

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА
МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

**№1
2017**

Науково-методичний журнал

Вінниця 2017

УДК [796.011.3+796.015] (06)

ББК 75.1я5

A43

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА МЕТОДИКИ
СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ
НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ
№1 (2017)**

Виходить чотири рази на рік

Заснований у січні 2017 р.

ЗАСНОВНИКИ:

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Головний редактор

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Костюкевич В.М.

Заступник головного редактора

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Драчук А.І.

Відповідальний редактор

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Вознюк Т.В.

Рецензент

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Кутек Т.Б.

ISBN

Редакційна колегія:

Ахметов Р.Ф.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЖДУ імені І. Франка, м. Житомир)
Борисова О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (НУФВСУ, м. Київ)
Козіна Ж.Л.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків)
Куц О.С.	доктор педагогічних наук, професор (ХДУ, м. Херсон)
Лизогуб В.С.	доктор біологічних наук, професор (ЧНУ ім. Б. Хмельницького, м. Черкаси)
Москаленко Н.В.	доктор педагогічних наук, професор (ДДіФКіС, м. Дніпро)
Пітин М.П.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів)
Фурман Ю.М.	доктор біологічних наук, професор (ВДПУ ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця)
Шинкарук О.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (НУФВСУ, м. Київ)
Яковлів В.Л.	кандидат педагогічних наук, доцент (ВДПУ ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця)

*Рекомендовано до друку вченою радою ВДПУ ім. М. Коцюбинського
(протокол № 14 від 23.02.2017 р.)*

АДРЕСА РЕДАКЦІЇ: кафедра теорії і методики фізичного виховання та спорту,
вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21100, тел. (0432) 27-57-48

Зміст

<i>Барабаш Ольга, Сліпушко Олена, Юшина Олена</i> Характеристика культури здоров'я особистості з позицій системного підходу...	4
<i>Бекас Ольга, Бричко Марина</i> Аналіз структури хронічних захворювань студентів педагогічного університету.....	10
<i>Богуславська Вікторія, Басістий Микола</i> Аналіз структури та змісту змагальної діяльності в українському національному єдиноборстві «Бойовий гопак».....	18
<i>Борисова Ольга, Когут Ірина, Ярмоленко Максим</i> Эффективность авторской учебной программы по футболу для спортсменов специальных олимпиад.....	22
<i>Вознюк Тетяна</i> Застосування координаційної доріжки в тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток.....	27
<i>Корольчук Анатолій, Стоколос Ірина</i> Вплив занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності на розумову працездатність студентів ВНЗ.....	33
<i>Короткова Тетяна, Костинська Олена, Сліпушко Олена, Юшина Олена</i> Стрес-фактори студентської молоді та засоби і методи подолання їх наслідків...	38
<i>Костинская Елена, Короткова Татьяна, Барабаш Ольга, Сліпушко Елена</i> Дистанционное обучение на занятиях по физическому воспитанию в ВУЗе.....	44
<i>Костюкевич Віктор</i> Втягивающий мезоцикл в структуре подготовительного периода годичного макроцикла подготовки футболистов высокой квалификации.....	49
<i>Перепелиця Олександр, Перепелиця Юрій, Гудима Степан, Поліщук Володимир</i> Спортивний відбір та орієнтації на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів у футболі.....	57
<i>Стасюк Вадим</i> Структура і зміст тренувального процесу студентських футбольних команд протягом річного.....	65
<i>Стасюк Іван</i> Показники інтегральної оцінки техніко-тактичної діяльності гравців високої кваліфікації у міні футболі.....	71
<i>Чернищенко Тамара</i> Оцінка теоретичних знань студентів факультету фізичного виховання і спорту з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав».	77
<i>Шинкарук Оксана</i> Місце структури здібностей та обдарованості в системі відбору та орієнтації спортсменів.....	82
<i>Щепотіна Наталя</i> Обґрунтування ефективності впровадження модельних тренувальних завдань для фізичної підготовки кваліфікованих волейболісток.....	89
<i>Яковлів Володимир, Яковлів Євген</i> Основні аспекти спортивної орієнтації і відбору юних спортсменів на етапі початкової спортивної підготовки.....	93
<i>Яковлів Євген</i> Характеристика програм фізичного впливу на морфо-функціональний стан студентів спеціальних медичних груп.....	95

ХАРАКТЕРИСТИКА КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ З ПОЗИЦІЙ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ

Барабаш Ольга, Слінушко Олена, Юшина Олена

Донецький національний університет імені Василя Стуса

Анотації:

У статті представлена характеристика культури здоров'я особистості з позицій системного підходу з виділенням системоутворюючих, системонаповнюючих і системообумовлюючих факторів, які визначають функціонування цілісної системи, яка, у свою чергу, складається із компонентів: мотиваційно-особистісного, когнітивного і діяльнісного.

The article presents the characteristics of a culture of health of the person from the position sistem approach with the release of the backbone, and sistem filling sistem conditioning factors that determine the functioning of an integrated system, which, in turn, consists of the components: motivational person, cognitive and activity.

В статті представлена характеристика культури здоров'я людини з позицій системного підходу з виділенням системообразуючих, системонаполняющих и системообуславливающих факторов, определяющих функционирование целостной системы, которая, в свою очередь, состоит из компонентов: мотивационно-личностного, когнитивного и деятельностного.

Ключові слова:

культура здоров'я особистості, здоровий спосіб життя, системні фактори, компоненти, мотивація, цінності, діяльність

culture of health of the person, healthy lifestyle, systemic factors, components, motivation, values and activities

культура здоров'я людини, здоровый образ жизни, системные факторы, компоненты, мотивация, ценности, деятельность

Постановка проблеми. Пізнання сутності і значимості певного компонента якогось процесу, явища, розвитку науково обґрунтованого уявлення про нього пов'язане, перш за все, зі створенням повної картини про дефініцію поняття, що ототожнює цей компонент. Такий процес пізнання базується на послідовному і взаємопов'язаному вивченні основоположних категорій чи понять, особливо, якщо компонент, що пізнається позначається словосполученням, а з ним і явищем, в контексті чого представлена «культура здоров'я особистості». Робіт, що стосуються дослідження проблеми культури здоров'я особистості є значна кількість. Однак, не достатньо дослідженою, на наш погляд, є проблема інтерпретації даного феномену як системної цілісності.

Різні наукові підходи до визначення культури здоров'я особистості обумовлюють розгляд даного феномену з точки зору системного підходу суть якого у розумінні її як цілісної системи, що не зводиться до простої суми частин, а володіє якостями, які можуть бути відсутні у окремих її елементів. Системний підхід передбачає розгляд відносно самостійних компонентів не ізольовано, а у взаємозв'язку і розвитку, виявленні структурних і функціональних зв'язків і побудові моделей з метою отримання знань про закономірності функціонування системи. Аналіз культури здоров'я особистості з позицій системної цілісності сприятиме більш глибокому розумінню її детермінантної ролі у формуванні здоров'я людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У зв'язку з набуттям глобального статусу проблеми здоров'я, останнім часом активізувались міждисциплінарні наукові дослідження факторів, детермінант, які визначають здоров'я людини. Так ВООЗ, виділяючи чотири найбільш значимих для здоров'я фактори, надає їм наступні співвідношення: спосіб життя – 50-55%, навколишнє середовище – 20-25%, спадковість – 15-20%, охорона здоров'я – 15-20%. Наукові дослідження проблеми здоров'я останніх років розглядають його з позицій цілісності,

використовуючи холістичний, інтегративний підхід, методологічні принципи, що лежать в основі знань про людину з позицій закономірностей системної цілісності і синергетичної взаємодії її складових [6, 8, 9 і ін.]. У даному контексті активізувались і дослідження проблеми культури здоров'я особистості, як одного з основних чинників, що через культурну поведінкову складову значним чином детермінує здоров'я людини, а відтак і якість її життя [3, 7, 9 і ін.].

Важливість дослідження здоров'я людини з точки зору антропогенних потреб у сучасних умовах визначається тією обставиною, що взаємодія потреб і здоров'я реалізується у культурі здоров'я, що є психологічною моделлю відношення до здоров'я та здоров'яформуючої поведінки, вибраної індивідом у пошуках кращого самоздійснення життя.

Мета, завдання і методи роботи. *Мета* – проаналізувати структуру, компонентний склад культури здоров'я особистості та обґрунтувати здоров'яформувальну сутність культури здоров'я особистості з позицій системної цілісності.

Методи дослідження: системний метод, теоретичний аналіз, інтерпретація та узагальнення даних наукової літератури з проблеми дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основою поняття «культура здоров'я особистості» є категорія «культура». Культура є найбільш яскравим і складним феноменом у людському суспільстві. Теорія сучасної культури нараховує багато (сотні) її визначень. У контексті нашого дослідження підійде визначення наведене нижче.

Культура – творіння людини, що являє собою процес і результати збереження, освоєння, створення, відтворення і поширення матеріальних і духовних цінностей, що виступає у вигляді якісної характеристики діяльності людини і суспільства, міри і способу його розвитку.

Всі компоненти визначення категорії культура, їх сутність і взаємозв'язок обумовлені діяльністю людини, її наступністю від покоління до покоління, філософією спірального розвитку суспільства, на чому базується і користування, і примноження цінностей культури.

У вузькому смислі культура – це, перш за все, ті зразки поведінки, діяльності і взаємодії з іншими людьми, яких дотримуються індивіди, що населяють спільну територію, занурені у відповідне життєве середовище. Відповідно, культура характеризує особливості поведінки, свідомості і діяльності людей у конкретних сферах суспільного життя.

Культура є найбільш складним феноменом у сучасній науці. Про це свідчить той факт, що у науці існують сотні її визначень. Із всіх підходів до її визначення найбільш значимими, на думку В.М. Видріна, є наступні:

- культура – творіння людини, те, що не створено у такому вигляді природою;
- культура – міра і спосіб розвитку людини;
- культура – якісна характеристика діяльності людини і суспільства;
- культура – процес і результат збереження, освоєння, розвитку і поширення матеріальних і духовних цінностей [3].

Розглядаючи культуру у якості міри і способу розвитку людини, мається на увазі всебічне її вдосконалення, включаючи інтелектуальний, фізичний, психічний, духовний, естетичний розвиток. Людина розвивається у процесі діяльності і конкретних її видів, основними з яких є: пізнавальна, трудова, комунікативна, ігрова [4]. На основі цих видів діяльності формуються і додаткові, серед яких, на нашу думку, особливе місце і гуманну значимість для людини має оздоровча діяльність, яка, в свою чергу, може вважатись якісною характеристикою культури здоров'я особистості. При цьому якісна характеристика діяльності людини у цілому свідчить про те, що не сама по собі діяльність, а її способи, якості, міра розумності і корисності для людини і суспільства в цілому характеризують рівень її культурності. У цьому смислі оздоровча діяльність, спрямована на формування, збереження і зміцнення здоров'я, організацію здорового способу життя, перетворює людину, вдосконалює її відношення до самої себе, природи і суспільства, формує культуру здоров'я особистості.

Діяльність нерозривно пов'язана з потребами, оскільки вся історія людського суспільства є не що інше як діяльність із задоволення її потреб. Аналізуючи різні класифікації потреб, можна виділити два класи: природні, до культурні і людські соціальні, культурні. До перших відносяться потреби в їжі, воді, повітрі, рухові, потреби розмноження, захисту потомства. Вони у повній мірі притаманні як тваринам, так і людині, але у людському суспільстві вони детерміновані соціальними умовами.

Культурні людські потреби не даються, а лише задаються природою, вони формуються у процесі виховання і різних видів діяльності. Рівень їх сформованості і усвідомленості залежить від якості діяльності людини з задоволення усвідомленої ним потреби, необхідності в матеріальних і духовних, фізичних і психічних, інтелектуальних і емоційних цінностях.

До числа найбільш загальних соціальних потреб відноситься необхідність створення здорової, життєдіяльної і мобільної нації, у всебічно і гармонійно розвинених людях і у створенні об'єктивних умов для вільного розвитку сил, здібностей і дарувань кожної людини, збереження і зміцнення її здоров'я. Ступінь сформованості цієї потреби, її рівень залежать, перш за все, від рівня культури людини, її вихованості і освіченості, які, в свою чергу, формуються головним чином у системі освіти і суспільних відносин протягом усієї людської життєдіяльності.

Культура здоров'я, як найважливіша складова усієї людської культури, - одна із основних форм освоєння людиною зовнішньої і внутрішньої природи, спосіб створення гармонії свого існування у найширшому сенсі. Разом з тим культура здоров'я особистості включає в себе не лише об'єктивні результати діяльності людей, що проявляються у рівні їх здоров'я, але і суб'єктивні людські сили і здібності, що реалізуються в діяльності, спрямованій на організацію індивідуального здорового способу життя.

Розглядаючи співвідношення поняття культура здоров'я з визначенням загальної культури, слід виділити пріоритет духовно-моральних цінностей і мотиваційних установок на здоров'я, які знаходять своє вираження у менталітеті

здорового способу життя. При цьому розвиток духовного світу людини, її творчих здібностей, відношення до праці, до соціального середовища є стратегією освіти у зміні способу життя з метою збереження і примноження індивідуального здоров'я.

Важливими характеристиками категорії «здоров'я» є кількість і якість здоров'я, які дозволяють людині реалізовувати свої біологічні і соціальні функції, а також є потенціалом для активної творчої діяльності людини. При цьому однією із умов нарощування потенціалу здоров'я чи його збереження при наявності серйозних (незворотніх) відхилень є наявність морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок на здоров'я і здоровий спосіб життя.

Цілісне розуміння здоров'я передбачає не лише єдність організму, це організм і особистість з властивим їм рівнем розвитку психофізіологічних функцій, ступенем розвиненості мислення, відповідним менталітетом, що дозволяє проявляти певну міру працездатності, соціальної активності, яка, в свою чергу, визначається стратегією життя людини, мірою його панування над обставинами життя. Іншими словами, особистісний рівень здоров'я будується у відповідності з основними цілями і цінностями життя і визначається індивідуальним стилем життя (у нашому розумінні – здоровим способом життя). Таким чином, здоровий спосіб життя – це сукупність духовних цінностей і фактичних діяльнісних форм зі збереження здоров'я. сутністю ЗСЖ є забезпечення оптимального задоволення потреб людини за умови і на основі оптимізації розвитку, стану і функціонування організованих зовнішніх і внутрішніх систем, зв'язків індивіда і суспільства. Причому здоровий спосіб життя має індивідуальну адресність. Індивідуалізація ЗСЖ є врахуванням природних задатків, потреб, соціальних і кліматичних умов та є основним принципом з формування культури здоров'я особистості і дозволяє перевести так званий узагальнений «здоровий спосіб життя» в індивідуалізований «здоровий стиль життя» [6, 7].

Здоровий стиль життя пов'язують із задоволенням базових людських потреб. У різних особистостей, при однаковому наборі базових потреб, присутній свій власний спосіб їх задоволення, багато в чому обумовлений вихованням. Окрім цього кожна людина вибудовує свою власну систему потреб і у відповідності з ієрархією в ній розподіляє час, сили, життєві ресурси між різними видами діяльності. Різні способи задоволення потреб і індивідуальність систем потреб обумовлюють різні життєві стилі. Відповідно, здоровий стиль життя передбачає таку систему індивідуальних потреб, яка сприяє розвитку даної особистості, а також оптимальні способи реалізації цих потреб. У контексті цього представляє інтерес твердження А.Маслоу [8], що само актуалізація, прагнення до розвитку своїх здібностей, до особистісного росту є потребою вищого рівня людини, яка перетворюється у мотив поведінки за умови задоволення нижчих потреб. Самоактуалізація виступає не тільки метою і результатом, але і процесом актуалізації потенційних можливостей особистості. Розвинена потреба у самоактуалізації орієнтує на ведення здорового стилю життя як необхідної умови повноцінного, активного, тривалого життя, що дозволяє у повній мірі реалізувати потенційні індивідуальні можливості. Але здоровий стиль життя лише тоді

відповідає своєму визначенню, коли є умови для задоволення не лише життєво необхідних потреб, але і потреби у само актуалізації. Звідси, здоровий стиль життя є продуктом самостійного пошуку, індивідуальної смислотворчості, особистісної еволюції.

Виходячи із аналізу стильових рис, з точки зору їх оптимальності для суб'єкта життєдіяльності, М.Я. Віленський [6] виділяє наступні критерії здорового стилю життя: організаційний (наявність у особистості повноцінної життєвої стратегії, а не короточасних тактик виживання); гігієнічний (раціональний режим праці і відпочинку, оптимальний руховий режим, дотримання правил особистої гігієни); комунікативно-діяльнісний (багата палітра різних видів діяльності, регулярна оздоровча діяльність, здатність до продуктивного спілкування, пошуково-творча активність); адаптаційно-рольовий (гармонійне протікання процесів соціалізації і індивідуалізації), гнучкість у поведінці і спілкуванні, конгруентність); культурно-естетичний (широта культурних контактів, наявність естетичного ідеалу, здатність протидіяти проявам антикультури, розумне дотримання моди); ціннісно-мотиваційний (пріоритет цінностей здоров'я і саморозвитку, наявність ідеологічного ідеала); емоційно-вольовий (емоційно-психологічна стійкість, внутрішній контроль, оптимізм); індивідуально-особистісний (високий рівень само прийняття і самоповаги, чутливість до себе, здатність зберігати свою унікальність і творчо реалізовувати її).

Відповідно, здоров'я багато в чому залежить від життєвої позиції і зусиль людини, здатної активно регулювати власний стан з урахуванням індивідуальних особливостей свого організму, реалізовувати програми самозбереження, самореалізації і саморозвитку. Для цього потрібні мотивація формування здоров'я, культура знань про свій організм і способів вдосконалення здоров'я. При цьому освоєння здорового способу життя можливе на основі принципу активності особистості, що дозволяє поєднувати цінності здоров'я з формуванням валеологічних знань і освоєнням практичних навичок збереження і зміцнення здоров'я, які реалізуються у повсякденній життєдіяльності.

Розглядаючи культуру здоров'я з позицій системно-структурного підходу [9], ми представляємо її у вигляді цілісної системи з притаманним їй внутрішнім змістом, зовнішніми умовами і інтегральним результатом, що виражається узгодженістю системо утворюючих, системонаповнюючих і системо обумовлюючих факторів.

Системоутворюючими факторами є стан індивідуального здоров'я людини у його динаміці і практико-орієнтований здоровий стиль життя. При цьому критерії стану здоров'я слід розглядати з позицій нарощування чи збереження його кількісного і якісного потенціалу як при відносно високому рівні здоров'я, так і при наявності певних відхилень, фізичних дефектів, тих чи інших захворювань.

Системонаповнюючими компонентами культури здоров'я є: духовно-моральні цінності (у тому числі цінності здоров'я і здорового способу життя) і менталітет здорового стилю життя; валеологічна грамотність (знання причин і механізмів формування здоров'я, організації ЗСЖ, навички оздоровчої

діяльності); оздоровчі технології, спрямовані на фізичне і психічне вдосконалення особистості.

Системообумовлюючі фактори формування культури здоров'я носять об'єктивний і суб'єктивний характер. До об'єктивних можна віднести соціальні і біологічні фактори. Соціальними факторами, на наш погляд є: рівень соціально-економічного розвитку суспільства, матеріальне благополуччя громадян і рівень їх життя, державна політика у сфері охорони здоров'я, наявність «моди» на здоров'я, яка формується державними і суспільними структурами, розвиток системи освіти, охорони здоров'я, фізичного виховання і ін.. До біологічних системообумовлюючих факторів культури здоров'я особистості можна віднести генетично детерміновані і набуті передумови фізичного і психічного розвитку особистості, вікові особливості і гетерохронність психофізіологічних функцій організму, умови існування індивіда у конкретній екосистемі. Найбільш значимими суб'єктивними факторами є мотивація на здоров'я і наявність вольових якостей, необхідних для прояву активності особистості, прагнення до самовдосконалення і самореалізації, подолання власної інертності.

Виходячи із структури особистості, можна виділити наступні компоненти культури здоров'я особистості:

- мотиваційно-особистісний компонент – включає в себе розвиток потреби у підвищенні рівня здоров'я, мотивів здорового стилю життя, вдосконалення властивостей і якостей особистості, що забезпечують процес саморозвитку, самовиховання, самовдосконалення;

- когнітивний компонент являє собою цілісну практико-орієнтовану систему валеологічних знань і умінь фізичного і психічного саморозвитку, сукупність норм і цінностей, які забезпечують уявлення про роль і місце культури здоров'я у системі культурних відношень;

- діяльнісний компонент забезпечує досягнення певного рівня здоров'я через особистісно-значимий і індивідуально-орієнтований здоровий спосіб життя.

Висновки. Таким чином, проведений аналіз дає підстави стверджувати, що культура здоров'я особистості характеризується життєвими позиціями людини (наявністю позитивних цілей і цінностей); грамотним відношенням до свого здоров'я, природи і суспільства; організацією здорового стилю життя, який дозволяє узгодити норму і варіативність, індивідуальність і заданість, розглядати специфіку активності особистості у реалізації здорового способу життя в індивідуальній життєдіяльності. Культура здоров'я особистості, виникаючи на певному рівні суб'єктивності і творчості у процесах життєдіяльності, утворює цілісну систему життєвих проявів особистості, яка сприяє гармонізації власної індивідуальності з умовами життєдіяльності і є засобом само актуалізації в ній, дозволяє активно регулювати стан людини з урахуванням індивідуальних особливостей і рівня здоров'я, реалізувати програми самозбереження, самореалізації, саморозвитку, які призводять до гармонізації усіх компонентів здоров'я і цілісного розвитку особистості.

Перспективи подальших наукових пошуків у даному напрямку полягають у більш детальному дослідженні компонентів культури здоров'я особистості.

Список використаних джерел:

1. Лернер И. Я. Философия дидактики и дидактика как философия / И. Я. Лернер. – М., 1995. – 49 с.
2. Скаткин М. Н. Проблемы современной дидактики / М. Н. Скаткин. – М., 1998. – 95 с.
3. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – СПб., 1999. – 324 с.
4. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М., 1975. – 304 с.
5. Щедрина А. Г. Педология – наука о детстве в формировании здорового образа жизни / А. Г. Щедрина. – Новосибирск, 2010. – 220 с.
6. Виленский М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М. Я. Виленский, С. О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 2–7.
7. Манжелей И. В. Субъекты и среда физического воспитания и спорта / И. В. Манжелей, В. Н. Потапов. – М., 2010. – 192 с.
8. Маслоу А. Г. Новые рубежи человеческой природы / А. Г. Маслоу. – М., 1999. – 496 с.
9. Трещева О. Л. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования / О. Л. Трещева. – Омск, 2002. – 268 с.

АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Бекас Ольга, Бричко Марина

Вінницький державний педагогічний університет

Анотації:

Стаття присвячена дослідженню та аналізу структури хронічних захворювань студентів педагогічного університету для подальшої організації раціональної системи фізичного виховання осіб з різними нозологіями в умовах вищого навчального закладу – поновлення форм і методів цієї роботи, що допоможе забезпечити кожному студенту повноцінний в кількісному та якісному відношенні руховий режим.

The article was dedicated to the research and analyze of the structure of the chronicle diseases of students which study at the pedagogical university. This was done to the organization of the rational system of physical education of persons with different nosologies at the terms of high education institution. The renovation forms and methods of physical education will provide the full motor mode to each student.

Стаття посвящена дослідженню і аналізу структури хронічних захворювань студентів педагогічного університету для подальшої організації раціональної системи фізичного виховання осіб з різними нозологіями в умовах вищого навчального закладу – відновлення форм і методів цієї діяльності, допоможе забезпечити кожному студенту повноцінний в кількісному і якісному відношенні руховий режим.

Ключові слова:

студенти педагогічного університету, хронічні захворювання

students which study at the pedagogical university, chronicle diseases

студенти педагогічного університету, хронічні захворювання

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема здоров'я студентства в Україні на сьогодні надзвичайно актуальна, оскільки молодь формує фундамент майбутнього працездатного населення держави.

Аналіз наукових публікацій та результатів досліджень останніх 15 років у

сферах освіти і медицини, що пов'язані з вивченням проблеми здоров'я та способу життя студентської молоді, схилиє до твердження, що з кожним роком збільшується кількість студентів, які мають проблеми зі здоров'ям, хронічні захворювання або інвалідність і віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп (СМГ) [3, 6, 11]. Як стверджують науковці, за останні 10 років кількість таких збільшилась у 2-3 рази та складає (за різними даними) від 24 до 50 % від загальної кількості відносно здорових студентів [6, 11, 12]. Однак, тенденція, що виникла, не має стати перешкодою у задоволенні природної потреби молодого організму у руховій активності.

Студентський вік характеризується завершенням всебічного вдосконалення рухових функцій, збільшенням максимальних показників фізичних якостей, що свідчить про розвиток рухового апарату [1, 2]. Молоді люди в цей період володіють величезними можливостями для навчання, громадської діяльності.

Низка сучасних науковців у сфері фізичного виховання і спорту доводять, що фізична культура і спорт набуває особливого значення в багатьох аспектах студентського життя, зокрема в освітньому – для повноцінного розвитку і формування особистості, оволодіння майбутньою професією, а також лікувально-профілактичному – для збереження та зміцнення здоров'я [5, 9]. На думку Корольчук А.П. [10], заняття рекреаційно-оздоровчою руховою активністю позитивно впливають не лише на показники фізичного здоров'я, але й на адаптацію студентів до навчання у ВНЗ. Як стверджує Дорошенко О.Ю. [7], під час застосування фізичних вправ вдосконалення здоров'я студентів має супроводжуватися нормалізацією жирового та м'язового компонентів маси тіла. Студенти, котрі мають відхилення у стані здоров'я, звичайно, не повинні займатися фізичним вихованням за програмами, які розроблені для здорових та фізично підготовлених однолітків. Однак, тривале обмеження рухової активності, як доводять фахові наукові дослідження [4], істотно впливають на вегетативні функції, зокрема дихальну. Для таких студентів методика і організація занять, а також загальний режим, більш складні й потребують детальної підготовки.

Результати аналізу наукових досліджень Н. Брайко [3] свідчать, що у більшості ВНЗ слабо використовується наявний потенціал для підвищення рівня здоров'я та збільшення мотивації до здорового способу життя студентів. Наразі, окремі наукові роботи розкривають перспективи застосування новітніх засобів фізичної культури і фізичної реабілітації у системі фізичного виховання студентської молоді з певними порушеннями у стані здоров'я [8]

На сучасному етапі реформування вищої школи передбачено зміни у законодавчій базі, які стосуються модернізації фізичного виховання у ВНЗ. Їхній зміст викладений у нормативних та рекомендаційних документах МОН України [14]. Згідно зазначених рекомендацій галузевого міністерства, організація фізичного виховання студентів не фізкультурного профілю здійснюється кафедрою фізичного виховання протягом останніх двох років у позанавчальний час у факультативній формі на засадах вільного вибору та відвідування [13]. Із студентів, які мають ослаблене здоров'я, формують факультативні групи з фізичної реабілітації за спеціалізаціями, визначеними в навчальній програмі з фізичного виховання.

Успіх організації та управління системою фізичного виховання у групах з фізичної реабілітації нерозривно пов'язаний з об'єктивною оцінкою діагнозу студента та обов'язковим встановлення наявності супутніх нозологій. Це забезпечить раціональний, науково обґрунтований розподіл таких студентів на групи та створення системи адекватних і ефективних форм і засобів фізичної культури.

Мета і завдання дослідження. Мета полягала у вивченні та аналізі структури захворюваності студентів педагогічного університету, які віднесені за станом здоров'я до СМГ, для подальшої організації раціональної системи фізичного виховання осіб з різними нозологіями.

Для досягнення мети дослідження вирішувалися наступні завдання:

1. Провести статистичне дослідження медичних карток та результатів медичних оглядів студентів з різними порушеннями здоров'я, які навчаються на бакалавраті п'яти факультетів та одного інституту Вінницького державного педагогічного університету (ВДПУ).

2. Проаналізувати отримані результати щодо можливих закономірностей у появі і розвитку окремих нозологій у студентів СМГ.

3. Розробити рекомендації щодо організації студентів для занять фізичним вихованням у факультативних групах фізичної реабілітації.

Результати дослідження. Під час дослідження ми опрацювали 240 медичних карток і результатів медичних оглядів студентів 1-4 курсів, які станом на 2016-2017 навчальний рік віднесені до СМГ або тимчасово звільнені від занять фізичною культурою (окрім інституту фізичного виховання і спорту). Визначили, що такі студенти складають майже 9% від загальної кількості студентів, які навчаються на 1-4 курсах. Серед студентів СМГ переважають дівчата – 81,7%, хлопці складають лише 14,2%. Найбільше у СМГ першокурсників, від загальної кількості вони становлять 41,3%, це 11,5% від усіх студентів перших курсів університету. На старших курсах спостерігається тенденція до зменшення числа осіб віднесених до СМГ.

Співвідношення між студентами і студентками СМГ різних курсів представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл за курсами студентів ВДПУ, які належать за станом здоров'я до спеціальної медичної групи

Курс, роки (6 підрозділів університету)	СМГ		
	Частка від усіх студентів, %	Дівчата, %	Хлопці, %
1, 17-19	11,5	88	12
2, 19-20	9,6	90,1	9,9
3, 20-21	7,6	80	20,4
4, 21-22	5	76,2	23,8

Контингент СМГ дослідили на предмет захворювань і розподілили на групи залежно від класу хвороб, у групу входили представники обох статей (Рис. 1).

Отримана статистика засвідчує переважну більшість захворювань і патологій серцево-судинної системи – 47,9%.

На другому місці знаходяться захворювання, порушення і травми ОРА – 30,4% (73 особи), серед яких найбільшу частку займають сколіози I-II ступеня – 29,2% опитуваних, причому дуже часто вони супроводжуються плоскостопістю – це 16,7% осіб. У 25% студентів уже діагностовано остеохондроз, переважно з больовим корінцевим синдромом, і 22% з них мають ускладнення у вигляді гриж (кили) Шморля. Звертає на себе увагу великий відсоток осіб із захворюваннями суглобів (артрити, артралгії, деформуючі артрози) – 22,2% від усіх нозологій ОРА.

Значний відсоток студентів (13,3%), котрі мають порушення зору, переважно це міопії різного ступеня важкості або міопічний астигматизм; 15,6% осіб мають вади ока і зорового аналізатора, а також інвалідність по зору.

Серед студентів СМГ поширені захворювання сечо-статевої системи і безпосередньо нирок – 9,6%, у цій групі переважають саме інфекційні ураження.

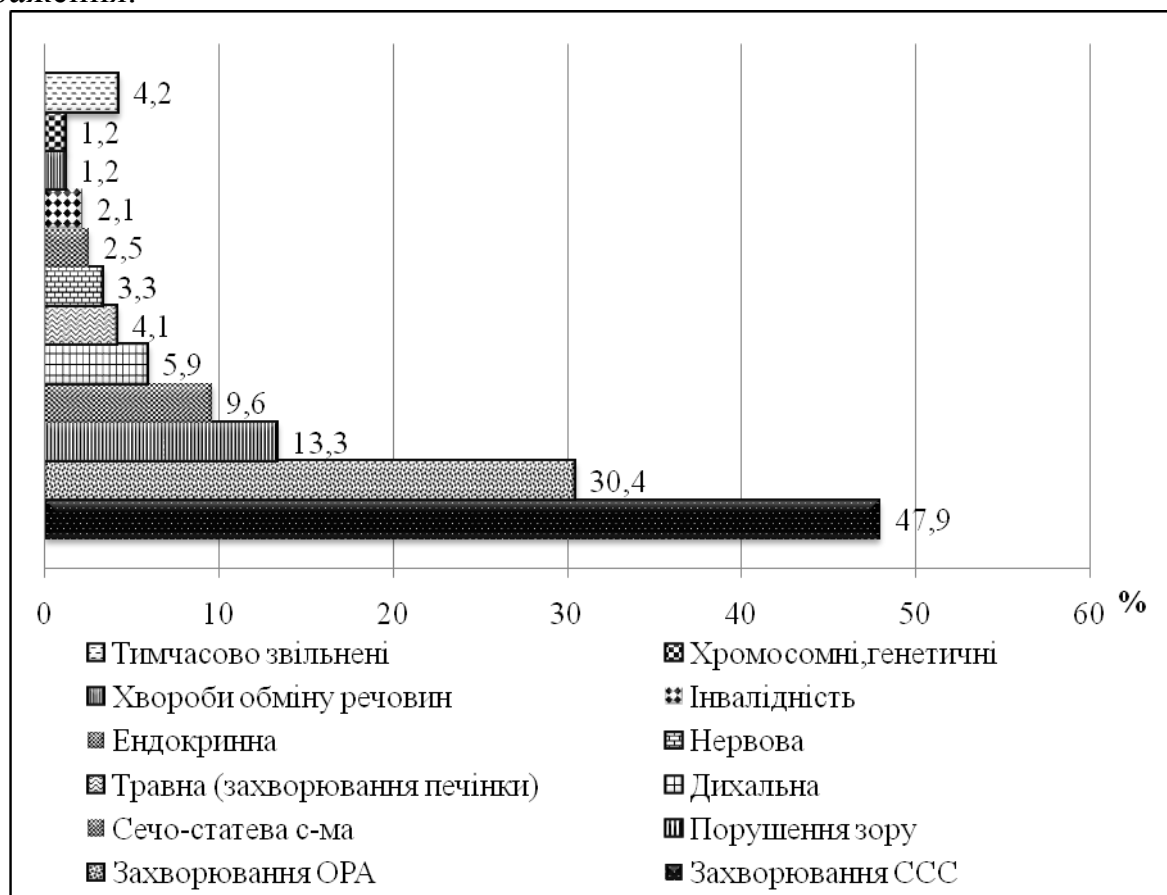


Рис. 1. Структура поширеності захворювань серед студентів (дівчата і хлопці) за класами хвороб (%)

Примітки: ОРА – опорно-руховий апарат; ССС – серцево-судинна система.

Захворювання дихальної системи та алергійні реакції мають 5,9% студентів.

На захворювання травної системи та ураження нервової системи, в тому числі дитячий церебральний параліч (ДЦП), припадає відповідно, 4,1% і 3,3% досліджуваних.

Захворювання ендокринної системи та обміну речовин, включаючи ожиріння, займають в сумі 3,7% від усіх нозологій.

Серед студентів СМГ є інваліди дитинства, це 2,1%. Окремі студенти мають хромосомні патології – це 1,2%. Серед досліджуваного контингенту виявлено 18 осіб, це 7,9% з вродженими патологіями внутрішніх органів, ОРА, які зумовлені генетичними порушеннями. Деякі студенти, за станом здоров'я, періодично або повністю звільняються від занять з фізичного виховання, відсоток таких становить 4,2%.

Слід зазначити, що 64 особи – це 26,7% осіб мають декілька нозологій однієї чи різних систем організму.

Більш детально зупинимося на структурі групи студентів з патологіями ССС, оскільки вони займають провідне місце у загальній картині захворюваності (Рис.2).

