

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

# **СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК**

**Науково-теоретичний журнал**

Виходить 6 разів на рік  
Видається з 1997р.

**№ 1(39)**

Харків  
Харківська державна академія фізичної культури  
2014

**ББК 75.0  
С 48**

**УДК 796.011(055)“540.3”**

**Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. - теорет. журн.] – Харків :  
ХДАФК, 2014. – № 1(39). – 124 с.**

Журнал включає статті, в яких відображено матеріали сучасних наукових досліджень у галузі фізичної культури та спорту.

Журнал призначено для викладачів, тренерів, спортсменів, аспірантів, докторантів, наукових працівників та інших фахівців галузі.

**Тематика збірника:**

1. Фізичне виховання різних груп населення.
2. Удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації.
3. Медико-біологічні аспекти фізичної культури та спорту.
4. Здоров'я людини, фізична реабілітація та фізична рекреація.
5. Біомеханічні й інформаційні засоби і технології у фізичній культурі та спорті.
6. Управлінські, психолого-педагогічні, соціологічні та філософські аспекти фізичної культури та спорту.
7. Історичні аспекти розвитку фізичної культури та спорту в Україні.

Видання Харківської державної академії фізичної культури.  
Мова видання – українська, російська, польська, англійська.

Журнал включений до переліку фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт (Постанова президії ВАК України: №3–05/11 від 10.11.1999р. №1–05/34 від 14.10.2009р.

Свідоцтво державної реєстрації – КВ №12221-1105Р від 17.01.2007р.).

Журнал відображено в базах даних:

Ulrich's Periodicals Directory

WorldCat

IndexCopernicus; Google Scholar;

Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського;

Російська електронна бібліотека (РІНЦ)

Друкується за постановою вченої ради  
ХДАФК від 12.02.2014р. протокол №8

**ISSN (Ukrainian ed. Print) 1991-0177**

**ISSN (Ukrainian ed. Online) 1999-818X**

Key title: Slobozans`kij naukovo-sportivnij visnik

Abbreviated key title: Slobozans`kij nauk.-sport. visn.

© Харківська державна академія  
фізичної культури, 2014

# СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК

науково-теоретичний журнал

№ 1(39), 2014

## Головний редактор

**Ровний А. С.**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (м. Харків, Україна)

## Члени ради:

**Ажиппо О. Ю.**, доктор педагогічних наук, професор (м. Харків, Україна)

**Аль Раггад Раїд**, доктор філософії, кандидат педагогічних наук (м. Амман, Йорданія)

**Афтімінчук О. Є.**, доктор педагогічних наук, професор (м. Кишинів, Республіка Молдова)

**Ашанін В. С.**, кандидат фізико-математичних наук, професор, академік АНПРЕ (м. Харків, Україна)

**Байковський Ю. В.**, доктор педагогічних наук, професор (м. Москва, Росія)

**Врублевський Є. П.**, доктор педагогічних наук, професор (м. Мінськ, Республіка Білорусь)

**Друзь В. А.**, доктор біологічних наук, професор (м. Харків, Україна)

**Єжи Рут**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, (м. Жешув, Польща)

**Єрмаков С. С.**, доктор педагогічних наук, професор (м. Харків, Україна)

**Камаєв О. І.**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (м. Харків, Україна)

**Круцевич Т. Ю.**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (м. Київ, Україна)

**Лизогуб В. С.**, доктор біологічних наук, професор (м. Черкаси, Україна)

**Мулик В. В.**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (м. Харків, Україна)

**Пешкова О. В.**, кандидат медичних наук, професор (м. Харків, Україна)

**Подрігало Л. В.**, доктор медичних наук, професор (м. Харків, Україна)

**Приступа Є. Н.**, доктор педагогічних наук, професор (м. Львів, Україна)

**Савченко В. Г.**, доктор педагогічних наук, професор, академік (м. Дніпропетровськ, Україна)

**Сергієнко Л. П.**, доктор педагогічних наук, професор (м. Миколаїв, Україна)

**Сутула В. О.**, доктор педагогічних наук, професор (м. Харків, Україна)

## ЗМІСТ

<b>Боднар І. Р., Петришин Ю. В.</b> ПОКАЗНИКИ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ШКОЛЯРІВ РІЗНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП .....	7–11
<b>Газнюк Л. М., Разумовський С. О.</b> МАРКЕТИНГОВА ДІЯЛЬНІСТЬ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ЯК ОБ'ЄКТ СОЦІАЛЬНОГО ПІЗНАННЯ .....	12–16
<b>Гоєнко М. І., Коломійцева О. Е., Баламутова Н. М.</b> СПОРТИВНА ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА В ЮРИДИЧНОМУ ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ .....	17–21
<b>Гриньова Т. І., Мулик К. В.</b> ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ 10–13 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ТУРИЗМОМ ЗА АВТОРСЬКОЮ ПРОГРАМОЮ «ТУРИСТСЬКЕ БАГАТОБОРСТВО» .....	22–27
<b>Джим В. Ю., Дорофєєва Т. І.</b> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МЕТОДИК ТРЕНУВАННЯ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ-БОДІБЛДЕРІВ У ПЕРЕХІДНОМУ ПЕРІОДІ .....	28–32
<b>Долбишева Н. Г.</b> СПОРТИЗАЦІЯ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНОГО ЯВИЩА .....	33–36
<b>Завидівська Н. Н.</b> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ .....	37–42
<b>Закаляк Н. Р.</b> АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОГО ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СТУДЕНТІВ ІЗ ОСТЕОХОНДРОЗОМ ХРЕБТА .....	43–47
<b>Коваль С. С., Лебедев С. І.</b> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ КОМАНДНИХ КІЛЬКІСНИХ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ФУТБОЛІСТІВ 10–12 РОКІВ ПІД ЧАС ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....	48–52
<b>Коломійцева О. Е.</b> РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ Й РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВІЙСЬКОВО-ЮРИДИЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ .....	53–57
<b>Маленюк Т. В.</b> ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 12–13 РОКІВ .....	58–61
<b>Мартінова Н. П.</b> НОВІ ВИДИ АЕРОБІКИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ .....	62–65

<b>Мирзоев О. М., Бодрова Н. Д., Бодров И. В.</b> <i>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ БЕГА НА 100 М</i> .....	66–74
<b>Мулик В. В., Перепелиця П. Є.</b> <i>ПОКРАЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗА РАХУНОК ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ МЕТОДИК</i> .....	75–79
<b>Надкерничний Т. М.</b> <i>СТАН ПРОБЛЕМИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРИНЦИПУ СВІДОМОСТІ Й АКТИВНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</i> .....	80–85
<b>Пасько В. В.</b> <i>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОСНОВЕ УЧЕТА ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РЕГБИСТОВ</i> .....	86–91
<b>Півень О. Б., Канунова Л. В.</b> <i>ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ НА ХАРКІВЩИНІ</i> .....	92–98
<b>Подолька А. Є., Даниленко О. М., Дідюков А. Б.</b> <i>ЗАСТОСУВАННЯ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ РЕЛАКСАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ</i> .....	99–103
<b>Ребаз Слеман</b> <i>ОЦІНКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ</i> .....	104–107
<b>Рядова Л. О.</b> <i>ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ У ДІТЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ – В СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ</i> .....	108–111
<b>Самойлов Н. Г.</b> <i>ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ И ИММУННУЮ СИСТЕМУ ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ</i> .....	112–117
<b>Сутула В. О.</b> <i>СИСТЕМОУТВОРЮВАЛЬНА ФУНКЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i> .....	118–121



## Editor in Chief

**Rovniy A.S.**, Doctor of Science  
(Physical Education and Sport),  
Professor (Kharkov, Ukraine)

## Members of the Board:

**Azhippo O. Yu.**, Doctor of Science  
(Pedagogical), Professor  
(Kharkov, Ukraine)

**Al Raggad Raid**, Doctor of Science  
(Philosophy), PhD (Pedagogical),  
(Amman, Jordan)

**Aftiminchuk O. Ye.**, Doctor of Science  
(Pedagogical), Professor,  
(Chisinau, Republic of Moldova)

**Ashanin V.S.**, PhD (Mathematics  
and Physics), Professor, Academician  
ANPRE (Kharkov, Ukraine)

**Baykovskiy Yu.V.**, Doctor of Science  
(Pedagogical), Professor,  
(Moscow, Russia)

**Vrublevskiy Ye.P.**, Doctor of Science  
(Pedagogical), Professor  
(Minsk, Belarus)

**Druz V.A.**, Doctor of Science  
(Biology), Professor (Kharkov, Ukraine)

**Yezhi Rut**, Doctor of Science  
(Physical Education and Sport),  
(Rzeszow, Poland)

**Yermakov S.S.**, Doctor of Science  
(Pedagogical), Professor  
(Kharkiv, Ukraine)

**Kamayev O.I.**, Doctor of Science  
(Physical Education and Sport),  
Professor (Kharkov, Ukraine)

**Krutsevich T. Yu.**, Doctor of Science  
(Physical Education and Sport),  
Professor (Kyiv, Ukraine)

**Lizogub V.S.**, Doctor of Science  
(Biology), Professor  
(Cherkasy, Ukraine)

**Mulyk V.V.**, Doctor of Science  
(Physical Education and Sport),  
Professor (Kharkov, Ukraine)

**Peshkova O.V.**, PhD (Medicine),  
Professor (Kharkov, Ukraine)

**Podrigalo L.V.**, Doctor of Science  
(Medicine), Professor  
(Kharkov, Ukraine)

**Pristupa Ye.N.**, Doctor of Science  
(Pedagogical), Professor (Lviv, Ukraine)

**Savchenko V.G.**, Doctor of Science  
(Pedagogical), Professor, Academician  
(Dnepropetrovsk, Ukraine)

**Sergiyenko L.P.**, Doctor of Science  
(Pedagogical), Professor  
(Mykolayiv, Ukraine)

**Sutula V.O.**, Doctor of Science  
(Pedagogical), Professor  
(Kharkov, Ukraine)

## CONTENT

**Bodnar I. R., Petrishyn Yu.**

INDICATORS OF STRENGTH ENDURANCE SCHOOLCHILDREN OF  
VARIOUS MEDICAL GROUPS ..... 7-11

**Gazniuk L. M., Razumovskiy S. A.**

MARKETING ACTIVITIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND  
SPORTS, AS AN OBJECT OF SOCIAL COGNITION ..... 12-16

**Goenko M., Kolomyitseva O., Balamutova N.**

SPORTS AND PHYSICAL HEALTH WORK IN THE LEGAL  
INSTITUTIONS OF HIGHER LEARNING ..... 17-21

**Grynova T. I., Mulyk K. V.**

PHYSICAL HEALTH LEVEL DETERMINATION OF CHILDREN  
AGED 10-13 AND ENGAGED IN TOURISM ACCORDING TO THE  
AUTHOR PROGRAM «MULTIEVENTS OF SPORTS TOURISM» ..... 22-27

**Dzhym V. Yu., Dorofeeva T. I.**

COMPARATIVE ANALYSIS OF METHODS OF TRAINING AND DIETARY  
HABITS OF ATHLETES BODYBUILDERS IN TRANSITION ..... 28-32

**Dolbysheva N. G.**

SPORTIZATION OF NON-OLYMPIC SPORT AS A SOCIAL AND  
CULTURAL PHENOMENON ..... 33-36

**Zavydivs'ka N.**

THE FEATURES OF FORMATION THE GENERAL PHYSICAL-RECREATION  
EDUCATION OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF HEALTH  
PRESERVING STUDY ..... 37-42

**Zakalyak N.**

THE ASPECT OF HEALTH INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON  
STUDENTS WITH OSTEOCHONDROSIS OF SPINE ..... 43-47

**Koval S. S., Lebedev S. I.**

COMPARATIVE ANALYSIS OF TEAM QUANTITATIVE INDICATORS IN  
TECHNICAL AND TACTICAL TEAM ACTIONS (TTA) BETWEEN 10-12  
YEARS OLD PLAYERS DURING COMPETITIVE ACTIVITY ..... 48-52

**Kolomyitseva O.**

LEVEL OF PHYSICAL FITNESS AND THE DEVELOPMENT  
OF PSYCHOMOTOR QUALITIES OF STUDENTS OF  
MILITARY LAW FACULTY ..... 53-57

**Malenuk T. V.**

THE INFLUENCE OF TRAINING LOAD ON THE DEVELOPMENT  
OF MOTION ABILITIES OF 12-13 YEAR-OLD TRACK AND  
FIELD ATHLETES ..... 58-61

**Martynova N. P.**

NEW TYPES OF AEROBICS AS A MEANS OF MOTOR  
CHARACTERISTICS UNIVERSITY STUDENTS ..... 62-65

**Mirzoev O., Bodrova N., Bodrov I.**

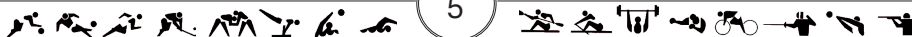
TRACK AND FIELD. MODERN PROGRESS OF THE  
DEVELOPMENT THE 100 METRES DASH ..... 66-74

**Mulyk V., Perepelica P.**

IMPROVEMENT OF INDICATORS PLAY ACTIVITY FOOTBALLERS  
OF YOUNGER SCHOOL AGE AT THE EXPENSE EXPERIMENTAL  
TECHNIQUES ..... 75-79

**Nadkernychnyy T. M.**

STATE OF THE PROBLEM OF REALIZATION OF THE PRINCIPLE  
OF CONSCIOUSNESS AND ACTIVITY DURING PHYSICAL  
EDUCATION CLASSES ..... 80-85



<b>Pasko V. V.</b> <i>PERFECTION OF EDUCATIONAL-TRAINING PROCESS ON THE BASIS OF ACCOUNT OF PARAMETERS TECHNICAL PREPARATION OF RUGBY-PLAYERS</i> .....	86–91
<b>Piven A. B., Kanunova L. V.</b> <i>HISTORICAL ASPECTS DEVELOPMENT OF WEIGHTLIFTING IN KHARKIV</i> .....	92–98
<b>Podolyaka A., Danilenko A., Didyukov A.</b> <i>MULTIMEDIA PROGRAMS FOR RELAXATION IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP</i> .....	99–103
<b>Rebaz Sleman</b> <i>EVALUATION OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL CONDITION OF QUALIFIED FOOTBALLERS</i> .....	104–107
<b>Riadovaia L. O.</b> <i>TOOLS AND METHODS FOR IMPROVING THE FUNCTIONAL STATE OF SENSORY SYSTEMS IN CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS – IN THE CURRENT RESEARCH</i> .....	108–111
<b>Samoilov N.</b> <i>EFFECT OF PHYSICAL REHABILITATION FOR MUSCULOSKELETAL SYSTEM AND THE IMMUNE SYSTEM OF ADOLESCENTS WITH DISORDERS OF POSTURE</i> .....	112–117
<b>Sutula V. A.</b> <i>SYSTEM-FUNCTION PHYSICAL TRAINING</i> .....	118–121



## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.012.12:371.71-057.874

Боднар І. Р., к. фіз. вих., доцент

Петришин Ю. В., к. пед. н., доцент

Львівський державний університет фізичної культури

## Показники силової витривалості школярів різних медичних груп

**Анотація. Мета:** встановити особливості динаміки природного розвитку окремих фізичних якостей школярів середнього шкільного віку різних медичних груп. **Матеріал:** проведено тестування 1414 учнів 16-ти загальноосвітніх шкіл України середнього шкільного віку (10–16 років), у тому числі 761 хлопців, 653 дівчат. **Результати:** встановлено періоди пришвидшених темпів розвитку силової витривалості м'язів живота школярів. З'ясовано, що зі зниженням рівня здоров'я сенситивний період ефективного розвитку силової витривалості поступово зміщувався на 1–2 роки. **Висновки:** періоди пришвидшених темпів розвитку силової витривалості в дітей з послабленим здоров'ям були вужчими, темпи зростання суттєво нижчими, ніж у практично здорових одноліток.

**Ключові слова:** школярі, витривалість, здоров'я.

**Вступ.** Покращення показників фізичної підготовленості є одним із важливих завдань, що стоять перед фізичною культурою у школі [6]. Інформація про динаміку змін цих показників з віком дітей дозволить правильно визначити сприятливі періоди і вправно здійснювати процес розвитку фізичних якостей школярів. Адже періоди пришвидшеного розвитку тих чи інших фізичних якостей прийнято вважати «чутливими» до педагогічних впливів.

Актуальність досліджень, спрямованих на наукове обґрунтування індивідуально- чи типологічно-спрямованих програм занять з фізичного виховання є беззаперечною. Стан здоров'я є одним з високоефективних критеріїв поділу дітей і підлітків однакової статі й паспортного віку на відносно однорідні групи. Суперечливий характер існуючих даних, відсутність інформації про періоди пришвидшеного розвитку фізичних якостей у школярів різних медичних груп обґрунтовують актуальність досліджень у даному напрямку.

Є багато, часом суперечливих, даних про вікові періоди, що характеризуються пришвидшеними темпами розвитку у школярів різного віку, статі, соматотипів. Так, поширеною є думка, що цілеспрямований розвиток певної фізичної якості у періоди пришвидшеного природного розвитку ефективніші, ніж у періоди уповільненого природного розвитку [1; 4; 9]. Проте С. П. Льовушкін [3] вважає, що варто відрізняти періоди з високими темпами розвитку фізичних якостей і власне сенситивні періоди, «чутливі» до педагогічних впливів (фізичних вправ, спрямованих на їхній розвиток). Результати проведених ним досліджень [3] довели, що не завжди найвищі прирости показників фізичної підготовленості спостерігалися в умовах цілеспрямованого формування під час пришвидшеного природного розвитку. Окремі фахівці, наприклад В. І. Шапошнікова [8], припускають, що періоди пришвидшеного росту передують періодам стрибкоподібного покращення фізичних якостей.

