедей підкреслюють, що гра є невід'ємною формою діяльності; гра необхідна дітям як засіб задоволення органічної потреби в самовираженні і моделюванню соціальних відносин [1, с. 6]. Автори зазначають, що в шахах важливий не тільки результат, а й сам інтерес до процесу гри як до шляху, що осяяний прагненням до перемоги. Цей шлях має виховне значення рухом в досягненні поставленої мети, зародженням замислів, передбаченням небезпечних ситуацій, відповідальності за ризик самостійного прийняття рішень [1, с. 4].

Шахи виховують у дітей самообладання, розвивають здібність зосередитись і контролювати свої дії. Фахівці підкреслюють, що шахи розвивають *мислення*, яке нейтральне по відношенню до добра і зла, вони виступають як морально-виховний урок чесного спортивного протиборства [1, с. 7]. В.Є Жеребкін називає мислення властивістю матерії, що не існує окремо, а є функцією людського мозку [2, с. 7]. Автор визначає мислення як опосередковане чуттєве пізнання, що виникає на основі відчуттів як переробка чуттєвого матеріалу. Науковець підкреслює, що « мислення відображає не тільки властивості, безпосередньо дані у відчуттях і сприйняттях, а й такі ознаки, сторони, зв'язки предметів, котрі виявляються безпосередньо розумом [2, с. 9]. М.Г. Торфул зазначає, що «мислення, як складний феномен, є предметом вивчення багатьох наук – гносеології, психології, кібернетики, мовознавства та ін.» [7, с. 10]. Автор розкриває сутність основних наукових напрямків дослідження мислення людини : 1) «гносеологія досліджує питання відношення мислення до буття, його виникнення і розвиток, взаємозв'язок з чуттєвим ступенем пізнання, проблему істинності тощо»; 2) «психологія вивчає мислення стосовно тих причин і умов, які забезпечують нормальне функціонування і розвиток мислення в індивідуальному розвитку людини, вплив на мислення емоцій, волі та інших психічних явищ»; 3) «кібернетика вивчає мислення шляхом моделювання його у вигляді спеціальних схем, за допомогою яких здійснюється сприйняття, запам'ятовування і переробка інформації з метою її ефективної передачі»; 4) «фізіологія вищої нервової діяльності досліджує мислення з боку матеріальних процесів, які протікають у клітинах кори головного мозку (нейронах) і становлять собою його фізіологічну основу» [7, с. 11]. Психологи визначають мислення як « процес опосередкованого та узагальненого пізнання людиною предметів і явищ об'єктивної дійсності в їхніх істотних властивостях, зв'язках і відносинах» [3, с. 146]. Як зазначає В.Є.Жеребкін : «Мислення бере у предметів і явищ загальне, суттєве і відокремлюється (абстрагується) від другорядного, несуттєвого. Порівняно зі сприйняттям і уявленням мислення дає змогу глибше й повніше пізнати об'єктивний світ, розкрити найважливіші, найістотніші сторони, зв'язки й закономірності дійсності» [2, с. 10]. В.С. Лозниця підкреслює, що «Мислячи, людина пізнає те, чого вона не може безпосередньо сприймати і уявити; доходить до розуміння суті явищ світу, формує поняття про них і практично оволодіває ними» [3, с. 146].

Розумові дії фахівці психології класифікують на: 1) аналіз як розчленування в думці предмета, явища або поняття і вирізнення окремих його частин, ознак або властивостей [3, с. 146]; 2) синтез як поєднання в думці окремих елементів,

частин, ознак у єдине ціле [3, с. 146]; 3) порівняння – як встановлення подібності й несхожості між предметами або явищами дійсності [3, с. 146]; 4) абстрагування як відволікання від несуттєвих ознак і виокремлення самих лише суттєвих особливостей групи предметів або явищ [3, с. 146]; 5) узагальнення як продовження і поглиблення синтезуючої діяльності мозку за допомогою слова [4, с. 141]; 6) класифікацію як виокремлення особливостей предметів та явищ і групування їх за видовими, родовими та іншими ознаками [4, с. 141]; 7) розуміння як пізнання зв'язків між предметами і явищами, що переживаються як задоволення пізнавальної потреби [3, с. 147]. М.Г. Торфул визначає мислення як деяке духовне явище, характеристикою якого виступає логіка [7, с. 8]. А мислення, яке чітко визначене, послідовне, несуперечливе, доказове є, за твердженням автора, логічним. На думку фахівців «логіка вчить правильно міркувати, не припускати логічних помилок, відрізнити правильні міркування від неправильних» [7, с. 12], а науку як таку, що «досліджує форми думок та їх поєднань, відволікаючись від конкретного змісту цих думок» [7, с. 13]. Аспекти теоретичного обґрунтування методик навчання учнів загальноосвітніх навчальних закладів умінь та навичок гри в шахи вимагають створення педагогічних умов щодо формування уявлення у дітей про функціональні можливості переміщення шахових фігур, правила спортивного протистояння, зміст основних понять, які їх обґрунтовують. С. Б. Губницький, М.Г. Хануков, С.А. Шедей визначають гру в шахи як гру в якій змагаються, протистояють два суперника, що по чергово переміщують шахові фігури на шаховій дошці в умовах визначених правил [1, с. 16]. Автори зазначають, що для того, щоб досягнути першого рівня майстерності гравцю необхідно отримати уявлення про суттєві властивості основних належностей і знати правила гри; отримати початкове уявлення про зміну в процесі гри цінності фігур та оволодіти найпростішими способами досягнення головної мети шахової гри [1, с. 17].

Так, для першого етапу навчання, дітям необхідно усвідомити, що шахова дошка є квадратом, який розмежований на 64 клітини (поля). Для полегшення орієнтації на шаховій дошці клітини мають світлий (поля білого кольору) або темний колір (поля чорного кольору). Фахівці відзначають, що в змаганнях традиційно розміщують дошку між суперниками так, щоб ближнє кутове поле зліва від кожного гравця було чорного кольору [1, с. 18]. Формування у учнів уявлень просторових характеристик шахової дошки вимагає уточнень та засвоєння змісту понять: 1) «вертикаль» як ряд полів, що починаються і закінчуються на граничних полях дошки і послідовно поєднуються в одну лінію від суперника до суперника; 2) «горизонталь» як поперечний ряд полів, що послідовно поєднуються прямою лінією та починаються і закінчуються на крайніх полях; 3) «діагональ» як прямий ряд полів, що послідовно межують тільки кутами та починаються і закінчуються на краях дошки; 4) «шахова лінія» як ряд полів, що послідовно межують, а центри яких можливо поєднати одним відрізком прямої геометричної лінії; 5) «сусідні поля» як поля, що межують сторонами або кутами; 6) «центр» як група з чотирьох центральних полів [1, с. 20]. В уявленні учнів про шахову гру та для процесу формування умінь оперувати функціональними можливостями фігури необхідно створити педагогічні умови для усвідомлення типів фігур та їх характерними класифікаційними можливостями. С. Б. Губницький, М.Г. Хануков, С.А. Шедей вважають, що головним уявленням про шахову фігуру є виконання її ролі у шаховій дії на шаховій дошці [1, с. 24]. За означенням фахівців, кожна фігура належить до одного з шести типів шахових фігур: король, ферзь, тура, слон, кінь, пішак. На початковому етапі навчання, для послідовного формування умінь та навичок гри в шахи важливі для усвідомлення дітей такі поняття: «хід» як завершене переміщення якої-небудь фігури з одного поля на інше по визначеній траєкторії; «траєкторія переміщення фігури» як відрізок геометричної прямої лінії, що з'єднує центр поля де розміщена фігура з центром поля, на яке гравцю надано право її перемістити одним ходом; «рухливість фігури» як здатність фігури переміщуватись по визначених траєкторіях на ті або інші поля. Після усвідомлення дітьми змісту вищезазначених понять створюються умови для розуміння наступних: «типова рухливість фігури» як кількість полів на будь-яке з яких фігура могла б переміститись якби діяли тільки загальні обмеження; «реальна рухливість фігури» як кількість доступних фігурі полів; «доступне поле» як поле, на яке фігура може переміститися, якщо діють і загальні і ситуаційні обмеження [1, с. 35].

ВИСНОВКИ

Таким чином, з огляду на зазначену авторами фахової літератури актуальність включення у навчально-виховний процес ігрової діяльності, використання всіх її класифікаційних характеристик [6, с. 6]; наголошення на властивості впливу ігрової діяльності на гармонійний і творчий розвиток дітей, ми схильні відзначити, що використання технологій поєднання розвитку розумової та фізичної активності дітей є актуальними питаннями інновації педагогічного впливу. Це розширює можливості спектру дослідницьких напрямів: 1) в дослідженні формуючих процесів логічного мислення учнів; 2) в дослідженні впливу фізичного навантаження на особливості та характеристики мислення; 3) в дослідженні впливу процесів мислення на тактичну підготовленість спортсменів; 4) в дослідженні психологічних аспектів процесів мислення та психології спортивної підготовки та ін. Такі напрями дослідницьких проблем, в нашому баченні, можливо вирішувати засобом включення в ігрову рухову діяльність учнів навчальних процесів по формуванню умінь та навичок гри в шахи.

ПЕРСПЕКТИВИ. Обґрунтувати методики навчання гри в шахи засобами методології теорії і методики фізичного виховання і спорту, логіки, психології та ін.

ЛІТЕРАТУРА

1. Губницький С.Б. Полный курс шахмат. 64 урока для новичков и не очень опытных игроков. [С.Б. Губницький, М.Г. Хануков, С.А. Шедей]. – Харьков : Фолио; М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2000. – 544 с. : ил.
2. Жеребкін В.С. Логіка: [Підручник]. – 9-те вид., стер. – К. : Т-во «Знання», КОО, 2006. – 255 с.
3. Лозниця В.С. Психологія і педагогіка : основні положення. [навчальний посібник для самостійної вивчення дисципліни]. – К. : «Екс об», 1999. – 304 с.
4. Поляк О.І. Вчитьс'я грати в шахи /О.І. Поляк і Ю.В. Николаєвський. – К. : Вид-во дитячої літератури, 1973. – 167 с.
5. Тимошенко О.В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: [навчально-методичний посібник]. /О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський, В.Я. Махов. – К., 2003. – 2013 с.
6. Торфул М.Г. Логіка : [Посібник для студентів вищих навчальних закладів]. – К. : Видавничий центр «Академія», 2003. – 368 с. (Альма-матер)

7. Lubysheva L.I. Teoretiko-metodologicheskoe obosnovanie fizicheskogo vospitaniya studentov / L.I.Lubysheva, G.M.Gruznyh // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1991. – № 6. – S. 9-12.
8. Makhov V.Ya. Teoriya i metodyka navchannya rukhlyvykh i sportyvnykh ihor : [navchal'no-metodychnyy posibnyk]. – K. : IZMN, 1996. – 160 s.
9. Stoljarov V.I. Aktual'nye problemy istorii i filosofsko-sociologicheskoy teorii fizicheskoy kul'tury i sporta / V.I.Stoljarov. – M.: GCOLIFK, 1984. – 103 s.

Парчевський Ю.М.
Державний університет телекомунікацій, м. Київ

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ УПРАВЛІННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті змістовно наводиться обґрунтування цільової спрямованості, концепція і зміст педагогічної технології управління психофізичною підготовкою студентів технічних вищих навчальних закладів до майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: педагогічна, технологія, управління, психофізична, підготовка, студенти, вищий навчальний заклад, майбутня, професійна, діяльність.

Парчевский Ю. Н. Теоретические основы педагогической технологии управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности. В статье подробно излагаются обоснование целевой направленности, концепция и содержание педагогической технологии управления психофизической подготовкой студентов технических высших учебных заведений к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: педагогическая, технология, управление, психофизическая, подготовка, студенты, технический, высшее учебное заведение, будущая, профессиональная, деятельность.

Parchevs'kyi Y. Theoretical principles of pedagogical technology of management psychophysical preparation to professional activity. In the article a ground over of having a special purpose orientation, conception and maintenance of pedagogical technology of management psychophysical preparation of students of technical higher educational establishments, is richly in content brought to future professional activity. The problem of development of personality in professional industry acquires an all greater sharpness in connection with that among the objective circumstances of realization of activity results of general and professional socialization, and also those that does not behave directly to her, in a great deal determined by a social, political, economic vagueness, ecological terms, by the features of educational activity and others like that. Problem of personality and professional development through self-determination, feeling of the originality and individuality in a profession, self-knowledge and self-education is a specific feature of development of subjectivity in youth age, without that there is the impossible forming of personality of new type. Special interest factors and terms acquire in the period of intensification and disbalance of modern terms of vital functions, that it is possible to use with the aim of professional development of student young people, in particular indexes of health and attitude toward the healthy way of life. The applied aspect of this problem is a necessity of forming of consciousness and behavior, that answers the requirements of maintenance and strengthening of health as a fundamental factor of creative longevity that determines subjective prosperity in the field of professional. It requires opening of mechanisms of forming of the recreational activity, sent to the healthy way of life, features of transformation of her structure on the different stages of professional socialization, and also location of health, in the system of other psychophysical and social formations of personality, correlations, reason-consequences relations.

Key words: pedagogical, technology, management, psychophysical, preparation, students, higher educational establishment, is future, professional, activity.

Актуальність. В останні роки багатьма дослідниками робиться спроба переглянути концепцію ППФП що нині склалася, пов'язавши її з формуванням не окремих професійно важливих якостей і навичок (ПВЯ і ПВН), а в цілому професійної культури особистості і конкретно її підструктури – професійної фізичної культури [1, 2, 3]. Разом з тим практичної реалізації концепції, що висувається заважає декілька чинників. Головний з них – відсутність чіткої уяви про сучасну динамічну структуру професійної фізичної культури професіонала і, як наслідок, – дієвої методології і технології її формування. Підготовка до трудової діяльності є тривалим за часом і багатокомпонентним процесом. Вітчизняні класифікатори описують понад 18 тис. професій. Щорічно виникають десятки нових професій, деякі професії зникають назавжди. Реформа системи вищої освіти передбачає перехід освітніх закладів системи вищої професійної освіти на третє покоління освітніх стандартів із двоступеневою системою. Науково-педагогічні працівники, які займаються навчанням молодих людей, говорять про тенденції до полі професіоналізму, зростання вимог до психічної сфери людини і адаптаційним механізмам, що лежать в основі професійного здоров'я, зміни структури фізичних якостей у професійній готовності. Відмічаються й інші причини, які свідчать, що реальна система фізичного виховання не в повній мірі забезпечує досягнення психофізичної готовності до професійної діяльності і вимагає подальшого удосконалення [4, 5, 7].

Мета роботи – визначити сучасну концепцію і функції ППФП, виходячи із уявлення про професійну фізичну культуру (ПФК) професіоналів телекомунікацій і інформаційних технологій та її значення у забезпеченні їх діє спроможності.

Згідно цієї мети були визначені **завдання:** уточнити уяву про професійну фізичну культуру, усіх її компонентів, виявити її вплив на фізичну діє спроможність і на цій основі визначити увесь комплекс сучасних завдань ППФП, загальні

контури технології їх вирішення у різні періоди становлення професійної майстерності фахівців телекомунікацій і інформаційних технологій.

Аналіз літературних джерел [1-3, 5, 9] дало можливість визначити, що особиста професійна фізична культура професіоналів (ПФКП) згідно сучасних уявлень є органічною частиною його загальної фізичної і професійної культури. Опираючись на дослідження у сфері фізичної культури представників різних галузей народного господарства (агропромислового комплексу, хіміків, металургів, машинобудівників, будівельників, працівників енергетичного комплексу, правоохоронних органів тощо), професійну фізичну культуру фахівців слід у загальному вигляді розуміти як соціально і виробничо обумовлені спроможності виконувати свої професійні обов'язки і активну діяльність щодо забезпечення цих здатностей засобами фізичної культури та екстремальними видами спорту.

Виклад основного матеріалу. В практичному плані ПФКП необхідно розглядати у контексті сукупності конкретних показників фізичної надійності і готовності особистості до продуктивної виробничої діяльності і системи наукових знань, вмінь, навичок, прикладних дій, умов, спрямованих на їхню реалізацію. Основні показники фізичної надійності, готовності професіонала і основні компоненти індивідуальної раціональної фізкультурної діяльності, що їх забезпечують, наведені у таблиці, що наведена нижче. До структури ПФКФ входять також забезпечуючі компоненти: контроль і самоконтроль, інформаційне і матеріально-технічне забезпечення індивідуальних занять фізичною культурою і спортом. При цьому зміст усіх складових професіональної фізичної культури студентів і фахівців телекомунікацій і інформаційних технологій обумовлюється у повній мірі особливостями виробничої діяльності і умовами праці, носить динамічний характер, багато у чому ґрунтується на загальній і фізичній культурі особистості та виробничої фізичної культури, що склалася у навчальному чи виробничому колективі. Установлена структура ПФКФ знаходить переконливе підтвердження під час дослідження фізичної культури представників окремих професійних груп (табл. 1).

Дослідження, що проводили фахівці на Хмельницькій атомній електричній станції виявили [6], що успішно виконують роботу у специфічних екстремальних умовах АЕС ті її працівники, які володіють високим рівнем особистої ПФК: добрим здоров'ям, стійкістю до різних захворювань, опірністю до негативних чинників виробничого середовища, високим рівнем фізичної працездатності, розвитком комплексу професійно важливих психофізичних якостей і рухових навичок, доброю відновлювальністю після виробничих навантажень; дотримується здорового способу життя, регулярно використовує різні складові раціональної рухової діяльності, ефективно спрямовано вплив на усі компоненти його фізичної дієспроможності.

Таблиця 1

Узагальнена структура основних компонентів особистої професійної фізичної культури фахівця (ПФКФ)

Показники фізичної надійності і готовності фахівця	Складові раціональної професійно обумовленої фізкультурної діяльності фахівця
Загальна фізична підготовленість	Загальнокондиційна фізична підготовка. Дотримання ЗСЖ
Фізичне здоров'я, Фізичний розвиток	Тілобудування (бодібілдинг)
Добрий фоновий функціональний стан організму	Фонова фізична культура (ранкова гімнастика, заняття у спортивних секціях)
Працездатність	Різні форми активного відпочинку під час навчання і праці
Спеціальна фізична підготовленість	Спеціальна фізична підготовка. Практична ППФП, профільований вид спорту
Відновлювальність	Післянавчальне (післяробоче) відновлення, рекреація. Теоретико-методична підготовка
Стійкість до впливу негативних чинників навчального (виробничого) середовища	Профілактична фізична культура. Активне загартування

ППФП студентів факультетів Державного університету телекомунікацій покликана вирішувати такі завдання [4, 5, 6].

1. Зберегти високу працездатність при тривалому перебуванні в умовах гіпокінезії та гіподинамії.
2. Підвищити стійкість організму до одноманітних рухів та дій.
3. Зміцнення фізичного та психічного здоров'я.
4. Сприяти дотриманню правильної постави.
5. Сприяти вдосконаленню професійних навичок: співрозмірні та дозовані рухи руками, кистями, пальцями у різних площинах, з різною амплітудою, різноманітні рухи тулуба.
6. Покращення діяльності серцево-судинної, дихальної систем, профілактики застійних явищ крові в органах малого тазу та нижніх кінцівках.

У зв'язку з цим основними сучасними завданнями ППФП, що здійснюються у навчальному закладі і на виробництві, є: мотивація на досягнення високого рівня професіональної дієспроможності; зміцнення здоров'я, підвищення рівня функціонування органів і систем організму, які виконують велике навантаження під час навчання і праці; покращення фізичного розвитку, забезпечення високої працездатності і відновлювальності, розвиток і удосконалення професійно важливих фізичних, психічних і моральних якостей особистості, формування необхідних рухових навичок, підвищення стійкості до впливу негативних виробничих чинників, профілактики виробничих травм, професійних і професійно обумовлених захворювань [3, 5, 9]. В плані практичної реалізації цих завдань повинні визначатися ще й супутні завдання: оволодіти системою знань, умінь та навичок використання систем і форм фізичних вправ, що сприяють ефективно цілеспрямовано впливати на усі показники фізичної надійності і готовності до професійної діяльності; виховувати у студентів інтерес до занять ППФП; включати проходження курсу ППФП в процес активного формування особистої професійної фізичної культури. Усі ці завдання вирішуються засобами професійно спрямованої теоретичної, методичної та практичної підготовки в межах організованого фізичного виховання, спеціального курсу ППФП і самовиховання. Між іншим успіх досягається тоді, коли формування здійснюється комплексно: шляхом навчання, виховання і тренування в процесі теоретичної, методичної і практичної підготовки з використанням певних педагогічних підходів та інноваційних технологій [5,

7, 8]. Під час здійснення ППФП у вищих навчальних закладах, що готують фахівців, на перших етапах підготовки (1-2 курсах) використовується авторитарний, технократичний педагогічний підхід. При реалізації цього підходу виходять з того, що процес формування і виховання особистості і її загальної професійної культури, в тому числі ПФК, повинен бути суворо спрямованим і призводити до певних проєктованих результатів. На старших курсах доцільно використання так званої гуманістичної педагогіки, визначними принципами якої є „само актуалізація особистості”, „особистісне зростання”, „розвиваюча допомога”. В якості основних методів ППФП використовують імітаційно-тестовий і метод індивідуально-діяльного програмування [4, 8, 9], а також інноваційні методи. Враховуючи відомі психофізіологічні особливості праці працівників адміністративно-управлінського апарату, а також конкретні характеристики їх трудової діяльності, форм відпочинку у не робочі години, рівень захворюваності, можна дійти до такого програмного змісту ППФП студентів вказаних спеціалізацій. У першу чергу необхідно значно підвищити якість теоретичної підготовленості студентів з питань впливу засобів фізичної культури і спорту на стан організму людини. Слід формувати у майбутніх фахівців свідоме відношення, потребу до раціональної побудови режиму трудової діяльності (власного і трудового колективу, в якому їм треба буде працювати), переконуючи у доцільності проведення регулярних занять фізичними вправами з метою зменшення негативного впливу виробничих чинників на організм людини та зміцнення здоров'я. Теоретичний матеріал з цього переліку питань повинен ґрунтуватися на конкретних соціологічних даних і результатах наукових сучасних досліджень у галузі фізичної культури.

Важливою передумовою використання засобів фізичної культури у майбутній фаховій діяльності є формування у студентів навичок та умінь практичного самостійного виконання спеціальних комплексів вправ. Фізичну підготовку студентів, майбутніх підприємців та менеджерів, телекомунікацій та інформації, фахівців з організації технічного захисту інформації, інформаційної і кібернетичної безпеки, слід зосередити на вихованні у них загальної витривалості, розвитку уваги та оперативного мислення. Для розвитку оперативного мислення і функцій зорового аналізатора необхідно використовувати вправи з м'ячем, спортивні та рухливі ігри, а також шашки та шахи. У той же час з метою розвитку статичної витривалості слід регулярно виконувати гімнастичні вправи з переважним навантаженням на м'язи тулуба.

Крім того, ППФП студентів цього профілю повинна включати вправи, за допомогою яких до руху підключаються частини тіла, які не беруть активної участі у виробничому процесі. Слід також включати вправи, спрямовані на покращення постави, забезпечення правильного дихання (дихальні вправи) та збільшення життєвому об'єму легенів. Визначення вимог ППФП до студентів про необхідність застосування у навчальному процесі усіх тих видів спорту, які наведено у Програмі з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Перевагу потрібно надавати тим видам спорту, які проводяться переважно на відкритому повітрі. Найбільш доцільні види спорту для студентів є такі:

1. Основна гімнастика: вправи з набивними м'ячами, на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці; вправи зі скакалкою, обручем та гімнастичною палицею; акробатичні вправи та опорні стрибки.
2. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, настільний теніс та теніс, оскільки їх можна використати як форму активного відпочинку.
3. Легка атлетика (оздоровча ходьба та оздоровчий біг).
4. Лижний спорт: пересування по пересіченій місцевості, ігри та естафети.
5. Силові вправи: вправи зі штангою, гириями, гантелями, на тренажерах атлетичної гімнастики для розвитку сили, швидкості рухів, силової та статичної витривалості, вдосконалення постави.
6. Туризм (піший, водний, велосипедний, лижний) і спортивне орієнтування. Тривале перебування на свіжому повітрі, активні способи пересування, позитивні емоції від спілкування з природою.
7. Плавання: правила техніки безпеки і поведінки під час купання у відкритих водоймах, вибір місця для купання, правила загартування, методика навчання плавання, надання першої допомоги потопаючому.

Залікові вимоги з професійно-прикладної фізичної підготовки такі.

1. Скласти характеристику виробничої діяльності спеціаліста на виробництві з урахуванням фізіологічних, санітарно-гігієнічних чинників та їх зміни залежно від сезону.

2. Обґрунтувати і скласти залежно від характеру та виду праці (розумової, фізичної) комплекси вправ виробничої гімнастики:

- ввідної гімнастики;
- фізкультурної паузи;
- фізкультурної хвилини;
- фізкультурної мікропаузи;
- відновлювальної гімнастики.

3. Уміти виконувати та показати прийоми самомасажу.

4. Уміти зняти фізичне та нервово-емоційне напруження за допомогою засобів фізичної культури і спорту.

5. Виконати контрольні нормативи з професійно-прикладної фізичної підготовки.

Проведені дослідження виявили, що переважна більшість студентів і працюючих професіоналів, які пройшли курс ППФП, що вирішував широкий комплекс завдань формування ПФК, значно підвищили рівень своєї особистої і професійної фізичної культури. Це знайшло переконливе відображення в прояві їх фізичної надійності і готовності до високопродуктивної праці.

ВИСНОВКИ І НАПРАВЛЕННЯ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ:

1. Результати досліджень свідчать, що сучасна концепція ППФП вимагає серйозної корекції. Вона передбачає значне розширення функцій ППФП, чітке спрямування на формування в її межах особистої професійної фізичної культури професіоналів, зміст якої передбачає соціально і виробничо обумовлені показники фізичної надійності і готовності особистості до високопродуктивної праці з вибраного фаху і спеціальності і способи їх направлено забезпечення засобами фізичної культури.

2. Формування ПФК студентів і працівників засобами ППФП починає здійснюватися на етапі професійної освіти і

триває впродовж усіх подальших періодів і етапів кар'єри на базі особистої фізичної культури, з урахуванням усіх особистісних чинників. Цей процес вимагає своєї спеціальної методології і технології, що ґрунтуються на інноваційних підходах, тісно пов'язаних з творчою педагогікою (професіоналізм особистості, професіоналізм діяльності, творчість), професійними компетенціями ми, самооцінкою гуманітарної культури особистості, професійною майстерністю і самовизначенням, прикладною значимістю екстремальних видів спорту для конкретної спеціальності.

3. Разом з тим очевидно, що сучасна концепція ППФП потребує у подальшому допрацювання і конкретизації. Особливу актуальність, на наш погляд, вимагають теоретичні і прикладні розробки, що відображають: сучасне уявлення, генезис, еволюцію, соціальну значимість і ефективність професійної фізичної культури як об'єкту ППФП; генералізацію нових педагогічних ідей в галузі ПФК і ППФП; чинники, що обумовлюють формування ПФК професіонала в період професійного навчання і виробничої діяльності; моделювання ПФК у парадигмі (конструкції) професійної концепції представників різних спеціальностей; обґрунтування організаційно-педагогічних основ технології формування особистої ПФК тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блеер А.Н. Методика оценки профессионально-прикладной значимости экстремальных видов спорта для конкретной профессии /А.Н. Блеер, Л.Ю. Смолова, С.А. Полиевский //Физическое совершенствование студенческой молодежи: стратегия и инновационные технологии: монография. – Одесса: Наука и техника, 2011. – С. 260–265.

2. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в система непрерывного образования молодежи: науч.-метод. Пособие /В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Сов. Спорт, 2010. – 296 с.

3. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навч. пос. /С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раевський та ін.– К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

4. Раевский Р.Т. Система психофизической подготовки работников атомных станций /Р.Т. Раевский, В.И. Филенков, С.М. Канишевский //Материалы науч.-метод. конф. „Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи”. – Донецьк: ДонДУ, 2000. – С. 288–293.

5. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная психофизиологическая и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей: учеб. пос. для вузов / Под. общ. ред. проф. Р.Т. Раевского /Р.Т. Раевский, В.И. Филенков. – Краматорск: ОНПУ, ДГМА, 2003. – 100 с.

6. Ямалетдинова Г.А. Профессионально-прикладная физическая и психологическая компетенция профессионалов: Гуманитарные профессии /Г.А. Ямалетдинова //Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки. – 2011. – № 1(2). – С. 98–103.

7. European Cultural Convention. (ETS № 18) (1982), ISBN 92-871-0074-8.

8. Korotkov K. Biophysical energy transfer mechanisms in living systems: the basis of life processes / K. Korotkov, B. Williams, L. Wisneski // J. of Alternative and Complementary Medicine. – 2004. – Vol. 10, № 1. – P. 29-57.

9. Violence at school: awareness-raising, prevention, penalties. (2000), ISBN 92-871-4194-0/0/

Пічурін В. В.

Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту імені В.А. Лазаряна

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТІВ І ЇХ ФОРМУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ І ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Мета: перевірити припущення про те, що реалізація в ході навчальних занять з фізичного виховання розроблених основ психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів суттєво позитивно впливає на використання студентами адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій. Матеріал: в дослідженні приймали участь 282 студенти (144 – юнаки, 138 – дівчата). Вік учасників дослідження складав 17 – 20 років. Методи. Діагностика копінг-стратегій проводилась за методикою Е. Нейт в адаптації Л. І. Вассермана. Результати: встановлено, що використання в ході навчальних занять з фізичного виховання складових психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів суттєво позитивно впливає на формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних когнітивних і поведінкових копінг-стратегій і не впливає на формування адаптивних і відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій. Виявлено, що традиційні заняття з фізичного виховання суттєво не впливають на формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій.

Ключові слова: копінг-стратегії, адаптивні, неадаптивні, відносно адаптивні.

Пичурин В. В. Копинг-стратегии студентов и их формирование в процессе психологической и психофизической подготовки. Цель: проверить предположение о том, что реализация в ходе учебных занятий по физическому воспитанию разработанных основ психологической и психофизической подготовки студентов железнодорожных вузов существенно положительно влияет на использование студентами адаптивных и относительно адаптивных копинг-стратегий. Материал: в исследовании принимали участие 282 студента (144 – юноши, 138 – девушки). Возраст участников исследования составлял 17–20 лет. Методы. Диагностика копинг-стратегий проводилась по методике Е. Нейт в адаптации Л. И. Вассермана. Результаты: установлено, что использование в ходе учебных занятий по физическому воспитанию составляющих психологической и психофизической подготовки студентов железнодорожных вузов существенно положительно влияет на формирование у студентов адаптивных и относительно адаптивных когнитивных и поведенческих копинг-стратегий и не влияет на формирование адаптивных и относительно адаптивных эмоциональных копинг стратегий. Выведено, что традиционные занятия по физическому воспитанию существенно не влияют на формирование у студентов адаптивных и относительно адаптивных эмоциональных копинг-стратегий.

Ключевые слова: копинг-стратегии, адаптивные, неадаптивные, относительно адаптивные.

Pichurin V. V. Coping strategies of students and their formation in the process of psychological and psychophysical training. Objective: This is testing the hypothesis that in the course of implementation of training physical education classes developed based on psychological and psycho-physical preparation of students of railway high schools significantly positive effect on the use of adaptive and students regarding adaptive coping strategies. Material: The study involved 282 students (144 – boys, 138 – women). There was formed one experimental and one control group of boys and one experimental and one control group of girls to participate in the experiment. Quantitatively each of the groups of boys was 77 people and each of the groups of girls to 69 people. The experimental and control groups were formed so that they comprised roughly the same number of students who use adaptive, not adaptive and adaptive coping relatively strategy. Age of study participants was 17–20 years. Methods. Diagnosis coping strategies carried out by the method of E. Heim adaptation L. I. Wasserman. As an independent variable advocated use during classes in physical education components of psychological and psycho-physical preparation of students of railway high schools. As a dependent variable considered quantitative changes in students on the use of adaptive and adaptive coping relatively strategies. Results: It was found that the use during the training in physical education components of psychological and psycho-physical preparation of students of railway high schools significantly positive effect on the formation of students' adaptive and adaptive with respect to cognitive and behavioral coping strategies, and does not affect the formation of adaptive and adaptive with respect to emotional coping strategies. It was revealed that the traditional physical education classes do not affect the formation of students' adaptive and adaptive with respect to emotional coping strategies.

Key words: coping strategies, adaptive, maladaptive, with respect to adaptive.

Постановка проблеми. Високі вимоги до професійної діяльності сучасного фахівця, складність і великі витрати на його підготовку, в ряді випадків екстремальність умов праці, вимагають, крім іншого, відповідної психологічної і психофізичної підготовленості. В її структурі важливе місце займають так звані «копінг-стратегії». Це пов'язано з тим, що результативність професійної діяльності у складних (а тим більше в екстремальних) умовах значною мірою є залежною від сформованості у фахівців необхідних стратегій копінг-поведінки. Особливо важливими копінг-стратегії є для фахівців, які у своїй професійній діяльності піддаються стресу або зазнають підвищених емоційних навантажень. В психології під копінг-стратегією розуміють усвідомлену, раціональну, адаптивну поведінку спрямовану на усунення або психологічне подолання критичної ситуації. Вважається, що копінг залежить від особистості людини, реальної ситуації, умов соціальної підтримки. Він проявляється в поведінці, в емоційній та пізнавальній сферах особистості. Відзначається, що психологічне значення копінгу полягає в тому, щоб ефективно адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи оволодіти нею, постаратися уникнути або звикнути до неї і таким чином загасити негативну, стресову дію ситуації. Свій вклад у вирішення завдання підготовки студентів до ефективної копінг-поведінки може внести і така навчальна дисципліна як фізичне виховання. Одним із завдань, яке на думку автора може ефективно вирішуватись в рамках психологічної і психофізичної підготовки під час навчальних занять з фізичного виховання [2], є підготовка студентів до ефективного використання копінг-стратегій у майбутній професійній діяльності.

Дослідження виконано відповідно до тематичних планів науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту ім. акад. В. Лазаряна і є складовою теми «Теоретико-методологічні та педагогічні основи психологічної і психофізичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання» (державний реєстраційний номер 0113U006237).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В наш час проблематика копінг-поведінки людей досліджується як на матеріалі різноманітних видів діяльності, так і на матеріалі представників різних вікових і соціальних груп. Слід відзначити роботи Є.І. Рассказової і Т.О.Гордєєвої [3], О.І.Склень [4], С.А.Хазової [5], І.В. Шагарової [6]. Серед зарубіжних робіт значний інтерес викликають [7, 8, 9, 10, 11, 12] та багато інших. Вивчалися такі питання як: механізм дії копінг-стратегій, їх зв'язок з особистісними ресурсами людини та іншими психологічними характеристиками, вікові і статеві відмінності копінг-поведінки та ін. Встановлено, що для подолання стресу людина використовує власні копінг-стратегії. Їх вибір залежить від особистого досвіду та психологічних резервів. Автор провів дослідження у якому було з'ясовано існуючі тенденції щодо використання копінг-стратегій сучасними студентами [1]. Встановлено наступне. Найбільш поширеними копінг-стратегіями серед студентів є: а) у когнітивній сфері – «збереження самовладання»; б) в емоційній сфері – «оптимізм»; в) у поведінковій сфері – «відволікання». Серед студентів кількісно переважає використання адаптивних стратегій у порівнянні з неадаптивними і відносно адаптивними (ця тенденція не стосується поведінкових адаптивних стратегій у юнаків і дівчат). Серед адаптивних копінг-стратегій найбільш поширеними серед студентів (і юнаків, і дівчат) є адаптивні емоційні стратегії. Серед неадаптивних копінг-стратегій найбільш поширене використання серед студентів мають: емоційні неадаптивні стратегії у дівчат, поведінкові неадаптивні стратегії у дівчат, емоційні неадаптивні стратегії у юнаків. Серед відносно адаптивних копінг-стратегій найбільш поширеними серед студентів є: когнітивні відносно адаптивні стратегії у дівчат, поведінкові відносно адаптивні стратегії у дівчат, когнітивні відносно адаптивні стратегії у юнаків. Аналіз вищезгаданих, як і багатьох інших робіт, показує, що незважаючи на наявні досягнення, залишається ще чимало питань. В повній мірі це стосується і можливості використання фізичного виховання для формування в студентів результативних стратегій копінг-поведінки.

Мета дослідження. Перевірка припущення про те, що реалізація в ході навчальних занять з фізичного виховання розроблених основ психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів суттєво позитивно впливає на використання студентами адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій.

Методи дослідження. Діагностика копінг-стратегій, проводилась за методикою Е.Неім в адаптації Л.І. Вассермана.