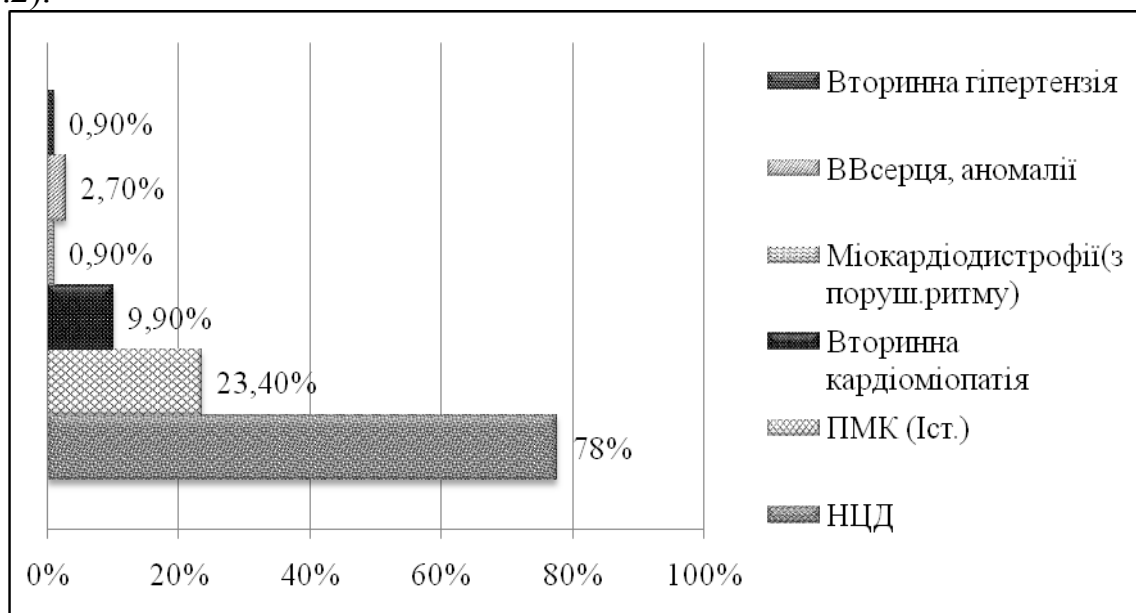


Рис. 2. Представники СМГ (115 осіб), які мають нозології серцево-судинної системи (%).

Примітки: ВВ серця – вроджена вада серця; ПМК – пролапс мітрального клапана4 НЦД – нейро-циркуляторна дистонія.

У групі з серцево-судинними патологіями виявлено осіб – 23,4%, які мають ваду серця, у вигляді пролапсу мітрального клапана (переважно I ступеня). Поширена причина виникнення пролапсу мітрального клапана (1 ст.) – це ослаблення сполучної тканини («фундаменту» для серця). Таке порушення, як правило, є вродженим і має спадковий характер.

Майже у 10,0% студентів з хворобами ССС діагностовано вторинну кардіоміопатією – це функціональне захворювання серця, розглядається як викликане основним захворюванням, і патогенетично пов'язане з вегето-судинними дисфункціями, хронічними вогнищами інфекції, стресовими впливами.

Найбільшу частину групи складають особи з різними формами нейро-циркуляторної дистонії – 77,7%. НЦД вважається хронічним захворюванням,

походження якого пов'язане із способом життя людини, це «хвороба великого міста».

У вибірці респондентів з НЦД майже однаково студентів з кардіальним і змішаним типами НЦД.

НЦД за кардіальним типом (39,5%) проявляється розладами з боку серцевої діяльності. Характеризується скаргами на серцебиття, перебої в роботі серця, відчуття нестачі повітря, зміни серцевого ритму (синусова тахікардія, виражена дихальна аритмія, надшлуночкова екстрасистолія). Природа НЦД така, що в організмі відбувається надлишкове утворення катехоламінів і молочної кислоти, а їхнє нагромадження відіграє вагомую роль у кардіальному синдромі вегетативно-судинних нападів. Саме патологічні прояви, які пов'язані з роботою серця, відрізняють кардіальну НЦД від інших її форм.

НЦД за змішаним типом (38,4%) виникає, коли з'являється конфлікт між симпатичною і парасимпатичною регуляціями і супроводжується, в першу чергу, періодичними зниженнями або підвищеннями артеріального тиску.

У нашій вибірці представлена також група осіб з гіпертензивним типом НЦД – 12,8%. Серед нервово-вегетативних симптомів, типових для даної форми можна виділити такі як: емоційна лабільність, неспокійний сон, швидка стомлюваність, почастищення і лабільність пульсу, пітливість, відчуття страху тощо.

У респондентів цієї групи відмічено появу частих симпато-адреналових криз (загострень), під час яких посилюється прояв вказаних симптомів через переважання впливу симпатичної нервової системи: з'являється тахікардія, ознобopodobний гіперкінез, гіпертермія, відчуття страху, тривоги, паніка, холодний піт, оніміння кінцівок.

Гіпотензивний тип діагностовано у 9,35% студентів з НЦД, основні симптоми якого це зниження артеріального тиску, загальна слабкість, задишка, нудота, відчуття «завмирання серця».

Протікання НЦД у студентів супроводжується також цефалгією – нападами головного болю у 5,8% осіб з НЦД; ангіоспазмами – 3,5%, синкопальними станами – 7%, останні дуже небезпечні, оскільки це короткочасна втрата свідомості, що виникає в результаті розладу кровопостачання мозку.

Непритомність – одна з форм вегетативно-судинних пароксизмів. У хворого раптово темніє в очах, відчувається головокружіння, обличчя блідніє, виникає сильна слабкість (судорог звичайно не буває). Хворий непритомніє й падає. У горизонтальному положенні непритомність проходить швидше; прийти хворому в себе допомагає вдихання через ніс парів нашатирного спирту.

Детальний аналіз контингенту СМГ показав, що особи з НЦД мають супутні захворювання, зокрема, найбільше осіб, у яких діагностовано НЦД і ПМК – 18,6% (Рис. 3). Однак, у науковій літературі ми не знайшли пояснення цьому поєднанню діагнозів, причому важко пояснити причинно-наслідкові зв'язки між вказаними нозологіями, на відміну від іншого поєднання – НЦД з патологіями хребта та суглобів – таких у вибірці виявлено – $11,6\% + 5,8\% = 17,4\%$.

Виникнення НЦД на фоні патологій хребта науковці пояснюють пошкодженням симпатичних і парасимпатичних нервових волокон та кровоносних судин в результаті зміщення тіл хребців (при сколіозі або

остеохондрозі), що призводить до порушення роботи всієї нервової системи і розвитку вегетативних дисфункцій. Якщо цей процес розвивається в шийному відділі, то компресуються судини, які живлять головний мозок, і як наслідок, з'являються перші симптоми порушення мозкового кровообігу, або іншими словами судинна дистонія. Крім неврологічної картини часто відзначаються стрибки артеріального тиску, запаморочення, головні болі. Отже, хондроз і ВСД - це ланки одного ланцюга, в такій комбінації НЦД є наслідком патологічних змін у хребті.

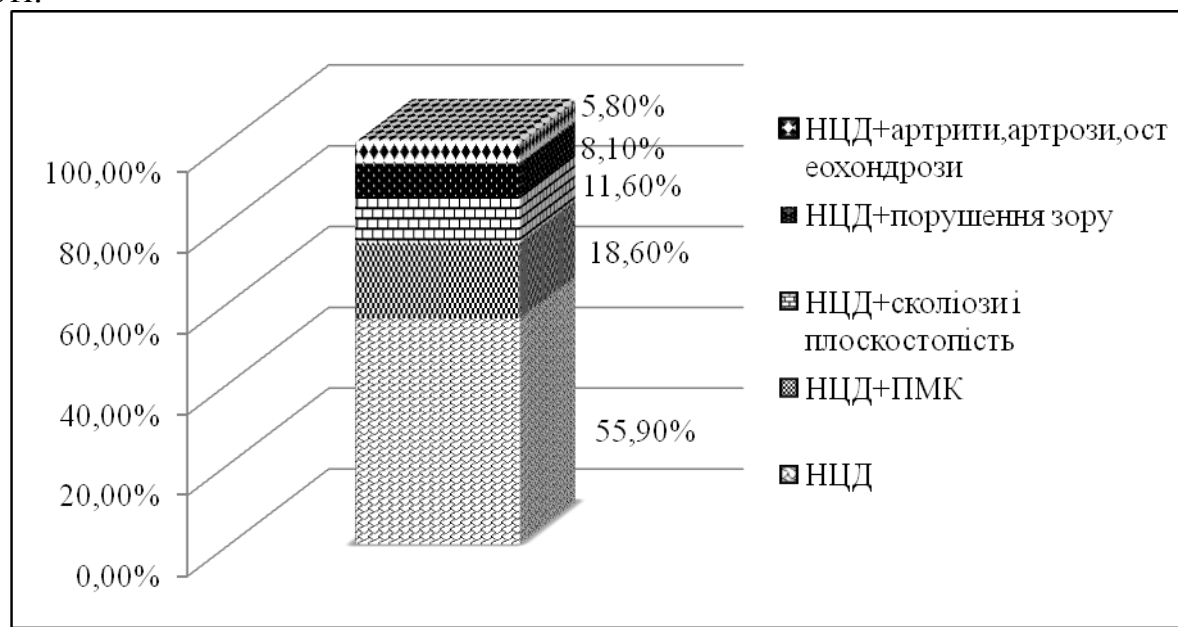


Рис.5. Відсоткове співвідношення студентів з НЦД, які мають інші захворювання

Наслідком судинних розладів, які безпосередньо є симптомами НЦД, вчені вважають порушення зору. Оскільки, однією із причин короткозорості є погіршення кровопостачання тканин ока, то ми можемо припустити наявність причинно-наслідкового зв'язку між НЦД і вадами зору у 8,1% наших досліджуваних.

Висновки. Отже, здійснений нами аналіз структури захворюваності студентів може служити підставою для перегляду існуючих підходів до організації фізичного виховання у групах фізичної реабілітації в межах ВНЗ та поновлення форм і методів цієї роботи, що допоможе забезпечити кожному студенту повноцінний в кількісному та якісному відношенні руховий режим.

Рішення цього завдання в значній мірі залежить від правильного вибору групи фізичної реабілітації для кожного студента.

Основним критерієм зарахування студента до певної групи має бути визначення діагнозу з обов'язковим урахуванням ступеню порушення функцій організму. Необхідно мати на увазі, що цілий ряд захворювань, які характеризуються локальним порушенням функцій, супроводжуються загальним розладом, в певній мірі послаблюючи стан всього організму. Але для більшої ефективності добору об'єму та інтенсивності фізичних навантажень для конкретного студента необхідно крім діагнозу, застосовуючи спеціальні функціональні проби і тестування, визначити ступінь фізичної підготовленості та

особливість пристосування організму до фізичних навантажень. Таке обстеження найбільш кваліфіковано може здійснити педагог, фахівець з фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Бекас О.О. Аеробна продуктивність організму і рівень соматичного здоров'я студентів інституту фізичного виховання і спорту / О.О. Бекас, Ю. Г. Паламарчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації/збірник наукових праць. – Том 3. – Випуск 8. – Вінниця, 2009. – С.83-88.
2. Бекас О.О. Вікова динаміка рівня фізичного стану молоді 13-24 років /О.О. Бекас // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця. - 1998.-Ч.2. - С. 7-9.
3. Брайко Н. Сучасні підходи до здоров'яформування в процесі фізичного виховання студентів спеціальних відділень / Наталія Брайко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2014. – В. 17. – С. 30 – 34.
4. Возний С. Деякі морфофункціональні показники студенток, які хворіють на нейроциркуляторну дистонію по кардіальному типу / Сергій Возний // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2006. – В. 6. – С. 479-483.
5. Гах Р. Фізкультурно-оздоровчі системи у фізичному вихованні студентів-економістів / Роман Гех // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2014. – В. 17. – С. 68-72.
6. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різних рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. П. Долженко. - К. : НУФВС України, 2007. - 21 с.
7. Дорошенко О. Перспективи дослідження адаптації студентів з різним компонентним складом маси тіла до фізичних навантажень аеробного та анаеробного спрямування / Олександра Дорошенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2013. – В. 15. – С. 86-91.
8. Дьомкіна Т. В. Перспективи застосування нормобаричної гіперкапічної гіпоксії в системі фізичної реабілітації студенток медичного коледжу, хворих нейроциркуляторною дистонією / Т. В. Дьомкіна, В. Є. Онищук. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2015. – В. 19. – Т. 1. – С. 590 – 594.
9. Зінченко Н. Вдосконалення процесу фізичного виховання студенток засобами оздоровчого аквафітнесу // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2014. – В. 17. – С.125-130.
10. Корольчук А. П. Вплив рекреаційно-оздоровчої рухової активності на процес адаптації до навчання і зміцнення здоров'я студентської молоді // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2015. – В. 19. – Т. 1. – С. 222 – 227.
11. Корягін В. М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ / В. М. Корягін, О. З. Блавт, І. П. Мудрик // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання : матеріали III Міжнародної електронної науково-практичної конференції. – Одеса. – 2012. – С. 65-68.
12. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : монографія / О. О. Малімон. - Луцьк, 2009. - 159 с.
13. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту зі студентами перших, других курсів у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського на 2016-2017 н.р. / уклад.: М.А. Галайдюк, Т.М. Краснобаєва; Інститут фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського – Офіц.вид. – Вінниця, 2016. – 12 с. – (Нормативний документ).

14. Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. – Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454 (Нормативний документ МОН України).

АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ ЄДИНОБОРСТВІ «БОЙОВИЙ ГОПАК»

Богуславська Вікторія, Басістий Микола

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла
Коцюбинського

Анотації:

Робота присвячена вивченню структури та змісту змагальної діяльності у бойовому гопакі з метою подальшого відродження цього виду спорту. Мета дослідження полягала у теоретичному обґрунтуванні та аналізі загальної структури та змісту змагальної діяльності в українському національному єдиноборстві Бойовий Гопак у дисципліні "Борня" на прикладі рівня майстерності «Жовтяк». У дослідженнях брали участь хлопці віком 17-18 років. Загальна кількість спортсменів становила 30 осіб. Спортивний стаж досліджуваних становив 5-6 років, кваліфікація 1-й рівень майстерності «Жовтяк», дисципліна "Борня". У результаті проведених досліджень визначено загальну структуру змагальної діяльності, у якій найбільш питому вагу мають атакуючі дії, серед яких стусани –35% та копняки – 25%.

The work is devoted to studying the structure and content of competitive activities in fighting hopak podalshohovirodzhennya the purpose of the sport. The aim of the study was to study and theoretical analysis of the overall structure and content of competitive activity in the Ukrainian national odnoborstvi Hopak in discipline "Bourne" an example of excellence "Zhovtyak." . The study involved boys aged 17-18 years. The total number of athletes was 30 persons. Sports experience studied was 5.6 years, qualification level 1 skill "Zhovtyak" discipline "Bourne". As a result of the studies defined the overall structure of competitive activity in which the most important are attacking action, including kicks and kopnyaky 35% - 25%.

Робота посвящена изучению структуры и содержания соревновательной деятельности в боевом гопакі с целью подальшого відродження этого вида спорта. Цель исследования заключалась в теоретическом обосновании и анализа общей структуры и содержания соревновательной деятельности в украинском национальном единоборств Боевой Гопак в дисциплине "Борня" на примере уровня мастерства «Жовтяк». . В исследованиях принимали участие ребята в возрасте 17-18 лет. Общее количество спортсменов составляла 30 человек. Спортивный стаж исследуемых составлял 5-6 лет, квалификация 1-й уровень мастерства «Жовтяк», дисциплина "Борня". В результате проведенных исследований определены общей структуре соревновательной деятельности, в которой наибольший удельный вес имеют атакующие действия, среди которых пинки -35% и пинки - 25%.

Ключові слова:

зміст змагальної діяльності,
національне єдиноборство, бойовий
гопак.

content of competitive activities,
national combat, fighting hopak.

содержание соревновательной
деятельности, национальное
единоборство, боевой гопак.

Актуальність проблеми. У сучасній соціокультурній ситуації, коли не лише зросло прагнення народів до національного відродження, а й значно посилюється світовий рух до національного самовизначення, невідкладним завданням нашої науки стає розпізнання найісторичніших ознак феномену національного у всіх його барвах. Саме цій важливій проблемі присвячена праця Володимира Пилата. Адже саме в універсальній закономірності Бойового Гопака, а саме у змагальності, видовищності, суттєвій педагогічній та оздоровчій ефективності закладені ті фактори, що приваблюють українську молодь [6]. Відроджений у 1985 році В. С. Пилатом бойовий гопак з року в рік набуває все більшої

популярності. Разом з тим, у цьому виді спорту недостатньо вивченою залишається структура змагальної діяльності, яка, як відомо, визначає систему підготовки спортсменів [1, 2, 3, 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Військове мистецтво та бойова культура кожного народу формується від початку усвідомлення його етнічної особливості [7]. Бойове мистецтво рідного народу сприяє фізичному і духовного розвитку підростаючого покоління [9]. Аналіз багатьох даних археологічних досліджень, теорії і методики сучасних народних українських танців, народного епосу дозволяє встановити основні компоненти української національної системи вдосконалення людини. Вершиною цієї системи було бойове мистецтво запорізьких козаків – гопак. Два основних його компоненти: основи фізичного та психічного вишколу людини – реалізуються у гармонійному поєднанні, суттєво доповнюючи один одного [11].

Якими б не були успіхи наших вихованців на світових аренах в області східних єдиноборств, як досконало не були б у нас збережені та структуризовані ці види, ми мусимо визнати, що вони є ідеологічними носіями чужої культури. Тому, якщо ми хочемо формувати націю, виховувати молоде покоління України в дусі високого патріотизму, то саме національні види бойових мистецтв, в тому числі і Бойовий Гопак, повинні рано чи пізно стати основою системи спеціального фізичного виховання [6].

На сьогодні утверджено чотири напрямки розвитку особистості у Бойовому Гопаку: оздоровчий, фольклорно-мистецький, спортивний і бойовий. Розроблена і відпрацьована навчально-виховна система, в якій утверджено сім рівнів майстерності і чотири напрямки розвитку. Перші три рівні майстерності учнівські: «Жовтяк», «Сокіл» і «Яструб»; проміжний – «Джура» та мистецькі – «Козак», «Характерник» і «Волхв. У Бойовому Гопаку затверджено п'ять різновидів змагань: «Однотан», «Тан-Двобій», «Забава», «Борня», «Герць» [7, 8].

На основі проведеного теоретичного аналізу і узагальнення літературних джерел та матеріалів мережі інтернет встановлено, що основна увага науковців зосереджена на описанні історичних та світоглядних проблем українського бойового мистецтва [7, 9], техніки і технічної підготовки гопаківців [7, 8, 11]. Є декілька робіт, в яких розглянуто фізичну і функціональну підготовку та розвиток розумових здібностей спортсменів [4, 5]. Водночас практично відсутнє комплексне науково-методичне забезпечення цілісної системи підготовки. Не вивченою залишається повна структура та зміст змагальної діяльності у Бойовому Гопаку [10].

Зв'язок роботи з науковими темами.

Робота буде виконуватися в межах теми: « Теоретико-методичні основи програмування і моделювання підготовки спортсменів різних кваліфікацій» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (номер державної реєстрації 0116U005299).

З огляду на вищевикладене, **метою нашого дослідження** було теоретичне обґрунтування та аналіз загальної структури та змісту змагальної діяльності в

українському національному однокористу Бойовий Гопак у дисципліні “Борня” на прикладі рівня майстерності «Жовтяк».

Завдання дослідження:

1. Визначити структуру та зміст атакуючих дій і дій у захисті.
2. Виявити найбільш результативні пересування та підсікання.

Організація досліджень. Досліджувалась структура змагальної діяльності (бойових дій) у бойовому гопаку. У дослідженнях брали участь хлопці віком 17-18 років. Загальна кількість спортсменів становила 30 осіб. Спортивний стаж досліджуваних становив 5-6 років, кваліфікація 1-й рівень майстерності «Жовтяк», дисципліна “Борня”.

У роботі застосовувались такі **методи** дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення;
- педагогічне спостереження;
- аналіз документальних матеріалів;
- методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

У результаті проведених досліджень визначено загальну структуру змагальної діяльності у дисципліні “Борня” українського національного однокористу бойовий гопак на прикладі рівня майстерності «Жовтяк». За цільовим призначенням технічні елементи Бойового Гопака розподіляються на техніку нападу і техніку захисту; остання складається з техніки кроків і техніки взаємодії[6].

У структурі змагальної діяльності найбільш питому вагу мають атакуючі дії, серед яких стусани – 35% та копняки – 25% , в свою чергу дії у захисті (затули) складають 7%, пересування (бойові кроки) – 30%, підсікання –3%.

Арсенал атакуючих дій, а саме, стусанів і копняків) дуже великий, та ми розглянемо ті, які вивчаються на рівні майстерності «Жовтяк» [7].

Стусани – це удари руками, які поділяються на тузень, джиган, дуган, вохрик, стрімяк, тичок, духан. Встановлено, що найчастіше застосовується стусан тузень – у 18% від загальної кількості виконаних стусанів, а також стусан джиган – у 18%. Дещо менше мають стусан дуган – у 14%, вохрик – у 13%, стрімяк – у 14%, тичок – у 16%, духан – у 7%.

Копняки – це удари ногами, які розподіляються на прямий штовхаючий, прямий зростаючий, тинок зовнішній, тинок внутрішній. Наші дослідження показали, що копняк прямий штовхаючий застосовується у 33%, прямий зростаючий – у 16%, тинок зовнішній – у 16%. Найбільше використовувався круговий копняк - тинок внутрішній – у 35% .

Досконале володіння технікою нападу та вміння оптимально поєднувати їх із технікою захисту визначає рівень готовності вести поєдинок гопаківцем.

Технічні дії у захисті передбачають застосування затулів. Затули – це захисні рухи раменами, плечима, ліктями та кулаками, однієї або обидвох рук, якими гопаківець затуляє свої вразливі місця і таким чином зупиняє напад супротивника. Відомі наступні види затулів на даний рівень майстерності: черес, крес, рам'я, пуга. У дисципліні “Борня” гопаківці рівня майстерності «Жовтяк» затулу черес застосовується у 27%, крес – у 19%, рам'я – у 34%, пуга – у 20%.

Велике значення має здатність пересуватись під час бою. Розрізняють такі бойові кроки, як зальотний, який використовується у 15% від загальної кількості виконаних кроків, косар – у 15%, присувний – у 10%, напад – у 10%, схресний у – 5%, припадання – у 15%, галоп – у 6%, вихилас – у 9%, цофаний – у 15%.

Невід’ємною частиною техніки бойового гопака є підсікання, яке застосовується з метою виведення суперника із рівноваги. На рівні майстерності «Жовтяк» гопаківці зобов’язані володіти технікою виконання підсікання млин. Дане підсікання в середньому виконувалось 2-3 рази за один поєдинок.

Отже, структуру змагальної діяльності складають атакуючі дії, серед яких стусани – 35% та копняки – 25% , в свою чергу дії у захисті (затули) складають 7%, пересування (бойові кроки) – 30%, підсікання – 3%. Найбільш використовуваними бойовими кроками є косар, припадання, зальотний, цофаний.

Висновки:

У загальній структурі змагальної діяльності в українському національному одноборстві «бойовий гопак» на рівні майстерності «Жовтяк» у дисципліні “Борня” найбільшу питому вагу мають атакуючі дії, серед яких стусани(удари руками) та копняки(удари ногами) посідають 35% та 25% відповідно. Важливим елементом бойових дій є пересування(бойові кроки), які застосовуються у 30%. Суттєво менше використовуються дії у захисті (затули) та підсікання, які складають 7%, та 3% відповідно.

Перспективи подальших досліджень пов’язані з подальшим вивченням структури змагальної діяльності на інших рівнях майстерності та розв’язанням виявлених проблемних питань науково-методичного забезпечення системи підготовки у бойовому гопаку.

Список використаних джерел:

1. Богуславська В.Ю. Аналіз структури змагальної діяльності в українському національному одноборстві «Бойовий Гопак» / В.Ю. Богуславська, М.В. Басістий // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2016. – Вип. 20 Т. 1,2. – С. 20-23. –ISSN 1996-1448
2. Богуславська В.Ю. Еволюція науково-методичного забезпечення системи підготовки в українському національному одноборстві «Бойовий гопак» / В.Ю. Богуславська, М.В. Басістий // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2015. – Вип. 19 Т. 4. – С. 6-10.
3. Богуславська В.Ю. Українське національне одноборство "Бойовий Гопак" у науково-методичному полі загальної теорії підготовки спортсменів/В.Ю.Богуславська, М.В.Басістий //Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць.- Вінниця., 2015. - Вип.19 Т.2. - С. 515-520.
4. Гончаренко М.С. Влияние занятий в секции «Боевой Гопак» на функциональную активность различных органов и тканей школьников / М.С.Гончаренко, В.С.Пилат, С.В.Толпыгин// матеріали 7 міжнародної науково-практичної конференції: Валеологія сучасний стан, напрямки і перспективи розвитку. - Харків: 2009 р. – С.121-126.
5. Данилевич М. Зміни рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості хлопчиків під впливом занять бойовим гопаком / Мирослава Данилевич, Андрій Гачкевич // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 125 – 130.
6. Новза-Федюк Д. Тренувальний процес у Бойовому Гопаку та його вплив на організм людини/ Давид Новза-Федюк / Збірник матеріалів I Міжнародної науково-

практичної конференції: Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення та підходи. – Баку-Ужгород-Дрогобич: 2016 р. – С.268-269.

7. Пилат В.С. Бойовий Гопак / Володимир Степанович Пилат. – Львів: «Логос», 1999. – 356с.

8. Пилат В.С. Бойовий Гопак. Вимоги на рівень майстерності «Жовтяк» / В. С. Пилат. – Львів: Сполом, 2010 – 236с.

9. Пилат В.С. Бойовий Гопак і основи захисту Вітчизни. Перероблене та доповнене / В.С. Пилат. - К.: «Україна», 2016 – 168 с.

10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

11. Приступа В.Н. Традиції української національної фізичної культури / В.Н.Приступа, В.С.Пилат. - Львів: Троян. 1991. – 104 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ АВТОРСКОЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД

Борисова Ольга, Когут Ирина, Ярмоленко Максим

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина

Аннотации:

В ходе исследования определены основные положения, с учетом которых должен строиться учебно-тренировочный процесс лиц с отклонениями умственного развития (ОУР): индивидуальный подход к проведению тренировочных занятий; особенности заболеваний; возможности контингента с учетом степени ОУР; уровень физической подготовленности; возрастные особенности; практический опыт тренеров; дифференциация средств, методов, форм организации занятий. Также, осуществлена проверка эффективности учебной программы Специальных Олимпиад по футболу.

Ключевые слова:

адаптивный спорт, Специальные Олимпиады, лица с отклонениями умственного развития, футбол, учебно-тренировочный процесс

There were identified the main provisions of which must be based training process for people with abnormal mental development: individual approach to training sessions; disease features; possibilities of the contingent considering degree of abnormal mental development; level of physical fitness; age features; coaching experience; exercises, methods and forms differentiation of classes. Special Olympics football program were creating with efficiency testing.

adaptive sports, Special Olympics, people with mental development disorders, football, training process

В ході дослідження визначено основні положення, з урахуванням яких має будуватися навчально-тренувальний процес осіб з відхиленнями розумового розвитку (ВРР): індивідуальний підхід до проведення тренувальних занять; особливості захворювань; можливості контингенту з урахуванням ступеня ВРР; рівень фізичної підготовленості; вікові особливості; практичний досвід тренерів; диференціація засобів, методів, форм організації занять. Також, здійснено експериментальну перевірку ефективності навчальної програми Спеціальних Олімпіад з футболу.

адаптивний спорт, Спеціальні Олімпіади, особи з вадами розумового розвитку, футбол, навчально-тренувальний процес

Постановка проблемы. Современный этап развития общества характеризуется увеличением количества людей с инвалидностью, в том числе и тех, которые имеют отклонения умственного развития (ОУР) [1]. Одной из наиболее значимых проблем этих лиц являются сложности их интеграции в общество. Адаптивный спорт (АС) является чрезвычайно эффективным и доступным средством решения данной проблемы [7, 9, 12, 16].

Подготовка спортсменов с ОУР строится в соответствии с типовыми

учебными программами, разработанными Международной организацией Специальных Олимпиад (SOI) [2, 4]. Общеизвестно, что важным условием эффективности тренировочного процесса спортсменов Специальных Олимпиад является индивидуальный подход, согласно которому содержание, характер и интенсивность тренировочной работы, методика проведения занятий регламентируются степенью ОУР, характером и спецификой заболевания, возможными вторичными нарушениями, возрастом спортсменов и другими [5, 8, 9, 11, 17]. В то же время, существующие программы способствуют повышению качества учебно-тренировочного процесса, однако в них не в полном объеме учтены индивидуальные возможности спортсменов, в том числе степень ОУР, наличие вторичных заболеваний, возрастные особенности и т. п.

Вместе с тем, целью подготовки спортсменов Специальных Олимпиад является достижение максимально возможного для конкретного атлета, уровня социальной интеграции, путем повышения физической, технической, психологической подготовленности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта [3, 14].

Международная организация Специальных Олимпиад культивирует различные (летние и зимние) виды спорта. Одним из наиболее массовых и доступных среди них является футбол. В Украине футбол также пользуется большой популярностью. Всеукраинской общественной организацией инвалидов «Специальная Олимпиада Украины» к занятиям футболом привлечено около 8 тыс. человек с ОУР в 17 областях нашего государства [15]. Значительная заинтересованность лиц с ОУР футболом побуждает к поиску путей совершенствования учебно-тренировочного процесса для указанной категории лиц.

Анализ последних исследований и публикаций. В научно-методической литературе специалисты различных отраслей исследуют вопросы жизнедеятельности лиц с ОУР, в частности: проблемы адаптации в обществе [1, 4, 12]; особенности социальной интеграции средствами физической культуры и спорта [7, 8]; специфику спортивной подготовки [6, 12–17]. В то же время, имеют место отдельные работы, непосредственно изучающие вопросы построения учебно-тренировочного процесса спортсменов Специальных Олимпиад. Так, О. О. Павлось [13] изучала вопросы подготовки спортсменов с ОУР по программам Специальных Олимпиад в легкой атлетике, баскетболе и лыжных гонках. Однако в доступной литературе не обнаружено исследований, посвященных совершенствованию учебно-тренировочного процесса футболистов Специальных Олимпиад, а общественная необходимость в обосновании этого направления является чрезвычайно актуальной, что и определило выбор темы исследований

Связь работы с планами НИР. Работа выполнена в соответствии со «Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг.» Министерства по делам семьи, молодежи и спорта Украины по теме 1.10 «Социально-гуманистические основы развития адаптивного спорта в Украине» (номер государственной регистрации 0113U004011) и тематического плана Министерства образования и науки

Украины по теме 1.7 «Организационно-методические основы развития адаптивного спорта» (номер государственной регистрации 0116U001613).

Цель исследования – повышение эффективности тренировочного процесса лиц с отклонениями умственного развития путем разработки и проверки результативности учебной программы Специальных Олимпиад по футболу.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ современной научно-методической литературы, материалов сети Интернет и результатов тренерской практики позволили разработать учебную программу по футболу, которая имеет вариативную составляющую и ориентирована на людей, имеющих легкую, умеренную и тяжелую степень ОУР. Для определения специфики и направленности проведения тренировочных занятий с вышеуказанной категорией лиц необходимо учитывать особенности их познавательной и двигательной сфер. Согласно этому, индивидуализация учебно-тренировочного процесса спортсменов с ОУР на этапе начальной подготовки предполагает использование различных по направленности и соотношению средств, методов обучения, форм организации и проведения занятий в зависимости от степени ОУР лиц и особенностей их заболеваний.

Установлено, что наиболее распространенными заболеваниями во время проведения учебно-тренировочных занятий с футболистами Специальных Олимпиад являются: синдром Дауна, синдром Прадера-Вилли, аутизм, церебральный паралич, фетальный алкогольный синдром, синдром Мартина, синдром Аперта, фенилкетонурия. На основе анализа данных заболеваний разработаны методические положения, которые позволят тренерам Специальных Олимпиад по футболу повысить качество обучения лиц с ОУР, а также сформировать социальные навыки и взаимоотношения в футбольной команде.

Разработанные основные положения организации и проведения учебно-тренировочных занятий с лицами, имеющими отклонения умственного развития, легли в основу построения учебной программы Специальных Олимпиад по футболу. В содержании учебной программы нашли отражение: практические рекомендации по реализации дидактических особенностей проведения тренировочных занятий; характеристика заболеваний и соответствующие указания согласно подбора упражнений; основы обучения техническим элементам игры в футбол; распределение восьминедельного учебного материала; комплексы дидактических и подвижных игр; средства, направленные на коррекцию осанки; показатели контроля физической и технической подготовленности, психоэмоционального состояния спортсменов. Внедрение учебной программы не только способствует совершенствованию процесса подготовки футболистов, но и активизирует социальную интеграцию лиц с отклонениями умственного развития путем применения эффективных урочных (проведение совместных учебно-тренировочных занятий со здоровыми людьми, подвижных игр, эстафет, организация обучения в игровой форме, использование музыкального сопровождения и т. д.) и внеурочных мероприятий (посещение мест общественного отдыха, реализация специальных мероприятий и др.).

Эффективность внедрения разработанной учебной программы Специальных Олимпиад по футболу в тренировочный процесс лиц с разной степенью

отклонения умственного развития в рамках специального коррекционного учебного заведения доказана положительными изменениями показателей технической подготовленности. На втором этапе последовательного эксперимента ученики, занимавшиеся футболом, овладели основными техническими элементами игры, что способствовало улучшению показателей в тестах: «Ведение мяча» у спортсменов с легкой степенью отклонения умственного развития – на 18,7 % от предварительных результатов, с умеренной степенью – на 7,15 %, с тяжелой степенью – на 5,6 %; «Удар мяча на дальность» у лиц с легкой степенью – на 25,7 %, с умеренной степенью – на 14,6 %, с тяжелой степенью – на 6,7 %; «Удар мяча на точность» у спортсменов с легкой степенью – на 9,8 %, с умеренной степенью – на 6,7 %, с тяжелой степенью – на 15 %.

Последовательный педагогический эксперимент показал, что внедрение в учебно-тренировочный процесс людей с разными степенями ОУР учебной программы Специальных Олимпиад по футболу позволило повысить его качество, что подтверждается во-первых, улучшением показателей физической подготовленности. Исследуемые параметры физической подготовленности статистически достоверно изменились на третьем этапе педагогического эксперимента у лиц с легкой степенью ОУР. Достоверных различий не наблюдалось у людей с умеренной степенью ОУР только в тестах на определение координационных способностей. У людей с тяжелой степенью ОУР достоверные различия были обнаружены только по параметрам подвижности в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах, силы мышц брюшного пресса и физической работоспособности. Это связано с имеющимися заболеваниями, в результате которых произошло поражение коры больших полушарий головного мозга и нарушение деятельности мозжечка, отвечающего за координацию движений. Во-вторых, в ходе исследования лица с ОУР смогли овладеть основными технико-тактическими элементами игры в футбол (табл. 1).