У сучасній спеціальній літературі відсутня інформація про те чи відрізняються ці періоди в дітей, які за станом здоров'я скеровані до різних медичних груп. При цьому, дані спеціальної літератури дають підстави припускати можливість існування розбіжностей у термінах періодів пришвидшеного розвитку фізичних якостей у школярів з різними рівнями здоров'я. Фах-

івцями, зокрема, встановлено, що в дітей із суттєвими відхиленнями в стані здоров'я (з відставанням у розумовому розвитку) сенситивні періоди розвитку фізичних якостей відстають на 2–3 роки в порівнянні зі здоровими однолітками [7].

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами:** дослідження виконувалося у рамках теми науково-дослідної роботи на замовлення Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (наказ №1241 від 28.10.11) «Обґрунтування нормативної бази рівня фізичної підготовленості учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів» на період з 2012 р. по 2013 р.

Тому **метою дослідження** було встановити особливості динаміки природного розвитку окремих фізичних якостей школярів середнього шкільного віку різних медичних груп.

**Завдання дослідження:**

1. Встановити періоди пришвидшеного розвитку силової витривалості м'язів живота у школярів різних медичних груп.
2. Порівняти періоди пришвидшених темпів розвитку силової витривалості м'язів живота із застосуванням різних вправ.

**Матеріал і методи дослідження.** Проведено тестування 1414 учнів 16-ти загальноосвітніх шкіл України середнього шкільного віку (10–16 років), у тому числі 761 хлопців, 653 дівчат. Серед протестованих школярів було 353 учнів основної медичної групи (ОМГ), підготовчої медичної групи (ПМГ) – 653, спеціальної медичної групи (СМГ) – 408.

Використовували методи: теоретичного пізнання (індукція, дедукція, аналіз, синтез, узагальнення); педагогічне спостереження; методи математичної статистики. Застосування батареї з 11-ти тестів дозволило різнобічно оцінити рівень фізичної підготовленості школярів середнього шкільного віку і порівняти між собою результати тестування школярів груп здоров'я, різних вікових груп а також прослідкувати динаміку змін з роками навчання у школі. Усі тести відповідали основним критеріям стандартизації тестів, маючи досить високі коефіцієнти валідності та надійності. Для додаткового формування мотивації до прояву максимальних результатів, тестування проводилося у вигляді змагань між класами за звання «Найдужчий клас».

© Боднар І. Р., Петришин Ю. В. 2014



Для з'ясування відносних темпів зростання рівня фізичних якостей використовували методичний підхід, запропонований А. А. Гужаловским [2], що передбачав встановлення різниці між результатами, отриманими в найближчі вікові відрізки, тобто між 10 і 11 роками ( $a_1$ ), 11 і 12 ( $a_2$ ) і т. д.; встановлення загальної різниці, тобто між 10 і 16 роками ( $b$ ); з'ясування у скільки разів  $b$  більше від  $a$  ( $c=b/a$ ). Вікові періоди вважалися періодами дуже високих або максимальних темпів приросту рухових можливостей, коли річний приріст показників розвитку фізичних якостей школярів більше ніж в 2 рази перевищував темпи середньорічних темпів приросту результату тесту; періодами субмаксимальних, або високих темпів приросту, коли збільшення результату тесту було в межах від 1,51 і 2 ум. од.; періодами помірно високих темпів приросту, коли частка зростала не більше ніж в 1,5 рази; періодами невисокого або уповільненого розвитку, коли частка була меншою від 1,0 ум. од.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У хлопців у середньому шкільному віці спостерігається уповільнення темпів приросту загальної витривалості, а в дівчат після 14 років – суттєве погіршення, тому пропонувалося оцінювати рівень розвитку не аеробної, а силової витривалості школярів.

Результати школярів ОМГ у виконанні вправи піднімання тулуба в сід упродовж 30 с свідчили про суттєве зниження силової витривалості м'язів живота з віком в (11) 12–13 років. Особливо різке зниження спостерігалось в 14–15 років (67,91% – у дівчаток,  $p<0,001$ ) і 36,46% – у хлопчиків,  $p<0,001$ ). У хлопчиків і дівчаток ПМГ у цей віковий період також відбулося деяке зниження показників, проте не таке суттєве (18,19% та 2,43% відповідно), тому з 10-ти до 16-ти років результати практично не змінилися. Показники дітей СМГ (рис. 1) зростали з кожним роком навчання і найвищими були прирости в 14–15 років (13,14% і 5,78% відповідно,  $p>0,05$ ).

Аналіз відносних приростів (табл. 1) результатів виконання вправи засвідчив, що в дівчат ОМГ темпи пришвидшеного розвитку силової витривалості м'язів живота припадали на 11–13 років. У ПМГ період був коротшим і наступав у 13–14 років, тобто на рік пізніше від ОМГ. В СМГ пришвидшеними темпами відзна-

чався вік 14–15 років, темпи приростів, правда, були середніми, тобто нижчими, ніж у інших медичних групах. У хлопців спостерігалися подібні тенденції, проте не так чітко, як у дівчат. Таким чином у цій вправі, особливо яскраво у дівчаток, спостерігалася тенденція до відставання періодів пришвидшеного розвитку фізичних якостей зі зниженням рівня здоров'я.

Косі м'язи живота, разом з м'язами попереку беруть участь у різних побутових рухах, з нахилами і поворотами тулуба. Міцний м'язовий корсет дозволяє зберігати здоровий хребет і гарну поставу. Косі м'язи, разом з прямими м'язами живота, формуючи красиву і струнку талію, надають статури спортивного вигляду. Тому наступна вправа, що застосовувалася для визначення рівня силової витривалості м'язів живота, це піднімання тулуба протягом 30 секунд. Виконувалася вона з вихідного положення лежачи на гімнастичному маті на правому (лівому) боці, ноги – зігнуті в колінних та кульшових суглобах під кутом 90°, зафіксовані (під нижньою поперечкою шведської стінки), права (ліва) рука зігнута (долоня на грудині), ліва (права) рука – за головою. Зараховувалася кількість піднімань тулуба у двох спробах (правим і лівим боком через 2 хв відпочинку), при яких амплітуда руху (плечового суглобу) складала 45° (15–20 см).

Аналіз отриманих даних показав, що в дівчаток спостерігалася більша кількість достовірних розбіжностей у результатах виконання вправи піднімання тулуба вбік аніж у хлопчиків, що свідчить про важливість врахування відмінностей у рівнях підготовленості дівчаток різних медичних груп під час спільних занять з фізичного виховання. В усіх вікових групах показники сили м'язів тулуба дітей СМГ суттєво відставали від показників дітей ОМГ. Виняток складають результати ОМГ та СМГ в 10 років у дівчаток та в 15 років між ПМГ та СМГ.

Протягом періоду 10–14 років результати школярок ОМГ були вищими, ніж у ПМГ та СМГ. В 15 років результати дівчат ОМГ суттєво погіршилися (38,41%,  $p<0,001$ ), а в СМГ – дещо покращилися і тому наблизилися до результатів дівчаток ОМГ і ПМГ. У 16 років спостерігалася протилежна картина: в ОМГ покращення було меншим (20,37%,  $p=0,05$ ), ніж в СМГ (47,07%,  $p<0,05$ ). Відтак, розбіжності в результатах дівчат ОМГ

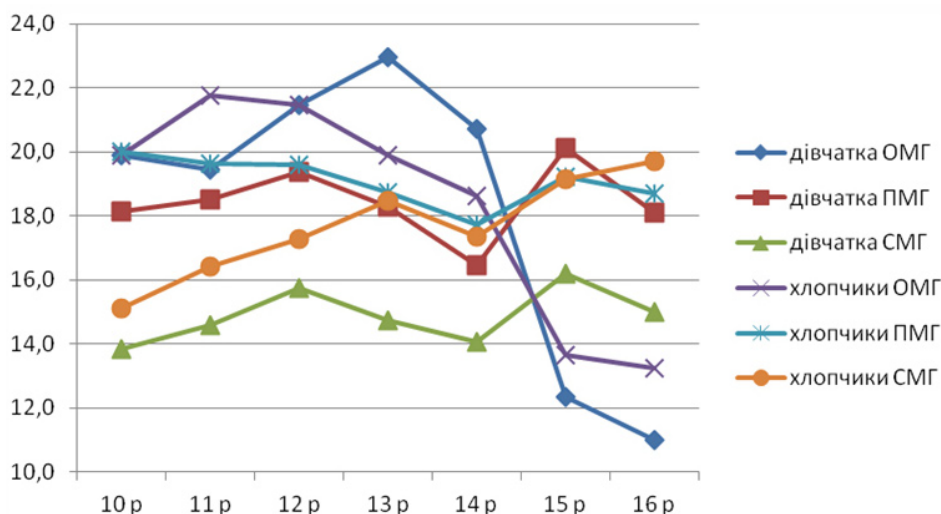


Рис. 1. Динаміка результатів виконання вправи на силову витривалість м'язів черевного пресу (у вправі піднімання тулуба в сід упродовж 30 с) школярами різних медичних груп



Таблиця 1

## Періоди пришвидшеного розвитку силової витривалості школярів різних медичних груп

Фізичні якості	Вправи	Вік, років	Дівчата			Хлопці		
			ОМГ	ПМГ	СМГ	ОМГ	ПМГ	СМГ
Силова витривалість (м'язів живота)	Піднімання тулуба в сід, упродовж 30 с, разів	10–11				■		
		11–12	■					
		12–13	■					
		13–14		■				
		14–15			■		■	■
		15–16						
Силова витривалість (косих м'язів живота)	Піднімання тулуба лежачи на пр./лів. боці, разів	10–11	■	■				■
		11–12						
		12–13		■				■
		13–14				■		
		14–15		■	■		■	■
		15–16	■	■				

Умовні позначки:



максимальні (дуже високі) темпи приростів рухових можливостей

субмаксимальні (високі) темпи приросту

помірно високі темпи приросту

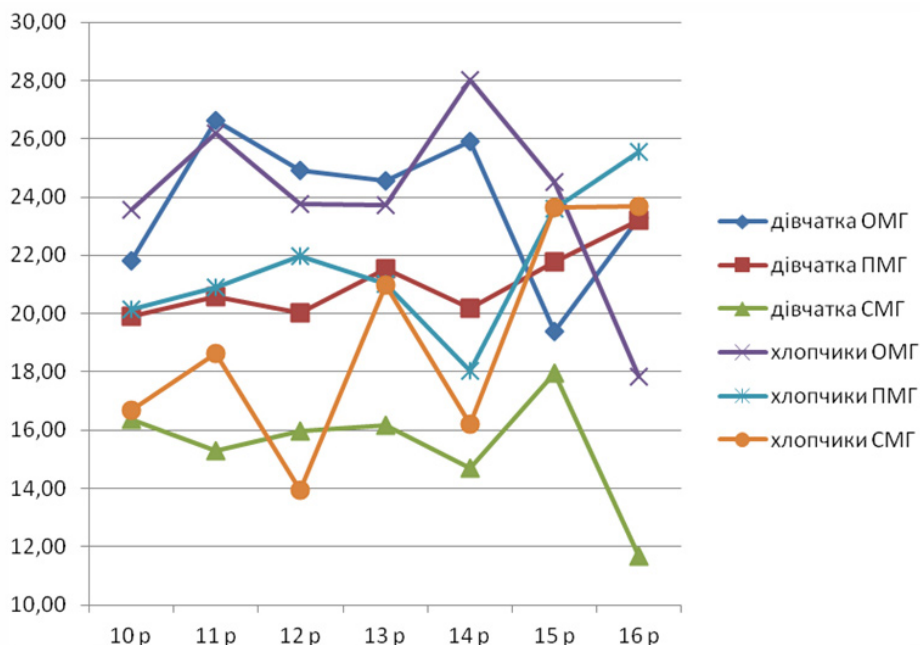


Рис. 5. Динаміка результатів виконання вправи на силову витривалість м'язів черевного пресу (у вправі піднімання тулуба в сторону впродовж 30 с) школярами різних медичних груп

та СМГ залишилися достовірними ( $p < 0,05$ ). Отже, характерною особливістю в динаміці показників сили м'язів черевного пресу в дітей була протилежно спрямована динаміка в 14–15 і 15–16 років дівчат ОМГ та СМГ. У хлопчиків ОМГ у цей віковий період також спостерігався період суттєвого погіршення показни-

ків, цей період був більш затяжним: тривав із 14-ти до 16-ти років (24,95%,  $p < 0,05$  та 34,25%,  $p < 0,05$ ). У той же час показники хлопчиків ПМГ та СМГ суттєво покращувалися (14,93%,  $p < 0,05$ ; 34,06%,  $p = 0,001$ ).

Аналіз відносних величин приростів (див. табл. 1) показав суттєві розбіжності в термінах, тривалості

та інтенсивності періодів пришвидшеного розвитку силової витривалості м'язів тулуба у представників різних вікових, статевих та медичних груп. Спільною тенденцією було те, що сприятливим періодом у школярів ПМГ та СМГ обох статей виявився період 14–15 років.

Узагальнення даних, отриманих у результаті проведеного дослідження дозволяє стверджувати, що періоди пришвидшеного розвитку тієї ж фізичної якості, встановлені за результатами виконання різних вправ, не співпадали, що підтверджує думку Б. А. Никитюка [5]. Спостерігалися деякі відмінності від встановлених раніше результатів [1; 3; 4; 9 та ін.] щодо настання і тривалості періодів максимальних і високих темпів розвитку фізичних якостей. Це відображає діалектичну складність явища чергування різних етапів у житті людини і нестачу знань у цій галузі. Проте нашими дослідженнями виявлено спільні для обох вправ періоди пришвидшених темпів розвитку силової витривалості м'язів черевного пресу. Так, силова витривалість м'язів живота найкращим чином розвиватиметься в дівчат ПМГ з 12 до 16 років, СМГ 14–15 років, хлопців ПМГ та СМГ 14–15 років. В інших статевих медичних групах не вдалося прослідкувати збігу термінів пришвидшеного розвитку силової витривалості м'язів живота за ре-

зультатами двох різних вправ.

#### Висновки:

1. Встановлено що періоди пришвидшених темпів розвитку силової витривалості м'язів живота із застосуванням різних вправ частково збігаються. Так, періодом сприятливим для цілеспрямованого зміцнення м'язів живота можна вважати в дівчат ПМГ період з 12 до 16 років, СМГ 14–15 років, хлопців ПМГ та СМГ у 14–15 років.

2. Доведено, що у школярів, які належать до різних медичних груп спостерігалася гетерохронія періодів високих темпів розвитку силової витривалості та відмінності у їхній потужності. У СМГ періоди розвитку силової витривалості були вужчими, темпи зростання суттєво нижчими, ніж в ОМГ.

3. З'ясовано, що зі зниженням рівня здоров'я сенситивний період ефективного розвитку силової витривалості поступово зміщувався (на 1–2 роки) до кінця вікового періоду 10–16 років. Таким чином, підтверджено тенденцію до відставання періодів високих темпів розвитку фізичних якостей у дітей з відхиленнями у стані здоров'я.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо в порівнянні періодів пришвидшеного розвитку інших фізичних якостей у школярів різних медичних груп.

#### Список використаної літератури:

1. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1978. – 88 с.
2. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста : автореф. дис. на соискание ученой степени докт. / А. А. Гужаловский. – М., 1979. – 23 с.
3. Левушкин С. П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7–17 лет с разными типами телосложения / С. П. Левушкин // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С. 2–5.
4. Матвеев А. П. Воспитание физических качеств : [Учеб. для студ. факультетов физ. культ. пед. ин-тов] / А. П. Матвеев; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
5. Никитюк Б. А. К вопросу о сенситивных, критических и кризисных периодах [Электронный ресурс] / Б. А. Никитюк, Р. С. Черкасова // Практическая психология и логопедия. – 2008. – № 2. – С. 21–30. – Режим доступа : <http://www.follow.ru/article/345>.
6. Хохлова Л. А. Ставлення школярів до деяких аспектів оцінювання навчальних досягнень учнів у системі шкільного фізичного виховання / Л. А. Хохлова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 149–151.
7. Частные методики адаптивной физической культуры : [Учебное пособие] / Под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
8. Шапошникова В. И. Многолетние биологические ритмы у человека / В. И. Шапошникова // Человек и среда. – Л. : ЛГУ, 1975. – с. 188–193.
9. By J. Loko, T. Sikkut, R. Aule. Sensitive periods in physical development [Electronic resource] / By J. Loko, T. Sikkut, R. Aule – Access mode : [http://www.hurdlecentral.com/Docs/Coaching/Loko&Sikkut&Aule\\_SensitivePeriodsInPhysicalDevelopment.pdf](http://www.hurdlecentral.com/Docs/Coaching/Loko&Sikkut&Aule_SensitivePeriodsInPhysicalDevelopment.pdf).

Стаття надійшла до редакції 10.01.2014 р.

Опубліковано: 28.02.2014 р.

**Аннотация. Боднар И. Р., Петришин Ю. В. Показатели силовой выносливости школьников различных медицинских групп. Цель:** установить особенности динамики естественного развития отдельных физических качеств школьников среднего школьного возраста различных медицинских групп. **Материал и методы:** проведено тестирование 1414 учащихся 16-ти общеобразовательных школ Украины среднего школьного возраста (10–16 лет), в том числе 761 юноша, 653 девушки. **Результаты:** установлены периоды ускоренных темпов развития силовой выносливости мышц живота школьников. Выяснено, что с понижением уровня здоровья сенситивный период эффективного развития силовой выносливости постепенно смещался на 1–2 года. **Выводы:** периоды ускоренных темпов развития силовой выносливости у детей с ослабленным здоровьем были уже, темпы роста существенно ниже, чем у практически здоровых сверстников.