Виклад основного матеріалу дослідження. В якості незалежної змінної виступало використання в ході навчальних занять з фізичного виховання складових психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів. В якості залежної змінної розглядалися кількісні зміни у студентів щодо використання адаптивних і відносно адаптивних копінг-

стратегій. В дослідженні приймали участь 282 студенти Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту ім. акад. В.Лазаряна. З них 144 – юнаки, 138 – дівчата. Вік учасників дослідження 17 – 20 років. Для участі в експерименті було сформовано одну експериментальну і одну контрольну групу у юнаків і одну експериментальну та одну контрольну групу у дівчат. Кількість кожна із груп юнаків складала 77 осіб а кожна із груп дівчат по 69 осіб. Експериментальні і контрольні групи формувались таким чином, щоб до їх складу входила приблизно однакова кількість студентів, які використовують адаптивні, неадаптивні і відносно адаптивні копінг-стратегії. Студентів експериментальних груп було залучено до навчальних занять з фізичного виховання, які включали вивчення основ психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів. Заняття включали:

1. Вивчення теоретичного матеріалу включеного до розділу психологічної просвіти. До складу цього розділу входив блок вивчення психології копінг-поведінки людей.
2. Заняття професійно значущими видами спорту (у відповідності до майбутньої спеціальності це були такі види як спортивна гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика, спортивне орієнтування).
3. Участь у спортивних змаганнях з професійно значущих видів спорту.
4. Виконання вправ для розвитку навиків саморегуляції психічного стану (аутогенне тренування).
5. Виконання спеціальних фізичних вправ для розвитку психомоторики.
6. Заняття з використанням засобів для розвитку характеристик уваги.

В ході навчальних занять в експериментальних групах проводилась також робота щодо вирішення завдань фізичного виховання по формуванню рухових навичок, умінь та розвитку фізичних якостей студентів.

Студенти контрольних груп вивчали курс фізичного виховання у відповідності до навчальної програми для вищих навчальних закладів. Студенти експериментальних і контрольних груп відвідували навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі 4 навчальних години на тиждень на протязі першого і другого років навчання у вузі. За результатами першого зрізу (на початку першого семестру) експериментальну і контрольну групу юнаків, як і експериментальну та контрольну групу дівчат, характеризували показники (щодо використання адаптивних, не адаптивних і відносно адаптивних стратегій) які суттєво не відрізнялись. Динаміку когнітивних копінг-стратегій юнаків в процесі експерименту представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні когнітивні копінг-стратегії студентів до і після експерименту N=144

Варіанти копінг поведінки	Експериментальна група				Контрольна група			
	До початку екс-ту		По закін-ні екс-ту		До початку екс-ту		По закін-ні екс-ту	
	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%
Адаптивні	40	52	43	56	41	53	40	52
Відносно адаптивні	25	32	28	36	21	27	23	30
Неадаптивні	12	16	6	8	15	20	14	18

Зміни у використанні студентами емоційних копінг-стратегій відображено в таблиці 2.

Таблиця 2

Адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні емоційні копінг-стратегії студентів до і після експерименту N=144

Варіанти копінг поведінки	Експериментальна група				Контрольна група			
	До початку екс-ту		По закін-ні екс-ту		До початку екс-ту		По закін-ні екс-ту	
	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%
Адаптивні	58	75	59	77	56	73	56	73
Відносно адаптивні	1	1	1	1	2	2	3	4
Неадаптивні	18	24	17	22	19	25	18	23

Динаміку експериментальних змін щодо використання студентами поведінкових копінг-стратегій представлено в таблиці 3.

Таблиця 3

Адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні поведінкові копінг-стратегії студентів до і після експерименту N=144

Варіанти копінг поведінки	Експериментальна група				Контрольна група			
	До початку екс-ту		По закін-ні екс-ту		До початку екс-ту		По закін-ні екс-ту	
	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%
Адаптивні	31	40	36	47	32	42	33	43
Відносно адаптивні	32	42	37	48	30	39	29	38
Неадаптивні	14	18	4	5	15	19	15	19

Динаміку когнітивних стратегій студенток в ході експериментальної роботи представлено в таблиці 4.

Таблиця 4

Адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні когнітивні копінг-стратегії студенток до і після експерименту N=138

Варіанти копінг поведінки	Експериментальна група				Контрольна група			
	До початку екс-ту		По закін-ні екс-ту		До початку екс-ту		По закін-ні екс-ту	
	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%
Адаптивні	32	46	34	49	31	45	32	46
Відносно адаптивні	22	32	27	39	24	35	22	32
Неадаптивні	15	22	8	12	14	20	15	22

Динаміку змін, які відбулись в процесі експерименту у використанні студентками емоційних копінг-стратегій представлено в таблиці 5.

Адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні емоційні копінг-стратегії студенток до і після експерименту N=138

Варіанти допінг поведінки	Експериментальна група				Контрольна група			
	До початку екс-ту		По закін-ні екс-ту		До початку екс-ту		По закін-ні екс-ту	
	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%
Адаптивні	43	62	43	62	41	59	41	59
Відносно адаптивні	5	7	6	9	6	9	7	10
Неадаптивні	21	31	20	29	22	32	21	31

Динаміку поведінкових стратегій студенток в процесі експерименту представлено у таблиці 6.

Таблиця 6

Адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні поведінкові копінг-стратегії студенток до і після експерименту N=138

Варіанти копінг поведінки	Експериментальна група				Контрольна група			
	До початку екс-ту		По закін-ні екс-ту		До початку екс-ту		По закін-ні екс-ту	
	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%
Адаптивні	15	22	18	26	17	25	16	23
Відносно адаптивні	28	40	32	46	27	39	26	38
Неадаптивні	26	38	19	28	25	36	27	39

Аналіз даних, отриманих в ході експерименту і представлених в таблицях 1, 2, 3, 4, 5 і 6, дає підстави стверджувати наступне. Традиційні заняття з фізичного виховання, які проводились у контрольній групі юнаків і контрольній групі дівчат, не здійснюють суттєвого позитивного впливу на формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій. Як видно із таблиць, в ході експерименту у контрольних групах не зафіксовано суттєвої позитивної динаміки. При цьому це стосується і когнітивних і емоційних і поведінкових копінг-стратегій. Використання в ході навчальних занять з фізичного виховання складових психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних ВНЗ суттєво позитивно вплинуло на формування у студентів (і юнаків і дівчат) адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій. Так в експериментальній групі юнаків використання не адаптивних копінг-стратегій в ході експерименту зменшилось з 16 % до 8 %. При цьому використання адаптивних копінг-стратегій зросло з 52 % до 56 %, а використання відносно адаптивних, з 32 % до 36 %. В цій же групі використання не адаптивних поведінкових копінг-стратегій зменшилось з 18 % до 5 %. При цьому виявлено зростання використання адаптивних поведінкових (з 40 % до 47 %) і відносно адаптивних поведінкових (з 42 % до 48 %). В експериментальній групі дівчат використання не адаптивних копінг-стратегій зменшилось з 22 % до 12 %. При цьому виявлено зростання використання адаптивних копінг-стратегій (з 46 % до 49 %) і відносно адаптивних (з 32 % до 39 %). В цій же групі використання не адаптивних поведінкових копінг-стратегій зменшилось з 38 % до 28 %. При цьому діагностовано зростання використання адаптивних поведінкових стратегій (з 22 % до 26 %) і відносно адаптивних поведінкових стратегій (з 40 % до 46 %). Використання в ході навчальних занять з фізичного виховання складових психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів суттєво не вплинуло на формування у студентів (і юнаків і дівчат) адаптивних і відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій. Так, в експериментальній групі юнаків, використання не адаптивних емоційних стратегій до початку експерименту складало 24 %. По його закінченні – 22 %. Констатуємо несуттєві зміни. Використання адаптивних емоційних стратегій у цій групі до початку експерименту складало 75 %. По його закінченні – 77 %. Констатуємо несуттєві зміни. Змін щодо використання відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій у цій групі не відбулось.

В експериментальній групі дівчат використання не адаптивних емоційних стратегій до початку експерименту складало 31 %. По його закінченні – 29 %. Констатуємо несуттєві зміни. Використання відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій у цій групі до початку експерименту складало 7 %. По закінченні експерименту – 9 %. Констатуємо несуттєві зміни. Змін щодо використання адаптивних емоційних стратегій у цій групі не виявлено. Результати, отримані в ході експериментальної роботи, ми пояснюємо ефективністю використаного змісту психологічної і психофізичної підготовки щодо формування адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій у студентів. На нашу думку, це, насамперед, стосується вивчення розділу психологічної освіти, до складу якого було включено вивчення питань психології копінг-поведінки людей. Важливу роль також відіграли такі складові як заняття професійно значущими видами спорту, участь у змаганнях з професійно значущих видів спорту, виконання вправ для розвитку навиків саморегуляції психічного стану. Відсутність суттєвих позитивних змін щодо формування у студентів експериментальних груп адаптивних і відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій спричинене, на нашу думку, неефективністю запропонованих засобів стосовно їх формування. Більш доцільним тут буде використання спеціальних психотерапевтичних засобів.

ВИСНОВКИ

Традиційні заняття з фізичного виховання не здійснюють суттєвого позитивного впливу на формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій. Використання в ході навчальних занять з фізичного виховання складових психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів суттєво позитивно впливає на формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій. Використання в ході навчальних занять з фізичного виховання складових психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів суттєво не впливає на формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ пов'язуємо з вивченням можливостей фізичного виховання у формуванні у студентів уміння ефективно використовувати копінг-стратегії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці / В. В. Пічурін // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 53–59.
2. Пічурін В. В. Основи організації психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів в процесі фізичного виховання / В. В. Пічурін // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2012. – Вип. 26. – С. 84–90.

3. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования. – 2011. – № 3(17). – С. 20–26.
4. Склень О.І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях / О.І.Склень // Наук. зап. Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К.: Міленіум, 2006. – Вип. 27. – С. 476–486.
5. Хазова С.А. Сопладающее поведение одарённых старшеклассников: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Светлана Абдурахмановна Хазова. – Кострома, 2002. – 246 с.
6. Шагарова И.В. Личностные детерминанты и типы копинг-поведения в ситуации потери работы: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03; 19.00.05 / Ирина Викторовна Шагарова. – Ярославль, 2008. – 228 с.
7. Bedi G., Brown S. Optimism, coping style and emotional well-being in cardiac patients // British Journal of Health Psychology. – 2005. – vol. 1. P.57 – 70.
8. Bouchard G., Guillemette A., Landry-Leger N. Situational and dispositional coping: an examination of their personality cognitive appraisals and psychological distress // European Journal of Personality. – 2004. – vol.18. – pp. 221 – 238.
9. Carver C.S., Connor-Smith J. Personality and Coping // Annual Review of Psychology. – 2010. – vol. 61. – P. 679–704.
10. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman S., Thomsen A., Wadsworth S. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress and potential in theory and research // Psychological Bulletin. – 2001– vol. 127- № 1– pp. 87 – 127.
11. Connor-Smit J.K., Flachsbart C. Relations between personality and coping: a meta-analysis // Journal of Personality and Social Psychology. – 2007. – vol. 93. – P. 1080 – 1107.
12. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // Journal of Personality. – 2006. – vol. 74. – № 1. – P. 9–43.

Присяжнюк С.І.

Державний університет телекомунікації (України, м. Київ)

МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ГУМАННИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розкриваються психологічні механізми формування ціннісно-мотиваційної сфери студентів під час навчального процесу із фізичного виховання, що ефективно впливає на формування гуманних цінностей.

Ключові слова: механізми, формування, студенти, гуманні, цінності, фізичне, виховання.

Присяжнюк С. И. Механизмы формирования гуманних ценностей студентов в процессе физического воспитания. В статье раскрываются психологические механизмы формирования ценностно-мотивационной сферы студентов во время учебного процесса по физическому воспитанию, что эффективно воздействует на формирование гуманних ценностей.

Ключевые слова: механизмы, формирование, студенты, гуманные, ценности, физическое, воспитание.

Prisazniuk S.I. Mechanisms of forming of humane values of students in the process of P.E. In the article the psychological mechanisms of forming of valued-motivational sphere of students open up during an educational process from physical education that effectively influences on forming of humane values. During the last decades there was an anxious tendency of the sharp worsening of health, physical development, common condition and professionally - the applied physical preparedness of graduating students of institutions of higher learning and other educational establishments that prepare shots for a national economy; it, together with other social factors, negatively affects rates scientifically - technical progress and welfare of people. Main efforts of public organs of management of young people education must be taken to development of base state criteria of raising of P.E in institutions of higher learning, that will be used for their attestation and accreditation and to stimulation of guidance of institutions of higher learning and teachers in the improvement of process of physical perfection of students in form different reviews - competitions that take into account all aspects of work in this direction. At the level of institution of higher learning of perfection of process control of P.E it must be taken to realization of events, that envisage the increase of necessity of students actively to engage in the physical perfection, strengthening of health and physical preparation to the active vital functions and high-performance labour. By the effective instruments of management of students activity there must be such approved methods in direction of the physical perfection, as: order on physical reliability and readiness of graduating students from the side of employers; including of requirements to physical readiness in professional- qualifying descriptions of specialists; a selection is for work taking into account these criteria; introduction of "Passport of health" of graduating student of higher educational establishment; practice of self-government students by the educational-cognitive activity in the sphere of the personal physical culture; regular monitoring of physical health and physical readiness of students.

Key words: mechanisms, forming, students humane, values, physical, education.

Актуальність. Внаслідок змін, що відбулися у соціально-економічній та духовній сферах суспільства України, сприяло здійсненню змін моральних цінностей студентської молоді. Чільне місце у переліку ціннісних орієнтацій студентства вищих навчальних закладів посідають гуманні складові, формування яких є досить важливою умовою духовного формування особистості. Тому трансформація системи ціннісних орієнтацій сприяє виникненню необхідних умов щодо гуманізації і демократизації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах [2, 3, 6]. Система ціннісних орієнтацій особистості, їхня змістова наповненість, здебільшого не відповідає системі цінностей суспільства. Трансформація системи цінностей суспільства у особистісну відбувається внаслідок дії психологічних механізмів, що знаходяться в основі розвитку ціннісно-мотиваційної сфери особистості [1, 4, 7]. Механізми, подібно до закономірностей, існують об'єктивно.

Дія їхня завжди незалежна від того чи усвідомлює їх особистість чи ні. Психологічна основа і розуміння педагогічної сутності такого визначення як „механізм” сприяє управленню розвитком особистісних рис у спеціально створених ситуаціях життєдіяльності студентів вищих навчальних закладів. Вивчення механізмів будь-яких явищ, ситуацій, подій, пов'язане з їхнім обґрунтуванням. Розкриття механізмів, є здатністю проникнення у їхню внутрішню структуру, виявлення взаємозв'язок та взаємодію частини цієї структури чи окремих елементів щодо розуміння і виявлення сутності процесу, його закономірний процес неминуче виникнення за тих чи інших умов. Отже, необхідно, перш за все, визначити психологічні механізми, що певною мірою являються методологічним обґрунтуванням щодо формування гуманних складових студентської молоді [5, 8].

Виходячи із вище наведеного, нами була визначена **мета** – розглянути психологічні механізми формування мотиваційно-ціннісної сфери, дія яких значно відбивається щодо формування гуманних складових світогляду студентської молоді вищих навчальних закладів. Відповідно до мети, були визначені **методи дослідження** – аналіз та узагальнення наукових і науково-методичних джерел, педагогічний експеримент.

Обговорення результатів дослідження. Виходячи із того, що значення об'єктивного і суб'єктивного у становленні особистості мають суттєвий вплив, нами була розроблена програма формування гуманних рис студентів як особистості в процесі навчально-виховного процесу з фізичного виховання [1, 5, 9]. Згідно даних наукової і науково-методичної літератури [3, 6, 7] формування гуманних рис особистості студентів в процесі фізичного виховання відбувалося здійснення за допомогою наступних механізмів: ідентифікації, наслідування, емоційного обумовлення, мотиваційного опосередкування, комфортності, вживання у соціальну роль та редукції когнітивного дисонансу. Реалізація цих механізмів нашою програмою передбачалось наступним чином:

1. **Ідентифікація** – це емоційно обумовлений процес ототожнення своєї особистості з іншою людиною, внаслідок чого формуються моральні норми, цінності та складові поведінки. Як результат дії ідентифікації особистість сприймає цінності та погляди інших студентів, викладачів, тренерів тощо. Вона здійснюється мимоволі і не залежить від цілеспрямованих зусиль куратора групи, викладача чи тренера, а також без усвідомлення з боку самого студента. Ідентифікації сприяють наступні передумови:

- тривала взаємодія процесу,
- позитивне емоційне відношення студента, його довіра до куратора групи, викладача, тренера тощо.

Ідентифікація формувалася за рахунок привабливості та наслідування гуманних рис характеру куратора групи, викладача, тренера, студентів-спортсменів, визначних представників України, про яких студенти дізнавалися із різних джерел інформації (лекції, диспутів, засобів масової інформації, спортивних змагань тощо). Під час навчально-виховного процесу із фізичного виховання чи навчально-тренувального процесу на спортивній секції основною фігурою є викладач чи тренер. Вони виявляли гуманні риси характеру в поведінці, під час спілкування, дотримання основ здорового способу життя, внутрішньої відповідності тому, про що говорять, дотримуються норм гуманного (етичного, естетичного, діалогічного) у спілкуванні. Надзвичайно важливе значення має зовнішній вигляд викладача, тренера (одяг, макіяж, манера одягатися, культура мови, охайність тощо), а також особистісні риси.

2. **Наслідування** – засвоєння студентом способів поведінки на основі спостереження за тими, хто його оточує. Це засвоєння манер, вчинків та звичок інших людей. На відміну від ідентифікації, наслідування передбачає наявність свідомого бажання засвоїти манеру поведінки, одягатися, звички, для дівчат користування макіяжем, манера розмовляти, дотримання певної постави під час ходьби тощо. Однак, наслідування полягає здебільшого у повторенні зовнішніх чинників, а не переконань і ціннісних орієнтацій. Хоча, трапляються і виключення. В процесі наших досліджень даний механізм використовувався завдяки наочному спостереженню за позитивними прикладами як у поведінці викладачів, тренерів, так і в поведінці студентів. Викладач, тренер демонстрували приклади гуманної поведінки, звертали увагу студентів на гуманні риси характеру в поведінці інших студентів, пояснювали їм, що не слід глузувати із помилок їхніх колег, створювали атмосферу співпереживання, практикували і заохочували взаємодопомогу та взаємовиручку у різних життєвих ситуаціях. Викладач, тренер доречно застосовували різноманітні метафори, розповіді про випадки у житті, під час тренувальних занять, змагань, випадки із життя видатних спортсменів України, світу тощо.

3. **Емоційне обумовлення.** Даний механізм полягає у формуванні позитивного ставлення до об'єктів та манер поведінки, які супроводжуються позитивними емоціями, і негативно до тих, які супроводжуються негативними емоціями. Якщо манера поведінки тієї чи іншої особистості із тих чи інших причин викликає позитивні емоції, то вона стає прийнятною для студентів. Цей механізм лежить в основі методів заохочення чи покарання студента. Даний механізм використовувався через систему оцінювання успіхів під час навчального процесу із фізичного виховання чи навчально-тренувального заняття, успіхів на спортивних змаганнях студентів, його вчинків із урахуванням педагогічної доцільності. Викладач (тренер) не висловлював при цьому оціночних суджень відносно особистості студента в цілому, а давав оцінку лише вчинкам. Під час застосування заохочення та видів покарання (наприклад, не включення до основного складу на гру, до змагань тощо), враховувалося усвідомлення самим студентом власної провини. Педагогічні вимоги були чітко визначені і зрозуміло доведені до свідомості студента.

4. **Мотиваційне опосередкування.** Здійснення формування нових мотивів шляхом доведення до свідомості студента явищ, ситуацій тощо, до яких виховується позитивне емоційне ставлення і які уже являються для нього цінністю. Цей механізм знаходиться в основі вербальних виховних впливів. Даний механізм формувалася за допомогою використання методу слова. Викладач (тренер) переконував, пояснював, звертаючись до свідомості студента завдяки аргументації, обговорення проблеми морального характеру, надання зворотного зв'язку (рефлексію) (студентові пропонувалося поміркувати про те, що він вчинив та як можна було запобігти здійсненню цьому вчинку).

Вербальний виховний вплив містив три компоненти:

- *вказівний* – як слід поводитися, яких норм поведінки дотримуватися;
- *ціннісний* – чому і задля чого,
- *логічний* – пояснення, демонстрація причинно-наслідкових зв'язків між вказівним і ціннісним компонентами: „...“

якщо ... то ...”.

5. **Комфортність** – це зміна студентом власної поведінки чи поглядів внаслідок впливу групи. Отже, студент пристосовує свою життєву позицію, свої погляди на ті чи інші речі, до позиції групи, колективу.

Прийнято розрізняти зовнішню та внутрішню комфортність:

- **зовнішня комфортність** – це демонстративна поступливість студента колективу з метою схвалення чи уникнення осудження, покарання;

- **внутрішня комфортність** – це дієва зміна певних установок внаслідок сприйняття думки, позиції колективу, як більш обґрунтованої і доцільної, ніж власна.

Для реалізації механізму комфортності, викладач фізичного виховання (тренер спортивної секції) використовували для впливу на студента (спортсмена) думку, погляди колективу. Студентам пропонувалося висловити свою думку, погляди, дати оцінку тим чи іншим вчинкам, діям даного студента. Як свідчить досвід власного спостереження студенти охоче виявляли бажання щодо дотримання правил у випадку порушення правил гуманного характеру, здійснюючи своєрідний вплив на студентів-порушників. Реалізації даного механізму сприяло залучення студентів до групової взаємодії (спортивні ігри, естафети, виконання фізичних вправ у парах тощо).

6. **Вживання у соціальну роль** – це засвоєння студентами норм і правил поведінки, дотримання яких вимагає сприйняття ними соціальної ролі. Таким чином, зміна соціальної ролі обов'язково зумовлює зміни у поглядах, відношеннях і цінностях студентів. Даний механізм реалізовувався через розподіл ролей у студентському колективі, моделювання соціальних ролей під час навчальних занять із фізичного виховання, спортивних тренувань, під час змагань та рольових іграх. Нами використовувалася сукупність рольових ігор для студентів, які виконували певні завдання під час занять із фізичного виховання та формування гуманних рис характеру студентів через механізм вживання у соціальну роль, наслідування та ідентифікацію.

7. **Редукція когнітивного дисонансу** – це механізм підтримання внутрішньої узгодженості дій, норм, поглядів. Коли особистість усвідомлює їхню суперечність чи невідповідність між поглядами та поведінкою внаслідок чого виникає неприємне напруження, особистість відчуває дискомфорт. Коли студент усвідомлює, що він діяв без достатніх на те підстав, всупереч своїм переконанням чи поглядам колективу. Ми вважаємо, що поведінка студентів є наслідком їхніх установок чи переконань. Разом з тим, ряд психологів експериментально довели (І.А. Воронин, 1987; Л.Д. Гіссен, 1990; Б.Дж. Кретті, 1978; Д. Найдіффер, 1979 та ін.), що існує і зворотня залежність, погляди можуть бути наслідком поведінки. Студенти, зазвичай, відстоюють те, у чому вони переконані, однак вони також вірують у те, що відстоюють. Для того, щоб змінити ті чи інші переконання студента, слід спонукати його до здійснення дій, що їм суперечать. Механізм редукції когнітивного дисонансу реалізувався завдяки формуванню уявлень студентів щодо своєї особистості як носіїв гуманних рис характеру, через позитивні очікування до них, в тому числі і очікування, що пов'язані з виконанням навчальних та навчально-тренувальних завдань, що у свою чергу сприяло підвищенню самооцінки. Сприяло також цьому діалогічне спілкування, спілкування зі студентом на рівні „дорослий – дорослий”. Механізм редукції когнітивного дисонансу, як і попередній, спрацював в ситуаціях, діях, вчинках, що вимагали взаємодопомоги, взаємоповаги, доброзичливості, прийняття відповідальності за команду групи, факультету, курсу, університету та справедливості. У багатьох педагогічних наукових дослідженнях вплив психологічних механізмів на формування тих чи інших рис характеру особистості не приділяється належної уваги.

ВИСНОВКИ

1. Перехід системи цінностей в особистісну здійснюється внаслідок дії психологічних механізмів, що знаходяться в основі розвитку ціннісно-мотиваційної сфери особистості.

2. Психологічна база і розуміння педагогічної сутності такого визначення, як „механізм” дає змогу керувати формуванню особистісних рис характеру у спеціально організованих ситуаціях життєдіяльності студентської молоді.

3. Формування гуманних рис характеру особистості студентської молоді під час навчально-виховного процесу із фізичного виховання та навчально-тренувального процесу у спортивних секціях здійснювали за допомогою наступних механізмів, як: ідентифікації, наслідування, емоційного обумовлення, мотиваційного опосередкування, комфортності, вживання у соціальну роль та редукції когнітивного дисонансу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: (Факторы влияющие на эффективность спортивной деятельности) : Учеб. пособ. / Е. П. Ильин. – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.
2. Николаенко С.М. Освіта в інноваційному поступі суспільства / С. М. Николаенко. – К.: Знання, 2006. – 207 с.
3. Никифорова Г.С. Психология здоров'я : Учеб. для вузов / Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
4. Тимошук І.В. Педагогічні умови виховання у студентів медичного технікуму гуманістичних цінностей: Дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / І. В. Тимошук. – Вінниця, 2004. – 194 с.
5. Шевченко А.А. Основы физического воспитания / А. Шевченко, Ю. Перевошиков. – М.: Вища школа, 1984. – 184 с.
6. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи : Навч. посіб. / М. М. Фіцула. – К.: „Академвидав”, 2006. – 352 с.
7. Bowling A. Health – realth quality of life: a discussion of the concept, its use and measurement / A. Bowling // Measuring disease / A. Bowling eds. – Philadelphia: Open University Press, 1995. – P. 1-19.
8. Cella D.F. Quality of life: concepts and definition / D. F. Cella // Journal of pain and symptom management. – 1994/ - VI 9, № 3/ - P. 186-192.
9. Kries J. Pilates plus method. An AOL Time Warner Company. 2002/ - 285 p.

Радченко Л. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

НАУКОВА РОЗРОБЛЕНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРНО-ОСВІТНЬОЇ СКЛАДОВОЇ СУЧАСНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

Олімпійський спорт - одно з дивовижних подій в людській історії. Олімпійські ігри походили від древньої Греції, відродився в дев'ятнадцятому столітті в повністі нових історичних умовах. Сучасний Олімпійський рух -

найчестотливіше соціальне явище нашого віку. Його члени складають більш ніж 200 зі світової спільноти. Аналіз літератури показує, що таке великомасштабне соціальне явище, оскільки Олімпійський рух популярний серед учених. Динаміка розвитку, педагогічних аспектів, гуманістичного потенціалу, поточні проблеми - Олімпійський спорт добре вивчаються. Тому, культурно-виховний компонент, що згідно з фахівцями, визначає життєздатність ідей *Olympism*, вона залишається сумнівним дослідженням.

Ключові слова: Олімпійський спорт, Олімпійські Ігри, Греція, Олімпійський рух, культурно-виховний компонент.

Радченко Л.А. Образование культурно-воспитательного компонента современного олимпийского движения как научная проблема. Олимпийский спорт - одно из удивительных событий в человеческой истории. Олимпийские Игры происходили от древней Греции, возродились в девятнадцатом столетии в полностью новых исторических условиях. Современное Олимпийское движение - самое честотлюбивое социальное явление нашего возраста. Его члены составляют более чем 200 из мирового сообщества. Анализ литературы показывает, что такое крупномасштабное социальное явление, так как Олимпийское движение популярно среди ученых. Динамика развития, педагогических аспектов, гуманистического потенциала, текущие проблемы - Олимпийский спорт хорошо изучаются. Поэтому, культурно-воспитательный компонент, что согласно специалистам, определяет жизнеспособность идей *Olympism*, она остается сомнительным исследованием.

Ключевые слова: Олимпийский спорт, Олимпийские Игры, Греция, Олимпийское движение, культурно-воспитательный компонент

Lidiia Radchenko. The formation of cultural and educational component of modern olympic movement as a scientific problem. Olympic sport is one of the amazing events in human history. Olympic Games originated in ancient Greece, revived in the nineteenth century in a completely new historical conditions. The modern Olympic movement - the most ambitious social phenomenon of our age. Its members are more than 200 of the world community. Analysis of the literature shows that such large-scale social phenomenon as the Olympic movement is popular among scientists. Dynamics of development, pedagogical aspects, humanistic potential, current problems are Olympic sports are well studied. Thus, cultural and educational component that according to specialists, determines the viability of ideas of *Olympism*, it remains questionable research. Research allows noting that require special attention such problems as: definition of the historical aspects of the formation and characteristics of the study of the dynamics of cultural and educational component of the development of the modern Olympic movement; outline the components of the implementation of cultural and educational programs of the Olympic Games and other events taking place as part of the modern Olympic movement, under the patronage of the International Olympic Committee; justification of methodological aspects of the formation of cultural and educational programs implemented in the development of the modern Olympic Movement; Design of a conceptual model of cultural and educational events in the development of the modern Olympic movement.

Key words: Olympic sport, Olympic Games, Greece, Olympic motion, cultural and educational component

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Олімпійський спорт являє собою одно з дивовижних явищ в історії людства. Зародившись у Стародавній Греції у 776 р. до н.е. (рік проведення Ігор першої Олімпіади) Олімпійські ігри проводилися понад 1000 років, являючись однією з найважливіших частин загальноєллінської цивілізації. Закінчив свій давньогрецький цикл в 394 р. н.е. Олімпійські ігри відродилися у позаминулому столітті у зовсім нових історичних умовах після 1500 років повного забуття [4]. Основи сучасного олімпізму були закладені наприкінці ХІХ ст. французьким науковцем, педагогом та просвітителем бароном П'єром де Кубертенем, коли їм уперше була сформульована доктрина, що базувалась на загальнолюдських моральних устоях. Сучасний олімпійський рух – наймасштабніше соціальне явище нашої епохи до участі в якому залучено понад 200 країн світової спільноти. У цьому соціально, політично й ідеологічно складному суспільному русі основними є такі прогресивні олімпійські принципи, як неприпустимість політичної, расової й релігійної дискримінації, визнання суверенітету й рівноправності національних спортивних організацій, невтручання в їхнє внутрішнє життя, демократичні основи організації руху, участь у боротьбі за досягнення загального миру та реалізації загальнолюдських моральних принципів [4, 10]. Аналіз літературних джерел [1-10 та ін.], опитування фахівців дозволяють зазначити, що життєздатність ідей олімпізму, масштабність та світова популярність сучасного олімпійського руху тісно пов'язані з культурно-освітніми програмами та заходами, що реалізуються в рамках його розвитку. Саме це і обумовлює актуальність проведення наукових досліджень.

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами або практичними завданнями. Представлене дослідження виконано в рамках теми 0111U001714 «Історичні, організаційно-методичні й правові засади реалізації олімпійської освіти України», що розробляється відповідно до замовлення Міністерства освіти і науки України № 1241 від 28.10.11 р.

Мета роботи полягає у тому, щоб на основі системного аналізу дослідити проблемне поле, ретроспективу, стан наукової розробленості питання формування культурно-освітньої складової сучасного олімпійського руху та обґрунтувати актуальність цього дослідження для спортивної науки.

Об'єкт дослідження – культурно-освітня складова сучасного олімпійського руху.

Предмет дослідження – історичні, організаційні та методологічні засади реалізації культурно-освітньої складової сучасного олімпійського руху.

Методологія дослідження. Методологічну основу дослідження становить діалектичний підхід, що заснований на усвідомленні універсальності взаємозв'язків соціальних процесів і явищ, адекватному відбитті реальної дійсності. В основу методології дослідження покладені знання і досвід, які накопичені в сфері олімпійського спорту, що викладені в працях вітчизняних і закордонних фахівців.

Методи дослідження: аналіз, синтез і узагальнення; порівняння, зіставлення й аналогія; абстрагування, індукція, дедукція; моделювання; аналіз науково-методичної літератури та документальних джерел; історико-логічний, конкретно-

історичний, порівняльно-історичний; системний підхід і структурно-функціональний аналіз; опитування й спостереження.

Результати досліджень та їх обговорення. Дослідження дозволяють зазначити, що на думку провідних фахівців галузі, в умовах розвитку сучасного світового суспільства, для якого характерними є складні міжполітичні відносини, девальвація культурних та моральних цінностей що, в свою чергу, є головною причиною системної кризи цивілізації, стратегічної важливості набуває боротьба за розвиток ідей олімпійського руху, за дотримання гуманістичних цінностей олімпізму та збереження історико-культурної спадщини Олімпійських ігор [2, 3, 9]. Сьогодні, як зазначають соціологи [1], трансформація ціннісних орієнтацій особистості призводить до змін у моральному обліку частини світового населення, і в першу чергу, в представників молодого покоління. І хоча більша частина сучасної молоді глибоких ціннісно-нормативних деформацій не виявляє, інша частина відрізняється розмитістю моральних устоїв, терпимістю до девіацій, настроями правового нігілізму. Як зазначають спеціалісти [1, 2], це призводить до росту егоцентризму, завищеного рівня амбіцій, індивідуалізму, зростання жорстокості, агресивності, цинізму, безвідповідальності тощо. З іншого боку, науково доведено [3, 8, 9] що олімпізм має ту інтегруючу силу, яка дозволяє збагатити процеси виховання й освіти філософією моральності та культури, що у свою чергу, сприяє гуманізації суспільства на шляху його розвитку.

Міжнародний олімпійський комітет докладно зусиль в питанні інтеграції мистецтва у спорт, виходячи з концепції, що саме ця інтеграція забезпечує таку тривалу життєздатність, масштабність та світову популярність олімпійського руху [7, 9]. МОК розробляє політику, спрямовану на надання ресурсів для розвитку культури та освіти в спорті і через спорт на національному, регіональному та міжнародному рівні, і, зокрема на Олімпійських іграх та інших змаганнях, що проходять під його патронатом. Дослідження дозволяють зазначити, що питання інтеграції культури та освіти в олімпійський рух неодноразово підіймалися на Сесіях та Конгресах Міжнародного олімпійського комітету. Задля вирішення цієї проблеми МОК, Національні олімпійські комітети, Організаційні комітети та міста-господарі Олімпійських ігор, Міжнародна та Національні олімпійські академії, Олімпійський музей, Міжнародні центри олімпійських досліджень та освіти, тощо запровадили цілу низку проектів: конкурси мистецтв; культурні Олімпіади; грантові програми для проведення досліджень; міжнародні наукові конгреси, круглі столи, семінари та конференції; сесії для молоді, фахівців, спортивних журналістів, атлетів та ін. В січні 2004 р. Міжнародний олімпійський комітет підписав нову угоду про співпрацю з ЮНЕСКО з метою об'єднання зусиль та сприяння тісної взаємодії між олімпійськими ідеалами та завданнями, що ставить перед собою Організація об'єднаних націй з питань освіти, науки і культури. Дослідження дозволяють зазначити, що олімпійський рух не обійдений увагою як з боку істориків, так і культурологів, і було б несправедливо заперечувати наявний досвід у дослідженні цієї теми. Так, детально вивченими є історичні аспекти формування та розвитку олімпійського спорту, його цілі та завдання [5, 9, 10] обґрунтованими є філософські засади концепції олімпізму [1, 6]; розкрито питання «олімпійської педагогіки» та дотримання принципів «Чесної гри» [2, 9, 10], висвітлено соціальну та педагогічну значущість олімпійської освіти [2, 6, 10].

При цьому менш висвітленим є те, що сучасні Олімпійські ігри також охоплюють понад 100 років олімпійського культурного та художнього програмування, а саме цей досвід, на думку фахівців [7] відіграє істотну, чи навіть визначальну, роль у розвитку олімпійського руху. Як зазначають спеціалісти [8], події ігор є не лише хорошим рекламним інструментом для локального впровадження місцевих традицій, зростання національної самосвідомості та патріотизму населення, а й ефективним засобом для реалізації культурних та навіть політичних стратегій держави загалом. Проблема полягає і в тому, що сьогодні переважна більшість дослідників сучасного олімпійського руху орієнтуються на Давньогрецьку спадщину, як догму, ігнорують той факт, що сучасний олімпізм є самостійним культурним явищем, яке беручи ідею у світогляді та бутті стародавніх греків, досить віддалено нагадує античні Олімпійські ігри, що являли собою культове дійство на честь бога Зевса. Сучасні ігри позбавлені релігійного змісту, і священний вогонь, що доставляється з Олімпії, має лише символічне значення. Побудова, зміна програми Олімпійських ігор здійснюється під дією економічних і політичних факторів. Сучасний олімпійський спорт розвивається відповідно до загальної логіки розвитку світового співтовариства. Саме це і обумовлює необхідність дослідження і висвітлення культурно-освітньої складової олімпійського руху, як самостійного явища, з урахуванням норм та традицій Новітнього часу. Актуальним питанням наукових досліджень є і систематизація «змісту» культурно-освітньої складової сучасного олімпійського руху, який постійно розвивається. Зокрема, накопиченні знання, норми, цінності, зразки поведінки, підходи до організації та проведення Олімпійських ігор, Культурні олімпіади, олімпійські конкурси мистецтв, рішення Конгресів, динаміка питань, що розглядаються на Сесіях МОК. Дослідження саме цих складових дозволить висвітлити їх роль та місце в олімпійському русі в різні історичні періоди, окреслити тенденції та спрогнозувати динаміку розвитку культурно-освітніх програм. Актуальність зазначених вище проблем, їх важлива соціальна значущість обумовлюють необхідність організації та проведення ґрунтовних наукових досліджень, спрямованих на вивчення історії, структури, змісту, місця та ролі культурно-освітньої складової у розвитку сучасного олімпійського руху.

ВИСНОВКИ

1. Олімпійський спорт являє собою одно з дивовижних явищ в історії людства. Зародившись у Стародавній Греції Олімпійські ігри відродились у позаминулому столітті у зовсім нових історичних умовах. Сучасний олімпійський рух – наймасштабніше соціальне явище нашої епохи до участі в якому залучено понад 200 країн світової спільноти.