Таблица 1

Техническая подготовленность лиц с отклонениями умственного развития

Тесты	Результаты					
	легкая		умеренная		тяжелая	
	до *	после **	до *	после **	до *	после **
Ведение мяча 30 м с обводкой стоек, с	64,8	58,7	90,7	79,5	99,8	88,3
Бросок мяча на дальность, м	7,9	9,0	6,3	7,6	5,0	6,6
Обводка стоек 10 м и удар по воротам, с	23,0	18,7	25,2	23,4	26,8	25,3
Удар по мячу на дальность, м	18,3	23,0	15,8	18,1	15,0	16,0
Удар по мячу на точность, %	85,0	93,3	75,0	80,0	66,7	76,7

Примечания: * – до внедрения учебной программы Специальных Олимпиад по футболу; ** – после освоения восьминедельного учебного материала

Таким образом, в результате внедрения авторской учебной программы по футболу в специальной школе-интернате для лиц с ОУР было выявлено, что наибольший прирост показателей физической подготовленности наблюдается при разделении указанной категории лиц на группы в зависимости от степени ОУР. Во время проведения второго этапа педагогического эксперимента занимающиеся с ОУР в полном объеме овладели всеми запланированными в программе технико-тактическими элементами игры в футбол.

Выводы:

1. Разработана учебная программа по футболу с учетом индивидуальных особенности людей данной нозологической группы, которая имеет вариационную составляющую и ориентирована на людей, имеющих легкую, умеренную и тяжелую степень ОУР. Для определения специфики и направленности проведения тренировочных занятий с указанной категорией занимающихся необходимо учитывать их особенности познавательной и двигательной сфер. Соответственно индивидуализация учебно-тренировочного процесса спортсменов с ОУР на этапе начальной подготовки предполагает использование разных по направленности и соотношению средств, методов обучения, форм организации и проведения занятий в зависимости от психологических и физических нарушений в развитии, которые обусловлены степенью ОУР и особенностями заболеваний.

2. Последовательный педагогический эксперимент показал, что внедрение в учебно-тренировочный процесс занимающихся с разными степенями ОУР учебной программы Специальных Олимпиад по футболу позволило повысить его качество, что подтверждается улучшением показателей физической подготовленности на втором этапе педагогического эксперимента, а также овладеть основными технико-тактическими элементами игры в футбол лицами данной нозологической группы.

Список использованных источников:

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / ред. Д. П. Винник ; пер. с англ. И. Андреева. – Киев : Олимп. лит., 2010. – 608 с.
2. Бабич Н. Л. Корекція емоційно-вольової сфери спортсменів із вадами розумового розвитку (на прикладі плавання) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Н. Л. Бабич ; НУФВСУ. – Київ, 2012. – 22 с.
3. Бріскін Ю. А. Місце адаптивного фізичного виховання в роботі з особами з вадами розумового розвитку / Ю. А. Бріскін, А. Ю. Ніколенко // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : V Міжнар. наук.-практ. конф. : тези доповідей (Запоріжжя, 10–11 жовтня 2013 р.) / ред. В. М. Огаренко; Класичний приватний університет. – Запоріжжя, 2013. – С. 43–44.
4. Воскресенская Т. В. Социализация инвалидов как ведущий аспект их реабилитации методами физкультуры и спорта / Воскресенская Т. В., Калужин В. В., Романенко Д. С. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и туризму : материалы XII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2010 год. – Минск, 2011. – Ч. 2. – 242–244.
5. Гончаренко Е. В. Особенности внедрения и реализации волонтерских программ Специальных Олимпиад / Е. В. Гончаренко, А. Н. Улан // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 8–10 апреля 2014 г.) : в 3 ч. / ред. Т. Д. Полякова ; МСТРБ, Белорусский ГУФК. – Минск, 2014. – Ч. 2. – С. 89–92.
6. Емельянов В. Д. Особенности физического развития и координационной

структуры двигательной деятельности лиц школьного возраста с интеллектуальными нарушениями / В. Д. Емельянов, Т. В. Красноперова, Л. Н. Шелкова // Адаптивная физ. культура. – 2014. – № 4. – С. 9–12.

7. Когут И. А. Учебно-тренировочная деятельность как фактор социализации футболистов специальных олимпиад / И. А. Когут, М. А. Ярмоленко // Теория и методика физической культуры. – Алматы : Алишер. – 2015. – № 2. – С. 31–40.

8. Когут І. О. Соціальні аспекти навчально-тренувальної діяльності футболістів Спеціальних Олімпіад в Україні / І. О. Когут, М. А. Ярмоленко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2015. – № 2 (46). – С. 85–90.

9. Костюкевич В.М. Основы научно-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт), навчальний посібник. / М.В. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг.ред.. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – 554 с.

10. Матвеев С. Актуальні проблеми підготовки спортсменів-футболістів до Спеціальних Олімпіад / Сергій Матвеев, Максим Ярмоленко, Євген Гончаренко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – №4. – С. 71–74.

11. Навчальна програма Спеціальних Олімпіад з футболу / М. А. Ярмоленко, С. Ф. Матвеев, І. О. Когут, Є. В. Гончаренко – К. : Тонар, 2016. – 109 с.

12. Матвеев С.Ф. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів/ Матвеев С.Ф., Бріскін Ю.А., Когут І.О., Борисова О.В. та ін. // Навч.посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. – К.: Аконті, 2011.- 250 с.

13. Павлось О. О. Удосконалення підготовки спортсменів із відхиленням розумового розвитку за тренувальними програмами спеціальних олімпіад : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Ольга Олександрівна Павлось ; Львівський ДУФК. – Львів, 2014. – 20 с.

14. Передерій А. В. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі: монографія – Л.: ЛДУФК, 2013. – С. 73–78.

15. Baran F. The effects of a Special Olympics Unified Sports Soccer training program on anthropometry, physical fitness and skilled performance in Special Olympics soccer athletes and non-disabled partners / F. Baran, A. Aktop, D. Özer, S. Nalbant, E. Ağlamış, S. Barak, Y. Hutzler // Research in developmental disabilities Journal. – Vol. 34, Issue 1. – 2013. – P. 695 – 709.

16. Bowler V. Special Olympics Football Coaching Guide / V. Bowler, F. Croxton, W.S. Durden, M. Hanken, D. Lenox, E. Meechan, P. Rosin. – 2004. – [Electronic resource] // Access mode: <http://digitalguides.specialolympics.org/football/>?. (Date of the application 12.09.2016).

17. Zwolinska D. Social support of mentalli retarded persons / D. Zwolinska, R. Podstawski, D. Nowosielska-Swadzba, M. Jendrysek // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – Р. 78–84.

ЗАСТОСУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНОЇ ДОРІЖКИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК

Вознюк Тетяна

Вінницький державний педагогічний університет ім.. Михайла
Коцюбинського

Анотації:

У статті висвітлена методика застосування координаційної доріжки у тренуванні

In the article the method of application coordination paths in the training of skilled basketball players.

В статье освещена методика применения координационной дорожки в тренировке

кваліфікованих баскетболісток. Експериментально доведено позитивний вплив розробленої 8-ми тижневої програми тренувань на спеціальну підготовленість спортсменок.

Experimentally proved the positive impact of the developed 8-week training program at the special preparedness of athletes.

квалифицированных баскетболисток. Экспериментально доказано позитивное влияние разработанной 8-ми недельной программы тренировок на специальную подготовленность спортсменок.

Ключові слова:

координаційна доріжка, спритність, баскетбол

coordination track, agility, basketball

координационная дорожка, ловкость, баскетбол

Постановка проблеми. Вдосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів вимагає пошуку нових шляхів підвищення рівня спеціальної підготовленості. Одним з важливих напрямів, що визначає прогрес сучасного спорту, є розробка і використання нового спортивного інвентарю та обладнання. Новітнє устаткування дозволяє ефективно розвивати різноманітні рухові якості та здібності, сполучати удосконалення технічних умінь, навичок і фізичних якостей у процесі спортивного тренування, створювати необхідні умови для точного контролю і керування найважливішими параметрами тренувального навантаження [1].

До найбільш ефективного та доступного широкому колу користувачів сучасного обладнання належить координаційна доріжка – «agility ladder» (в різних джерелах: тренувальна драбина, драбинка спритності, координаційна драбина). Вона використовується в багатьох видах спорту, де важливі швидкісно-силові здібності, спритність, баланс і координація, синхронізація рухових навичок. Під час виконання вправ на координаційній доріжці задіяна моторика рук і ніг [6, 7]. Серед видів спорту, в яких використовується координаційна доріжка для тренування означених здібностей, найбільш відомими є Кроссфіт, футбол, баскетбол, регбі, легкоатлетичний біг, волейбол, теніс і гандбол.

Аналіз останніх досліджень. Проблема фізичних (рухових) здібностей – одна з найбільш значущих в педагогіці, психології та фізіології фізичного виховання і спорту та одночасно предмет безперервних дискусій [4]. Фахівці, що займаються проблемами фізичного виховання, до сьогодні не прийшли до єдиної думки про те, що ж таке спритність, координаційні здібності та точність рухів. А вирішення питання про природу цих якостей необхідне для розвитку відповідних здібностей.

Важливість координаційних і швидкісних здібностей для підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту неодноразово підкреслювалася фахівцями [3, 4, 11 та ін.]..

Проведені дослідження В.Я.Кротовим, З.Я.Кожевниковою (1985) довели, що розвиток здібностей до орієнтування в просторі, диференціювання параметрів рухів, комбінування, управління, створює хороші передумови для високоефективного засвоєння всього складного арсеналу ігрових прийомів і їх успішної реалізації в екстремальних умовах змагальної діяльності в баскетболі.

В дослідженнях Майкла Г. Миллера зі співав.[5] визначений позитивний вплив пліометричних тренувань на рівень розвитку спритності футболістів.

Також існують методичні рекомендації щодо застосування координаційної доріжки в реабілітації [9] та тренуванні спортсменів, зокрема боксерів [8] та флорболістів [11]. Проте наукового обґрунтування застосування координаційної

доріжки у тренувальному процесі баскетболісток з метою розвитку провідних для цієї гри рухових здібностей нами не виявлено.

Мета дослідження – розробити тренувальну програму з використанням координаційної драбини та визначити її вплив на спеціальну підготовленість кваліфікованих баскетболісток.

Організація дослідження. В дослідженні брали участь 20 баскетболісток студентської команди, що були розподілені на експериментальну та контрольну групу. Вправи з використанням координаційної доріжки виконувалися баскетболістками ЕГ два рази на тиждень в різних частинах тренувального заняття упродовж підготовчого періоду (вересень-початок листопаду).

Результати дослідження та їх обговорення. Практика підготовки студентських команд в сучасних умовах показує, що однією з основних проблем ефективної підготовки є те, що до складу збірних команд ВНЗ попадають гравці, які мають різну спортивну кваліфікацію. Відповідно, ті засоби та обсяги навантаження, що є недостатніми для більш підготовлених гравців стають не подоланими для студентів з низькою початковою підготовкою [2].

У цілісній руховій діяльності баскетболісток всі здібності взаємодіють. При цьому в певних ситуаціях одні здібності відіграють провідну роль, інші – допоміжну. Окремі види рухової діяльності мають в ролі провідної конкретну здатність, для баскетболу в більшій мірі – це швидкісно-силові здібності, які в процесі ігрової діяльності проявляються у різноманітних стрибках, прискореннях, передачах, кидках та підборах м'яча.

Одночасно, баскетбол належить до видів спорту, в яких через великий арсенал технічних прийомів і їх сполучень, що виконуються завжди в нових не передбачених змагальних умовах з обмеженням в просторі та часі, важливе місце в структурі підготовленості займають координаційні здібності. Враховуючи особливості ігрової діяльності можна передбачати, що не високий рівень координації лімітує технічну майстерність гравців.

Отже, виходячи з таких положень констатуємо, що в тренувальному процесі баскетболістів будь якого віку та кваліфікації особливу увагу варто приділяти розвитку координаційних та швидкісно-силових здібностей. Використання координаційної доріжки дозволяє вирішити цю проблему в комплексі.

Вправ з координаційною доріжкою існує безліч. Частина з них є спеціалізованою під потреби конкретного виду спорту, частина є універсальною, але практично всі вони спрямовані на поліпшення координації та швидкості роботи ніг, техніки рухів і балансу [6, 7, 10].

Згідно до гіпотези нашого дослідження ми вважали, що збільшуючи баланс і контроль положення тіла під час руху, спритність теоретично повинна поліпшитися, що позитивно відіб'ється на показниках спеціальної підготовленості баскетболісток.

Було розроблено програму тренування на координаційній доріжці, яка містила у собі бігові вправи (біг з високим підніманням зігнутої ноги, біг із згинанням ноги назад, дріботливий біг, багатоскоки) та різноманітні стрибки на одній, двох ногах, комбіновані з різного вихідного положення. На 7-8 – му тижні

тренування виконання вправ ускладнювалося за рахунок застосування у вправах баскетбольних м'ячів (табл. 1).

Таблиця 1

Програма тренування з використанням «agility ladder»

Вправа	Тиждень підготовки							
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й
Біг з високим підніманням зігнутої ноги	x1	x2	x2	x2	x3	x3	x3	x3
Біг із згинанням ноги назад	x1	x2	x2	x2	x3	x3	x3	x3
Дріботливий біг	x1	x2	x2	x2	x2	x2	x2	x2
Біг через одну сходинку	x1	x2	x2	x2	x3	x3	x3	x3
Біг через дві сходинки		x1	x2	x2	x3	x3	x4	x4
Біг лівим, правим боком (lateral)			x2	x2	x2	x2	x2	x2
Стрибки на одній	x1	x2	x2	x2	x3	x3	x3	x3
Стрибки на одній через одну сходинку		x1	x2	x2	x2	x2	x2	x2
Комбіновані стрибки	x1	x2	x2	x2	x3	x3	x3	x3
«Лижник» (cross-country skier)			x1	x1	x2	x2	x2	x2
«Пилка» (baz saw)	x1	x2	x2	x2	x2	x2	x2	x2
Кількість підходів	8	16	21	21	28	28	29	29

Перерва між серіями вправ становила 1-2 хв. Загальний обсяг збільшився з 8 підходів на першому тижні до 29 підходів на 8 тижні, що відповідало логіці побудови тренувального процесу на цьому етапі підготовки. Зазвичай вправи використовувалися під час підготовчої частини тренувального заняття, після попередньої розминки у вигляді аеробного бігу та стретчингу. Увага зверталась не тільки на роботу ніг, але й на активні рухи руками.

Ефективність впровадженої програми підтверджується результатами тестування. Для визначення рівня спеціальної підготовленості було обрано наступні тести:

• «Т-тест» ([5], уніфікований до баскетболу) – дає можливість визначити швидкість та спритність у переміщеннях. На центрі лицьової лінії встановлюється перша фішка (старт і фініш), навпроти неї на лінії штрафного кидка друга фішка, з правого кінця штрафної фішка №3 і з лівого кінця – фішка №4. Баскетболістка за сигналом починає прискорення від №1 до №2; від другої до третьої фішки переміщується приставним кроком правим боком; від третьої до четвертої лівим боком; звідти до другої фішки знову правим і повертається до фішки №1 спиною вперед (рис. 1).

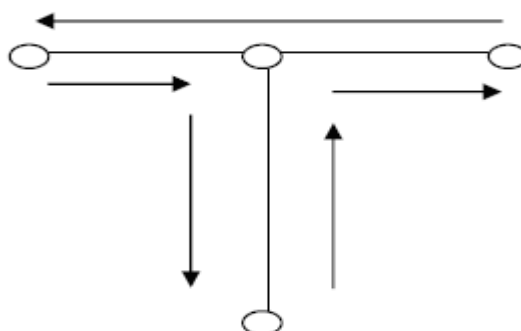


Рис. 1. Послідовність виконання «Т-тесту»

- Координаційний тест «Іллінойс» (рис. 2), який проводився без м'яча [5] та з м'ячом. Саме різниця результатів між таким виконанням свідчить про рівень координаційних здібностей.

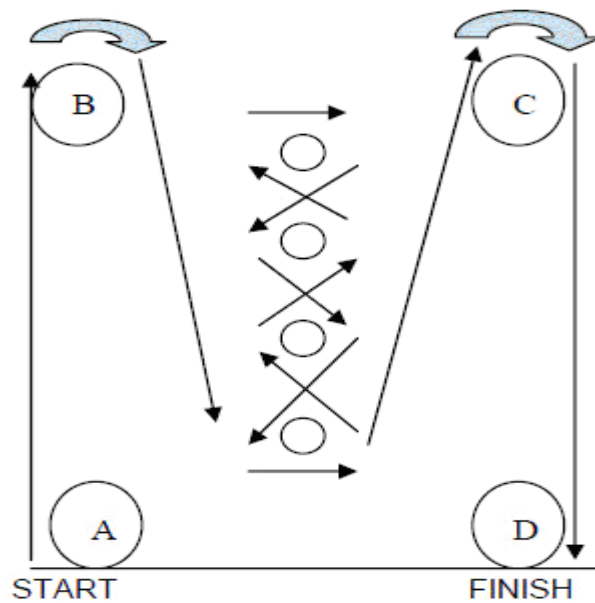


Рис. 2. Схема виконання «Іллінойс – тесту»

- Балістичний тест, в якому визначалася швидкість виконання стрибків вперед, в лівий, правий бік, назад (рис. 3).

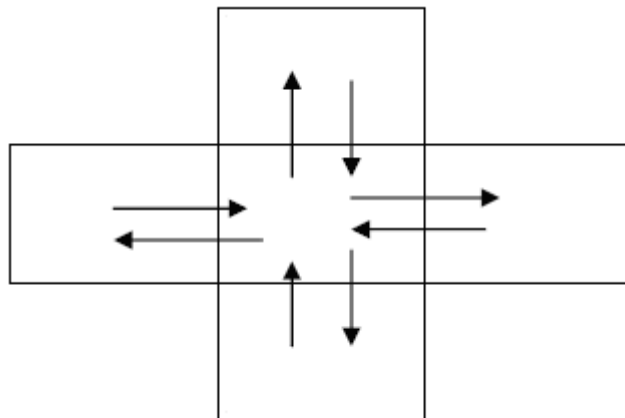


Рис. 3. Схема виконання балістичного тесту

- Виконання штрафних кидків з 21 спроби. Два кидка м'яча подає напарник, після третього кидка м'яч підбирає сам досліджуваний.

Загальний час тестування складав біля однієї години, який включав розминку, десятихвилинну перерву для відпочинку між тестами і біля 3-х хв. перерву між повторами. Кожне випробування було пояснено та продемонстровано. Перед тестуванням досліджуваним надавалися спроби для ознайомлення з тестами. Для виконання тесту надавалося 3 контрольних спроби, результати усереднювалися. До початку дослідження, всі результати гравців за обраними тестами не мали статистично достовірної різниці ($p > 0,05$).

Показники спеціальної підготовленості кваліфікованих баскетболісток

Тести	Групи	Результати дослідження		t (p)
		Початкові X (S)	Кінцеві X (S)	
Т-тест, с	ЕГ	8,3 (0, 74)	7,6 (0, 76)	3,1 (<0,05)
	КГ	8,2 (1,06)	8,0 (1,13)	1,2 (>0,05)
Іллінойс тест, с	ЕГ	18,1 (1,11)	17,4 (1,06)	4,8 (<0,05)
	КГ	18,2 (1,21)	17,9 (1,23)	0,6 (>0,05)
Іллінойс тест з веденням м'яча, с	ЕГ	19,1 (1,20)	18,0 (1,10)	2,8 (<0,05)
	КГ	19,0 (1,18)	18,8 (1,21)	0,8 (>0,05)
Балістичний тест, с	ЕГ	7,8 (0, 33)	7,3 (0, 35)	3,3 (<0,05)
	КГ	7,6 (0,35)	7,5 (0,36)	1,3 (>0,05)
Штрафні кидки, кількість влучень	ЕГ	15,0 (1,27)	17,0 (0,96)	1,5 (>0,05)
	КГ	16,0 (1,21)	17,0 (1,13)	2,1 (>0,05)

В результаті тренування протягом 8 тижнів з використанням вправ на координаційній доріжці спортсменкам експериментальної групи вдалося статистично достовірно ($p < 0,05$) покращити результати за тестами, що характеризують маневреність баскетболісток: в Т-тесті показники зросли на 8,7%, в «Іллінойс тесті» на 3,9%, в тому ж тесті з веденням м'яча на 5,8%, в балістичному тесті на 6,4%. Про покращення координаційних здібностей також свідчить зменшення різниці у виконанні «Іллінойс тесту» з м'ячем та без м'яча – з 1,0 с на початку дослідження до 0,6 с в кінці. В контрольній групі покращення результатів в тестуванні відтворювало результат загальної підготовки упродовж визначеного часу, проте було статистично недостовірним ($p > 0,05$).

В той же час у тесті «Штрафні кидки» різниця початкових та кінцевих результатів експериментальної та контрольної групи статистично не достовірна ($p > 0,05$), хоча приріст склав в середньому 13,3% в ЕГ і 6,3% в КГ.

Висновки. Проведене дослідження доводить позитивний вплив використання координаційної доріжки в тренуванні кваліфікованих баскетболісток. Визначено, що використання такого нестандартного інвентарю дозволяю позбутися монотонності тренувальних занять, підвищити емоційний фон, що сприяє удосконаленню техніко-тактичної майстерності та маневреності гравців. Незважаючи на те, що оптимальними термінами для розвитку спритності визначено вік до 16 років, у більш пізньому віці є можливість підвищити результати за умови застосування спеціальної програми. Нами експериментально обґрунтовано те, що протягом 8-ми тижнів тренування приріст у показниках координаційних здібностей значно вище в групі кваліфікованих спортсменок, які використовували вправи на координаційній доріжці, ніж в контрольній групі, де застосовувалися звичні вправи.

Список використаних джерел:

1. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
2. Вознюк Т.В. Експертна оцінка структури діяльності кваліфікованих баскетболісток. / Т.В. Вознюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – Вінниця, 2004. – С. 179-181.

3. Костюкевич В.М. Моделирование в системе подготовки спортсменов высокой квалификации / В. М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Випуск 18. – Т. 2 – Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2014. – С. 92-102.
4. Лях В. Координационная тренировка в футболе / В. Лях, З. Витковски. — М. : Советский спорт, 2010 — 216 с.
5. Michael G. Miller¹ The Effects of a 6-Week Plyometric Training Program on Agility / Michael G. Miller¹, Jeremy J. Herniman¹, Mark D. Ricard², Christopher C. Cheatham¹, Timothy J. Michael¹ // Journal of Sports Science and Medicine (2006) 05, 459 – 465 p.
6. <http://www.victoryway.ru/speed-ladder-practice/>
7. http://www.ehow.com/way_5257477_homemade-agility-ladder.html
8. <http://boxinggu.ru/lesenka-dlya-bokserov-trenirovka-na-koordinatsionnoy-lestnitse>
9. <http://kinezio.kharkov.ua/funkcionalnaja-trenirovka-na-koordinacionnoj-lestnic/>
10. <http://www.realsport.su/skorostnaya-koordinatsionnaya-lestnitsa>
11. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/02/16/razvitie-lovkosti-i-koordinatsii-dvizheniy>

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ ВНЗ.

Корольчук Анатолій, Стоколос Ірина

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

В роботі представлені результати дослідження розумової працездатності студентів у процесі використання рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності. Встановлено, що систематичні заняття за фітнес-програмами силового та аеробного спрямування позитивно впливають на розумову працездатність студентів.

In the article was represented the results of the research of the mental performance of students at the process of using the wellness and recreation kinds of physical activity. Was established that the systematic studies by the fitness-program aerobic and power direction have positive influence to the mental performance of students.

В работе представлены результаты исследования умственной работоспособности студентов в процессе использования рекреационно-оздоровительных видов двигательной активности. Установлено, что систематические занятия за фитнес-программами силовой и аэробной направленности положительно влияют на умственную работоспособность студентов.

Ключові слова:

рекреаційно-оздоровча рухова активність, розумова працездатність.

wellness and recreational physical activity, mental performance.

рекреационно-оздоровительная двигательная активность, умственная работоспособность.

Постановка проблеми. Реформа вищої освіти в Україні сприяла демократизації і гуманізації сучасної освіти, але стрімке зростання наукової інформації, що включає зміст навчальних дисциплін вузів, призводить до зростання інтенсифікації розумової праці студентів, що на фоні суттєвого зниження рухової активності є причиною розумового перенапруження, зниження працездатності, погіршення фізичного стану, розвитку патологічних станів і хронічних захворювань. Тому, однією із найважливіших умов збереження здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності студентської молоді, у процесі навчання, є впровадження у режим дня студентів, протягом усього навчання у вузі, занять фізичними вправами та рекреаційними видами рухової активності. Дана умова яка може бути реалізована лише з використанням базових моделей фізичного виховання, у різних формах їх поєднання (секційна, професійно орієнтована, традиційна, індивідуальна) [1], та формуванні ціннісного відношення молоді до власного здоров'я з дотриманням оптимального рівня рухової активності [2,6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед чинників, характерних для напруженої розумової діяльності, має місце сильна емоційна напруга, причому емоції у багатьох студентів носять негативний характер: невпевненість у своїх можливостях, надмірне хвилювання, страх втратити соціальний статус, тощо. Психофізіологічний стан студентів ВНЗ постійно змінюється впродовж навчання – від напруженої розумової роботи на фоні дефіциту часу до сильної емоційної напруги в період сесії. Дані чинники призводять до стомлення та поступового зниження працездатності [3,7].

Стомлення, викликане напруженою і тривалою розумовою діяльністю є сигналом для відпочинку, а при частковому характері стомлення – для зміни виду діяльності, тобто переключенні з розумової роботи на фізичну. Підвищення ж розумової працездатності за рахунок функціонального перенапруження небезпечне для організму і веде до перевтоми, яка може спричинити серйозне захворювання та вимагає спеціальних відновних заходів [3,7].

Важливим, в попередженні розумової перевтоми, є спосіб життя студентської молоді який має ряд специфічних ознак пов'язаних з віковими особливостями, умовами побуту і відпочинку, особливостями навчальної діяльності [4]. При цьому, обов'язковим чинником підтримання оптимального рівня розумової працездатності і збереження здоров'я студентів є регулярні фізичні навантаження не лише на заняттях з фізичної культури, але й такі що виконуються самостійно у вільний час [6].

Без певного обсягу рухової активності організм не може накопичувати енергію для нормальної життєдіяльності та протистояти щоденному стресу. Саме під впливом систематичних фізичних тренувань в організмі посилюються обмінні процеси, відбуваються функціональні зміни, які підвищують морфо-функціональні резерви організму.

На сьогоднішній день, проблемі оптимізації рівня рухової активності, підвищенню фізичної і розумової працездатності, організації вільного часу студентської молоді приділяється значна увага фахівців у галузі педагогіки, медицини, психології, фізичного виховання і спорту, а наукові дані за останні десятиліття підтверджують позитивний вплив рухової активності на фізичну та розумову працездатність студентів у різні періоди навчального року [2,3,5,8,9].

Так, на думку вчених, систематичні заняття фізичними вправами помірної інтенсивності, що спрямовані на розвиток загальної витривалості, швидкості, сили та швидко-силових якостей сприяють зменшенню небажаних змін, що виникають під впливом надмірних розумових навантажень, підвищують фізичну працездатність та позитивно впливають на характер і глибину зрушень функціональної діяльності центральної нервової системи [2]. Оздоровчі бігові навантаження у змішаному режимі енергозабезпечення сприяють покращенню рівня фізичного та психоемоційного стану [9]. Заняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності аеробного спрямування, сприяють прискоренню соціально-психологічної адаптації першокурсників, підвищують рівень адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи, покращують рівень фізичної працездатності і аеробної продуктивності організму [6].

Однак, характер впливу фізичних навантажень на заняттях оздоровчо-рекреаційної рухової активності на розумову працездатність студентів ВНЗ, виходячи з аналізу літературних джерел, висвітлені недостатньо.

Мета дослідження: виявити здатність студентів ВНЗ підвищувати рівень розумової працездатності під впливом занять рекреаційно-оздоровчої рухової активності.

Відповідно до поставленої мети визначено наступні **завдання дослідження**:

1. За даними наукової літератури з'ясувати стан розв'язання проблеми оптимізації рівня рухової активності, підвищенню фізичної і розумової працездатності та організації вільного часу студентської молоді.

2. Експериментально перевірити ефективність впливу фітнес-програм силового та аеробного спрямування на загальну резистентність організму і підвищення рівня розумової працездатності студентів вищих навчальних закладів.

Методи, організація досліджень. У дослідженні взяли участь 60 студентів 1-2 курсу чоловічої та жіночої статі Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського віком 17-18 років, що навчаються за гуманітарними напрямками підготовки. З числа студентів було сформовано 2 контрольні (КГІ і КГІІ) групи (15 студентів і 15 студенток відповідно), рухова активність яких обмежувалась заняттями з фізичної культури згідно навчальних планів) та 2 досліджувані групи (ДГІ і ДГІІ) (15 студентів і 15 студенток відповідно), рухової активності яких включала як заняття з фізичної культури так і заняття за фітнес-програмами рекреаційно- оздоровчої рухової активності, тричі на тиждень по 80 хв., у вільний час.

На початку дослідження було проведено опитування та констатувальний експеримент, який передбачав визначення психоемоційного стану за методикою «Самопочуття, активність, настрій» та розумової працездатності студентів за методиками «Коректурна проба» і «Визначення швидкості прихованого періоду реакції».

Групи ДГІ займалась за фітнес-програмою силового спрямування, а група ДГІІ – аеробного спрямування. Динамічний контроль за станом розумової працездатності студентів проводився в звичних умовах в середині та в кінці навчального семестру.

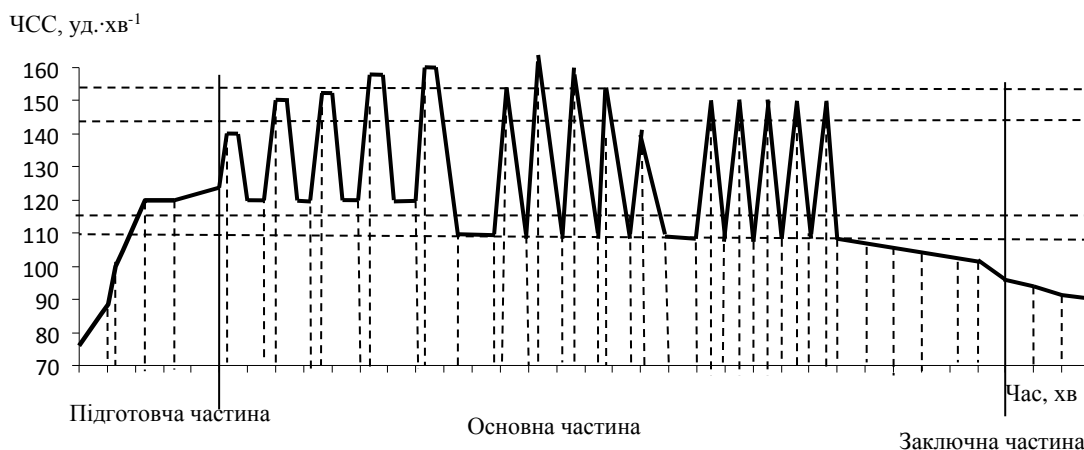


Рис. 1. Структура і фізіологічна крива рекреаційно-оздоровчого заняття за фітнес-програмою силового спрямування.

Структура занять у двох досліджуваних групах включала підготовчу, основну та заключну частини. Зміст рекреаційних занять за фітнес-програмою силового спрямування включав розминку помірної інтенсивності (ЧСС 110-130 уд/хв) після якої виконувалась серія силових вправ на тренажерах середньої інтенсивності (ЧСС 140-160 уд/хв), які чергувалися з гімнастичними та дихальними вправами (ЧСС 110-120 уд/хв). В кінці основної частини заняття значна частина часу (10-20 хв.) приділялась вправам вибіркової спрямованості

на розтягування м'язів. Заключна частина включала вправи на розслаблення м'язів, дихальні вправи, оцінку фізичного та психоемоційного стану, підведення підсумків (рис. 1).

Заняття за фітнес-програмою аеробного спрямування характеризується тим, що після розминки виконувалась серія вправ та елементів ритмічної гімнастики, танців, степ-аеробіки (ЧСС 120-140 уд/хв), стретчинг (ЧСС 100-110 уд/хв). Заключна частина включала вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання (рис. 2).

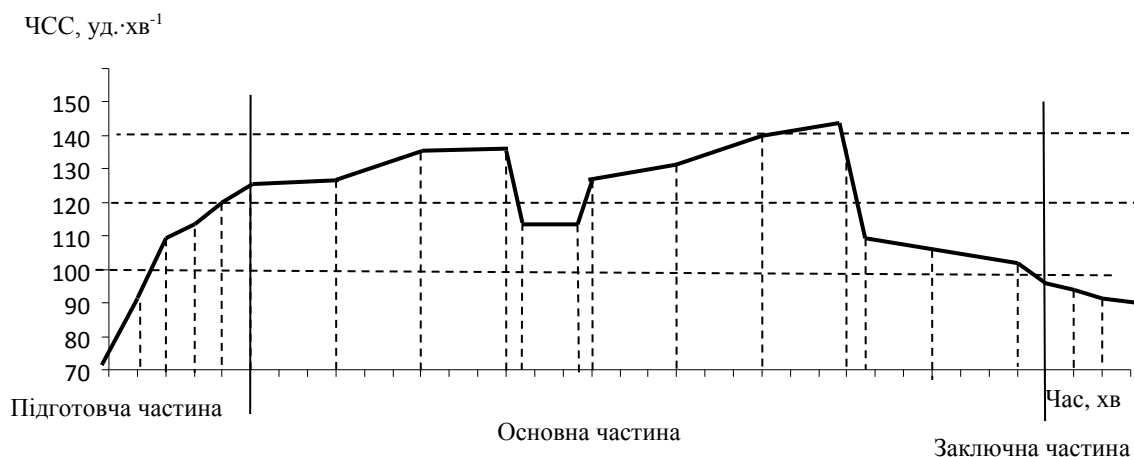


Рис. 2. Структура і фізіологічна крива рекреаційно-оздоровчого заняття за фітнес-програмою аеробного спрямування.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих даних суб'єктивної оцінки студентів за методикою «Самопочуття, активність, настрій» доводить ефективність занять рекреаційно-оздоровчими видами рухової активності, що застосовувались студентам групи ДГІ і ДГІІ. Так, через 7 тижнів від початку занять за фітнес-програмою силового спрямування групи ДГІ та фітнес-програмою аеробного спрямування групи ДГІІ зареєстровано покращення показника активності на 17,3% ($p < 0,01$) і 30,7% ($p < 0,01$) відповідно, а через 14 тижнів вірогідно покращились і показники самопочуття та настрою (таблиця 1), що свідчить про позитивний вплив даних занять на психо-емоційний стан студентів. В групах КГІ і КГІІ суттєвої відмінності середньої величини даних показників не спостерігалось.

Середня інтенсивність силових занять у групі ДГІ та помірна інтенсивність аеробних занять ДГІІ, що були відповідно спрямовані на розвиток сили та загальної витривалості сприяють підвищенню та підтриманню рівня розумової працездатності студентів протягом навчального семестру та в період сесії, при цьому заняття за програмою ДГІІ виявились більш ефективними. Про що свідчать дані подані в таблиці. Слід зауважити, що в період сесії окремі середні величини показників психо-емоційного стану та розумової працездатності є нижчими ніж всередині семестру. Також, звертає на себе увагу той факт, що підвищення розумової працездатності в більшій мірі здійснюється за рахунок посилення рухливості нервових процесів, а не зростання концентрації уваги, оскільки кількість помилок, які допускають студенти, вірогідно не змінюється.