**Ключевые слова:** школьники, выносливость, здоровье.

**Abstract. Bodnar I. R. Petrishyn Yu. Indicators of strength endurance schoolchildren of various medical groups. Purpose:** to found the peculiarities of the natural development of certain physical properties of middle school age students of various medical groups. **Material:** the testing conducted in 1414 16 students of secondary schools in Ukraine secondary school age (10–16 years), including 761 youth, 653 girls. **Results:** a period of accelerating the development of strength endurance of the abdominal muscles of students was founded. With a decrease in the level of health a sensitive period of development of an effective strength endurance gradually shifted to 1–2 years. **Conclusions:** periods of accelerating the development of strength endurance in children with poor health were already, the growth rate is significantly lower than in healthy peers.

**Keywords:** students, endurance, health.



**References:**

1. Guzhalovskiy A. A. *Razvitiye dvigatelnykh kachestv u shkolnikov [Enhancement of motoric qualities in schoolchildren]*, Minsk, 1978, 88 p. (rus)
2. Guzhalovskiy A. A. *Etapnost razvitiya fizicheskikh (dvigatelnykh) kachestv i problema optimizatsii fizicheskoy podgotovki detey shkolnogo vozrasta : avtoref. dokt. nauk [Stages of development of physical (motor) skills and the problem of optimizing physical training of school children : Authors thesis]*, Moscow, 1979, 23 p. (rus)
3. Levushkin S. P. *Fizicheskaya kultura, vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka [Physical culture: education and training]*, 2006, vol. 6, pp. 2–5. (rus)
4. Matveyev A. P., Ashmarin B. A. *Vospitaniye fizicheskikh kachestv [Parenting physical qualities]*, Moscow, Prosveshcheniye, 1990, 287 p. (rus)
5. Nikityuk B. A., Cherkasova R. S. *Prakticheskaya psikhologiya i logopediya [Practical psychology and speech therapy]*, 2008, vol. 2, pp. 21–30, Access mode : <http://www.follow.ru/article/345>. (rus)
6. Khokhlova L. A. *Slobozans'kij nauk. -sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin]*, Kharkiv, 2010, vol. 1, pp. 149–151. (ukr)
7. Shapkovoy L. V. *Chastnyye metodiki adaptivnoy fizicheskoy kultury [Private methods of adaptive physical education]*, Moscow, Sovetskiy sport, 2003, 464 p. (rus)
8. Shaposhnikova V. I. *Chelovek i sreda [Human and the environment]*, Lviv, 1975, pp. 188–193. (rus)
9. By J. Loko, T. Sikkut, R. Aule. *Sensitive periods in physical development [Electronic resource]*/ By J. Loko, T. Sikkut, R. Aule. – Access mode : [http://www.hurdlecentral.com/Docs/Coaching/Loko&Sikkut&Aule\\_SensitivePeriodsInPhysicalDevelopment.pdf](http://www.hurdlecentral.com/Docs/Coaching/Loko&Sikkut&Aule_SensitivePeriodsInPhysicalDevelopment.pdf).

Received: 10.01.2014.

Published: 28.02.2014.

**Іванна Романівна Боднар**, [ivannabodnar@ukr.net](mailto:ivannabodnar@ukr.net); к. фіз. восп., доцент; Львівський державний університет фізичної культури: вул. Тадеуша Костюшка, 11, Львів, 79000, Україна.

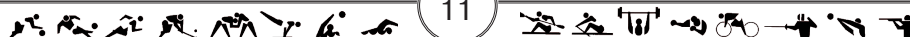
**Юрій Володимирович Петришин**, [info@ldufk.edu.ua](mailto:info@ldufk.edu.ua); к. пед. н., доцент; Львівський державний університет фізичної культури: вул. Тадеуша Костюшка, 11, Львів, 79000, Україна.

**Иванна Романовна Боднар**, [ivannabodnar@ukr.net](mailto:ivannabodnar@ukr.net); к. физ. восп., доцент; Львовский государственный университет физической культуры: ул. Тадеуша Костюшка, 11, Львов, 79000, Украина.

**Юрий Владимирович Петришин**, [info@ldufk.edu.ua](mailto:info@ldufk.edu.ua); к. пед. н., доцент; Львовский государственный университет физической культуры: ул. Тадеуша Костюшка, 11, Львов, 79000, Украина.

**Ivanna Bodnar**, [ivannabodnar@ukr.net](mailto:ivannabodnar@ukr.net); PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Lviv State University of Physical Culture: Tadeusz Kosciuszko Str. 11, Lviv, 79000, Ukraine.

**Yuriy Petryshyn**, [info@ldufk.edu.ua](mailto:info@ldufk.edu.ua); PhD (Pedagogical), Associate Professor; Lviv State University of Physical Culture: Tadeusz Kosciuszko Str. 11, Lviv, 79000, Ukraine.



УПРАВЛІНСЬКІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ ТА ФІЛОСОФСЬКІ  
АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

УДК 316.658.3:796.011.1

Газнюк Л. М., д. філос. н., професор  
Разумовський С. О., д. філос. н., доцент  
Харківська державна академія фізичної культуриМаркетингова діяльність у сфері фізичної культури та спорту як об'єкт  
соціального пізнання

**Анотація. Мета:** вивчити соціальний зміст маркетингової діяльності в системі фізичної культури. **Матеріал:** маркетингова діяльність у сфері фізичної культури і спорту розглядається як об'єкт соціального пізнання. **Результати:** показано значення комерційного й некомерційного маркетингу та його залежності від державної соціальної політики й суспільної думки. З'ясовано значення фізкультурно-спортивних послуг у системі напрямків соціальної політики реалізації соціальних програм. З'ясовано зміст маркетингової діяльності в системі фізичної культури, пов'язаний як із вирішенням класичних питань маркетингу, так і з проблематики, що зумовлено специфікою фізичної культури та спорту як сфери соціальної діяльності. **Висновки:** ринок у сфері фізичної культури є біфуркальним та потребує особливого маркетингового підходу. Це пов'язане з тим, що необхідно дотримання балансу інтересів двох сторін: кінцевих споживачів (що не мають достатнього рівня платоспроможності) та спонсорів і меценатів, які сплачують за послуги, що надаються кінцевим споживачам.

**Ключові слова:** фізкультурно-спортивні послуги, соціальні програми, соціальна політика, маркетингова діяльність.

**Вступ.** Маркетинг – одна з основних дисциплін для професійних діячів ринку, таких як роздрібні торговці, працівники реклами, дослідники маркетингу, завідувачі виробництва нових товарів і т. ін. Їм необхідно знати, як описати ринок і розділити його на сегменти; як оцінити потреби, запити й побажання споживачів у рамках цільового ринку; як сконструювати й випробувати товар з потрібними для цього ринку споживчими властивостями; як за допомогою ціни донести до споживача ідею цінності товару; як вибрати вмілих посередників, щоб товар виявився широкодоступним, добре представленим; як рекламувати й продавати товар, щоб споживачі знали його й прагли придбати [5].

Концепція маркетингу – це наукова система надання послуг і одержання взаємної вигоди. Її використання начебто невидимою рукою направляє економіку на задоволення безлічі постійно мінливих потреб багатьох мільйонів споживачів. Однак сьогодні маркетингова практика найчастіше прибігає до використання спеціальних прийомів, спрямованих винятково на стимулювання споживання. Потреба – нестаток, що прийняв специфічну форму відповідно до культурного рівня й індивідуальності особистості. Попит – це потреба, що підкріплена купівельною спроможністю. Неважко перелічити попит конкретного суспільства в конкретний момент часу. Однак попит – показник недостатньо надійний, тому що він змінюється. На зміну вибору впливають і коливання цін, і рівень доходів. Людина обирає товар, сукупність властивостей якого забезпечує йому найбільше «задоволення» за дану ціну.

Людські потреби, побажання й запити задовольняються товарами. Під товаром ми будемо розуміти те, що може задовольнити потребу або нестаток і пропонується ринку з метою привернення уваги, придбання, використання або споживання. Обмін – це основне поняття маркетингу як наукової дисципліни. Маркетинг тільки тоді має місце, коли люди вирішують задовольнити свої потреби й запити за допомогою обміну. Обмін – це акт одержання від кого-небудь бажаного об'єкта із пропозицією чого-небудь замість.

**Мета дослідження:** вивчити соціальний зміст маркетингової діяльності в системі фізичної культури, який можна охарактеризувати за допомогою відповідей на наступні, традиційні для маркетингу послуг, питання: на якого клієнта орієнтуватися, хто складає контингент споживачів? Які послуги надавати й пропонувати на ринку? Якої якості? Скільки? Хто буде їх надавати? Де? Коли? За якою ціною й на яких умовах? [2, с. 19].

**Матеріал і методи дослідження** зумовлені єдністю і своєрідністю проблематики маркетингу в сфері фізичної культури. Основою дослідження зазначеної проблеми є принципи діалектики, комплементарності різних методологічних підходів, єдність історичного і логічного.

У процесі дослідження використовувалися міждисциплінарний, системний, антропосоцієнтальний, діяльнісний, структурно-функціональний, компаративістський, культурологічний підходи, відповідні загальнонаукові та спеціальні методи пізнання, результати власних соціологічних і соціально-психологічних досліджень.

Дослідження має міждисциплінарний характер і ґрунтується на вивченні різних джерел з історії філософії, соціальної філософії, з економічної теорії, економічної культури та конкретних економічних проблем, фізичної культури та спорту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Угода – це комерційний обмін цінностями між двома сторонами, вона припускає наявність декількох умов:

1. Наявність двох ціннісно-значимих об'єктів.
2. Погоджених умов її здійснення.
3. Погодженого часу здійснення.
4. Погодженого місця проведення.

Ринок – це сукупність існуючих і потенційних покупців товару. У розвиненому суспільстві ринок – це не обов'язково фізичне місце для здійснення угод. При наявності сучасних засобів зв'язку та транспорту обмін здійснюється через рекламу, телебачення, систему Інтернет і т. ін. без вступу у фізичний контакт із покупцями.

Маркетинг – це завершальне поняття циклу ринку, це робота з ринком для здійснення обмінів, ціль



яких задоволення людських потреб і побажань. Роль маркетингу в економіці – підвищення її торгово-операційної ефективності. На сучасному етапі маркетинг розуміється як вираження орієнтованого на ринок управлінського стилю мислення, здатного не тільки реагувати на розвиток ринкової обстановки, але й самому змінювати параметри навколишнього середовища, забезпечуючи вихід на ринок, розширення ринку, забезпечення безпеки ринку.

Маркетинг виник в США на межі XIX і XX ст. як один з напрямків економічних досліджень і управлінської практики, маркетинг розглядався в тісному зв'язку з ринковою капіталістичною економікою в якості одного з найважливіших елементів. Тим часом інструменти маркетингу дозволяють йому в будь-якій економічній ситуації виконувати функцію соціального орієнтування сфери виробництва, послуг. У цьому сенсі маркетинг відповідає природі соціалістичної економіки. Це підтверджується тим, що методи і прийоми, схожі на застосовувані в маркетингу, використовувалися у країнах СНД при управлінні економікою (при атестації якості продукції, диференціації й переглядах цін, розробці планів і схем розміщення й розвитку галузі й підприємств, складанні виробничих програм, обґрунтуванні проектування капітального будівництва, у науково-технічних розробках і т. ін.). Але була відсутня цілісна й гнучка система з методичним проробленням і узгодженням усіх її елементів. Таку систему й відповідний інструментарій дав господарській практиці західний маркетинг [9, с. 142].

Вважають, що маркетинг може функціонувати лише при насиченому ринку. Це справедливо, якщо бачити в маркетингу тільки знаряддя конкурентної боротьби. Однак маркетингова діяльність при будь-якому ступені насичення ринку здатна коректувати поведінку споживачів і виробників до їхньої взаємної вигоди. Спрямованість, структура та більша частина методів маркетингу мають більш загальний характер і цілком прийнятні для української економіки. Адаптацію західного маркетингу до українських умов можна виконати більш успішно, якщо повною мірою опанувати вже досягнутий високий рівень розвитку цієї галузі знань і розглядати маркетинг не тільки як ретельно продуману специфічну діяльність, але і як філософію керівництва. Як відомо, маркетинг у сфері фізичної культури та спорту – це маркетинг, пов'язаний з організацією фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи з населенням [3, с. 56]. Виходячи із цього, основними напрямками маркетингової діяльності в згаданій галузі будуть:

- визначення потреб, побажань, інтересів і можливостей потенційних і реальних осіб, що бажають займатися фізичною культурою;
- розробка цільової орієнтації фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи;
- формування й оптимізація характеристик фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи (сюди відносяться, насамперед, характеристики вибраного педагогічного процесу, матеріально-технічного й кадрового забезпечення занять) з урахуванням інтересів, потреб і можливостей осіб, що бажають займатися;
- оцінка й забезпечення необхідного рівня якості організованих форм занять фізичною культурою й спортом;
- оцінка й забезпечення необхідного рівня кон-

курентоспроможності (затребуваності) програм фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи.

Безумовно, більшість перерахованих проблем настільки взаємозалежні, що розглянути їх нарізно в реальній практиці не є можливим. Так, питання розробки цільової орієнтації фізкультурно-спортивної роботи неможливо відокремити від проблем проектування її характеристик. Конкурентоспроможність програм багато в чому обумовлюється їхньою якістю, тобто здатністю задовольняти потреби людини, що займається фізичною культурою та спортом, і відповідно ступенем цільової орієнтації й характеристик організованих форм занять фізичною культурою й спортом, а також інтересів і потреб індивіда. Ми не ставимо перед собою завдання розмежування й тим більше відокремлення маркетингових проблем, пов'язаних із проектуванням і організацією фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи з населенням. Навпаки, наша мета – допомогти фізкультурно-спортивним організаціям розробити й реалізувати цілісну стратегію такої роботи, а не безліч рішень з окремих питань.

Власне кажучи, більшість дослідників одноставні в тому, що заняття фізичною культурою і спортом можуть бути необхідні для виживання й, у тому числі, для задоволення потреб у відпочинку й розвагах.

Наступним за важливістю є фактор потреби в безпеці й упевненості в майбутньому, своєрідний освітній і психофізіологічний «страховий поліс» особистості. Далі йде група соціальних потреб або потреб у причетності. З ними тісно пов'язані потреби в успіху й повазі з боку інших. Вершиною в ієрархії вважається група потреб самовираження – реалізації своїх потенційних можливостей і росту як особистості. Крім цього, слід ураховувати й той факт, що очікувані результати від занять фізичною культурою й спортом також слід класифікувати. Ми пропонуємо розділити їх на дві групи.

До першої групи можна віднести результати навчально-тренувального процесу, забезпечуваного тренером-викладачем.

До другої групи – результати, що сприяють вирішенню особистих проблем, а саме: оздоровлення й загальне укріплення організму, поліпшення фізичної й психічної форми, підвищення зовнішньої привабливості, результати рекреаційного, гедоністичного й соціально-комунікативного характеру, катарсис і ін. При цьому більшість дослідників сходяться в думці про те, що показники першої групи не є провідними, вони важливі лише остільки, оскільки сприяють вирішенню проблем задоволення потреб у русі, повноцінному відпочинку, успіху, самореалізації, самовираженні й ін. Тобто основним стимулом, що спонукає до фізкультурно-спортивних занять є бажання людини усунути власні, найбільш суттєві, з її погляду, недоліки, позбутися суб'єктивного переживання. Це означає, що цільова орієнтація програм фізичної культури та спортивної роботи, так само як і спонукаючи стимули маркетингу (особливо пов'язані з комунікаційною політикою фізкультурно-спортивних організацій), повинні базуватися на основному принципі маркетингу – «Знайди потребу (проблему) та задовольни її». Такий підхід повинен бути чітко озвучений і доведений до свідомості потенційних і реальних споживачей, як у рекламно-інформаційних повідомленнях, так і в особистих контактах [8, с. 46].

Таким чином, ми вважаємо, що цільову орієнтацію



фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи потрібно розробляти для кожної цільової групи відокремлено, що приводить нас до необхідності їх попередньої сегментації.

Реалізація принципу суверенітету споживача можлива лише у випадку застосування індивідуально-орієнтованих технологій у фізкультурно-оздоровчій і спортивній роботі. Такий підхід передбачає:

- головну мету – підвищення цінності та конкурентоспроможності особистості в плані її психофізичного, соціального, а також і економічного статусу;
- пріоритетний фактор – як особисті спортивні успіхи, так і задоволеність людини від досягнення відповідної фізичної форми;
- визначення змісту, методів, форм, засобів і методичних прийомів фізичного виховання на засадах відповідності характеру спортивних інтересів і потреб типологічних груп;
- проектування й реалізація особистих програм занять з фізичної культури та спорту.

Усе перераховане потребує переходу від жорсткого педагогічного управління до політики самоврядування та співробітництва з тими, хто бажає займатися фізичною культурою та спортом. Повноцінна реалізація цього процесу можлива лише у випадку організації кваліфікованої маркетингової підготовленості колективів фізкультурно-спортивних організацій.

Адаптуючи основні питання маркетингу до системи фізичної культури, що функціонує в ринковому режимі як сфера соціальних послуг, можна виділити найголовніші проблеми маркетингової діяльності фізкультурно-спортивних організацій:

1. Визначення потреб, інтересів і можливостей потенційних і реальних споживачів соціальних послуг у сфері фізичної культури та спорту; визначення пріоритетів організації відносно цільових споживачів.
2. Формування пакета послуг (як основних (фізкультурно-спортивних), так і додаткових послуг).
3. Оцінка й забезпечення необхідного рівня якості та конкурентоспроможності пакета послуг.
4. Вибір педагогічних технологій (програм, методів, форм, засобів, методик, методичних прийомів навчання й тренування, включаючи методи й форми контролю й оцінки й т. ін.), що реалізуються в межах надання послуг у сфері фізичної культури та спорту та найбільшою мірою відповідають характеру інтересів, потреб і можливостей різних споживчих груп.
5. Вибір і прийняття рішень щодо необхідного обсягу (у тому числі тривалості) і режиму (початок надання, ступінь регулярності, графіка) надання послуг.
6. Вибір і прийняття рішень відносно матеріально-технічного забезпечення занять (вибір типу фізкультурно-спортивного спорудження й рівня матеріально-технічної оснащеності спортивної бази відповідно до вимог обраного педагогічного процесу й запитів споживчих груп).
7. Встановлення характеристик і пріоритетів відносно колективу, що надає послуги у сфері фізичної культури та спорту, а також допоміжного персоналу спортивної бази.
8. Формування ціни на послуги, визначення умов і форм оплати, способів адаптації цін.
9. Організація просування й продажу послуг у сфері фізичної культури та спорту (вибір посередників, способів продажу і його стимулювання).