2. Аналіз літературних джерел дозволяє зазначити, що таке масштабне соціальне явище, як олімпійський рух, не обійдене увагою науковців. Детально вивченими є його динаміка розвитку, педагогічні аспекти, окреслений гуманістичний потенціал, висвітлені актуальні проблеми олімпійського спорту. При цьому, культурно-освітня складова, що на думку, фахівців, обумовлює життєздатність ідей олімпізму, залишається актуальним питанням наукових досліджень.

3. Дослідження дозволяють зазначити, що особливої уваги вимагають такі питання, як:

- означення історичних аспектів формування та дослідження особливостей динаміки культурно-освітнього компоненту розвитку системи сучасного олімпійського руху;

- окреслення складових реалізації культурно-освітніх програм Олімпійських ігор, а також інших комплексних змагань, що відбуваються в рамках розвитку сучасного олімпійського руху під патронатом Міжнародного олімпійського комітету;

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

- обґрунтування методологічного аспекту формування культурно-освітніх програм, які реалізуються в рамках розвитку сучасного олімпійського руху;
- розробка концептуальної моделі проведення культурних та освітніх заходів в рамках розвитку сучасного олімпійського руху.

4. Практична значущість досліджень полягає у можливості використання отриманих результатів для оптимізації діяльності Національного олімпійського комітету та національних спортивних федерацій України; для розширення змісту й підвищення якості підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту на всіх рівнях фахової освіти; для вдосконалення системи олімпійської освіти, поширення філософії і цінностей олімпізму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Визитей Н.Н. Социология спорта. Курс лекций / Н.Н. Визитей. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 248 с.
2. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко, С.А. Иванов, А.Т. Контанисов, Л.Б. Кофман, Л.П. Силкова, А.М. Смирнов, В.В. Столбов, В.И. Столяров, Ю.М. Чернецкий – М.: Советский спорт, Олимпийский комитет России. – 22-е изд., перераб. и доп. – 2010. – 144 с.
3. Хавин Б.Н. Все об Олимпийских играх / Б.Н. Хавин. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 608 с.
4. Cultural heritage of Ancient Greece and the Olympic games / M. Bulatova, S. Bubka. – К. : Olympic literature, 2013. – 408 p.
5. Diem C. Olympische Flamme. Das Buch Sport / C. Diem. – Berlin: Deutscher Arcyive Verlag, 1942. – 988 p.
6. Durantez C. Pierre de Coubertin: The Olympic Humanist / C. Durantez; Lausanne Olympic Museum. – Switzerland, 1994. – 128 p.
7. Garcia B. One hundred years of cultural programming within the Olympic Games (1912–2012): origins, evolution and projections / B. Garcia // International Journal of Cultural Policy. – №4, November 2008. – P. 361–376.
8. Moragas M. Olympic cities and communication / M. Moragas, K. Chris // Centre d'Estudis Olímpics, Universitat Autònoma de Barcelona. – 2005. – 16 p.
9. Muller N. 1894-1994: The International Olympic Committee: one hundred years. – Vol. 1 / N. Muller. – Lausanne: International Olympic Committee, 1994. – P. 14-70.
10. Olympic games (1896-1972) / M. Bulatova, S. Bubka, V. Platonov. - К. : Olympic literature, 2013. – 496 p.

Ровная О.А.

Харьковская государственная академия физической культуры

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Оценка физического развития является важнейшим критерием, характеризующим здоровье населения. Особенности развития в детстве определяют состояние здоровья в трудоспособном возрасте, от чего, в конечном итоге, будет зависеть социальный, экономический и культурный потенциал страны. Физическое развитие детей является наиболее адекватным критерием, позволяющим не только анализировать современное состояние здоровья, но и прогнозировать его изменения в дальнейшем. Поэтому целью настоящей работы явилось изучение особенностей физического развития детей среднего школьного возраста, оценка его соответствия стандартам и официальным скринингам. Материалы и методы. Проведено антропометрическое обследование 38 школьников в возрасте 12 лет, по 19 мальчиков и девочек. Определялись: длина и масса тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), кистевая динамометрия (КД) обеих рук, частота сердечных сокращений (ЧСС). В качестве стандартов физического развития использованы официальные таблицы для детей данной возрастно-половой группы с учетом места проживания. Использован ряд индексов физического развития, предложенных в качестве скрининг – тестов. Выводы. Установлено соответствие основных соматометрических показателей официальным возрастно-половым стандартам. Как у мальчиков, так и у девочек подтверждено существенное превышение такого физиометрического показателя как ЖЕЛ относительно стандарта, что позволяет говорить о повышении функциональных возможностей дыхательной системы. Величина жизненного индекса отражает достаточное кислородное обеспечение подавляющего большинства школьников и еще раз подтверждает сделанные ранее предположения о повышенных функциональных возможностях их дыхательной системы. По силовому индексу большинство школьников характеризовались нормальными или увеличенными показателями относительной силы кисти. Содержание воды в организме школьников дает основания оценить риск развития ожирения как минимальный, повышение удельного веса воды установлено лишь у каждого пятого мальчика и каждой двадцатой девочки. Полученные результаты должны быть учтены при обосновании и разработке необходимых профилактических и оздоровительных мероприятий для указанной группы детей.

Ключевые слова: физическое развитие, соматометрические показатели, индексы физического развития, стандарты.

Ровна О.О. Особливості фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку. Оцінка фізичного розвитку є найважливішим критерієм, що характеризує здоров'я населення. Особливості розвитку в дитинстві визначають стан здоров'я у працездатному віці, від чого, зрештою, залежатиме соціальний, економічний і культурний потенціал країни. Фізичний розвиток дітей є найбільш адекватним критерієм, що дозволяє не тільки аналізувати сучасний стан здоров'я, а й прогнозувати його зміни надалі. Тому, метою цієї роботи було вивчення особливостей фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку, оцінка його відповідності стандартам і офіційним скринінгам. Матеріали та методи. Проведено антропометричні обстеження 38 школярів у віці 12 років, по 19 хлопчиків і дівчаток. Визначалися: довжина і маса тіла, життєва ємкість легень (ЖЕЛ), кистьова динамометрія (КД) обох рук, частота серцевих скорочень (ЧСС). В

якості стандартів фізичного розвитку використано офіційні таблиці для дітей даної віково-статевої групи з урахуванням місця проживання. Використаний ряд індексів фізичного розвитку, запропонованих в якості скринінг-тестів. Висновки. Встановлено відповідність основних соматометричних показників офіційним віково-статевим стандартам. Як у хлопчиків, так і у дівчаток підтверджено істотне перевищення такого показника як ЖЕЛ у порівнянні зі стандартом, що дозволяє говорити про підвищення функціональних можливостей дихальної системи. Величина життєвого індексу відображає достатнє кисневе забезпечення переважної більшості школярів і ще раз підтверджує зроблені раніше припущення про підвищені функціональні можливості їх дихальної системи. За силовим індексом більшість школярів характеризувалися нормальними або збільшеними показниками відносної сили кисті. Вміст води в організмі школярів дає підстави оцінити ризик розвитку ожиріння як мінімальний, підвищення питомої ваги води встановлено лише у кожного п'ятого хлопчика і кожної двадцятої дівчинки. Отримані результати необхідно враховувати при обґрунтуванні та розробці необхідних профілактичних та оздоровчих заходів для зазначеної групи дітей.

Ключові слова: фізичний розвиток, соматометричні показники, індекси фізичного розвитку, стандарти.

Rovnaya Olga. Features of physical development of children of secondary school age. Evaluation of physical development is the most important criteria for defining public health. Features of development in childhood determine the state of health of working age, from which, ultimately, will depend on the social, economic and cultural potential of the country. Physical development of children is the most appropriate criterion that allows not only to analyze the current state of health, but also to predict its changes in the future. Therefore, the aim of this work was to study the features of physical development of children of secondary school age, assessment of its compliance with the standards and the official screening. Materials and methods. Conducted anthropometric survey of 38 school children aged 12 years, 19 boys and 19 girls. Determined length and weight, vital capacity (VC), carpal dynamometry (CD) both hands, heart rate (HR). As standards of physical development of the official table used for children of this age-sex groups according to place of residence. Used a number of indices of development proposed as screening - tests. Conclusions. The correspondence somatometric major figures in the official age-sex standards. Boys and girls alike confirmed a significant excess of this figure as VC relative to the standard, which allows us to increase the functionality of the respiratory system. The vital value index reflects a sufficient oxygen supply of the vast majority of students and once again confirms earlier assumptions about the increased functionality of the respiratory system. On power index most students were characterized by normal or increase in the relative strength of the hand. The water content in the body of pupils gives reason to assess the risk of obesity as a minimum, increase the proportion of water found only one in five boys and one in twenty girls. The results should be taken into account in the justification and development of the necessary preventive and curative measures for this group of children.

Key words: physical development, somatometric indicators, indices of physical development, standards.

Актуальность. Физическое развитие является важнейшим критерием, характеризующим здоровье населения, особенно значимым при оценке его у «индикаторных» возрастных групп, к которым относятся дети, подростки и молодежь [1, 9]. Именно особенности развития в детстве определяют состояние здоровья в трудоспособном возрасте, от чего, в конечном итоге, будет зависеть социальный, экономический и культурный потенциал страны. Физическое развитие детей является наиболее адекватным критерием, позволяющим не только анализировать современное состояние здоровья, но и прогнозировать его изменения в дальнейшем. В таком контексте параметры физического развития являются оптимальными для использования при осуществлении мониторинга здоровья детского населения [2,10]. Физическое развитие растущего организма зависит от биологических, географических, социально-экономических факторов и условий его жизнедеятельности (питание, режим обучения и воспитания, жилище, климат и пр.) [3,11,12]. Оно наиболее часто изучается при установлении причинно-следственных связей между состоянием здоровья и социальными условиями, условиями воспитания и обучения, организации досуга и отдыха, трудовой деятельности детей и подростков и другими факторами среды обитания. Исходя из изложенного, **целью настоящей работы** явилось изучение особенностей физического развития детей среднего школьного возраста, оценка его соответствия стандартам и официальным скринингам.

Материалы и методы. В качестве основных материалов использованы результаты антропометрического обследования 38 школьников в возрасте 12 лет, по 19 мальчиков и девочек. С помощью унифицированной методики антропометрических исследований проведено определение длины и массы тела, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), кистевой динамометрии (КД) обеих рук, частоты сердечных сокращений (ЧСС) [4]. В качестве стандартов физического развития использованы официальные таблицы для детей данной возрастно-половой группы с учетом места проживания [5]. С целью объективизации полученных данных использован ряд индексов физического развития, предложенных в качестве скрининг – тестов [6]. Статистический анализ полученных данных проведен с помощью лицензированных пакетов электронных таблиц Excel с определением параметрических и непараметрических критериев [7].

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1

Особенности физического развития детей среднего школьного возраста

Показатель	Мальчики	Девочки	Стандарт мальчики	Стандарт девочки
Длина тела, см	155,37±1,73	151,89±1,43 ¹	152,87±0,58	155,13±0,59
Масса тела, кг	42,37±1,15	41,84±1,14 ³	40,95±0,62	44,09±0,64
ЖЕЛ, л	2,41±0,11 ¹	2,58±0,13 ¹	2,16±0,03	1,98±0,02
КД правая, кг	16,89±0,85	14,74±1,04	16,75±0,43	15,19±0,46
КД левая, кг	15,74±0,92 ²	12,63±1,23	14,91±0,43	14,19±0,41
ЧСС, мин ⁻¹	96,63±2,47 ^{1,4}	90,95±1,96 ¹	88,01±1,36	85,92±1,23

Примечания. 1 – отличия со стандартом достоверны (p<0,05), 2 – отличия по полу достоверны (p<0,05), 3 - тенденция к достоверности отличий со стандартом (p<0,1), 4 - тенденция к достоверности отличий по полу (p<0,1).

Приведенные в таблице 1 данные свидетельствуют о том, что физическое развитие обследованных мальчиков в основном соответствует действующим в настоящее время официальным стандартам. Подтверждением этому служит отсутствие значимых отличий у школьников по длине и массе тела, кистевой динамометрии правой и левой рук. В тоже время, величина ЖЕЛ и ЧСС были существенно выше нормативной. Превышение ЖЕЛ однозначно иллюстрирует увеличение потенциала дыхательной системы, расширение ее функциональных возможностей. В тоже время установленная тенденция к тахикардии может быть оценена как отражение предпубертатного периода, обусловленная снижением тонуса блуждающего нерва [8,9]. У девочек величины массы тела, кистевой динамометрии также не имели существенных отличий от возрастно-половых стандартов. В тоже время установлено отставание длины тела от величин стандартов, а по величине ЖЕЛ и ЧСС в этой группе имело место превышение средних величин сравнительно со стандартом физического развития. Таким образом, сравнение определенных соматометрических и физиометрических показателей школьников с величинами стандартов физического развития позволяет заключить, что в основном имеет место соответствие средним величинам. Установленные отличия функциональных показателей могут быть истолкованы как отражение увеличения потенциала и иллюстрация особенностей развития детей в данном возрасте.

Разработанная система нормированных индексов физического развития, включающая силовой индекс, индекс содержания воды, жизненный индекс может быть применена в качестве скрининг-тестов [6]. Это достаточно ценно при осуществлении мониторинга здоровья детского населения, так как позволяет не только оценить особенности здоровья, но и обосновать необходимые профилактические и оздоровительные мероприятия [2]. Результаты, полученные при оценке физического развития с помощью силового индекса (СИ), приведены на рис. 1,2. Они дают основания считать силовые возможности большинства обследованных достаточными, так как в группах превалирует нормальный уровень данного индекса. У мальчиков его удельный вес составляет – 52,63%, у девочек – 68,42%. В тоже время, обращает внимание тот факт, что у мальчиков распределение более разнообразно: встречаются как отклонения в сторону высокого, так и низкого уровня. Так, удельный вес сниженного СИ составил 15,79%, низкого – 10,53%, увеличенного – 15,79% и высокого – 5,26%. Анализ структуры СИ позволяет заключить, что силовые возможности обследованных мальчиков достаточны, практически три четверти обследованных характеризуются средними и высокими величинами этого параметра. Как уже отмечалось, у девочек установлено выраженное превалирование возрастно-половой нормы по этому показателю (см. рис.2), снижение СИ выявлено у 21,05% обследованных, а 10,53% характеризовались повышенными величинами силовых возможностей. Таким образом, отставание силовых возможностей установлено лишь у каждой пятой школьницы, остальные имели достаточные или повышенные величины относительной силы кисти.

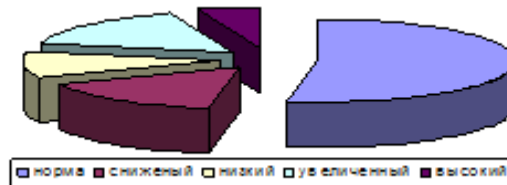


Рис.1. Распределение обследованных мальчиков по величине силового индекса

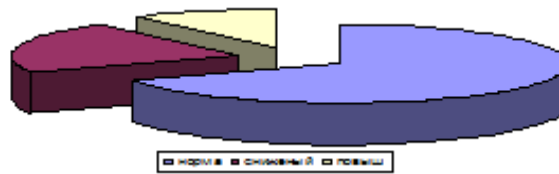


Рис.2. Распределение обследованных девочек по величине силового индекса

Определение содержания воды в организме является важным скрининг-тестом, позволяющим судить о соотношении мышечного и жирового компонентов тела. Как известно, именно жировая ткань является основным депо воды в организме, поэтому увеличение содержания воды является признаком повышения вероятности ожирения [8,12]. С этой целью было использовано уравнение регрессии, оценивающее содержание жира исходя из пола, массы и длины тела. Полученные результаты приведены на рис.3,4.

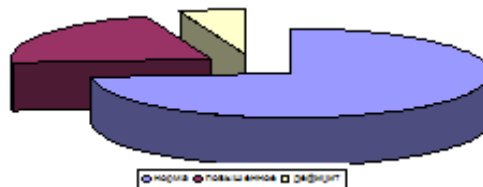


Рис.3. Распределение обследованных мальчиков по величине содержания воды

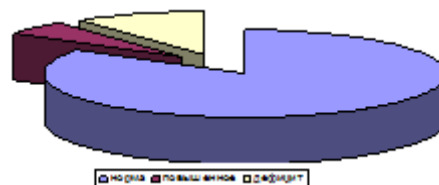


Рис.4. Распределение обследованных девочек по величине содержания воды

Установлено, що в обох гендерних групах подавляюче більшість обстежених характеризувались нормальним содержанием води, удельний вес таких учасників склав 73,68% мальчиків і 84,21% дівчаток. У мальчиків підвищене содержание води в організмі встановлено у 21,05%, понижене – у 5,26%.

Визначення життєвого індекса, зв'язуючого параметри маси тіла і життєвої ємкості легких, дозволяє судити про кислородне забезпеченні організму. Отримані результати, приведені на рис. 5,6, дозволяють вважати кислородне забезпечення обстежених школярів достаточним.



Рис.5. Розподілення обстежених хлопчиків по величині життєвого індексу

Так, у хлопчиків нормальні величини ЖІ встановлені у 42,11%, підвищені – у 36,84%, понижені – у 21,05%. Приведені дані ще раз підтверджують зроблені раніше припущення про підвищені функціональні можливості дихальної системи, більш трьох чвертей обстежених мали нормальні або підвищені значення даного індексу. В той же час, подавляюче більшість обстежених школярів (рис.6) характеризувались підвищенням величини ЖІ порівняно з віковим стандартом, удельний вес таких дітей склав 84,21%, удельний вес дітей з нормальними величинами життєвого індексу склав 5,26%, пониженими – 10,53%. Таким чином, подавляюче більшість обстежених школярів характеризувались високим потенціалом функціональних можливостей дихання, що дає підстави оцінювати кислородне забезпечення обстежених школярів достаточним і підтверджує зроблені раніше припущення. У дівчаток підвищене содержание води підтверджено у 5,26%, дефіцит її – у 10,53%. Можливо, поява школярів, для яких характерні прояви дефіциту содержания води в організмі, відображає збільшення числа дівчаток, які користуються обмежувальними дієтами, що вимагає проведення санітарно-просвітницької роботи по питаннях раціонального харчування.

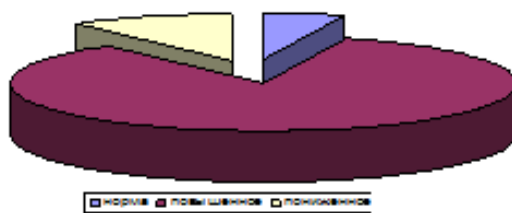


Рис.6. Розподілення обстежених дівчаток по величині життєвого індексу

Таким чином, використання даного скринінг-тесту дозволяє зробити висновок, що серед обстежених школярів переважають особи, які не мають ризику ожиріння або дефіциту маси.

ВИВОДИ. Таким чином, проведене дослідження фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку дозволило встановити відповідність основних соматометричних показників офіційним віковим стандартам. Як у хлопчиків, так і у дівчаток підтверджено суттєве перевищення такого фізіометричного показника як ЖІЛ порівняно зі стандартом, що дозволяє говорити про підвищення функціональних можливостей дихальної системи. Використання батареї індексів фізичного розвитку дозволило оцінити отримані дані. По силовому індексу більшість школярів характеризувались нормальними або збільшеними параметрами відносної сили кисті. Содержание води в організмі школярів дає підстави оцінювати ризик розвитку ожиріння як мінімальний, підвищення удельного ваги води встановлено лише у кожному п'ятому хлопчику і кожній двадцятій дівчинці. Величина життєвого індексу відображає достаточне кислородне забезпечення подавляючого більшіства школярів і ще раз підтверджує зроблені раніше припущення про підвищені функціональні можливості їх дихальної системи. Отримані результати повинні бути враховані при обґрунтуванні і розробці необхідних профілактичних і оздоровчих заходів для вказаної групи дітей.

ПЕРСПЕКТИВИ ДАЛЬНІШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ повинні бути направлені на вивчення фізичної підготовленості, аналіз фізичної спроможності школярів, що дозволить суттєво підвищити ефективність оцінки їх здоров'я.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в сучасних умовах реформування освіти в Україні / А. М. Сердюк, Н. С. Полька, Г. М. Єременко [та ін.]. // Гігієна населених місць : зб. наук. праць – Київ, 2004. – Вип. № 43. – С. 402 – 406.
2. Подрігало Л.В., Даниленко Г.М., Пашкевич С.А. Організація моніторингу здоров'я дітей як складова частина державного соціально-гігієнічного моніторингу. - Харків: ХДМУ, 2008. – 24 с.
3. Кучма В.Р., Скоблина Н.А., Платонова А.Г. Фізичне розв'язання дітей України і Росії в началі ХХІ століття. – К. : Генеза, 2013. – 128 с.
4. Бунак В. В. Антропометрия. – М.: Наркомпрос РСФСР, 1941. – 368 с.
5. Стандарти для оцінки фізичного розвитку школярів (випуск 3) / Під ред. Сердюка А.М. - Київ: Казка, 2010. - 60 с.

6. Платонова А.Г. Просторово-часові та морфо-функціональні зміни фізичного розвитку школярів України за 50 років. - Автореф. дис... д-ра мед наук, 14.02.01 – гігієна та професійна патологія. - Київ, 2013. - 40 с.
7. Лапач С.Н., Чубенко А.В., Бабич П.Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel. - Киев: Морион, 2000. - 320 с.
8. Доскин В.А., Келлер Х., Мураенко Н.М. Морфофункциональные константы детского возраста: Справочник. - М.: Медицина, 1997. - 288 с.
9. Bloomfield J., Blanksby B.A., Ackland T.R. et al. The anatomical and physiological characteristics of pre-adolescent swimmers, tennis players and non competitors // Austral J. Sci. Med. Sport. 1985. V. 17, № 3. P. 19-23.
10. Boisseau N., Delamarche P. Metabolic and hormonal responses to exercise in children and adolescents // Sports Med. 2000. V. 30. №6. P. 405.
11. Mahon A.D., Plank D. M., Hipp M. J., The influence of exercise test protocol on perceived exertion at submaximal exercise intensities in children // Can. J. Appl. Physiol. 2003. V. 28. №1. P.53.
12. Sale D.G., Spriet L.L. Skeletal muscle function and energy metabolism // Exercise and the female; a life span approach. Perspectives in exercise and sports medicine 9 / Eds. Bar Or O., Lamb D.R., Clarkson P. M., Carmel (IN); Cooper Publishing Group., 1996. H. 289.

Саламаха О.Е.

Національний технічний університет України "КПІ"

ОПТИМІЗАЦІЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ В РУКОПАШНОМУ БОЄ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ

Дослідження присвячено проблемі сучасного стану розвитку різних видів єдиноборств і бойових мистецтв, всебічному аналізу рукопашного бою як виду спорту. Підкреслено особливості комплексної спеціальної підготовки в рукопашному бою. Наведено аналіз ефективності змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів. Визначено біомеханічну характеристику поступальних і обертальних рухів, вплив антропоморфологічних особливостей спортсменів на застосування техніко-тактичного арсеналу в рукопашному бою. Експериментально обґрунтовано ефективність запропонованої методики спеціальної підготовки в рукопашному бою. Розроблено і впроваджено в практику базовий і перед змагальний мезоцикли, а на їх основі - індивідуальні плани на мікроцикли. Відображено динаміку вдосконалення спеціальних фізичних якостей спортсменів експериментальної групи: швидкісних, швидкісно-силових, координаційних якостей і спеціальної витривалості; динаміку показників змагальної моделі. Запропоновано методичку вдосконалення спеціальної техніко-тактичної і психологічної підготовки, що передбачає ведення спортсменом поєдинку в ролі «граючого тренера». Рекомендовано методи реалізації рівня підготовленості спортсменів у змаганнях. Новизна запропонованого підходу полягає в оптимізації комплексної спеціальної підготовки в рукопашному бою з метою підвищення результативності змагальної діяльності на основі урахування індивідуальних особливостей спортсменів. Результати досліджень упроваджені в навчально-тренувальний процес секцій і збірних команд з рукопашного бою, в навчальний процес вищих навчальних закладів.

Ключові слова: рукопашний бій, комплексна спеціальна підготовка, індивідуальні особливості спортсменів, ефективність змагальної діяльності, біомеханічна характеристика, психологічна стійкість.

Саламаха О.Е. Оптимизация специальной подготовки в рукопашном бое с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. В работе представлены теоретические и экспериментальные данные оптимизации специальной подготовки в рукопашном бое с учётом индивидуальных особенностей спортсменов. Обоснована актуальность темы исследования, показана взаимосвязь диссертационной работы с научными программами, планами и темами, определена цель, объект и предмет исследования, раскрыта научная новизна, практическое значение работы, личный вклад диссертанта. Дана общая характеристика рукопашного боя как вида спорта, рассмотрены существующие методики подготовки в различных видах единоборств, проанализированы характеристики индивидуальных особенностей спортсменов в единоборствах и их влияние на результат, подчеркнуты особенности комплексной специальной подготовки в рукопашном бое. Представлены методы проведения исследований, указаны особенности планирования основного педагогического эксперимента,

Ключевые слова: рукопашный бой, комплексная специальная подготовка, индивидуальные характеристики спортсменов, эффективность соревновательной деятельности, биомеханические характеристики, психологическая стабильность.

Salamakha O.E. Optimization of special preparation in a hand-to-hand fight taking into account the individual features of sportsmen. The thesis is devoted to the problem of the current state of the development of various types of single combats and martial arts along with a detailed analysis of the hand-to-hand fight as a kind of sport. The peculiarities of complex special training in the hand-to-hand fight have been emphasized. The efficiency of skilled sportsmen's competitive activities has been analyzed. Biomechanical characteristics of forward and rotatory movements as well as the influence of anthropomorphological peculiarities of sportsmen on the use of technical-tactical arsenal in the hand-to-hand fight have been determined. The efficiency of the suggested methods of special training in the hand-to-hand fight has been proved experimentally. Basic and preconcert mezo-cycle along with individual plans for mikro-cycles have been developed and put

into practice. The dynamics of perfection of special physical parameters of sportsmen who took part in the experiment such as velocity, velocity-strength, co-ordination, stamina, and contest model parameters dynamics have been presented. The methods of perfecting special technical-tactical and psychological training which foresees the sportsman's fighting bout as a "playing coach" have been offered. The methods of realization of the level of sportsman's preparedness in contests have been recommended. To summarize, the novelty of the suggested approach lies in the optimization of complex special training in the hand-to-hand fight aimed at the increase of the effectiveness of contest activities with the regard for sportsmen's individual characteristics. The results of the researches have been applied into the educational-training process of hand-to-hand fight picked teams and the educational process of higher educational establishments.

Key words: *hand-to-hand fighting, complex special training, sportsmen's individual characteristics, efficiency of contest activities, biomechanical characteristics, psychological stability.*

ВСТУП. Рукопашний бій - це синтез бойових мистецтв, що поєднує в собі ударну техніку руками й ногами, техніку боротьби, виконання больових і задушливих прийомів. Сучасна система рукопашного бою як вид єдиноборства відносно молодий вид спорту, що виник у результаті об'єднання найбільш ефективних техніко-тактичних дій і методик підготовки з різних видів єдиноборств і бойових мистецтв. Таким чином, рукопашний бій необхідно розглядати через призму методик підготовки спортсменів найбільш визнаних у світі видів єдиноборств. Аналіз вітчизняної і закордонної спеціальної літератури показав, що більшість авторів висвітлює прикладний (бойовий) розділ рукопашного бою й практично відсутні роботи, що розглядають рукопашний бій як спортивний вид єдиноборства. Недостатньо розглянута і потребує вдосконалення методика інтегральної спеціальної підготовки спортсменів з урахуванням їх сильних та слабких сторін підготовленості, а є лише дослідження, що аналізують окремі її компоненти. Результати змагальної діяльності часто є гіршими, ніж прогнозовані показники у зв'язку з недостатнім рівнем психологічної стійкості спортсменів і відсутності урахування «прямої» (індивідуальних особливостей самого спортсмена) і «зворотної» (індивідуальних особливостей супротивників) індивідуалізації у процесі підготовки до змагань. Також практично відсутні дослідження, що висвітлюють біомеханічні характеристики виконання конкретних прийомів у рукопашному бою.

Аналіз науково-методичної літератури (Б.А. Ашмарін, Ю.А. Виноградов, З.М. Вяткіна, 1990; М.М. Булатова, 1995, 1997; В.С. Келлер, 1993; Л.П. Матвеев, 1991, 1999; М.Г. Озолін, 1985, 1988; В.М. Платонов, 1986, 1987, 1995, 1997 та ін.) показує, що в галузі теорії й методики фізичного виховання є достатньо фундаментальних знань і рекомендацій. Ми використали їх у своїх дослідженнях як основоположні. Результати аналізу спеціальної літератури й досвіду провідних спеціалістів (Г.М. Арзютов, 1999, 2000; В.С. Дахновський, С.С. Лещенко, Б.М. Рукавицин, 1989; О.О. Кадочников, 2003; Ю.Б. Никифоров, 1987; В.І. Плиско, 1989, 1991, 2002; М.І. Романенко, 1985; А.Е. Тарас, 2001; Е.М. Чумаков, 1988, 1996; та ін.) дозволили оцінити теоретичний і практичний стан досліджуваної проблеми, сприяли постановці завдань і підбору методів дослідження, дали можливість коректно інтерпретувати отримані дані. У дослідженнях з проблеми індивідуалізації підготовки у спортивній практиці (Г.М. Арзютов, 1999; Г.В. Данько, 1999; В.С. Дахновський, С.С. Лещенко, 1989; О.І. Камаєв, 2000; Ф.З. Меєрсон, 1986; Ю.Б. Никифоров, 1987; А.Г. Станков, В.П. Клімін, І.А. Письменський, 1984; та ін.) підкреслюється роль індивідуального підходу в окремих видах спорту (боротьба, бокс, лижні перегони, легка атлетика та ін.). Однак більшість робіт присвячено окремим складовим підготовки спортсменів. Дослідженнями фахівців (В.С. Ашанін, 2000; В.І. Дубровський, В.М. Федорова, 2003; В.М. Заціорський, А.С. Аруін, В.М. Селуянов, 1981; О.О. Кадочников, 2003; А.М. Лапутін, В.О. Кашуба, 1999-2003; В.В. Гамалій, А.А. Архипов, М.О. Носко, Т.О. Хабінець, 2001; В.Л. Уткін, 1989 та ін.) доведено, що вдосконалення техніки спортивних рухів повинно забезпечуватися шляхом урахування індивідуальних особливостей спортсменів та знання біомеханічних характеристик даних рухів. Таким чином, проблема оптимізації спеціальної підготовки в рукопашному бою, яка передбачає вдосконалення фізичного, технічного, тактичного, психологічного і теоретичного рівня підготовленості кваліфікованих спортсменів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей, і підвищення на цій основі результативності змагальної діяльності є актуальною і вимагає пильної уваги.

Мета дослідження - визначити основні напрями вдосконалення рівня спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у рукопашному бою шляхом індивідуалізації процесу підготовки.

Завдання дослідження: Здійснити аналіз сучасного стану спеціальної підготовки спортсменів у різних видах єдиноборств. Виявити особливості змагальної діяльності в рукопашному бою та основні компоненти підготовленості, що впливають на результат поєдинку. Розробити й експериментально обґрунтувати методику індивідуальної корекції тренувального процесу в рукопашному бою на основі урахування м рівня спеціальної підготовленості спортсменів.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес у рукопашному бою.

Предметом дослідження є засоби і методи спеціальної підготовки в рукопашному бою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених у дисертаційній роботі завдань були використані такі методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, даних комплексного контролю, документів. Досліджено: взаємозв'язок між рівнями підготовленості спортсменів за результатами двох турів змагань з рукопашного бою (перший - демонстрація техніки, другий - проведення поєдинків); динаміку фізичних якостей спортсменів (результати попереднього педагогічного експерименту). Психодіагностика рівня особистої і ситуаційної тривожності спортсменів проводилася за допомогою опитувальника Спілбергера (Немов, 1998). Порівняння результатів дослідження з висновками (шкалою оцінки) про рівень розвитку даних якостей показало, що у спортсменів експериментальної групи показники особистої і ситуаційної тривожності знаходяться в «зоні середньої тривожності» (2,0—2,9 бала). Досліджено вплив індивідуальних антропометричних особливостей спортсменів на застосування технічних дій. Виявлено, що спортсмени більш високі на зріст і з довгими кінцівками (у своїй ваговій категорії) віддають перевагу ударній техніці руками і ногами, а менші на зріст і з коротшими кінцівками — кидкової техніці (в табл.1 їхні результати виділено). Результати дослідження впливу вагозростових показників на час виконання захисту ухилом назад і контратаки показують вірогідні відмінності у вагових категоріях до 75 кг і 80 кг і вище: ($I = 4,29$; $p < 0,01$).

Показники застосування технічних дій залежно від індивідуальних антропометричних особливостей спортсменів (n = 12)

№ п/п	Кваліфікація	Вага (кг)	Довжина тіла (см)	Ваго-зростовий показник (г/см)	Довжина рук (см)	Довжина ніг (см)	Удари руками Вс./+ (к-ть)	КЕ	Удари ногами Вс./+ (к-ть)	КЕ	Кидки Вс./+ (к-ть)	КЕ
1	1Р	63	169	372	71	87	33/20	0,60	19/9	0,47	1/0	0
2	КМС	64	172	372	72	90	38/22	0,57	21/12	0,57	3/1	0,33
3	МС	67	176	380	80	92	18/7	0,38	12/3	0,25	11/8	0,73
4	КМС	70	181	386	83	98	35/21	0,60	20/12	0,60	2/1	0,50
5	КМС	73	178	410	81	94	26/19	0,73	20/14	0,70	3/1	0,33
6	МС	75	182	412	82	97	1/23	0,56	17/10	0,58	7/2	0,29
7	МС	78	181	430	78	95	19/7	0,37	9/2	0,22	15/9	0,60
X	1р.	79	185	427	85	97	45/25	0,55	16/9	0,56	4/1	0,25
9	КМС	83	183	453	84	96	20/7	0,35	11/2	0,18	10/7	0,70
10	МС	85	187	454	85	99	29/21	0,72	13/9	0,69	4/2	0,50
11	КМС	87	186	467	87	98	26/15	0,57	14/7	0,50	4/2	0,50
12	1р	91	184	494	82	96	19/6	0,32	10/2	0,20	12/8	0,67

*Примітка: Вс. - виконано технічних дій всього; + - технічні дії, які досягли цілі; КЕ - коефіцієнт ефективності

З метою виявлення існуючого рівня підготовленості та динаміки показників спортсменів у результаті запропонованої методики було проведено попередні планування й урахування звіту навчально-тренувального процесу; опитування, анкетування та інтерв'ювання тренерів і спортсменів; педагогічні спостереження; експертний метод оцінки рівня підготовленості спортсменів; інструментальні методи фіксації: хронометраж, фото - і відеозйомка, комп'ютерна обробка отриманих у ході дослідження даних; тестування спеціальних фізичних якостей; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. В експерименті брали участь 26 спортсменів: контрольна група (n = 14), експериментальна група (n = 12). Дослідження динаміки рівня розвитку спеціальних фізичних якостей спортсменів (швидкісних, швидкісно-силових та спеціальної витривалості) показали, що на початку експерименту показники рівня спеціальної підготовленості спортсменів майже однакові (табл. 2). На кінець експерименту, в результаті застосування нової методики підготовки, показники спортсменів експериментальної групи вірогідно поліпшилися як у порівнянні з показниками спортсменів контрольної групи, так і в порівнянні з власними попередніми показниками (p < 0,01).

Таблиця 2

Динаміка розвитку спеціальних фізичних якостей

Якості / Тест	Контрольна група (n=14) (M±m)		t (P)	Експериментальна група (n = 12) (M±m)		t (P)
	Початок експер.	Кінець експер.		Початок експер.	Кінець експер.	
Швидкість: - удари руками (10 с) - удари ногами (10 с) - комбінація (удар ногою і два удари руками, с)	44,0 ± 0,30 12,9 ± 0,29 1,07 ± 0,005	45,1 ± 0,36 13,1 ± 0,23 1,06 ± 0,005	t=2,34 p < 0,05 t=0,55 P > 0,1 t=1,43 p > 0,1	44,2 ± 0,37 13,0 ± 0,30 1,06 ± 0,006	46,2 ± 0,43 14,1 ± 0,26 1,04 ± 0,004	t=3,51 p < 0,01 t=2,75 p < 0,05 t=2,86 p < 0,05
Швидкісна сила: - удари ногами «з коліна» (20 с) - згинання-розгинання тулуба та рук (к-ть раз/ 60 с)	12,4 ± 0,25 48,5 ± 0,48	12,9 ± 0,18 49,2 ± 0,43	t=1,61 p > 0,1 t=1,1 p > 0,1	12,6 ± 0,99 48,8 ± 0,44	13,7 ± 0,18 51,8 ± 0,55	t=4,2 p < 0,01 t=4,3 p < 0,01
Спеціальна витривалість (60 с) Удари: - руками - ногами - руками і ногами	0,74 ± 0,006	0,75 ± 0,005	t=1,3 p > 0,1	0,74 ± 0,007	0,80 ± 0,012	t=4,2 p < 0,01

На основі результатів попереднього педагогічного експерименту розроблено модель двох мезоциклів: базового і перед змагального. У базовому мезоциклі I мікроцикл (втягуючий) характеризувався співвідношенням: 40% засобів ЗФП до 60% - СП; II (ударний): 30% - ЗФП до 70% -- СП; III (ударний) і IV (підводячий): 20% - ЗФП до 80% - СП. План перед змагального мезоциклу передбачав таке співвідношення: 30% - засобів ЗФП, 70% - СП в I мікроциклах і 20% - ЗФП, 80% - СП у II, III і IV. Індивідуалізація підготовки передбачала планування роботи в мікроциклах спортсмену-«ударнику» з акцентом на вдосконалення ударної техніки 70% і кидкової - 30%. Спортсмену-«борцю» - 70% кидкової техніки і 30% ударної. Застосування нової методики ведення поєдинку, що передбачає поведінку спортсмена в ролі тренера, з акцентом на тактичну підготовку, яка включає теорію і практику підготовки і ведення бою, і на використання оптимального потенціалу підготовленості для досягнення мети дозволило значно поліпшити показники змагальної діяльності. Ефективність контратакуючих дій підвищилася в порівнянні з попередніми результатами на 19,2% (p < 0,01). У результаті впровадження нової методики підготовки показники швидкісних здібностей стали кращими: удари руками - на 6,4% (I = 2,47; p < 0,05); ногами - 8,1% (I = 3,42; p < 0,01); комбінація (захист відбивом рукою і контратака прямим ударом рукою в голову) - 8,3% (I = 2,63; p < 0,05); комбінація (прямий удар ногою в тулуб і два прямих удари руками в голову) - 5,4% (i = 4,17; p < 0,01). Приріст результатів у всіх тестах у середньому склав 7,1% (p < 0,01) (табл. 3).