Таблиця 1

Динаміка показників психоемоційного стану та розумової працездатності студентів 1-2 курсу у процесі занять рекреаційно-оздоровчими видами рухової активності протягом семестру

Показники	Середня величина, $\bar{X} \pm m$					
	На початок	Через 7 тижнів	Через 14 тижні	На початок	Через 7 тижнів	Через 14 тижні
	ДГІ n=15			ДГІІ n=15		
Методика «Самопочуття, активність, настрій»						
Самопочуття, бал	5,12 ±0,08	5,53 ±0,17	5,71 ±0,13**	5,21 ±0,12	5,53 ±0,15	5,61 ±0,11*
Активність, бал	4,73 ±0,12	5,55 ±0,13**	5,50 ±0,14**	4,23 ±0,17	5,53 ±0,07**	5,25 ±0,13**
Настрій, бал	5,23 ±0,06	5,49 ±0,14	5,46 ±0,07*	5,32 ±0,13	5,70 ±0,08*	5,78 ±0,16*
Методика «Коректурна проба»						
Кількість перег знаків, зн./4хв	993 ±18,58	1085 ±21,02*	1159 ±40,62**	1061 ±33,57	1259 ±39,14**	1206 ±23,82**
Кількість помилок, од.	4,47 ±0,26	4,27 ±0,53	4,00 ±0,44	5,27 ±0,58	4,00 ±0,25	4,13 ±0,47
Концентрація уваги, у.о.	165,60 ±9,08	300,35 ±58,86*	259,51 ±27,42*	182,50 ±22,49	271,77 ±20,94*	293,26 ±33,47*
Темп виконання,зн./с	4,14 ±0,08	4,52 ±0,09*	4,83 ±0,17*	4,42 ±0,14	5,25 ±0,16**	5,03 ±0,10*

П р и м і т к а. Вірогідна відмінність між середніми величинами показників відносно даних до початку дослідження: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$

Слід відмітити, що заняття за вище згаданими фітнес-програмами вірогідно не вплинули на середні величини показника швидкості прихованого періоду реакції.

Висновки. Впровадження технологій рекреаційно-оздоровчої рухової активності в режимі дня студента сприяли покращенню психоемоційного стану та підвищенню розумової працездатності як у юнаків так і у дівчат.

Рекреаційно-оздоровчі заняття за фітнес-програмою аеробного спрямування помірної інтенсивності виявились більш ефективними, щодо підвищення загальної резистентності організму та рівня розумової працездатності студентів ВНЗ.

Подальші дослідження буде спрямовано на дослідження впливу рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності на фізичний стан студентської молоді.

Список використаних джерел:

1. http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947 Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454
2. Ахметов Р. Ф. Характер впливу фізичних вправ різної спрямованості та інтенсивності на розумову та фізичну працездатність студентів педагогічного університету / Р. Ф. Ахметов // Вісник Житомирського педагогічного університету. – 2010. – № 11. – С. 22-23.
3. Башавець Н.А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення / Н.А. Башавець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2011. – №7. – С. 6-10.

4. Бекас О.О. Аналіз рівня фізичного стану молоді 13-20 років / О.О. Бекас // Фізіологічний журнал. – 1998. – Т.44. – №3. – С. 265-266.
5. Бекас О.О. Вікова динаміка рівня фізичного стану молоді 13-24 років /О.О. Бекас // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця. - 1998.-Ч.2. - С. 7-9.
6. Коробейніков В.Г. Розумова працездатність студентів вищого навчального закладу / Г.В. Коробейніков, Г.С. Петров, В.М. Улізько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2010. – №4. – С. 68-72.
7. Корольчук А.П. Вплив рекреаційно-оздоровчої рухової активності на процес адаптації до навчання і зміцнення здоров'я студентської молоді / Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця: Планер, 2015. – Вип. 19. – Т.1. – С. 222-228.
8. Корольчук А.П. Синдром втоми в психосоматичному профілі здоров'я студентів інституту фізичного виховання / А.П. Корольчук // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з гал. фіз. культури і спорту – Львів: НВФ Українські технології, 2006. – Вип. 10. – Т.4. – Кн. 1. – С. 291-295.
9. Кулік І.Г. Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь / І.Г. Кулік // Вісник КДУ імені Михайла Остроградського. – 2010. – №5/ (64) Ч.1. – С. 208-210.
10. Фурман Ю.М. Вікові особливості рівня фізичного здоров'я молоді 12–24 років і його корекція різними режимами бігових навантажень / Ю.М. Фурман, О.О. Бекас // Вісник морфології. – 2000. – В.6. – №1. – С. 117-118.

СТРЕС-ФАКТОРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЗАСОБИ І МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ЇХ НАСЛІДКІВ

Короткова Тетяна, Костинська Олена, Сліпушко Олена, Юшина Олена
Донецький національний університет ім. Василя Стуса

Анотації:

Головною метою даної роботи було визначити фактори, що викликають стрес у студентської молоді ДонНУ і засоби їх подолання. Протягом дослідження були розглянуті психофізіологія стресу, фактори, що викликають стрес у студентської молоді. Для отримання чіткої картини проведено анкетне та усне опитування студентів ДонНУ, яке дало змогу зробити висновок, що сучасна молодь не справляється з великою кількістю стресів, а отже пропаганда здорового способу життя, антистресових програм в вишах є недостатньою.

The main purpose of this paper was to determine the factors causing stress for students of Donetsk National University, and their means of self-removal. Throughout the study was considered psychophysiology of stress factors that cause stress for students. To get a clear picture of study it was carried interview among students of Donetsk National University. It made possible to come to the conclusion, that today's young people can not cope with a lot of stress, and therefore, the promotion of healthy life in Ukraine and anti-stress program is ineffective.

Главной целью данной работы было определить факторы, которые вызывают стресс у студенческой молодежи ДонНУ и средства его ликвидации. На протяжении исследования были рассмотрены психофизиология стресса, факторы, которые вызывают стресс у студенческой молодежи. Для получения четкой картины проведен анкетный и усный опрос учащихся ДонНУ. Это дало возможность прийти к выводам, что современная молодежь не справляется с большим количеством стрессов, а значит, пропаганда здорового образа жизни, антистрессовых программ в вузах является неэффективной.

Ключові слова:

стрес, психіка, традиційні і нетрадиційні методи, оздоровчі програми, фізичний розвиток, психологічний стан.

stress, psyche, traditional and non-traditional methods, wellness programs, physical development, psychological condition.

стресс, психика, традиционные и нетрадиционные методы, оздоровительные программы, физическое развитие, психологическое состояние.

Постановка проблеми. Навчальна діяльність студентів відбувається за наявності значної нервово-емоційної напруги, яка накладається на соціальні, побутові, екологічні та інші негативні навантажувальні чинники (стрес-фактори). Військові дії, політична та економічна ситуація в країні погіршують і без того складне життя студентів. Недостатня психологічна і фізична тренованість, низька адаптаційна модальність до мінливих життєвих ситуацій, призводять до виникнення стресів у студентської молоді. Стрес у студентів - явище, що має під собою конкретні причини та етапи. Нейтралізувати вплив цих ситуацій і повністю захистити психіку студентів від їх впливу не можливо, проте можна підвищити стійкість організму до дії стресу за допомогою традиційних і нетрадиційних методів оздоровлення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Досліджуючи проблему стресу, неможливо оминати основоположника вчення про стрес Ганса Сельє який протягом п'ятдесяти років розробляв проблеми загального адаптаційного синдрому і стресу. Розвиток стресу у часі Сельє розділив на три стадії: реакцію тривоги, стадію резистентності і стадію виснаження. На даний момент проведено багато досліджень, щодо природи стресу, механізмів його виникнення та засобів подолання [4, 6, 9, 11]. Зокрема, важливе значення мають теоретичні положення та концепції авторських підходів з адаптації людини до умов навколишнього середовища, що постійно змінюються та ролі у цьому процесі індивідуальних типологічних особливостей [1, 4, 8], уявлення про класифікацію рівнів адаптації [3], концептуальні положення Ф.З. Меєрсона про загальні механізми адаптації [10], теоретичні уявлення П.К. Анохіна про функціональну систему як психофізіологічної основи адаптації [2] та інші. Проаналізовані нами роботи, присвячені проблемам адаптації студентів до навчальної діяльності у вузі не розкривають у повній мірі причин та механізмів виникнення стресу у студентів, а головне засобів його подолання.

Мета дослідження: визначити фактори, які викликають стрес у студентської молоді та обґрунтувати засоби і методи їх подолання.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми дослідження, анкетування, усне опитування.

Організація дослідження. З метою визначення стрес-факторів та пріоритетних засобів подолання стресу було розроблено анкету і проведено анкетне та усне опитування. Дослідження проводилося зі студентами I курсу (філологічного, фізичного, обліково-фінансового, економіко-правового факультету та факультету іноземних мов). У дослідженні взяло участь 70 студентів. Студентам було запропоновано два види анкет. Перша з переліком основних факторів, що викликають стрес (9 пунктів) . У другій - засоби самостійного подолання стресу (16 пунктів). Також студентам пропонувалося доповнювати анкети своїми пунктами.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження показали, що серед факторів, які викликають стрес у студентів, на I місці знаходиться навчальне навантаження; на II - емоційний фактор (образ, обман); на III - проблеми особистого характеру; на IV - проблеми сімейного характеру

(сварка батьків); на V місці - фінансові проблеми. Аналіз отриманих даних також показав, що до першої анкети студенти додали 10 власних пунктів, до другої - 11.

Щодо пріоритетності засобів подолання стресів, то студенти розподілили їх наступним чином. Більшість студентів зазначили, що знімають стрес за допомогою музики (I місце). На II місці - прогулянки вулицею, на III - спілкування з друзями, на IV - заняття фізичними вправами, на V – танці та розваги (відвідування дискотеки). Під час усного опитування виявлено, що багато студентів піддаються стресовим факторам дуже часто і протягом дня фактори змінюються - від фізіологічних, психологічних до емоційних та інформаційних. Викликає тривогу той факт, що з числа опитаних велика кількість студентів мають як короткочасні (гострі), так і довготривалі (хронічні) стреси. Як вивести себе з довготривалого стресу, студенти пояснити не можуть. У ході дослідження виявлено недостатнє використання студентською молоддю фізичних вправ для підтримання психофізіологічного здоров'я. Одна з основних причин – відсутність потрібної інформації, відповідних знань і методичних умінь. Зі зменшенням обсягу навчальних занять з фізичного виховання в системі освітніх установ України вирішувати завдання оздоровлення студентів стає все важче.

У даній ситуації зростає роль самостійної роботи студентів. Виникає потреба навчити студента розробляти індивідуальні оздоровчі програми, зокрема, щодо подолання стресів, вносити в них корективи, застосовувати засоби м'язової і психологічної релаксації.

Проведене анкетне та усне опитування дає, безумовно, орієнтовну оцінку життєвих ситуацій, що впливають на психіку студента.

З метою обґрунтування засобів і методів подолання стрес-факторів у студентів нами проведено теоретичний аналіз поняття «стрес», механізмів виникнення стресу, визначено стресові ситуації.

Стрес - це стан підвищеного нервового напруження, що виникає в людини під впливом сильних дій.

Розрізняють короткочасний (гострий) і довготривалий (хронічний) стреси. Гормони, які виробляються при стресі у великих кількостях викликають безліч небажаних реакцій, що ведуть до захворювання і навіть загибелі організму. Так, наприклад, концентрація катехоламінів у крові людини 300-500 пг/мл (пг дорівнює 10-12 грам). При стресі їх рівень зростає до 5000 пг/мл.

Виділяють три фази процесу стресової ситуації: реакція тривоги, стадія адаптації організму, стадія виснаження. Кожна фаза має свою фізіологічну картину.

Негативний вплив гормонів посилюється тим, що сучасна людина рідко пускає в хід м'язову енергію. Тому біологічно активні речовини ще довго циркулюють у крові в підвищених концентраціях, не даючи заспокоїтися ні нервовій системі, ні внутрішнім органам. Підсумок - фаза виснаження, а це загострення багатьох захворювань.

В медицині чітко простежується два напрямки: перший - це відновлення втраченого здоров'я за допомогою ліків, другий - досягнення цієї мети за допомогою мобілізації «природних сил організму».

Людина здатна винести неймовірне, якщо буде загартована духом і тілом. Необхідно зрозуміти, що спочатку хворіє дух, а потім - тіло! Дух, як і тіло, має потребу в тренуванні. Потрібно спробувати опанувати це мистецтво, іншими словами, навчитися управляти стресом.

Модель стресу виглядає наступним чином:

Життєва ситуація ➡ Сприймається як стресова ➡ Емоційне збудження ➡ Фізіологічне збудження ➡ Наслідки

Охарактеризуємо коротко дану модель. Життєві ситуації можуть бути найрізноманітнішими: проспав - запізнився на навчання, роботу - отримав зауваження, засмутився, образився; сварки, незадоволення роботою, побутовими умовами, зарплатою, напружені відносини з колегами, одногрупниками, родичами, переїзди, зміна роботи, навчання, житла, розлучення, кохання без взаємності, втрата близьких і т.д.

Вплив однієї і тієї ж стресової ситуації на різних людей абсолютно різний. Що стане шоком для конкретної людини, залежить виключно від неї самої, її світогляду, переконань, системи цінностей, сили характеру, психологічної стійкості і, що важливо, її фізичної підготовки. Люди з низькою самооцінкою в значній мірі схильні до стресу.

Емоційне збудження є генератором активності мозку. Кора, підкірці, мозковий стовбур пов'язані через гіпоталамус з гіпофізом і далі із залозами. Форсований режим діяльності і мислення реалізується через симпатичну нервову систему і через ендокринні залози, впливаючи «зверху» на всі функціональні системи, змінюючи установку рівня їх регулювання.

У тварин негативні емоції ліквідуються досить швидко і завжди через дії. Страх - втеча. Гнів - бійка. Інтелект людини, переконання, спогади викликають почуття тривоги, думки без дій, а іноді і вночі без сну. Наслідки: депресії, неврози, емоційна нестійкість, погіршення настрою або навпаки - перезбудження, гнів, порушення пам'яті, безсоння, глибока туга, паніка, відчай...

Параметри регулювання під впливом емоційного збудження змінюються на багато годин, днів і т.д. При цьому регулятори нижніх рівнів, наприклад, шлунку або серця, порушені «зверху», тривалий час перебувають у стані підвищеної активності.

Організм реагує на стрес підвищенням артеріального тиску, збільшенням частоти серцевих скорочень, збільшенням сили серцевого скорочення, розширенням коронарних судин, розширенням бронхів, прискоренням основного ритму метаболізму, збільшенням споживання кисню, підвищенням рівня холестерину в крові, соляної кислоти в шлунку, зменшенням слиновиділення, посиленням потовиділення і т. ін..

Якщо людина не зможе, будь-яким чином, подолати наростаючі негативні наслідки стресу, якщо ситуація і реакція на неї залишаться незмінними, високою є ймовірність розвитку тих чи інших захворювань та інших негативних наслідків. Виникає потреба в допомозі своєму організму - необхідно втрутитися до того, як настануть наслідки. Втручання полягає у встановленні «бар'єрів» у різних точках моделі теорії стресу.

Профілактика стресу може бути активною (всі види рухової активності) і пасивною (релаксаційні техніки, дихальні вправи, медитація, аутогенне тренування, прогресивна релаксація, йога, акупресурний масаж). Профілактика стресу полягає в умінні ліквідувати, розрядити стресову домінанту, що виникла в корі головного мозку або ж створити нову, конкуруючу.

Одним із ефективних методів ліквідації наслідків стресу є фізичне навантаження. Нервово-м'язове напруження, що виникає при стресах, зменшується після регулярних занять фізичними вправами, тобто призводить до м'язового розслаблення, а воно в свою чергу, призводить до психологічного розслаблення. Це і є простий, але надійний імунітет проти негативних впливів. Крім цього користь від фізичних вправ для психічного стану полягає у зменшенні хімічних речовин в організмі в процесі занять. До таких речовин відносяться нейромедіатори - ендорфіни і дофаміни. Дія ендорфінів подібна до дії опіатів - вони зменшують больові відчуття, викликаючи стан умиротворення. Дофамін є хорошим антидепресантом, покращуючи психологічний стан тих, хто займається.

Не важливо, який вид рухової активності ви оберете (ходьбу, біг, плавання, спортивні ігри, фітнес і т.д.). Ефект буде однаково позитивним, якщо ви будете враховувати основні принципи тренування: доступності; регулярності; поступовості; систематичності, та вікові, індивідуальні, функціональні особливості організму. Тренування повинне приносити радість, задоволення, що є основною мотивацією для занять. Тренуватися можна під час стресу і після нього.

У цій роботі ми не будемо зупинятися на всіх видах рухової активності. Особливу увагу ми хочемо приділити оздоровчому бігу - цьому простому і доступному для всіх засобу оздоровлення.

Оздоровчий біг сприяє підвищенню імунобіологічних захисних сил організму, нормалізації функцій нервової системи, регуляції судинного тону, діяльності всіх органів і систем організму. Біг володіє ще однією особливістю, якої не мають інші види вправ - явищем, так званого, механічного резонансу. В момент приземлення на п'яту виникає протиудар, який переміщує вгору стовп крові в судинах. Такий гідродинамічний масаж зміцнює стінки судин, перешкоджає відкладенню в них холестерину і солей. Після бігу тривалий час зберігається розширення просвіту судинного русла м'язів нижніх і верхніх кінцівок і шкірних капілярів, що викликає стійке зниження і нормалізацію артеріального тиску.

Для самостійних занять бігом з метою подолання стресу пропонуємо наступну програму тренувань. Періодичність занять - 2-3 рази на тиждень; темп - повільний (ЧСС - 120/130 уд / хв.); тривалість одного заняття: починати з 5 ', корекція навантаження: через кожні 2 тижні додавати по 5 ', максимальне навантаження довести до 20 '. Після бігового навантаження - комплекс загальнорозвиваючих вправ на місці протягом 10 '.

Нетрадиційні методи подолання стресу (дихальні вправи, медитація, аутогенне тренування, прогресивна релаксація, йога, акупресурний масаж) стимулюють захисні сили організму. Застосовуються при наявності емоційного збудження, викликаного стресом, і є засобом профілактики і запобігання розвитку подальших захворювань.

Фізіологічна картина релаксаційних технік: зниження обміну речовин, зменшення холестерину в крові, зміна артеріального тиску, частоти серцевих скорочень та інших фізіологічних параметрів. Дослідники зазначають, що люди, які опанували релаксаційну техніку, мають міцніше психічне здоров'я, внутрішній самоконтроль, більш успішні в самореалізації.

Антистресові заходи передбачають: зміну звичок та способу життя; розуміння, що таке здоровий спосіб життя; знання психофізіології стресу і впливу фізичних вправ на організм; використання в повсякденному житті доступних видів рухової активності, дихальних методик; зміну відношення до системи життєвих цінностей; пошук позитивних моментів в будь-якій ситуації (посміхнутися і розсміятися навіть у важкій ситуації); активізацію почуття гумору; більше спілкуватися з друзями у вільний від навчання час; любов до себе і навколишнього світу.

Висновки. Таким чином, проведене дослідження дозволило встановити домінуючі стрес-фактори студентської молоді: навчальне навантаження; емоційний фактор (образ, обман); проблеми особистого характеру; негаразди сімейного характеру (сварка батьків); фінансові проблеми. В ході анкетного та усного опитування також встановлено пріоритетні у студентів засоби подолання стресів: музика; прогулянки; спілкування з друзями; заняття фізичними вправами; танці та розваги. Проведений аналіз дозволив обґрунтувати та рекомендувати засоби та методи фізичної культури для подолання стресу у студентів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку ми вбачаємо у дослідженні ефективності різних засобів фізичної культури у подоланні стресу у студентів.

Список використаних джерел:

1. Агаджанян Н.А. Стресс, физиологические и экологические аспекты адаптации, пути коррекции / Н.А. Агаджанян, С.В. Нотова. – Оренбург: ИПК ГОУ ОГУ, 2009. – 274с.
2. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. М., 1975.
3. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 236 с.
4. Вильяме К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002, с. 5-33.
5. Гольдшмидт Е.С. Влияние психофизиологического потенциала на адаптацию к учебной деятельности// В.И. Иванов, Э.М. Казин, М.Г. Березина, Н.А. Литвинова, А. М. Прохорова, Гольдшмидт Е.С.,// Физиологии человека, 2002, том 28, №3
6. Грінберг Джеральд. Управління стресом. - 7-е видання - СПб: Пітер, 2004—496с.
7. Короткова Т.П. Традиційні і нетрадиційні методи оздоровлення при стресах. Методичні рекомендації. - Донецьк ДонНУ: 2006. – 48 с.
8. Кочеткова А. И. Введение в организационное поведение и организационное моделирование: Учеб. пособие / А. И. Кочеткова. - Москва: Дело, 2003. – 942 с.
9. Линдемман Х. Система психофизического регулирования. М., 1992, С. 5-102.
10. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 253 с.
11. Щербатых Ю. В. Психология страха. М., 1999, С. 313-375.

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

Костинская Елена, Короткова Татьяна, Барабаш Ольга, Слипущко Елена
Донецкий национальный университет им. Василя Стуса

Аннотации:

В статье рассматривается возможность дистанционной формы обучения на занятиях по физическому воспитанию в ВУЗах. На основании обработанных литературных источников определяются достоинства и недостатки дистанционной системы обучения и варианты возможности её внедрения в учебный процесс.

In the article the possibility of distance learning in the classroom for physical education in universities. Based on the analysis and study of literature defined the advantages and disadvantages of distance learning systems and options the possibility of its implementation in the educational process.

В статті розглядається можливість дистанційної форми навчання на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. На підставі аналізу та опрацювання літературних джерел визначаються переваги та недоліки дистанційної системи навчання та варіанти можливості її впровадження у навчальний процес.

Ключевые слова:

дистанционное обучение, физическое воспитание, студенты.

distance learning, physical education, students.

дистанційне навчання, фізичне виховання, студенти.

Постановка проблемы. Быстрое и систематическое развитие информационных технологий сделало актуальной проблему модернизации и усовершенствования системы образования. Суть такой модернизации особенно актуальна в концепции дистанционного образования, перед которым, благодаря Интернету, открываются новые возможности и перспективы развития.

Здоровье - самая большая ценность в жизни каждого человека. Сохранению здоровья способствует здоровый образ жизни. Физическое воспитание одно из составляющих физического здоровья и системы образования в целом. В связи с нехваткой времени, у студенческой молодёжи не всегда есть возможность систематически заниматься физической культурой под руководством преподавателя, а знаний для самостоятельных занятий не хватает. В таких случаях незаменима дистанционная форма обучения, благодаря которой занимающийся в любое свободное время и практически в любом месте может повысить свой уровень знаний и полноценно позаниматься.

В молодости формируются установки на сознательное построение и планирование собственной жизни. Но, очень часто первокурсники считая себя взрослыми не понимают, что кроме прав, ещё есть и ряд обязанностей, которые вступив во взрослую жизнь они должны выполнять самостоятельно. Это одна из проблем, которая оказывает серьёзное влияние на возможность внедрения дистанционной формы обучения.

Анализ последних исследований и публикаций. В последнее время в связи с бурным развитием интернет-технологий в общем, и в системе образования в частности, взоры многих ученых обращены на разработку курсов дистанционного обучения [1,4,5,6]. Как утверждают специалисты, дистанционная форма обучения способствует большему охвату студентов, лучшей коммуникации в не зависимости от времени, возможности внедрения интерактивных технологий [2,3,7]. В силу своей специфичности процесс по физическому воспитанию имеет свои особенности относительно внедрения дистанционной формы обучения. Определению этих особенностей и посвящена статья.

Цель исследования – определение возможностей дистанционного обучения в области физической культуры.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научной литературы по проблеме исследования.

Задачи исследования :

- сформулировать достоинства дистанционного обучения по физическому воспитанию в ВУЗе;
- определить недостатки дистанционного способа обучения;
- провести сравнительную характеристику между дистанционным и очным обучением.

Результаты исследования и их обсуждение. Желание систематически заниматься физическим воспитанием - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это не одномоментный, а многоступенчатый процесс. Для увеличения заинтересованности студентов к систематическим занятиям по физическому воспитанию необходимо активизировать все доступные средства, методы и формы обучения.

Одна из современных форм дополняющих очное обучение по физическому воспитанию, это дистанционная форма обучения. У данной формы обучения есть свои плюсы и минусы, которые хотелось бы рассмотреть и проанализировать в данной статье.

Перейдём непосредственно к актуальности дистанционного обучения на занятиях по физическому воспитанию.

В последнее время дистанционное обучение активно входит в нашу жизнь. Современное образование немыслимо без компьютера и Интернета. Если раньше обучались один раз и знаний приобретённых в ВУЗе плюс систематическая обработка литературных источников хватало практически на всю жизнь, то сегодня бурный поток новой информации в области науки и техники приводит к необходимости поиска новых методов передачи знаний и технологий обучения.

Использование Интернет технологий и дистанционного обучения делает обучение более доступным, открывает новые возможности для непрерывного обучения студентов в удобное для них время.

Основу дистанционного обучения составляет управляемая самостоятельная работа студентов.

С развитием и распространением Интернет технологий у дистанционного обучения появились новые возможности. В мире уже существует огромное количество курсов и целые университеты дистанционного обучения.

Характерными чертами дистанционного обучения являются:

1. Гибкость - обучаемые в основном не посещают регулярных занятий, а работают в удобное для себя время, в удобном месте и в удобном темпе.

2. Модульность - в основу программ дистанционного обучения положен модульный принцип. Каждый отдельный курс создает целостное представление об определенной предметной области. Это позволяет из набора независимых

курсов-модулей формировать учебную программу, отвечающую индивидуальным или групповым принципам.

3. Новая роль преподавателя - на него возлагаются такие функции, как координирование познавательного процесса, корректирование преподаваемого курса, консультирование при составлении индивидуального учебного плана занятий.

4. Специализированный контроль качества - в качестве форм контроля, вместо классической формы, может применяться дистанционно организованная сдача контрольных нормативов, собеседование, отчёт в письменной форме о выполненной нагрузке.

Охарактеризуем достоинства дистанционного обучения.

Технологичность. Технология дистанционного обучения - это совокупность методов, форм и средств взаимодействия с обучаемым в процессе самостоятельного, но контролируемого освоения им определенного массива знаний. По сравнению с традиционным основное отличие дистанционного обучения состоит в том, что главная опора делается на самостоятельную работу студентов.

Обучение с использованием современных программных и технических средств делает электронное образование более эффективным. Новые технологии позволяют сделать визуальную информацию яркой и динамичной, построить сам процесс образования с учетом активного взаимодействия студента с обучающей системой. Использование звука, видео делает курсы дистанционного обучения полноценными и интересными.

Доступность и открытость обучения. Возможность учиться удалено от места обучения, не покидая свой дом. Это позволяет современному студенту заниматься физическим воспитанием в удобное для него время, индивидуально подходить к выбору нагрузки, а также совмещать работу с учёбой, при этом делая упор на занятия вечером и в выходные дни.

Можно учиться находясь практически в любой точке земного шара, где есть компьютер и Интернет. Это делает процесс обучения более доступным, чем классическое обучение. На лицо легкость организации процесса обучения, как для обучаемых, так и для организаторов обучения, отсутствуют формальные ограничения для начала обучения.

Обучение в любое время в любом месте позволяет студентам не только оставаться в привычной для них обстановке и сохранить привычный ритм жизни, но и выработать индивидуальный график обучения.

Индивидуальность систем дистанционного обучения. Дистанционное обучение носит более индивидуальный характер обучения, более гибкое, обучающийся сам определяет темп обучения, может возвращаться по несколько раз к отдельным занятиям, может пропускать отдельные разделы и т.д. Такая система обучения гарантирует более глубокие остаточные знания, заставляет студента заниматься самостоятельно и получать навыки самообразования.

Студент, обучающийся дистанционно становится более самостоятельным, мобильным и ответственным. Без этих качеств он не сможет учиться и получить полноценные знания.

Документирование процесса обучения. У обучающегося остаётся сам курс обучения и он может перечитывать материал и повышать свои знания по мере необходимости.

Дистанционное обучение делает процесс обучения более творческим и индивидуальным, открывает новые возможности для творческого самовыражения отдельно взятой личности.

Развитие дистанционного обучения требует использования новых инструментов и методов обучения, построения новых моделей обучения.

Недостатки дистанционного обучения:

1. Отсутствие прямого очного общения между обучающимися и преподавателем. А когда рядом нет человека, который мог бы эмоционально окрасить занятие, это значительный минус для процесса обучения. Сложно создать творческую атмосферу в группе обучающихся.

2. Невозможно исправить возникающие ошибки в процессе выполнения физических упражнений.

3. Необходимость в персональном компьютере и доступе в Интернет. Необходимость постоянного доступа к источникам информации. Нужна хорошая техническая оснащённость, но не все желающие учиться имеют компьютер и выход в Интернет, нужна техническая готовность к использованию средств дистанционного обучения.

4. Высокие требования к постановке задачи на обучение, сложность мотивации слушателей.

5. Необходимость наличия целого ряда индивидуально-психологических условий. Для дистанционного обучения необходима жесткая самодисциплина, а его результат напрямую зависит от самостоятельности и сознательности студента.

6. Отсутствует постоянный контроль над обучающимися, который для наших студентов, привыкших к постоянному контролю и принудительному обучению со школьной скамьи, является мощным побудительным стимулом.

7. Высокая трудоемкость разработки курсов дистанционного обучения. Один из путей решения этой проблемы это поиск и использования существующих видео и аудио файлов, использование методов постепенного усложнения дистанционных курсов.

Временными трудностями являются недостаточная компьютерная грамотность обучающихся и обучаемых, отсутствие опыта дистанционного обучения, многие преподаватели и студенты еще не готовы к такому методу преподавания на уровне с классическим образованием.

Мало методических материалов по подготовке и проведению дистанционного обучения по физическому воспитанию.

Слабое использование стандартов в дистанционном обучении. Незрелость и несовершенство стандартов затрудняет повторное использование, обмен, многократное использование, совместимость учебных материалов.

Для того, чтобы содержательная основа курсов дистанционного обучения состояла не только из текстовых материалов, простейших графических рисунков, фото, тестовых заданий для проверки контроля знаний, а и из качественных видеороликов, необходима команда из специалистов не только предметной

области, но и художник, программист, сценарист, необходимое оборудование и аппаратура.

Очень мало опыта в использовании систем дистанционного обучения в области физического воспитания.

Выводы и перспективы дальнейших исследований.

Под дистанционным обучением понимается комплекс образовательных услуг, предоставляемых широким слоям населения с помощью специализированной информационно-образовательной среды на любом расстоянии от образовательных учреждений.

Учебные материалы по дистанционному обучению должны соответствовать современным принципам, удовлетворять различные запросы студентов в отношении времени, места, частоты контактов с преподавателями. Должны использоваться наиболее современные и эффективные технологии. Для решения вышеизложенных задач требуется пересмотр старых представлений в отношении методики преподавания, практики проведения учебных занятий, внедрения в практику дистанционного обучения новых технических средств.

Развитие дистанционного обучения как дополнение и усовершенствование к классическому обучению в системе образования будет иметь право на жизнь, набирать обороты и совершенствоваться по мере развития технических возможностей и Интернет технологий.

Дистанционная форма обучения способствует массовому распространению образования, делая учебные программы более доступными. Тем не менее, низкое качество дистанционного обучения (учитывая вышеперечисленные недостатки) на современном этапе развития общества может только полноценно дополнить, но не заменить очное обучение.

Благодаря дистанционным технологиям, разработанным на основе современных информационных и коммуникационных средств, можно успешно реализовывать процесс обучения по физическому воспитанию как в рамках теоретической подготовки, так и при освоении двигательных навыков. Но, обучение только тогда становится полноценным, когда достигается имитация реального общения с преподавателем, - вот к этому и следует стремиться. А пока дистанционное обучение может играть только второстепенную роль, дополняя, совершенствуя и углубляя знания полученные на очной форме обучения.

Список используемых источников:

1. Воронкова О.Б. Информационные технологии в образовании: интерактивные методы. / О.Б. Воронкова // - М.: Феникс, 2010. - 53-54с.
2. Дистанційна, освіта/ Освітній портал [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.osvita.org.ua/distance/>
3. Петров В.Н. Информационные системы: учебник. / В.Н. Петров. // - СПб. : Питер, 2002. - 115с.
4. Роберт И.В. Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы; перспективы использования. / И.В. Роберт// - М.: ИИО РАО, 2010. - 82с.
5. Советов Б.Я. Информационные технологии: учебник для студентов вузов / Б.Я. Советов, В.В. Цехановский// - М.: Высш. шк., 2003. - 34-35с.
6. Э.М. Хабибулина. Дистанционное обучение :основные термины,

принципы и модели/ Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс].

7.Режимдоступа:<http://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskienauki/library/distantsionnoeobuchenieosnovnye-terminy-printsipy-i-modeli>

ВТЯГИВАЮЩИЙ МЕЗОЦИКЛ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Костюкевич Виктор

Винницкий государственный педагогический университет
имени Михаила Коцюбинского

Аннотации:

В статье
характеризируются
параметры тренировочной
работы футболистов
высокой квалификации во
втягивающем мезоцикле
первого цикла годичной
подготовки. Определена
структура и содержание
втягивающего мезоцикла,
представлена динамика
тренировочных нагрузок по
дням каждого микроцикла.
Полученные результаты
исследования позволяют
более целенаправленно
планировать тренировочный
процесс футболистов в
подготовительном периоде
годового макроцикла.

У статті
характеризуються
параметри тренувальної
роботи футболістів високої
кваліфікації у
втягувальному мезоциклі
першого циклу річної
підготовки. Визначена
структура і зміст
втягувального мезоциклу,
представлена динаміка
тренувальних навантажень
по кожному з днів
мікроциклу. Отримані
результати дослідження
дозволяють більш
цілеспрямовано планувати
тренувальний процес
футболістів в підготовчому
періоді річного макроциклу.

The article characterized
by the parameters of training
work in highly skilled players
retractor mesocycle first cycle
of annual training. The
structure and content of the
retractor mesocycle, the
dynamics of training loads on
days each microcycle. These
findings make it possible to
plan more targeted training
process of football players in
the preparatory period of a
year macrocycle.

Ключевые слова:

теория периодизации,
втягивающий мезоцикл,
сдвоенный цикл подготовки,
тренировочный цикл,
футболисты высокой
квалификации.

теорія періодизації,
втягувальний мезоцикл,
здвоєний цикл підготовки,
тренувальний цикл,
футболісти високої
кваліфікації.

theory of periodization is
drawn mesocycle, dual
training cycle training cycle,
highly skilled players.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований. На современном этапе подготовка спортсменов высокой квалификации планируется и осуществляется преимущественно на основе теории периодизации спортивной тренировки [11, 12, 15, 16, 17].

В последние годы в большинстве спортивных игр используется двухцикловое построение тренировочного процесса спортсменов в течении года [2, 4, 5, 7, 10]. В футболе двухцикловое планирование тренировки в годичном макроцикле имеет свои особенности. Прежде всего это связано с

непродолжительным подготовительным периодом второго цикла, который длится 25-30 дней. Что касается первого цикла годичной подготовки футболистов, то продолжительность подготовительного периода команд первой лиги и премьер лиги колеблется от 60 до 80 дней, а для команд второй лиги – от 75 до 90 дней.