10. Формування комунікаційної політики: проектування та організація рекламної діяльності (вибір адресатів, носіїв, каналів поширення, змісту, форм і режимів подачі повідомлень), організація сприятливої суспільної думки, особистих контактів і т. ін. [4, с. 57].

З іншої сторони, розглядаючи проблематику включення тих або інших послуг у сфері фізичної культури та спорту в соціальний пакет підприємства, ми змушені орієнтуватися не тільки на бажання наших працівників, але й на реальні можливості підприємства, а також на можливість мінімізації витрат, пов'язаних із включенням таких послуг у соціальний пакет. Тому в цьому випадку ми змушені звернути нашу увагу й на такі аспекти маркетингу у сфері фізичної культури та спорту [1, с. 142]:

- визначення потреб, інтересів і можливостей потенційних і реальних споживачів послуг у сфері фізичної культури та спорту;
- формування та оптимізація пакета й характеристик послуг, що надаються (сюди відносяться, насамперед, характеристики матеріально-технічного й кадрового забезпечення занять) з урахуванням інтересів, потреб і можливостей кінцевих споживачів;
- оцінка й забезпечення необхідного рівня якості пакета послуг, що надається;
- можливість мінімізації фінансових витрат на забезпечення максимального охоплення бажаних споживачів тією або іншою соціальною пільгою.

**Висновки.** Проблемний зміст маркетингової діяльності в системі фізичної культури пов'язаний, з одного боку, з вирішенням класичних питань маркетингу, а з іншого боку, має особливості, що зумовлені специфікою фізичної культури та спорту як сфери соціальної діяльності.

По-перше, згідно з концепцією маркетингу, кінцевий споживач визнається центральним суб'єктом маркетингових стосунків і дій. Саме кінцевий споживач об'єднує навколо себе всіх інших суб'єктів ринку, здійснює ринковий вибір послуг фізичної культури та спорту, умов їх надання, педагогічних технологій і персоналу, бере активну участь у процесі надання послуг і здійсненні угод по цих послугах. Парадокс полягає в тому, що, незважаючи на своє центральне положення, клієнт є найменш захищеним і інформованим серед усіх суб'єктів маркетингу.

Наслідком цього становища в сфері дитячо-юнацького спорту немаловажним учасником маркетингових відносин стає такий специфічний суб'єкт, як батьки. Це також обумовлено тим, що діти, підлітки й молодь, у переважній більшості випадків, перебувають на утриманні батьків і свобода реалізації ринкового вибору молодих людей багато в чому залежить від можливостей сім'ї.

Батьки виступають у якості непрямих споживачів послуг фізичної культури та спорту, за якими залишається широкий спектр маркетингових (у тому числі й інформаційно-посередницьких) функцій, багато в чому схожих з функціями фахівців з маркетингу. Головна відмінність полягає в тому, що батьки здійснюють свою маркетингову діяльність винятково в інтересах кінцевого споживача – власної дитини, у той час як фахівці-маркетологи діють враховуючи інтереси обох сторін, але віддаючи перевагу виробникові послуг [6; 7].

По-друге, роль держави особливо вагома в мар-



кетингу послуг фізичної культури та спорту, на відміну від маркетингу інших послуг і товарів. Це пов'язано з тим, що успіх реалізації маркетингового потенціалу у сфері фізичної культури та спорту багато в чому обумовлюється практичними заходами сприяння з боку державних органів управління всіх рівнів.

По-третє, фізична культура та спорт, у великій своїй частині, є сферою некомерційною (нонпрофінтою). Ця обставина обумовлює цілий ряд особливостей маркетингу, що функціонує в системі фізичної культури.

Якщо в комерційному маркетингу основною метою є одержання прибутку, то в некомерційному маркетингу метою виступає успішність реалізації соціальної програми, що вимагає підвищення якості послуг, переконаності споживачів, різного роду донорів (державних і суспільних інститутів, меценатів, спонсорів і т. ін.) у необхідності даних послуг. Соціальні послуги у сфері фізичної культури та спорту звичайно надаються або повністю безкоштовно, або нижче собівартості. На ціноутворення впливають не лише витрати на надання послуг, але й дотації (бюджетні, спонсорські), а також доходи від власної комерційної діяльності фізкультурно-спортивної організації. Як відомо, основними джерелами фінансування фізичної культури та спорту є кошти державного бюджету, громадських організацій, різних фондів, спонсорів і т. ін. Це означає, що споживач і джерело платоспроможного попиту не збігаються. У цьому й полягає одна з немаловажних проблем маркетингу – пошук відповіді на запитання: «Хто, за що і якою мірою готовий платити?».

По-четверте, не можна не відзначити, що успіх діяльності організацій, що надають соціально-культурні послуги у сфері фізичної культури та спорту,

багато в чому залежить від маркетингових успіхів їх колективу, покликано здійснювати великий спектр відповідних функцій – від вивчення ринку та розробки стратегії маркетингу до надання самої послуги. Це дозволяє розглядати комплекс проблем персоналу як головний, що визначає якість вирішення всіх перелічених проблем маркетингової діяльності фізкультурно-спортивних організацій.

Ринок конкретної організації фізкультурно-спортивної спрямованості роздвоюється, організація одночасно має справу з двома ринками, кожний з яких не може вважатися повноцінним. Перший ринок представлений кінцевими споживачами, у яких немає достатнього обсягу коштів, другий – спонсорами, піклувальниками, меценатами, що сплачують за послуги, що надаються кінцевим споживачам. Така біфуркальність ринку послуг фізичної культури та спорту вимагає від маркетолога дотримання балансу інтересів обох сторін. Просування фізкультурно-спортивних послуг у некомерційному маркетингу досить специфічно, оскільки тісно пов'язано з великою залежністю від державної соціальної політики й суспільної думки. Тому некомерційний маркетинг більш широко використовує методи public relations і співробітництво із засобами масової інформації та комунікації. Доля традиційної комерційної реклами в системі фізичної культури незначна; тут часто рекламуються не стільки послуги, скільки фізкультурно-спортивні організації та різного роду спортивні акції. Відсутність чітких економічних показників підсумків фізкультурно-спортивної роботи ускладнює контроль і аналіз її економічної ефективності. Тут принцип «витрати-прибуток» поступається місцем принципу «витрати-соціальні пріоритети».

#### Список використаної літератури:

1. Банникова Л. Н. Маркетинг как социальный процесс: социологические аспекты анализа / Л. Н. Банникова. – Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 2007. – 210 с.
2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – Москва : Альфа-М: ИНФРА-М, 2012. – 333 с.
3. Зиннуров У. Г. Маркетинг в деятельности вузов: теория и методы решения / У. Г. Зиннуров. – Уфа : Уфимский госуниверситет, 1993. – 184 с.
4. Зыбин О. С. Социальный маркетинг / О. С. Зыбин. – Санкт-Петербург : СПбТЭИ, 2008. – 49 с.
5. Котлер Ф. Маркетинг от А до Я : 80 концепций, которые должен знать каждый менеджер / Ф. Котлер ; [пер. с англ. Т. В. Виноградовой, А. А. Чеха, Л. Л. Царука]. – Москва : Бизнеском, 2010. – 251 с.
6. Мудрик В. И. Организационно-управленческие основы физической культуры и спорта : [учебные и справочные материалы] / В. И. Мудрик, Ю. П. Мичуда, С. А. Заветный. – Х. : ХНАДУ, 2008. – 408 с.
7. Стратегический менеджмент : [учебное пособие] / Федеральное агентство по образованию РФ, Уфимский фил. ГОУ ВПО «Московский гос. гуманитарный ун-т им. М. А. Шолохова»; [под ред. Комарова А. Г. и Кудашева А. Р.]. – Москва : Уфимский фил. ГОУ ВПО «МГГУ им. М. А. Шолохова», 2009. – 254 с.
8. Ткачева О. А. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта : [учебное пособие] / О. А. Ткачева. – Новочеркасск : ЮРГТУ, 2011. – 95 с.
9. Фомин В. Н. Социальный маркетинг в образовательной деятельности современного вуза / В. Н. Фомин. – Белгород : Изд-во БГТУ, 2008 – 142 с.

Стаття надійшла до редакції 27.01.2014 р.  
Опубліковано: 28.02.2014 р.

**Аннотация.** Газнюк Л. М., Разумовский С. А. Маркетинговая деятельность в сфере физической культуры и спорта, как объект социального познания. **Цель:** изучить социальное содержание маркетинговой деятельности в системе физической культуры. **Материал:** маркетинговая деятельность в сфере физической культуры и спорта рассматривается как объект социального познания. **Результаты:** показано значение коммерческого и некоммерческого маркетинга и его зависимости от государственной социальной политики и общественного мнения. Уточнена роль физкультурно-спортивных услуг в системе направлений социальной политики реализации социальных программ. Выяснено содержание маркетинговой деятельности в системе физической культуры, связанной как с решением классических вопросов маркетинга, так и проблематики, обусловленной спецификой физической культуры и спорта как сферы социальной деятельности. **Выводы:** рынок в сфере физической культуры является бифуркальным и нуждается в особом маркетинговом подходе, это связано с тем, что необходимо соблюдение баланса интересов двух сторон: конечных потребителей (недостаточно платежеспособных) и спонсоров-меценатов, которые платят за услуги, предоставляемые конечным потребителям.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивные услуги, социальные программы, социальная политика, маркетинговая деятельность.



**Abstract. Gazniuk L. M., Razumovskiy S. A. Marketing activities in the field of physical culture and sports, as an object of social cognition. Purpose:** to learn the social content marketing activities in the system of physical culture. **Material:** marketing activities in the sphere of physical culture and sport, regarded as an object of social cognition. **Results:** shows the value of commercial and non-profit marketing and its dependence on the state social policy and public opinion. Clarify the role of physical culture and sports services within the areas of social policy social programs. Found content marketing activities in the system of physical culture related, as the decision of the classic marketing issues and problems caused by the specifics of physical culture and sport as a sphere of social activity. **Conclusion:** the market in the sphere of physical culture is bifurkalnym and needs special marketing approach, due to the fact that the need to balance the interests of both parties: end users ( not paying enough ) and sponsors, patrons who pay for services provided to end consumers.

**Keywords:** sports and sports services, social programs, social policy, marketing activities.

#### References:

1. Bannikova L. N. Marketing kak sotsialnyy protsess: sotsiologicheskiye aspekty analiza [Marketing as a social process: sociological aspects of the analysis], Yekaterinburg, 2007, 210 p. (rus)
2. Baronenko V. A., Rapoport L. A. Zdorovye i fizicheskaya kultura studenta: uchebnoye posobiye dlya studentov uchrezhdeniy srednego professionalnogo obrazovaniya [Health and physical education of student], Moskow, 2012, 333 p. (rus)
3. Zinnurov U. G. Marketing v deyatelnosti vuzov: teoriya i metody resheniya [Marketing activities in schools: theory and methods for solving], Ufa, 1993, 184 p. (rus)
4. Zybin O. S. Sotsialnyy marketing [Social Marketing], Saint Petersburg, 2008, 49 p. (rus)
5. Kotler F., Vinogradova T. V., Chekh A. A., Tsaruk L. L. Marketing ot A do Ya : 80 kontseptsiy, kotoryye dolzhen znat kazhdyy menedzher [Marketing from A to Z: 80 concepts that every manager needs to know], Moskow, 2010, 251 p. (rus)
6. Mudrik V. I., Michuda Yu. P., Zavetnyy S. A. Organizatsionno-upravlencheskiye osnovy fizicheskoy kultury i sporta [Organizational and managerial foundations of physical culture and sports], Kharkov, 2008, 408 p. (rus)
7. Komarov A. G., Kudashev A. R. Strategicheskyy menedzhment [Strategic Management], Moskow, 2009, 254 p. (rus)
8. Tkacheva O. A. Menedzhment i marketing v sfere fizicheskoy kultury i sporta [Management and marketing in the field of physical culture and sports], Novocherkassk, 2011, 95 p. (rus)
9. Fomin V. N. Sotsialnyy marketing v obrazovatelnoy deyatelnosti sovremennogo vuza [Social marketing in the educational activities of the modern university], Belgorod, 2008, 142 p. (rus)

Received: 27.01.2014.

Published: 28.02.2014.

**Лідія Михайлівна Газнюк**, [rsa\\_777@mail.ru](mailto:rsa_777@mail.ru); д. філос. н., професор; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

**Сергій Олександрович Разумовський**, [orcid.org/0000-0002-2842-0547](http://orcid.org/0000-0002-2842-0547); [rsa\\_777@mail.ru](mailto:rsa_777@mail.ru); д. філос. н., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

**Лидия Михайловна Газнюк**, [Igazn@mail.ru](mailto:Igazn@mail.ru); д. филос. н., профессор; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Сергей Александрович Разумовский**, [orcid.org/0000-0002-2842-0547](http://orcid.org/0000-0002-2842-0547); [rsa\\_777@mail.ru](mailto:rsa_777@mail.ru); д. филос. н., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Lidiya Gazniuk**, [Igazn@mail.ru](mailto:Igazn@mail.ru); Doctor of Science (Philosophy), Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

**Sergiy Razumovskiy**, [orcid.org/0000-0002-2842-0547](http://orcid.org/0000-0002-2842-0547); [rsa\\_777@mail.ru](mailto:rsa_777@mail.ru); Doctor of Science (Philosophy), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.



УПРАВЛІНСЬКІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ ТА ФІЛОСОФСЬКІ  
АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

УДК 796.035.(075.8)

Гоєнко М. І.

Коломійцева О. Е., к. фіз. вих., доцент

Баламутова Н. М., к. пед. н., доцент

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Спортивна та фізкультурно-оздоровча робота в юридичному вищому  
навчальному закладі

**Анотація. Мета:** визначення особливостей організації процесу фізичного виховання та спортивної роботи кафедр фізичного виховання та спортивних клубів Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого. **Матеріал і методи:** теоретичний аналіз, узагальнення спеціальної і науково-методичної літератури. **Результати:** розглянуті питання організації фізичного виховання та спортивно-масової роботи. Висвітлено структуру організації функціонування спортивних клубів та кафедр фізичного виховання в університеті. Наведені основні форми фізичного виховання, що культивуються в університеті. Представлені данні про провідних спортсменів клубів, їх досягнень, тренерів. **Висновки:** доведено, що студентські спортивні клуби є основою для організації масових занять фізичною культурою та спортом.

**Ключові слова:** студенти, юристи, університет, фізичне виховання, спорт, спортивні клуби, спортсмени, тренери.

**Вступ.** Національному юридичному університету імені Ярослава Мудрого (НЮУ) у 2014 році виповнюється 210 років від дня заснування. НЮУ сьогодні – це унікальний ВНЗ зі світовим ім'ям, де в 7 інститутах та на 9 факультетах навчаються більш ніж 23 тисячі студентів. На протязі усього часу існування в Українському освітньому просторі університет завжди приділяв значну увагу не тільки навчальній і науковій діяльності, але й питанням стану здоров'я студентів, їх фізичного виховання і спортивного вдосконалення.

Безперечним залишається факт, що від організації рухової активності студентської молоді залежить здоров'я покоління України, її майбутнє. У зв'язку з цим представляється дійсно потрібним аналіз спортивно-масової роботи серед студентської молоді. Тим паче, що спортивні студентські колективи завжди були попереду і являлись пропагандистами спортивно-масового руху [1].

Сьогодні особливістю державної політики є зосередженість на вихованні покоління активних сучасних людей. Ключова роль у вирішенні цього непростого завдання відводиться вищим навчальним закладам, які дедалі стають осередками розвитку фізичної культури в містах та цілих регіонах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, а також практичний досвід свідчить про те, що проблеми теорії, методики і організації фізичного виховання в системі вищої освіти, особливо в непрофільних вузах, залишаються відкритими [2–8]. Виникає багато суперечливих моментів: з одного боку Програма з фізичного виховання від 2004 року, якою керуються вищі навчальні заклади та Наказ МОН України від 11.01.06 р. № 4, передбачають заняття фізичним вихованням в обсязі не менш 4 годин на тиждень протягом усього періоду навчання, а з іншого – автономність вишу потенційно передбачає відбір предметів керівними структурами вищого навчального закладу.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження є складовою частиною науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання № 3 Національного юридичного університету ім. Ярослава Мудрого.

**Мета дослідження:** визначити особливості організації процесу фізичного виховання та спортивної діяльності кафедр фізичного виховання та спортивних клубів Національного юридичного університету Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого.

**Матеріал і методи дослідження.** Теоретичний аналіз, узагальнення спеціальної і науково-методичної літератури.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Процес фізичного виховання студентів Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого здійснюється протягом навчального року в різноманітних формах, які взаємопов'язані, доповнюють одна одну і представляють собою єдиний механізм фізичного або спортивного вдосконалення студентів:

– основна форма – академічні заняття з фізичного виховання в обсязі 4 годин на тиждень на I і II курсах, передбачені навчальним планом університету. Одне заняття спрямоване на загальну фізичну підготовку студентів в традиційних видах спорту: легка атлетика, спортивні ігри, гімнастика та ін. Друге заняття – секційне, тобто студенти мають змогу самостійно обрати вид спорту, в якому вони бажають самовдосконалюватись. Обидва заняття плануються навчальним відділом і їх проведення забезпечують 26 викладачів трьох кафедр фізичного виховання, серед яких – 7 майстрів спорту, 10 кандидатів наук, доцентів, 12 старших викладача, 4 викладача.