Динаміка спеціальної швидкісної підготовленості спортсменів експериментальної групи за результатами двох тестувань

Тест	п	Етапи	Max (к-ть, с)	Min (к-ть, с)	X ± m	t критер.
Удари руками по боксерському мішку за 10 с (кількість разів)	12	1	49	46	47,3 ± 0,32	t = 2,47 p < 0,05
		2	54	47	50,5 ± 2,15	
Удари ногами по боксерському мішку за 10 с (кількість разів)	12	1	16	13	14,25 ± 0,304	t = 3,42 p < 0,01
		2	17	14	15,50 ± 0,194	
Комбінація (захист відбивом рукою і контратака прямим ударом рукою в голову), с	12	1	0,23	0,29	0,26 ± 0,005	t = 2,63 p < 0,05
		2	0,20	0,27	0,24 ± 0,006	
Комбінація (прямий удар ногою в тулуб і два прямих удари руками в голову), с	12	1	0,92	1,02	0,98 ± 0,009	t = 4,17 p < 0,01
		2	0,89	0,96	0,93 ± 0,005	

Для вдосконалення швидкісної сили застосовували повторно-серійний метод здійснення спеціальних вправ з навантаженням 15-20% від максимального при виконанні ударної техніки і 40 - 60% - техніки кидків. Внутрішньогрупова динаміка швидкісно-силових показників характеризується зростанням на другому етапі проведення експерименту на 12,8% (p < 0,01) (табл. 4).

Таблиця 4

Показники розвитку швидкісно-силових якостей

Тест	п	Етапи	Max (к-ть)	Min (к-ть)	X ± m	t критер.
Удари ногами «з коліна» по боксерському мішку за 20 с (к разів)	12	1	16	12	13,25 ± 0,789	t = 3,09 p < 0,01
		2	17	14	15,83 ± 0,271	
Згинання-розгинання тулуба і рук за 1 хв. (кількість разів)	12	1	57	50	52,83 ± 0,638	t = 3,76 p < 0,01
		2	65	54	58,17 ± 1,006	

Рівень спеціальної витривалості залежить від рівня адаптації м'язів до конкретної роботи й рівня функціональних можливостей організму спортсмена і впливає на надійність виконання техніко-тактичних дій протягом усього періоду проведення двоюбою та змагань у цілому. У табл. 5 наведено середні показники індексу спеціальної витривалості спортсменів експериментальної групи.

Таблиця 5

Динаміка розвитку рівня спеціальної витривалості (середньогруповий показник індексу спеціальної витривалості)

Серії	Характер роботи	Тривалість роботи, с	Кількість повторень у серії (I)*	Загальна кількість повторень	Індекс тривалості (I)*
1	- удари по мішку руками	20	93/94	150/156	0,85/0,92
	- удари по мішку руками і ногами	20	47/50		
	- передня підніжка	20	10/12		
2	- удари по мішку руками	20	88/92	135/147	
	- удари по мішку руками і ногами	20	39/45		
	- передня підніжка	20	8/10		
3	- удари по мішку руками	20	81/89	121/141	
	- удари по мішку руками і ногами	20	34/44		
	- передня підніжка	20	6/8		

◆Примітка: (I) до і після експерименту

Максимальна кількість повторень у першій серії (хвилині) становить 156, середня кількість у другій і третій хвилині - 288 повторень ((147+141). Індекс спеціальної витривалості наприкінці експерименту дорівнював 0,92 (144 / 156) і показував поліпшення на 8,2% (p < 0,01). Моделювання змагальної діяльності будувалося з урахуванням умов, характерних для майбутніх змагань. Використовувалися загальна (для групи) і індивідуальна (для кожного спортсмена) моделі, а також «пряма модель», з урахуванням індивідуальних особливостей самого спортсмена, і «зворотна» - з урахуванням індивідуальних особливостей супротивника. Були розроблені модельні характеристики спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у рукопашному бою, які дозволяють прогнозувати рівень виступу спортсмена в майбутніх змаганнях. Дані динаміки змагальної моделі, які демонструють поліпшення результатів за всіма показниками на 7,7% у порівнянні з попередніми і на 2,8% у порівнянні з цільовими (p < 0,01), наведено в табл. 6.

Таблиця 6

Динаміка показників змагальної моделі

Техніко-тактичні дії і якості	Коефіцієнт ефективності			
	Попередні показники	Показники цільової моделі	Фактичні показники	Виконання цільової моделі
Атакуючі дії (всього)	0,56	0,60	0,58	-0,02
Руками	0,57	0,60	0,62	+ 0,02
Ногами	0,48	0,50	0,53	+ 0,03
Серії і комбінації	0,74	0,75	0,78	+ 0,03
Прийомами боротьби	0,39	0,40	0,44	+ 0,04
Больові прийоми	0,45	0,45	0,43	-0,02
Задушливі прийоми	0,21	0,25	0,20	-0,05

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

Контратакуючі дії	0,59	0,60	0,73	+ 0,13
Захисні дії (всього)	0,73	0,75	0,77	+ 0,02
Руками (підставки, відбиви)	0,76	0,76	0,75	-0,01
Тулубом (відхилення, нирки)	0,67	0,70	0,64	- 0,06
Пересуванням (кроком)	0,74	0,70	0,74	+ 0,04
Уміння перебудувати тактику за	0,48	0,70	0,72	+ 0,02
Спеціальна витривалість	0,83	0,85	0,85	+ 0,07
Відчуття часу, удару	0,75	0,75	0,78	+ 0,03
Психологічна стійкість	0,80	0,85	0,87	+ 0,02

При створенні моделі майбутніх змагань враховувалися показники ефективності реалізації рівня підготовленості в попередніх змаганнях. Виходячи з цього визначали рівень підготовленості тих або інших якостей спортсменів також інтенсивність і особливості тренувальних навантажень. Враховували вибірковий вплив спеціальних вправ на певні сторони підготовленості спортсменів, що дало можливість більшою мірою вдосконалювати провідні якості і доводити до оптимального рівня ті, що відстають. Встановлено, що існуюча методика спеціальної підготовки кваліфікованих спортсменів у рукопашному бою на повною мірою відповідає сучасним вимогам. Аналіз результатів змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з рукопашного бою, а також попереднього педагогічного експерименту показав, що спортсмени навіть високого класу недостатньо реалізують у змаганнях свій рівень підготовленості. Результати аналізу показали, що *ефективність атакуючої і контратакуючих дій* сумарно складає 53,1%. У поєдинку переважають удари руками (51,1%). Ногами виконано 27,1%, удари ногами в голову практично не завдаються - 1,3%. Для порівняння: в тулуб - 55,2% і по ногах (лоу-кік) - 43,4%. Кидки - 14,5%, з них 38,9% ефективні. Проте кількість «чистих» кидків складає всього близько третини. Спортсмени практично не застосовують підсічки (без захвату) - всього 0,5%, і больові прийоми - 1,1%, але при цьому коефіцієнт ефективності їх виконання становить відповідно 0,55 і 0,45. Задушливі прийоми застосовуються ще рідше: всього 0,3%. Ефективно застосовуються серії з ударів руками (69,6% досягають мети). Найефективнішими атакуючими діями є комбінації, що складаються з ударів руками і ногами, підсічок і ударів руками і / або ногами, а також з ударів переходом на боротьбу (78,8%). Проте загальний відсоток застосування таких комбінацій становить усього 2,6%.

Результати порівняльного аналізу атакуючих і контратакуючих дій між переможцями і переможеними показують, що коефіцієнт ефективності їх виконання становить: руками - 0,57 у переможців і 0,50 у переможених; ногами - 0,53 і 0,45; підсічки (без захвату) - 0,66 і 0,33; кидки - 0,47 і 0,26; больові прийоми - 0,75 і 0; серії руками - 0,89 і 0,58; комбінації руками і ногами 0,68 і 0,55.

Коефіцієнт ефективності контратакуючих дій становить: усього - 0,59; руками - 0,66; ногами - 0,43; кидки і комбінації (удар-кидок) - 0,54. Співвідношення ударів ногами тих, що досягли і не досягли мети, становить відповідно 43,2% та 56,8%. Проте кількість кидків і комбінацій, що складаються з підсічок і ударів руками і ногами, тих, що досягли мети як контратакуючі дії, більше, ніж тих же дій, що виконані як атакуючі.

Ефективність захисних дій становить: руками - 78,1%, корпусом — 67,0% і пересуванням (кроком) - 74,7%.

Порівняльний аналіз ефективності захисних дій, вживаних переможцями і переможеними, показує, що загальний відсоток у переможців становить 76,1%, а у переможених - 71,2%. Коефіцієнт ефективності захисних дій руками (підставки, відбиви) становить відповідно: 0,84 : 0,72; тулубом (відхилення, нирки) - 0,72 : 0,63; пересуванням (кроком) - 0,74 : 0,75.

У процесі дослідження впливу вагозростових показників на момент інерції, а в поступальному біомеханічному русі виявлено, що довжина і маса ланок тіла значною мірою впливає на час виконання руху і на момент інерції ($p < 0,01$), оскільки даний рух тулуба можна розглядати як обертальний навколо фронтальної осі. Результати досліджень біомеханічних характеристик кругових рухів свідчать, що є виражена кореляція між довжиною тіла, довжиною кінцівок, амплітудою ударів і моментом інерції. Момент інерції ноги при виконанні кругового удару вірогідно відрізняється залежно від довжини і маси сегментів, що беруть участь у його виконанні (у ваговій категорії 65 кг = 3,25 кгм; а у категорії 91 кг - 5,30 кгм). Рівень спеціальної психологічної стійкості визначався шляхом оцінки поведінки спортсмена в кожній конкретній ситуації (за 10-бальною системою).

Основний педагогічний експеримент проводився в умовах звичайної спортивної практики. Оперативне планування здійснювалося з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Побудовані моделі базового і перед змагального мезоциклів, де засоби ЗФП і СП використовувались у співвідношенні 20%: 80%, а також реалізація індивідуальних планів мікроциклів, передбачаючих розподіл тренувальних обсягів у співвідношенні 70% - на удосконалення своїх «улюблених» прийомів і 30% - на доведення до необхідного рівня відстаючих показників дозволили поліпшити результати змагальної діяльності по 11 показниках із 16 (табл. 6). На рис. 2 показано динаміку зростання результатів спеціальних фізичних і техніко-тактичних показників спортсменів експериментальної групи.

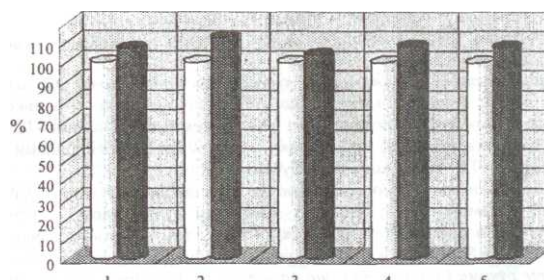


Рис. 2. Динаміка результатів спортсменів експериментальної групи (у %):

1 - спеціальні швидкісні - на 7,1%; 2- спеціальні швидкісно-силові - на 12,8%; 3- координаційні здатності - на 3,9%;

4- спеціальна витривалість - на 8,2%; 5- середній показник результатів змагальної моделі (16 показників) - на 7,7%

Результати досліджень і практична апробація дозволили визначити основні методи оптимізації спеціальної підготовки в рукопашному бою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Зазначені методи показали свою ефективність при підготовці кваліфікованих спортсменів.

ВИСНОВКИ

Аналіз теоретичних джерел, спеціальної літератури й досвіду провідних спеціалістів показав, що рукопашний бій як вид спортивного єдиноборства практично не розглядався. Переважна більшість робіт відображає його прикладний (бойовий) розділ. Існуючі програми підготовки, як правило, не враховують індивідуальні антропометричні й психофізіологічні особливості спортсменів, їхні сильні й слабкі сторони. Спеціальну підготовку кваліфікованих спортсменів необхідно розглядати інтегрально и охоплювати всі сторони підготовки, у тому числі і стратегію змагальної діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Ефективність змагальної діяльності, реалізація потенційних можливостей і рівня підготовленості у змаганнях залежить від комплексу якостей, розглянутих через призму психологічної підготовленості спортсмена. Результати аналізу змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у рукопашному бою показують, що основною причиною низьких і нестабільних результатів виступу в змаганнях є недостатній рівень розвитку техніко-тактичної майстерності й психологічної стійкості спортсменів. У двобої переважає ударна техніка руками - 51,1% від загальної кількості виконаних атакуючих і контратакуючих дій. Удари ногами в голову практично не завдаються (1,3%). Кількість «чистих» кидків становить усього третину від загального числа виконаних. Це зумовлено тим, що спортсмени виконують прості, але надійні технічні дії, намагаються працювати економно й менше ризикувати (не виконувати удари ногами в голову).

ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. К.: НПУ имени М.П. Драгоманова. 1999. - 410с.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений. - М.: Медгиз., 1947. - 254с
3. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 287с
4. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975. - 208 с.
5. Мунтян В.С. Рукопашный бой. Методика «Играющий тренер»// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. / За ред. С.С. Ермакова. - Х.: ХДАДМ, 2005. - № 4. - С. 73-82.
6. Мунтян В.С. Биомеханическая характеристика кругового удара ногой в рукопашном бое //Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. С.С. Ермакова. - Харьков: ХГАДИ, 2005. - № 8 - С. 50 - 59.
7. Balsevich V.K. Methodological Bases Of Human Ontokineziology // The 6th Annual Congress of the European College of Sport Science. - Jyviaskila. - 2002. - P. 178.
8. Bulicz E., Murawow I. Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne actywnosci ruchowej. - Radom: Politechnica R. 2003. - 533 s.
9. D. Rodgers Nicola, Children's physical activity levels during school recess: a quasi-experimental intervention study / Nicola D Rodgers, Gareth Stratton, Stuart J Fairclough, Jos WR Twisk // the International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. - 2008. - 1. - P. 14-17.

Сергієнко Л.П., Лишевська В.М.

**Миколаївський міжрегіональний інститут розвитку людини ВНЗ
"Відкритий міжнародний університет розвитку людини "Україна"
Херсонський державний аграрний університет**

РОЗВИТОК ШВИДКІСНОЇ СИЛИ У МОЛОДІ: ПЛІОМЕТРИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ (ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД)

У статті узагальнено закордонний досвід розвитку швидкісної сили у молоді, що займається фізичним вихованням і спортом. Описана методика пліометричного тренування. Розглянута технологія використання пліометричних вправ для розвитку швидкісної сили нижніх і верхніх кінцівок.

Ключові слова: розвиток швидкісної сили, пліометричне тренування, фізичні вправи.

Сергиенко Л.П., Лышевская В.М. Развитие скоростной силы у молодежи: плиометрическая тренировка (зарубежный опыт). В статье обобщен зарубежный опыт развития скоростной силы у молодежи, которая занимается физическим воспитанием и спортом. Описана методика плиометрической тренировки. Рассмотрена технология использования плиометрических упражнений для развития скоростной силы нижних и верхних конечностей.

Ключевые слова: развитие скоростной силы, плиометрическая тренировка, физические упражнения.

Serhiyenko L.P. Lyshevskaya V.M. The development of speed in youth: pliometric training (foreign innovations).

Pliometric method is the most effective in the development of speed strength in people going in for physical exercise. This method is based on using the work of muscles in different regimes Native literature doesn't deal with pliometric exercises enough. This work has the following tasks: 1. To form methodical base of plyometric training of the development of speed strength. 2. On the base of generalization of foreign experience to describe the method of using strength abilities in children and young sportsmen. Methods of investigation: analysis and generalization of literature (basically foreign) and generalization of the experience of specialists in the sphere of physical education and sport. The results of investigation. The methodological basis of pliometric training are: 1.

Determination of preliminary development of muscle system. 2. The tendency of change of intensity and volume of loading, duration of rest between doing exercises. Factors which regulate the intensity of plyometric exercises are determined. The volume of loading is determined by a number of contacts of arms and legs in the series of exercises. Duration of the rest between repetition of plyometric exercises is from 5 to 10 and between series of them is For young sportsmen the ration of work – rest is within the limits of 1 : 3 or 1 : 4. Methodical rules of plyometric training and content of plyometric exercises for arms and legs are described.

Key words: the development of speed strength, plyometric training, physical exercises

Постановка проблеми. Швидкісна сила є важливою руховою здібністю, яка визначає ефективність діяльності пов'язаної з подоланням опору маси власного тіла (спринтерський біг, різноманітні стрибки і т.п.), опору спортивного снаряду (метання легкоатлетичних снарядів, підняття штанги у важкій атлетиці і т.п.), опору суперників в єдиноборствах (наприклад, в різних видах боротьби). Проте розвитку швидкісної сили не приділяється належної уваги в спорті і тим більше в фізичному вихованні. Найбільш ефективними в розвитку швидкісної сили є пліометричні вправи. Методологічну основу використання таких вправ визначає пліометричний метод розвитку силових здібностей. Він заснований на використанні для стимуляції скорочення м'язів кінетичної енергії тіла (або снаряда), що накопичена при його падінні з певної висоти. Тобто в пліометричних вправах передбачається послідовний перехід від уступаючої роботи м'язів до долаючої роботи [1]. Поняття "пліометричне тренування" було ще сформоване наприкінці 1960-х та на початку 1970-х років. Був запропонований американськими тренерами з легкої атлетики. "Plyo" походить від грецького слова "plytbein" і означає збільшуватись, а "metrics" означає мати розміри. В практичному значенні пліометрика – це швидке, потужне розтягування з наступним скороченням м'язів. Пліометричні вправи до 14-літнього віку дітей повинні застосовуватись дуже обережно. Це пов'язано з тим, що епіфізарні пластини кісток дітей і підлітків до настання статевого дозрівання ще не замінені кістковою тканиною [4]. Не бажано використовувати пліометричні вправи також для людей старше 60 років. Фактично пліометричне тренування ефективним є для спортсменів (починаючи з 14-літнього віку) і для молоді (школярів старших класів та студентської молоді), що займається фізичним вихованням. У вітчизняній літературі мало інформації про методологію використання пліометричного методу розвитку швидкісної сили та методіку виконання пліометричних вправ. В основному подібні матеріали є в мало доступній закордонній літературі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останній час питанням пліометричного тренування було присвячено ряд закордонних публікацій [2, 3, 5, 6]. Проте їх аналіз показав, що потрібні вітчизняні публікації щодо узагальнення методології пліометричного тренування і формування рекомендацій у відношенні методіки виконання пліометричних вправ. Тому в роботі були поставлені наступні завдання 1. Визначити методичні основи пліометричного тренування розвитку швидкісної сили. 2. Описати методіку (досвід) використання пліометричних вправ щодо розвитку силових здібностей учнівської молоді та юних спортсменів.

Методи дослідження. В нашій роботі використані методи аналізу і узагальнення літературних джерел (в основному закордонних) та узагальнення досвіду роботи спеціалістів в галузі фізичного виховання і спорту.

Результати дослідження. *Основи методіки пліометричного тренування.* Пліометричне тренування передбачає попередній достатній розвиток м'язової системи. Перевірку готовності особи до пліометричного тренування роблять за допомогою вправи, в якій передбачається виконати 5 присідань на двох ногах за час 5 с. Якщо особа не може цього виконати, пропонується сконцентрувати увагу на силовій підготовці відповідних м'язових груп. Перевіряють також рівень розвитку статичної і динамічної рівноваги. Для цього пропонують такі вправи:

1. Статична рівновага на одній нозі (з відкритими та закритими очима) – 30 с.

2. Динамічна рівновага: присідання на одній нозі (з відкритими і закритими очима) з амплітудою 50% від максимуму – 30 с. Кількість повних присідань на одній нозі повинно бути не менше 5 разів.

Третім випробовуванням можуть бути стрибки у довжину з місця. Результат стрибка повинен перевищувати довжину тіла особи. Управляти пліометричним тренуванням можна варіюючи три компоненти фізичного навантаження: інтенсивністю, об'ємом та тривалістю відновлення.

Інтенсивність навантаження. Інтенсивність пліометричних вправ характеризує навантаження, яке зазнають м'язи, з'єднувальні структури та суглоби. Фактори, що визначають інтенсивність пліометричних вправ, наведені в таблиці 1. Інтенсивність пліометричних вправ може варіюватись від малоінтенсивних стрибків на місті до стрибків у глибину. Програма пліометричного тренування повинна пропонуватись молоді прогресивною: від простих дій до складних.

Об'єм навантаження. Об'єм у пліометричному тренуванні, як правило, виражають кількістю повторень і підходів, що виконуються протягом тренувального заняття, а також кількістю занять пліометричними вправами в тиждень. Об'єм пліометричних вправ підраховують як загальну кількість торкань опори ноги. Рекомендується об'єм контактів ніг варіювати відповідно інтенсивності вправ: чим вища інтенсивність, тим нижчим повинен бути об'єм. Новачок повинен виконувати пліометричні вправи з низькою інтенсивністю і об'ємом приблизно від 75 до 100 контактів ніг. Коли тренуваність особи збільшується, об'єм збільшується від 200 до 250 контактів ніг. Цей показник може бути визначений також як дистанція у випадку пліометричних стрибків у довжину (багатоскоків). Багатоскоки з чергуванням поштовхової ноги і махом двома руками може пропонуватись на дистанцію від 30 до 100 м в одному повторенні. Об'єм вправ для верхньої частини тіла зазвичай варіюють кількістю кидків і ловіння м'яча на занятті. Кількість занять пліометричними вправами (кратність): пропонується виконувати тричі на тиждень. Між заняттями пліометричними вправами передбачається відпочинок від 48 до 72 годин. В процесі фізичного виховання молоді рекомендовано виконувати пліометричні вправи один раз на тиждень. **Тривалість відпочинку між виконанням вправ.** В зв'язку з тим, що пліометричні вправи передбачають використання максимальних зусиль з метою збільшення анаеробної потужності при їх виконанні необхідно забезпечити повне, адекватне відновлення організму (між повтореннями, підходами і тренувальними заняттями). Тривалість періоду відновлення для стрибків у глибину може бути від 5 до 10 с між повтореннями і 2–3 хв між підходами. Тривалість інтервалу відпочинку між підходами визначається співвідношенням робота – відпочинок. Для молоді, яка займається фізичним вихованням це співвідношення

може бути в межах від 1:5 до 1:10.

Таблиця 1

Фактори, що визначають інтенсивність пліометричних вправ для нижніх кінцівок [3]

Фактор	Спосіб збільшення інтенсивності пліометричних вправ
Точка опори	Перехід від вправ з використанням обох ніг до однієї ноги
Швидкість	Збільшення швидкості рухів при виконанні вправ
Величина вертикального переміщення тіла при виконанні вправ	Збільшення величини вертикального переміщення центра маси тіла
Маса тіла тих, хто займається фізичними вправами	Збільшення маси тіла за допомогою використання обтяжень (жилетів з обтяженням, манжетів для ніг і рук з обтяженням)

Для юних спортсменів це співвідношення варіюється в межах від 1:3 до 1:4, а для спортсменів, які тренуються з метою розвитку витривалості від 1:1 до 1:2. Співвідношення робота–відпочинок крім мети тренування і фізичного розвитку учасника тренувань визначається об'ємом і типом виконуваних вправ: чим вища інтенсивність пліометричних вправ, тим більш тривалим повинен бути відпочинок.

М. Voight, S. Tippett [6] рекомендують притримуватись наступних методичних правил в пліометричному тренуванні:

1. Пліометричне тренування повинно бути спеціальним щодо мети, яка стоїть перед спортсменом.
2. Якість роботи є більш важливою, ніж кількість. Інтенсивність вправ повинна бути на максимальному рівні.
3. Чим більша інтенсивність вправи, тим більший час відпочинку між ними.
4. Виконання пліометричних вправ може бути ефективним після повноцінної розминки.
5. При відсутності технічного виконання вправи воно повинно бути припинено.
6. Програма пліометричних тренувань повинна бути прогресуючою щодо фізичного навантаження.
7. Пліометричні вправи повинні виконуватись не більше як три рази на тиждень. У підготовчому періоді об'єм повинен бути визначальним. А в змагальний період частота тренувань не повинна бути більше 2 раз на тиждень, а інтенсивність вправ збільшуватись.

8. Контроль розвитку швидкісної сили повинен бути регулярним, що сприяє мотивації до таких занять.

Опишемо зміст виконання пліометричних вправ для нижніх і верхніх кінцівок.

Пліометричні вправи для нижніх кінцівок. Вправи для нижніх кінцівок можуть бути використані для молоді, яка займається різними видами рухової активності та видами спорту (баскетболом, футболом, волейболом і т.п.). Ці види рухової активності вимагають значного прояву максимальних зусиль за мінімальний відрізок часу (значної м'язової потужності). Існує велика кількість пліометричних вправ для нижніх кінцівок з різним рівнем інтенсивності. В таблиці 2 зроблено опис різних видів пліометричних вправ для нижніх кінцівок, які подані в порядку зростаючої інтенсивності. Наводимо технологію виконання деяких вправ.

Таблиця 2

Пліометричні вправи для нижніх кінцівок

Стрибки	Опис вправ	Приклади
На місці	Стрибки з приземленням на одному місці, що виконуються безперервно без відпочинку	Стрибки із положення напівприсіду, з підгинанням ніг під себе
З положення стоячи	Стрибки з максимальним зусиллям вгору і в довжину. Між спробами потрібно давати відпочинок	Стрибки вгору, стрибки через бар'єри і т.п.
Комбіновані	Комбінація стрибків на місці і стрибків в положенні стоячи.	Стрибки на двох ногах, стрибки через бар'єр
У довжину	Серійні стрибки на дистанції не менше 30 м	Багатоскоки з ноги на ногу
З використанням платформи	Серії стрибків з використанням платформи для застрибування і зістрибування з неї	Стрибки на платформу, стрибки із платформи
У глибину	Сплигування із платформи з наступним стрибком вгору, в довжину або на іншу платформу	Стрибки в глибину, стрибки в глибину із стрибком на платформу

Вправа 1. Стрибок вгору на двох ногах з підтягуванням їх під себе (рис. 1). Рівень інтенсивності середній, вертикальний напрям руху.

Вихідне положення (рис. 1а). Положення стоячи, ноги на ширині плечей.

Виконання вправи (рис. 1б). Потужний стрибок вгору. Підтягування колін до грудей. Під час стрибка обхопити двома руками коліна і опустити їх перед приземленням.

Заключне положення. Приземлення у вихідне положення і зразу ж виконання повторного стрибка. Підвищити інтенсивність (із середньої до високої) можна при виконанні стрибків на одній нозі.



Рис. 1. Стрибок вгору на двох ногах з підтягуванням їх під себе

Вправа 2. Стрибки із положення випаду вперед (рис. 2). Рівень інтенсивності середній, вертикальний напрям руху. *Вихідне положення.* Сійка в випаді (одна нога знаходиться попереду). Попереду стояча нога зігнута в коліні майже під прямим кутом.

Виконання вправи. Потужний стрибок вгору із зміною положення ніг. Для полегшення стрибка виконуються махові рухи руками. В подальшому знову після стрибка зміна положення ніг.



Рис. 2. Стрибки із положення випаду вперед

Заключне положення. Після виконання певної кількості стрибків, зайняти положення основної стійки. Як варіантом можуть бути стрибки без виконання рухів руками.

Вправа 3. Стрибки у довжину (рис. 3). Рівень інтенсивності низький, горизонтальний напрям руху. Стрибки виконуються на твердій поверхні.



Рис. 3. Серійні стрибки у довжину

Вихідне положення. Виконання напівприсіду, ноги разом (рис. 3а).

Виконання вправи. Необхідно виконувати безперервні стрибки вперед на двох ногах. Для полегшення стрибків використовують руки (рис. 3б). Рухи ногами синхронні.

Заключне положення. Після виконання серії стрибків надається відпочинок, а потім виконується наступна серія.

Вправа 4. Підскоки на одній нозі (рис. 4). Рівень інтенсивності низький, горизонтальний і вертикальний напрям руху.

Вихідне положення. Приймають вихідне положення вертикальну стійку, руки зігнуті.

Виконання вправи. Стрибок вгору і вперед на одній нозі (рис. 4а). Не відриваючи поштовхову ногу приземлення на махову ногу (рис. 4б). Повторення рухів для протилежної ноги (рис. 4в).

Заключне положення. Приземлення на ту ногу, з якої відбувався перший поштовх. Вправу також можна виконувати переміщуючись назад.



Рис. 4. Підскоки на одній нозі

Вправа 5. Багатоскоки з чергуванням поштовхової ноги і махом двома руками (рис. 5). Рівень інтенсивності середній, горизонтальний і вертикальний напрям руху.

Вихідне положення. Прийняти зручне положення стоячи, ноги на ширині плечей.

Виконання вправи. Вправа починається з бігу, а потім робиться стрибок з відштовхуванням спочатку лівою ногою. Одночасний мах двох рук (рис. 5а). В подальшому робиться поштовх правою ногою. Махова нога згинається під кутом 90° в коліні (рис. 5б). В подальшому чергування поштовхової і махової ноги. Стрибки виконувати на якомога довшу дистанцію.

Заключне положення. Вправа закінчується з доланням визначеної дистанції (не менше 30 м) або із зниженням інтенсивності виконання вправи (з настанням втоми). Як варіант стрибки можна виконувати з махом тільки однієї руки (з протилежної маховій нозі).



Рис. 5. Багатоскоки з ноги на ногу

Вправа 6. Наплигування на платформу (рис. 6). Рівень інтенсивності низький, в основному вертикальний напрям руху. Платформа висотою від 15 до 70 см.



Рис. 6. Наплигування на платформу

Вихідне положення. Сійка з напівзігнутими ногами, ступні разом, руки відведені назад (рис. 6а). Не потрібно робити

глибокого сиду на ногах.

Виконання вправи. Наплигування на платформу, виконуючи поштовх двома ногами (рис. 6б). Приземлення на платформу в положенні напівприсіду.

Заключне положення. Після виконання стрибка на платформу зійти з неї і зайняти вихідне положення. Висота платформи регулюється в залежності від довжини тіла і фізичної підготовленості молоді.

Вправа 7. Стрибки із платформи (рис. 7). Інтенсивність виконання вправи середня, вертикальний напрям руху. Платформа висотою від 30 до 70 см.



Рис. 7. Стрибки із платформи

Вихідне положення. Потрібно прийняти зручне положення на платформі, ступні на ширині плечей.

Виконання вправи. Після кроку вперед будь якою ногою (рис. 7а) робиться стрибок з платформи і приземлення на опору (рис. 7б). Рухи руками під час стрибка не виконуються.

Заключне положення. Після приземлення на дві ноги виконується амортизаційний рух ногами. Висота платформи регулюється індивідуально.

Вправа 8. Стрибок у глибину (рис. 8). Рівень інтенсивності високий, вертикальний напрям руху. Висота платформи від 30 до 70 см.



Рис. 8. Стрибки у глибину

Вихідне положення. Приймається зручне положення на платформі, ноги на ширині плечей. Носки ступній виступають за край платформи.

Виконання вправи. Виконується крок будь-якою ногою з платформи (рис. 8а). Потім здійснюється приземлення одночасно на дві ноги (рис. 8б). Після приземлення виконується стрибок якомога вище вгору, руки махом витягуються вгору. Контакт з опорою повинен бути зведений до мінімуму.

Заключне положення. Зайняти стійке положення після стрибка вгору. Інтенсивність вправи можна регулювати висотою платформи.

Пліометричні вправи для верхніх кінцівок. Швидкі і потужні рухи руками потрібні для багатьох видів спорту: гандбол, водне поло, метання в легкій атлетичі і т.п. Пліометричне тренування не тільки поліпшить ефективність рухової діяльності, а і дозволить знизити ймовірність травм ліктьових і плечових суглобів. Пліометричні вправи для верхніх кінцівок використовуються в тренуванні спортсменів не так часто, як вправи для нижніх кінцівок. До пліометричних відносяться вправи з різними м'ячами (виконується ловіння і метання), різні види згинань—розгинань рук в упорі, вправи з фітболом і т.п.

Наводимо технологію виконання декількох вправ.

Вправа 9. Кидок м'яча від грудей (рис. 9). Рівень інтенсивності низький, напрям руху рук вперед. Вправа виконується в парах з медичним м'ячем вагою від 1 до 4 кг.



Рис. 9. Кидок м'яча від грудей

Вихідне положення. Учасник тренування займає зручне положення, ноги нарізно на ширині плечей. Відстань від партнера біля 3 м. М'яч в зігнутих руках на рівні плечей (рис. 9а).

Виконання вправи. При незначному відведенні ліктів назад виконується поштовх м'яча від грудей вперед партнеру (при метанні руки випрямляються; рис. 9б).

Заключне положення. Ловіння м'яча руками, який повернув партнер. Після цього зразу ж виконується повторний кидок. Фаза амортизації не повинна бути тривалою. Збільшити інтенсивність вправи можна шляхом метання більш важкого м'яча, або збільшення відстані між партнерами.

Вправа 10. Кидок м'яча від грудей в положенні сидячи під кутом 45° (рис. 10). Рівень інтенсивності середній. Використовується медичний м'яч. Вправа виконується з партнером

Вихідне положення. Сидячи на підлозі тулуб юного спортсмена знаходиться під кутом 45° до горизонталі. Партнер стоїть попереду з м'ячем в руках (рис. 10а).

Виконання вправи. Після кидка м'яча той, хто сидить, ловить м'яч обома руками, тулуб при цьому може трохи

відхиляться назад (рис. 10 б).

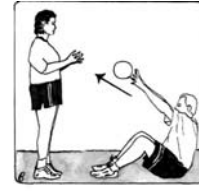


Рис. 10. Кидки м'яча від грудей в положенні сидячи під кутом 45°

Заключне положення. Повертаючись у вихідне положення м'яч повертається назад (рис. 10в). Збільшити інтенсивність виконання вправи можна шляхом збільшення ваги м'яча. Починати виконувати вправи можна використовуючи м'яч вагою 1 кг.

Вправа 11. Пліометричні віджимання (рис. 11). Рівень інтенсивності середній, вертикальний напрям руху. Виконується вправа з медичним м'ячем (він не повинен бути значних розмірів).

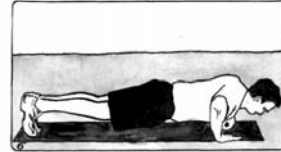
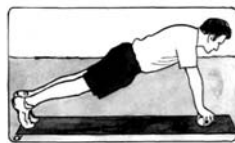


Рис. 11. Згинання – розгинання рук в упорі лежачи на медичному м'ячі

Вихідне положення. Упор лежачи на медичному м'ячі (рис. 11а).

Виконання вправи. При русі тулуба вниз потрібно швидко забрати руки з м'яча. В момент торкання рук опори розвести їх на відстань, що перевищує ширину плечей. Тулуб опускається вниз майже до торкання грудей м'яча (рис. 11б). Не зупиняючись виконується розгинання рук вибуховим рухом. При відштовхуванні у верхній точці руки повинні відірватися від опори і знаходитись вище м'яча.

Заключне положення. Повернення у вихідне положення, руки на м'ячі. Для збільшення інтенсивності вправи ноги можна покласти на будь-який предмет (наприклад, на платформу).

ВИСНОВКИ. 1. Узагальнено закордонний досвід розвитку швидкісної сили у молоді і юних спортсменів. Описані методичні основи пліометричного тренування. 2. Розглянута технологія використання пліометричних вправ для розвитку швидкісної сили нижніх і верхніх кінцівок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
2. Chu D.A. Explosive Power / D.A. Chu // B. Foran (Ed). High-Performance Sports Conditioning. – Champaign: IL.: Human Kinetics. – P. 83–97.
3. Earle R.W. Essentials of Personal Training / R. Earle, T.R. Baechle. – Champaign: IL Human Kinetics, 2012.– 696 p.
4. Hamill B. Relative safety of weight lifting and weight training / B. Hamill // Journal of Strength and Conditioning Research. – 1994. – Vol. 8. – P. 53–57.
5. Redeliff J.C. High – Powered Plyometrics Book / J.C. Redeliff, R.C. Farentinos. – Champaign: IL.: Human Kinetics, 2005. – 184 p.
6. Voight M. Plyometric Exercise in Rehabilitation / M. Voight, S. Tippet / Prentice W.E. Rehabilitation Techniques in Sports Medicine. – New York, 1993. – P. 88–97.