В связи с особенностями календаря соревнований в футболе используется структура сдвоенного построения тренировочного процесса [2, 6, 11, 13]. Предметом данной статьи является изложение результатов исследования при построении втягивающего мезоцикла первого подготовительного периода в сдвоенном цикле годичной подготовки футболистов высокой квалификации.

Цель исследования – определение структуры и содержания втягивающего мезоцикла в первом подготовительном периоде годичного макроцикла подготовки футболистов высокой квалификации.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников; педагогическое наблюдение (контроль тренировочной работы); педагогическое тестирование; методы функциональной диагностики; методы моделирования; методы математической статистики.

В исследовании приняли участие футболисты команды первой лиги ФК «Нива» (Винница). Спортивная квалификация игроков – кандидаты в мастера спорта, мастера спорта. Средний возраст игроков 24,8 года.

Результаты исследования и их обсуждение.

Тренировочный мезоцикл представляет собой относительно целостный этап тренировочного процесса [12].

Один мезоцикл включает как минимум 2 микроцикла. В существующей практике чаще всего мезоциклы состоят из 3-6 микроциклов [11].

Внешними признаками мезоцикла являются [12]:

1) повторное воспроизведение ряда микроциклов в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Различают втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные мезоциклы [11].

Задачей *втягивающего мезоцикла* в тренировочном процессе футболистов является обеспечение постепенной вработываемости всех систем организма спортсменов и повышения их функционального состояния после относительно продолжительного отдыха. Это обеспечивается применением широкого круга средств: упражнений атлетического характера, кроссовой подготовки, аэробики, плавания, спортивных игр, технико-тактических упражнений и т.п.

В этом мезоцикле, как правило, проводятся два втягивающих и один восстановительный микроциклы. Направленность тренировочных занятий в этих микроциклах с позиции биоэнергетики в основном – аэробная. В первом из них не следует практиковать скоростные упражнения (выполнение таких упражнений

вызывает предельное напряжение мышц, к которым футболисты в это время еще не готовы). Упражнения анаэробной направленности планируется лишь в конце второго вытягивающего микроцикла (рис. 1).

Величина тренировочной нагрузки определялась на основании таблицы В. А. Сорванова (1978) (табл. 1).

Величина соревновательной нагрузки определяется по формуле:

$$KBH = \sum_{i=1}^n I_i \cdot t_i, \quad (1)$$

где: KBH – коэффициент величины нагрузки (баллы);

t_i – время выполнения упражнения;

I_i – интенсивность упражнения.

Таблица 1

Интенсивность выполнения упражнений (за В.А. Сорвановим, 1978)

Интенсивность упражнений по показателям ЧСС (уд·мин ⁻¹)	Преимущественная направленность	Оценка в баллах
114	Аэробная	1
120		2
126		3
132		4
138		5
144		6
150		7
156	Аэробно-анаэробная	8
162		10
168		12
174		14
180		17
186	Анаэробная	21
192		25
198		33

Величина нагрузки тренировочных занятий колеблется от 300 до 540 баллов в первом микроцикле и от 380 до 870 баллов во втором микроцикле (рис. 2).

Для целенаправленного контроля тренировочных нагрузок была разработана структура микроциклов, которая учитывала направленность и величину нагрузки по дням микроцикла, а также виды и компоненты тренировочной работы. Обозначалось время и интенсивность выполнения упражнений по общей физической, специальной физической, технико-тактической подготовке, а также по игровой и соревновательной деятельности. Кроме этого учитывались теоретическая подготовка, психологическая подготовка, восстановление физической работоспособности.

Структура и содержание первого и второго вытягивающих микроциклов общеподготовительного этапа подготовки футболистов высокой квалификации представлены в табл. 2, 3.

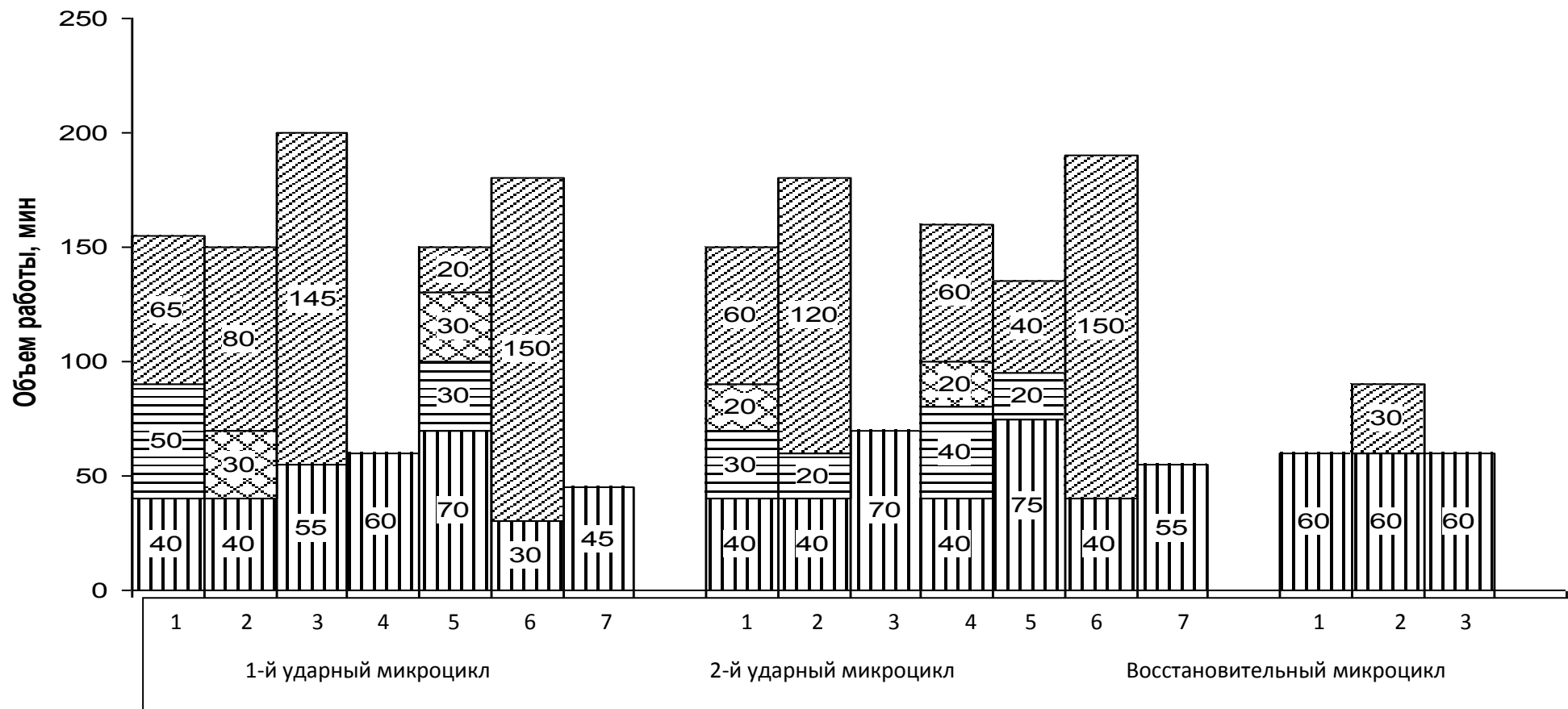
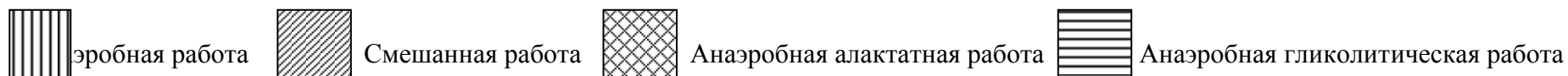


Рис. 1. Общий объем и направленность тренировочных занятий микроциклов втягивающего мезоцикла футболистов высокой квалификации



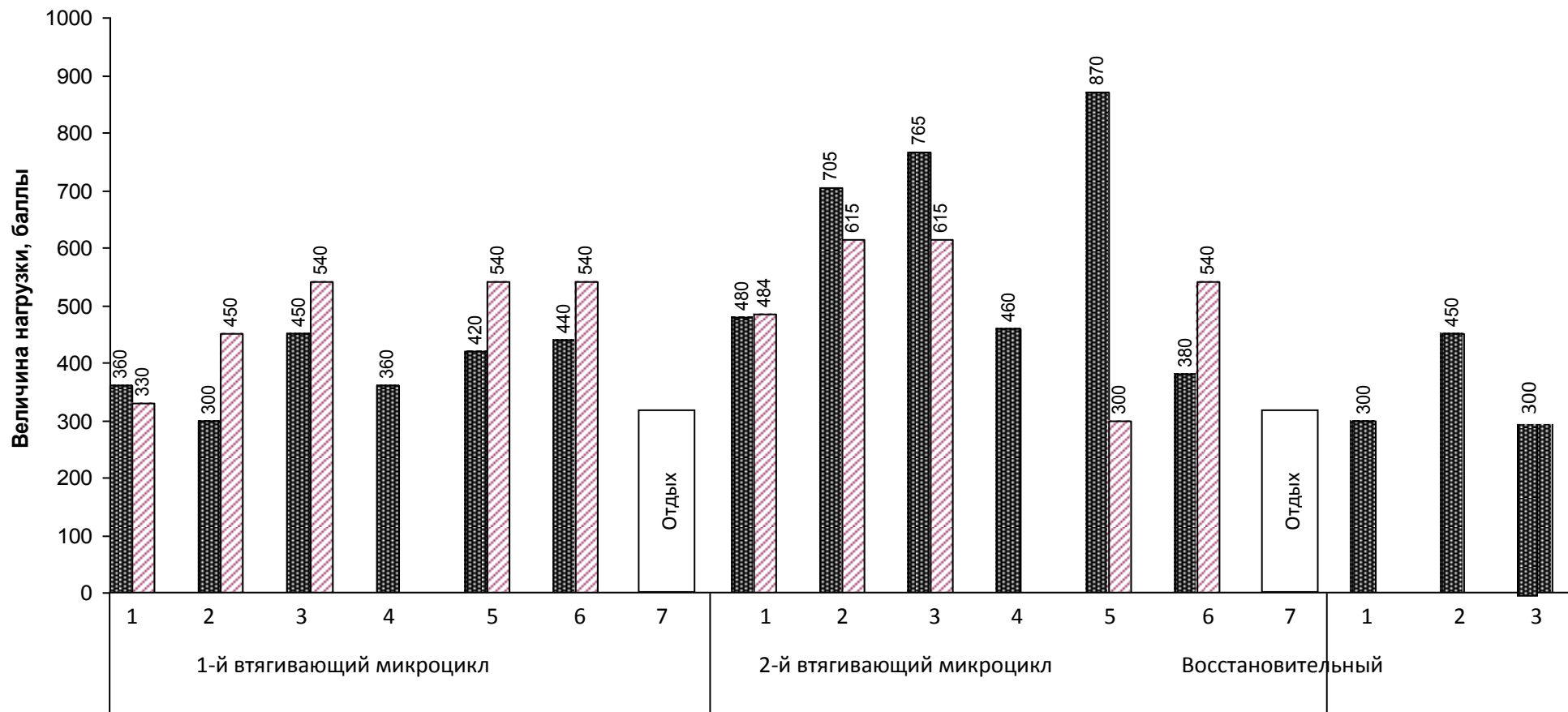


Рис. 2. Динамика величины тренировочных нагрузок занятий в микроциклах втягивающего мезоцикла подготовки футболистов высокой квалификации

 - УТ
  - ВТ

Таблица 2

**Структура и содержание первого 7-дневного втягивающего микроцикла общеподготовительного этапа
подготовки футболистов высокой квалификации**

Виды и компоненты тренировочной работы		Дни																			Всего		
		1-й			2-й			3-й			4-й			5-й			6-й			7-й			
		З	УТ	ВТ	З	УТ	ВТ	З	УТ	ВТ	З	УТ	ВТ	З	УТ	ВТ	З	УТ	ВТ	З		УТ	ВТ
Величина нагрузки			М	М	М	М	С	М	С	С		М			М	С	М	С	С				
Направленность нагрузки			Аэр	Аэр	Аэр	Аэр	Аэр	Аэр	Аэр	Аэр		Аэр			См	Аэр	Аэр	См	Аэр				
ОФП	Атлетизм		40 ⁶			30 ⁶			60 ⁶					20 ⁶			20 ⁶						170'
	СП																						
	ССП																						
	СВ																						
	ОВ			30 ⁷			30 ⁷			60 ⁷					60 ⁷			60 ⁷					240'
	ОРУ		20 ⁴	30 ⁴	60 ⁴	30 ⁴	60 ⁴	60 ⁴	30 ⁴	30 ⁴		30 ⁴			20 ⁴	30 ⁴	60 ⁴	20 ⁴	30 ⁴				510'
СФП	С																						
	ССК																						
	Сп.В																						
ТТП												40 ⁶			30 ⁶			40 ⁶					110'
Игровая подготовка																							
Соревновательная деятельность																							
Тестирование																							
Теоретическая подготовка		30'					30'			30'						30'			30'		60'		240'
Психологическая подготовка																							
Восстановление							30'			30'						30'			60'				150'
Всего			60'	60'	60'	60'	90'	60'	90'	90'		70'			70'	90'	60'	80'	90'				1030'
		30'	60'	60'	60'	60'	150'	60'	90'	150'		70'	60'		70'	150'	60'	80'	180'		60'		1420'
Нагрузка, баллы			360	330	240	300	450	240	480	540		360			420	540	440	540					5480

Примечание: З – «зарядка», УТ – утренняя тренировка; ВТ – вечерняя тренировка; М – малая нагрузка; С – средняя нагрузка; Аэр – аэробная направленность; См – смешанная направленность; СП – скоростная подготовка; ССП – скоростно-силовая подготовка; СВ – скоростная выносливость; ОВ – общая выносливость; ОРУ – общеразвивающие упражнения; С – специальная скорость; ССК – специальные скоростно-силовые качества; Сп.В – специальная выносливость; ТТП – технико-тактическая подготовка; 40⁶ – время выполнения упражнения (40) с показателем интенсивности (40⁶)

Таблица 3

Структура и содержание второго 7-дневного втягивающего микроцикла общеподготовительного этапа подготовки футболистов высокой квалификации

Виды и компоненты тренировочной работы		Дни																					Всего
		1-й			2-й			3-й			4-й			5-й			6-й			7-й			
		З	УТ	ВТ	З	УТ	ВТ	З	УТ	ВТ	З	УТ	ВТ	З	УТ	ВТ	З	УТ	ВТ	З	УТ	ВТ	
Величина нагрузки			М	С	М	С	С	М	С	С		М			С	М	М	М	С				
Направленность нагрузки			Аэр	См	Аэр	См	Аэр	Аэр	См	Аэр		См			См	Аэр	Аэр	См	См				
ОФП	Атлетизм		20 ⁶			15 ⁶			15 ⁶														50′
	СП						15 ¹⁷		15 ¹⁷						10 ¹⁷								40′
	ССП			20 ¹⁷		15 ¹⁷				15 ¹⁷					10 ¹⁷								60′
	СВ														10 ²¹								10′
	ОВ			30 ⁸			30 ⁸			30 ⁸						30 ⁶			30 ⁴				150′
	ОРУ		20 ⁴	30 ⁴	60 ⁴	30 ⁴	30 ⁴	60 ⁴	30 ⁴	30 ⁴	20 ⁴			30 ⁴	30 ⁴	60 ⁴	20 ⁴	30 ⁴					480′
СФП	С																						
	ССК																						
	Сп.В																						
ТТП			40 ⁷			30 ¹⁰			30 ¹⁰			20 ⁷			20 ¹⁰			20 ⁵					160′
Игровая подготовка												20 ¹²						20 ¹⁰					40′
Соревновательная деятельность																							
Тестирование																							
Теоретическая подготовка							30′			30′			60′			30′							150′
Психологическая подготовка															15′				15′				30′
Восстановление				30′			30′			30′						30′			30′		60′		210′
Всего			80′	80′	60′	90′	75′	60′	90′	75′		60′			80′	60′	60′	60′	60′				990′
			80′	110′	60′	90′	135′	60′	90′	135′		60′	60′		105′	120′	60′	60′	135′		60′		1380′
Нагрузка, баллы			480	484		764	615		765	615		460			770	300		380	540				5480

В первом вытягивающем микроцикле средства ОФП составили 89,3 %, ФФП – 10,7 %.

В каждом из двух вытягивающих микроциклов преимущественно выполнялись упражнения из арсенала ОФП (89,3 % – первый микроцикл; 79,8 % второй микроцикл). В отличие от первого вытягивающего микроцикла выполнялись упражнения направленные на развитие скоростных (5,1 %) и скоростно-силовых (4,0 %) качеств, а также скоростной выносливости (1,0 %). Во втором вытягивающем микроцикле увеличилось время, отведенное на технико-тактическую и игровую подготовку – с 10,7 до 20,2 %. То есть, на протяжении вытягивающего мезоцикла прослеживалась динамика, с одной стороны, уменьшения средств общей физической подготовки, а с другой, увеличение упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств и совершенствование технико-тактического мастерства игроков.

В конце вытягивающего мезоцикла был проведен 3-дневный восстановительный микроцикл.

Выводы.

1. На современном этапе, с учётом календаря соревнований, в футболе используется двоякцикл планирования подготовки игроков неаматорских футбольных команд в годичном макроцикле. Каждый из циклов состоит из трех периодов – подготовительного, соревновательного и переходного.

2. Подготовительный период первого цикла, состоит из четырёх мезоциклов – вытягивающего, базового развивающего, базового стабилизирующего (контрольно-подготовительного) и предсоревновательного. Важной структурной единицей в подготовительном периоде есть вытягивающий мезоцикл, в котором решаются задачи адаптации футболистов к физическим нагрузкам.

3. Вытягивающий мезоцикл состоит из двух вытягивающих 7-дневных и одного 3-дневного микроциклов. На протяжении мезоцикла проводятся 25 тренировочных занятий с величиной нагрузки от 300 до 540 баллов в первом микроцикле, от 300 до 780 баллов – во втором микроцикле. В третьем восстановительном микроцикле величина нагрузки колеблется в пределах 300-450 баллов.

Как в первом, так и во втором микроциклах в третий день планируется одно тренировочное занятие с нагрузкой 360-460 баллов.

Перспектива дальнейших исследований будет связана с разработкой моделей тренировочных этапов годичного макроцикла подготовки высококвалифицированных футболистов.

Список используемых источников:

1. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою стрибунів у висоту високого класу : монографія. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2005. – 283 с.

2. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навч. посібник / Т. В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю. 2016. – 240 с.

3. Дорошенко Э. Ю. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей / Э. Ю. Дорошенко, Р. Сушко, Р. Крейвите // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 4. – С. 33-38.

4. Козина Ж. Л. Алгоритм системного анализа в научных исследованиях в области спортивных игр / Ж. Л. Козина // Физическое воспитание студентов творческих

спеціальностей. Сб. научн. Трудов под ред. проф. Ермакова С.С. – ХДАДИ (ХХПИ), 2006. – № 4. – С. 15-26.

5. Козина Ж. Л. Математическое моделирование индивидуальных особенностей спортсменов / Ж. Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2008. – № 4. – С. 56-59.

6. Костюкевич В. М. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 4. – С. 22-28.

7. Костюкевич В. М. Моделирование в системе подготовки спортсменов высокой квалификации / В. М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Випуск 18 (Том 2). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С. 92-102.

8. Костюкевич В. М. Футбол: навч. посіб. для факультетів фіз. виховання пед. ін-тів та ун-тів / В. М. Костюкевич. – Вінниця: Віноблдрукарня, 1997. – 260 с.

9. Кутек Т. Б. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. та спорту / Т. Б. Кутек. – Львів, 2014. – 36 с.

10. Лысенко Е. Н. Ключевые направления оценки реализации функциональных возможностей спортсменов в процессе спортивной подготовки / Е. Н. Лысенко, О. А. Шинкарук // Инновационные технологии в подготовке спортсменов. Материалы 2-й научно-практической конференции, 25-26 сентября 2014. – М.: ГКУ «ЦСТИСК» Москомспорт, 2014. – С. 119-125.

11. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: учеб. [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.

13. Стасюк І. І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі в річному циклі підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / І. І. Стасюк. – Дніпропетровськ, 2014. – 20 с.

14. Пшибыльский Войцех Физическая подготовка футболистов высокого класса: монография / В. Пшибыльский, В. С. Мищенко. – Київ: Наук. світ, 2004. – 158 с.

15. Шинкарук О. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи / О. Шинкарук, М. Дудчак, Ю. Павленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 82-86.

16. Issurin V. B. New horizons for the methodology and physiology of training periodization / V. B. Issurin // Sport Med. – 2010. – Vol. 40, № 3. – P. 189-206/

17. Martin D. Handbuch Trainingslehre / D. Martin, K. Carl, K. Handbuch. — Schomodorf : Hoffmann, 1991. — S. 241—290.

СПОРТИВНИЙ ВІДБІР ТА ОРІЄНТАЦІЇ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ

Перепелиця Олександр, Перепелиця Юрій, Гудима Степан, Поліщук Володимир

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

Статтю присвячено проблемі ефективного спортивного відбору та орієнтації спортсменів у футболі як тривалому процесу. Виділено й описано 4 етапи відбору в залежності від етапів багаторічної

The article deals with the effective selection and sports orientation of athletes in football, as a long process. Identify and describe 4 stages of the selection, depending on the stage long-term preparation: primary

Статья посвящена проблеме эффективного спортивного отбора и ориентации спортсменов в футболе как длительному процессу. Выделено и описано 4 этапа отбора в зависимости от этапов

підготовки: етап первинного відбору, етап початкової спеціалізації, етап поглибленої спортивної спеціалізації, етап спортивного вдосконалення. На кожному етапі представлено контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості футболістів, а на останньому більш детально розглядаються підходи щодо відбору при підготовці команди до відповідальних змагань та вимоги до ігрової діяльності спортсменів. Особливу увагу приділено аналізу процесу спортивного відбору дітей при зарахуванні їх до дитячо-юнацьких спортивних шкіл з футболу.

selection stage, the stage of initial specialization, in-depth sports specialization stage, the stage of sports perfection. At each stage, presented control standards for physical and technical preparedness of the players, and at the last detail the approaches to the selection of the preparation of the team responsible for competition and requirements for gaming activities sportsmen. Particular attention is paid to the analysis of the process of sports selection of children when enrolling them in youth sports football school.

многолетней подготовки: этап первичного отбора, этап начальной специализации, этап углубленной спортивной специализации, этап спортивного совершенствования. На каждом этапе представлены контрольные нормативы по физической и технической подготовленности футболистов, а на последнем более подробно рассматриваются подходы к отбору при подготовке команды к ответственным соревнованиям и требования к игровой деятельности спортсменов. Особое внимание уделено анализу процесса спортивного отбора детей при зачислении их в детско-юношескую спортивную школу по футболу.

Ключові слова:

спортивний відбір, спортсмен, спортивна орієнтація, змагання, футбол.

sports selection, sportsman, sports orientation, competition, football.

спортивный отбор, спортсмен, спортивная ориентация, соревнования, футбол.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Проблема пошуку обдарованих спортсменів набуває у сучасних умовах спорту особливу значущість. Її успішне вирішення на науковій основі повинно сприяти підвищенню ефективності багаторічного спортивного тренування як невід'ємної частини цього процесу [9]. Проблема відбору спортсменів у футболі досліджувалася провідними вітчизняними (А. В. Дулібський [4], В. М. Костюкевич [5], В. В. Ніколаєнко [7]) та іноземними [1], (М. С. Бриль [2], В. П. Губа [3], Л. В. Осташев [8], D. Harre [10], D. Martin [11]) спеціалістами. Актуальною ця проблема є і на сучасному етапі у системі підготовки футболістів.

Мета: проаналізувати та узагальнити на підставі літературних джерел структуру та зміст спортивного відбору, обґрунтувати особливості спортивного відбору на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів у футболі.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури з проблеми дослідження.

Результати досліджень. Відбір та орієнтація спортсменів командних ігрових видів спорту - це тривалий процес, який змінюється залежно від тенденцій розвитку певного виду спорту. Так, у футболі А. В. Дулібський виділяє 4 етапи відбору залежно від поєднання з етапами багаторічної підготовки [4].

Перший (початковий) етап (7-9 років) - етап первинного відбору. Розглядається як етап попередньої підготовки, завдання якого полягають у тому, щоб зацікавити дітей заняттями футболом і закласти загальний «фундамент» спортивної майстерності. Крім цього, на даному етапі визначається придатність дітей до спортивного вдосконалення шляхом виявлення їх задатків, які лежать в основі розвитку здібностей, проводиться оцінка рівня рухової активності. Основним завданням цього етапу, на думку багатьох дослідників спорту, є відбір моторно обдарованих дітей і виявлення їх психомоторного статусу.

Реалізація цих завдань, крім спеціалізованих форм навчально-тренувальних занять, можна здійснювати в умовах уроків з футболу та секцій навчально-тренувальних занять, можна здійснювати в умовах уроків з футболу та секційного часу в загальноосвітніх школах, а також в рамках підготовки і проведення змагань на приз клубу «Шкіряний м'яч».

Необхідно зазначити, що цілеспрямований спортивний відбір на цьому віковому етапі підготовки є досить складним через низку причин, серед яких:

а) у дітей 7-9 років бажання займатися футболом є ще недостатньо стійким, несформованим та незакріпленим, є і мотиви занять найпопулярнішим видом спорту;

б) основні значущі для футболістів якості та функції в цьому віці розвинені слабо, проявляються не досить чітко, до того ж їх важко виявити.

Незважаючи на вищеназвані труднощі, принципова можливість спортивного відбору дітей у цьому віці не виключається, що і підтверджують результати наших досліджень.

Другий етап (10-12 років) - етап початкової спеціалізації або вторинного відбору. Основним завданням другого етапу відбору є поглиблене вивчення відповідності попередньо відібраного контингенту дітей, щодо вимог успішної спеціалізації в обраному виді спорту. Наявність спеціальних якостей, властивостей особистості, елементарної спеціальної підготовленості дозволяє визначити рівень спортивної обдарованості дітей, їх придатність для вдосконалення у футболі.

Як з педагогічної, так і фізіологічної точок зору, даний етап є, на думку багатьох фахівців, найсприятливішим для початкового спортивного відбору юних футболістів. Інтереси дітей вже є достатньо стійкими, формуються і мотиви поведінки в різних життєвих ситуаціях. Всі показники, що обумовлюють рівень фізичного і техніко-тактичного вдосконалення юних футболістів, достатньо чітко проявляються та оцінюються.

На цьому етапі питання відбору і комплектування груп набувають особливої актуальності. Саме на цьому етапі проводиться основний відбір дітей для занять футболом. Крім того, виникає необхідність комплектувати однорідні (типологічні) групи з метою застосування диференційованої форми навчання. Здійснюється такий підхід на основі врахування рівня фізичної і техніко-тактичної підготовленості дітей, які займаються футболом.

Третій етап (13-16 років) - етап поглибленої спортивної спеціалізації. На цьому етапі формуються здібності, які виявляються у конкретній спортивній діяльності. Тренер-педагог зобов'язаний глибоко та всебічно вивчати кожного свого вихованця, робити висновки про перспективність юного футболіста і визначати його вузьку спортивну спеціалізацію.

Доцільно обирати для юних футболістів ігрові амплуа з метою комплектування зв'язок, ланок і команди в цілому. Робиться це на основі оцінки індивідуальних (фізичних, техніко-тактичних, психологічних) особливостей юних футболістів. Крім цього, саме на даному етапі є сенс комплектувати юних спортсменів в однорідні за рівнем і темпами статевого дозрівання групи та згідно таких показників диференціювати навчально-тренувальний процес.

Тривалі та ретельно продумані спостереження за юними футболістами підвищують надійність висновків тренера про правильність вибору гравцем спортивної спеціалізації. Як і раніше, на цьому етапі здійснюються педагогічні спостереження, контрольні тестування, медико-біологічні, соціологічні та

психологічні дослідження з метою визначення рівня спортивної підготовленості юних футболістів.

Проте саме на цьому етапі проводити спортивний відбір та оцінювати здібності дітей досить складно, оскільки виникає необхідність врахувати різницю в біологічному і «паспортному» віці. Діти у цей час вступають в період бурхливого статевого дозрівання і у них спостерігаються різні індивідуальні темпи біологічного розвитку.

Четвертий етап (16-18 років) - етап спортивного вдосконалення. На цьому етапі проводиться спортивний відбір футболістів у юнацькі збірні, а також дорослі команди з футболу. Даний етап має певні особливості, що полягають як у підборі використовуваних тестів і в організації та проведенні навчально-тренувальних занять.

На основі педагогічних спостережень тренер визначає здатність юних футболістів долати значні тренувальні та змагальні навантаження, можливості організму юних спортсменів щодо швидкого і ефективного відновлення, виявляє темпи формування рухових навичок, темпи розвитку окремих фізичних якостей. Велику роль відіграють педагогічні контрольні тестування, за результатами яких можна робити певні висновки про розвиток фізичних якостей і можливі темпи їх спортивного приросту.

Продовжується поглиблене вивчення спортивних здібностей, оцінюється рівень підготовленості, на основі чого і здійснюється відбір та комплектування збірних команд з футболу. Тут виникає декілька підходів щодо виду відбору при підготовці команди до відповідальних змагань:

а) попередній відбір (селекція) кандидатів для підготовки до змагань. Якраз на цьому етапі проводиться суто селекційна робота: вибирається група з тих гравців, які рекомендовані головному тренеру тренерами-селекціонерами;

б) поточний відбір: оцінка готовності до змагань. Оцінюється фізична, технічна, тактична підготовленість, а також рівень функціональних і психічних можливостей футболістів. Це дозволяє визначити остаточне коло кандидатів для участі у змаганнях;

в) оперативний спортивний відбір з метою визначення складу команди на певну гру. В його основу покладено оцінку оперативного стану спортсменів. Оцінка оперативного стану полягає у визначенні типу передстартового стану та рівня емоційної збудливості (вольової стійкості).

Орієнтація пов'язана, переважно, з комплексом заходів, спрямованих на підбір для людини тих видів спорту, які найбільше відповідають з її бажаннями, здібностями і схильностями. Виявлення цих факторів специфічна мета орієнтації. Досягнення мети, з одного боку, сприяє вирішенню проблеми взаємної відповідності особистості та діяльності, з іншого - допомагає організаційно у здійсненні спортивного відбору.

Ефективність спортивного відбору у тому чи іншому командному ігровому виді спорту залежить від вимог, що ставляться до дій спортсменів. Наприклад Л. В. Осташевим були визначені такі вимоги до ігрової діяльності футболістів [8] (табл. 1).

Вимоги, що висуваються до дій футболіста

Форми рухової діяльності	Вимоги до дій
Без м'яча	
Пересування: ходьба приставними, схресні кроки, скачки, стрибки вперед, вгору, вгору- вперед; повільний біг, прискорення, ривки 3 місця (10-20 м); швидкий біг (відрізки 30- 70м) біг зі зміною напрямку і швидкості пересування.	Швидкість, легкість, швидке переключення з одного виду пересування на інші; висота підскоку, дальність стрибка, легкість; швидкість - стартова швидкість, швидкість зміни напрямку, легкість.
З м'ячем	
Ведення м'яча	Легкість, висока швидкість при мінімальному і зоровому контролі за м'ячем. Швидкість переключення з одного способу ведення на інший.
Удари по м'ячу ногами	Швидкість, оптимальна амплітуда рухів, висока точність прикладання сили, своєчасність перетворення ноги в єдиний жорсткий важіль. Висока стабільність і точність.
Удари по м'ячу головою	Точна оцінка просторово-часових характеристик польоту м'яча. Високий рівень стрибучості, точності у виборі моменту удару і місця прикладання сили. Точність, сила удару.
Обманні рухи (фінти)	Своєчасність, несподіваність, достовірність першої частини «фінта», швидкість другої частини, легкість, швидке переключення на наступну дію.
Відбір м'яча у суперника	Точна оцінка ситуації, несподіваність, швидке переключення на наступну дію
Ловля м'яча руками (воротарі)	Точна оцінка траєкторії, швидкості польоту м'яча. Своєчасні дії. Легкість, м'якість в ловінні.
Тактичні взаємодії	
В обороні	Швидка оцінка ситуації, прогнозувань дій суперника, партнерів. Швидкість пересувань і реакції. Рішучість у діях.
При переході від оборони до атаки	Гранично швидкий розвиток атаки за допомогою довгого пасу за спину суперників, які брали участь у атакуючих діях; швидкість маневру партнерів для отримання м'яча.
В атаці	Несподіваність, швидкість маневру, узгодженість у групових діях. Наявність відпрацьованих комбінацій із завершальним ударом у ворота. Агресивність, точність ударів.
При переході від атаки до оборони	Передбачення задумів суперників. Миттєвий вибір способів боротьби за втрачений м'яч. Швидкість маневру, рішучість, організованість у створенні перешкод суперникам, які починають атаку. Застосування найбільш раціональної системи.

Весь процес спортивного відбору дітей при зарахуванні їх у ДЮСШ з футболу розподіляють на чотири етапи [3]:

- 1) попередній;
- 2) підготовчий;
- 3) основний;
- 4) заключний.

Попередній етап спортивного відбору проводиться зазвичай на початку навчального року. Його тривалість - 3-4 місяці. Відібрані у спортивну школу діти проходять комплексний медичний огляд.

На *підготовчому етапі* спортивного відбору тренер уважно вивчає індивідуальні здібності дітей, проводить контрольні випробування у вигляді тестів та ігрових завдань. На цьому етапі відбувається так зване «просіювання» дітей, що дозволяє кращих із них залучати до подальших тренувальних занять.

На *основному етапі* проводять навчально-тренувальні заняття (протягом 5-6 місяців) з повторними контрольними випробуваннями.

На *заклучному етапі* наказом директора ДЮСШ діти зараховуються до основного складу.

Діти перед зарахуванням в ДЮСШ з футболу беруть участь у таких тестах:

- 1) біг на 30 м;
- 2) стрибок у довжину з місця;
- 3) біг на 400 м;
- 4) біг на 60 м;
- 5) кидок набивного м'яча (вага 2 кг) із-за голови;
- 6) жонгливання м'ячем;
- 7) удар по м'ячу на дальність:
 - а) сильнішою ногою;
 - б) слабшою ногою.

Для вибору ігрових амплуа В. П. Губою розроблені модельні характеристики для юних футболістів за антропометричними і функціональними показниками [3] (табл. 2)

Таблиця 2

Модельні характеристики юних футболістів 7-9 років для вибору ігрового амплуа (В. П. Губа)

Вік	Показники	Амплуа		
		Воротарі і центральні захисники	Півзахисники і крайні захисники	Нападники
7 років	Довжина тіла, см	122-126,4	116-121,2	122,5-127,2
	Маса тіла, кг	27-31,4	16-20,4	21,5-25,9
	Човниковий біг 3x10 м,с	10,3-10,5	10,0-10,5	9,6-9,9
	Стрибок в довжину з місця, см	112,4-123,3	109,3-119,1	124,6-136,1
8 років	Довжина тіла, см	137-144,2	119-126,2	128-135,2
	Маса тіла, кг	36,6-41,1	18-26,8	29-37,8
	Човниковий біг 3x10 м,с	10,0-10,5	9,8-10,2	9,3-9,7
	Стрибок в довжину з місця, см	128,5-132,3	118,4-125,6	132,4-138,1
9 років	Довжина тіла, см	139,2-146,4	122,8-129,7	130,1-137,4
	Маса тіла, кг	39-46,6	29,1-29,6	30,4-38,8
	Човниковий біг 3x10 м,с	9,6-10,1	9,4-9,9	9,1-9,4
	Стрибок в довжину з місця, см	153,4-168,3	114,7-149,9	150,1-153,2

Для футболістів високої кваліфікації з метою відбору у клубні та збірні команди розроблені базові моделі для гравців різних амплуа, наприклад, для нападника [5].

Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовленості футболістів у процесі відбору та орієнтації на етапах багаторічного тренування представлені у табл. 4-7

Таблиця 4

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості футболістів

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років				
	6	7	8	9	10
Загальна фізична підготовленість					
Біг на 15 м з місця, с	3,40	3,28	3,09	2,91	2,80
Біг на 15 м з ходу, с	2,97	2,88	2,73	2,47	2,27
Біг на 30 м, с	5,90	5,80	5,70	5,50	5,40
Човниковий біг, 3x10, с	9,90	9,60	9,10	8,80	8,60
Біг на 50 м, с	9,10	9,00	8,90	8,80	8,70
Біг на 300 м, с	-	-	63,0	60,0	59,0
Стрибок у довжину з місця, см	140	150	160	170	180
Потрійний стрибок, см	310	350	380	450	490
5-кратний стрибок, см	-	-	790	820	840
Стрибок угору з місця, см	23,0	26,0	27,0	29,0	32,0
Спеціальна фізична та технічна підготовка					
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	9,00	8,50	7,00	7,00	6,20
Удар по м'ячу на дальність, м	-	-	25,0	30,0	35,0
Укидання м'яча на дальність, м	6	7	8	9	12
Жонглювання м'ячем, кількість разів	6	8	10	15	20

Таблиця 5

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості футболістів

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років				
	11	12	13	14	15
Загальна фізична підготовка (для всіх)					
Біг на 15 м з місця, с	2,69	2,58	2,53	2,37	2,31
Біг на 15 м з ходу, с	2,26	2,17	2,09	1,89	1,83
Біг на 30 м, с	5,30	5,10	4,80	4,60	4,40
Човниковий біг, 3x10, с	8,50	8,30	8,00	7,60	7,40
Біг на 50 м, с	8,6	8,5	8,4	8,2	8,0
Біг на 400 м, с	57,0	55,0	-	-	-
Стрибок у довжину з місця, см	190	200	210	230	240
Потрійний стрибок, см	520	560	590	620	660
5-кратний стрибок, см	910	950	1030	1160	1240
Стрибок угору з місця, см	34,0	36,0	38,0	40,0	43,0
Спеціальна фізична та технічна підготовка					
<u>Полеві гравці</u>					
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
Удар по м'ячу на дальність, м	40	45	55	65	75
Укидання м'яча на дальність, кількість разів	14	15	16	18	19
Жонглювання м'ячем, кількість разів	35	40	50	60	70
<u>Воротар</u>					
Удар по м'ячу з рук на дальність, м	25	30	35	40	45
Кидок м'яча на дальність, м	14	16	20	24	26

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості футболістів

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років		
	16	17	18
Загальна фізична підготовка			
Біг на 15 м з місця, с	2,30	2,30	2,29
Біг на 15 м з ходу, с	1,82	1,80	1,80
Біг на 30 м, с	4,30	4,20	4,10
Човниковий біг, 3x10, с	7,20	7,20	7,10
Біг на 50 м, с	7,8	7,2	6,9
Біг на 400 м, с	61,0	60,0	59,0
Човниковий біг 7x50 м, с	64,0	62,0	61,0
12-хвилинний біг, м	3100	3150	3200
Стрибок у довжину з місця, см	250	260	270
Потрійний стрибок, см	690	720	750
5-кратний стрибок, см	1270	1310	1350
Стрибок угору з місця, см	47,0	50,0	52,0
Спеціальна фізична та технічна підготовка			
<u>Польові гравці</u>			
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	4,8	4,6	5,6
Удар по м'ячу на дальність, м	80	85	90
Укидання м'яча на дальність, кількість разів	21	23	26
Жонгливання м'ячем, кількість разів	80	90	100
<u>Воротар</u>			
Удар по м'ячу з рук на дальність, м	50	55	60
Кидок м'яча на дальність, м	30	32	34

Таблиця 7

Контрольні нормативи з фізичної підготовленості футболістів

Контрольні вправи (тест)	Вік спортсменів	
	19	20
Біг на 15 м з місця, с	2,29	2,28
Біг на 15 м з ходу, с	1,80	1,78
Біг на 30 м, с	4,10	4,00
Біг на 400 м, с	58,0	57,0
Човниковий біг 7x50 м, с	60,0	59,0
12-хвилинний біг, м	3200	3200
Потрійний стрибок, см	800	850
5-кратний стрибок, см	1400	1450
Стрибок угору з місця, см	55,0	59,0

Висновки. Таким чином, на підставі аналізу літературних джерел та власної інтерпретації наукових даних можемо зробити висновок, що спортивний відбір - це процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів у обраному виді спорту. У футболі в залежності від етапів багаторічної підготовки виділяють чотири етапи відбору: етап первинного відбору, етап початкової спеціалізації або вторинного відбору; етап поглибленої спортивної спеціалізації; етап спортивного вдосконалення. В статті представлені контрольні нормативи з фізичної і технічної підготовленості на кожному з чотирьох етапів відбору.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку моделей футболістів для кожного з етапів багаторічної підготовки.

Список використаних джерел:

1. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов / Т. Бомпа. - М.: Астрель, 2003. - 259 с.
2. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 128 с.
3. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учеб. пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. - М.: Советский спорт, 2010. 208 с.
4. Дублінський А.В. Спортивний відбір у футболі /А.В. Дублібський, А. В. Яценко, В. В. Ніколаєнко. - К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2003. - 135с.
5. Костюкевич В. М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа / В.М. Костюкевич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №9. – С. 67-70.
6. Костюкевич В.М. Футбол. – Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Вінниця: ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 260 с.
7. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего мастерства: монография / В. В. Николаенко. - К.: Саммит- книга, 2014.-336 с.
8. Огашев Л. В. Прогнозирование способностей футболистов. / Л. В. Огашев. М.: Физкультура и спорт, 1982. - 96 с.
9. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования / О. А. Шинкарук. - К.: Олимпийская литература, 2011. - 360 с.
10. Harre D. Trainingslehre / D. Harre. - Berlin: Sportverlang, 1986. - 286 с.
11. Martin D. Leistungsentwicelnd and Trainierbarkeit konditioneller and koordinativt Fahigkeiten im Kindesalter / D. Martin // Leistungssport. - 1982. №1. - S. 14-26

СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТСЬКИХ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД ПРОТЯГОМ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Стасюк Іван

Кам'янець-Подільський національний університет ім. І. Огієнка

Анотації:

В статті розглядається побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів протягом річного макроциклу в умовах вищих навчальних закладів. Визначена структура підготовчого, змагального та перехідного періодів річного макроциклу та встановлено співвідношення засобів тренувальної роботи на кожному з цих періодів.

In the article the construction of the training process of skilled players over the years macrocycle under conditions of higher education. The structure of the preparatory, competitive and transition periods annual macrocycle and the correlation means training work in each of these periods.

В статье рассматривается построение тренировочного процесса квалифицированных футболистов в течение годичного макроцикла в условиях высших учебных заведений. Определена структура подготовительного, соревновательного и переходного периодов годичного макроцикла и установлено соотношение средств тренировочной работы на каждом из этих периодов.

Ключові слова:

теорія періодизації, кваліфіковані футболісти, річний тренувальний цикл, засоби тренувальної роботи.

theory of periodization, skilled players, the annual training cycle means training work.

теория периодизации, квалифицированные футболисты, годовой тренировочный цикл, средства тренировочной работы.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Побудова тренувального процесу спортсменів протягом річного макроциклу обумовлена декількома стратегіями: перша з них передбачає виключно успішну участь у головних змаганнях року; друга – пов’язана з намаганням органічно пов’язати ефективну підготовку до різних змагань, що проводяться протягом тренувального періоду (до 8-10 міс.), з підготовкою до успішної участі в головних змаганнях; третя характерна для видів спорту, в яких спортсмени змушені виступати протягом більшої частини року з орієнтацією на досягнення максимально високих результатів [10, с. 388-389].

На основі першої стратегії будується підготовка спортсменів переважно в циклічних видах спорту [1,8,12,15], друга стратегія характерна для спортсменів високої кваліфікації, які поєднують підготовку до головних змагань року через участь в різноманітних турнірах; третя стратегія є базовою для побудови річного макроциклу в командних ігрових видах спорту [2,3,4,5,9,13], у т.ч. футболі [4,6,7,11]. На сучасному етапі підготовки футболістів неаматорських футбольних команд здійснюється на основі двоциклової моделі, одним із варіантів якої є сдвоєний цикл тренування спортсменів протягом року [6,7,14].

Аналіз літературних джерел засвідчив, що не дивлячись на велику кількість публікацій щодо побудови тренувального процесу футболістів в межах року, залишається невирішеною проблемою дослідження структури і змісту тренувального процесу студентських футбольних команд протягом річного макроциклу. Насамперед, це обумовлено статусом студентських команд. З одного боку, вони не є неаматорськими, тобто на них не розповсюджуються вимоги, що ставляться до професійних спортсменів, з іншого боку, до складу студентських команд входять достатньо кваліфіковані футболісти, а самі команди беруть участь у змаганнях, що за рівнем прояву спортивної майстерності наближені до змагань за участі неаматорських команд, наприклад, першість України серед команд другої ліги. Тобто, студентські футбольні команди можна вважати як такі, що за своїм статусом вони відносять до аматорських команд, а за рівнем спортивної майстерності наближені до неаматорських футбольних команд. Тому дослідження структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів в умовах вищих навчальних закладах є актуальною проблемою для торії і практики футболу.

Зв’язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконувалося згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти та науки, молоді та спорту на 2011-2015 рр» за темою «Теоретико-методичні основи індивідуалізації у фізичному вихованні та спорт». Номер державної реєстрації 0112U002001.

Мета дослідження – визначити структуру тренувального процесу студентських футбольних команд в річному макроциклі та на її основі дослідити параметри тренувальної роботи на кожному із етапів цього циклу.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; контроль тренувальної роботи; методи контрольних випробувань (тестування); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

В дослідженні брали участь кваліфіковані футболіст-студенти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Результати дослідження та їх обговорення. Як відомо, теорія періодизації зорієнтована в перше чергу на календар основних завдань, в залежності від якого тренувальний цикл ділиться на періоди, етапи, мезоцикли і мікроцикли підготовки спортсменів. Що, в свою чергу дозволяє більш ефективно планувати підготовку спортсменів в залежності від мети і завдань, обумовлених календарем змагань.

Одним з основних завдань даного дослідження було «Розробити і експериментально обґрунтувати побудову тренувального процесу кваліфікованих футболістів в умовах вищих навчальних закладів протягом річного макроциклу».

В процесі дослідження на етап констатувального експерименту було встановлено, що річний тренувальний цикл відповідно до календаря змагань для студентських футбольних команд будується за одноцикловою схемою теорії періодизації. Річний тренувальний цикл студентської футбольної команди складався з підготовчого, змагального і перехідного періодів. До структури підготовчого періоду увійшли втягуючий, базовий розвиваючий, базовий контрольно-підготовчий і передзмагальний мезоцикл. Змагальний період складався із змагальних і міжігрових мезоциклів. Для перехідного періоду характерним є проведення відновлювальних мезоциклів.

Протягом підготовчого періоду було проведено дванадцять мікроциклів: три у втягуючому, три у базовому розвиваючому, три у базовому контрольно-підготовчому, три у передзмагальному мезоциклах. Протягом втягуючого мезоциклу для вирішення завдань поступового підведення гравців до великих навантажень переважно використовувалися загально-підготовчі вправи, вправи атлетичного характеру, кроси, аеробіка, плавання рухливі та спортивні ігри тощо.

Основним завданням базового розвиваючого мезоциклу було визначення раціонального співвідношення навантажень різної спрямованості. Для цього використовувалися поряд із загально-підготовчими вправами спеціально-підготовчі та змагальні вправи. В той же час достатня увага приділялася вправам атлетичного характеру, кросам, фартлеку, вправам аеробної, змішаної та анаеробної спрямованості.

Практично ці ж самі вправи використовувалися для досягнення основного завдання, а саме адаптації організму гравців до специфічних навантажень, в процесі базового контрольно-підготовчого мезоциклу.

На передзмагальному мезоциклі через переважне використання спеціально-підготовчих вправ, а також вправ техніко-тактичного характеру і контрольних ігор вирішувалися завдання становлення оптимального рівня спортивної форми гравців, удосконалення спеціальних вмінь з техніки і тактики гри.

Варто зазначити, що кожен з мезоциклів підготовчого періоду складався з двох стимуляційних і одного відновлювального мікроциклів.

До структури змагального періоду входили змагальні, міжігрові та відновлювальні мікроцикли. Зокрема, було проведено три 7-денних, один 6-денний, один 5-денний змагальні, два 7-денні, чотири 5-денні, два 4-денні міжігрові, два 7-денних, п'ять 3-денних відновлювальних мікроциклів.

Основними завданнями змагального періоду були: збереження і подальше підвищення досягнутого рівня підготовленості гравців; удосконалення техніко-тактичної майстерності гравців, групової та командної тактики гри; збереження психологічної стійкості гравців протягом змагань.

Для вирішення цих завдань переважно використовувалися спеціально-підготовчі, підготовчі та змагальні вправи, а також вправи ігрової спрямованості, навчальні, контрольні та календарні ігри.

Перехідний період складався з двох частин – 18-денного активного відпочинку і трьох 7-денних відновлювальних мікроциклів.

До завдань цього періоду входили повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень, підтримання необхідного рівня тренованості, а також психологічне відновлення гравців. У цьому періоді переважно використовувалися загально-підготовчі вправи, вправи атлетичного характеру, кроси, плавання, аеробіка, рухливі та спортивні ігри.

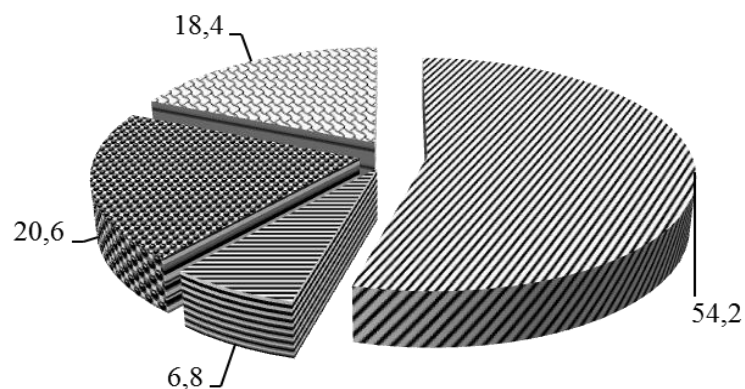
На кожному етапі тренувального процесу використовували мікроцикли за певною структурою, що характеризувалася педагогічною і фізіологічною спрямованістю, тривалістю занять і величиною навантаження.

Протягом дослідження на етапі констатувального експерименту було визначено співвідношення засобів тренувальної роботи кваліфікованих футболістів в умовах вищих навчальних закладів протягом річного тренувального циклу (рис. 1). У підготовчому періоді найбільше використовувалися загально-підготовчі вправи – 52,4 %, застосування підвідних (допоміжних) вправ становило 20,6 %, змагальних вправ – 18,4 %. Що стосується спеціально-підготовчих вправ, то у підготовчому періоді вони становили 6,8 % від всіх засобів тренувального процесу (див рис. 1).

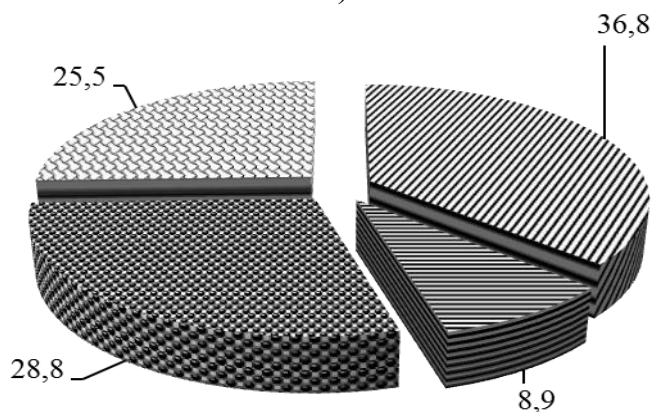
Як і передбачалося протягом змагального періоду відбувся значний перерозподіл засобів тренувальної роботи кваліфікованих футболістів в умовах вищих навчальних закладів. Загально-підготовчі вправи зменшилися на 18,0 %, їх частка на змагальному періоді становила 36,8 %. Водночас, збільшилося використання підвідних – на 8,2 % (28,8 %), змагальних – на 7,1 % (25,5 %) і спеціально-підготовчих – на 2,1 % (8,9 %) вправ (див. рис. 1).

Загалом, якщо розглядати співвідношення неспецифічних і специфічних засобів протягом підготовчого та змагального періодів то було встановлено, що в процесі підготовчого періоду неспецифічні вправи зменшилися на 18,0 %, одночасно специфічні вправи збільшилися на 16,8 %.

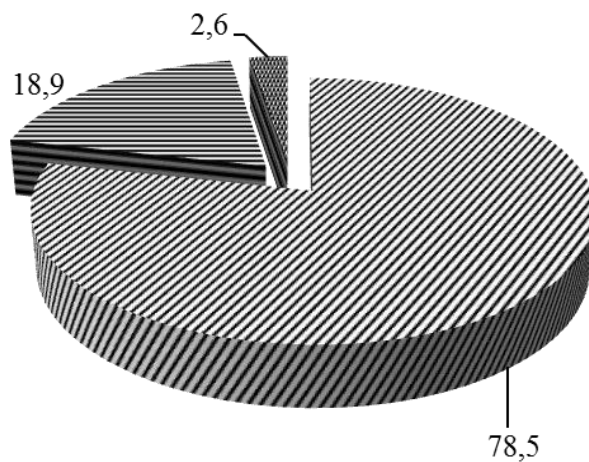
У перехідному періоді спостерігалось переважне використання загально-підготовчих вправ – 78,5 %. Підвідні вправи у перехідному періоді склали 18,9 %, спеціально-підготовчі вправи – 2,6 % (див. рис. 1).



а)



б)



в)

Рис. 1. Співвідношення засобів тренувальної роботи кваліфікованих футболістів в умовах вищого навчального закладу протягом річного тренувального циклу на етапі констатувального експерименту, %:

а) – підготовчий період; б) – змагальний період; в) перехідний період

▨ – загально-підготовчі вправи; ▩ – спеціально-підготовчі вправи; ▤ – підвідні (допоміжні) вправи; ▨ – змагальні вправи

Висновки.

1. Встановлено, що побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів протягом року здійснюється на основі теорії періодизації спортивного тренування з використанням одноциклової моделі.

2. Визначена структура основних етапів річного тренувального циклу. Підготовчий складався з 12-ти мікроциклів: три в утягувальному, три у базовому розвивальному, три у базовому контрольно-підготовчому та три у передзмагальному мезоциклах.

3. Визначена структура підготовчого, змагального та перехідного періодів річного циклу підготовки студентських футбольних команд. Підготовчий період складався з 12-ти, змагальний – з 18-ти, перехідний – з 3-х мікроциклів.

4. Встановлено співвідношення засобів тренувальної роботи кваліфікованих футболістів протягом кожного з трьох періодів річної підготовки. У підготовчому періоді загально-підготовчі вправи склали 52,4%, спеціально-підготовчі вправи – 6,8%, підвідні (допоміжні) вправи – 20,6%, змагальні вправи – 18,4%; у змагальному періоді – частка загально-підготовчих вправ становила 36,8%, спеціально підготовчих вправ – 8,9%, підвідних вправ – 28,8%, змагальних вправ – 28,5%; у перехідному періоді переважно використовувалися загально-підготовчі вправи – 78,5%, 18,9% склали підвідні вправи та 2,6% спеціально-підготовчі вправи.

Перспектива подальших досліджень буде спрямована на експериментальне обґрунтування побудови тренувального процесу студентських футбольних команд протягом року з використанням двох та трьох-циклової моделі.

Список використаних джерел:

1. Адамчук Вадим. Побудова тренувальних занять спортсменів багатоборців. / Вадим Адамчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 1. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. – 624 с.

2. Вознюк Т.В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Т.В. Вознюк. – Львів, 2006. – 20 с.

3. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навч. посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.

4. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх / Э.Ю. Дорошенко // Наука в олимпийском спорте. – 2014. - №4. – С. 17-23.

5. Костюкевич В.М. Моделирование в системе подготовки спортсменов высокой квалификации. / В.М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Випуск 18 / ВДПУ : гол. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2014. – С. 92-102.

6. Костюкевич В. М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа / В.М. Костюкевич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №9. – С. 67-70.

7. Костюкевич В.М. Футбол : навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання / В.М. Костюкевич. – Вінниця : ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 260 с.

8. Кутек Тамара. Вдосконалення технології управління підготовкою кваліфікованих спортсменок / Тамара Кутек // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – С. 336-342.

9. Мітова Олена. Концепція формування системи контролю в процесі багаторічного удосконалення у командних спортивних іграх / Олена Мітова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – С. 353-360.

10. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2013. – 624 с.

11. Стасюк І.І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі в річному циклі підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / І.І. Стасюк. – Дніпропетровськ, 2014. – 20 с.

12. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / О.А. Шинкарук; МОНУ НУФВСУ. – Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. – 136 с.

13. Щепотіна Н.Ю. Побудова мікроциклів підготовки кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань / Н.Ю. Щепотіна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагог. проблеми фіз. культури/ Фізична культура і спорт» зб. наук. праць / За ред. Г.М.

14. Bompa T.O. Total training for coaching team sports / T.O. Bompa. – Toronto: Sport books publisher, 2006. – 22 p.

15. Bompa T.O. Periodization training for sports / T.O. Bompa, M. Carrera. – [2nd ed.]. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2005. – 259 p.

ПОКАЗНИКИ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ОЦІНКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГРАВЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У МІНІ ФУТБОЛІ

Стасюк Іван

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Анотації:

В статті на основі комплексного підходу подані показники інтегральної оцінки техніко-тактичної діяльності гравців високої кваліфікації у міні-футболі. Встановлено що інтегральна оцінка є найбільш об'єктивним критерієм при визначенні рівня спортивної майстерності гравців

The article is based on an integrated approach presented indicators integrated assessment of technical and tactical skill of the players in mini-football. It is established that an integral assessment is the most objective criterion for determining the level of sportsmanship players.

В статье на основе комплексного подхода представлены показатели интегральной оценки технико-тактической деятельности игроков высокой квалификации в мини-футболе. Установлено, что интегральная оценка является наиболее объективным критерием при определении уровня спортивного мастерства игроков

Ключові слова:

міні-футбол, гравці високої кваліфікації, інтегральна оцінка техніко-тактичної діяльності.

mini-football players of high qualification, integrated assessment of technical and tactical activities.

мини-футбол, игроки высокой квалификации, интегральная оценка технико-тактической деятельности

Постановка проблеми. Ефективне управління підготовкою спортсменів високої кваліфікації обумовлена контролем та аналізом змагальної діяльності. На основі даних педагогічного контролю тренер корегує тренувальний процес з урахуванням сучасних тенденцій розвитку певного виду спорту. Для спортивних

ігор контроль змагальної діяльності має свої особливості у зв'язку з багаточисельними параметрами, виконання техніко-тактичних дій в процесі гри, тобто, виникає проблема аналізу змагальної діяльності гравців на основі інтегральної оцінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Методика аналізу змагальної діяльності в командних ігрових видах спорту досліджувалася в баскетболі Т.В. Вознюк [1-3], у волейболі Н.Ю. Щепотіною (N.Y. Shchepotina) [12], у хокеї на траві О.А. Перепелицею (O.A. Perepelytsya) [10]. Авторами були запропоновані нові методичні підходи щодо аналізу змагальної діяльності гравців в цих видах спорту як у загально-командному аспекті, так і для командного ігрового амплуа.

В футболі техніко-тактична діяльність гравців високої кваліфікації вивчалася в дослідженнях М.О. Годіка [4,9], В.М.Костюкевича [5,7], Van Gool D. [11] та інших науковців. Зокрема В.М. Костюкевичем визначені методичні підходи щодо розробки інтегральної та експертної оцінки техніко-тактичної діяльності футболістів [6]. Предметом нашого дослідження було визначення показників інтегральної оцінки техніко-тактичної діяльності гравців високої кваліфікації у міні-футболі [8].

Мета дослідження – визначити показники інтегральної оцінки техніко-тактичної діяльності гравців високої кваліфікації у міні-футболі і на її основі підвищити рівень управління тренувальним процесом команди.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; відеозйомка змагальної діяльності; методи математичної статистики.

У дослідженні аналізувалася змагальна діяльність команд другої та першої ліги України, вищої ліги, національної збірної команди України.

Результати дослідження. У нашому дослідженні на етапі констатувального експерименту, окрім показників і структури техніко-тактичної діяльності команд і гравців, визначалася їх інтегральна оцінка. Інтегральна оцінка техніко-тактичної діяльності (ІО ТТД) складається з таких показників, як коефіцієнт інтенсивності, коефіцієнт мобільності, коефіцієнт агресивності та коефіцієнт ефективності, які визначаються за формулами [6]:

Коефіцієнт інтенсивності (КІ, в балах) розраховувався за формулою:

$$KI = \frac{TTD_3}{t} \quad (1)$$

де TTD_3 – загальна сума техніко-тактичних дій, виконаних гравцем:

$$TTD_3 = TTD_{1-й PKC} + TTD_{2-й PKC} + TTD_{3-й PKC} \quad (2)$$

$TTD_{1-й PKC}$ – техніко-тактичні дії, що виконані у 1-му режимі координаційної складності;

$TTD_{2-й PKC}$ – техніко-тактичні дії, що виконані у 2-му режимі координаційної складності;

$TTD_{3-й PKC}$ – техніко-тактичні дії, що виконані у 3-му режимі координаційної складності;

t – зіграний час гравцем у матчі.

Коефіцієнт мобільності (КМ, в балах):

$$KM = \frac{ТТД_{2-й\ PKC} + ТТД_{3-й\ PKC}}{t} \times 2, \quad (3)$$

де 2 – відповідний коефіцієнт.

Коефіцієнт агресивності (КА, в балах):

$$KA = \frac{ТТД_{3-й\ PKC}}{t} \times 3, \quad (4)$$

де 3 – відповідний коефіцієнт.

Коефіцієнт ефективності (КЕ, в балах):

$$KE = \frac{ТТД_p}{ТТД_3}, \quad (5)$$

де ТТД_р – сума реалізованих техніко-тактичних дій.

Значення специфічних показників змагальної діяльності за спеціальною шкалою переводилися в бали.

Інтегральна оцінка (ІО) польового гравця визначалася в балах за формулою:

$$IO = \frac{(KI + KM + KA)}{3} + KE \quad (6)$$

Варто зазначити, що ІО ТТД враховує активність гравців, динаміку їх пересувань на майданчику, агресивність у єдиноборствах, а також ефективність виконання ТТД. В табл. 3.7 представлена ІО ТТД команд різної кваліфікації. Наведені дані свідчать, що чим вищий рівень команди, тим кращі показники ІО ТТД.

Коефіцієнт інтенсивності (КІ) показує насиченість гри техніко-тактичними діями, її видовищність. Чим більше гравець може виконати дій у змагальних умовах, тим вище рівень його майстерності, що наочно представлено даними табл. 1, динаміка значення КІ представлена у діапазоні від 5,26 балів у команд І ліги до 6,67 балів у команд вищої ліги.

Найбільш значущим показником ІО ТТД є коефіцієнт мобільності (КМ), він визначається відношенням суми ТТД, виконаних у 2-му і 3-му режимах координаційної складності до часу, зіграного гравцем у матчі. КМ коливається в межах від 6,52 балів (команди І ліги) до 7,41 балів (команди вищої ліги).

Таблиця 1

Показники інтегральної оцінки техніко-тактичної діяльності команд різної кваліфікації у міні-футболі (середні значення), бали

Команди	Показники техніко-тактичної діяльності				
	коефіцієнт інтенсивності	коефіцієнт мобільності	коефіцієнт агресивності	коефіцієнт ефективності	інтегральна оцінка
І ліги (n=12)	5,26	6,52	4,11	0,85	6,14
ІІ ліги (n=16)	5,85	6,56	4,28	0,87	6,43
Вищої ліги (n=14)	6,67	7,41	3,67	0,88	6,79
Збірна команда України (n=10)	5,86	7,18	3,81	0,91	6,52

Примітка. n – кількість ігор

Високий коефіцієнт агресивності (КА) є свідченням здібності гравця до дій в умовах активного протистояння. Проте, чим вище рівень захисту, тим менше виконується ТТД в 3-му рівні РКС. Це підтверджується отриманими нами даними – найвищі показники КА визначені у гравців II і I ліг – відповідно 4,11 і 4,28 бали, у команд вищої ліги та збірної команди України показники КА становлять відповідно лише 3,67 і 3,81 бали.

Коефіцієнт ефективності відображає рівень майстерності у володінні техніко-тактичними діями, тому цілком зрозумілим є його зростаюча динаміка в залежності від рівня кваліфікації команд – від 0,85 балів у команд II ліги до 0,91 бали у гравців збірної команди України. Така ж тенденція спостерігається й у показниках інтегральної оцінки – вона збільшується від 6,14 балів у гравців команди II ліги до 6,79 балів гравців вищої ліги.

Дещо нижчі показники коефіцієнтів інтенсивності, мобільності, агресивності збірної команди України, як і в цілому інтегральної оцінки ТТД, обумовлені більш високим рівнем її суперників.

Отже, можна зробити висновок, що рівень техніко-тактичної діяльності команди буде підвищуватися, якщо збільшиться виконання ТТД у 2-му режимі координаційної складності, що в свою чергу призведе до зменшення виконання ТТД у 3-му режимі координаційної складності (див. табл. 1).

Рівні техніко-тактичної діяльності команд різної кваліфікації у міні-футболі розроблені за показниками інтегральної оцінки представлено у табл. 2.

Таблиця 2

Оціночна шкала інтегральної оцінки для визначення техніко-тактичної діяльності команд різної кваліфікації у міні-футболі, бали

Команди	Рівень техніко-тактичної діяльності				
	низький	нижче середнього	Середній	вище середнього	високий
II ліги (n=12)	<5,68	5,18-5,90	5,91-6,37	6,38-6,60	>6,60
I ліги (n=16)	<5,95	5,95-6,18	6,19-6,67	6,68-6,91	>6,91
Вищої ліги (n=14)	<6,23	6,23-6,50	6,51-7,07	7,08-7,35	>7,35
Збірна команда України (n=10)	<5,88	5,88-6,19	6,20-6,84	6,85-7,16	>7,16

Примітка. n – кількість ігор

Так, високий рівень техніко-тактичної діяльності в окремій грі за показниками ІО ТТД для команди II ліги буде складати більше 6,60 балів, I ліги – більше 6,91 балів, вищої ліги – більше 7,35 балів і збірної команди України – більше 7,16 балів. Тобто, за даними таблиці можна визначити рівень техніко-тактичної діяльності команди як в окремому матчі, так і протягом певної кількості ігор.

Показники ІО ТТД висококваліфікованих гравців різних амплуа у міні-футболі представлені в табл. 3.

Таблиця 3

**Показники інтегральної оцінки техніко-тактичної діяльності
висококваліфікованих гравців різних амплуа у міні-футболі (середні дані),
бали**

Амплуа	Показники техніко-тактичної діяльності				
	коефіцієнт інтенсивності	коефіцієнт мобільності	коефіцієнт агресивності	коефіцієнт ефективності	інтегральна оцінка
Захисники (n=16)	5,65	8,35	4,57	0,89	7,08
Нападники (n=16)	4,83	7,10	5,25	0,82	6,54

Примітка. n – кількість ігор

Із табл. 3 видно, що у захисників кращі показники виконання техніко-тактичних дій за всіма коефіцієнтами, окрім коефіцієнту агресивності. Насамперед, це обумовлено функціональними обов'язками захисників у тактичній структурі гри команди. Захисники більше, ніж нападники грають на «чистих» м'ячах, у них більше ігрового простору при виконанні ТТД. Нападникам навпаки, практично всі ТТД необхідно виконувати в умовах активної перешкоди з боку суперника, що, загалом, характеризує їх техніко-тактичну діяльність, саме тому у нападників значно більше значення коефіцієнту агресивності (5,25 балів), ніж у захисників (4,57 балів).

Рівень техніко-тактичної діяльності висококваліфікованих гравців різних амплуа у міні-футболі за показниками інтегральної оцінки представлений в табл. 4. Для команд різної кваліфікації дані зазначені у таблиці дозволяють визначити ІО ТТД гравців не лише протягом одного матчу, але й під час серії ігор, в т.ч. спортивного сезону.

Таблиця 4

**Оціночна шкала інтегральної оцінки для визначення техніко-тактичної
діяльності висококваліфікованих гравців різних амплуа у міні-футболі, бали**

Амплуа	Рівень техніко-тактичної діяльності				
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
Захисники (n=16)	<6,54	6,54-6,80	6,81-7,35	7,36-7,62	>7,62
Нападники(n=16)	<5,98	5,98-6,25	6,26-6,82	6,83-7,10	>7,10

Примітка. n – кількість ігор

Показники ІО ТТД команди та окремих гравців дозволяють задіяти відповідні корегувальні впливи як під час змагань, так і протягом тренувального процесу.

Висновки. Визначена інтегральна оцінка техніко-тактичної діяльності як для команд різної кваліфікації, так і для гравців різних амплуа.

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що чим вище рівень кваліфікації команди, тим вище специфічні показники її техніко-тактичної діяльності: коефіцієнтів інтенсивності, мобільності, агресивності та ефективності, що в цілому і визначають інтегральну оцінку. Рівень техніко-тактичної діяльності для команд різної кваліфікації за показниками інтегральної оцінки становить для команд ІІ ліги – від 5,68 до 6,60 балів; для команд І ліги – від 5,95 до 6,91 балів;

для команд вищої ліги – від 6,23 до 7,35 балів; для команд збірної України – від 5,88 до 7,16 балів.

Якщо порівняти ігрову діяльність гравців різних амплуа, то можна відзначити, що захисники мають кращі показники за всіма специфічними коефіцієнтами, крім коефіцієнта агресивності. Інтегральна оцінка техніко-тактичної діяльності висококваліфікованих гравців різних амплуа у міні-футболі становить: для захисників – від 5,65 до 7,08 балів; для нападників – від 4,83 до 6,54 балів.

Отримані показники дозволили розробити оціночну шкалу для визначення рівня ТТД команд з міні-футболу та гравців різних амплуа за визначеною інтегральною оцінкою.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку моделей змагальної діяльності гравців високої кваліфікації у міні-футболі на основі інтегральної оцінки.