В основу забезпечення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» покладений один з головних принципів – принцип оздоровчої спрямованості. Тому на заняттях зі студентами I курсу викладачі вирішують наступні завдання: адаптація студентів до умов навчання у ВНЗ; надання знань про здоровий спосіб життя; формування потреби у систематичних заняттях фізичною культурою та спортом; виховання фізичних якостей студентів; навчання новим вмінням та навичкам. На II курсі перед викладачами постають завдання: продовжувати процес виховання фізичних якостей студентів, а також формування потреби в постійному фізичному самовдосконаленні майбутніх юристів;

– самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають кращому засвоєнню навчаль-



ного матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють фізичне вдосконалення, є дієвою формою фізичного виховання та спорту в побуті і відпочинку студентів. Ця форма занять проводиться на основі широкої ініціативи студентського самоврядування та при підтримці працівників Медичного центру університету;

– масові спортивні й оздоровчі заходи та спартакіади, що проводяться університетом, спрямовані на залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою та спортом, на укріплення здоров'я, вдосконалення фізичної і спортивної підготовленості студентів. Вони проводяться у вільний від занять час, у вихідні й святкові дні, під час навчальних практик;

– учбово-тренувальні заняття в секціях шести спортивних клубів. Крім них в університеті працюють спортивно-оздоровчих секції як для студентів, так і для викладачів: з бадмінтону, спортивної аеробіки та черлідінгу, чоловічого та жіночого баскетболу, бриджу, чоловічого та жіночого волейболу, плавання, легкої атлетики, чоловічого та жіночого гандболу, футболу, атлетичної та оздоровчої гімнастики. У цих секціях займаються понад 1000 студентів та понад 250 викладачів;

– участь студентів університету у спортивних змаганнях різного рівня – чемпіонатах та кубках світу, різних міжнародних змаганнях, чемпіонатах і кубках України та інших змаганнях;

– виховна робота викладачів кафедр фізичного виховання в гуртожитках з приводу самостійних за-

нять студентів ранковою гімнастикою та різними видами рухової активності;

– висвітлення в газеті «Vivat Lex» та на сайті університету результатів виступів наших спортсменів на змаганнях різних рівнів;

– профілактична робота зі студентами з питань здорового способу життя, профілактики тютюнопаління, немедичного вживання наркотичних речовин, надмірного вживання алкоголю.

Минулий рік був дійсно фантастичним для університету за кількістю спортивних досягнень. Уперше в історії навчального закладу зафіксовано рекордну кількість чемпіонів Європи, світу та призерів Всесвітньої універсиади.

Найголовнішими і доленосними змаганнями, де студенти Національного юридичного університету ім. Ярослава Мудрого виступали у складі збірної команди України, стала XXVII Всесвітня літня універсиада в м. Казань (Росія). Спортсмени вишив м. Харкова, які увійшли до збірної команди України, завоювали 9 медалей. І три з них здобули студенти нашого непрофільного університету. Це золота медаль Гвоздика Олександра – бокс, срібна медаль Черняк Інни – самбо, бронзова медаль Черняк Марини – дзюдо. Президент України нагородив Гвоздика Олександра орденом за заслуги II ступеня, Черняк Інну – орденом княгині Ольги III ступеня, Черняк Марину – медаллю «За працю і звитягу».

Унікальним надбанням університету є створення та функціонування шести спортивних клубів з видів спорту (рис.):

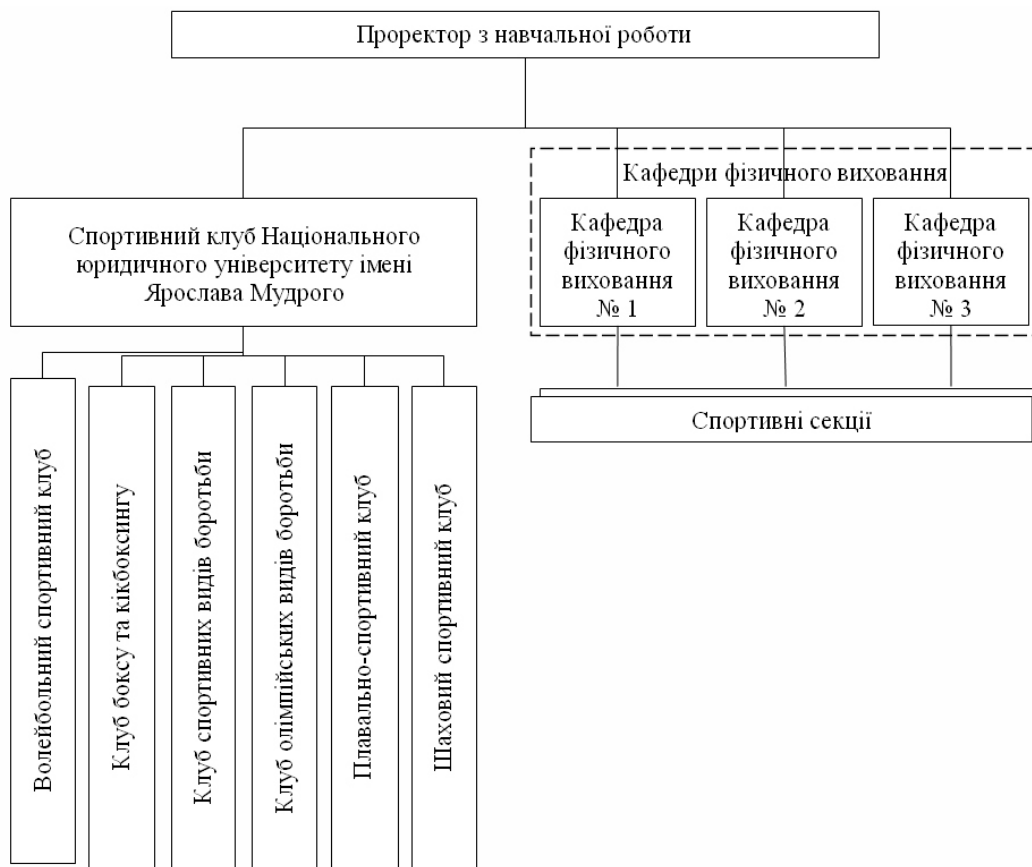


Рис. Структурна схема підпорядкованості спортивних клубів і кафедр фізичного виховання в Національному юридичному університеті імені Ярослава Мудрого

1. **Шаховий клуб**, який очолює заслужений тренер України, міжнародний гросмейстер Бродський Михайло Леонідович.

Членами клубу є:

– Ушеніна Анна, 14-та чемпіонка світу, заслужений майстер спорту України. Разом із збіркою України стала чемпіонкою Європи, а потім і чемпіонкою світу в командному заліку. За спортивні досягнення Указом президента України нагороджена «Орденем княгині Ольги» II ступеня, отримала приз «Шаховий гетьман України», нагороджена почесною грамотою Харківської міської ради;

– Моїсеєнко Олександр, граючий тренер з шахів, заслужений майстер спорту України. У 2013 р. став чемпіоном Європи, разом зі збіркою України – бронзовим призером чемпіонату світу у командному заліку, срібним призером міжнародного супертурніру XIX категорії. Отримав приз «Шаховий гетьман України», нагороджений почесною грамотою Харківської міської ради;

– міжнародні гросмейстери: Ельянов Павло, Долуханова Євгенія, Ковчан Олександр, Онищук Володимир у 2013 р. стали переможцями та призерами різних міжнародних змагань.

Усього у 2013 році шаховий клуб здобув 18 медалей (11 золотих, 5 срібних, 2 бронзові). На чемпіонаті світу – 2 золоті та 1 бронзова; на чемпіонаті Європи – 4 золоті; на міжнародних турнірах – 10 медалей: 4 – золоті, 5 – срібних та 1 – бронзова; на Всеукраїнських турнірах – 1 золота медаль. Збірна команда виграла клубний чемпіонат України.

У минулому році університет вперше провів міжнародний турнір з шахів Україна – Польща, в якому прийняли участь міжнародні гросмейстери, де збірна України здобула перемогу. Окрім цього був проведений сеанс одночасної гри в шашки між студентами університету і чемпіоном світу Денисом Шкатулою. Також сеанс одночасної гри в шахи з усіма бажаючими дали 14-та чемпіонка світу Ганна Ушеніна та чинний чемпіон Європи Моїсеєнко Олександр.

2. **Клуб боротьби самбо та дзюдо** очолює майстер спорту України з боротьби самбо Вісков Дмитро Петрович.

Членами клубу є:

– Черняк Інна, майстер спорту міжнародного класу. Срібна призерка Всесвітньої літньої Універсіади 2013 р. з боротьби самбо, переможець та призерка багатьох міжнародних та всеукраїнських турнірів. За спортивні досягнення Указом президента України нагороджена «Орденем княгині Ольги» II ступеня;

– Черняк Марина, майстер спорту міжнародного класу. Бронзова призерка Всесвітньої літньої Універсіади 2013 р. з боротьби дзюдо, переможець та призерка багатьох міжнародних та всеукраїнських турнірів. За спортивні досягнення Указом президента України нагороджена медаллю «За працю і звитягу»;

– Ретинський Станіслав, майстер спорту міжнародного класу. Учасник Всесвітньої літньої Універсіади, бронзовий призер чемпіонату та Кубку Європи 2013 р. з боротьби дзюдо, переможець та призер багатьох Всеукраїнських турнірів;

– Мельниченко Кирило, майстер спорту міжнародного класу. Учасник Всесвітньої літньої Універсіади, бронзовий призер етапу Кубку світу з боротьби самбо, срібний призер відкритого континентального

Кубку з боротьби дзюдо, переможець та призер багатьох міжнародних та всеукраїнських турнірів;

– Гуляев Артем, майстер спорту України. Срібний призер Всеукраїнської універсіади 2013 р. з боротьби самбо. За високі спортивні досягнення, особистий вклад в розвиток боротьби самбо і дзюдо нагороджений Подякою Харківського міського голови;

– Медведєв Кирило, майстер спорту України. Бронзовий призер першості Європи серед юніорів з боротьби самбо, переможець та призер всеукраїнських турнірів.

Збірна команда з боротьби самбо стала переможцем XXVII Всеукраїнської літньої універсіади.

За 2013 рік клуб здобув 120 медалей: (40 – золоті, 29 – срібні, 51 – бронзові). З них: на змаганнях світового рівня – 4 медалі (1 срібна і 3 бронзові); на змаганнях європейського рівня – 8 медалей (2 золоті, 2 срібні і 4 бронзові); на міжнародних змаганнях – 8 медалей (3 золоті, 2 срібні і 3 бронзові); на Всеукраїнських турнірах – 36 медалей (14 золоті, 7 срібні і 15 бронзові); на інших турнірах – 64 медалі (21 золоті, 17 срібні і 26 бронзові).

3. **Клуб боксу та кікбоксингу** очолює заслужений тренер України Карницький Едуард Антонович.

Членами клубу є 40 спортсменів серед яких:

– Гвоздик Олександр, заслужений майстер спорту. У 2013 р. став переможцем Всесвітньої літньої Універсіади з боксу, переможець та призер багатьох міжнародних та всеукраїнських турнірів. За спортивні досягнення Указом президента України нагороджений орденом «За заслуги» II ступеня;

– Савельєва Олена, майстер спорту України. Переможець та призер багатьох Всеукраїнських турнірів з кікбоксингу та ушу.

За 2013 рік клуб здобув 15 медалей (7 золотих, 5 срібних, 3 бронзові). З них на міжнародних змаганнях – 5 золотих; на Всеукраїнських турнірах – 10 медалей (2 золоті, 5 срібних і 3 бронзові).

4. **Клуб греко-римської і вільної боротьби** очолює Джерелій Валерій Вікторович.

У клубі займаються 60 спортсменів, серед яких Джафарян Мраз, майстер спорту України, призер міжнародних та Всеукраїнських турнірів.

Усього клуб здобув 26 медалей (6 золотих, 6 срібних, 14 бронзові).

5. **Клуб плавання** очолює Луценко Юрій Іванович.

У клубі тренуються 45 спортсменів, серед яких 4 майстри спорту України, призери міжнародних та Всеукраїнських турнірів.

6. **Клуб волейболу** очолює Романцов Володимир Іванович.

У клубі тренуються 25 спортсменів, серед яких 3 майстри спорту України.

Таким чином, за 2013 рік наш університет здобув 263 медалі (105 золотих, 67 срібних, 91 бронзова).

Сьогодні серед студентів, аспірантів, працівників вишу та членів клубів – 4 заслужених майстри спорту, 11 майстрів спорту міжнародного класу, 11 міжнародних гросмейстерів, 2 міжнародні майстри з шахів, 29 майстрів спорту України. Колектив університету пишається своїми спортсменами та тренерами, які примножують славу університету, виступаючи на змаганнях світового рівня і завойо-



вуючи медалі вищого ґатунку.

У минулому році університет відкрив вже другий спортивний комплекс. Це один із кращих спортивних комплексів в м. Харкові. Загальною площею майже 3 тисячі м<sup>2</sup>. У ньому розташовано 10 спеціалізованих спортивних залів, пропускна спроможність яких 160 чоловік за навчальну пару. Це зали: спортивних ігор, фітнесу та аеробіки, атлетичної гімнастики, оздоровчої гімнастики, для настільного тенісу, боксу та кікбоксингу, для єдиноборств, спортивна кімната для настільних ігор, тренажерний зал для співробітників університету.

Усі спортивні зали обладнані сучасним різнофункціональним обладнанням, призначеним для занять з оздоровчою та спортивною спрямованістю. Роздягальні, душові, санітарні вузли, кімнати відпочинку загальною площею біля 500м<sup>2</sup> оснащені сучасним сантехнічним обладнанням та меблями. Більшість залів пристосовані для інвалідів, а також в будівлі влаштовано пандус.

#### Список використаної літератури:

1. Алексеев С. И. Красноярский край: спортивные шаги к здоровью нации и рекордам / С. И. Алексеев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 5. – С. 3–6.
2. Барыбина Л. Н. Особенности организации спортивно – массовой работы в техническом вузе / Л. Н. Барыбина, С. А. Семашко, Е. В. Кривенцова // Физическое воспитание студентов : [научный журнал]. – Харьков : ХООНОКУ-ХГАДИ, 2011. – № 1. – С. 18–21.
3. Борейко Н. Ю. Разработка системы физического воспитания для высших технических учебных заведений / Н. Ю. Борейко // Физическое воспитание студентов : [научный журнал]. – Харьков : ХООНОКУ-ХГАДИ, 2011. – № 2. – С. 14–17.
4. Лубышева Л. И. Вузовская физкультура и студенческий спорт : новые цели и приоритеты развития / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 9. – С. 40.
5. Павленко Т. В. Місце та роль фізичної культури у соціокультурному розвитку людини / Т. В. Павленко // Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (присвячена відкриттю ХХХ Олімпійських ігор в Лондоні) «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні». – Харків : НТУ ХПІ. – 2012. – С. 46–48.
6. Пельменев В. К. Высшая школа физической культуры и спорта Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта отмечает свой 30-летний юбилей / В. К. Пельменев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 3–8.
7. Шилько В. Г. Национальному исследовательскому Томскому государственному университету – 135 лет // В. Г. Шилько, Н. Л. Гусева, А. В. Моисеенко // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 7. – С. 3–9.
8. Темченко В. А. Спортивные клубы в высших учебных заведениях / В. А. Темченко // Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні». – Харків : НТУ ХПІ. – 2010. – С. 154–156.

Стаття надійшла до редакції 30.01.2014 р.

Опубліковано: 28.02.2014 р.

**Аннотация.** Гоенко Н. И., Коломийцева О. Э., Баламутова Н. М. Спортивная и физкультурно-оздоровительная работа в юридическом ВУЗе. **Цель:** определение особенностей организации процесса физического воспитания и спортивной работы кафедр физического воспитания и спортивных клубов Национального юридического университета имени Ярослава Мудрого. **Материал и методы:** теоретический анализ, обобщение специальной и научно-методической литературы. **Результаты:** рассмотрены вопросы организации физического воспитания и спортивно-массовой работы. Отражена структура организации функционирования спортивных клубов и кафедр физического воспитания в университете. Приведены основные формы физического воспитания, которые культивируются в университете. Представлены данные о ведущих спортсменах клубов, их достижениях, тренерах. **Выводы:** доказано, что студенческие спортивные клубы являются основой для организации массовых занятий физической культурой и спортом.

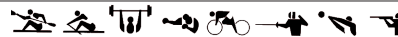
**Ключевые слова:** студенты, юристы, университет, физическое воспитание, спорт, спортивные клубы, спортсмены, тренеры.

**Abstract.** Goenko M., Kolomyitseva O., Balamutova N. Sports and physical health work in the legal institutions of higher learning. **Purpose:** to determine the characteristics of the organization of the process of physical education and sports departments of physical education and sports clubs of the Yaroslav the Wise National Law University. **Material and Methods:** the theoretical analysis and generalization of special scientific and methodological literature. **Results:** discussed the organization of physical education and sports activities. Reflected the structure of the organization functioning sports clubs and physical education departments at the university. The basic form of physical education, which are cultivated in the university. The data on the leading clubs athletes, their achievements, the trainers. **Conclusions:** proved that the student sports sections are the basis for the organization of mass physical culture and sports.