Соболенко А.І.

Національний технічний університет України "КПІ"

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

В статті представлена програма тренувальних занять по фізичному вихованню з переважним використанням вправ силової спрямованості де були реалізовані основні методичні засади фізичного виховання: гуманістична орієнтація; пріоритет потреб, мотивів та інтересів особистості; оздоровча спрямованість; індивідуалізація; зв'язок фізичного виховання з іншими видами діяльності людини. При цьому ми враховували ряд важливих чинників: стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студента, особливості його тілобудови та стать. Залежно від них здійснювалося планування компонентів навантаження за такими показниками: вид і характер силових вправ, об'єм та інтенсивність навантаження, кількість повторень і величина обтяження, частота тренувальних занять і тривалість силової роботи, інтервали відпочинку, кількість та почерговість виконання силових вправ тощо. При розробці алгоритму організації річного циклу занять силової спрямованості нами були враховані рекомендації А. П. Бондарчука. В основу періодизації спортивного тренування закладені закономірності розвитку, збереження та втрати спортивної форми. Враховуючи ці закономірності була розроблена загальна структура річного циклу занять силової спрямованості, яка адаптована до графіку навчального процесу нашого НТУУ "КПІ".

Ключові слова: заняття силової спрямованості, студенти, фізичне виховання, індивідуальні особливості, вид і характер силових вправ, об'єм та інтенсивність навантаження, тривалість силової роботи, інтервали відпочинку.

Соболенко А.И. Физическое воспитание силовой направленности с учетом индивидуальных особенностей студентов. В статье представлена программа тренировочных занятий по физическому воспитанию с подавляющим использованием упражнений силовой направленности где были реализованы основные методические принципы физического воспитания : гуманистическая ориентация; приоритет потребностей, мотивов и интересов личности; оздоровительная направленность; индивидуализация; связь физического воспитания с другими видами деятельности человека. При этом мы учитывали ряд важных факторов: состояние здоровья и уровень физической подготовленности студента, особенности его телосложения и пол. В зависимости от них осуществлялось планирование компонентов нагрузки по таким показателям: вид и характер силовых упражнений, объем и интенсивность нагрузки, количество повторений и величина обременения, частота тренировочных занятий и длительность силовой работы, интервалы отдыха, количество и очередность выполнения силовых упражнений и тому подобное. При разработке алгоритма организации годового цикла занятий силовой направленности нами были учтены рекомендации А. П. Бондарчука. В основу периодизации спортивной тренировки заложены закономерности развития, сохранения и потери спортивной формы. Учитывая эти закономерности, была разработана общая структура годового цикла занятий силовой направленности, которая адаптирована к графику учебного процесса НТУУ "КПИ".

Ключевые слова: занятие силовой направленности, студенты, физическое воспитание, индивидуальные особенности, вид и характер силовых упражнений, объем и интенсивность нагрузки, длительность силовой работы, интервалы отдыха.

Sobolenko A. P.E of power orientation taking into account the individual features of students. In the article the presented program of training employments on P.E with the repressing use of exercises of power orientation where basic methodical principles of P.E : were realized humanistic orientation; priority of necessities, reasons and interests of personality; health orientation; individualization; connection of P.E with other types of activity of man. Thus we took into account the row of important factors: the state of health and level of physical preparedness of student, feature of his constitution and пол. Depending on them planning of components of loading came true on such indexes: kind and character of power exercises, volume and intensity of loading, amount of reiterations and size of burden, frequency of training employments and duration of power work, intervals of rest, amount and order implementation of power exercises and others like that. At development of algorithm of organization of annual cycle of employments of power orientation by us were the taken into account recommendations of А. П. Бондарчука. Conformities to law of development, maintenances and losses of sport form, are stopped up in basis of division into periods of the sport training. Taking into account these conformities to law, the general structure of annual cycle of employments of power orientation that is adapted to the chart of educational process of NTUU"KPI" was worked out.

Key words: employment of power orientation, students, P.E, individual features, kind and character of power exercises, volume and intensity of loading, duration of power work, intervals of rest.

ВСТУП.

Ефективність розробленої нами методики перевірялась на двох групах юнаків (КГ=80, ЕГ=62) та двох групах дівчат (КГ=39, ЕГ=30) юнацького віку. До контрольних груп були включені юнаки та дівчата, які займалися за традиційною програмою фізичного вихання для вищих навчальних закладів. До експериментальних груп входили юнаки та дівчата, які займалися за розробленою нами методикою занять силовій спрямованості з урахуванням їхньої статі, типу конституції, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я.

Для визначення однорідності контрольної та експериментальної груп порівнювалися усі зняті до початку педагогічного експерименту показники. Було виявлено, що у юнаків та дівчат на початку досліджень статистично достовірних відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп не спостерігається ($p > 0,05$). Внаслідок впровадження у навчальний процес з фізичного вихання розробленої нами програми для студентів, які виявили бажання займатися переважно вправами силовій спрямованості з урахуванням їх індивідуальних особливостей відбулося статистично достовірне ($p < 0,05-0,001$) покращення соматичних, функціональних показників та результатів рухових тестів студентів експериментальних груп.

Вірогідність відмінностей між результатами студентів ЕГ і КГ після закінчення експерименту свідчить про високу ефективність занять силовій спрямованості. Ефективність розробленої нами методики перевірялась на групах юнаків та дівчат юнацького віку. До контрольних груп були включені юнаки ($n=80$) та дівчата ($n=39$), які займалися за традиційною програмою фізичного вихання для вищих навчальних закладів [1]. Заняття проводилися 3 рази на тиждень по 90 хв (два за розкладом та одне секційне). До експериментальних груп входили юнаки ($n=62$) та дівчата ($n=30$), які займалися за розробленою нами методикою занять силовій спрямованості з урахуванням індивідуальних особливостей студентів. Заняття проводилися теж 3 рази на тиждень у другій половині дня. Для визначення однорідності контрольної та експериментальної груп порівнювалися усі показники, які були зняті до початку педагогічного експерименту. Вихідні показники фізичної підготовленості студентів юнацького віку контрольної та експериментальної груп представлені в таблицях 1 та 2.

В таблиці 1 видно, що у юнаків на початку досліджень статистично достовірних відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп не спостерігається ($p > 0,05$). У дівчат (табл. 2) були виявлені достовірні відмінності ($p < 0,05$) між контрольною та експериментальною групами у таких видах випробувань, як вис на зігнутих руках, згинання і розгинання рук у упорі, лежачи на підлозі та піднімання в сід за 1 хв. У інших випробуваннях достовірних відмінностей не спостерігалось ($p > 0,05$). На нашу думку це можна пояснити тим, що переважна частина дівчат експериментальної групи до вступу в наш навчальний заклад мала досвід силовій підготовки.

Показники фізичної підготовленості юнаків експериментальної (n=62) та контрольної (n=80) груп на початку досліджень

Види випробувань	Групи						P
	експериментальна			контрольна			
	\bar{x}	m	σ	\bar{x}	m	σ	
Підтягування на перекладині, разів	9.95	0.63	4.49	8.85	0.49	4.37	p>0.05
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	34.52	1.15	9.03	32.08	1.14	10.20	p>0.05
Піднімання в сід за 1 хв, разів	40.79	1.1	8.59	38.99	0.97	8.66	p>0.05
Стрибок у довжину з місця, см	226.92	2.17	17.07	223.8	1.96	17.42	p>0.05
Біг на 100 м, с	13.97	0.08	0.63	14.16	0.07	0.62	p>0.05
Човниковий біг 4*9 м, с	9.32	0.06	0.44	9.39	0.04	0.39	p>0.05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	9.84	0.98	7.69	8.11	0.79	7.11	p>0.05

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості дівчат експериментальної (n=30) та контрольної (n=39) груп на початку досліджень

Види випробувань	Групи						P
	експериментальна			контрольна			
	\bar{x}	m	σ	\bar{x}	m	σ	
Вис на зігнутих руках, с	24.6	2.17	11.9	19.16	1.42	11.98	p<0.05
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	11.43	1.34	7.31	6.51	0.89	7.57	p<0.05
Піднімання в сід за 1 хв, разів	38.17	1.78	9.76	30.39	1.35	11.46	p<0.05
Стрибок у довжину 3 місця, см	174.83	3.53	18.98	168.61	4.21	35.44	p>0.05
Біг на 100 м, с	16.97	0.22	1.21	17.45	0.4	3.4	p>0.05
Човниковий біг 4*9 м, с	10.68	0.1	0.55	10.75	0.35	2.94	p>0.05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	14.59	1.05	5.67	13.33	0.7	5.81	p>0.05

Вихідні показники фізичного розвитку студентів юнацького віку експериментальної та контрольної груп представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

Показники фізичного розвитку студентів експериментальної та контрольної груп на початку досліджень

Показники	Групи						P
	експериментальна			контрольна			
	\bar{x}	m	σ	\bar{x}	m	σ	
Юнаки							
n=62				n=80			
Довжина тіла, см	175.96	0.87	6.82	179.33	0.73	6.26	p<0.05
Маса тіла, см	62.63	0.99	7.82	65.09	0.95	8.07	p>0.05
Обвід грудної клітки, см	90.02	0.54	4.26	89.7	0.62	5.34	p>0.05
Дівчата							
n=30				n=39			
Довжина тіла, см	163.53	1.1	6.1	164.15	0.98	5.72	p>0.05
Маса тіла, см	58.87	1.11	6.16	60.93	1.44	8.41	p>0.05
Обвід грудної клітки, см	86.99	0.8	4.44	86.9	0.93	5.42	p>0.05

В наведеній таблиці 3 можна помітити, що за показниками фізичного розвитку дівчат експериментальної та контрольної груп статистично достовірних розбіжностей не виявлено (p>0,05). Водночас у юнаків було виявлено достовірні відмінності (p<0,05) між контрольною та експериментальною групами у такому показнику, як довжина тіла. Особливості тілобудови студентів на початку експерименту представлені в таблиці 4. Згідно наведеним табличним даним експериментальна та контрольна групи на початку досліджень не однорідні (p<0,05) у юнаків за показниками індексів <Бругша та РФП, у дівчат - РФП.

Таблиця 4

Показники індексів, що характеризують особливості тілобудови студентів експериментальної та контрольної груп до експериментальних досліджень

Показники	Групи						P
	експериментальна			контрольна			
	\bar{x}	m	σ	\bar{x}	m	σ	
Юнаки							
n=62				n=80			
Кетле	0,356	0,006	0,045	0,363	0,005	0,042	p>0.05
Ерісмана	-2,38	0,79	6,23	-2,35	0,74	6,33	p>0.05
Бругша	48,74	0,45	3,55	50,08	0,41	3,51	p<0.05
РФП	7,98	0,36	2,87	6,73	0,25	2,14	p<0.05
Піньє	27,73	1,36	10,74	26,92	1,49	12,73	p>0.05
Дівчата							
n=30				n=39			

Кетле	0,360	0,007	0,037	0,370	0,007	0,043	p>0.05
Ерісмана	2,85	0,89	4,96	2,63	0,88	5,1	p>0.05
Бругша	51,79	0,55	3,05	52,94	0,48	2,82	p>0.05
РФП	5,94	0,52	2,9	3,08	0,34	2	p<0.05
Піньє	20,05	1,88	10,44	18,51	1,88	10,98	p>0.05

Згідно табличним даним (табл.4) за індексом гармонійного морфологічного розвитку, що характеризує тип конституції студентів, експериментальна та контрольна групи до експериментальних досліджень статистично достовірних відмінностей не має (p>0,05).

Таблиця 5

Показники ІГМР студентів експериментальної та контрольної груп до експериментальних досліджень

Показник	Групи						P
	Експериментальна			Контрольна			
	\bar{x}	m	σ	\bar{x}	m	σ	
	Юнаки						
	n=62			n=80			
ІГМР	100.18	1.53	12.08	103.67	1.62	13.81	p>0.05
	Дівчата						
	n=30			n=39			
ІГМР	96.96	2.13	11.84	96.04	1.71	9.97	p>0.05

У результаті визначення ІГМР студенти контрольної та експериментальної груп на початку експерименту за типом конституції були розподілені наступним чином (табл. 6).

Таблиця 6

Розподіл студентів віком 17-19 років за типами конституції, %

Групи	Тип конституції		
	астеноїдний	нормостеноїдний	пiкноїдний
	Юнаки		
Експериментальна, n=62	15	60	26
Контрольна, n=80	26	60	14
	Дівчата		
Експериментальна, n=30	13	55	32
Контрольна, n=39	9	65	26

Представлені функціональні показники студентів експериментальної та контрольної груп на початку експерименту (табл. 4.19 та 4.20) достовірних розбіжностей не мають (p>0.05).

Таблиця 7

Функціональні показники юнаків експериментальної (n=62) та контрольної (n=80) груп на початку досліджень

Показники	Групи						P
	експериментальна			контрольна			
	\bar{x}	m	σ	\bar{x}	m	σ	
ЧСС, ск/хв.	73.74	1.52	11.96	73.25	1.42	12.10	p>0.05
АТ сист., мм.рт.ст.	127.15	0.87	6.88	129.15	1.1	9.41	p>0.05
АТ діаст., мм.рт.ст.	79.18	0.85	6.69	79.40	0.93	7.97	p>0.05
АТ пульс, мм.рт.ст.	47.97	0.77	6.04	49.75	0.88	7.52	p>0.05
ЧСС*АТ сист. / 100, ум. од.	93.91	2.18	17.19	94.42	1.9	16.26	p>0.05
ЖМЛ, мл	4036.07	78.62	614.01	4049.28	81.09	673.58	p>0.05
ЖМЛ / Маса тіла, мл/кг	65.69	1.7	13.29	62.97	1.23	10.25	p>0.05
Сила м'язів кисті правої руки, кг	43.56	1.11	8.77	42.34	0.98	8.38	p>0.05
Сила м'язів кисті лівої руки, кг	40.15	1.12	8.85	39.58	1.05	8.96	p>0.05
Різниця між показниками пр. та лів. руки, кг	3.42	0.67	5.25	2.77	0.74	6.31	p>0.05
Сила м'язів кисті руки / Маса тіла* 100, ум.од.	65.09	2.07	16.33	61.14	1.54	13.13	p>0.05
Індекс Руф'є-Діксона, ум.од.	6.23	0.27	2.13	5.56	0.26	2.02	p>0.05
Індекс фізичного стану, ум.од.	0.616	0.02	0.13	0.616	0.01	0.12	p>0.05
Рівень соматичного здоров'я, бали	7.84	0.55	4.21	6.16	0.63	4.13	p>0.05

Таблиця 8

Функціональні показники дівчат експериментальної (n=30) та контрольної (n=39) груп на початку досліджень

Показники	Групи						P
	експериментальна			контрольна			
	\bar{x}	m	σ	\bar{x}	m	σ	
ЧСС, ск/хв.	76.42	1.93	10.75	14.16	2.58	15.06	p>0.05
АТ сист., мм.рт.ст.	123.97	1.59	8.86	124.74	1.43	8.31	p>0.05
АТ діаст., мм.рт.ст.	77.03	1.29	7.20	77.97	1.17	6.79	p>0.05
АТ пульс, мм.рт.ст.	46.94	1.18	6.56	46.76	1.2	7.02	p>0.05

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

ЧСС*АТ сист. / 100, ум. од.	95.03	3.02	16.84	93.67	3.69	21.54	p>0.05
ЖМЛ, мл	2928.57	83.71	442.93	2906.06	83.02	476.93	p>0.05
ЖМЛ / Маса тіла, мл/кг	49.69	1.53	8.07	48.07	1.38	7.95	p>0.05
Сила м'язів кисті правої руки, кг	27.07	0.95	5.03	25.91	0.78	4.51	p>0.05
Сила м'язів кисті лівої руки, кг	24.71	0.98	5.19	23.52	0.97	5.55	p>0.05
Різниця між показниками пр. та лів. руки, кг	3.48	0.6	3.32	3.26	0.43	2.49	p>0.05
Сила м'язів кисті руки / Маса тіла* 100, ум.од.	41.85	1.65	8.74	38.64	1.38	7.94	p>0.05
Індекс Руф'є-Діксона, ум.од.	7.3	0.36	2	7.32	0.43	2.38	p>0.05
Індекс фізичного стану, ум.од.	0.614	0.02	0.13	0.623	0.03	0.16	p>0.05
Рівень соматичного здоров'я, бали	4.5	0.71	3.77	5.94	0.73	4.09	p>0.05

Функціональні показники дівчат експериментальної (n=30) та внаслідок впровадження у навчальний процес розробленої нами методики проведення занять силової спрямованості з комплексним урахуванням індивідуальних особливостей студентів відбулися позитивні зміни у результатах рухових тестів.

Таблиця 9

Показники фізичної підготовленості юнаків експериментальної (n=62) та контрольної (n=80) груп в умовах педагогічного експерименту

Види випробувань	Групи	$\bar{x} \pm m$ до експерименту	$\bar{x} \pm m$ після експерименту	P
Підтягування на перекладині, разів	Е	9.95±0.63	13.08±0.62	p<0.001
	К	8.85±0.49	9.19±0.53	p>0.05
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	Е	34.52±1.15	40.52±1.1	p<0.001
	К	32.08±1.14	34.97±1.15	p>0.05
Піднімання в сід за 1 хв, разів	Е	40.79±1.1	44.66±1.02	p<0.01
	К	38.99±0.97	40.64±0.98	p>0.05
Стрибок у довжину з місця, см	Е	226.92±2.17	234.02±2.2	p<0.05
	К	223.82±1.96	225.28±1.88	p>0.05
Біг на 100 м, с	Е	13.97±0.08	13.73±0.08	p<0.05
	К	14.16±0.07	13.96±0.06	p<0.05
Човниковий біг 4*9 м, с	Е	9.32±0.06	9.05±0.05	p<0.001
	К	9.39±0.04	9.16±0.04	p<0.001
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Е	9.84±0.98	11.92±0.9	p>0.05
	К	8.11±0.79	9.03±0.78	p>0.05

Під впливом авторської програми з фізичного виховання у юнаків ЕГ (табл. 9) статистично достовірно (p<0,05-0,001) покращились показники у більшості видів випробування: підтягування на перекладині; згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; піднімання в сід за 1 хв; стрибок у довжину з місця; біг на 100 м та човниковий біг 4x9 м. Показники тестування гнучкості теж мали тенденцію до зростання, однак вони були статистично не достовірними (p>0,05). Водночас, у юнаків КГ статистично достовірні покращення результатів рухових випробувань відбулися тільки у бігу на 100 м та човниковому бігу 4x9 м (p < 0,05-0,001).

Таблиця 10

Показники фізичної підготовленості дівчат експериментальної (n=30) та контрольної (n=39) груп в умовах педагогічного експерименту

Види випробувань	Групи	$\bar{x} \pm m$ до експерименту	$\bar{x} \pm m$ після експерименту	P
Вис на зігнутих руках, с	Е	24.6±2.17	40.73±3.25	p<0.001
	К	19.16±1.42	24.82±2.55	p>0.05
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	Е	11.43±1.34	20.7±1.53	p<0.001
	К	6.51 ±0.89	13±1.06	p>0.05
Піднімання в сід за 1 хв, разів	Е	38.17±1.78	43.37±1.53	p<0.01
	К	30.92±1.35	35.84±1.33	p>0.05
Стрибок у довжину 3 місця, см	Е	174.83±3.53	185.67±3.4	p<0.05
	К	168.61±4.21	172.79±4.38	p>0.05
Біг на 100 м, с	Е	16.97±0.22	15.97±0.21	p<0.05
	К	17.45±0.4	17.08±0.4	p<0.05
Човниковий біг 4*9 м, с	Е	10.68±0.1	10.1±0.08	p<0.001
	К	10.75±0.35	10.41±0.35	p<0.001
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Е	14.59±1.05	171±0.97	p>0.05
	К	13.33±0.7	15.74±0.68	p>0.05

Аналогічна ситуація спостерігається у дівчат КГ. У них теж статистично достовірно (p < 0,05-0,001) покращились показники в усіх видах випробувань, за винятком нахилу тулуба вперед з положення сидячи (p> 0,05). Статистично достовірне покращення показників рухових тестів, які визначають рівень розвитку силових якостей можна пояснити тим, що студенти ЕГ відвідували заняття силової спрямованості. Покращення показників інших видів тестування вочевидь відбулося в результаті „переносу” фізичних якостей. Сила є інтегральною фізичною якістю, від якої в тій чи іншій мірі залежить прояв

інших рухових якостей [8, с. 192]. Такий взаємозв'язок підсилюється низьким рівнем фізичної підготовленості студентів, тому що характер взаємозв'язку між фізичними якостями залежить від рівня фізичної підготовленості. Чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим сильніший позитивний взаємозв'язок між ними, і навпаки [2]. Позитивний вплив занять силової спрямованості на РФП студентів нашли відображення в подібних наукових дослідженнях [3;4;5], які підтверджують отримані нами результати.

Таблиця 11

Показники фізичного розвитку студентів в умовах педагогічного експерименту

Показники	Групи	$\bar{x} \pm m$ до експерименту	$\bar{x} \pm m$ після експерименту	P
Юнаки				
Довжина тіла, см	Е	175.96±0.87	176.56±0.82	p>0.05
	К	179.33±0.73	179.68±0.73	p>0.05
Маса тіла, кг	Е	62.63±0.99	65.71±0.99	p<0.05
	К	65.09±0.95	65.88±0.9	p>0.05
Обвід грудної клітки, см	Е	90.02±0.54	93.37±0.54	p<0.001
	К	89.7±0.62	90.34±0.61	p>0.05
Дівчата				
Довжина тіла, см	Е	163.53±1.1	164.31±1.1	p>0.05
	К	164.15±0.98	164.62±1	p>0.05
Маса тіла, кг	Е	58.87±1.11	53.21±1.08	p<0.001
	К	60.63±1.44	61.88±1.49	p>0.05
Обвід грудної клітки, см	Е	86.99±0.8	84.53 ± 0.8	p<0.05
	К	86.9±0.93	86.84±0.95	p>0.05

Таблиця 12

Показники індексів, що характеризують особливості тілобудови студентів в умовах педагогічного експерименту

Показник	Групи	$\bar{x} \pm m$ до експерименту	$\bar{x} \pm m$ після експерименту	P
Юнаки				
Кетле	Е	0.356±0.006	0.373±0.01	p<0.05
	К	0.363±0.005	0.367±0.005	p>0.05
Ерісмана	Е	-2.38±0.79	-0.75±0.78	p>0.05
	К	-2.35±0.74	-2.14±0.74	p>0.05
Бругша	Е	48.74±0.45	52.96±0.4	p<0.001
	К	50.08±0.41	50.34±0.4	p>0.05
РФП	Е	7.98±0.36	12.14±0.33	p<0.001
	К	6.73±0.25	7.39±0.27	p>0.05
Піньє	Е	27.73±1.36	23.32±1.38	p<0.05
	К	26.92±1.49	26.1±1.44	p>0.05
Дівчата				
Кетле	Е	0.360±0.007	0.324±0.01	p<0.001
	К	0.370±0.007	0.375±0.01	p>0.05
Ерісмана	Е	2.85±0.89	2.69±0.89	p>0.05
	К	2.63±0.88	2.63±0.9	p>0.05
Бругша	Е	51.79±0.55	51.68±0.54	p>0.05
	К	52.94±0.48	52.76±0.5	p>0.05
РФП	Е	5.94±0.52	7.71±0.6	p<0.05
	К	3.08±0.34	4.36±0.29	p>0.05
Піньє	Е	20.05±1.88	26.26±1.73	p<0.05
	К	18.51±1.88	17.79±2.05	p>0.05

Встановлено, що використання вправ силової спрямованості позитивно вплинуло на окремі антропометричні показники студентів ЕГ (табл. 11). Так, у юнаків ЕГ статистично достовірно збільшилась маса тіла (p<0,05) та обхват грудної клітки (p<0,001). У дівчат ЕГ обхват грудної клітки збільшився з достовірністю (p<0,05), однак маса тіла, навпаки, зменшилась (p<0,001). Довжина тіла юнаків і дівчат залишилася майже без змін (p>0,05). Водночас динаміка усіх антропометричних показників студентів КГ статистично не достовірна (p>0,05). Динаміка показників маси тіла та обхвату грудної клітки студентів ЕГ залежала від спрямованості тренувального процесу на розвиток тієї чи іншої силової якості. Так при розвитку максимальної сили за рахунок збільшення м'язових об'ємів - зростала маса тіла.

При розвитку силової витривалості - зменшувався прошарок жиру. У юнаків тренувальний процес переважно був направлений на зростання м'язових об'ємів, у дівчат - на зменшення жирової тканини. Зміни у масі тіла та обхвату грудної клітки юнаків та дівчат ЕГ призвели до змін показників індексів, що характеризують особливості тілобудови студентів (табл.12). Так у юнаків відбулося статистично достовірне покращення індексів Бругша (p<0,001), РФП (p< ,001) та Піньє (p<0,05). У дівчат такими виявились індекси РФП (p<0,05) та Піньє (p<0,05).

У студентів КГ динаміка індексів, що характеризують особливості тілобудови статистично не достовірна (p>0,05). Під впливом авторської програми з фізичного виховання у юнаків та дівчат ЕГ відбулися статистично достовірні (p<0,05-0,01) зміни індексу гармонійного морфологічного розвитку (табл. 13).

Показники ІГМР студентів експериментальної та контрольної груп в умовах педагогічного експерименту

Показник	Групи	$\bar{x} \pm m$ до експерименту	$\bar{x} \pm m$ після експерименту	P
Юнаки				
ІГМР	Е	100.18±1.53	94.77±1.43	p<0.05
	К	103.67±1.62	102.68±1.55	p>0.05
Дівчата				
ІГМР	Е	96.96±2.13	106.39±2.14	p<0.01
	К	96.04±1.71	96.01±1.92	p>0.05

Також, у результаті проведення експерименту, відбулися зміни у розподілі студентів за типом конституції. У юнаків ЕГ збільшився відсоток нормостеноїків та пікноїків при зменшенні частки астеноїків, у дівчат - астеноїків при значному зменшенні відсотка пікноїків. У юнаків КГ зміни були незначними, однак у дівчат - спостерігалось значне збільшення відсотка пікноїків (табл. 14).

Таблиця 14

Зміни розподілу студентів за типами конституції в умовах педагогічного експерименту, %

Тип конституції	Групи	До експерименту	Після експерименту
Юнаки			
Астеноїдний	Е	56	31
	К	55	55
Нормостеноїдний	Е	15	26
	К	29	29
Пікноїдний	Е	29	43
	К	16	16
Дівчата			
Астеноїдний	Е	39	71
	К	32	38
Нормостеноїдний	Е	13	10
	К	32	12
Пікноїдний	Е	48	19
	К	35	50

Застосування авторської програми призвело до статистично достовірного (p<0,01-0,001) покращення більшості функціональних показників студентів ЕГ. Так, у юнаків (табл. 14) зазначеної групи відбулося підвищення рівня економізації серцево-судинної системи (77,54±1,73), сили м'язів правої (47,77±1,12) і лівої кисті руки (44,31±1,09) та ІФС (0,73±0,01). Водночас зміни ЖП (66,36±1,58) та ВМДС кисті руки (68,32±1,91) статистично не достовірні (p > 0,05). Це обумовлено тим, що маса тіла юнаків ЕГ під впливом тренування силової спрямованості значно зросла. У дівчат ЕГ (табл. 4.28) теж підвищився рівень економізації серцево-судинної системи (73,76±2,5), ЖП (57,18±2,05), сила м'язів правої (29,86±0,83) і лівої (27,86±1,01) кисті руки, ВМДС кисті руки (52,37±1,92) та ІФС (0,752±0,02). Зміни індексу проби Руф'є-Діксона та ЧСС у студентів ЕГ статистично не достовірні (p>0,05). Покращення функціональних показників студентів ЕГ призвело до статистично достовірного (p<0,01-0,001) зростання індексу соматичного здоров'я.

Таблиця 15

Функціональні показники юнаків в умовах педагогічного експерименту

Показник	Групи	$\bar{x} \pm m$ до експерименту	$\bar{x} \pm m$ після експерименту	P
ЧСС, ск/хв.	Е	73.47±1.52	71.39±1.28	p>0.05
	К	73.25±1.42	72.86±1.28	p>0.05
АТ сист., мм.рт.ст.	Е	127.15±0.87	108.58±1.99	p<0.001
	К	129.15±1.1	108.00±1.14	p<0.001
АТ діаст., мм.рт.ст.	Е	79.18±0.85	70.4±0.88	p<0.001
	К	79.4±0.93	68.81±1.04	p<0.001
АТ пульс, мм.рт.ст.	Е	47.97±0.77	38.18±1.27	p<0.001
	К	49.75±0.88	39.19±1.32	p<0.001
ЧСС*АТ сист. / 100, ум. од.	Е	93.91±2.18	77.54±1.73	p<0.001
	К	94.42±1,1,9	78.69±1.62	p<0.001
ЖМЛ, мл	Е	4036.07±78.62	4245.08±83.19	p>0.05
	К	4049.28±81.09	4255.07±80.96	p>0.05

Таблиця 16

Функціональні показники дівчат в умовах педагогічного експерименту

Показник	Групи	$\bar{x} \pm m$ до експерименту	$\bar{x} \pm m$ після експерименту	P
ЧСС, ск/хв	Е	76.42±1.93	71.58±1.8	p>0.05
	К	74.76±2.58	77.29±2.23	p>0.05

АТ сист., мм.рт.ст.	Е	123.97±1.59	102.61±1.55	p<0.001
	К	124.74±1.43	104.18±1.81	p<0.001
АТ діаст., мм.рт.ст.	Е	77.03±1.29	67.35±0.97	p<0.001
	К	77.97±1.17	69.53±1.34	p<0.001
АТ пульс, мм.рт.ст.	Е	46.94±1.18	35.26±1.66	p<0.001
	К	46.76±1.2	34.65±1.74	p<0.001
ЧСС*АТ сист. / 100, ум. од.	Е	95.03±3.02	73.76±2.5	p<0.001
	К	93.67±3.69	80.91±3.06	p<0.01
ЖМЛ, мл	Е	2928.57±83.71	3028.57±195.1	p>0.05
	К	2906.06±83.02	3048.48±80.96	p>0.05
ЖМЛ / Маса тіла, мл/кг	Е	49.69±1.53	57.18±2.05	p<0.01
	К	48.07±1.38	49.75±1.37	p>0.05
Сила м'язів кисті правої руки, кг	Е	27.07±0.95	29.86±0.83	p<0.05
	К	25.91±0.78	27.09±0.9	p>0.05
Сила м'язів кисті лівої руки, кг	Е	24.71±0.98	27.86±1.01	p<0.05
	К	23.52±0.97	24.79±0.85	p>0.05
Сила м'язів кисті руки / Маса тіла* 100, ум. од.	Е	41.85±1.62	52.37±1.92	p<0.001
	К	38.64±1.38	40.48±1.48	p>0.05
Індекс Руф'є-Діксона, ум. од.	Е	7.3±0.36	7.6±0.62	p>0.05
	К	7.32±0.43	6.53±0.56	p>0.05
Індекс фізичного стану, ум. од.	Е	0.614±0.02	0.752±0.02	p<0.001
	К	0.623±0.03	0.693±0.02	p>0.05
Рівень соматичного здоров'я, бали	Е	4.5±0.71	10.05±1.01	p<0.001
	К	5.94±0.73	7.54±0.61	p>0.05

ВИСНОВОК. Отримані результати вказують на те, що використання запропонованої нами методики проведення занять силової спрямованості з комплексним урахуванням індивідуальних особливостей студентів в процесі фізичного виховання дозволило покращити їхній морфофункціональний статус та підвищити рівень фізичної підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-V рівнів акредитації. - Київ, 2003. - 44 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
3. Вельский И.В. Особенности методики атлетической гимнастики в режиме свободного времени студентов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Белорусский ГИФК. - Минск, 1989. - 23 с.
4. Бутенко М.В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой (на материале студентов-юношей Т-ТТ курса технического вуза): Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Гос. ин-т физ. культуры. - М., 1989. - 24 с.
5. Мамытов Абакир. Соотношение средств общей физической и силовой подготовки в занятиях атлетической гимнастикой: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / ВНИИФК. - Москва, 1981. - 23 с.

Соболенко А.І

Національний технічний університет України "КПІ"

СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

В статті представлена структура тренувального процесу по фізичному вихованню з переважним використанням вправ силової спрямованості. В основу періодизації спортивного тренування закладені закономірності розвитку, збереження та втрати спортивної форми. Структура річного циклу занять силової спрямованості адаптована до графіку навчального процесу нашого НТУУ "КПІ".

Ключові слова: структура тренувального процесу, силова спрямованість, студенти, фізичне виховання, індивідуальні особливості, об'єм та інтенсивність навантаження, тривалість силової роботи, інтервали відпочинку.

Соболенко А.І. Структура тренувального процесу силової спрямованості з урахуванням індивідуальних особливостей студентів. В статті представлена структура тренувального процесу по фізичному вихованню з переважним використанням вправ силової спрямованості. В основу періодизації спортивного тренування закладені закономірності розвитку, збереження та втрати спортивної форми. Структура річного циклу занять силової спрямованості адаптована до графіку навчального процесу нашого НТУУ "КПІ".

Ключевые слова: структура тренувального процесу, силова спрямованість, студенти, фізичне виховання, індивідуальні особливості, об'єм та інтенсивність навантаження, тривалість силової роботи, інтервали відпочинку.

Sobolenko A. Structure of training process of power orientation taking into account the individual features of students. In the article the presented structure of training process on P.E with the repressing use of exercises of power orientation. In basis of division into periods of the sport training there are the stopped up conformities to law of development, maintenance and

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

loss of sport form. Thus we took into account the row of important factors: the state of health and level of physical preparedness of student, feature of his constitution and пол. Depending on them planning of components of loading came true on such indexes: kind and character of power exercises, volume and intensity of loading, amount of reiterations and size of burden, frequency of training employments and duration of power work, intervals of rest, amount and order implementation of power exercises and others like that. At development of algorithm of organization of annual cycle of employments of power orientation by us were the taken into account recommendations of A. П. Бондарчука. Conformities to law of development, maintenances and losses of sport form, are stopped up in basis of division into periods of the sport training. Taking into account these conformities to law, the general structure of annual cycle of employments of power orientation that is adapted to the chart of educational process of NTUU"KPI" was worked out.

Key words: structure of training process, power orientation, students, P.E, individual features, volume and intensity of loading, duration of power work, intervals of rest.

При розробці алгоритму організації річного циклу занять силової спрямованості ми враховували рекомендації А. П. Бондарчука [1]. Автором в основу періодизації спортивного тренування були закладені закономірності розвитку, збереження та втрати спортивної форми. Процес розвитку спортивної форми складається з трьох періодів: розвитку спортивної форми (ПР), її збереження (ПЗ) та відпочинку (ПВ). Періоди спортивного тренування ототожнюються з процесами входження в стан спортивної форми (її розвитку), збереження та втрати. Процес входження в стан спортивної форми носить фазовий характер і складається з трьох фаз: набуття, збереження та втрати. Процес розвитку спортивної форми залежить не тільки від індивідуальних особливостей спортсменів та їх вихідного стану спортивної форми, але й від застосування певної системи вправ впродовж відповідних періодів. Він пропонує таку класифікацію видів вправ: загальнопідготовчі (ЗП), спеціально-підготовчі (СП), спеціально-розвиваючі (СР) та змагальні (З). Л. С. Дворкіним [2] для класифікації вправ у силових видах спорту було запропоновано виділити три групи: основні (змагальні та спеціально-підготовчі), допоміжні та загально-підготовчі. При побудові періодів спортивного тренування передбачалося використання усіх відомих принципів, засобів та методів виховання необхідних фізичних та інших якостей, способів побудови періодів розвитку спортивної форми і т. ін. Враховуючи закономірності розвитку, збереження та втрати спортивної форми нами була розроблена загальна структура річного циклу занять силової спрямованості, яка адаптована до графіку навчального процесу нашого ВНЗ.

Побудований нами алгоритм організації річного циклу занять силової спрямованості враховує особливості графіка навчального процесу ВНЗ (таб.1).

Таблиця 1

Типова схема організації річного циклу занять силової спрямованості з урахуванням графіку навчального процесу

Графік навчального процесу ВНЗ													
Місяць													
Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень		
н н н н	н н н н	н н н н	н н н н	с с к к	н н н н	н н н н	н н н н	н н н н	с с п п	п п к к	к к к к		
Загальна структура річного циклу занять силової спрямованості													
ПР				ПВ		ПР				ПЗ		ПВ	

Примітки: н - навчання; с - екзаменаційна сесія; к - канікули; п - практика; ПР - період розвитку спортивної форми; ПВ - період відпочинку; ПЗ - період збереження спортивної форми.