Список використаних джерел:

1. Вознюк Т.В. Основи теорії і методики спортивного тренування: навчальний посібник / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
2. Вознюк Т.В. Управління підготовкою кваліфікованих спортсменів в командних ігрових видах спорту на основі аналізу змагальної діяльності / Т.В. Вознюк, О.А. Перепелиця. // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: зб. наук. пр. – Вінниця : ТОВ «Лендо ЛТД», 2014. – С. 87-91.
3. Вознюк Тетяна. Контроль змагальної діяльності в баскетболі за часовими інтервалами / Тетяна Вознюк, Андрій Драчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вип. 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – С. 267-271.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М. : ЧЕЛОВЕК, - 272 с.
5. Костюкевич В.М. Моделирование в системе подготовки спортсменов высокой квалификации / В.М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Випуск 18 (Том 2). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С. 92-102.
6. Костюкевич В.М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник / В.М. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. – 554 с.
7. Костюкевич В.М. Футбол: навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання / В.М. Костюкевич. – Вінниця: ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 260 с.
8. Стасюк І.І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі в річному циклі підготовки: автореф. дис. канд. наук з фіз. фих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / І.І. Стасюк. – Дніпропетровськ, 2014. – 20 с.
9. Godik M.A. La preparacion del futbolista. / M.A. Godic, A.V. Popov. – Editorial Paidotribo. Barcelona, 1993. – 395 pp.
10. Perepelytsya O.A. Technical training of highly skilled hockey players on the grass in the Context Model-purpose approach / O.A. Perepelytsya // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2013. – vol. 8. – pp. 69-73.
11. Shchepotina N.Y. Model characteristics of competitive activity of different skilled female volleyball players / N.Y. Shchepotina // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – vol. 2. – pp. 80-85.
12. Van Gool D., Van Gerven D., O. Boutmans I. The physiological load imposed on soccer players during real match-play. In proceedings of the First World Congress of Science and Football, Liverpool 13-17 April 1987. London, 1988. – 51-59 pp.

ОЦІНКА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР І ЗАБАВ»

Чернишенко Тамара

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайло Коцюбинського

Анотації:

В роботі розглядається комплексна структура контролю теоретичних знань з дисципліни «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав». В статті представлено нормативи оцінки теоретичних знань. Автор рекомендує використання їх для підвищення ефективності теоретичної підготовки студентів.

The complex structure of control of theoretical knowledge is in-process examined from discipline "Theory and methodology of teaching of movable games and fun". The norms of estimation of theoretical knowledge are presented in the article. An author recommends the use of them for the increase of efficiency of theoretical preparation of students.

В работе рассматривается комплексная структура контроля теоретических знаний с дисциплины «Теория и методика преподавания подвижных игр и забав». В статье представлены нормативы оценки теоретических знаний. Автор рекомендует использование их для повышения эффективности теоретической подготовки студентов.

Ключові слова:

студенти, контроль, оцінка теоретичних знань, рівні теоретичних знань.

students, control, estimation of theoretical knowledge, levels of theoretical knowledge.

студенты, контроль, оценка теоретических знаний, уровни теоретических знаний.

Постановка проблеми. Перебудова навчального процесу у системі вищої школи, виходячи з вимог і принципів Болонської декларації, орієнтована на формування нового типу активно-творчої особистості. Це актуалізує пошук різноманітних методів, прийомів, засобів та інноваційних технологій навчання. Крім того, перехід до кредитно-модульної системи навчання, яка передбачає використання різних форм, занять та видів підготовки студентів висуває нові вимоги до розробки методичного забезпечення студентів різними видами робіт вищих навчальних закладів та її контролю [1].

Дослідженнями встановлено, що освіта у сфері фізичної культури і спорту повноцінною буде лише тоді, коли студенти опанують систему знань, яка характеризується різноманітністю теоретичного матеріалу, що розкриває всі види рухової діяльності дитини [2, 3, 6]. Але ця проблема ще недостатньо вивчена і вимагає подальших наукових досліджень.

Контроль та оцінка знань студентів є обов'язковими компонентами в процесі навчання. Вони мають місце на всіх етапах процесу навчання, але особливого значення набувають після вивчення якого-небудь розділу програми і завершення ступеня навчання. Суть перевірки результатів навчання полягає у виявленні рівня засвоєння знань студентами, який повинен відповідати освітньому стандарту даної програми, даного предмету. Ключовим завданням визначено орієнтацію на кінцевий результат: компетенції випускників фізичної культури і спорту до майбутньої професійної діяльності [1]. Звідси витікає актуальність і важливість правильної організації контролю знань в процесі підготовки фахівців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемам контролю у фізичному вихованні приділяли увагу значна кількість дослідників [2, 3, 6]. В окремих дослідженнях вивчалися питання модульно-рейтингової системи контролю (М.Поздимир, 2008). Тестовий контроль у системі оцінки знань з навчальної дисципліни «Рухливі ігри з урахуванням новітніх технологій» (О.Питомець, 2007). Оцінка ритмічної підготовленості по тестам студентів інституту фізичного виховання і спорту (на прикладі дисципліни «Ритміка і хореографія») досліджували (Т. Чернишенко, В.Кізім, 2017).

На думку Т.Ю. Круцевич підвищити якість навчально-виховного процесу у фізичному вихованні може якісна оціночна діяльність, яка породжує потребу студента або викладача отримувати інформацію про те, відповідає чи ні якість

знань та вмінь студента із предмета вимогам програми. Ціллю такої діяльності є контроль успішності студентів, а предметом оціночної діяльності – система знань та вмінь студента.

Отже, актуальність проблеми та її практична значущість викликали потребу провести дослідження згідно плану НДР кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені М.Коцюбинського.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження - дослідити рівень теоретичних знань студентів 1 курсу факультету фізичного виховання з дисципліни «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав».

У зв'язку з метою дослідження були поставлені такі завдання:

1. На основі експертних оцінок визначити рівень теоретичних знань студентів з дисципліни «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав».

2. Розробити оціночні шкали з теоретичних знань даної дисципліни студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання і спорту.

Для рішення поставлених завдань у роботі були використані такі методи: аналіз і узагальнення літературних джерел з теми дослідження, вивчення змісту програми, навчальної документації курсу «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав», тестування рівня теоретичних знань студентів з даної дисципліни, стандартні методи математичної статистики при обробці результатів дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що важлива роль у забезпеченні високої якості освіти та формуванні конкурентоспроможних фахівців в умовах Болонського процесу належить системі контролю та оцінювання навчальних досягнень студентів за умов кредитно-модульної системи навчання. Запровадження кредитно-модульної системи навчання є важливим фактором для стимулювання ефективної роботи як викладача, так і студента. Основними принципами оцінювання знань і умінь при даній системі організації навчального процесу є прозорість, об'єктивність, індивідуальність [9].

В Вінницькому державному педагогічному університету імені Михайла Коцюбинського на факультеті фізичного виховання і спорту в підготовці фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» вивчається дисципліна «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав». За розробленим авторським навчальним планом структура даної дисципліни передбачає контроль навчальних досягнень студентів знань з теорії рухливих ігор та практичної підготовки. Теоретично-практичні знання та уміння оцінюється за трьома змістовими модулями, які повинен отримати студент протягом семестру і складають 100 балів: з них поточний контроль складає – 70 балів, підсумковий – 30 балів (форма контролю екзамен).

В експерименті брали участь 83 студента, які навчаються на 1 курсі за спеціальностями «Фізична культура» (Ф.к.), «Фізична культура і спорт» (Ф.к.і спорт), «Здоров'я людини». Екзамен з курсу «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав» є заключним підсумковим модульним контролем. Відповідно до положення про кредитно-модульну систему організації навчального процесу студентам, які за результатами набрали з дисципліни не менше 50 балів за 100-бальною шкалою (оцінка А, В, С, D, E за шкалою ECTS), виставляється оцінка без складання екзамену. Проте студенти за бажанням можуть складати екзамен з метою підвищення оцінки (рейтингу) [7]. Експертами були ведучі викладачі кафедри, стаж педагогічної роботи 15-35 років.

Екзаменаційні білети були розроблені відповідно до змісту навчальної і робочої програми і включали комплексну структуру контролю знань, умінь та навичок студентів [7, 10]. Всі білети склалися з трьох питань і були розподілені на:

✓ **загальні питання з рухливих ігор** - питання з історії розвитку рухливих ігор, рухлива гра і її ознаки, ігри і забави в обрядах та звичаях українського народу, місце рухливих ігор системі фізичного виховання, освітнє, оздоровче, виховне значення рухливих ігор, особливості проведення рухливих ігор з дітьми різних вікових груп, педагогічна класифікація рухливих ігор, рухливі ігри в урочний, позаурочний та позашкільний час, складання положення та програми змагань типу «Веселі старту» і інші;

✓ **питання методики і організації проведення рухливих ігор** – підготовка до проведення гри, добір гри, підготовка місця для гри, підготовка інвентарю, розмітка майданчика, пояснення гри, визначення ведучих, розподіл на команди, визначення помічників, суддів, керівництво процесом гри, суддівство рухливих ігор, дозування навантаження в грі, підбиття підсумків гри, закінчення гри і інші;

✓ **змістовий компонент** – відповідь студента включала знання з рухливих ігор за схемою: назва гри, завдання які вирішуються в грі, тривалість гри і її інтенсивність, схематичне зображення гравців і вчителя під час пояснення гри, зміст гри, правила, алгоритм навчання, організаційно-методичні вказівки до гри для школярів молодшого, середнього і старшого шкільного віку.

Дослідження оцінки теоретичних знань студентів здійснювалось окремо за трьома питаннями в білеті.

Для визначення показників оцінки теоретичних знань студентів було здійснено обробка методом математичної статистики. Визначалось: середнє арифметичне (\bar{X}), середнє квадратичне (σ), стандартна похибка середньої арифметичної (m), коефіцієнт варіації (V) (табл. 1).

Таблиця 1

Показники теоретичних знань студентів з дисципліни «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав»

Компоненти теоретичних знань з рухливих ігор	Спеціальність	Показники			
		\bar{X}	σ	$\pm m$	V
Теорія рухливих ігор	Фізична культура (n=49)	3,32	0,67	0,09	20,2
	Фізична культура і спорт (n=16)	3,5	0,57	0,14	16,3
	Здоров'я людини (n=20)	3,3	0,8	0,18	24,2
Теоретичні знання з методики і організації проведення рухливих ігор	Фізична культура (n=49)	3,2	0,67	0,09	20,9
	Фізична культура і спорт (n=16)	2,4	0,57	0,14	23,8
	Здоров'я людини (n=20)	3,15	0,8	0,18	25,4
Змістовий компонент з рухливих ігор	Фізична культура (n=49)	3,53	0,45	0,06	12,7
	Фізична культура і спорт (n=16)	3,94	0,57	0,14	14,5
	Здоров'я людини (n=20)	3,7	0,53	0,11	14,3

Для розв'язання означеної проблеми було використано закон нормального розподілу результатів тестування. Використовуючи правило трьох сигм за Гауссовою кривою, розроблено сигмоподібні (σ -подібні) 5-бальні шкали. У 5-бальній шкалі значення результату по теоретичним знанням $X \pm 0,5\sigma$ приймали за середню норму; $X \pm 1,0\sigma$ – нижче від середньої або вище від середньої норми; $X \pm 1,5\sigma$ – як низьку чи високу норми [4].

Нормативи оцінки теоретичних знань студентів, розраховані за 5-бальною сигмоподібною шкалою, подано в табл. 2.

Таблиця 2

Нормативи оцінки теоретичних знань студентів факультету фізичного виховання і спорту

Рівні теоретичних знань студентів	Спеціальність підготовки		
	Фізична культура (n=49)	Фізична культура і спорт (n=16)	Здоров'я людини (n=20)
Теорія рухливих ігор			
Високий	5,0 - 4,33	4,93 - 4,37	5,0 - 4,51
Вищий від середнього	4,32 - 3,67	4,36 - 3,79	4,5 - 3,71
Середній	3,66 - 2,98	3,78 - 3,22	3,7 - 2,9
Нижчий від середнього	2,97 - 2,32	3,21 - 2,64	2,89 - 2,1
Низький	2,31 - 1,64	2,63 - 2,07	2,09 - 1,3
Теоретичні знання з методики і організації проведення рухливих ігор			
Високий	4,88 - 4,21	4,83 - 4,27	5,0 - 4,36
Вищий від середнього	4,2 - 3,56	4,26 - 3,69	4,35 - 3,56
Середній	3,54 - 2,86	3,68 - 3,12	3,55 - 2,75
Нижчий від середнього	2,85 - 2,20	3,11 - 2,54	2,74 - 1,95
Низький	2,19 - 1,52	2,53 - 1,97	1,94 - 1,15
Змістовий компонент з рухливих ігор			
Високий	4,66 - 4,22	5,0 - 4,81	5,0 - 4,50
Вищий від середнього	4,21 - 3,77	4,80 - 4,23	4,49 - 3,98
Середній	3,76 - 3,30	4,22 - 3,66	3,97 - 3,43
Нижчий від середнього	3,29 - 2,85	3,65 - 3,08	3,42 - 2,91
Низький	2,84 - 2,40	3,07 - 2,51	2,90 - 2,37

Примітка: далі в тексті слідуючи скорочення Фізична культура - «ф.к.»; Фізична культура і спорт - «ф.к. і спорт»; Основи здоров'я, «основи здоров'я».

Отримані нормативи оцінки теоретичних знань з рухливих ігор дозволили перевірити їх ефективність у студентів, які навчаються на факультеті фізичного виховання і спорту в 2016-17 навчальному році. Так, аналізуючи результати знань з питань, які входять до «теорії рухливих ігор» було виявлено, що більшість студентів показали **середній рівень**, так за спеціальністю «фізична культура» показник складає 67,3%, за спеціальністю «фізична культура і спорт» - 62,5%, і студенти, які навчаються за спеціальністю «основи здоров'я» - 55%. Чверть студентів 25% за спеціальністю «ф.к. і спорт» показали **вищий від середнього** рівня, за спеціальністю «основи здоров'я» складає - 20% і 14% студенти за спеціальністю «ф.к.». Показники - 15%; 12,5%; 12,2% відповідно «основи здоров'я», «ф.к.», «ф.к. і спорт» показали **високий рівень** знань з теорії рухливих ігор. Незначні показники 6,1% і 5% отримані відповідно зі спеціальності «ф.к.» і «основи здоров'я», що відповідає рівню - **нижчий від середнього**.

Оцінка знань студентів з другого питання - «методика і організація проведення рухливих ігор» виявило, також найвищі показники з **середнім рівнем**, відповідно 75,5% - напрям підготовки «ф.к.», 68,7% «ф.к. і спорт», 65% - «основи здоров'я». Другий за рангом займає рівень **вищий від середнього**, так у студентів «ф.к. і спорт» він складає - 18,8 %, у студентів «ф.к.» - 10,2%, «основи здоров'я» - 10%. Третій за рангом складає **високий рівень** знань 12,5% «ф.к. і спорт», 10% - «основи здоров'я», 8,2% - показали студенти спеціальності «ф.к.».

Знання отриманні по третьому питанню виявили, що студенти напряму підготовки «фізична культура» високий відсоток отримано з **середнім рівнем** - 63,3%, **вищий від середнього** складає - 20,4% і 16,3% студентів відповідає **високому рівню**. Студенти спеціальності «ф.к. і спорт» - 37,5% показали **середній рівень**, 31,25% - мали **вищий від середнього**, і такий же відсоток виявлено з **високим рівнем**. Напряму підготовки «основи здоров'я» визначило, що 50% студентів мають **середній рівень** з змістового компоненту, 30% - **вищий від середнього**, 20% **високий рівень**.

Водночас виявлено, і ми вважаємо це позитивним що по всіх трьох спеціальностях: «ф.к.», «ф.к. і спорт», «основи здоров'я» не отримано показників з **низьким рівнем**. Також позитивні показники отримано по змістовому компоненту. Так, не виявлено показників з **нижче від середнього рівня**.

Висновки. Вперше були розроблені нормативні оцінки теоретичних знань студентів факультету фізичного виховання і спорту з дисципліни «Теорія і методика рухливих ігор і забав». Підсумовуючи вищезазначене, можна зробити висновок, що загалом рівень теоретичних знань і практичних вмінь студентів є задовільним.

Запропоновані нормативи оцінки теоретичних знань студентів факультету фізичного виховання і спорту спрямовані на розкриття потенціальних можливостей студента вищого навчального закладу і підвищенню якості професійної підготовки фахівців.

Перспективи подальших досліджень Водночас, проведене дослідження не претендує на вичерпне вирішення всіх питань вказаної проблеми. Спрямованість подальших досліджень полягають у потребі розробки спеціальних методичних рекомендацій, які сприятимуть вираховуванню й підвищенню теоретичних знань і практичних умінь студентів з дисципліни «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав».

Список використаних джерел:

1. Вища освіта України і Болонський процес // Навчальний посібник / За ред. Кременя В.Г. Упорядники Степко М.Ф., Болюбаш Я.Я., Шинкарук В.Д. – Київ-Тернопіль, 2004. – 286с.
2. Круцевич Т.Ю. Підходи до оцінки теоретичних знань з фізичної культури дітей середнього шкільного віку / Т. Круцевич, О. Іщенко, В. Семененко // Спортивний вісник Придніпров'я, 2014. - №1. – С. 68-73.
3. Куц О.С. Інтеграція цінностей фізичної культури у професійній підготовці педагога з фізичного виховання / О. Куц, М. Третяков, І. Ліпчак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2003. - № 15. – С.119-124.

4. Костюкевич В.М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник / В.М. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. – 554 с.

5. Кутек Т. Б. Особливості навчального процесу майбутніх фахівців галузі «Фізична культура і спорт» / Т. Б. Кутек // Молода спортивна наука України: Матеріали Всеукр. наук. конф. – Львів: ЛДІФК., Т. 4. – 2009. – С. 90–94.

6. Чернишенко Т.М. Використання українських народних ігор, забав в системі професійної підготовки майбутніх спеціалістів фізичної культури і спорту / Т.М.Чернишенко // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : зб. наук праць викладачів інституту фізичного виховання і спорту. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015. – 44-49.

7. Чернишенко Т.М. Особливості оцінювання за модульно-рейтинговою системою студентів 1 курсу по навчально-педагогічній практиці з дисципліни «Теорія і методика рухливих ігор» / Т.М.Чернишенко. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування // Збірник наукових праць. – Вінниця, 2006. – С. 91-94.

8. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Оцінка ритмічної підготовленості студентів факультету фізичного виховання і спорту / Т.М. Чернишенко, В. М. Кізім // Актуальные научные исследования в современном мире: XXI Междунар. Научн. Конф., 26-27 января 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. Сб. научных трудов – Переяслав-Хмельницкий, 2017. – Вып. 1(21), ч.2 - С.157-162.

9. Основи педагогічного оцінювання. Частина 1. Теорія / За заг. ред. І.Булах – К .: Майстерклас, 2005. - 96с.

10. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. Навчально-методичний посібник. / О.В.Тимошенко, Р.М. Мішаровський, В.Я. Махов. - Київ, «Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова», 2003. - 212с.

МІСЦЕ СТРУКТУРИ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ОБДАРОВАНОСТІ В СИСТЕМІ ВІДБОРУ ТА ОРІЄНТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ

Шинкарук Оксана

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

В статті розглянуто місце структури здібностей та обдарованості в системі відбору та орієнтації спортсменів. Зазначено, що спортивна обдарованість розглядається як поєднання задатків, що сприяють максимальному розвитку рухових, фізичних і психічних здібностей для високих досягнень в спорті. Дослідження спортивної обдарованості повинне передбачати розгляд її як динамічної системи з певною структурою і безліччю взаємопов'язаних компонентів, що забезпечують стабільно високі спортивні результати. Залежно від виду спорту значущість цих здібностей може змінюватися. На початковому етапі

The article deals with the place structure of abilities and talents in the selection system and the orientation of the athletes. It is noted that athletic talent is seen as a combination of instincts that promote the maximum development of motor, physical and mental abilities for high achievements in sport. Investigation of sports talent should include consideration of it as a dynamic system with a definite structure and a plurality of interconnected components that provide consistently high sports results. Depending on the sport significance of these capabilities may vary. At the initial stage of sports training of children and adolescents overall athletic talent can be determined by testing

В статье рассмотрено место структуры способностей и одаренности в системе отбора и ориентации спортсменов. Отмечено, что спортивная одаренность рассматривается как сочетание задатков, способствующих максимальному развитию двигательных, физических и психических способностей для высоких достижений в спорте. Исследование спортивной одаренности должно предусматривать рассмотрение ее как динамической системы с определенной структурой и множеством взаимосвязанных компонентов, обеспечивающих стабильно высокие спортивные

спортивної підготовки дітей і підлітків загальну спортивну обдарованість можна визначати за допомогою тестування рухових і фізичних здібностей, методів педагогічного спостереження, опитування, анкетування для оцінки соматичного розвитку і емоційної стійкості. На етапі поглибленої спеціалізації здійснюється диференціація і вибір спортивної спеціалізації з урахуванням оцінки особливостей соматичного і фізіологічного розвитку, а також рівня розвитку рухових здібностей. Комплексні дослідження спортивної обдарованості дають можливість отримати інформацію для розробки змісту критеріїв спортивного відбору на різних етапах підготовки.

motor skills and physical, pedagogical methods of observation, survey questionnaires to assess physical development and emotional stability. At a stage of profound specialization and differentiation performed a choice of sports specialization based on an assessment of the somatic features and physiological development, as well as the level of development of motor abilities. Complex studies of sports endowments make it possible to obtain information for the development of sports content criteria selection for the various stages of preparation.

результаты. В зависимости от вида спорта значимость этих способностей может меняться. На начальном этапе спортивной подготовки детей и подростков общую спортивную одаренность можно определять с помощью тестирования двигательных и физических способностей, методов педагогического наблюдения, опроса, анкетирования для оценки соматического развития и эмоциональной устойчивости. На этапе углубленной специализации осуществляется дифференциация и выбор спортивной специализации с учетом оценки особенностей соматического и физиологического развития, а также уровня развития двигательных способностей. Комплексные исследования спортивной одаренности дают возможность получить информацию для разработки содержания критериев спортивного отбора на различных этапах подготовки.

Ключові слова:

відбір, здібності, спортивна обдарованість, структура.

selection, aptitude, athletic talent, structure.

отбор, способности, спортивная одаренность структура

Постановка проблеми. У ряді країн, розвинених у спортивному відношенні, склалася і розгалужена практика спортивного відбору. Проте саме поняття "спортивний відбір" поки що не отримало повністю узгодженого тлумачення. Більшість фахівців так чи інакше пов'язують його із завчасним розпізнаванням індивідуальної схильності (здібності, обдарованість) до досягнень у виді спорту, визначенням залежно від цього спрямованості спортивної спеціалізації та виділенням із загального числа або вже залучених до спорту тих, хто відносно здатніший до високих спортивних результатів з метою створення умов для спортивного вдосконалення [1, 2, 16].

Фахівці прийшли до висновку, що визначити індивідуальну схильність до спортивних досягнень шляхом будь-яких одноразових процедур (спостереження, тестування тощо) за короткий час неможливо через дві основні причини: *по-перше*, спортивна схильність — багатоскладовий комплекс індивідуальних властивостей (біофізичних і особистісно-психічних), ряд яких дозріває і виявляється не одночасно, залежно від віку і стажу спортивної діяльності; *по-друге*, індивідуальні можливості спортивних досягнень і особистісні установки на їх реалізацію динамічні, причому змінюються як через природні особливості індивідуального розвитку, а й під впливом соціальних умов життя. Таким чином діагностику індивідуальної спортивної схильності, а значить, і підтримувану нею спортивну орієнтацію, необхідно здійснювати не як разовий захід, а як поетапно поновлюваний процес [4, 8, 15].

Відбір дітей та підлітків, які здібних до вдалого спортивного вдосконалення, перша та найважливіша проблема, яку треба вирішувати тренеру.

Спортивні здібності і обдарованість можна розглядати як єдине ціле, властивості і особливості якого залежать, перш за все, від внутрішньої природи частин, що його утворюють.

За останній час теорія здібностей збагатилася значною кількістю досліджень. Такий інтерес до даної проблеми викликаний перш за все підвищенням вимог до особи, до рівня професійної підготовленості, до інтелектуального і етичного розвитку людини.

Основними напрямками вивчення спортивної обдарованості є побудова близьких і далеких прогнозів. У даний час прогнозування є найважливішим і відносно мало вивченою сферою спортивної орієнтації. Воно засноване на вивченні біологічних і соціальних чинників спортивної обдарованості, темпів приросту рухових якостей. Близькі прогнози будуються на вивченні завдатків і здібностей, в результаті яких можна надати рекомендації щодо доцільності вибору виду спорту для того або іншого підлітка. Далекі прогнози зумовлюються рівнем розвитку, темпами приросту і стабільністю основних якостей, що визначають зростання спортивної майстерності [1, 14].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним з перших дослідників, що вивчали структуру здібностей, був Б. М. Теплов. Об'єктом його досліджень стали музичні здібності [13]. У структурі здатностей до образотворчої діяльності [6] опорну функцію виконує гостра зорова чутливість, що забезпечує легкість і повноту сприйняття простору і колоритних відносин.

Значний інтерес представляють дослідження структури педагогічних здібностей [10], що включають такі компоненти: педагогічна уява, педагогічна спостережливість, вимогливість, педагогічний такт, здатність розподіляти увагу, організаторські здібності.

Власне педагогічні здібності особи вчителя - здатність робити учбовий матеріал доступним і навчальним, творчість в роботі, педагогічний вольовий вплив на дітей (автор називає його опосередкованим), здатність організувати дитячий колектив, інтерес до дітей, змістовність, яскравість, образність і переконливість мови, педагогічний такт, здатність пов'язувати учбовий матеріал з життям, спостережливість по відношенню до дітей, педагогічна вимогливість.

Супутні якості (здібності) особи вчителя - організованість, допитливість, працездатність, самовладання, активність, наполегливість, зосередженість і розподіл уваги.

Власне педагогічні здібності — здібність до викладання предмету, прямий (безпосереднє) вольовий вплив на учня, здібність до позакласної роботи з дітьми.

Супутні якості (у 2-ій групі) - спостережливість, винахідливість, багата уява, вразливість, літературні, художні і технічні здібності (у викладачів фізики, хімії, праці), добра пам'ять, швидкість розумових процесів, емоційність.

Організаторські здібності є складною структурою, що складається з таких компонентів: спрямованість особі, її підготовленість, загальні якості, специфічні властивості, індивідуальні особливості. Крім того, організаторські здібності є одним з компонентів педагогічних здібностей.

Значних успіхів вітчизняна наука досягла у вивченні математичних здібностей, під якими розуміють «структурну освіту, що включає ряд елементів, - від найзагальніших до суто спеціальних» [9]. Дослідження, проведені В. А. Крутецьким, надалі були доповнені вивченням структури математичних

здібностей дітей різного шкільного віку. Виявлені деякі відмінності в розвитку окремих компонентів даної структури у здатних дітей різного віку.

Безумовно, цими дослідженнями не обмежується інформація про здібності, обдарованість і талант людини, накопичена у вітчизняній і зарубіжній літературі. Їх аналіз і узагальнення дозволяють визначити основи теорії здібностей людини, які зводяться до наступного:

- здібності - це індивідуальні особливості людини, від яких залежить успішність виконання діяльності;
- здатності людини слід розглядати як складну структуру, що має і спеціальні компоненти;
- основу розвитку здібностей складають задатки - природні анатомо-фізіологічні особливості;
- здібності, за своєю суттю, поняття динамічне, а їх розвиток здійснюється в процесі діяльності;
- розвиток здібностей, як і взагалі всякий розвиток, не протікає прямолінійно: його рушійною силою є боротьба протилежностей;
- обдарованість — це поєднання здібностей, від яких залежить можливість досягнення більшого або меншого успіху в тій або іншій діяльності;
- талант можна розглядати як природне дарування, вищий ступінь обдарованості;
- в результаті діяльності структура індивідуальних здібностей може видозмінюватися, що обумовлене можливістю компенсації одних компонентів іншими [2-4].

У зв'язку з вище зазначеним, дана тема потребує дослідження.

Дослідження виконуються у відповідності до плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 рр.

Мета досліджень – визначити місце структури здібностей та обдарованості в системі відбору та орієнтації спортсменів.

Методи досліджень – аналіз літературних джерел та мережі «Інтернет», узагальнення, систематизація.

Аналіз результатів дослідження та їх обговорення.

У дослідженнях [7, 15, 16], виконаних в області теорії і методиці спортивного відбору, застосована достатньо відпрацьована технологія оцінки спортивних здібностей і обдарованості.

Основний її зміст полягає в дослідженні і визначенні модельних характеристик спортсменів високої кваліфікації, у вивченні інформаційної значущості параметрів, що роблять вплив на спортивний результат, їх стабільності і генетичної обумовленості. Розробляються також а також питання організаційного порядку.

Не викликає сумнівів теоретична і практична значущість цих досліджень. Проте при розробці такої складної проблеми необхідно перш за все чітко визначити поняття «Спортивний відбір», зміст його критеріїв, враховуючи при цьому не тільки предмет досліджень, але і їх спрямованість.

Спортивний відбір на думку В.М. Волкова, В. П. Філіна [1] є системою організаційно-методичних заходів, на підставі яких виявляються задатки і

здібності дітей, підлітків, дівчат і хлопців для спеціалізації в певному виді спорту.

У полі зору дослідників і практиків повинні знаходитися задатки, тобто природні, анатомо-фізіологічні властивості, і здібності, індивідуальні особливості людини, від яких залежить успішність виконання певних видів діяльності.

Досягнення високих результатів у будь-якому вигляді діяльності, у тому числі і в спортивній, вимагає найвищого ступеня прояву здібностей - обдарованості, таланту. Основним предметом теорії спортивного відбору є обдарованість, тобто таке поєднання здібностей, яке обумовлює найвищий рівень діяльності.

Е. Г. Мартиросов [11] і ряд інших дослідників вважають, що різноманіття і суперечність підходів до проблеми спортивного відбору і методів її вивчення зумовили, по суті, різне розуміння предмету дослідження.

Тому для подальшої розробки системи спортивного відбору необхідно уточнити такі поняття, як задатки, здібності і обдарованість (з погляду спортивної діяльності). Найбільші розбіжності спостерігаються у визначенні поняття «Спортивна обдарованість», яка, на думку одних авторів, є «поєднанням природжених задатків і здібностей» [5, 12], а на думку інших - наявністю «генетично обумовлених морфофункціональних, моторних і психофізіологічних особливостей» [2, 11].

Проведений теоретичний аналіз і результати експериментальних досліджень переконують, що спортивну обдарованість можна розглядати як поєднання здібностей, що забезпечують високі досягнення в спорті.

Під впливом тренувальних і змагальних дій задатки забезпечують розвиток рухових, фізичних і психічних здібностей. Такий підхід до розуміння значення задатків обумовлений перш за все вимогами сучасного спорту, оскільки, як стверджують В. С. Келлер і В. Н. Платонов, «в умовах змагань можна досліджувати руховий, фізичний і психічний потенціал людини» [5]. Отже, необхідна інформація про ті ознаки, які визначають зміст задатків і є, по суті, «ядром спортивної обдарованості». Така інформація охоплює віковий діапазон від початкового етапу занять спортом до етапу вищих спортивних досягнень.

В даний час є достатня інформація про вплив морфологічних, фізіологічних, психофізіологічних і інших ознак на результати в різних видах спорту. Крім того, отримані дані про генетичну основу багатьох параметрів, що забезпечують спортивні успіхи [14].

Подальше дослідження проблеми вимагає вивчення спортивної обдарованості як динамічної системи, що має певну структуру, з безліччю взаємозв'язаних між собою компонентів. Отримані в процесі такого вивчення дані можуть істотно вплинути на подальшу розробку змісту критеріїв і обдарованості. При цьому слід передбачити вивчення структури як загальної, так і спеціальної спортивної обдарованості.

Відповідно до такої постановки питання були проведені Л.В.Волковим [2, 4] дослідження по вивченню вікової структури спортивної обдарованості в різних видах спорту. Програма дослідження включала вимірювання параметрів, що

характеризують рівень розвитку фізичних здібностей (педагогічний критерій), антропометричних ознак (соматометричний критерій) і психофізіологічних показників, що відображають основні властивості нервової системи і типологічну групу (психофізіологічний критерій). Розрахунок і аналіз здійснювалися за допомогою коефіцієнтів множинної детермінації (у відсотках); оцінювалися сумарне і виборчі дії кожного критерію на спортивний результат.

Як показують дослідження Волкова Л.В. [2, 4], у юних спортсменок в період початкової підготовки найбільш впливають на спортивний результат рівень розвитку спортивних здібностей (табл.1). Мабуть, що ефективність тренувальної дії тут достатньо висока, чого не можна сказати про етап вищих досягнень, де спортивний результат в значній мірі залежить від стану нервової системи. Якщо розглядати в комплексі вплив біологічних ознак (соматометричних і психофізіологічних) на спортивні результати, то необхідно відзначити їх значну роль - як на початковому, так і на етапі вищих досягнень (40,0% і 49,3%).

Таблиця 1

Вікова динаміка сумарного впливу педагогічних, морфологічних і психічних ознак на спортивний результат у юних спортсменок, в %

Ознаки	Вік, років				
	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Педагогічні	41,9	28,0	27,0	20,9	24,1
Соматичні	23,3	12,1	7,0	15,1	16,3
Психофізіологічні	17,1	4,9	14,3	3,7	38,0

При аналізі даних юних спортсменів Волковим Л.В. [2, 4] відмічений достатньо сильний вплив біологічних ознак на спортивний результат у хлопчиків на двох перших етапах спортивної підготовки.

Дослідження показують, що дії біологічних ознак, в основному генетично обумовлених, в структурі спортивної обдарованості високі і мають вікові і статеві відмінності.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших досліджень з даного напрямку. Таким чином, комплексні дослідження спортивної обдарованості дають можливість отримати інформацію для розробки змісту критеріїв спортивного відбору на різних етапах підготовки, а також дозволяють зробити висновок про те, що одне з основних завдань спортивного відбору - визначення і оцінка, по-перше, рівня загальної спортивної обдарованості на початковому етапі підготовки і, по-друге, рівня спеціальної обдарованості на етапі поглибленої спортивної спеціалізації.

Спортивна обдарованість розглядається як поєднання задатків, що сприяють максимальному розвитку рухових, фізичних і психічних здібностей для високих досягнень в спорті. Дослідження спортивної обдарованості повинне передбачати розгляд її як динамічної системи з певною структурою і безліччю взаємозв'язаних компонентів, що забезпечують стабільно високі спортивні результати. Залежно від виду спорту значущість цих здібностей може змінюватися. На початковому етапі спортивної підготовки дітей і підлітків

загальну спортивну обдарованість можна визначати за допомогою тестування рухових і фізичних здібностей, а також методів педагогічного спостереження, опитування, анкетування для оцінки соматичного розвитку і емоційної стійкості. Надалі на етапі поглибленої спеціалізації здійснюється диференціація і вибір спортивної спеціалізації з урахуванням оцінки особливостей соматичного і фізіологічного розвитку, а також рівня розвитку рухових здібностей. Ці особливості і визначають структуру спеціальної спортивної обдарованості.