**Keywords:** students, lawyers, university, physical education, sport, sporting clubs, sportsmen, trainers.

#### References:

1. Alekseyev S. I. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [Theory and Practice of Physical Culture], 2013, vol. 5, pp. 3–6. (rus)
2. Barybina L. N., Semashko S. A., Kriventsova Ye. V. Fizicheskoye vospitaniye studentov [Physical education of students], Kharkov, 2011, vol. 1, pp. 18–21. (rus)
3. Boreyko N. Yu. Fizicheskoye vospitaniye studentov [Physical education of students], Kharkov, 2011, vol. 2, pp. 14–17. (rus)
4. Lubyshcheva L. I. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [Theory and Practice of Physical Culture], 2013, vol. 9, p. 40. (rus)



5. Pavlenko T. V. Tezi dopovidney Vseukrainskoi naukovo-praktichnoi konferentsii (prisvyachena vidkrittuy XXX Olimpiyskikh igor v Londoni) «Zdorov'ya natsii i vdoskonalennya fizkulturno-sportivnoi osviti v Ukraini» [Abstracts of the the All-Ukrainian scientific-practical conference (the opening XXX Olympic Games in London) "Health of the Nation and the improvement of sports education in Ukraine"], Kharkiv, 2012, pp. 46–48. (ukr)

6. Pelmenev V. K. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [Theory and Practice of Physical Culture], 2013, vol. 6, pp. 3–8. (rus)

7. Shilko V. G., Guseva N. L., Moiseyenko A. V. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [Theory and Practice of Physical Culture], 2013, vol. 7, pp. 3–9. (rus)

8. Temchenko V. A. Tezi dopovidney Vseukrainskoi naukovo-praktichnoi konferentsii «Zdorov'ya natsii i vdoskonalennya fizkulturno-sportivnoi osviti v Ukraini» [Abstracts of the All-Ukrainian scientific-practical conference "Health of the Nation and the improvement of sports education in Ukraine"], Kharkiv, 2010, pp. 154–156. (rus)

Received: 30.01.2014.

Published: 28.02.2014.

**Микола Іванович Гоєнко**, [orcid.org/0000-0002-6342-7963](http://orcid.org/0000-0002-6342-7963); [goenkospport@i.ua](mailto:goenkospport@i.ua); Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого: вул. Пушкінська 77, м. Харків, 61057, Україна.

**Ольга Едуардівна Коломійцева**, [orcid.org/0000-0003-4463-5027](http://orcid.org/0000-0003-4463-5027); [Olga86-76@mail.ru](mailto:Olga86-76@mail.ru); к. фіз. вих., доцент; Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого: вул. Динамівська 4, м. Харків, 61023, Україна.

**Наталія Михайлівна Баламутова**, [orcid.org/0000-0001-5697-3934](http://orcid.org/0000-0001-5697-3934); [fizvyh3@nula.edu.ua](mailto:fizvyh3@nula.edu.ua); к. пед. н., доцент; Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого: вул. Динамівська 4, м. Харків, 61023, Україна.

**Николай Иванович Гоенко**, [orcid.org/0000-0002-6342-7963](http://orcid.org/0000-0002-6342-7963); [goenkospport@i.ua](mailto:goenkospport@i.ua); Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого: ул. Пушкинская 77, г. Харьков, 61057, Украина.

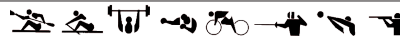
**Ольга Эдуардовна Коломийцева**, [orcid.org/0000-0003-4463-5027](http://orcid.org/0000-0003-4463-5027); [Olga86-76@mail.ru](mailto:Olga86-76@mail.ru); к. физ. восп., доцент; Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого: ул. Динамовская 4, г. Харьков, 61023, Украина.

**Наталья Михайловна Баламутова**, [orcid.org/0000-0001-5697-3934](http://orcid.org/0000-0001-5697-3934); [fizvyh3@nula.edu.ua](mailto:fizvyh3@nula.edu.ua); к. пед. н., доцент; Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого: ул. Динамовская 4, г. Харьков, 61023, Украина.

**Nicolay Goenko**, [orcid.org/0000-0002-6342-7963](http://orcid.org/0000-0002-6342-7963); [goenkospport@i.ua](mailto:goenkospport@i.ua); Yaroslav the Wise National Law University: Pushkinskaya str. 77, Kharkov, 61057, Ukraine.

**Olga Kolomyitseva**, [orcid.org/0000-0003-4463-5027](http://orcid.org/0000-0003-4463-5027); [Olga86-76@mail.ru](mailto:Olga86-76@mail.ru); PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Yaroslav the Wise National Law University: Dynamovskaya str. 4, Kharkov, 61057, Ukraine.

**Natalya Balamutova**, [orcid.org/0000-0001-5697-3934](http://orcid.org/0000-0001-5697-3934); [fizvyh3@nula.edu.ua](mailto:fizvyh3@nula.edu.ua); PhD (Pedagogy), Associate Professor; Yaroslav the Wise National Law University: Dynamovskaya str. 4, Kharkov, 61057, Ukraine.



## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.5-058.86.001.11

Гриньова Т. І.

Мулик К. В., к. фіз. вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

**Визначення рівня фізичного здоров'я дітей 10–13 років, що займаються туризмом за авторською програмою «Туристське багатоборство»**

**Анотація. Мета:** визначити рівень фізичного здоров'я дітей 10–13 років, що займаються спортивним туризмом за авторською програмою «Туристське багатоборство». **Матеріал:** у дослідженні взяли участь 18 хлопців та 15 дівчат – вихованців гуртка Чугуївського районного центру туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді. **Результати:** за весь період експерименту показники індексу Робінсона підвищились з середнього до вище середнього рівня (у дівчат), індексу Скібінського – з нижче середнього до високого (у хлопців і дівчат), індексу Шаповалової – з нижчого до середнього (у хлопців) та вище середнього (у дівчат), індексу Руф'є та загального рівня фізичного здоров'я – з нижче середнього до середнього рівня (у хлопців і дівчат). **Висновки:** визначено, що в дітей уже після першого року занять спостерігається суттєве підвищення як окремих показників, так і загального рівня фізичного здоров'я.

**Ключові слова:** спортивний туризм, вплив занять, рівень фізичного здоров'я, діти 10–13 років.

**Вступ.** У зв'язку зі зниженням показників фізичного здоров'я дітей і молоді, збільшенням кількості патологічних та спадкових захворювань усе більш актуальною стає проблема зміцнення, збереження й покращення здоров'я. На сьогодні склалася критична ситуація зі станом здоров'я дитячого населення України. За даними статистики, серед першокласників 30% мають різні відхилення в стані здоров'я [6; 12]. Найбільш типовими з них є – порушення розвитку опорно-рухового апарату (23,9%), системи травлення (22,5%), розвитку органів зору (7,88%), ендокринної системи (14,4%), а також нервово-психічні розлади, мозкові дисфункції, комплекси хронічних захворювань тощо [2; 11]. Серед випускників близько 90% учнів мають різні відхилення у стані фізичного здоров'я [6; 12].

Аналіз складових поняття «здоров'я» в більшості випадків зводиться до сукупності антропометричних, клінічних, фізіологічних, біохімічних і соціальних факторів [3]. На стан здоров'я впливає багато перемінних і постійних факторів: довкілля, клімат, матеріальне благополуччя, спадковість, умови і спосіб життя, медицина, рухова активність. Багато авторів відзначають, що головним фактором, який впливає на здоров'я є рівень рухової активності. Тому серед причин, що негативно впливають на індивідуальне здоров'я, називають гіподинамію [1; 4].

За думкою науковців [5; 9], оптимальний обсяг рухової активності дітей має становити 12–14 годин на тиждень за умов належних фізіологічних навантажень, проте він відповідно до комплексної програми з фізичного виховання, що діє на території України, становить три навчальні уроки. Тобто, рухова активність сучасного українського школяра не перевищує 3–4 години на тиждень і, таким чином, становить лише 25–30% від гігієнічної норми. Тому додаткові заняття в спортивних секціях сприяють підвищенню рівня рухової активності школярів.

Одним із напрямків, що діють у системі позашкільного навчання і допомагають у вирішенні вищезазначеного питання, є заняття в туристсько-краєзнавчих гуртках. Навчання й розвиток у таких секціях відбува-

ються при активній діяльності учнів у природних умовах. Це найбільш ефективний, доступний та найменш витратний засіб фізичного оздоровлення та розвитку дітей.

Туризм, як один із видів активного відпочинку, має оздоровчу дію, позитивно впливає на фізичну працездатність та сприяє удосконаленню фізичних якостей людини. Заняття туризмом переважно проводяться на відкритому повітрі та мають помірні, регульовані фізичні навантаження, що сприяє покращенню стану серцево-судинної системи.

У дослідженнях багатьох авторів [5; 8; 10 та ін.] встановлено покращення різних компонентів здоров'я людей, що займались різними формами спортивного туризму, проте питання впливу систематичних занять різними видами та формами спортивного туризму на рівень фізичного здоров'я дітей залишається недостатньо вивченим, що і визначило актуальність даної праці.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.7 «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення». Державний реєстраційний номер 0111U000192.

**Метою дослідження** є визначення рівня фізичного здоров'я дітей 10–13 років, що займались спортивним туризмом за авторською програмою «Туристське багатоборство».

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз літератури щодо стану здоров'я дітей та впливу занять туризмом на нього.
2. Визначити рівень фізичного здоров'я дітей 10–13 років, що займались спортивним туризмом за авторською програмою «Туристське багатоборство».

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні взяли участь вихованці Чугуївського районного центру туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді 10–13 років, що займались туризмом за авторською програмою «Туристське багатоборство» (18 хлопців, 15 дівчат) протягом трьох років.

Вихідні дослідження проводились на початку ве-

ресня 2010 року, тобто на початку занять дітей в спортивній секції. Усі подальші вимірювання проводились в кінці 2010–2011, 2011–2012, 2012–2013 шкільних навчальних років на тренуваннях у вихідний день у першій половині дня.

Авторська програма передбачає 216 годин на рік: по 2 заняття на тиждень, 3 години кожне. До програми входять загальні теми, теми з орієнтування на місцевості, з організації та проведення походів, із загальної та спеціальної фізичної підготовки та основ туристської підготовки до якої входять розділи з техніко-тактичної підготовки в різних видах туризму (пішохідного, велосипедного та водного).

Для визначення рівня фізичного здоров'я хлопців і дівчат використовувався метод експрес-оцінки фізичного здоров'я школярів, представлений у праці С. Д. Полякова та ін. [7], для чого нами визначалися такі показники: довжина і маса тіла, життєва ємність легень, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, час затримки дихання на вдиху (проба Штанге), функціональна проба Руф'є – 30 присідань за 45 секунд, кількість згинань тулуба з положення, лежачи на спині, з фіксацією ніг без допомоги рук за 60 с. З

використанням зазначених показників визначалися: індекс Кетле-2, індекс Робінсона, індекс Скібінського, індекс Шаповалової та індекс Руф'є, які оцінювались у балах і за сумою яких визначався рівень фізичного здоров'я школярів. Проте, окрім загальної оцінки ми враховували й оцінки кожного окремого індексу, що дозволило визначити «слабкі місця» організму дітей.

Матеріали дослідження піддавалися статистичній обробці, при цьому обчислювались середнє арифметичне значення, стандартна похибка середнього арифметичного, оцінка вірогідності розходжень між параметрами вихідного та кінцевого результатів за t-критерієм Ст'юдента з відповідним рівнем значущості.

#### Результати дослідження та їх обговорення.

Проведені дослідження на початку впровадження експериментальної методики виявили переважно нижчий за середній рівень показників хлопців (табл. 1).

Показники індексу Кетле-2, що характеризує рівень фізичного розвитку і будови тіла, хлопців 10 років, знаходяться в діапазоні 18,1–19,9 кг/м<sup>2</sup>, що відповідає гармонічній будові тіла з тенденцією до зайвої ваги (див. табл. 1).

Таблиця 1

#### Рівень фізичного здоров'я хлопців 10–13 років, що займаються туризмом за авторською програмою «Туристське багатоборство»

Показники		Роки			
		10 (n=18)	11 (n=18)	12 (n=18)	13 (n=18)
Індекс Кетле-2	кг/м <sup>2</sup>	19,3±0,31	18,5±0,39	18,2±0,32	18,3±0,30
	бали	2,6±0,31	4,1±0,29	4,3±0,17	4,1±0,18
	оцінка рівня показника	гармонічна (+)	гармонічна	гармонічна	гармонічна (-)
Індекс Робінсона	ум. од.	91,1±1,37	84,6±0,67	80,7±0,52	79,1±0,37
	бали	3,0±0,00	3,0±0,00	3,1±0,06	3,6±0,12
	оцінка рівня показника	середній	середній	середній	вище середнього
Індекс Скібінського	ум. од.	660,3±41,85	1094,9±44,18	1551,7±55,07	2163,0±81,83
	бали	2,0±0,29	3,7±0,22	4,5±0,17	4,2±0,18
	оцінка рівня показника	нижче середнього	вище середнього	високий	високий
Індекс Шаповалової	ум. од.	70,1±2,91	108,2±3,41	144,9±3,29	183,2±4,08
	бали	1,0±0,00	1,9±0,21	2,7±0,12	3,6±0,17
	оцінка рівня показника	низький	нижче середнього	середній	вище середнього
Індекс Руф'є	ум. од.	15,0±0,39	13,3±0,40	11,7±0,27	10,7±0,16
	бали	2,3±0,12	2,6±0,15	3,1±0,16	2,9±0,10
	оцінка рівня показника	нижче середнього	нижче середнього	середній	середній
<b>Загальна сума балів</b>		10,9±0,42	15,4±0,54	17,7±0,30	18,4±0,32
<b>Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я</b>		нижче середнього	середній	середній	середній

У хлопців в 11 та в 12 років, які займалися туризмом за програмою «Туристське багатоборство», показники індексу Кетле-2 досягли рівня гармонічної будови тіла (18,0–20,0 кг/м<sup>2</sup>), а у 13-річному віці – гармонічної будови тіла з тенденцією до дефіциту маси тіла. За вікові періоди 10–11, 11–12 та 12–13 років достовірні зміни рівня індексу Кетле-2 визначені не були ( $p > 0,05$ ), проте за весь період експерименту зміни в рівні індексу склали 1,0 кг/м<sup>2</sup> ( $p < 0,05$ ) (табл. 2).

Показники індексу Робінсона, що свідчать про стан серцево-судинної системи і рухову активність дітей, під впливом занять туризмом протягом кожного року експерименту покращувалися в різній мірі достовірності ( $p < 0,05$ ,  $0,001$ ). У хлопців віком 10–12 вони знаходилися в межах середньої оцінки. Впродовж цього періоду вони покращилися на 10,4 ум. од. ( $t=7,10$ ;  $p < 0,001$ ) і у хлопців віком 13 років досягли рівня вище за середній, що свідчить про покращення діяльності їх серцево-судинної системи.

За індексом Скібінського визначаються функціональні можливості дихальної системи, стійкості організму до гіпоксії та вольові якості. На початку експерименту у хлопців 10 років показники індексу Скібінського мали оцінку нижче за середню (660,3 ум. од.), а після одного року занять – склали 1094,9 ум. од. ( $t_{10,11}=7,14$ ;  $p < 0,001$ ), що відповідає оцінці вище за середнє. У 12 років результати хлопців покращилися на 456,8 ум. од. і досягли високого рівня ( $t_{11,12}=6,47$ ;  $p < 0,001$ ). Високий рівень індексу Скібінського спостерігався і в кінці експерименту. Всього за період експерименту зміни цього показника склали 1502,7 ум. од. ( $t_{10,13}=16,35$ ;  $p < 0,001$ ).

Показники індексу Шаповалової залежать від розвитку сили, швидкості та швидкісної витривалості м'язів спини і черевного пресу. На початку експерименту у хлопців був визначений низький рівень (менше 97 ум. од.) індексу Шаповалової, що свідчить про недостатній розвиток зазначених якостей. Після першого року експерименту результати хлопців досягли рівня нижче за середній (108,2 ум. од.), тобто збіль-

шилися на 38,1 ум. од. ( $t_{10,11}=8,50$ ;  $p < 0,001$ ). Протягом наступного року вони покращилися ще на 36,7 ум. од. ( $t_{11,12}=7,75$ ;  $p < 0,001$ ) і досягли середнього рівня. У кінці експерименту показники індексу хлопців зросли до рівня вище за середній (183,2 ум. од.). Загалом показник індексу Шаповалової підвищився на 113,1 ум. од. ( $t_{10,13}=22,57$ ;  $p < 0,001$ ).

Реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження за індексом Руф'є хлопців віком 10 та 11 склала оцінку нижче за середню, а у віці 12 та 13 років результати хлопців відповідали середньому рівню. Достовірні зміни були визначені протягом усіх періодів експерименту, а в кінці вони склали 4,3 ум. од. ( $t_{10,13}=10,20$ ;  $p < 0,001$ ) по відношенню до початкових.

Загальний рівень фізичного здоров'я хлопців на початку експерименту був визначений нижче за середній, а вже після першого року занять він підвищився на 4,5 бали ( $t_{10,11}=6,58$ ;  $p < 0,001$ ) до середнього рівня і поступово зростав до кінця експерименту ( $t_{10,13}=14,20$ ;  $p < 0,001$ ).

У дівчат, що займалися за авторською програмою протягом трьох років, показники індексу Кетле-2 знаходилися на рівні гармонічної будови тіла (табл. 3).

Достовірні зміни показників індексу Кетле-2 дівчат були визначені лише у віковий період 10–12 років ( $t_{10,12}=2,40$ ;  $p < 0,05$ ) та за весь час експерименту ( $t_{10,13}=2,91$ ;  $p < 0,05$ ) (табл. 4).

