

спеціального вивчення і вдосконалення.

Разом з освоєнням техніки вирішуються і найважливіші завдання тактичної підготовки, особливо у виборі раціональної траєкторії руху і місць подолання перешкод: постійна зміна елементів траси, кутів атаки та ін. Недоліки в техніці не можуть бути компенсовані за рахунок застосування великих обсягів і високої інтенсивності навантажень, загальна та спеціальна фізична підготовка створює тільки передумови для оволодіння досконалою технікою рухів і є фундаментом для прояву технічної майстерності.

**Список використаної літератури:**

1. Блеер, А.Н. Основы психофизиологии экстремальной деятельности / Под. Ред. д.п.н., проф. А.Н. Блеера, М. 2006, 380 с.
2. Горіна В.В. Порівняльна характеристика антропометричних даних і показників серцево-судинної системи велосипедистів категорії MASTERS різних вікових груп / В.В. Горіна, С.М. Котляр, Т.В. Сидорова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №2(46). – С. 57-61.
3. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта: учебник / А.В. Родионов. – М: «Юпитер» Махачкала, 2002. – 158 с.
4. Сучилин, Н.Г. Анализ спортивной техники / Сучилин Н.Г. // Теория и практика ФКиС 1996. – №12. – С. 10–14.

<sup>1</sup>**СФРЕМЕНКО А.М.**, ст.викладач

<sup>2</sup>**КРАЙНИК Я.Б.**, ст.викладач

*Харківська державна академія фізичної культури*

**ПРОБЛЕМА ЗАОХОЧЕННЯ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ  
СПОРТИВНИМИ ВПРАВАМИ ЦИКЛІЧНОГО ХАРАКТЕРУ**

**Анотація.** Представлено напрямки методичного забезпечення організації самостійних занять бігом активної частини населення України.

**Ключові слова:** здоров'я, біг, самостійні заняття.

**Вступ.** Актуальність дослідження обумовлена необхідністю організації і проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з різними верствами населення в умовах трудової, навчальної, дозвілля сферах життєдіяльності.

**Вступ.** Більшість педагогів погоджується, що рухова активність людини є феноменальним критерієм диференціації стану фізичного здоров'я індивідуума. Т. Ю. Круцевич (2010) вказує приблизні характеристики фізичного здоров'я які можна прикласти до мети аматорських занять циклічними видами фізичної активності:

- рівень і гармонійність фізичного розвитку, що визначається тілобудовою та відношеннями розмірів різних сегментів тіла і його компонентів;
- функціональний стан провідних систем організму особистості відносно середньої (медичної) норми;
- рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності, які

визначають здатність до перенесення додаткових фізичних навантажень на користь поліпшення здоров'я та функціональної ефективності індивідуума;

- наявність захворювання або дефекту розвитку, що вимагає ретельної розробки тренувальної програми відповідно до особливостей фізичного стану тих, хто займається руховою активністю;

- рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок який визначає потребу у самостійних, вмотивованих, цілеспрямованих заняттях фізичними навантаженнями.

В. М. Платонов (2006) вказує на проблеми здоров'я студентської молоді. При цьому статистика свідчить, що і діти шкільного віку почали частіше хворіти. Це відбувається в контексті відхилення у стані фізичного і психічного здоров'я школярів [3]. Одним з чинників такої тенденції є малорухомий спосіб життя. Характерними «супутником» цього є погіршення функціонування провідних систем організму, а відтак поява загроз для здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності.

В рамках багатовекторності соціальних відносин в сучасній Україні проблема фізичного розвитку може поставати фрагментарно, в певні періоди онтогенезу особистості молоді людини, залежно від соціальної ролі та завдань (займання місця в групі, пошук роботи, влаштування особистого життя тощо). Ранжування певних критичних точок (подій) в житті індивідуума наразі залежить від ступеня «зрілості» особистості. Відтак, відношення до фізичної активності частіше виявляється у контексті набуття самоусвідомлення і визначення своєї соціальної ролі. Це, звичайно, є логічним, але не враховує впливу середовища та натикається, частіше, на пропаганду не збереження здоров'я, а захоплення від самого факту причетності до масового фізкультурного руху (спортивні зали, масові фізкультурні заходи тощо). В такому випадку актуальності набуває розробка програм організаційного характеру, щодо заохочення до аматорських занять в колективах, з метою виховання звичок до збереження здоров'я та пропаганди фізичного самовдосконалення. За зразок предмету таких програм можуть бути обрані вправи циклічного характеру, за умов їх достатнього теоретико-методичного та емпіричного обґрунтування.

**Мета дослідження** – визначити актуальні шляхи популяризації аматорського бігу в Україні.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Звуження застосування з метою збереження здоров'я фізичних вправ циклічного характеру до бігу є штучним і стосується лише цього конкретного повідомлення. Метою автора не було пригнічення оздоровчої ролі інших циклічних видів рухової активності та вивершення занять бігом. В цілому, варто висвітлити широке коло питань. Це є зрозумілим, з огляду на світоглядові складові потреби у самостійних заняттях фізичними вправами. Такі програми можуть ґрунтуватися на:

1. Сприянні гармонійному фізичному розвитку, стійкості до несприятливих умов зовнішнього середовища, виховання ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя.