Перший період розвитку спортивної форми співпадає з періодом проведення навчальних занять у I семестрі (з вересня по грудень). У січні, згідно з графіком навчального процесу, розпочинається зимова екзаменаційна сесія, а згодом канікули. У цей момент нами запланований період відпочинку. Другий період розвитку спортивної форми припадає на проведення навчальних занять II семестру (з лютого по травень). Наприкінці травня - початку червня розпочинається літня екзаменаційна сесія, після якої студенти ідуть на практику. У цей проміжок часу нами запланований період збереження спортивної форми. Впродовж літніх канікул був запланований період відпочинку. Така побудова загальної структури річного циклу занять силового спрямування, на нашу думку, відповідає графіку навчального процесу та враховує особливості розвитку спортивної форми [1]. Відомо [2;3;4;5], що тренувальний процес складається з трьох рівнів: мікроструктури - структури окремих тренувальних занять та мікроциклів; мезоструктури - структури середніх циклів та етапів тренування, які включаю в себе серію цілеспрямованих мікроциклів; макроструктура - структури великих циклів тренування (макроциклів). Враховуючи закономірності процесу розвитку спортивної форми нами був побудований алгоритм двоциклового макроциклу організації тренувальних занять силової спрямованості впродовж навчального року. Як видно з таблиці 1 макроцикл складається з двох періодів розвитку (власне тому й називається двоцикловим), трьох періодів відпочинку та одного періоду збереження спортивної форми. Період розвитку спортивної форми поділяється на два етапи підготовки: загальної та спеціальної. Кожен з періодів та етапів підготовки має своє завдання, від вирішення якого залежить кількість та тип мезоциклів.

У практичній діяльності всі мезоцикли складаються з 3-6 мікроциклів та тривають, переважно, місяць [6]. При побудові тренувального процесу ми використовували мезоцикли, які склалися з 4 мікроциклів. За Л. П. Матвеевим [7] запропоновано розрізняти наступні типи мезоциклів: втягувальний, базовий, контрольно-підготовчий, передзмагальний та змагальний. Однак враховуючи низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я студентів, які брали участь в експерименті та особливості графіку навчального процесу нашого ВНЗ, побудова загальної структури річного циклу занять силової спрямованості базувалася на чотирьох мезоциклах: втягувальному, базовому, контрольно-підготовчому та відновлювально-підтримуючому. Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволила нам систематизувати його у відповідності з головним завданням періоду чи етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку тренувальних навантажень. Доцільне співвідношення різноманітних засобів та методів підготовки, досягти відповідності між факторами педагогічного впливу та відновлювальними заходами, досягти необхідної послідовності в розвитку рухових якостей. Застосування двоциклового варіанту побудови тренування впродовж року сприяло інтенсифікації процесу підготовки, тому що не дозволяло студентам адаптуватися до однорідних факторах тренувальних впливів, що досить часто спостерігається

при одноцикловій побудові тренування [202]. Кожен із мезоциклів був розділений нами на мікроцикли [2;3;4;8]:

- *втягувальні (ВтМЦ)* - характеризуються низьким сумарним навантаженням і спрямовані на підготовку студентів до напруженої тренувальної роботи. Переважно застосовуються на першому етапі підготовчого періоду;
- *ударні (УдМЦ)* - характеризуються великим сумарним об'ємом роботи, високим навантаженням. Основним завданням цих мікроциклів є стимуляція адаптаційних процесів в організмі студентів, вирішення головних завдань техніко-тактичної, фізичної, морально-вольової, спеціальної психічної та інтелектуальної підготовки;
- *відновлювальні (ВіМЦ)* - зазвичай ними завершується серія ударних мікроциклів. Головна їх роль полягає в забезпеченні оптимальних умов для відновлення та адаптації організму студентів до тренувального навантаження. У цей період широко застосовуються засоби активного відпочинку. У підготовчому періоді роль відновлювальних беруть на себе втягувальні мікроцикли [6]. При побудові тренувального процесу ми виходили з того, що тривалість кожного мікроциклу становила 7 днів. Така тривалість співпадає з загальною структурою річного циклу занять силової спрямованості, календарним тижнем, що добре узгоджується із загальним режимом життя студентів. На думку авторів [9;10;11], така тривалість окремого мікроциклу є найбільш оптимальною і частіше застосовується у підготовці спортсменів. Враховуючи сформульовані вище методичні положення нами була побудована загальна структура річного циклу занять силової спрямованості (табл. 2).

Таблиця 2

Періоди та мезоцикли	Макроцикл			
	Мікроцикли			
	1	2	3	4
ПР				
ВМезоЦ	ВтМЦ	ВтМЦ	УдМЦ	ВіМЦ
БМезоЦ	ВтМЦ	УдМЦ	УдМЦ	ВіМЦ
БМезоЦ	ВтМЦ	УдМЦ	УдМЦ	ВіМЦ
КПМезоЦ	ВіМЦ	ВіМЦ	УдМЦ	УдМЦ
ПВ				
ВПМезоЦ	ВіМЦ	ВіМЦ	ВіМЦ	ВіМЦ
ПР				
ВМезоЦ	ВтМЦ	ВтМЦ	УдМЦ	УдМЦ
БМезоЦ	ВтМЦ	УдМЦ	УдМЦ	ВіМЦ
БМезоЦ	ВтМЦ	УдМЦ	УдМЦ	ВіМЦ
КПМезоЦ	ВіМЦ	ВіМЦ	УдМЦ	УдМЦ
ПЗ				
КПМезоЦ	ВіМЦ	ВіМЦ	УдМЦ	УдМЦ
ПВ				
ВПМезоЦ	ВіМЦ	ВіМЦ	ВіМЦ	ВіМЦ
ПВ				
ВПМезоЦ	ВіМЦ	ВіМЦ	ВіМЦ	ВіМЦ

Примітки: ПР - період розвитку спортивної форми; ПВ - період відпочинку; ПЗ - період збереження спортивної форми; ВМезоЦ - втягувальний мезоцикл; БМезоЦ - базовий мезоцикл; КПМезоЦ - контрольно-підготовчий; ВПМезоЦ - відновлювально-підтримуючий мезоцикл; ВтМЦ - втягувальний мікроцикл; УдМЦ - ударний мікроцикл; ВіМЦ - відновлювальний мікроцикл.

В залежності від періоду тренування засоби та зміст занять, які входять до мікроциклу, змінювалися, але принципова схема побудови малого циклу залишалася приблизно однаковою [12]. Дотримання принципу поступового збільшення навантаження впродовж мезоциклу передбачало збільшення величини обтяження від мікроциклу до мікроциклу із зменшенням у деяких випадках кількості повторень у підході. Тривалість використання стандартних за деякими показниками тижневих мікроциклів залежала від швидкості та фаз адаптаційного процесу. Частіше всього фахівці [1; 11; 13; 14; 15; 16] говорять про 10-14-тижневий період як про найбільш оптимальний для використання будь-якої програми силової підготовки. Після цього настає або застій у результатах, або зниження рівня тренуваності. У деяких випадках, коли наступний мікроцикл поглиблював стомлення викликане попереднім мікроциклом, використовувався розвантажувальний мікроцикл, який дозволяв відновити функціональні можливості і забезпечував ефективне протікання адаптаційних процесів [17]. Кількість занять силовими вправами в мікроциклі залежить від ряду факторів, і може сягати від 1 до 7 і навіть більше разів [18]. Є свідчення [19;20] про те, що розвитку силових якостей в найбільшій мірі сприяє методика, що передбачає проведення занять три рази на тиждень. На думку інших фахівців [21, с. 72-76; 22, с. 92-94], така кількість занять найбільш раціональна при оздоровчому тренуванні силової спрямованості. У нашому дослідженні при побудові мікроциклу ми проводили тренувальні заняття 3 рази на тиждень (табл. 4.9), що також узгоджується з навчальним планом ВНЗ [23].

Таблиця 3

Розподіл тренувальних занять у тижневому мікроциклі

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Нд.
I варіант						
тренування	відпочинок	тренування	відпочинок	тренування	відпочинок	відпочинок
II варіант						
відпочинок	тренування	відпочинок	тренування	відпочинок	тренування	відпочинок

Закономірності змін функціонального стану організму спортсмена під час роботи визначають загальну структуру заняття. Одне окремо взяте тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної [2].

Підготовча частина - спрямована на досягнення оптимального збудження центральної нервової системи, а також

мобілізації фізіологічних функцій організму для більш інтенсивної м'язової діяльності. Характерними особливостями цієї частини заняття було: поступове збільшення ЧСС, підвищення температури тіла, підготовка опорно-рухового апарату до подальших навантажень, покращення кровотоку м'язів та збільшення рухливості в суглобах [24;25;26]. Під час загальної розминки нами використовувались вправи без обтяження або з незначним обтяженням. Розминку розпочинали з м'язів шиї і закінчували м'язами гомілки та ступні, розігріваючи основні м'язові групи, зв'язки сухожилля та суглоби. Темп виконання вправ при проведенні розминки змінювався. На початку підкреслено повільний, по її закінченню рухи прискорювалися до помірного і, навіть, швидкого. Водночас виключались різкі, не фізіологічні рухи. Кожна вправа виконувалася більше 20 повторень [20]. Однак нами було враховано те, що розминочний блок не повинен доводити студентів до втоми, тому що це може викликати негативний ефект [26;28]. Під час спеціальної розминки забезпечувалась специфічна підготовка до майбутньої роботи саме тих системи організму та біологів рухового апарату, які будуть визначати ефективність подальшої діяльності в основній частині заняття, а також для підсилення вегетативних функцій, що забезпечують цю діяльність [11, с. 25]. Такі компоненти тренувального навантаження, як інтенсивність та об'єм при виконанні спеціально-підготовчих вправ залежали від характеру майбутньої роботи і є суто індивідуальними [29]. В наших дослідженнях спеціальну розминку ми проводили за нижче наведеною схемою [20]:

1 підхід - вправа виконувалась з грифом не менше 10 повторень. Основна увага приділялась технічному її виконанні;

2 підхід - вага штанги становила 50% від максимуму;

3 підхід - вправа виконувалась з вагою 70% від максимуму. Кількість повторень у розминочних підходах не перевищувала кількості повторень у робочих підходах. Після виконання спеціальної розминки виконувались робочі підходи.

Спеціальна розминка для подальших вправ комплексу скорочувалась (в залежності від ваги штанги) на 1-2 підходи і проводилась за такою схемою:

1 підхід - 50% від максимуму;

2 підхід - 70% від максимуму;

3 підхід - (робоча вага), або

1 підхід - 50% або 70% від максимуму;

2 підхід - (робоча вага).

Основу цієї частини заняття становили загально розвиваючі вправи [31;32] та вправи, які сприяли розвитку гнучкості [30;26;11]. Як відомо [20; 26] в середньому розминка має тривати 10-20 хв. При низькій температурі навколишнього середовища (менше 15°C) її тривалість може значно збільшитись. У наших дослідженнях тривалість розминки коливалася у вищезазначених межах. Середня ЧСС під час проведення розминки становила від 85 до 135 ск/хв.

Основна частина - спрямована на вирішення основних завдань тренування. В основній частині заняття планувалися вправи глобального (базові) та часткового характеру (локальні) [11, с. 11; 33, с. 116-117]. Співвідношення засобів і методів, тривалість основної частини заняття підбиралися індивідуально в залежності від мікро-, мезо- та макроструктури, типу конституції, статі та рівня фізичної підготовленості і здоров'я студентів, які брали участь в експерименті.

Заключна частина - спрямована на поступове зниження навантаження та сприяння процесам відновлення організму. У цій частині використовувалися педагогічні та інші засоби відновлення, що сприяли інтенсивному перебігу відновлювальних процесів [33; 2; 20]. Основу цієї частини заняття становили вправи аеробного спрямування та вправи, які сприяли розвитку гнучкості. Середня ЧСС під час проведення заключної частини заняття становила від 80 до 100 ск/хв. Тривалість - від 7 до 10 хв. При побудові тренувального заняття нами використовувалися вправи аеробної спрямованості та вправи, які сприяли розвитку гнучкості.

Вправи аеробної спрямованості - направлені на підвищення аеробних можливостей студентів. При застосуванні таких вправ основне навантаження лягало на серцево-судинну та дихальну системи. Нами використовувалися такі вправи, як: їзда на велотренажері та стрибки зі скакалкою. Однак основними були вправи з обтяженнями, які виконувалися методом колового тренування або з використанням принципів „суперсет", „трисет", „гігантський сет" і т. ін. Відомо [34;35], що вправи аеробної спрямованості є ефективним засобом впливу на споживання, транспортування та утилізацію організмом кисню, тренування дихальних м'язів та, опосередковано, на численні фізіологічні функції, які визначають стан організму. Такі заняття сприяють виведенню з м'язів продуктів розпаду, що покращує їх відновлення, дозволяють відпочити тим центрам головного мозку, які функціонували при потужній м'язовій роботі [36;37]. Регулярні аеробні навантаження підсилюють процеси анаболізму, що стимулює ріст м'язової тканини [38;39], а також сприяють зменшенню жирового прошарку та покращують рельєфність м'язів [40, с. 132; 233]. У наших заняттях аеробний блок використовувався для покращення аеробної працездатності м'язів, активізації обміну речовин та покращення координації рухів. Тренування системи транспортування кисню та м'язової системи повинно базуватися на короточасних вправах високої інтенсивності (10-30 с роботи) з періодами відпочинку такої ж тривалості [20]. Такий режим роботи обумовлений тим, що вправи, на яких базується тренування серцево-судинної та дихальної систем повинні бути [41]:

- ізотонічними (динамічними), а не ізометричними (статичними);
- аеробними, а не анаеробними;
- субмаксимальними, а не максимальними.

Відомо [42], що інтервальний метод, у рівній мірі підвищує аеробні можливості усіх типів м'язових волокон та одночасно сприяє підвищенню аеробних можливостей ШС - волокон. При цьому навіть незначні об'єми роботи при 3-4 заняттях на тиждень призводять до достатньо ефективного приросту аеробних можливостей у спортсменів, які спеціалізуються в швидкісно-силових видах спорту. Враховуючи вище викладене, ми розвивали аеробну потужність на початку підготовчого періоду, досягаючи необхідного рівня шляхом застосування інтервального тренування з обтяженням та методу колового тренування. Впродовж тренувального макроциклу здійснювалася підтримка досягнутого рівня аеробної

потужності завдяки включення одного-двох занять відповідної спрямованості. Легке аеробне тренування у вигляді їзди на велотренажері та стрибків зі скакалкою ми використовували на початку та в кінці тренування. У першому випадку такі вправи підготовлювали організм до подальших інтенсивних навантажень. У другому - допомагали поступово завершити тренувальне заняття та сприяли відновленню після високоінтенсивних тренувань. Вибір вправ, які сприяли розвитку витривалості та гнучкості при побудові тренувального процесу силової спрямованості був обумовлений ще й низьким, нижче середнього та середнім рівнем здоров'я переважної частини студентів. А саме використання вправ на витривалість, силу та гнучкість, на думку В. М. Заціорського [43], найбільш раціональне в оздоровчому тренуванні.

Середня тривалість тренувального заняття силової спрямованості становила 90-120 хв, що обумовлювалося різним рівнем фізичної підготовленості, станом здоров'я студентів та їх типом конституції [44,45,46,47]. Початківцям в перші 2-3 місяці рекомендується тренуватися з обтяженнями не більше 60-70 хв на день. Поступово тривалість заняття збільшується до 90-120 хв. Студентам середнього та високого рівня підготовленості рекомендується займатися вправами силової спрямованості -120-150 хв [48]. При побудові окремого тренувального заняття ми додержувалися наступних основних положень [49,33,50,51]:

- пріоритет в порядку виконання належить базовій вправі, або близькій їй за структурою виконання та величиною обтяження;
- кількість вправ на кожну групу м'язів не повинна бути більше трьох;
- кількість підходів на м'язову групу збільшується в залежності від рівня підготовленості студента (до 6-8 підходів - для низького рівня, до 20 і більше - для високого рівня);
- у тренувальному занятті після базових вправ необхідно застосовувати вправи локальної дії, спрямовані, в основному, на збільшення м'язової маси та покращення трофіки м'язів;
- з метою підвищення протидії обтяженню в тій частині амплітуди руху вправи, яка складна для виконання, а також для зміцнення зв'язок ефективно використовувати статичні напруження, але не частіше одного разу на тиждень відносно кожної вправи. Тривалість максимального напруження повинна становити 4-6 с.

Частота повторних стандартних за деякими показниками тренувальних занять залежала від функціональних можливостей студентів, а саме готовності ними виконувати навантаження. Це обумовлено тим, що після силових навантажень локального впливу з використанням великих обтяжень суперкомпенсаторні зміни продовжуються від 5 до 7 днів і більше. В той же час, відновлення після менш енергоємних вправ, що виконуються з відносно невеликими обтяженнями, здійснюється швидше і не перевищує 2-4 днів. Енергетичні показники функціональних систем організму відновлюються значно швидше окремих механічних показників м'язів, що навантажуються, і особливо, показників нервово-м'язового апарату. Тому стає можливим повторення вищезгаданих навантажень на різні м'язові групи через 1-2 дні. З тієї ж самої причини, враховуючи вищевикладене, базові вправи доцільно виконувати 1-2, а іноді й 3 рази на тиждень. При цьому на першому тренувальному занятті обтяження повинно бути максимальним або субмаксимальним з використанням принципу ПМ, а через 2-3 дні, на другому тренувальному занятті, обтяження зменшується на 20-30%, при цьому кількість підходів та повторень залишається незмінною. При необхідності та при умові швидкого відновлення може проводитися третє тренувальне заняття, яке йде після другого через 2-3 дні. Вага обтяження при цьому становить 85-97% від ваги першого тренувального заняття [52]. У тижневому мікроциклі тренування були засновані на взаємовідношенні процесів стомлення і відновлення. Вони організовувалися за принципом чергування більших і менших навантажень та відпочинку. Частина занять у мікроциклі виконувала роль основної навантажувальної фази, тоді як інші проводилися у полегшеному варіанті. Зростання м'язової сили, і особливо м'язової маси, забезпечувалося за рахунок інтенсивного руйнування білкових структур і послідувочої їй регенерації і надрегенерації]. Враховуючи сформульовані вище методичні положення нами були побудовані типові тренувальні комплекси вправ силової спрямованості та схеми їх застосування в залежності від типу мезоциклів.

Втягувальний мезоцикл. Втягувальний мезоцикл направлений на поступове підведення студентів до більш інтенсивної роботи у базовому мезоциклі. Він характеризується невеликим об'ємом тренувань, спрямованих на розвиток максимальної сили, та значних навантажень, спрямованих на розвиток силової і загальної витривалості. Використовувалися переважно повторно-серійний, інтервальний та коловий метод розвитку сили. Втягувальний мезоцикл включав в себе чотири мікроцикли (тижнів). Кожний мікроцикл складається з трьох занять тривалістю від 60 до 80 хв. Основним завданням двох перших мікроциклів - визначення рівня фізичної підготовленості студентів, стану здоров'я, їхній стаж занять та соматотип. Перші заняття були спрямовані на ознайомлення студентів з правилами поведінки та техніки безпеки на заняттях силової спрямованості. Заняття носили навчальний характер, вивчалася правильна техніка виконання вправ. Величина навантаження збільшувалася з кожним послідувочим мікроциклом на один підхід. Заняття останнього мікроциклу проводилися методом колового тренування. Підібрані комплекси вправ були направлені на зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення ефективності серцево-судинної та дихальної систем, а також розвитку гнучкості. При складанні тренувальних комплексів втягувального мезоциклу використовувалися різноманітні вправи, які сприяли гармонійному розвитку усіх м'язових груп. У розроблених нами комплексах для попередження адаптації на кожному занятті змінювались вправи, їх кількість та послідовність виконання (додаток Б). Для студентів початкового рівня велика увага надається правильному диханні під час виконання вправ.

Базовий мезоцикл. Перший базовий мезоцикл характеризується значними навантаженнями, спрямованими на розвиток потужності лактатного (60-70% від максимуму), місткість лактатного (70-80% від максимуму) процесу енергозабезпечення та відносно невеликий об'єм роботи підтримуючий досягнутий у втягувальному мезоциклі рівень аеробної потужності. Другий базовий мезоцикл характеризувався збільшенням об'єму навантаження, спрямованого на розвиток алактатної анаеробної потужності (85-95% від максимуму) та незначними навантаженнями, спрямованими на підтримку досягнутого рівня алактатної анаеробної і аеробної потужності. Розвиток максимальної сили у цих мезоциклах відбувався переважно завдяки методу багаторазових субмаксимальних напружень, що призводить до значного збільшення м'язової маси [16, с. 3]. Застосування цього методу вимагає значних витрат часу під час тренувань (відносно тривалі паузи

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

відпочинку між підходами та окремими вправами) та великих витрат енергії. Враховуючи ці обставини науковці [207;174] рекомендують в одному занятті "проробляти" не більше однієї третини м'язів. У системі суміжних занять це можна зробити так: на першому занятті тренують м'язи нижньої кінцівки, на другому - м'язи тулуба і на третьому - м'язи задньої і передньої групи плеча та плечового поясу. Такий цикл доцільно застосовувати впродовж 4-6 тижнів без зміни тренувальної програми [202]. Потім потрібно підібрати інші (альтернативні) вправи для попередження адаптації організму. Саме така побудова системи суміжних занять дає можливість отримати досить високий тренувальний ефект під час роботи з студентами, які мають рівень фізичної підготовленості нижче середнього [8]. Тренувальні комплекси базового мезоциклу відрізняються від попередніх меншою загальною кількістю вправ. При складанні тренувальних комплексів для студентів початкового та середнього рівнів перевага надавалась вправам часткового та глобального характеру, які давали можливість задіювати до роботи великі м'язові групи. Вправи були різноманітними та забезпечували рівномірний розвиток усіх частин тіла. У випадку, коли одна м'язова група відстає у розвитку, необхідно вправи для неї включати на початку тренувального комплексу. Згідно з В. М. Платоновим, для збільшення м'язової маси величина обтяження повинна бути 70-90% від максимальної. Кількість повторень може коливатися в межах від 4 до 12, однак найбільш часто використовується 6-8 повторень в підході. Для студентів початкового та середнього рівня оптимальною кількістю для гіпертрофії м'язового волокна є 10-12 повторень, для студентів високого рівня - 4-6 і, навіть, 3-4 повторень. Величина обтяження підбиралася таким чином, щоб студент був здатний виконати на одне повторення більше запланованого. Темп виконання вправи - повільний. Паузи між підходами - 2 хв, між вправами - 3-5 хв. Такі інтервали відпочинку дають можливість відновити працездатність. При розробці тренувальних занять Л. С. Дворкін [2] рекомендує використовувати альтернативні вправи, які доповнюють одна одну і можуть бути взаємозамінними. Це дає можливість планувати впродовж кількох мікроциклів або одного мезоциклу для тренування тієї чи іншої м'язової групи як мінімум одне основне та 2-3 додаткових альтернативних вправ. В наступних мезоциклах ці додаткові вправи можуть уже використовуватися як основні. Таке поєднання засобів тренування не дозволяє м'язам швидко адаптуватися до вправ. Для розподілу вправ ми користувалися спеціальною програмою, в якій заплановані різні варіанти поєднання силових вправ (табл. 4).

Таблиця 4

Варіанти розподілу вправ у мікроциклах (Л. С. Дворкін, 2003) [71]

М'язові групи	1 МЦ			2 МЦ			3 МЦ		
	Варіанти вправ			Варіанти вправ			Варіанти вправ		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Шия	+				+				+
Пояс верхньої кінцівки	+		+		+			+	+
Спина	+	+			+	+	+		+
Груди	+		+		+		+	+	
Передня група плеча	+			+		+		+	+
Задня група плеча		+		+	+		+		+
Передпліччя	+				+			+	
Живіт	+		+		+	+	+	+	
Нижні кінцівки		+			+				+
Гомілка	+				+				+

Для попередження адаптації до відносно одноманітного комплексу вправ ми використовували принцип варіативності навантаження. Тому при побудові тренувальних занять застосовувалися нижченаведені схеми (табл. 5 та 6) поступового збільшення навантаження при виконанні вправ силової спрямованості для студентів початкового рівня.

Таблиця 5

Схема збільшення навантаження у вправах за рахунок величини обтяження, кг

№ заняття	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Варіант 1	10	15	15	15	20	20	20	25	25
Варіант 2	10	10	15	15	20	25	25	30	30
Варіант 3	10	10	10	15	15	15	20	20	20
Варіант 4	10	10	15	15	15	20	20	20	25
Варіант 5	10	15	10	15	20	15	20	25	20
Варіант 6	10	15	20	15	20	25	20	25	30

Примітки. В приведених вище варіантах вага обрана умовно. У наших дослідження вага обтяження збільшувалась переважно від 1 до 5 кг, при цьому незмінною залишалася кількість підходів та повторень при виконанні окремо взятої вправи.

Таблиця 6

Схема збільшення навантаження у вправах за рахунок кількості повторень, разів

№ заняття	1	7	3	4	5	6	7	8	9
Варіант 1	8	9	9	9	10	10	10	11	11
Варіант 2	8	8	9	9	10	11	11	12	12
Варіант 3	8	8	8	9	9	9	10	10	10
Варіант 4	8	9	8	9	10	9	10	11	10
Варіант 5	8	8	9	9	9	10	10	10	11
Варіант 6	8	9	10	9	10	11	10	11	12

Примітки. В приведених вище варіантах кількість повторень обрана умовно, однак при розробці програм тренувальних занять вона змінювалась в залежності від обраного методу розвитку силових якостей. Величина обтяження та кількість підходів не змінювалась.

При побудові тренувальних занять базового мезоциклу можливе використання вищезазначених способів варіацій тренувального навантаження як окремо, так і в різноманітних її комбінаціях. Враховуючи вище викладене нами були

побудовані тренувальні комплекси вправ силової спрямованості базового мезоциклу. Для студентів середнього та вище середнього рівнів підготовки ми рекомендуємо використовувати метод спеціалізації для груп м'язів, які відстають у розвитку і потребують додаткового навантаження. У цьому випадку авторами [6] рекомендується тренувальні комплекси розділяти на дві частини: перша частина складається з вправ за спеціалізацією, друга - з 6-7 вправ для інших м'язових груп, спрямованих на підтримку у них досягнутого рівня. Враховуючи ці рекомендації нами були побудовані тренувальні комплекси вправ з урахуванням спрямованості на м'язові групи.

При розробці тренувального комплексу для дівчат ми враховували те, що у них відносно велика частина м'язової та жирової тканини локалізована у нижній частині тіла [2]. Максимальна сила м'язів нижніх кінцівок на 27% менша ніж у юнаків, м'язів поясу верхніх кінцівок - на 40-70% [40]. Одним з основних завдань силового тренування дівчат повинне бути корекція постави із включенням в тренувальний процес відповідних вправ [8]. В зв'язку з цим особливу увагу необхідно приділяти м'язам поясу нижньої кінцівки, спини, грудей та живота. Тренування необхідно починати з вправ для розвитку відносно масивних та енергоємних м'язів, наприклад з поясу нижніх кінцівок. На думку автора [8], у силовій підготовці дівчат недоцільно застосовувати вправи з великим прогинання тулуба назад (може призвести до зміщення матки); з максимальною величиною обтяження в положенні стоячи (може викликати порушення постави та травму хребта). Також необхідно звести до мінімуму вправи з натужуванням та стрибки в глибину на жорсткій опорі. Побудова тренувальних комплексів базового мезоциклу для дівчат базувалася на їхніх морфофункціональних особливостях. Порушення постави крім косметичного дефекту, внаслідок якого часто (особливо у дівчат) буває зниження самооцінки та виникає комплекс неповноцінності, викривлення хребта негативно впливає на функціональні можливості внутрішніх органів, серцево-судинної, дихальної та травної систем. Захворювання, які пов'язані з викривленням хребта, значно знижують рівень працездатності починаючи з юнацького віку [6]. Для корекції постави використовувався тренувальний комплекс.

Найбільш вагомим мотивом, що спонукає студентську молодь до занять фізичними вправами є покращення форм тіла. Водночас було встановлено, що переважна частина дівчат має надлишкову масу тіла, а за індексом РФП можна констатувати у них наявність ожиріння. Враховуючи це ми пропонували тренувальний комплекс для зменшення об'єму жирової тканини. Усі розроблені тренувальні програми розраховані на три мікроцикли. Впродовж 4 МІД базового мезоциклу ми проводили заняття методом колового тренування. Для цього нами використовувалися 12-15 вправ для різних м'язових груп, які виконувалися послідовно одна за одною. Кількість повторень - 12-15 з обтяженням 50-60% від максимального. Виконання вправи триває 30-40 с, тривалість відпочинку між підходами - 15-30 с. Кількість кіл залежала від рівня підготовленості студентів та завдань і становила від 1 до 4-5. Слід зазначити, що колове тренування не сприяє гіпертрофії м'язів [260], однак зменшує об'єм жирової тканини, сприяє розвитку загальної і силової витривалості, підвищує функціональні можливості серцево-судинної і дихальної системи та прискорює відновлювальні процеси.

Контрольно-підготовчий мезоцикл. На початку цього мезоциклу значно зменшується об'єм навантаження (за рахунок зменшення кількості підходів та повторень вправи) для оптимізації процесів відновлення. При цьому підвищується інтенсивність навантаження (за рахунок збільшення величини обтяження), поступово досягаючи максимального рівня силових показників. Для попередження адаптації до тренувальних комплексів змінюється порядок виконання та кількість вправ, а також змінюються деякі вправи на альтернативні. В кінці контрольно-підготовчого мезоциклу нами проводилося тестування рухових якостей студентів.

Відновлювально-підтримуючий мезоцикл. Використовувався головним чином для відпочинку, відновлення організму студентів після напруженого базового мезоциклу та підтримки досягнутого рівня фізичної підготовленості. Характеризується менш інтенсивним тренувальним режимом. Включає в себе додаткову кількість відновлювальних мікроциклів. Цей мезоцикл припадає на період зимових та літніх канікул, а також екзаменаційних сесій, що не завжди давало змогу студентам відвідувати заняття силової спрямованості. Основний акцент у цей період нами був зроблений на різноманітні види рекреаційної рухової діяльності (рухливі та спортивні ігри, біг, плавання, танці, туризм, спортивно-масові заходи і т. ін.). Такий вибір був обумовлений тим, що фізична рекреація - це процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, який направлений, перш за все, на задоволення потреб у активному відпочинку, відновлення сил та удосконалення людської особистості [8]. На думку авторів [8; 9; 11], мета самостійних рекреативних занять - продовження нарощування фізичного потенціалу шляхом використання різноманітних видів активності. Фізичне навантаження при цьому носить індивідуальний характер і ґрунтується на інтересах тих, хто тренується.

ВИСНОВОК. Ефективність запропонованої технології оптимізації процесу фізичного виховання студентської молоді засобами силової підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей студентів доведена у проведеному порівняльному педагогічному експерименті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - К.: Олимпийская литература, 2005. - 304 с.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. - М.: Советский Спорт, 2005.-600 с.
3. Орехов Е.Ф., Костюченко В.Ф., Степанов В.С., Шенникова М.Ю. Реализация принципов Болонского процесса в Санкт-Петербургском государственном университете физической культуры им. П.Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 10.-С. 45-48.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
5. Теория и методика физического воспитания / Под редакцией Т.Ю. Круцевич: Том 1. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.
6. Струков С. Бодибилдинг: Методическое пособие. - К., 2006. - 168 с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.
8. Теория и методика физического воспитания / Под редакцией Т.Ю. Круцевич: Том 2. - К.: Олимпийская литература 2003. - 392 с.

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

9. Основы математической статистики. Учеб. пособ. для ин-тов физ. культуры. Под общ. ред. Иванова В.С. - М.: Физкультура и спорт, 1990.-С. 176.
10. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. — К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.
11. Плахтій П.Д. Основы гігієни фізичного виховання: Навчальний посібник. - Кам'янець-Подільський: "Медобори" (ПП Мошак М.І.), 2003.-240 с.
12. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоров'я, 1986. - 152 с.
13. Лосева И.В., Голубев Г.Ю. Атлетизм. Методическая разработка. -Волжский: ВГИ ВолГУ, 2000. - 24 с.
14. Bethe A. Aktive und passive kraft Menschlicher Muskeln. "Pflug. Archiv.", Berlin, 1929.
15. Ricks D. Bench Press routine // Powerlifting USA. - 1991. - № 5. - P. 8.
16. Hakkinen K., Keskinen K. Muscle cross-sectional area and voluntary force production characteristics in elite strength- and endurance-trained athletes and sprinters // European Journal of Applied Physiology. - 1989. - № 59. -P. 215-220.
17. Атлетизм: Научно-методический реферативный сборник под ред. Андросова П.И. - Москва: МОГИФК, 1989. - Выпуск 6. - 32 с.
18. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Грантынь и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1979. - 360 с.
- 19.
20. Сычов С.А. Методы и приемы формирования у студентов потребности физического совершенствования в процессе обязательных занятий // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: 36. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. -Харків: ХХПТ, 2001. - № 5. - С. 56-62.
21. Пітенко СЛ., Капко І.О. Залежність тренувальної роботи у бодібілдингу від будови тіла спортсменів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук пр. за ред. Єрмакова СС - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2005. - № 8. -С 61-66.
22. Использование тренажеров в оздоровительных целях / Шелюженко А.А., Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. - К.: Здоров'я, 1984.- 136 с.
23. Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре. - Л.: Медицина, 1983. -246 с.
24. Бухаров Е.Ф., Альциванович К.К. 10000 советов. Бодибилдинг. - Мн.: ООО "Харвест", 2003. - 352 с.
25. Аксенова Л.В. Масс-тренинг для всех. - М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.- 157 с.
26. Вейдер Б., Вейдер Д. Классический бодибилдинг. Современный подход. Система Вейдеров: М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 432 с.
27. Порівняльна характеристика фізичної підготовки студентів першого курсу НАУ та ХДАУ / Присяжнюк С, Краснов В., Третьяков М., Лишевська В. // Молода спортивна наука України: 36. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. - Львів, 2004. - Том 3. Випуск 8. -С. 435-437.
28. Зимина О.В. Тренировочные эффекты общеразвивающих гимнастических упражнений: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / ГЦОЛИФК. -М, 1991.-23 с.
29. Физиология мышечной деятельности: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Я.М. Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 347 с.
30. Ягупов В.В. Педагогіка. Навчальний посібник. - К.: Либідь, 2003. -560 с.
31. Коляденко ГЛ. Анатомія людини: Підручник. - К.: Либідь, 2001, -384 с.
32. Рогалева Л.Н. Гуманизация спорта как фактор повышения спортивного мастерства // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997.-Вып. 3.-С. 300-301.
33. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
34. Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 142 с.
35. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-метод. Пособие. - М.: Терра-спорт: Олимп. Пресс, 2001.-64 с.
36. Гусев И. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов. - Мн.: Харвест, 2004. - 160 с.
37. Зайберт В. Бодибилдинг. Идеальная тренировка. Путеводитель по современному бодибилдингу / Пер. с нем. А.В. Волкова. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 144 с.
38. Вілмор Дж.Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту: Пер. з англ. - К.: Олімпійська література, 2003. - 656 с.
39. Савчук С.А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / РДГУ. - Рівне, 2002. -24 с.
40. Орехов Е.Ф., Костюченко В.Ф., Степанов В.С., Шенникова М.Ю. Реализация принципов Болонского процесса в Санкт-Петербургском государственном университете физической культуры им. П.Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 10.-С. 45-48.
41. Андреева Е.В. Направленность рекреационных занятий отдельных групп населения // VIТ Междунар. научный конгресс "Современный олимпийский спорт и спорт для всех". - Том 2. - Алматы, 2004. -С. 332-333.
42. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - К.: Вища школа, 1984.-350 с.
43. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 200 с.
44. Ахметов И.И., Яновский И.Ю. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой с учетом типа телосложения мужчин и их генетической предрасположенности//Теория и практика физической культуры, 2007.№ 1.С. 22-26.
45. Иващенко Л.Я., Страпко Н. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Киев:Здоров'я, 1988. - 155 с.
46. Иващенко Л.Я. Дозирование нагрузок в базовой физической культуре: два подхода к решению проблемы // Теория и практика физической культуры. - 1987.-№6.-С. 11-14.

47. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология : Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М. : Спорт. Академ Пресс, 2002. - 236 с.
48. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Серия "Хит сезона". - Ростов н/Дону: Феникс, 2003.-416 с.
49. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
50. Кузнецов А.И. Пути использования избирательных мышечных нагрузок локального характера при развитии и совершенствовании двигательной функции: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. - Ленинград, 1974.-20 с.
51. Насадюк І. Рухова активність студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук, пр. за ред. Срмакова С.С. - Харків: ХХПІ, 2003. -№ 17. -С. 37-41.
52. Стеценко А.И., Артюшенко А.Ф., Пангелов Б.П. Основы методики силовой подготовки в процессе физического воспитания: Учебно-методическое пособие. - Переяслав-Хмельницкий, 1991. - 20 с.

УДК 796.011/796.077.5.001.26 (447)

Хазим Тони

АНАЛИЗ ОПЫТА УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫМ ПРОЕКТОМ ПОДГОТОВКИ ДНЕПРОПЕТРОВСКА К ФУТБОЛЬНОМУ ЕВРО 2012

Проанализирован опыт организационно-управленческой деятельности центральных государственных и местных органов власти по планированию и подготовке г. Днепропетровска к ЕВРО-2012. Показано, мэрия города, которая выступила заказчиком данного проекта, подошла к его выполнению, потеряв неоправданно много времени и распылив усилия на важные, но не имеющие значения для успеха ЕВРО, мероприятия. Неумение привлечь частных инвесторов, надежда на бюджетные средства и привели к неудаче.

Ключевые слова: ЕВРО-2012, управление проектами, ресурсы.

Тони Хазим. Аналіз досвіду управління спортивним проектом підготовки Дніпропетровська до футбольного Євро 2012. Проаналізовано досвід організаційно-управлінської діяльності центральних державних і місцевих органів влади з планування та підготовки м. Дніпропетровська до Євро-2012. Показано, мерія міста, яка виступила замовником даного проекту, підійшла до його виконання, втративши невиправдано багато часу і розпорозивши зусилля на важливі, але такі, що не мали відношення для успіху Євро, заходи. Невміння залучити приватних інвесторів, надія на бюджетні кошти і привели до невдачі.