Список використаних джерел:

1. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. — М., Физкультура и спорт, 1983. — 176 с.
2. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. — К.: Вежа, 1997 — 128 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. — К.: Олимп. лит., 2002. — 294 с.
4. Волков Л. В. Загальна обдарованість: структура і критерії оцінки в системі спортивного відбору (хлопчики) / Л. В. Волков // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи / Теорія і практика фіз. виховання: спец. вип.: за матеріалами міжнар. наук.-практ. конф. — Донецьк: ДНУ. — 2008. — № 1 — С. 14—18.
5. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. — Львов, 1993. — 270 с.
6. Ковалев А. Г. Диагностика способностей в практике работы учителя // Склонности и способности. — Л.: изд-во ЛГУ, 1962. — С.50-69.
7. Костюкевич В.М. Основы научно-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність 017 Фізична культура і спорт): початковий посібник / В.М. Костюкевич, В.І. Воронова О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. — Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. — 554 с.
8. Костюкевич В. М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа / В.М. Костюкевич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2009. — №9. — С. 67-70.
9. Крутецкий В.А. Психология математических способностей школьников/ Крутецкий В.А. — М.: Просвещение, 1968.
10. Кузьмина Н. В. Способности, одаренность, талант учителя / Кузьмина Н. В. — Л., 1985.. — М.: ФиС, 1982. — 200 с.
11. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартиросов. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 199 с.
12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. — Кн. 1. — 2015. — 680 с.: ил..
13. Теплов Б. М. Избранные труды: в 2-х томах/ Теплов Б. М. — М.: Педагогика, 1985.- Т.1, С.48-93.
14. Шварц В. Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В. Б. Шварц, С. В. Хрущев — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 151с.
15. Шинкарук, О. Узагальнення досвіду організації відбору в олімпійському спорті/ О. Шинкарук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2001. - №2-3. - С. 35-39.
16. Шинкарук, О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб.

ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ МОДЕЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Щепотіна Наталія

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

Анотації:

Стаття присвячена дослідженню ефективності впровадження модельних тренувальних завдань першого (загальна фізична підготовка) і другого (спеціальна фізична підготовка) блоків у тренувальний процес кваліфікованих волейболісток.

The article investigates the efficiency of implementation the model training tasks of first (general physical training) and second (special physical training) blocks in the training process of skilled female volleyball players.

Статья посвящена исследованию эффективности внедрения модельных тренировочных заданий первого (общая физическая подготовка) и второго (специальная физическая подготовка) блоков в тренировочный процесс квалифицированных волейболисток.

Ключові слова:

: модельні тренувальні завдання, кваліфіковані волейболістки, фізична підготовка.

model training tasks, skilled female volleyball players, physical training.

модельные тренировочные задания, квалифицированные волейболистки, физическая подготовка.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним з ефективних шляхів управління тренувальним процесом і змагальною діяльністю спортсменів на сучасному етапі є моделювання, яке передбачає процес побудови, вивчення і використання моделей двох груп – моделі стану, підготовленості та змагальної діяльності спортсменів, а також моделі структурних утворень тренувального процесу [5]. Фахівці наголошують на перспективності та ефективності використання в процесі підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту як моделей першої [1, 7, 9, 10 та ін.], так і другої [2, 4, 6 та ін.] груп. Зокрема моделювання структурних утворень річного циклу підготовки дозволяє оптимізувати тренувальний процес спортсменів [5], що обумовило необхідність розробки модельних тренувальних завдань як інструменту побудови річного циклу підготовки кваліфікованих волейболісток [3, 8]. У зв'язку з цим актуальним є дослідження ефективності впровадження модельних тренувальних завдань в структурні утворення річного циклу підготовки кваліфікованих волейболісток.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконане відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр.» за темою 2.4. «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» (номер державної реєстрації 0112U002001).

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати ефективність впровадження модельних тренувальних завдань для фізичної підготовки в тренувальний процес кваліфікованих волейболісток.

Результати дослідження та їх обговорення.

Впродовж формувального етапу експерименту (вересень 2014 – серпень 2015 рр.) в тренувальний процес жіночої волейбольної команди (n=16)

впроваджувались розроблені модельні тренувальні завдання [3, 8] для різних сторін підготовки (для загальної і спеціальної фізичної, техніко-тактичної та ігрової). Для обґрунтування ефективності застосування модельних тренувальних завдань для фізичної підготовки здійснювались етапні тестування стрибка у довжину з місця, стрибка у висоту з місця, бігу ялинкою, динамометрії правої та лівої кисті, нахилу тулуба вперед з положення сидячи.

На початку річного циклу підготовки на формувальному етапі експерименту результативність виконання стрибка у довжину з місця становила $1,94 \pm 0,03$ м, стрибка у висоту з місця – $40,75 \pm 0,73$ см, бігу ялинкою – $28,02 \pm 0,42$ с, динамометрії правої кисті – $29,31 \pm 0,88$ кг, лівої кисті – $26,88 \pm 0,73$ кг, нахилу тулуба вперед з положення сидячи – $13,75 \pm 0,37$ см. Отримані результати статистично не відрізнялися від початкових показників на констатувальному етапі експерименту ($p > 0,05$).

Впровадження в тренувальний процес МТЗ сприяло достовірному покращенню показників фізичної підготовленості на формувальному етапі експерименту. Зокрема, впродовж підготовчого періоду першого макроциклу результат виконання стрибка у довжину з місця збільшився в середньому на 2,58 %, стрибка у висоту з місця – на 3,53 %, динамометрії правої кисті – на 4,50 %, лівої кисті – на 2,08 %, нахилу тулуба вперед з положення сидячи – на 5,45 %, бігу «ялинкою» – на 1,64 % ($p < 0,05$). У подальшому на формувальному етапі експерименту показники фізичної підготовленості продовжують дещо збільшуватись упродовж змагального періоду першого макроциклу ($p < 0,05$). Зниження показників на початку другого макроциклу пов'язане зі зменшенням обсягів навантажень у перехідному періоді та переважним використанням засобів відновлення. Однак варто зауважити, що самостійне виконання спортсменками МТЗ рекомендованих для перехідного періоду, мало позитивний вплив, адже в порівнянні з констатувальним етапом статистично достовірно ($p < 0,05$) відрізняються результати виконання стрибка у довжину і висоту з місця, нахилу вперед.

Найвищі показники на формувальному етапі експерименту виявлено в змагальному періоді другого макроциклу: стрибок у довжину з місця становив $2,01 \pm 0,03$ м, стрибок у висоту з місця – $42,94 \pm 0,51$ см, біг «ялинкою» – $27,41 \pm 0,38$ с, сила м'язів-згиначів пальців правої кисті – $31,44 \pm 0,73$ кг, лівої кисті – $27,88 \pm 0,59$ кг, нахил вперед з положення сидячи – $14,88 \pm 0,29$ см.

В цілому в порівнянні з констатувальним етапом експерименту виявлено статистично достовірне ($p < 0,05$) покращення результативності виконання стрибка у довжину з місця на 2,55 %, стрибка у висоту з місця – на 3,15 %, нахилу тулуба вперед з положення сидячи – на 6,28 %, динамометрії правої кисті – на 5,47 % (табл. 1), що відображають й індивідуальні моделі (рис. 1). Незначне покращення спостерігалось також у результативності виконання тесту біг «ялинкою» – на 1,72 % та динамометрії лівої кисті – 1,16 % ($p > 0,05$).

**Модельні показники фізичної підготовленості кваліфікованих волейболісток
(n=16) на констатувальному (КЕ) і формувальному (ФЕ) етапах
експерименту**

Показники фізичної підготовленості	Етап експерименту	Статистичні показники			
		\bar{x}	S	$\Delta \bar{x}$	$t(p)$
Стрибок у довжину з місця, м	КЕ	1,96	0,144	0,05 (2,55 %)	2,77 (<0,05)
	ФЕ	2,01	0,119		
Стрибок у висоту з місця, см	КЕ	41,63	3,116	1,31 (3,15 %)	3,51 (<0,05)
	ФЕ	42,94	1,983		
Біг «ялинкою», с	КЕ	27,89	1,745	-0,48, (-1,72 %)	1,91 (>0,05)
	ФЕ	27,41	1,470		
Сила м'язів-згиначів пальців правої кисті, кг	КЕ	29,81	3,399	1,63 (5,47 %)	5,97 (<0,05)
	ФЕ	31,44	2,833		
Сила м'язів-згиначів пальців лівої кисті, кг	КЕ	27,56	3,683	0,32 (1,16 %)	0,49 (>0,05)
	ФЕ	27,88	2,266		
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	КЕ	14,00	1,700	0,88 (6,28 %)	2,57 (<0,05)
	ФЕ	14,88	1,133		

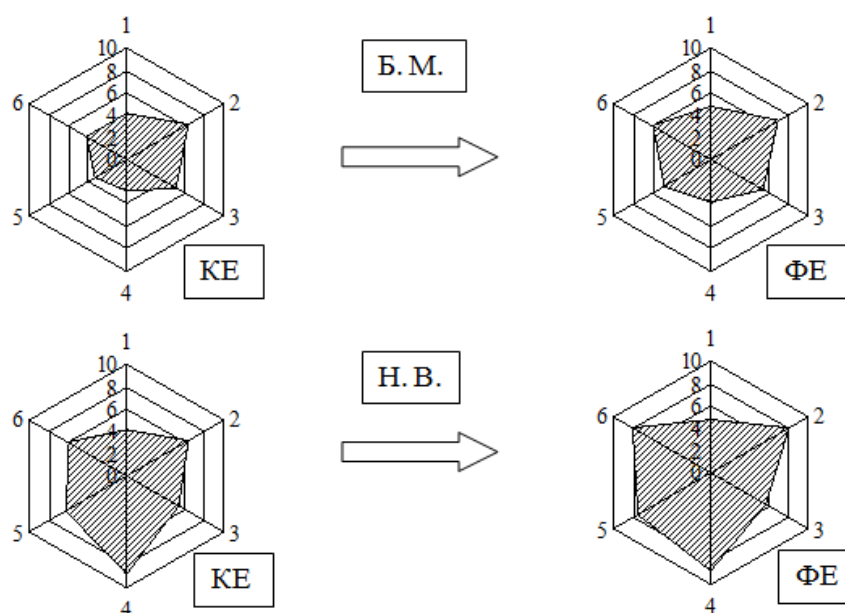


Рис. 1. Індивідуальні моделі фізичної підготовленості кваліфікованих волейболісток на етапах констатувального (КЕ) і формувального (ФЕ) експериментів: 1 – стрибок у довжину з місця (бали); 2 – стрибок у висоту з місця (бали); 3 – біг «ялинкою» (бали); 4 – сила м'язів-згиначів пальців правої кисті (бали); 5 – сила м'язів-згиначів пальців лівої кисті (бали); 6 – нахил тулуба вперед з положення сидячи (бали)

Висновки.

1. Теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, а також даних Internet, показав перспективність та ефективність використання методів моделювання при підготовці спортсменів командних ігрових видів спорту, що

зумовило необхідність розробки та впровадження в структурні утворення річного макроциклу кваліфікованих волейболісток модельних тренувальних завдань для різних сторін підготовки.

2. Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості кваліфікованих волейболісток упродовж формувального етапу експерименту та порівняння результатів з констатувальним етапом свідчать про ефективність впровадження модельних тренувальних завдань першого (загальна фізична підготовка) і другого (спеціальна фізична підготовка) блоків у тренувальний процес.

Список використаних джерел:

1. Костюкевич В. М. Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве: монография / В. М. Костюкевич. – Київ: Освіта України, 2010. – 564 с.

2. Костюкевич В. М. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта в годичном макроцикле / В. М. Костюкевич // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 4. – С. 22 – 28.

3. Костюкевич В. М. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта / В. М. Костюкевич, Н. Ю. Щепотина // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 2. – С. 24 – 31.

4. Моделирование тренировочной программы по физической и функциональной подготовке юных футболистов на начальном этапе многолетней тренировки / А. М. Тхазеплов [и др.] // Физ. культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 4. – С. 49–53.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Київ : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с. : ил.

6. Шамардин В. Н. Моделирование в футболе : Учеб. пособие / В. Н. Шамардин. – Дніпропетровськ, 2001. – 138 с.

7. Шинкарук О. Теоретико-методичні засади розробки та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації // О. Шинкарук, М. Безмилов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 35 – 44.

8. Щепотіна Н. Ю. Побудова мікроциклів підготовки кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань / Н. Ю. Щепотіна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури». – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3К 1 (70) 16. – С.239 – 243.

9. Shchepotina N.Y. Model characteristics of competitive activity of different skilled female volleyball players. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2015, vol. 2, pp. 80-85. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0214>

10. Stech M. The model characteristics of jump actions structure of high performance female volleyball players [Електронний ресурс] / М. Stech, J. Skrobecki, K. Wnorowski // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2012. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-11/12stmfvp>.

ОСНОВНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ І ВІДБОРУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Яковлів Володимир, Яковлів Євген

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

В статті аналізуються аспекти спортивної орієнтації та відбору юних спортсменів. Встановлено, що на етапі початкової підготовки відбір дітей для занять певним видом спорту є ускладненим і потребує системного підходу.

The article analyzes aspects of sports orientation and selection of young athletes. It was established that the initial training stage selection of children for playing a certain sport is complicated and requires a systematic approach.

В статье анализируются аспекты спортивной ориентации и отбора юных спортсменов. Установлено, что на этапе начальной подготовки отбор детей для занятий определенным видом спорта является сложным и требует системного подхода.

Ключові слова:

відбір, орієнтація, юні спортсмени, етап початкової підготовки.

selection, orientation, young athletes, the stage of initial training.

отбор, ориентация, юные спортсмены, этап начальной подготовки.

Постановка проблеми. Проблема спортивної орієнтації і відбору юних спортсменів із стадії становлення сьогодні перетворилась в самостійну науку. Прогнозуючи можливості дитини чи підлітка, тренер-селекціонер ставить перед собою завдання обґрунтованого пошуку талановитих особистостей з надією на успішну в подальшому спортивну спеціалізацію.

Проблема удосконалення системи спортивної орієнтації знайшла велику підтримку як в нашій так і в зарубіжних країнах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що діти шкільного віку широко залучаються до занять в спортивних школах. Раціональна система відбору і спортивної орієнтації дозволяє своєчасно виявити задатки і здібності дітей і підлітків, створити сприятливі умови для найбільш повного розкриття їх потенційних можливостей.

Сучасний рівень розвитку спорту характеризується більш раннім залученням дітей в інтенсивну тренувальну і змагальну діяльність. В зв'язку з цим виникає необхідність в більш досконалій системі первинного відбору і орієнтації.

Більшість зарубіжних спеціалістів вважають, що правильний відбір дітей в різних видах спорту ускладнений неможливістю прогнозування в них розвитку фізичних якостей.

Филлипович В.И., Туревський И.М., 1977, стверджують, що до 10-11 років про спортивну спроможність дитини можна тільки здогадатись. Якщо дитина явно талановита в спортивному відношенні, то неможливо визначити, в якому виді спорту він зможе максимально розкрити свою обдарованість. Якщо вчителю запропонувати назвати кращих бігунів, плавців, футболістів і гімнастів в класі, то він буде називати одних і тих же дітей.

Більш того, Blom B., 1987, провівши ретроспективне опитування серед групи плавців національної олімпійської команди, професійних піаністів і математиків, вияснив, що всі вони володіють загальними рисами характеру: великою працелюбністю і цілеспрямованістю, великою конкурентно спроможністю, умінням швидко засвоювати корисні знання.

Таким чином, талант – явище неспецифічне (Czabanski, 1982), і при відборі дітей слід шукати не природжених гімнастів, плавців чи баскетболістів, а дітей з високими руховими здібностями.

Тому в ідеальному випадку, дитина перші 2 роки повинна займатись в неспеціалізованій спортивній групі, а потім вже виявив в себе здібності, починати спеціалізуватися в тому чи іншому виді спорту.

Але, оскільки таких груп практично не існує, діти вимушені зразу поступати в спеціалізовані спортивні школи чи клуби. Причому, визначну роль в виборі дитиною виду спорту відіграють батьки, близькість спортивної споруди від місця проживання і інші причини. За даними наших досліджень в легкій атлетиці основними причинами вибору виду легкої атлетики були: порада тренера або учителя фізичної культури, порадили батьки, порадили друзі, вибрав самостійно (Яковлів В.Л., 2006).

Приведені дані показують, що роль тренера в виборі виду легкої атлетики є основною, і в більшості випадків від нього залежить правильність вибору виду спорту чи спеціалізації, так як вибір дітьми і підлітками виду спорту для занять не завжди відповідає наявності у них здібностей до певного виду спорту.

Яким чином можливо допомогти талановитій дитині знайти „свій” вид спорту?

Проблему можна вирішити, якщо дитина з 5-6 до 10-11 років поспробує себе в усіх видах спорту по черзі і з допомогою тренера і батьків вибере найбільш оптимальний.

Причому спочатку слід займатися видами спорту, успіх в яких залежить від якостей, закріплених спадково і які слабо піддаються тренуванню, такі як:

- антропометрично-конституційні ознаки;
- респіраторні показники (ЖЕЛ, МОД, МВЛ);
- швидкість реакції;
- координація рухів;
- анаеробна алактатна потужність.

Враховуючи ці дані, дитина в першу чергу повинна займатися складно координаційними видами спорту.

Пізніше (через 1-2 роки) спортивними іграми і одноборствами, які не вимагають проявлення сили. Ще через 2 роки діти можуть себе поспробувати в швидко-силових видах, а також в силових одноборствах. Нарешті, діти, які досягли 10-12 річного віку, і себе не проявили, можуть займатись циклічними видами спорту, важкою атлетикою чи багатоборством.

Таким чином, відбір і первинна орієнтація дітей в різних видах спорту проходить не одночасно, а ступенево, протягом 6-8 років, без ушкодження для якого-небудь окремого виду спорту.

Алжирські вчені (Brirsi A., Dekkar N., 1987), які обстежили велику групу молодих висококваліфікованих легкоатлетів – металіків, спринтерів, стрибунів, бігунів на середні і довгі дистанції виявили, що лише стаєри по всіх морфо-конституційних параметрах, які не відрізняються від контрольної групи неспортсменів.

Це дозволило зробити висновок, що практично любий нормальний підліток схильний до занять бігом на витривалість і при регулярних тренуваннях спроможний досягти успіхів, чого не можна сказати про інші види спорту.

В більшості робіт даються умови, які забезпечують ефективність системи багаторічного відбору:

1. Кожна дитина повинна мати право стати великим спортсменом.
2. Максимум за 1,5-2 роки визначити перспективність дітей.
3. Висока кваліфікація дитячого тренера.

Багато зарубіжних дослідників вважають ранньою спеціалізацією і інтенсифікацією тренувального процесу шкідливою для здоров'я дітей, яка перешкоджає планомірному росту їх спортивної майстерності (Harn E., 1979; Tipman P., 1982).

Але є і приклади, коли діти, які пройшли через інтенсивні навантаження ставали видатними спортсменами, зберігши довголіття в спорті.

Вихід тут один – в індивідуалізації тренування.

Висновки. На початковому етапі підготовки вибір виду спорту ускладнений, тому, що інтереси дітей найрізноманітніші і непостійні, і допомога їм є головним питанням спортивної орієнтації. Таким чином, врахування даних умов при спортивній орієнтації і відбору дітей дозволить якісно підвищити ефективність роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Список використаних джерел:

1. Ахметов Р. Ф. К вопросу усовершенствования педагогического контроля за тренировочным процессом спортсменов // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : мат. VIII Междунар. науч. конгресса. – Алматы, 2004. – С. 296–298.
2. Кутек Т. Б. Вдосконалення технології управління підготовкою кваліфікованих спортсменок / Т. Б. Кутек // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць.: Вип. 1. – Вінниця : Вид-во ТОВ «Планер», 2016. – С. 336-342.
3. Филлипович В.И. О принципах спортивной ориентации детей и подростков в связи с возрастной изменчивостью структуры двигательных способностей / В.И.Филлипович, И.М. Туревский // Теория и практика физической культуры. – 1977. - № 4. – С.39-44.
4. Яковлів В.Л. Спортивна орієнтація юних легкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки / В.Л. Яковлів. – Вінниця: видавн. «Планер», 2006. – С.81-83.
5. Bloom B. The role of gifts and marks in the development of talent. Exceptional children, 1987. 48. p.510-522.
6. Briksi A., Dekkar N. Athletisme. Variables predictives de la performance. Medicine du Sport, 61. 1 1987. p. 64-70.
7. Czabanski B. Die Sporttschnic, Technishe feller und Fehlerkorrektur in Hohschulsport O.J., 1982, 1, p.12-17
8. Hahn E. Schlagwort “Kindertraining” in: Lristungsport 9, 1979, 6. p. 512-520.
9. Tipman p. Program sportivno pripravy v trenluke vych stedisching rnladez Plavani, Praha, 1982, Sportpropag.

Характеристика програм фізичного впливу на морфо-функціональний стан студентів спеціальних медичних груп

Яковлів Євген

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

В статті розглянуті методичні підходи щодо характеристики програм фізичного впливу на

The article deals with methodological approaches to physical characteristics of the

В статье рассмотрены методические подходы к характеристике программ

морфофункціональний стан студентів спеціальних медичних груп. Визначені загальні принципи розробки програм фізичної підготовки студентів, які мають відхилення від нормального стану здоров'я.

programs impact on morphofunctional condition of students of special medical groups. The general principles of the development programs of physical training of students with deviations from normal health.

физического воздействия на морфофункциональное состояние студентов специальных медицинских групп. Определены общие принципы разработки программ физической подготовки студентов, имеющих отклонения от нормального состояния здоровья.

Ключові слова:

студенти спеціальних медичних груп, програми фізичного впливу, терапевтичний та профілактичний ефект.

students of special medical groups, programs of physical effects, therapeutic and preventive effect.

студенты специальных медицинских групп, программы физического воздействия, терапевтический и профилактический эффект.

Однією із сторін фізичного виховання є цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, який належить до фізичних якостей людини і невід'ємно пов'язаний з розумовими здібностями та можливостями студентської молоді. За допомогою фізичних вправ та інших засобів фізичного виховання можна в певному діапазоні змінювати функціональний стан організму, що веде до прогресивних адаптаційних змін у ньому, насамперед, до адаптації з основного напрямку – отримання знань студентами у процесі навчання у вищому навчальному закладі [1;2].

Фізичне виховання, як складова частина системи виховання майбутніх спеціалістів, повинне вдосконалюватись у руслі сучасної концепції розвитку вищої школи. Фізичне виховання є головним напрямком впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових та професійно-прикладних навичок студентів вищих навчальних закладів [3;5].

У фізичному вихованні розрізняють дві нерозривно пов'язані сторони: фізичну освіту та сприяння розвитку фізичних якостей. Фізична освіта – педагогічний процес, який спрямований на формування спеціальних знань, навиків, а також на розвиток різнооких фізичних здібностей людини. Як і освіта в цілому, вона є загальною і довічною категорією соціального життя особистості і суспільства . Подібно до того, як у процесі освіти людей здійснюється їх виховання, так під час фізичної освіти здійснюється фізичне виховання – формування потреби в заняттях фізичними вправами з метою всебічного розвитку особистості, формування позитивного ставлення до фізичної культури, вироблення ціннісних орієнтацій, переконань, соціальних якостей, які пов'язані з фізичним розвитком людей, зміцненні їх здоров'я, фізичної підготовленості до виконання соціальних обов'язків [3;4;5].

Ця сторона фізичного виховання має першорядне значення для раціонального використання людиною своїх рухових можливостей у активності життєдіяльності.

Фізичні вправи – рух або дія, які використовують з метою розвитку фізичних якостей, внутрішніх органів і систем рухових навиків. Цей засіб фізичного самовдосконалення, перетворення людини, його біологічної, інтелектуальної, емоціональної та соціальної суті. Це також і засіб фізичного розвитку людини. Фізичні вправи є основним засобом усіх видів фізичної культури [3;4;5]. Фізичними вправами називаються лише ті рухові дії, що спрямовані на вирішення

завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностями. Ходьба лише тоді набуває значення адекватного засобу фізичного виховання, коли їй надаються раціональні форми і коли її вплив на організм буде забезпечувати виховання фізичних якостей [3].

Другою стороною фізичного виховання є цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, що належить до фізичних якостей людини. За допомогою фізичних вправ та інших засобів фізичного виховання можна у певному діапазоні змінювати функціональний стан організму. Зазначимо певні адаптаційні зміни, що відбуваються в організмі людини під впливом постійних фізичних навантажень у різних важливих відділах і органах тіла: поліпшення самопочуття; покращення настрою; благодійний вплив на всі системи організму, а саме: на м'язи (збільшення сили м'язів, під впливом навантажень удосконалюється кровопостачання, відкриваються резервні капіляри, нарощується обсяг м'язів, посилюється трофічний апарат м'язів, зростає поверхня прикріплення м'язів до кісток, таким чином, скорочується м'язова частина і подовжується зв'язкова); на кістки (реагує на фізичне навантаження збільшенням кісткової маси); на серцево-судинну систему (зміцнюється функція серця, посилюється систолічний об'єм крові (від 50-70 мл крові до 90-110 мл у спокої, до 150-200 мл при великих фізичних навантаженнях), зменшується частота серцевого скорочення, збільшуючи час відпочинку (діастола), під час якого серце отримує збагачену киснем артеріальну кров (від 72-84 до 65-58 ударів за хвилину), дужчає серцевий м'яз, зростає обсяг циркулюючої крові, багатократно збільшується кількість працюючих капілярів, обсяг обміну речовин з використанням кисню збільшується в десятки разів, на систему дихання (зростає кількість альвеол в легенях (на 15-20%), удосконалюється дихальний апарат, збільшуються резерви дихального апарату (життєвий об'єм легень прибуває до 5-5,8 літрів), нарощується максимальне споживання кисню (на 15-20%), зменшується частота дихання, стаючи більш економною, збільшується вентиляція легень, що супроводжується підвищенням аерації, зміцнюючи тканину легень, підвищена аерація цілюще впливає при лікуванні деяких захворювань, нарощується амплітуда руху діафрагми, що благодійно впливає на внутрішні органи, діафрагма під час активних рухів стає додатковим (допоміжним) органом кровообігу органів травлення, діафрагма виконує своєрідний м'який масаж внутрішніх органів (органів травлення), що дає змогу використовувати дихальну гімнастику при лікуванні органів травлення (шлунку, печінки, та інших захворювань шлунково-кишкового тракту); [3;6-8]; покращує загальний обмін речовин, збільшуючи кількість процесів оновлення; дає змогу контролювати вагу тіла, зменшуючи жировий шар; поліпшується стан шкіри, позитивно впливати на процеси виведення з організму шкідливих речовин; покращуються координаційні здібності, поліпшується емоційний стан, зростає спритність, збільшується сила, покращується витривалість організму, збільшується стійкість організму до інфекційних захворювань, загартовується організм, з'являється задоволення м'язового скорочення [3;9].

Впливаючи таким чином на фізичні якості, при певних умовах досягають суттєвої зміни рівня і спрямованості їх розвитку. Це виражається в прогресуванні

тих або інших рухових здібностей (силових, швидкісних та ін.), підвищенні загального рівня працездатності, зміцненні здоров'я.

При визначенні основного напрямку методики ми керувалися тим, що фізичне виховання є перш за все педагогічний процес, і тому основні методи навчання і виховання зберігають свою актуальність і для спеціальних медичних груп. Але відхилення в стані здоров'я і недостатня фізична підготовленість студентів зумовили необхідність значної їх корекції і виробки особливого підходу.

Однією з найважливіших проблем при розробці методики заняття зі студентами спеціальних медичних груп безумовно є проблема адекватного відбору фізичних вправ, складаючи зміст цих занять. Експериментальна робота в цьому напрямку проводилась нами протягом всього періоду навчання зі студентами спеціальних медичних груп.

Загальним принципом відбору і оцінки фізичних вправ є принцип навчальної і терапевтичної цінності. Його зміст розкривається на основі наступних критеріїв:

1) ступінь адекватності вправи до можливостей студента щодо діагнозу та рівня фізичного здоров'я;

2) визначення режимів і методів занять;

3) визначення системи дозування фізичних навантажень;

4) визначення прийомів та методів, які полегшують та прискорюють процес навчання;

5) розробка доступної методики впливів фізичних навантажень безпосередньо в процесі занять одночасно на всіх студентів спеціальних медичних груп;

6) достатній ступень терапевтичного та профілактичного ефекту за допомогою фізичних вправ;

7) досягнення позитивних емоцій у студентів.

На основі цих вимог визначалися вправи та елементи вправ, які в найбільшій мірі відповідали нашим задачам.

Слід зазначити, що дуже велику увагу при відборі і складанні фізичних вправ приділялась нами вправам, які виробляють правильну координацію рухів. Це пояснювалось вкрай незадовільними координаційними здібностями студентів, що як відомо, несе за собою важке сприйняття рухів і надлишок сили на виконання простіших із них. Останнє, в свою чергу, призводить до швидкого стомлення не тільки на заняттях, а також і в повсякденному житті.

В питанні розвитку координації ще Сеченов І.М. вказував на важливу роль м'язового відчуття, за допомогою якого формується не тільки координація рухів, а і сприйняття простору, що підтверджує і ряд інших авторів [7; 8; 2]. Розроблена нами методика передбачує повсякденну роботу, направлену на розвиток і тренування у студентів спеціальних медичних груп м'язового відчуття і формування у них просторової орієнтації. Для досягнення цієї мети перш за все сприяють: широке застосування вправ «пружинного» характеру руху; широке застосування загальнорозвиваючих і спеціальних вправ «пружинного» характеру з комплексно-координаційною структурою рухів; спеціальна робота над розвитком осанки і функції рівноваги, з використанням вправ без предметів та з предметами (гімнастичні палки, обручи, лавки, координаційні сходи та ін.);

широке застосування спеціальних вправ на гнучкість, координацію, спритність і швидкість активних рухів з використанням різних предметів (обручів, скакалок, різних м'ячів та ін); широке застосування настільного тенісу. Настільний теніс , як ні яка інша гра розвиває м'язове відчуття, координацію і хороший глазомір[5;11].

Координаційний напрям методики поєднується з великою роботою над розвитком у студентів відчуття ритму, маючи велике фізіологічне значення для полегшення роботи серця та покращення працездатності [3;5].

При розробці занять зі студентами спеціальної медичної групи, ми повинні перш за все зважати на те, що фізичні вправи мають мати достатній ступень лікувального та профілактичного впливу на організм студентів.

Розрізняють чотири основних механізми лікувальної дії фізичних вправ на організм людини: тонізуюча, трофічна, формування компенсації і нормалізація функцій (В. К. Добровольський, 1970).

Тонізуючий вплив фізичних вправ. Відомо що будь-які фізичні вправи чинять тонізуючий вплив, ступінь яких залежить як від маси скелетних м'язів, так і від інтенсивності та обсягу фізичного навантаження. Цілком природно, що значний вплив чинять вправи, в яких беруть участь великі групи м'язів і які виконуються у швидкому темпі. Механізми моторно-вісцеральних рефлексів активізують роботу внутрішніх органів при роботі як м'язів тулуба, так і м'язів рук або ніг. Виконуючи фізичні вправи з навантаженням на здорові частини тіла, можна досягти загально тонізуючого ефекту [9;10].

Тому, враховуючи, що основною формою організації навчального процесу є навчальні заняття, необхідно навчити кожного студента спеціальної медичної групи самостійно виконувати комплекси вправ відповідно до його захворювання.

Трофічний вплив фізичних вправ. Під час виконання фізичних вправ у працюючих м'язах відбувається розширення та збільшення кількості функціонуючих капілярів, підвищується надходження насиченої киснем та поживними речовинами артеріальної крові та покращується відтік венозної, збільшується швидкість кровообігу. Внаслідок цього швидше розсмоктуються продукти запалення, що запобігає утворення спайок та розвитку процесів атрофії [10].

Формування компенсацій. Формування компенсацій зумовлене рефлекторними механізмами. Під впливом оздоровчо-тренувальних навантажень, значно підвищується толерантність серця до гіпоксії. Це пояснюється адаптацією до фізичного навантаження, яка розвивається в процесі оздоровчо-тренувальних занять. У системі кровообігу в роботу включаються капіляри, які раніше не були задіяні. Залежно від характеру захворювання компенсації можуть бути тимчасовими або постійними. Перші виникають під час хвороби та зникають після одужання, а другі – у разі безповоротної втрати або при наявності обмеження функцій.

Нормалізація функцій виникає під впливом постійно зростаючого фізичного навантаження, внаслідок чого поступово вдосконалюються регуляторні процеси в організмі, усуваються тимчасові компенсації, відновлюються моторно-вісцеральні зв'язки та рухові якості людини [10].

Висновки. Визначені загальні принципи відбору й оцінки фізичних вправ для програм фізичного впливу на морфофункціональний стан студентів спеціальних медичних груп. Зміст програм фізичного впливу має базуватися на: ступеню адекватності вправи; дозуванні фізичних навантажень; ступенем терапевтичного та фізичного впливу.

Список використаних джерел:

1. Тимошенко В.В., Тимошенко А.Н. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. - Мн.: «Веды», 2001. – 263 с.
2. Постол О.Л. Методика оздоровления студенток вуза на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств: дис. . канд. пед. наук / О.Л. Постол. Хабаровск, 2004. – 164 с.
3. Круцевич Т. Ю. Управління процесом фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2008. - Т. 1, гл. 12. - С. 320-379.
4. Сафонова, Ж.Б. Особенности физического воспитания в специальных медицинских группах: учебно-методическое пособие / Ж.Б. Сафонова, Л.В. Гусева. Омск: Аякс, 1997. - 32 с.
5. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : монографія / О. О. Малімон. - Луцьк, 2009. - 159 с.
6. Матусевич, Н.Н. Специальная медицинская группа: программа курса / Н.Н. Матусевич, С.П. Байгулова, Т.В. Манякова. — Пермь, 2004. 21 с.
7. Кербель, Л.А. Физическая культура: программа курса / Л.А. Кербель, Е.В. Старкова, А.И. Пономарев; Перм. гос. пед. ун-т. Пермь, 2003. - 18 с.
8. Зубкова, А. Ю. Оздоровительная физическая культура для лиц различных возрастных групп на основе сочетания восточных и. западных. гимнастических. систем : автореф. дисканд. пед. наук А. Ю. Зубкова. М., 2006. - 25 с.
9. Корягін В. М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ / В. М. Корягін, О. З. Блавт, І. П. Мудрик // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання : матеріали III Міжнародної електронної науково-практичної конференції. Одеса, 2012. С. 65-68.
10. Долженко Л.П. Фізична працездатність і максимальне споживання кисню студентів з різними рівнями соматичного здоров'я / Л.П. Долженко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. - К.: Олімпійська література, 2005. - № 1. - С. 68-70.
11. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 256 с.

Наукове видання
**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА
МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ВИКЛАДАННЯ**

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Виходить чотири рази на рік

Заснований січень 2017

№1

2017

Редактор: ***Віктор КОСТЮКЕВИЧ***

Комп'ютерна графіка та верстання: ***Тетяна ДОЛЮК***

Підписано до друку 23.02.2017

Формат 60х84/8

Ум. друк арк. 4,5

Наклад 300 прим.

Адреса редакційної колегії:

21100, вул. Острозького 32, Вінниця, Україна

Тел.: (0432) 26-52-40

Факс: (0432) 27-57-48

Видавець і виготівник ТОВ фірма «Планер»

Реєстраційне свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців серія ДК № 3506 від 25.06.2009р.

21050, м. Вінниця, вул. Визволення, 2

Тел.: (0432) 52-08-64; 52-08-65

<http://www.planer.com.ua> E-mail: sale@planer.com.ua