2. Формуванні культури рухів, збагачення рухового досвіду фізичними вправами з загальнорозвиваючою і коригуючою спрямованістю; придбання

навичок в фізкультурно-оздоровчій та спортивно-оздоровчій діяльності.

3. Розвитку кондиційних здібностей, вольових і моральних якостей. Вихованні ініціативності, самостійності, взаємодопомоги, дисциплінованості, почуття відповідальності.

4. Подальшому розвитку координаційних (перестроювання рухових дій, узгодження рухів, ритм, точність диференціювання основних параметрів рухів) і кондиційних (швидкісно-силових, швидкісних, витривалості, сили і гнучкості) здібностей.

5. Освоєнні основ знань про фізичну культуру і спорт, їх історії та сучасного розвитку, ролі в формуванні здорового способу життя, про вплив занять фізичними вправами на основні системи організму; розвитку вольових і моральних якостей; вироблення уявлень про фізичну культуру особистості і прийомах самоконтролю.

6. Дотриманні правил техніки безпеки під час занять, надання першої допомоги при травмах, поглиблення знань щодо екіпіровки для занять циклічними фізичними навантаженнями.

7. Вивченні різних методичних положень організації та проведення занять з бігу та ходьби. Засвоєнні знань з ефективних методик тренувань циклічної спрямованості та їх якісних впливів на системи життєдіяльності та фізичні кондиції індивідуума.

8. Аналізу закордонного та вітчизняного досвіду організації та функціонування об'єднань бігунів-аматорів.

9. Вивченні положень організації та проведення занять з різними соціальними групами.

10. Вихованні звички до самостійних занять циклічною руховою активністю. Виробленні організаторських навичок проведення занять в якості лідера групи, менеджера організації, організатора змагань, судді.

11. Формуванні адекватної оцінки власних фізичних можливостей та вивчення положень контролю фізичних кондицій стосовно бігової підготовки.

**Висновки.** Визначені пріоритети у роботі з молоддю з метою заохочення їх до занять аматорським бігом мають включати широкий спектр взаємодії на рівнях: самопізнання-особистість; особистість-соціальна група; особистість-середовище. Це визначає широке коло питань, вирішення яких дозволить ефективно зараджувати порушенням здоров'я і сприятиме засвоєнню навичок збереження здоров'я молоді.

**Перспективи подальших досліджень.** Надалі планується розробка програми організації та проведення занять з аматорського бігу для різних верств населення.

#### **Список використаної літератури:**

1. Круцевич Т. Ю. Рекреція у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

2. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина, 2006. – № 2. – С. 3–14.

3. Федоров А. Двигательная активность в структуре здорового стиля жизни подростков / А. Федоров, С. Шарманова // Теор. і метод. фіз. виховання і спорту, 2009. - № 2. - С. 103-107.

<sup>1</sup>**ИЛЬИН В.Н.**, д.б.н., профессор

<sup>2</sup>**АЛВАНИ А.**, аспирант

<sup>3</sup>**ДОВГОДЬКО И.В.**, аспирант

*Національний університет фізического виховання і спорту України*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ЧАСТОТЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРИЗНАКОВ ХРОНИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА**

**Аннотация.** Показано, что у 48% опрошенных спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в циклических видах спорта, наблюдаются признаки хронического утомления и, по крайней мере, у 6% существует вероятность формирования синдрома хронической усталости.

**Ключевые слова:** хроническое утомление, велоспорт, плавание, академическая гребля, легкая атлетика

**Введение.** Согласно проведенным исследованиям, спортсмены высокой квалификации составляют особую группу, у которых в условиях продолжительных интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок могут возникнуть состояния, характеризующиеся перенапряжением функциональных систем организма, что может привести к развитию перетренированности, а в дальнейшем острых и хронических форм утомления разной степени и переходу благоприятных адаптивных реакций в предпатологические и даже патологические изменения в организме [8]. Сопутствующими проявлениями этих изменений могут спортивные травмы, депрессия, повышенная восприимчивость к инфекциям [11]. Во время перенапряжения (перетренированности) проявляется ряд расстройств, которые находятся на границе с болезненными нарушениями, при этом имеют место функциональные, а иногда и органические изменения в организме спортсмена, которые приводят к значительному и долговременному снижению его работоспособности, развитию острого и хронического утомления (ХУ) [6, 7]. Поэтому представляется весьма актуальным исследовать распространенность ХУ у спортсменов высокой квалификации в разных видах спорта.

**Цель** – исследовать распространенность ХУ у спортсменов высокой квалификации.

**Методы исследования:** для определения частоты и степени проявления признаков хронического утомления использовалась интерпретация анкеты Леоновой «Определение степени хронического утомления», которая состояла из 36 вопросов, из которых 6 – «прямых» и 30 – «косвенных» [4]. После общего подсчета суммы баллов они интерпретировались следующим образом: 0–