Показники індексу Робінсона дівчат на початку експерименту знаходилися в межах середньої оцінки, що свідчить про відсутність порушень регуляції серцево-судинної системи, однак протягом експерименту спостерігалось поступове покращення цих показників. Впродовж першого року вони покращилися на 5,1 ум. од. ( $t_{10,11}=4,21$ ;  $p < 0,001$ ), другого – на 2,0 ум. од. ( $t_{10,11}=2,17$ ;  $p < 0,05$ ) і третього – на 0,6 ум. од. ( $t_{10,11}=0,84$ ;  $p > 0,05$ ).

Слід зазначити, що вихідні показники індексу Скібінського мали оцінку нижче за середню, але після кожного року результати покращувалися і в дівчат віком 11 років досягли середнього рівня ( $t_{10,11}=9,50$ ;

Таблиця 2

**Матриця t-критерію та вірогідні рівні (p) достовірності змін показників складових рівня фізичного здоров'я хлопців 10-13 років, що займалися за програмою «Туристське багатоборство» (n=18)**

Група	11 років	12 років	13 років
10 років	1 – 1,61; $p > 0,05$ 2 – 4,26; $p < 0,001$ 3 – 7,14; $p < 0,001$ 4 – 8,50; $p < 0,001$ 5 – 3,04; $p < 0,01$ 6 – 6,58; $p < 0,001$	1 – 2,47; $p < 0,05$ 2 – 7,10; $p < 0,001$ 3 – 12,89; $p < 0,001$ 4 – 17,03; $p < 0,001$ 5 – 6,96; $p < 0,001$ 6 – 13,17; $p < 0,001$	1 – 2,32; $p < 0,05$ 2 – 8,46; $p < 0,001$ 3 – 16,35; $p < 0,001$ 4 – 22,57; $p < 0,001$ 5 – 10,20; $p < 0,001$ 6 – 14,20; $p < 0,001$
11 років		1 – 0,59; $p > 0,05$ 2 – 4,60; $p < 0,001$ 3 – 6,47; $p < 0,001$ 4 – 7,75; $p < 0,001$ 5 – 3,32; $p < 0,01$ 6 – 3,72; $p < 0,01$	1 – 0,41; $p > 0,05$ 2 – 7,19; $p < 0,001$ 3 – 11,49; $p < 0,001$ 4 – 14,10; $p < 0,001$ 5 – 6,04; $p < 0,001$ 6 – 4,78; $p < 0,001$
12 років			1 – 0,23; $p > 0,05$ 2 – 2,51; $p < 0,05$ 3 – 6,20; $p < 0,001$ 4 – 7,31; $p < 0,001$ 5 – 3,19; $p < 0,01$ 6 – 1,60; $p > 0,05$

**Примітка.** 1 – індекс Кетле-2; 2 – індекс Робінсона; 3 – індекс Скібінського; 4 – індекс Шаповалової; 5 – індекс Руф'є; 6 – рівень фізичного здоров'я.





Таблиця 3

## Рівень фізичного здоров'я дівчат 10–13 років, що займаються туризмом за авторською програмою «Туристське багатоборство»

Показники		Роки			
		10 (n=15)	11 (n=15)	12 (n=15)	13 (n=15)
Індекс Кете-2	кг/м <sup>2</sup>	17,9±0,30	18,4±0,37	18,9±0,29	19,2±0,33
	бали	3,9±0,34	4,1±0,33	4,7±0,19	4,3±0,19
	оцінка рівня показника	гармонічна	гармонічна	гармонічна	гармонічна
Індекс Робінсона	ум. од.	90,6±0,96	85,5±0,74	83,5±0,55	82,9±0,46
	бали	3,0±0,00	3,0±0,00	3,0±0,00	3,4±0,14
	оцінка рівня показника	середній	середній	середній	середній
Індекс Скібінського	ум. од.	549,3±22,90	901,6±29,19	1209,8±32,04	1421,2±28,29
	бали	2,0±0,14	3,1±0,14	4,2±0,15	4,6±0,14
	оцінка рівня показника	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
Індекс Шаповалової	ум. од.	89,2±4,93	125,9±5,18	161,6±3,82	178,3±3,50
	бали	1,3±0,16	2,1±0,24	2,6±0,14	2,9±0,07
	оцінка рівня показника	низький	нижче середнього	середній	середній
Індекс Руф'є	ум. од.	15,1±0,61	13,1±0,33	12,2±0,28	10,7±0,20
	бали	2,5±0,22	2,4±0,17	2,8±0,15	2,9±0,09
	оцінка рівня показника	нижче середнього	нижче середнього	середній	середній
<b>Загальна сума балів</b>		12,7±0,44	14,8±0,35	17,3±0,38	18,1±0,28
<b>Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я</b>		нижче середнього	середній	середній	середній

Таблиця 4

## Матриця t-критерію і вірогідні рівні (p) достовірності змін показників складових рівня фізичного здоров'я дівчат, що займалися за програмою «Туристське багатоборство» 10–13 років (n=15)

Група	11 років	12 років	13 років
10 років	1 – 1,05; p>0,05 2 – 4,21; p<0,001 3 – 9,50; p<0,001 4 – 5,13; p<0,001 5 – 2,88; p<0,05 6 – 3,74; p<0,01	1 – 2,40; p<0,05 2 – 6,42; p<0,001 3 – 16,77; p<0,001 4 – 11,61; p<0,001 5 – 4,32; p<0,001 6 – 7,91; p<0,001	1 – 2,91; p<0,05 2 – 7,23; p<0,001 3 – 23,96; p<0,001 4 – 14,74; p<0,001 5 – 6,85; p<0,001 6 – 10,35; p<0,001
11 років		1 – 1,06; p>0,05 2 – 2,17; p<0,05 3 – 7,11; p<0,001 4 – 5,55; p<0,001 5 – 2,08; p>0,05 6 – 4,84; p<0,001	1 – 1,61; p>0,05 2 – 2,98; p<0,01 3 – 12,78; p<0,001 4 – 8,38; p<0,001 5 – 6,22; p<0,001 6 – 7,36; p<0,001
12 років			1 – 0,68; p>0,05 2 – 0,84; p>0,05 3 – 4,95; p<0,001 4 – 3,22; p<0,01 5 – 4,36; p<0,001 6 – 1,69; p>0,05

**Примітка.** 1 – індекс Кетле-2; 2 – індекс Робінсона; 3 – індекс Скібінського; 4 – індекс Шаповалової; 5 – індекс Руф'є; 6 – рівень фізичного здоров'я.



$p < 0,001$ ), 12 років – вище за середній ( $t_{11,12} = 7,11$ ;  $p < 0,001$ ), 13 років – високого ( $t_{12,13} = 4,95$ ;  $p < 0,001$ ). Всього за три роки заняття туризмом за програмою «Туристське багатоборство» показники підвищились на 871,9 ум. од. ( $t_{10,13} = 23,96$ ;  $p < 0,001$ ).

Також у групі дівчат 10 років був визначений низький рівень індексу Шаповалової (89,2 ум. од.). Після першого року експерименту показники покращились на 36,7 ум. од. ( $t_{10,11} = 5,13$ ;  $p < 0,001$ ) і досягли рівня нижче за середній. Протягом наступного року результати підвищились до середнього рівня і залишались на цьому рівні до кінця експерименту ( $p < 0,01 - 0,001$ ).

Показники індексу Руф'є дівчат у 10 та 11 років знаходились на рівні нижче за середній. За перші два роки вони підвищились на 2,9 ум. од. ( $t_{10,12} = 4,32$ ;  $p < 0,001$ ) і в 12 років досягли середнього рівня. На цьому рівні вони знаходились до кінця третього року експерименту.

Таким чином, рівень фізичного здоров'я, який на початку експерименту в дівчат відповідав рівню нижче за середній, протягом першого року підвищився на 2,1 ум. од. ( $t_{10,11} = 3,74$ ;  $p < 0,01$ ) і досяг середнього рівня. Після другого року рівень фізичного здоров'я підвищився ще на 2,5 ум. од. ( $t_{11,12} = 4,84$ ;  $p < 0,001$ ), а за весь період цей показник у групі дівчат збільшився на 5,4 ум. од. ( $t_{10,13} = 10,35$ ;  $p < 0,001$ ).

#### Висновки:

1. Заняття дітей 10–13 років за експериментальною програмою «Туристське багатоборство» дозволили протягом трьох років підвищити показники фізичного здоров'я.

2. Результати хлопців достовірно покращувались у показниках:

– індексу Кетле-2 (в 11 років на 0,8 кг/м<sup>2</sup> ( $p > 0,05$ ), у 12 – на 1,1 кг/м<sup>2</sup> ( $p < 0,05$ ), у 13 – на 1,0 кг/м<sup>2</sup> ( $p < 0,05$ ) по відношенню до вихідних);

– індексу Робінсона (в 11 років на 6,5 ум. од. ( $p < 0,001$ ), у 12 – на 10,4 ум. од. ( $p < 0,001$ ), у 13 – на 12,0 ум. од. ( $p < 0,001$ ) по відношенню до вихідних);

– індексу Скібінського (в 11 років на 434,6 ум. од. ( $p < 0,001$ ), у 12 – на 891,4 ум. од. ( $p < 0,001$ ), у 13 – на 1502,7 ум. од. ( $p < 0,001$ ) по відношенню до вихідних);

– індексу Шаповалової (в 11 років на 38,1 ум. од. ( $p < 0,001$ ), у 12 – на 74,8 ум. од. ( $p < 0,001$ ), у 13 – на 113,1 ум. од. ( $p < 0,001$ ) по відношенню до початкових);

– індексу Руф'є (в 11 років на 1,7 ум. од. ( $p < 0,001$ ), у 12 – на 3,7 ум. од. ( $p < 0,001$ ), у 13 – на 4,3 ум. од. ( $p < 0,001$ ) по відношенню до вихідних);

– рівня фізичного здоров'я (в 11 років на 4,5 бали ( $p < 0,001$ ), у 12 – на 6,8 бали ( $p < 0,001$ ), у 13 – на 7,5 бали ( $p < 0,001$ ) по відношенню до вихідних).

3. Результати дівчат достовірно покращувались у показниках:

– індексу Кетле-2 (в 11 років на 0,5 кг/м<sup>2</sup> ( $p > 0,05$ ), у 12 – на 1,0 кг/м<sup>2</sup> ( $p < 0,05$ ), у 13 – на 1,3 кг/м<sup>2</sup> ( $p < 0,01$ ) по відношенню до вихідних);

– індексу Робінсона (в 11 років на 5,1 ум. од. ( $p < 0,001$ ), у 12 – на 7,1 ум. од. ( $p < 0,001$ ), у 13 – на 7,7 ум. од. ( $p < 0,001$ ) по відношенню до вихідних);

– індексу Скібінського (в 11 років на 352,3 ум. од. ( $p < 0,001$ ), у 12 – на 660,5 ум. од. ( $p < 0,001$ ), у 13 – на 871,9 ум. од. ( $p < 0,001$ ) по відношенню до вихідних);

– індексу Шаповалової (в 11 років на 36,7 ум. од. ( $p < 0,001$ ), у 12 – на 72,4 ум. од. ( $p < 0,001$ ), у 13 – на 89,1 ум. од. ( $p < 0,001$ ) по відношенню до початкових);

– індексу Руф'є (в 11 років на 2,0 ум. од. ( $p < 0,05$ ), у 12 – на 2,9 ум. од. ( $p < 0,001$ ), у 13 – на 4,4 ум. од. ( $p < 0,001$ ) по відношенню до вихідних);

– рівня фізичного здоров'я (в 11 років на 2,1 бали ( $p < 0,01$ ), у 12 – на 4,6 бали ( $p < 0,001$ ), у 13 – на 5,4 бали ( $p < 0,001$ ) по відношенню до вихідних).

У перспективі подальших досліджень планується провести порівняльний аналіз рівня фізичного здоров'я туристів, що займаються туризмом за орієнтовними навчальними програмами туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді.

#### Список використаної літератури:

1. Апанасенко Г. Л. Медицина валеологія / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1988. – 248 с.
2. Бережна Т. І. Школа – здорове середовище для розвитку дітей та учнівської молоді / Т. І. Бережна // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: Матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції: [квітень 2008 р. : У 4-х т.] : За ред. проф. М. С. Гончаренко. – Харків : 2008. – Т. 3. – С. 46–53.
3. Вельтищев Ю. Е. Автоматизированная система управления диспансеризацией детского населения (Система слежения за здоровьем детей) / Ю. Е. Вельтищев, Б. А. Кобринский, В. П. Ветров // Методические рекомендации. – М. : Минздрав СССР, 1989. – 55 с.
4. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте / А. Г. Дембо. – М. : Медицина, 1988. – 288 с.
5. Колеснікова М. Пішохідний туризм – як засіб оптимізації рухового режиму школярів / М. Колеснікова, М. Борисюк // Туризм і краєзнавство : [Збірник наукових праць]. – Переяслав-Хмельницький : ПП СКД, 2012. – С. 87–91.
6. Макущенко І. Освітньо-валеологічна спрямованість фізичного виховання учнів молодшого віку / Макущенко І., Пристинський В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 1. – С. 45–48.
7. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников : [метод. пособие] / [С. Д. Поляков, С. В. Хрущев, И. Т. Корнеева и др.]. – М. : Айрис-пресс, 2006. – 96 с.
8. Никишин Л. Ф. Туризм и здоровье / Л. Ф. Никишин, А. А. Коструб. – К. : Здоров'я, 1991. – 222 с.
9. Рекреация у физической культуре разных групп населения : [навч. посібник] / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
10. Семерунь В. З. Використання самодіяльного оздоровчого туризму як засобу зміцнення здоров'я та фізичного удосконалення студента аграрних ВНЗ / В. З. Семерунь, С. І. Присяжнюк // III Всеукраїнська науково-практична конференція «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи»: [матеріали конф.]. – Донецьк : ДонНУ, 2004. – С. 302–306.
11. Скоц Н. С. Медико-біологічні проблеми формування, збереження і зміцнення здоров'я школярів / Н. С. Скоц // Збірник матеріалів наукових досліджень студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. Факультет фізичної культури : [відп. ред. Г. В. Бесарабчук]. – Кам'янець-Подільський : Сисин ; Абетка, 2009. – Вип. 1. – С. 114–118.
12. Федоров А. Двигательная активность в структуре здорового стиля жизни подростков / А. Федоров, С. Шарманова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 103–107.

Стаття надійшла до редакції 10.01.2014 р.  
Опубліковано: 28.02.2014 р.



**Аннотация.** Гринева Т. И., Мулик Е. В. **Определение уровня физического здоровья детей 10–13 лет, которые занимаются туризмом по авторской программе «Туристское многоборье».** *Цель:* определить уровень физического здоровья детей 10–13 лет, которые занимаются спортивным туризмом по авторской программе «Туристское многоборье». **Материал:** в исследовании приняли участие 18 мальчиков и 15 девочек – воспитанников кружка Чугуевского районного центра туризма, краеведения и экскурсий ученической молодежи. **Результаты:** за весь период эксперимента показатели индекса Робинсона повысились со среднего до выше среднего уровня (у девочек), индекса Скибинского – с ниже среднего до высокого (у мальчиков и девочек), индекса Шаповаловой – с низкого до среднего (у мальчиков) и выше среднего (у девочек), индекса Руфье и общего уровня физического здоровья – с ниже среднего до среднего уровня (у мальчиков и девочек). **Выводы:** определено, что у детей уже после первого года занятий наблюдается существенное повышение как отдельных показателей, так и общего уровня физического здоровья.

**Ключевые слова:** спортивный туризм, влияние занятий, уровень физического здоровья, дети 10–13 лет.

**Abstract.** Grynova T. I., Mulyk K. V. **Physical health level determination of children aged 10–13 and engaged in tourism according to the author program «Multievents of Sports Tourism».** *The purpose of the work is the determining of physical health level of children aged 10–13 who are engaged in tourism according to the author program «Multievents of Sports Tourism».* **Material:** 18 boys and 15 girls – pupils of Chuguev district Center of tourism, ethnography and excursions of youth were investigated in the research. **Results:** within the period of experiment indices of Robinson index increased from middle to above average level (for girls), index of Skibinsky – from below the average to high (for boys and girls), index of Shapovalova – from low to middle (for boys) and above average (for girls), index of Rufie and general level of physical health – from below the average to the middle level (for boys and girls). **Conclusions:** a substantial increase of indices and general level of physical health was determined even after first year of employments.

**Key words:** sport tourism, influence of employments, level of physical health, children aged 10–13.

#### References:

1. Apanasenko G. L., Popova L. A. *Meditsinskaya valeologiya [Medical valueology]*, Kyiv, 1988, 248 p.
2. Berezna T. I. *Valeologiya: suchasnyy stan, napryamki ta perspektivi rozvitku [Valeology: current status, trends and prospects of development]*, Kharkiv, 2008, vol. 3, pp. 46–53.
3. Veltishchev Yu. Ye., Kobrinskiy B. A., Vetrov V. P. *Metodicheskiye rekomendatsii [Guidelines]*, Moscow, 1989, 55 p.
4. Dembo A. G. *Vrachebnyy kontrol v sporte [Medical control in sport]*, Moscow, 1988, 288 p.
5. Kolesnikova M., Borisyuk M. *Turizm i krayeznavstvo [Tourism and Area Studies]*, Pereyaslav-Khmelniyskiy, 2012, pp. 87–91.
6. Makushchenko I., Pristinskiy V. *Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu [Theory and Methodology of Physical Education and Sport]*, 2009, vol. 1, pp. 45–48.
7. Polyakov S. D., Khrushchev S. V., Korneyeva I. T. et al. *Monitoring i korrektsiya fizicheskogo zdorovya shkolnikov [Monitoring and correction of physical health of schoolboys]*, Moscow, 2006, 96 p.
8. Nikishin L. F., Kostrub A. A. *Turizm i zdorovye [Tourism and Health]*, Kyiv, 1991, 222 p.
9. Krutsevich T. Yu., Bezverkhnya G. V. *Rekreatsiya u fizichnyy kulturny ruznnykh grup naseleण्या [Recreation in physical culture of various groups of people]*, Kyiv, 2010, 248 p.
10. Semerun V. Z. *III Vseukrainska naukovo-praktichna konferentsiya «Zdorov'ya i osvita: problemi ta perspektivi» [III All-Ukrainian scientific-practical conference "Health and Education: Problems and Prospects"]*, Donetsk, 2004, pp. 302–306.
11. Skots N. S. *Zbirnik materialiv naukovikh doslidzhen studentiv ta magistrantiv Kam'yanets-Podil'skogo natsionalnogo universitetu im. Ivana Ogiyenka [Proceedings of research students and undergraduates Kamenetz -Podolsk National University named after Ivan Ogiyenko]*, Kam'yanets-Podil'skiy, 2009, Vol. 1, pp. 114–118.
12. Fedorov A., Sharmanova S. *Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu [Theory and Methodology of Physical Education and Sport]*, 2009, vol. 2, pp. 103–107.