Ключові слова: Євро- 2012, управління проектами, ресурси.

Tony Hazmi. The experience of management and organizational activities of the central government and local authorities in the planning and preparation of Dnepropetrovsk EURO 2012. Shows the city administration, which made the customer of this project came to implement it, losing an inordinate amount of time and effort on spraying the important but not relevant for the success of the euro event. Inability to attract private investors, the hope on the budget and led to failure.

Key words: EURO 2012, project management, resources.

Актуальность исследования. Тема управления проектами особенно остро встала перед Украиной после принятия УЕФА решения о проведении чемпионата Европы по футболу 2012 года в Польше и Украине. В ходе подготовки к ЕВРО-2012 стало ясно, что создание инфраструктуры городов-претендентов к встрече футбольных сборных и болельщиков в сроки, которые не могут изменяться, требует умелых действий, в чем убедились в Днепропетровске и Одессе, когда потеряли право проводить игры ЕВРО.

Цель исследования – анализ уроков из опыта управления спортивным проектом на примере подготовки города Днепропетровска к ЕВРО-2012.

Методы и организация исследования. Изучение литературы и документов, анализ и синтез, восхождение от абстрактного к конкретному.

Результаты исследования и их обсуждение. В последние десятилетия в научном менеджменте в качестве самостоятельного подхода выдвинулось и оформилось такое его направление как управление проектами, где накоплены специфические знания, приемы и важный опыт планирования и организации работ для достижения вполне конкретных целей. Он используется как при проведении Олимпийских игр, чемпионатов мира, так и в управлении спортивными командами, и этой технологией должны овладеть спортивные работники. Отметим, управление проектами помогает накопить ресурсы и организовывать дело в условиях рыночной не командной экономики, чаще на региональном, а не на национальном уровне. Например, Олимпийские игры сейчас фактически проводит не страна, но отдельный город, чемпионаты Европы по футболу поручают одной или нескольким странам, точнее, уже практически подготовленным для проведения этого мероприятия городам. В странах, принявших за ориентир демократизацию общества и развитие рыночной экономики, принято усиливать роль регионального управления и определять конкретных лиц, ответственных за реализацию проектов, тогда как в условиях административно-командной системы все надежды возлагают на центральную, государственную власть. Вся деятельность по подготовке и проведению ЕВРО-2012 была определена Законом Украины «Об организации и проведении финальной части чемпионата Европы 2012 года по футболу в Украине» [1], № 962-V от 19 апреля 2007 года. При этом, важно отметить, что в Статье 1 Закона «Определение терминов» отсутствуют термины «проект», «управление проектом», «команда проекта» и другие подобные, а это свидетельствует о том, что законодатель с самого начала не рассматривал подготовку и проведение ЕВРО-2012 в категориях проектного подхода [1, с.3-5].

Так точно в Статье 2 Закона «Органы управления организацией и проведением чемпионата», в Статье 3 «Функции Кабинета Министров Украины, центрального органа исполнительной власти по обеспечению реализации государственной политики по вопросам физической культуры и спорта, других органов исполнительной власти и органов местного самоуправления» и в Статье 4 «Мероприятия принимающих городов по подготовке и проведению чемпионата», а также остальном тексте закона не указывается, что ЕВРО-2012 рассматривается организаторами как отдельный проект или сумма проектов (речь идет о проектах городов-претендентов). Это означает, что при подготовке к ЕВРО-2012 не инициировалось применение теоретических положений и инструментов проектного подхода. При этом, весь ход подготовки в городах-претендентах, включая разработку стратегии и тактики действий, а также решение финансовых проблем, находились в сфере компетенции центральных органов власти Украины. Вслед за Законом Украины «Об организации и проведении финальной части чемпионата Европы 2012 года по футболу в Украине» был издан Указ Президента Украины «Об обеспечении подготовки и проведения в Украине финальной части чемпионата Европы 2012 года по футболу» № 389/2007 от 8 мая 2007 года [1, с. 13-16]. Указом был утвержден состав Координационного совета по подготовке и проведению в Украине финальной части чемпионата Европы 2012 года по футболу, в который не вошел ни один из мэров (других полномочных представителей) от 6 городов-претендентов. В то же время в него были включены первый Президент Украины, президент Национального комитета спорта инвалидов, а также ряд должностных лиц, представляющих центральные органы власти и депутатский корпус страны.

Уже 12 мая 2007 года Кабинет Министров Украины принял Постановление № 701 «О создании Организационного комитета по подготовке и проведению в Украине финального турнира чемпионата Европы 2012 года по футболу» [1, с.17-22]. В нем также присутствуют лица, не имеющие непосредственного отношения к подготовке городов-претендентов (Днепропетровск, Донецк, Киев, Львов, Одесса и Харьков) к ЕВРО-2012. Например, это председатель Ивано-Франковского городского совета, председатель Запорожского городского совета, председатель Совета министров Автономной Республики Крым, председатель Николаевской областной госадминистрации и ряд других государственных служащих.

В последующем заложенная тенденция не рассматривать города-претенденты в качестве региональных образований, взявших на себя всю полноту ответственности за качество подготовки к ЕВРО, конечно же, при участии центральных органов власти, сохраняется. Сошлемся, например, на Распоряжение Кабинета Министров Украины № 502-р от 11 июля 2007 года «Некоторые вопросы подготовки и проведения в Украине финальной части чемпионата Европы по футболу» [1, с.23-32]. В нем указывается: «Определить Минмолодежьспорт и Минэкономики государственными заказчиками Государственной программы подготовки и проведения в Украине финальной части чемпионата Европы 2012 года по футболу» [с.23]. При этом роль областных советов, государственных администраций и мэрий городов-претендентов на проведение ЕВРО-2012 не была определена. Это, фактически, означает, то, в какой мере и каким способом будет управляться «Государственная программа подготовки» определялось из центра. Таким образом, а именно *ожиданием поступлений финансовых ресурсов из бюджета страны на подготовку объектов их инфраструктуры*, решение о чем принимается на высшем уровне государственной власти, и не был включен механизм передачи ответственности в регионы, что могло бы обеспечить в полной мере состязательность среди городов-претендентов.

Города-претенденты, не получившие преференций, и при этом находящиеся в тяжелом экономическом положении, что характерно для современной Украины, были поставлены перед необходимостью выполнять проекты за счет ограниченных средств местных бюджетов и инвесторов или надеяться на помощь со стороны центральных органов власти. В то же время потенциальные инвесторы были готовы вкладывать средства, но, часто, не в ЕВРО-2012, а в те объекты инфраструктуры городов, которые по окончании чемпионата по футболу могли бы приносить стабильную прибыль. Таким образом, перед потенциальными инвесторами строительства и реконструкции, необходимых для города-претендента объектов к ЕВРО-2012, возникла «не вполне решенная в теории управления проектами проблема обеспечения эффективности и реализуемости портфеля инвестиционных проектов проектно-ориентированного предприятия в условиях внешнего инвестирования» [2, с. 2], что сопряжено с многочисленными рисками при вложении значительных денежных средств. В этих условиях было принято Постановление Кабинета Министров Украины «Об утверждении Государственной целевой программы подготовки и проведения в Украине финальной части чемпионата Европы 2012 года по футболу», № 1295 от 31 октября 2007 года [5]. В этой целевой программе был предусмотрен весь объем работ по подготовке стадионов и гостиниц, аэропортов и железнодорожных вокзалов, объектов инфраструктуры к предстоящему спортивному форуму. Это означает, что все шесть городов-претендентов оказались перед масштабной проблемой, с которой ни одна из мэрий самостоятельно не могла справиться, а именно выполнить весь объем запланированных работ без гарантированной помощи из центра. Итак, чтобы выполнить запланированное, оставалось два пути: первый реальный, это помощь государственного бюджета, и второй проблематичный, связанный с привлечением часто не желающих рисковать частных инвесторов. Однако, кроме городов-претендентов, в содержание «Государственной целевой программы» было включено строительство объектов, находящихся в г. Борисполе, г. Броварах, г. Боярке, Обуховском районе, пгт. Буча, г. Бородянка, г. Винники и др., что резко увеличило финансовую нагрузку. Очевидно, такой непродуманный подход существенно усложнил выполнение Государственной ЦКП, отяготил расходы государственного бюджета.

В перечень объектов по городу Днепропетровску в целевую программу были включены несколько спортивных сооружений, а в качестве источника финансирования предполагались внебюджетные средства (табл. 1). Уже 27 апреля 2007 года было подготовлено распоряжение главы Днепропетровской областной государственной администрации № Р-137/1/3-07 под названием «О мероприятиях по обеспечению подготовки и проведения в г. Днепропетровске финального турнира чемпионата Европы 2012 года по футболу» [7]. Изучение содержания этого распоряжения свидетельствует, что ответственность за подготовку и проведение турнира практически была возложена на городского голову. Вот все его содержание.

«1.Создать Организационный комитет для обеспечения подготовки и проведения в г. Днепропетровске финального турнира чемпионата Европы 2012 г. по футболу (далее – Оргкомитет).

2. Утвердить персональный состав Оргкомитета согласно приложению.

Таблица 1

Спортивные объекты г. Днепропетровска, включенные в Государственную целевую программу подготовки и проведения в Украине финальной части чемпионата Европы 2012 года по футболу

№ п/п	Наименование мероприятия	Распорядитель бюджета, инвестор	Источники финансирования	Прогноз финансирования, млн. грн.					
				Всего	По годам				
					2008	2009	2010	2011	2012
1.	Реконструкция стадиона «Металлург»	Инвестор	Вне бюджет	250	250				
2.	Реконструкция стадиона «Локомотив»	Инвестор	Вне бюджет	5	3	1	1		
3.	Реконструкция стадиона «Авангард»	Инвестор	Вне бюджет	20	10	5	5		

3. Рекомендовать Днепропетровскому городскому голове И. И. Куличенко:

- создать вспомогательный орган по подготовке и проведению в г. Днепропетровске финального турнира чемпионата Европы 2012 года по футболу;

- обеспечить выполнение обязательств (гарантий), оформленных в соответствии с регламентом Европейского союза футбольных ассоциаций, относительно проведения в г. Днепропетровске финального турнира чемпионата Европы 2012 года по футболу.

4. Заместителям главы облгосадминистрации, руководителям отраслевых управлений облгосадминистрации по направлениям деятельности после принятия Государственного плана мероприятий на 2007-2012 годы по подготовке и проведению в Украине финального турнира чемпионата Европы 2012 года по футболу разработать и подать на рассмотрение Организационного комитета областные планы мероприятий.

5. Считать утратившим силу распоряжение главы облгосадминистрации от 15 марта 2006 года № 97-р-06 «О создании рабочей группы по подготовке материалов в соответствии с требованиями УЕФА для участия в тендере на право проведения финальной части чемпионата Европы по футболу».

В соответствии с указанным распоряжением 10 мая 2007 года было принято решение № 1246 исполнительного комитета Днепропетровского городского совета «Об организационном комитете по подготовке и проведению в г. Днепропетровске финальной части чемпионата Европы 2012 года по футболу» [186]. Ниже дано содержание данного распоряжения.

«1. Создать организационный комитет по подготовке и проведению в г. Днепропетровске финальной части чемпионата Европы 2012 года по футболу (прилагается).

2. Организационному комитету (п. 1 данного решения) до 10.06.07 разработать и утвердить план мероприятий по подготовке города к финальной части чемпионата Европы 2012 года по футболу».

Анализ состава организационного комитета показывает, несмотря на то, что вся надежда за подготовку спортивных объектов была связана с возможностью привлечения средств частных инвесторов, ни один из них в состав 40 утвержденных членов оргкомитета включен не был.

На заседании организационного комитета 12.07.2007 года рассматривались два основных вопроса: «О плане мероприятий по подготовке и проведению чемпионата Европы 2012 года по футболу» [4] и «Обсуждение городской программы подготовки и проведения финальной части чемпионата Европы 2012 года по футболу».

Изучение утвержденного плана мероприятий свидетельствует о невнимании к работе с потенциальными инвесторами. Из 26 пунктов плана только один касается вопроса привлечения инвесторов, а именно пункт 20 «Открыть в банке специальный счет «Подготовка к ЕВРО-2012» для взносов предприятиями, учреждениями, организациями и частными лицами». Тогда как половина пунктов плана начинались словом «разработать» (например, разработать схемы размещения и функционирования стадионов, тренировочных центров, других спортивных сооружений и официальных мест для проведения мероприятий, или, разработать схемы размещения и функционирования отелей, кемпингов, других мест размещения болельщиков и гостей города и др.).

Как видно, на уровне непосредственного исполнителя, а именно городского совета, заблаговременно не были выделены и поставлены в повестку дня те основные мероприятия, которые бы определяли достижение успеха в подготовке г. Днепропетровска к ЕВРО-2012.

Можно заключить, что на описанном выше этапе подготовки, условно назовем его, *этапом самоорганизации местных органов власти*, не были продемонстрированы высокие профессиональные качества лиц областной государственной администрации и мэрии, готовивших названные выше официальные документы, не были привлечены имеющиеся в городе специалисты в области стратегического менеджмента, в том числе по разработке целевых комплексных программ, а также управлению проектами.

Привлеченные к ЕВРО-2012 спортивные работники также не смогли оказать помощь в подготовке и реализации этого важного спортивного проекта. Все это, вместе взятое, привело к слабой результативности усилий на этапе самоорганизации, так как даже спустя три месяца после принятия Закона Украины «Об организации и проведении финальной части чемпионата Европы 2012 года по футболу в Украине» в г. Днепропетровске, фактически, непосредственная подготовка к ЕВРО-2012 еще не началась. Представленное позволяет прийти к заключению, что, во-первых, на уровне Днепропетровской области все ожидания с успешной деятельности по подготовке к ЕВРО-2012 возлагались на Днепропетровский городской совет (мэрию). Во-вторых, организуя свою деятельность по проведению ЕВРО-2012, городской совет не выделил своевременно те узловые проблемные точки (все они касались привлечения инвесторов), которые определяли успех или неудачу этого масштабного мероприятия. В-третьих, не нашлось (не были привлечены) специалисты в области управления проектами. В-четвертых, в этой ситуации вся надежда оставалась на

центральный бюджет. Можно предположить, что, либо увидев как готовятся другие города-претенденты, либо, получив соответствующее указание от центральных органов власти, либо осознавая не конструктивность содержания «Плана мероприятий по подготовке и проведению чемпионата Европы 2012 года по футболу», утвержденного 12 июля 2007 г., исполнительный комитет Днепропетровского городского совета принял решение о подготовке более обстоятельного документа, направляющего весь организационный процесс. С одной стороны это позитивно, ведь исправлять допущенные ошибки необходимо, но с другой был безвозвратно утрачен невосполнимый ресурс времени, ибо последующий более конструктивный, направляющий усилия всех участников документ появился только в декабре 2007 года. При этом, весь период, начиная с момента принятия Закона Украины «Об организации и проведении финальной части чемпионата Европы 2012 года по футболу в Украине», все города-претенденты в Украине находились в системе стандартного контроля соответствующих структур УЕФА, которые время от времени и фиксировали неудовлетворительные темпы их подготовки.

В результате 13 декабря 2007 года исполнительный комитет Днепропетровского городского совета принял решение № 3900 «Об утверждении концепции Программы подготовки и проведения в г. Днепропетровске финальной части чемпионата Европы 2012 года по футболу и Плана основных мероприятий по ее выполнению» [6].

Обращаясь к содержанию данного решения, которое можно рассматривать как базовый официальный документ, который в последующем направлял всю организаторскую работу, нельзя не отметить следующее. В распорядительной части решения, с одной стороны, был записан позитивный пункт, а именно, разрешение организационному комитету вносить изменения в ранее составленный, далеко не совершенный «План мероприятий по подготовке и проведению чемпионата Европы 2012 года по футболу». В то же время, определив заказчиками на подготовку и проведение в Днепропетровске финальной части чемпионата Европы 2012 года по футболу управление экономики и управление по вопросам физической культуры городского совета, данное решение не устранило ранее допущенную ошибку, а именно не было предусмотрено привлечение к реализации программы и плана подготовки в качестве консультантов, а возможно и ответственных исполнителей отдельных мероприятий ведущих специалистов в области менеджмента, которые работают в городе. Очевидно, что профессиональная квалификация государственных служащих из управления экономики и управления по вопросам физической культуры городского совета, занимающихся повседневной работой, была недостаточной для результативной организационно-управленческой деятельности на *заключительном этапе* подготовки Днепропетровска к ЕВРО-2012.

В утвержденной Концепции отмечается, что финансирование программы будет осуществляться за счет средств государственного и местных бюджетов, других источников (инвесторов). Всего для выполнения запланированного в программе было необходимо 9 млрд. грн. [3, с. 1]. При изучении Концепции заметны явно запоздавшие мероприятия, например, пункты 5.3 «Разработка стратегического плана развития туризма в городе Днепропетровске. Создание информационно-туристического агентства. Разработка городских туристических маршрутов с учетом инфраструктуры, исторических, культурных, природных, индустриальных особенностей города», 5.11 «Сбор информации о гостиницах города, в которых будут размещены официальные представители УЕФА, участники, аккредитованные журналисты и почетные гости чемпионата», 7.2 «Изучение опыта организации проведения чемпионатов Европы по футболу 2004 и 2008 годов», 8.3 «Проектирование и строительство пассажирских терминалов на узловых перекрестках и конечных остановках маршрутов городского пассажирского транспорта» и ряд других.

Кроме того, в Концепции содержатся пункты, не имеющие прямого отношения к проведению ЕВРО-2012. Среди них, пункт 4.3 «Создать условия для развития городского предпринимательства во всех отраслях экономики и сферах общественной жизни», 9.2 «Ежегодное проведение городской спартакиады «Созвездие спорта» (соревнования по футболу на призы клуба «Кожаный мяч» по мини-футболу на кубок Андрея Шевченко)», 9.3 «Ежегодное проведение конкурса на лучший урок физической культуры с элементами футбола» и др. В то же время, весь комплекс масштабных работ по подготовке стадиона «Днепр-Арена», тренировочных полей и других необходимых спортивных объектов уместился в один пункт, а именно 5.11 «Подготовить спортивную базу чемпионата». Очевидно, такой подход не позволил сосредоточить внимание мэрии и организационного комитета на самых важных аспектах подготовки города к ЕВРО-2012.

Анализ «Концепции» дает основания предположить, что помимо впервые возникших перед Днепропетровском проблем, связанных с проведением ЕВРО-2012, например, пункт 5.5 «Разработка программы, направленной на формирование корпуса волонтеров с привлечением общественных организаций, образовательных центров, студенческой молодежи», в содержание Концепции были включены едва ли не все копившиеся долгие годы коммунальные и инфраструктурные проблемы города. Вероятно, именно этими ожидаемыми затратами, и определяется общая сумма расходов по ЕВРО-2012, установленная в 9 млрд. грн.

Есть еще два важных документа, отражающие весь объем подготовительной работы, который был предусмотрен в Днепропетровске. Это «Городская целевая программа подготовки и проведения в Украине финальной части чемпионата Европы 2012 года по футболу. Город Днепропетровск», а также уточненный «План мероприятий по подготовке и проведению в городе Днепропетровске финальной части чемпионата Европы 2012 года по футболу на 2008 год». Если обратиться к целевой программе, как уже было показано, налицо смещение акцентов с действительно необходимых для проведения ЕВРО-2012 мероприятий на другие, пусть и жизненно важные для города проблемы. Чтобы аргументировать это утверждение, приведем полностью содержание раздела целевой программы, который называется «Ожидаемые результаты, эффективность Программы». Результатом выполнения Программы, записано здесь, является обеспечение на городском уровне:

- повышение показателя пропускной способности аэропорта до 20850 пассажиров в сутки; увеличение мощностей наземного транспорта города, путем обновления парка общественного транспорта за счет приобретения 162 единиц подвижного состава, строительства и реконструкции 10,3 км. трамвайных и троллейбусных линий; пуска 3 станций метро, расширения линейной сети тоннелей на 4,21 км, чтобы, в целом, обеспечить уровень повышения возможностей перевоза пассажиров на 5 млн. человек в год;

- восстановления городского фонда расселения путем реконструкции 3095 мест в действующих гостиницах и студенческих общежитиях, а также строительства 12 современных отелей европейского уровня, способных разместить одновременно 2539 человек.

В целом, в результате выполнения Программы предполагалось:

1. Увеличение на 16,0 тыс. количества рабочих мест. Данный показатель рассчитан с учетом нормативов стоимости создания одного рабочего места в разных отраслях экономики, утвержденных приказом государственного комитета Украины по строительству и архитектуре от 19.07.02, № 13 (с изменениями), приведенных к уровню цен мая 2008 года с учетом индекса потребительских цен за период с декабря 2007 года по апрель 2008 года в размере 66,2%.

2. Увеличение на 84,5 млн. грн. объема поступлений в городской бюджет в год. Данный показатель представляет собой сумму налога с доходов физических лиц, который прогнозируется относительно удержаний из заработной платы тех, кто будет работать на дополнительно созданных рабочих местах в результате реализации мероприятий Программы.

3. Привлечение инвестиций в сумме около 4,0 млрд. грн.

Сравним теперь средства на реконструкцию спортивных объектов в г. Днепропетровске (табл. 1), которая составляла 275 млн. грн. и концепции Программы подготовки и проведения в г. Днепропетровске финальной части чемпионата Европы 2012 года по футболу, расходы в соответствии с которой определены в размере 9 млрд. грн., из которых внешние инвестиции должны были составлять 4,0 млрд. грн.

В «Плане мероприятий по подготовке и проведению в городе Днепропетровске финальной части чемпионата Европы 2012 года по футболу на 2008 год» были подробно расписаны все виды запланированных работ. Только по спортивным объектам на 2008 год они касались стадиона «Металлург» (теперешнее название Днепр-Арена), стадиона «Метеор», стадиона «Вихрь», стадиона «Трудовые резервы», стадиона «Пресс», стадиона «Строитель», стадиона «Локомотив» станции Нижнеднепровск-узел, стадиона «Авангард» и стадиона «Локомотив». Кроме того, предусматривалось создание современной спортивной базы профессионального футбольного клуба «Днепр», проведение ремонта гостиницы «Днепропетровск» (для учебно-тренировочной базы «Днепра»). Было запланировано, также, строительство и ремонт автомобильных и железных дорог, строительство, реконструкция и ремонт линий электропередач, строительство новых и реконструкция действующих гостиниц, строительство магистрального газопровода высокого давления, реконструкция студенческих общежитий, капитальный ремонт с заменой покрытия на теннисном корте по ул. Гоголя, 29 и сотни других мероприятий. В начале декабря 2009 года в интернете появилось такое сообщение. 11 декабря выяснится, какие украинские города примут ЕВРО-2012. Спортивные чиновники сейчас довольны подготовкой только трех городов — Киева, Донецка и Харькова. Перспективы же Львова крайне туманны. В связи с этим становится актуальным вопрос, почему все-таки исключили из списка Днепропетровск. Одной из основных причин специалисты называют абсолютное безразличие городских властей к решению вопроса. Днепропетровские чиновники так и не смогли прийти к общему знаменателю с главным инвестором подготовки И. Коломойским. Хотя именно он построил стадион «Днепр-Арена». По плану, все прилегающие к стадиону улицы и даже целые кварталы должны были модернизировать. Комплексная реконструкция ожидала городские проспекты. Власти должны были проложить новые коммуникации, отремонтировать дороги, оборудовать паркинги и сделать многое другое. Но, к сожалению, планы остались только на бумаге. Чиновники откровенно провалили подготовку к чемпионату. Все города УЕФА оценивала по 100-балльной системе. Днепропетровск получил 40 баллов только за стадион, а всем остальным инспекторы УЕФА остались недовольны. Как следствие — город остался без ЕВРО-2012 [10]. В отличие от Львова, где строительство спортивной арены еще не начиналось, в Днепропетровске прошла капитальная реконструкция старого стадиона «Металлург». На его месте руководство ФК «Днепр» решило построить новый, а в сентябре 2008 года его сдали в эксплуатацию. Стадион «Днепр Арена» вмещает 31 тысячу зрителей. Здесь за счет инвестора оборудованы крытые трибуны, а также два телеэкрана по 60 квадратных метров, которые можно встретить разве что на стадионах 50-тысячниках. Эксперты УЕФА высоко оценили уровень сооружения и были уверены, что не менее серьезно город подготовится и по другим вопросам.

В итоге право на проведение проведения ЕВРО-2012 получил Львов, инфраструктура которого была признана более подготовленной к этому мероприятию, а финансирование строительства футбольного стадиона взял на себя бюджет. По сведениям средств массовой информации смета бюджетных средств на строительство стадиона «Львов-Арена» была определена в размере 600 млн. гривен, тогда как фактическая цена объекта составила примерно 3 млрд. гривен, а последующее ежегодное содержание этого стадиона, на котором после чемпионата Европы регулярные спортивные мероприятия не проводятся, составляет 20 млн. гривен.

ВЫВОДЫ И ПЕРСПЕКТИВА ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

1. Мэрия Днепропетровска, являясь, фактически, командой проекта, не сосредоточила усилия и ресурсы на решении узловых вопросов подготовки к ЕВРО-2012, занимаясь «все сразу». В отличие от такого подхода, который не подтвердил на практике свою эффективность, что привело к отказу г. Днепропетровску в праве проведения финальных игр чемпионата, управление проектами представляет собой апробированный при подготовке к проведению крупных спортивных мероприятий метод решения межведомственных организационных проблем в условиях ограниченного финансирования и установленного жесткого временного регламента [9].

2. Требование концентрации средств для достижения цели, а именно вопроса о качественном проведении в городе ЕВРО-2012, уступило место желанию решить большое число пусть и важных, но все же сугубо городских проблем. Возможно, неверные акценты были расставлены в преддверии чемпионата руководством Украины, когда уже в 2007 году правительством провозглашалось, что ЕВРО-2012 закончится, а построенные аэропорты и железнодорожные вокзалы, автомобильные и железные дороги, гостиницы, новые транспортные развязки и рабочие места останутся. В результате руководство города ждало внешних, бюджетных средств на эти цели.

4. В экономически развитых странах, которые могут себе позволить тратить большие средства на подготовку крупных спортивных мероприятий, этот подход оправдан, но только не в случае с сегодняшней Украиной. Ведь известно,

что Греция после проведения Олимпийских игр 2004 года понесла серьезные финансовые затраты, которые не были компенсированы прибылью. Спустя несколько лет Греция вошла в затаянный финансовый и экономический кризис, который не преодолен и до настоящего времени.

5.Ограниченная в средствах Испания, принимая во внимание свою экономическую ситуацию, в заявке на проведение Олимпиады 2020 года в качестве главного преимущества показала самый маленький за последние десятилетия бюджет, который составляет всего 1,5 млрд. евро. Это стало возможным, поскольку практически вся инфраструктура Мадрида и все необходимые спортивные объекты были созданы здесь заблаговременно.

Полученный в ходе подготовки к ЕВРО-2012 опыт, хотя, частью, он и помечен знаком минус, заслуживает того, чтобы быть осмысленным, и стать важным уроком на будущее для всех спортивных работников в Украине.

ЛИТЕРАТУРА

1.Закон України «Про організацію та проведення фінальної частини чемпіонату Європи 2012 року з футболу в Україні» // Інформаційний збірник № 1 матеріалів по підготовці та проведенню чемпіонату Європи 2012 року з футболу в Дніпропетровській області. – Дніпропетровськ, 2007. - С. 3-12.

2.Клімова Т. В. Формування портфеля інвестиційних проектів на підприємстві в умовах відсутності зовнішнього інвестування у розвиток виробництва : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. техн. наук : спец. 05.13.22 «Управління проектами та програмами» / Т. В. Клімова. – Київ, 2007. - 20 с.

3.Концепція Програми підготовки та проведення у м. Дніпропетровську фінальної частини чемпіонату Європи 2012 року з футболу. Затверджена рішенням виконкому міської ради від 13.12.2007 г.

4.План заходів з підготовки та проведення у м. Дніпропетровську фінального турніру чемпіонату Європи з футболу 2012 року. Затверджений 12.07.2007 на засіданні оргкомітету з підготовки та проведення фінальної частини чемпіонату Європи 2012 року з футболу. – Дніпропетровськ, 2011. – 3 с.

5.Про затвердження Державної цільової програми підготовки та проведення в Україні фінальної частини чемпіонату Європи 2012 року з футболу. Постанова Кабінету Міністрів України № 1295 від 31.10.2007. – К., 2007. – 2 с.

6.Про затвердження концепції Програми підготовки та проведення у м. Дніпропетровську фінальної частини чемпіонату Європи 2012 року з футболу та Плану основних заходів з її виконання. Рішення виконавчого комітету Дніпропетровської міської ради № 3900 від 13.12.2007. – Дніпропетровськ, 2007. – 22 с.

7.Про заходи щодо забезпечення підготовки та проведення у м. Дніпропетровську фінального турніру чемпіонату Європи 2012 року з футболу. Розпорядження голови Дніпропетровської обласної державної адміністрації № Р-137/1/3-07 від 27.04.2007: Інформаційний збірник № 1 матеріалів по підготовці та проведенню чемпіонату Європи 2012 року з футболу в Дніпропетровській області. – Дніпропетровськ, 2007. - С. 45-49.

8.Про організаційний комітет з підготовки та проведення у м. Дніпропетровську фінальної частини чемпіонату Європи з футболу.Рішення виконавчого комітету Дніпропетровської міської ради № 1246 від 10.05.2007. Дніпропетровськ, 2007. – 4 с.

9.Системні основи управління проектами у фізичній культурі і спорті : монографія / [Бєлих С. І., Приходько В. В., Малий В. В. , Рибковський А. Г.]. – Донецьк: ТОВ фірма «Друк-Інфо», 2009. – 282 с.

10.<http://football.sport.ua>.

Шашлов М.І.

Приазовський державний технічний університет, м. Маріуполь

ВПЛИВ ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТОК МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Робота присвячена дослідженню проблеми успішного формування основ здоров'я дівчаток молодших класів початкової школи. Розроблено та експериментально перевірено методика та програма формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики. Комплексне дослідження дозволило визначити шляхи вдосконалення системи формування основ здоров'я дітей початкової школи на основі створення функціональної системи позаурочної роботи з фізичної культури: методик, технологій, програм для досягнення позитивного ефекту у формуванні основ здоров'я, що очевидно на прикладі занять з художньої гімнастики. Розроблено науково-методичні та практичні рекомендації щодо оптимального впровадження методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в позаурочну роботу школи з фізичної культури.

Ключові слова: *основи здоров'я, дівчатка початкової школи, художня гімнастика, формування, методика, фізичні вправи, адаптація.*

Шашлов М. Влияние внеурочных занятий по художественной гимнастике на здоровье девочек младших классов. *Работа посвящена исследованию проблемы успешного формирования основ здоровья девочек младших классов начальной школы. Разработана и экспериментально проверена методика и программа формирования основ здоровья девочек начальной школы в процессе внеурочных занятий по художественной гимнастике. Комплексное исследование позволило определить пути совершенствования системы формирования основ здоровья детей начальной школы на основе создания функциональной системы внеурочной работы по физической культуре: методик, технологий, программ для достижения позитивного эффекта в формировании основ здоровья, что очевидно на примере занятий по художественной гимнастике. Разработаны научно-методические и практические рекомендации относительно оптимального внедрения методики формирования основ здоровья девочек начальной школы во внеурочную работу школы по физической культуре.*

Ключевые слова: *основы здоровья, девочки начальной школы, художественная гимнастика, формирование, методика, физические упражнения, адаптация.*

Shashlov M. Influence of extracurricular employments of a calisthenics on the health of girls of junior classes.

Work is sanctified to research of problem of the successful forming of bases of health of girls of junior classes of initial school. Worked out and methodology and program of forming of bases of health of girls of initial school are experimentally tested in the process of extracurricular employments on a calisthenics. Complex research allowed to define the ways of perfection of the system of forming of bases of health of children of initial school on the basis of creation of the functional system of extracurricular work on a physical culture: methodologies, technologies, programs for the achievement of positive effect in forming of bases of health, that obviously on the example of employments on a calisthenics. Scientifically-methodical and practical recommendations of relatively optimal introduction of methodology of forming of bases of health of girls of initial school are worked out in extracurricular work of school on a physical culture.

Key words: bases of health, girl of initial school, calisthenics, forming, methodology, physical exercises, adaptation.

Актуальність теми. Несприятливі демографічні процеси в нашому суспільстві супроводжуються різким погіршенням стану здоров'я дітей і підлітків. За даними Міністерства охорони здоров'я (2013-2014 рр.), поширеність захворювань дітей усіх вікових груп за останні п'ятнадцять років значно зросла. Численними дослідженнями вчених (Т.Ю. Круцевич, 2003; О.Д. Дубогай, 2005; О.В. Жабокрицька, 2005; Н.Ф. Денисенко, 2006) доведено, що зі вступом до школи загальна рухова активність дитини знижується в багато разів. Погіршується рівень фізичного розвитку, провокується виникнення ряду хронічних захворювань внутрішніх органів, порушуються обмінні процеси, що призводить до патологічного стану більшості органів і систем (І. В. Мурахов, 1989, 2003; В. Г. Ткачук, 1999; Є.С. Вільчковський, 2006; В.С. Язловецький, 2004; Г.Л. Апанасенко, 2000, 2005). Уроки фізичної культури й фізкультурні паузи на інших уроках не можуть компенсувати дефіцит руху школярів, інтенсивна рухова організація яких часто обмежується тільки урочними заняттями фізичними вправами (О.С. Куц, 1997; Л.П. Сущенко, 1999; О.Д. Дубогай, 2005,2006). У той же час діюче законодавство України ставить акцент на зміцненні, збереженні та охороні здоров'я населення (Закони України "про фізичну культуру і спорт", "про охорону здоров'я", "про освіту", "про охорону дитинства", державна національна програма "освіта" ("Україна XXI століття"), Національна доктрина розвитку освіти України в XXI столітті, Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні). Аналіз спеціальної літератури показує, що одним із перспективних і найбільш ефективних напрямів практичного вирішення цих завдань є удосконалення традиційних засобів, форм і методів позаурочної роботи, спрямованої на формування та збереження здоров'я підростаючого покоління (Н.М. Баламутова, 2007; М.В. Дутчак, 2007; А.П. Савченко, 2004). Подібні заняття передбачають помірні навантаження, оптимальні режими чергування роботи і відпочинку. В ході секційних занять учитель-тренер може здійснювати особистісно-орієнтований підхід до кожного учня та коректувати навчально-тренувальний процес у відповідності до особливостей розвитку кожної дитини. Виявлена проблема формування та збереження здоров'я школярів, недостатня її теоретична розробленість, нові соціально-педагогічні умови і вимоги шкільної практики та суспільства до розвитку і життєдіяльності сучасної молоді й обумовили вибір теми дослідження.

Враховуючи фізіологічні особливості побудови жіночого організму, виникає потреба використовувати засоби, спрямовані на підготовку дівчаток до життєдіяльності, приділяючи увагу контролю за станом здоров'я, психічному і фізичному вихованню (Ю.Т. Похолоденчук, Н.В. Свечнікова, 1987; І.В. Мурахов, 1989; А.С. Солодков, О.Б. Сологуб, 2005). Передбачалося, що регулярні позаурочні заняття з художньої гімнастики за спеціально розробленою методикою позитивно впливатимуть на рівень розвитку організму та формування основ здоров'я дівчаток молодшого шкільного віку. Враховуючи викладене вище, слід вважати, що напрямом роботи - формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики - є актуальною проблемою сучасної теорії та методики фізичного виховання як частини педагогіки та загальнонаукової проблеми - адаптації організму людини до умов середовища.

Метою дослідження є обґрунтування та розробка методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики. **Завдання дослідження:** вивчити, проаналізувати й узагальнити сучасні теоретичні та методичні підходи до процесу формування основ здоров'я дівчаток початкової школи. Визначити провідні критерії та показники рівня фізичного розвитку організму у формуванні основ здоров'я дівчаток початкової школи, які займаються художньою гімнастикою. Вивчити вплив регулярних занять з художньої гімнастики на рівень фізичного розвитку та здоров'я дівчаток початкової школи. Теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики. **Об'єкт дослідження** - процес фізичного виховання школярів. **Предмет дослідження** - методика формування основ здоров'я дівчаток початкової школи під впливом позаурочних занять з художньої гімнастики.

Результати досліджень впроваджені в трьох аспектах: *теоретичному* — викладення нових теоретичних положень в теоретичній праці та впровадження їх в роботу шкіл, позашкільних навчально-виховних закладах, ДЮСШ, педагогічних ВНЗ, курсів з перепідготовки вчителів, *методичному* - розробка змісту, форм та засобів методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики; розробка авторської програми формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики, *прикладному* - впровадження методики та авторської програми формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочної роботи з фізичної культури, з метою підвищення точності формування основ здоров'я (на прикладі позаурочних занять з художньої гімнастики). Низка авторів (Л.М. Буц, 1978; В.М. Баранов, 1987; Е.Г. Буліч, 1997; С.С.Губарева, 2001; А.П.Савченко, 2004) визначають, що позаурочні заняття фізичними вправами позитивно впливають на адаптацію функціональних систем організму учнів до фізичних навантажень, на підвищення рівня їх рухової підготовленості протягом навчального року, водночас, вказують на необхідність організації фізичного виховання дітей з урахуванням вікових і статевих особливостей розвитку та стверджують, що сучасна теорія та методика фізичного виховання і спорту має ще багато не вирішених завдань з питань збереження та зміцнення здоров'я різних контингентів учнівської молоді засобами фізичного виховання. Фахівцями з художньої гімнастики (Т.С. Лисицька, 1982; Т.О. Поліщук, 1999; Ж.А. Білокопитова, 1991,

2005; О.Л.Смирнова, 2006; Т.В.Нестерова, 2007) відмічається позитивний вплив на організм дівчат різних вікових груп при виконання специфічних вправ даного виду спорту. Водночас існують дані (отримані в результаті педагогічних спостережень, бесід з провідними тренерами та гімнастками) і про негативні наслідки (травми, специфічні захворювання) занять з художньої гімнастики на здоров'я дівчат. Отже, відокремлення позитивних впливів та усунення негативних дасть можливість розробити методику формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять фізичними вправами в секції з художньої гімнастики. Оскільки в результаті теоретичних досліджень чіткого визначення терміну „формування основ здоров'я” нами не виявлено, ми розглядаємо його як педагогічний процес прогнозування розвитку потенційних можливостей організму людини, забезпечення надійності адаптивної поведінки та характеристик складових здоров'я за рахунок застосування надійної методики, яка гарантує позитивний результат і передбачає систему розвитку окремих критеріїв здоров'я для створення ресурсів організму, що буде проявлятися у підвищенні рівня адаптивності до умов середовища, опір організму несприятливим факторам та активної життєдіяльності людини.

У результаті констатувального педагогічного експерименту було визначено рівень фізичного розвитку та здоров'я, розвитку координаційних здібностей дівчат молодшого, середнього та старшого шкільного віку, які займаються в секції з художньої гімнастики в позаурочний час і чотирьох груп дівчаток початкової школи, які відвідують лише уроки фізичної культури (група 1); позаурочні заняття з різних видів спорту (тейквандо, футбол, бальні танці (група 2); секцію з художньої гімнастики (група 3) та спортивну групу з художньої гімнастики (група 4). Порівняльний педагогічний експеримент дав змогу проаналізувати показники рівня фізичного розвитку, здоров'я та біомеханічні характеристики координаційних здібностей дівчаток початкової школи, які мають різний рівень та зміст рухової активності, і є подібними за рівнем фізичної підготовленості. В експериментальному дослідженні взяло участь 158 дівчаток з них 103 гімнастки різної кваліфікації та 55 школярки. У результаті кореляційного та факторного аналізу показників фізичного розвитку організму дівчат, які займаються художньою гімнастикою, у формуванні основ здоров'я під час констатувального експерименту, виявлено (рис.1), що найбільш вагомими факторами формування основ здоров'я є: критерій резерву й економізації функцій серцево-судинної системи (показник індексу Руф'є) (Л.Г. Апанасенко, 1992); критерій м'язової сили (динамометрія кисті сильнішої руки); критерій резервів функції зовнішнього дихання (показник проби Штанге, життєвої ємності легень (ЖЄЛ)); критерій функціонального стану опорно-рухового апарату та розвитку координаційних здібностей (показник частотно-амплітудних характеристик переміщення загального центру маси (ЗЦМ) тіла); критерій соматичної складової здоров'я (антропометричні показники). У результаті аналізу функціонального стану опорно-рухового апарату та рівня розвитку координаційних здібностей дівчаток (показники частотно-амплітудних характеристик переміщення ЗЦМ тіла) виявлено достовірну різницю ($p < 0,05$) між показниками дівчаток, які не відвідують спортивні секції та дівчаток, які займаються художньою гімнастикою (табл. 1). Це підтверджує позитивний вплив регулярних занять з художньої гімнастики в позаурочний час на розвиток координаційних здібностей. У свою чергу рівень проявів у координаційних здібностей може діагностувати зрушення у стані здоров'я, що підтверджують результати кореляційного аналізу між комплексним показником фізичного здоров'я та функціональним станом опорно-рухового апарату ($r = 0,7-0,8$). Аналіз показників фізичного розвитку та здоров'я дівчаток початкової школи які мали різний рівень та зміст рухової активності (табл. 1) виявив, що найвищі показники за провідними критеріями фізичного здоров'я мають дівчатка, які займаються художньою гімнастикою (групи 3, 4). Статистично достовірну різницю між групами досліджуваних ($p < 0,05 - 0,001$) виявлено у критерії резерву й економізації функції серцево-судинної системи (показник індексу Руф'є) та комплексному показнику фізичного здоров'я (Л.Г. Апанасенко, 1992). Це свідчить про позитивний вплив регулярних фізичних навантажень на дані показники. Аналіз отриманих даних переконує у найбільш ефективному використанні вправ художньої гімнастики для розвитку даних критеріїв у дівчаток початкової школи. У результаті порівняльного аналізу показників фізичного розвитку та здоров'я дівчат різних вікових груп виявлено позитивний кумулятивний ефект від регулярних занять фізичними вправами в секції з художньої гімнастики в розвитку організму, формуванні основ здоров'я, його збереження, окреслено вікові норми та особливості функціонування систем організму дівчат, їх фізичного розвитку та здоров'я (рис. 1). Виявлена достовірна різниця між групами за провідними критеріями основ здоров'я ($p < 0,05$).

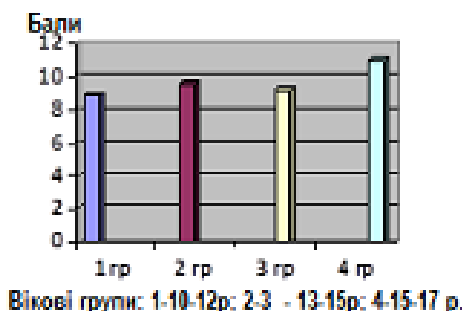


Рис. 2. Рівень комплексного показника фізичного здоров'я дівчат різних вікових груп, які займаються художньою гімнастикою

Аналіз показників розвитку організму та здоров'я дівчат різних вікових груп, які регулярно займаються художньою гімнастикою (рис. 1) та анкетування жінок (26-56 років), які мали досвід занять даним видом спорту (рис. 2) виявив, що досягнутий рівень функціонування організму дівчат і відповідний стан здоров'я утримується стабільно впродовж тривалого часу. Наявність отриманих фактів (сукупність позитивних змін в організмі та стаж здоров'я дівчаток під впливом регулярних занять фізичними вправами в секції з художньої гімнастики та узагальнення даних науково-методичної літератури створили передумови для побудови методики та авторської програми формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики. Формування основ здоров'я дівчаток початкової школи передбачає систему послідовних кроків розвитку окремих його критеріїв для створення ресурсів організму, що буде проявлятися у

підвищенні рівня адаптивності до умов середовища, резистентності організму несприятливим факторам та активної життєдіяльності майбутніх матерів. Розроблена у дослідженні методика формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики ґрунтується на системному підході у дидактиці і полягає у спрямованості педагогічних впливів на підвищення адаптивності організму дівчаток за рахунок регулярних занять фізичними вправами у позаурочній роботі з фізичної культури та вмілого дозування рухових режимів з боку вчителя, батьків та здатності учня до саморегуляції адаптивної рухової поведінки. Зміст методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики включає в себе концепцію та концептуальні положення методики; принципи її функціонування; плани багаторічної, річної підготовки; план-схему річного циклу формування основ здоров'я дівчаток; план технічної підготовки з предметами; орієнтовну схему тижневого циклу; структуру навчально-тренувального заняття; щоденник самопідготовки; перелік необхідних знань вчителів для формування основ здоров'я в процесі позаурочних занять фізичними вправами; методичні вказівки, щодо впровадження розробленої методики.

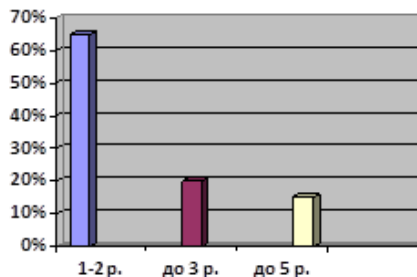


Рис. 2. Віддалений ефект від регулярних занять з художньої гімнастики на показники здоров'я жінок
Концептуальні положення методики формування основ здоров'я в позаурочній роботі з фізичної культури:

1. Контроль та регулювання змісту фізичного розвитку та стану здоров'я відповідно до мети Національної системи фізичного виховання (формування та збереження здоров'я школярів).
2. Врахування основних механізмів адаптації в процесі управління та регулярного коректування на основі зворотної інформації рухової поведінки учнів у відповідності до вирішення завдань формування основ їх здоров'я.
3. Створення функціональної системи педагогічних впливів при розробці методики, знання якої сприяють системному плануванню й проектуванню формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочної роботи з фізичної культури.
4. Акцентування провідної ролі педагога з врахуванням впливів ззовні.
5. Усвідомлення узагальненої моделі функціональної системи позаурочної роботи з фізичної культури в напрямку досягнення позитивного ефекту у формуванні основ здоров'я як основи для розробки методичних варіантів залежно від мети та конкретних форм організації навчальної діяльності.
6. Діалектична розробка моделей спеціально організованого навчально-виховного процесу з пошуком конкретної відповіді - як, якими засобами й способами організувати діяльнісну сприйнятливість учнів (В.І. Бондар, 2005) для формування основ їх здоров'я.

Розроблена методика доповнює знання про особливості організації освітнього процесу у напрямку формування основ здоров'я учнів і розширює уявлення про нові, більш глибокі зв'язки між її теоретичними компонентами. Розуміння цих зв'язків дозволяє будувати оптимальні проекти навчання з метою формування основ здоров'я учнів, компоненти якого, взаємодіючи в умовах практичної реалізації, забезпечать одержання ефективних якісних результатів (рис. 3).

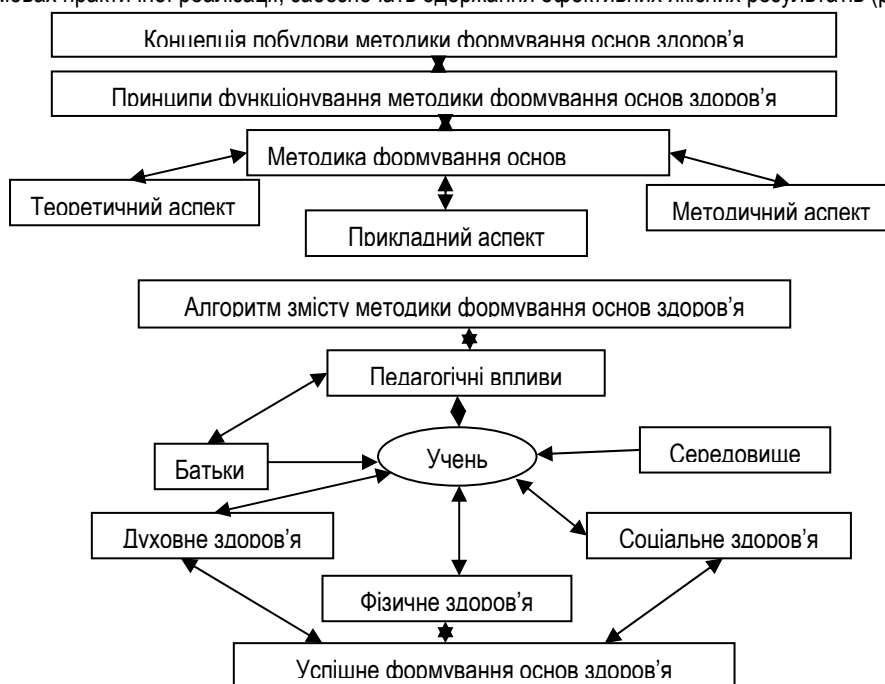


Рис. 3. Структура теоретико-методичних передумов побудови методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи

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

Згідно змісту методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи, позаурочні заняття з художньої гімнастики проводились 3-4 рази на тиждень, тривалість кожного з них 1 година 15 хвилин - 1 година 45 хвилин в залежності від віку дівчаток. Під час занять враховувались вікові та індивідуальні особливості дівчаток. Для успішного формування основ фізичного та духовного здоров'я учнів навчально-тренувальний процес носив особистісно-орієнтований характер. На початку позаурочних занять з художньої гімнастики, а також систематично в процесі реалізації методики підтримувався постійний зв'язок тренера з медичним працівником для більш об'єктивної та компетентної оцінки стану здоров'я дівчаток. Для формування стійкої позитивної мотивації учнів до регулярних занять фізичними вправами, формування основ здоров'я та свідомого ставлення до його зміцнення і збереження вчителів, тренер поруч з освітніми завданнями вирішував просвітницькі - надання дівчаткам необхідної компетентної інформації, щодо впливу занять фізичними вправами, раціонального харчування та інших умов на їх організм (бесіди, розповіді). Для формування основ соціального здоров'я, надання дівчаткам додаткового соціального статусу та значення вони залучались до показових виступів, участі у змаганнях. Зміст навчально-тренувальних занять планувався з обов'язковим дотриманням принципів систематичності, безперервності, цілеспрямованості на формування основ здоров'я учнів, планованості, послідовності, доступності та стимулюючої складності, раціональності чергування роботи і відпочинку. Під час розробки та реалізації методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики враховувалося, що крім педагогічних впливів на формування основ здоров'я дівчаток також впливає навколишнє середовище та батьки. Уникнути цих впливів неможливо, тому вони спрямовувались в єдиному напрямку. Для цього батьків активно залучали до процесу формування основ здоров'я їх дітей, їм надавалися необхідні відомості та рекомендації, проводились спільні заходи. Для отримання інформації про зовнішні впливи розроблено щоденник, в якому дівчатка відмічали зміст самостійних занять фізичними вправами, стан свого здоров'я, самопочуття та інше. Під час реалізації методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики систематично проводились зрізи показників фізичного розвитку та стану здоров'я дівчаток, що дозволяло отримувати зворотну інформацію, об'єктивно оцінювати адаптаційні зміни (терміновий ефект фізичної вправи, кумулятивний ефект заняття, серії занять, регулярних тривалих занять) та в результаті аналізу отриманих даних вчасно здійснювати корекцію педагогічних впливів для забезпечення ефективності процесу формування основ здоров'я дівчаток. Розроблена методика включає позаурочні заняття з художньої гімнастики в шкільній системі фізичного виховання, а спираючись на загальні положення можна створювати різні варіанти технологій та програм. Ефективність впровадження експериментальної методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики перевірялася в паралельному порівняльному педагогічному експерименті (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників фізичного розвитку та здоров'я дівчаток початкової школи під впливом занять з художньої гімнастики за експериментальною методикою

Показники	Од. виміру	Контрольна	Експериментальна	Контрольна	Експериментальна
		До експерименту		Після експерименту	
Довжина тіла	см	133,25±1,12	132,75±1,29	136,06*±1,02	134,44 ±1,26
Вага тіла	кг	28,9 ±1,00	27,91±1,03	30,61±0,82	28,93±1,01
ЖСП	л	1,4±0,05	1,46*±0,04	1,51±0,05	1,55±0,04
Фізична працездатність	бали	9,93±0,47	9,81±0,62	9,4±0,35	8,62±0,32
Сила м'язів правої кисті	кг	11,00±0,32*	11,19±0,34	11,88±0,29*	11,75±0,37
Сила м'язів лівої кисті	кг	9,81 ±0,31	9,88±0,39	10,69±0,36	10,44 ±0,41
Фізична підготовленість	бали	9,00*±0,26	9,44±0,33	9,19*±0,21	9,81±0,25
Резистентність	ГРЗ	8,31 ±0,66	7,31±0,61*	8,25*±0,76	5,75±0,34*
АТсист. в спокої	мм	100,81±1,22	105,13*±1,21"	100,54±1,07	106,13*±1,36
Рівень фізичного здоров'я	бали	5,75±0,48	5,81±0,52*	6,31±0,48*	7,56±0,56*
Мотивація до занять фізичними вправами	бали	15,25±0,43	18,48±0,62	16,04±0,93	19,42±0,42
Аспект розумової працездатності	бали	9,24±0,54	9,02±0,48	8,8±0,65	8,69±0,35

Примітка *достовірні зміни всередині групи *достовірна різниця між групами

ВИСНОВКИ

1. Теоретичні дослідження та педагогічні спостереження дають можливість стверджувати, що традиційна практика формування основ здоров'я дівчаток початкової школи під час занять фізичними вправами потребує перегляду та реформування в аспекті підвищення ефективності педагогічного процесу адаптації дівчаток до фізичних навантажень, особливо в позаурочній роботі з фізичної культури. Встановлено, що в нинішніх соціально-економічних умовах позаурочно заняття фізичними вправами є найбільш оптимальним засобом пристосування учнів до змінливих умов середовища як наслідок формування основ їх здоров'я. Подібні заняття є економічно вигідними і соціально корисними. Вони не потребують спеціальних витрат на обладнання, завдяки вмільому управлінню механізмами впливу занять фізичними вправами на дитячий організм, дають бажаний результат - формування основ та збереження здоров'я молодого покоління. Головною вимогою до ефективної організації педагогічного процесу адаптації дівчаток до фізичних навантажень є компетентність, креативність, управлінські вміння та відповідальне свідоме ставлення вчителів до формування основ здоров'я учнів.

2. Визначено, що найбільшими вагомими факторами формування основ здоров'я (на основі результатів кореляційного та факторного аналізу в констатувальному педагогічному експерименті є критерії: резерву й економізації функції серцево-судинної системи (показник індексу Руф'є; Л.Г. Апанасенко, 1992) (20 %); м'язової сили (динамометрія кисті сильнішої рукою) (13%); резервів функції зовнішнього дихання (показник проби Штанге, ЖСП) (12% та 9% відповідно); функціонального стану опорно-рухового апарату та розвитку координаційних здібностей (показник частотно-амплітудних характеристик переміщення ЗЦМ а) (9%); соматичної складової здоров'я (антропометричний показник) (7 % - вага; 8 % - ОГК). Враховуючи методологію формування основ здоров'я школярів у фізичному вихованні, можна вважати, що саме така

функціональна система повною мірою відображає комплексний стан фізичного здоров'я дівчаток та дозволяє більш точно управляти процесом фізичного розвитку і досягненням високого рівня їх здоров'я.

3. У результаті дослідження впливу регулярних занять з художньої гімнастики на показники критеріїв формування основ здоров'я доведено, що регулярні заняття художньою гімнастикою позитивно впливають на фізичний розвиток та формування основ здоров'я дівчаток ($p < 0,05$). Виявлено відмінності у фізичному розвитку, стані здоров'я та рівні прояву координаційних здібностей дівчаток початкової школи, які відвідують позаурочні заняття з художньої гімнастики (групи 3, 4), інших видів спорту (тейквандо, футбол, спортивні бальні танці) (група 2) та дівчаток цього ж віку, які не залучені до позаурочних занять фізичними вправами (група 1). Достовірність відношень між досліджуваними групами виявлена за показниками м'язової сили (динамометрія кисті), фізичної працездатності (індекс Руф'є), постави (плечовий індекс), прояву координаційних здібностей (співвідношення частотно-амплітудних характеристик коливань ЗЦМ тіла), рівню резистентності організму негативним зовнішнім впливам (захворюваність) та, що звертає на себе увагу, комплексної оцінки стану фізичного здоров'я (за методикою Л.Г. Апанасенка) ($p < 0,05-0,001$), вищі показники демонстрували дівчатка, які займаються художньою гімнастикою (групи 3, 4), найнижчою - дівчатка, які не займаються фізичними вправами у позаурочний час (група 1), що обумовлено впливом різних за характером та змістом регулярних специфічних фізичних навантажень в позаурочних заняттях фізичними вправами.

4. Визначено позитивний кумулятивний ефект від регулярних занять з художньої гімнастики в формуванні основ здоров'я та розвитку організму школярів. Результати порівняльного аналізу показників фізичного розвитку та здоров'я дівчат різних вікових груп (виявлена достовірна різниця між групами за провідними критеріями основ здоров'я ($p < 0,05$)) дало можливість окреслити вікові норми, особливості функціонування систем їх організму, фізичного розвитку та здоров'я і обумовили побудову методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Юр'єва Л. Вплив ритмічної гімнастики на гармонійний розвиток особистості / Л. Юр'єва та ін. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2004. – №11. – С. 77-82.
2. Школа О.М. Теорія та методика навчання: аеробіка: Навч. посіб. / За заг. ред. О.М. Школи. – Харків: СПДФО Бровін О.В., 2014. – 265 с.
3. Фоменко О.В. Методика використання оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики: практичні рекомендації призначені для студентів і викладачів вищих педагогічних навчальних закладів / О.В. Фоменко // Харків: ХГПА, 2014. – 70 с. Ротерс, Т. Методологічні засади фізичного виховання школярів / Т. Ротерс // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк, 2012. – № 4(20). – С. 180-184. – Бібліогр.: 6 назв.
4. Schutz H. Stretching: con gimnasia de estiramiento para relajacion, elasticidad y bienestar / Hans Schutz. – Barcelona : Editorial Paidotribo, 2009. – 110 p.
5. Goldberg G. Spinning instructors manual (Phase 1, 2). – New York: Simon & Shuster, 2004. – 253 p.
6. Zadarko E. Physical activity and health of the students from Carpathian Euroregion / E. Zadarko, J. Junger, Z. Barabasz – Rzeszów: Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2010. – 90 p.
7. Skowroński R. Spinning uniwersalny / R. Skowroński, K. Krawczyk, T. Bielecki – Lublin: UMCS, 2009. – 120 p.

Щеглов Е.М., Антонюк А.В.

Национальный технический университет Украины «КПИ»

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНО – ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Статья посвящена анализу роли физического воспитания в гармоничном развитии студентов. Предложены пути решения проблемы сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье человека, физическая подготовленность.

Щеглов Е.М., Антонюк А.В. Роль фізичної культури в навчально – виховному процесі у вищому навчальному закладі. *Стаття присвячена аналізу ролі фізичного виховання в гармонійному розвитку студентів. Запропоновані шляхи вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я.*

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я людини, фізична підготовленість.

Scheglov E., Antonuk A. Role of physical culture in educational - educator process in higher educational establishment.

This article analyzes the role of physical education at harmonic development of students. The variants of solving task of supporting and strengthening health. The physical culture is the specific kind of social activities at process of which it takes place a satisfaction of physical and mental demands of human with the help of certain lessons of physical exercises, with the help of learning and application of respective knowledge and skills as well as a partition at sport actions and competitions. The physical education is the composite part of general educational system of bringing youth and it joins young people culture with the help of moving activities at all forms; it plays decisive role at forming individuals of young people that it is more important then healthy impact of physical culture. At educational and bringing process of higher educational establishment the physical culture and sport are the means of social creation of future specialists; the means of active development their individual and professional important qualities; the means of bringing their as collective and helpful memberships. The future specialists must be responsible and proud for their collective.

The physical culture and sport are the means of achievement of physical perfection. As the learning subject the physical culture has complex structure; this culture includes the effect on physiological systems of organism of trainees; this culture improves physical and mental qualities concerning to psychological stability, to nervous and emotional sphere of students. The physical culture is the process of planning effect on students upon responsible observation and guidance of teachers; these teachers have to give knowledge to future specialists and have to form right understanding social meaning of physical culture and sport at conditions of industrial activities as well as these teachers have to form a physical culture of a person.

Key words: physical education, a health of human, physical training.

Актуальность Физическая культура - это специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, посредством усвоения и применения соответствующих знаний и навыков, а также посредством участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Физическое воспитание является составной частью общеобразовательной системы воспитания молодежи и приобщает молодых людей к культуре через двигательную активность во всех формах, играет решающую роль в формировании индивидуальности молодых людей, что иногда более важно, чем оздоровительное воздействие физической культуры [1.2]. В учебно-воспитательном процессе вуза физическая культура и спорт выступают как средство социального становления будущих специалистов, как средство активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств, как средство воспитания их в духе коллективизма и взаимопомощи, ответственности и гордости за свой коллектив, страну, как средство достижения физического совершенства. Как учебный предмет физическая культура имеет сложную структуру, она включает в себя воздействие на физиологические системы организма занимающихся, совершенствование физических и морально - волевых качеств, направленных на развитие психологической устойчивости, на воздействие нервно - эмоциональную сферу студентов, является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под ответственным наблюдением и руководством преподавателей, которые призваны дать будущим специалистам знания и сформировать у них глубокое понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на этой основе сформировать физическую культуру личности [3.4.8]. Исходя, из выше сказанного, перед высшей школой ставится задача придать физкультурному движению студенчества массовый характер, создать научно - обоснованную систему физического воспитания. Эффективность практического использования теории физического воспитания связана с получением интеллектуальных знаний, приобретением умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей в процессе практического обучения на учебных занятиях. Большое значение при этом имеет не только получение практических навыков в выполнении физических упражнений, но и приобретение соответствующих знаний по основам теории физического воспитания [2.5]

Необходимо отметить, что физическая культура как учебная дисциплина в высшем учебном заведении по содержанию, организации и проведению занятий существенно отличается от уроков по физкультуре в средней школе. Различают следующие формы физического воспитания студентов: учебные занятия; самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями и спортом; физические упражнения в режиме дня; массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Эти формы взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического совершенствования. Учебные занятия (обязательные и факультативные) - основная форма физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, их проведение обосновывается преподавателями кафедры физического воспитания на протяжении всего времени обучения студентов [4.5]. Самостоятельные занятия позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями и, в совокупности с учебными, обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, улучшение условий учебного труда, быта и отдыха студентов, на увеличение бюджета времени на физическое воспитание. Массовые физкультурные и спортивные мероприятия организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов [3.6.7]

Физическое воспитание – это система социально – педагогических средств, направленная на укрепление здоровья и закаливание организма, на гармоничное развитие форм, функций и физических возможностей человека, на формирование жизненно необходимых двигательных навыков и умений. Физическое воспитание является многофункциональным и реализация его целей и задач может способствовать решению многих проблем в воспитании и сохранении здоровья подрастающего поколения. Целью физического воспитания является формирование системы ценностных ориентаций личности на сохранение и укрепление здоровья, на здоровый образ жизни, на обеспечение мотивационной, функциональной и двигательной готовности к нему. А в тесном единстве с умственным, трудовым, эмоционально – нравственным, эстетическим воспитанием это должно быть направлено на формирование гармоничной личности.

Цель работы – показать роль физического воспитания в гармоничном развитии личности на примере учебно – воспитательного процесса в высшем учебном заведении.

Методы исследований. Нами применялись такие методы как: анализ и обобщение научно – методической литературы, педагогические исследования, обобщение практического опыта, сравнение различных взглядов на исследуемую проблему, контент – анализ учебников с целью изучения теоретико – методических основ по данному вопросу.

Результаты исследований. Основными задачами преподавателя физического воспитания в вузе, исходя из вышеперечисленных положений, являются:

- воспитание у студентов высоких морально-волевых качеств и физических качеств;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему

развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- всесторонняя физическая подготовка студентов в объеме требований, необходимых для сдачи Государственных тестов;

- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и практической организации занятий по физическому воспитанию и спортивной тренировке;

- совершенствование спортивного мастерства студентов -спортсменов.

В свою очередь, в обязанности студента входят следующие компоненты:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физическому воспитанию в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим дня, учебы, отдыха и питания;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития;

- регулярно самостоятельно заниматься физическим упражнениями и спортом;

- активно участвовать в массовых физкультурных и спортивных мероприятиях на курсе, факультете, в вузе и др.;

- рассматривать занятия по физическому воспитанию, включенные в учебное расписание, не как учебную нагрузку, а как средство активного отдыха.

Под влиянием физических нагрузок происходят существенные изменения практически во всех функциональных системах и органах организма человека. Изменяя характер и величину тренировочных нагрузок, можно целенаправленно влиять на течение адаптационных процессов и тем самым укреплять различные органы и системы, развивать важнейшие физические качества. Позитивные изменения в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями происходят в результате: повышения тонуса центральной нервной системы; улучшения свойств нервных процессов – силы процесса возбуждения и торможения, их подвижности и уравновешенности; усиления деятельности сердечной – сосудистой и дыхательной систем; увеличения общего объема циркулируемой крови, повышение числа эритроцитов и содержания гемоглобина; развития мышечной системы; совершенствования двигательных качеств мышц: быстроты, силы, ловкости, выносливости; развития двигательной активности и координации движения; улучшения кровообращения мышечных волокон; развития адаптационных способностей организма; утолщения костной ткани, её большей прочности, большей подвижности суставов; нормализации обмена веществ в организме; совершенствования регуляции функций организма; профилактики гиподинамии; избавления от лишнего веса при систематических занятиях с умеренным питанием; улучшения функционального состояния организма; положительного влияния на самочувствие, настроение, работоспособность; закаливания организма; возможного устранения функциональных отклонений в физическом развитии; ликвидации остаточных явлений после перенесенных болезней, травм.

Физические нагрузки должны быть строго индивидуальны – с учётом возраста, пола, общего состояния здоровья, физических возможностей, поставленных целей. Для реального решения оздоровительных задач необходимо введение в структуру вуза специального подразделения, целью деятельности которого является «валеологическое» сопровождение студентов, в которое входит как обучение их здоровому образу жизни, так и проведение практических оздоровительных и профилактических мероприятий. Необходима разработка комплексов оценки уровня здоровья и адаптационных резервов организма, включение в структуру кафедры физического воспитания лабораторий, кабинетов функциональной диагностики и врачебного контроля, а в штат кафедры необходимо ввести валеолога или организатора оздоровительной работы.

В качестве основных направлений работы следует считать:

а) проведение медицинского контроля за состоянием здоровья студентов университета с целью: комплексной оценки физического развития; функционального и психофизиологического состояния студентов; оценки уровня функциональных резервов организма на основе определения психофизиологического статуса; разработки и внедрения оздоровительных, реабилитационных и тренировочных программ по физическому воспитанию для всех студентов с учетом их индивидуального состояния;

б) проведение психологической и социальной работы, направленной на: изучение и актуализацию профессионально важных качеств студентов и оптимизацию их профессионального самоопределения; повышение социальной адаптивности и компетентности студентов; психо-профилактику и психокоррекцию неблагоприятных состояний студентов и сотрудников; психологическое консультирование студентов и сотрудников;

в) организационно - методическую и научную работу, включающую координацию совместной деятельности различных кафедр и лабораторий университета; организацию и проведение научных семинаров, конференций, а также разработку и выпуск методической литературы.

Надо всегда помнить, что физическая культура в своем арсенале содержит достаточно сильные средства которые при их неправильном использовании могут воспитать у студентов отрицательные духовные (нравственные, волевые, психические) качества, поэтому каждый преподаватель на учебных занятиях должен тщательно контролировать этот процесс.

ВЫВОДЫ

1. Необходимость дальнейшего развития физической культуры и спорта среди студентов обусловлена запросами и правами личности молодых людей, возрастными и индивидуальными особенностями их развития, постоянно изменяющимися условиями жизнедеятельности, «социальным заказом» общества на подготовку высококвалифицированных специалистов. Этот заказ предполагает обязательное наличие у будущих специалистов общей и профессиональной культуры, физического и психического здоровья, высокой работоспособности, способности осваивать и обогащать культурный потенциал общества. Занятия физической культурой и спортом направлены на овладение

системой знаний, навыков и умений применения систем и форм физических упражнений, позволяющих эффективно и направленно воздействовать на все показатели физической надёжности и готовности к профессиональной деятельности.

2. Следует отметить, что физическая культура и спорт в вузе выступают как неотъемлемая часть образа жизни студентов, сотрудников и преподавателей, являются сферой удовлетворения необходимых потребностей в двигательной деятельности, позволяют наиболее полно реализовать свои физические возможности, играют одну из важнейших ролей в решении проблемы рационального использования свободного времени. Физическая культура предоставляет неограниченные возможности для эстетического воспитания личности.

3. Не менее важно и то, что физкультура и спорт воспитывают у студентов естественную потребность в организации здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : [науково – методичний посібник] / І. Д. Бех. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.

2. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури: [навч. посібник] / Б.Ф.Ведмеденко. - К.: ІЗМН, 1993.-152 с.

3.Виленский М.Я. Физическое воспитание в целостной системе профессиональной готовности выпускника высшей школы / М.Я.Виленский // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты. - Москва-Харьков. - 1990. - № 1. - С. 65-70.

4. Зенина И.В., Полухин Ю.В. Теория и методика физической культуры как наука и как научная дисциплина // Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: матер.междун.научного симпозиума. Одесса 23-25.09.2008. – с. 38-40

5. Лубышева Л.И. О концепции физкультурного воспитания студентов / Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 5- 6.-С. 15-18.

6. Andersen K.L., Rutenfranz J., Masiron R. et al. Habitual physical activity and health. Copenhagen: WHO, 1978. – 199 p.

7. Assosiations between recommended levels of physical activity and health – reported quality of life: findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey / D. W. Brown, L. S. Balluz, G. W. Heath [et al.] // Prev Med – 2003. – V. 37. – P. 520 – 528.

8. Puetz T. W. Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemiological evidence / T. W. Puetz // Sport Medicine – 2006 – V. 36. – P. 767 – 780.



**Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Інститут фізичного виховання та спорту
Інститут перепідготовки та підвищення кваліфікації**

Оголошують набір на курси підвищення кваліфікації викладачів вищих навчальних закладів та тренерів – викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл України та інших оздоровчих та спортивних закладів як державного так і недержавного підпорядкування.

Підвищення кваліфікації відбувається за напрямом «Група А: єдиноборства, ігрові літні та зимні види спорту, фітнес та аеробіка». В Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова історично має розвиток декілька потужних напрямків, а саме: блок єдиноборств, який включає олімпійські та сучасні, популярні у студентської молоді види спорту (дзюдо, боротьба на поясах Алиш, Шірим, різновиди веслування та інші); блок літніх та зимових ігрових видів спорту (теніс, хокей, фігурне катання на ковзанах, та інші); блок жіночого фітнесу та різновидів аеробіки. Так, наприклад, збірна команда університету з боротьби на поясах Алиш є чемпіоном світу та Європи 2009 та 2014 років має двох призерів Всесвітньої універсіади 2013 р. в м. Казань (Росія) та срібного призера Всесвітніх ігор з бойових іскусств 2013 р. у м. Санкт-Петербург..

На цей час Університет є єдиною комплексною науково-методичною та практичною базою для розвитку традиційних видів боротьби народів світу..

Університет має потужну кадрову та науково-методичну базу для здійснення кваліфікації викладачів вищих навчальних закладів, викладачів фізичної культури середніх шкіл, тренерів спортивних закладів та фахівців, які працюють в галузі фізичного виховання та спорту.

Вартість навчання в обсязі 84 навчальних годин становить відповідно до затвердженого кошторису 1200 грн. Термін навчання – 3 тижня.

Можливий виїзд в регіони.

Проїзд, проживання та харчування слухачів за рахунок організації, які направляють на навчання або за особистий рахунок.

За довідками звертатися до завідувача кафедри фізичного виховання і єдиноборств ІФВС - Арзютова Геннадія Миколайовича.- 067-238-69-81. E mail: arzut1947@gmail.com, arzut@i.kiev.ua

По завершенню курсів слухачі отримують посвідчення МОН України.

**ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ
НАУКОВОГО ЧАСОПИСУ НПУ ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА
НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)**

ПОДАЧА СТАТЕЙ ДО 15 ЧИСЛА КОЖНОГО МІСЯЦЯ, ВИПУСК ТА ОТРИМАННЯ ЗБІРНИКА З 25 ПО 30 ЧИСЛО КОЖНОГО МІСЯЦЯ.

Текст обсягом 10 і більше сторінок формату А4, 1,5 інтервалу, шрифт 14 Times New Roman білий папір розмір, 210x297 мм., поля 30 мм зліва та 20 мм з кожного краю). До статті можна включати графічні матеріали - рисунки, таблиці та ін.. Стаття повинна мати авторську довідку, що подається в електронному виді на носіях, анотацію та ключеві слова на трьох мовах: англійська, українська та російська. Анотація англійською мовою повинна бути не менш за сторінку форматом А4. Список літератури повинен мати не менш 50% авторів надрукованих латинською мовою. Переклад однієї сторінки на англійську мову - 25 грн.

Зовнішнє рецензування проводять фахівці за напрямком статті. Відповідні за рецензування автори статей.

Статтю на українській (російській, англійській) мові переслати електронною поштою E-mail: arzut1947@gmail.com, на ім'я **'for Arziutov'** або Арзютов Г. М. (моб. (067) 238-69-81) або привезти до Інституту фізичного виховання, кафедра фізичного виховання і єдиноборств за адресою: м. Київ, вул. Тургенівська, б. 3-9. секретарю редакції Любіної Людмили Володимирівни моб. тел. (097) 120-78-98 з 10-00 до 16-00), E-mail: grafionltd@mail.ru.

Вартість однієї сторінки 30 грн. сплачується на кафедрі або поповненням рахунку на картку в Приват Банку **5211 5373 3001 9584** і повідомленням SMS на +380 67 238 69 81 своє прізвище і перерахованої суми коштів. Арзютову Геннадію Миколайовичу. Для пересилки поштою по Україні включите в загальну суму 20 грн.

Редакція на протязі місяця надішле за вказаною Вами адресою 1 прим. збірника. Співавтори або бажаючи можуть заказати додаткову кількість збірників за 80 грн. за 1 примірник до 15 числа поточного місяця.

Даний збірник публікацій є фаховим виданням ВАК України з педагогіки та фізичного виховання.

Наукове видання

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15
“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”

ВИПУСК 2 (55) 15

Матеріали подані в авторській редакції



Підписано до друку 16.02.2015 р. Формат 60x84/8.

Папір офсетний. Гарнітура Arial Narrow.

Умов.друк.арк. 14,65. Облік.видав.арк. 16,15

Наклад 300 прим. Зам. № 019

Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію № 1101 від 29.10.2002.
(044) 239-30-26.