Received: 10.01.2014.

Published: 28.02.2014.

**Тетяна Іванівна Гриньова**, [tgrynova@yandex.ru](mailto:tgrynova@yandex.ru); Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Катерина Віталіївна Мулик**, [katerinka-81@mail.ru](mailto:katerinka-81@mail.ru); к. фіз. восп., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Татьяна Ивановна Гринева**, [tgrynova@yandex.ru](mailto:tgrynova@yandex.ru); Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Екатерина Витальевна Мулик**, [katerinka-81@mail.ru](mailto:katerinka-81@mail.ru); к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Tetiana Grynova**, [tgrynova@yandex.ru](mailto:tgrynova@yandex.ru); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

**Kateryna Mulyk**, [katerinka-81@mail.ru](mailto:katerinka-81@mail.ru); PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya str. 99, Kharkov, 61058, Ukraine.



## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.894:796.015.31.001.4

Джим В. Ю.<sup>1</sup>Дорофєєва Т. І.<sup>2</sup>, к. фіз. вих., доцент<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури<sup>2</sup>Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди

## Порівняльний аналіз методик тренування та особливостей харчування спортсменів-бодібілдерів у перехідному періоді

**Анотація. Мета:** обґрунтування тренувальної методики та методики харчування при підготовці спортсменів-бодібілдерів у перехідному періоді з урахуванням відновлення ваги спортсменів після змагального періоду. **Матеріал і методи:** проаналізовано характерні особливості різних методик підготовки бодібілдерів для відновлення м'язової маси тіла. Наведено порівняльну характеристику методик тренування та харчування, які найчастіше використовуються в бодібілдингу. **Результати:** виявлено й обґрунтовано оптимальну тренувальну методику для спортсменів-бодібілдерів, в залежності від вихідної форми спортсмена на початку перехідного періоду тренування. Наводиться залежність зміни ваги спортсмена від кількості вживаних вуглеводів, білків та жирів. **Висновки:** динаміка навантаження за тренувальною методикою, запропонованою автором, дозволяє досягти необхідного рівня спортивної форми без перенапруження адаптаційно-компенсаторних механізмів, а раціон харчування забезпечує збільшення питомої ваги саме м'язової маси, а не загальної ваги спортсмена.

**Ключові слова:** тренувальна методика, бодібілдинг, білки, жири, вуглеводи, мікроцикл.

**Вступ.** Бодібілдинг є одним з видів спорту, де особливості харчування визначають рівень підготовки та успішності спортсмена. Найбільш важливим є харчування спортсменів у перехідному періоді підготовки, оскільки на цьому етапі необхідно відновити функції організму для подальшої підготовки в наступному періоді [1; 4].

Проте до цих пір у вітчизняному спорті немає науково обґрунтованих методик харчування у перехідному періоді. Тому практичний досвід тренерам і спортсменам доводиться набирати шляхом проб і помилок. Збільшена потреба бодібілдерів у науково-обґрунтованій методичній харчування в перехідному періоді потребує вивчення стану проблеми і розробки ефективних, відновлювальних для організму дієт. У перехідному періоді спортсмени, намагаються споживати якомога більше вітамінів та мікроелементів, використовують різні трав'яні напої на основі таких трав, як розторопша плямиста, нирковий чай, пустирник, ромашка аптечна, звіробій для відновлення функцій організму (печінки, нирок, шлунково-кишкового тракту), а також для зменшення ризику травмуватися [3; 12].

У бодібілдингу перехідний період триває 3–4 тижні тобто 3–4 мікроцикли. У цей період спортсмени різної кваліфікації, різних вікових груп та всіх категорій, намагаються якомога більше відпочити від важких тренувань, тому навантаження в цьому періоді складає 50–60% від максимального. У кінці кожного мікроциклу форма спортсмена оцінюється тренером та вносяться корективи у тренувальний процес та графік харчування. Тренер оцінює особливості соматотипу спортсмена (пропорції, кількість набраних кілограмів, м'язові об'єми тощо). У якості основного критерію підготовки виступає власна вага спортсмена [6; 7; 12, 16].

Таким чином постає наукова проблема системної організації тренувань та харчування спортсменів-бодібілдерів з максимальною ефективністю тренувальних навантажень. Однією з головних задач для розв'язання означеної проблеми є розробка алгоритмики тренування спортсменів-бодібілдерів

у перехідному періоді.

Цією проблемою займалися такі вітчизняні спеціалісти в області фізичної культури та спорту, як Л. С. Дворкін [5], А. І. Стеценко [14], Б. І. Шейко [15]., В. Г. Олешко [12], В. Ф. Пилипко, В. В. Овсієнко [13]., Г. П. Виноградов [3], В. Д. Зверев [9,10]. Але дослідження методик тренування та харчування бодібілдерів у перехідному періоді проводились в основному закордонними тренерами-дослідниками. Так, Джо Уайдер [8] рекомендує збільшувати калорійність раціону на 20 %. При такому підході, спортсмен збільшує вагу на 2–3 кг кожного тижня. Бен Уайдер [2] – провідний тренер професіонального дивізіону, рекомендує при підготовці визначити інтенсивність метаболізму спортсмена. Якщо метаболізм у спортсмена швидкий то його вагу у фунтах треба помножити на 20, якщо середній – на 15, якщо повільний на 12. Таким чином визначається енергетична цінність раціону на початкових етапах підготовки. Виходячи із загальної калорійності, питома вага основних макронутрієнтів становить: 50 % вуглеводів, 30 % білка і 20 % жирів. У процесі підготовки проводиться необхідна трансформація калорійності, відповідно до завдань підготовки, Э. Коннорс, Т. Кімбер, М. Мак-Кормик [11].

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

**Мета дослідження:** обґрунтування тренувальної методики та методики харчування при підготовці спортсменів-бодібілдерів у перехідному періоді з урахуванням відновлення ваги спортсмена після змагального періоду.

**Матеріал і методи дослідження.** У даному дослідженні брали участь члени збірної команди Харківської області по бодібілдингу. До експерименту були залучені вісім бодібілдерів віком 18–38 років з яких 2 – майстри спорту (МС), 4 – кандидати в майстри спор-



ту (КМС) та 2 – першорозрядники, вага спортсменів становить:  $75 \pm 2$  –  $121 \pm 2$  кг. Учасники були розподілені на дві групи ЕГ1 і ЕГ2 по чотири спортсмени однакової спортивної кваліфікації в кожній (1 МС, 2 КМС та 1 першого розряду). Учасники експерименту тренувались 3 рази на тиждень.

Використання харчування як складової підготовки обумовило застосування двох варіантів раціону, що відрізнялися співвідношенням основних нутрієнтів (білків, жирів та вуглеводів). Ефективність підготовки оцінювали за допомогою методу експертних оцінок, що врахував інформацію щодо виконання вказівок тренера, динаміку силових та витривалісних показників, а також суб'єктивних якостей (самопочуття, настрої, бажання тренуватися тощо).

Спортсмени ЕГ1 тренувались протягом 4 тижнів із середніми процентними обтяженнями та більш різкою динамікою тренування, використовували високовуглеводну та низькобілкову дієту, а спортсмени ЕГ2 – тренувались у плавній динаміці з упором на статичне навантаження м'язів, з низьким процентним обтяженням та використовували високопроцентний вміст білка та незначну кількість вуглеводів. Кількість жирів у раціоні обох груп залишалася однаковою і становила 10–20 процентів у залежності від мікроциклу.

Для проведення зважування використовувався прилад – аналізатор маси тіла (ваги TANITA BC-545, виробник Японія). На підставі сумарних опорів аналізатор маси розраховує вагу спортсмена в кілограмах

#### Результати дослідження та їх обговорення.

Перед початком та наприкінці експерименту було проведено тестувальне зважування обох груп (табл. 1).

Особливістю методики тренування спортсменів групи ЕГ1 (див. рис. 1, а) є достатньо різкі коливання навантаження: від 50 до 70% у середині перехідного періоду та від 70 до 30% в кінці періоду.

Динаміка навантаження бодибілдерів ЕГ2 (див. рис. 1, б) принципово відрізнялася від приведеної вище (рис. 1, а). Вона характеризується практично однаковими, максимальними навантаженнями (30–40–30%), які змінюються плавно і поступово. Практично

відсутні коливання в динаміці навантаження дозволяють стабілізувати підготовку, крім того, відпадає необхідність у зменшенні навантаження у мікроциклах. Важливим моментом підготовки є той факт, що поступово зростає питома вага статичних навантажень, що дає змогу забезпечити профілактику перенапруження та перетренування.

Кількість споживання основних нутрієнтів спортсменами ЕГ1 та ЕГ2 була різною. У раціоні спортсменів ЕГ1 (рис. 2, а) спостерігалися суттєві коливання питомої ваги білків (Б), жирів (Ж) та вуглеводів (В) протягом базового періоду.

Перша половина періоду характеризується вираженим зрушенням балансу в бік вуглеводів (60–70%), у другій – ця диспропорція ще зростає, що обумовлено необхідністю набору маси тіла за рахунок вуглеводів, питома вага вуглеводів у ній становить 80%. Таке становище повинно бути визнано своєрідними випробуваннями міцності метаболізму організму, зростанням навантаження на печінку та шлунково-кишковий тракт. Тому, в період що залишився, єдиним шляхом стає відновлення балансу Б, Ж, В, як у раціональному харчуванні (1:1:4). Це, з одного боку, є захисним заходом для попередження несприятливих зрушень у організмі, а, з іншого боку, певною мірою погіршує стан спортивної форми спортсменів за рахунок збільшення темпів набирання м'язової маси.

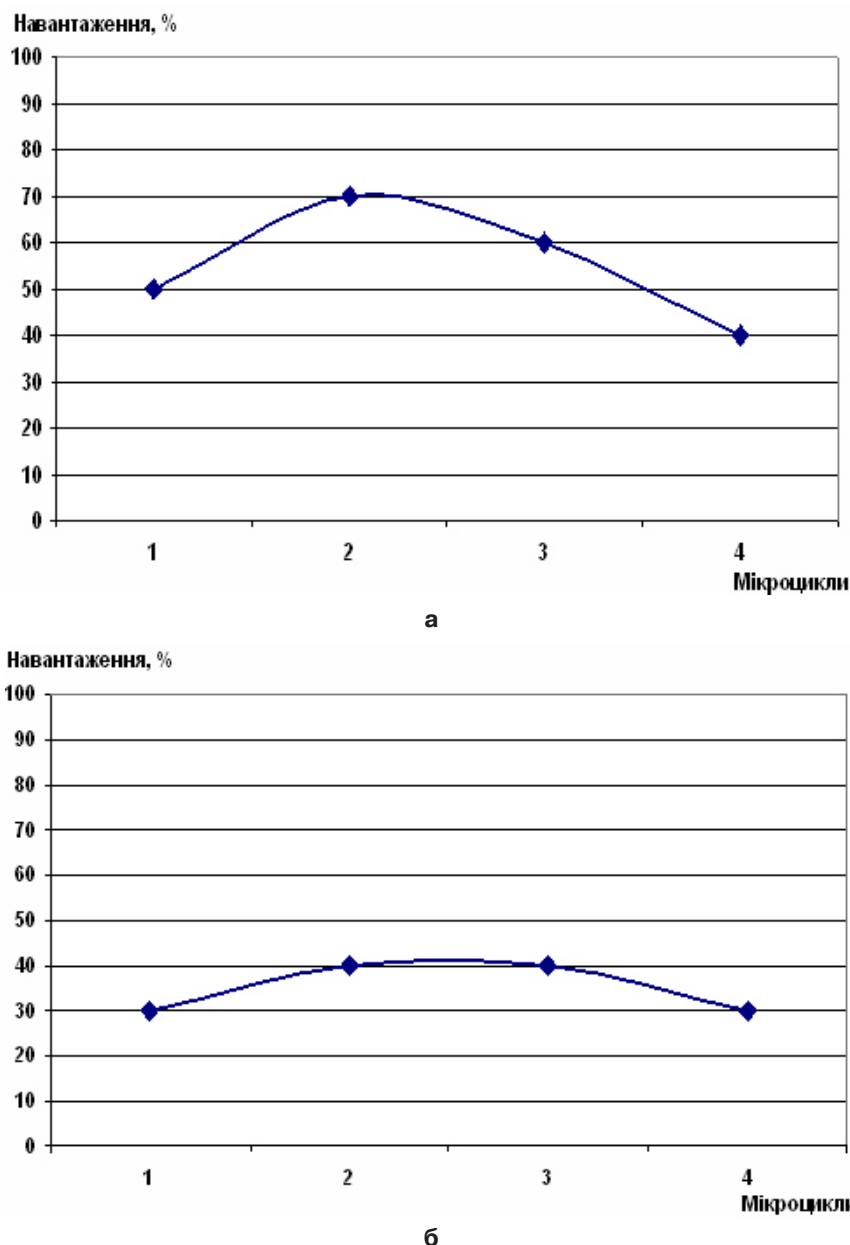
До недоліків методики, що застосовувалась у тренуванні спортсменів ЕГ1, можна віднести швидке збільшення маси тіла спортсменів (див. табл. 1), що негативно позначається на силі м'язів та не рухливості спортсмена бодибілдера, а також гальмує м'язовий розвиток.

В ЕГ2 протягом всього періоду підготовки раціон мав виражену білкову спрямованість, питома вага цього нутрієнта становила 40% у першому мікроциклі, 30% – у другому, 35% – у третьому і в четвертому мікроциклах також становить 40% (див. рис. 2, б). На наш погляд, це найбільш ефективно сприяло зростанню м'язової маси (див. табл. 1), певною мірою зменшувало інтенсивність метаболізму за рахунок поступового привикання організму до високого вживання

Таблиця 1

#### Порівняння ваги спортсменів-бодибілдерів на початку та в кінці перехідного періоду ( $n_1 = n_2 = 4$ )

Учасники експерименту	Розряд	Вага на початку перехідного періоду, кг	Вага в кінці перехідного періоду, кг	Приріст маси тіла в перехідному періоді, кг
<b>ЕГ1</b>				
1	МС	85	105	20
2	КМС	90	108	18
3	КМС	100	121	21
4	1р	75	90	15
<b>ЕГ2</b>				
1	МС	80	87	7
2	КМС	100	108	8
3	КМС	90	95	5
4	1р	95	105	10



**Рис. 1.** Динаміка навантаження у відсотках від максимуму за чотири мікроцикли для спортсменів: а – ЕГ1; б – ЕГ2

білку. Але, така побудова раціону висуває підвищені вимоги до відновлювального періоду, коли поступова перебудова раціону повинна бути спрямована на повернення діяльності основних органів та систем в звичайний режим.

#### Висновки:

1. Порівняльний аналіз методик тренування та особливостей харчування спортсменів показав, що тренувальна методика з плавною динамікою нарощування навантажень, з упором на статичне навантаження м'язів та з використанням дієти з високопроцентним вмістом білка та незначної кількості вуглеводів забезпечує високий тренувальний ефект.

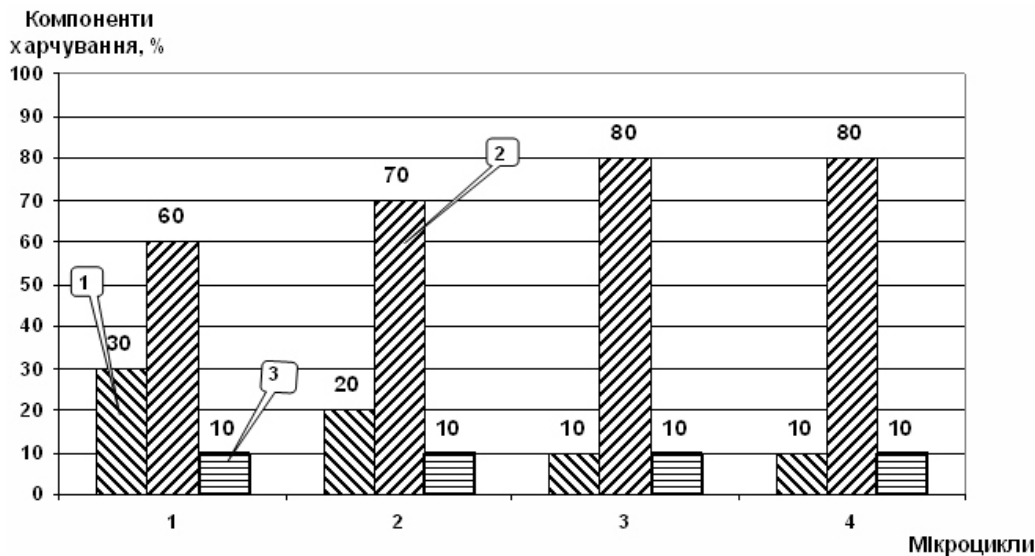
2. Динаміка навантаження за тренувальною методикою, запропонованою автором, дозволяє досягти необхідного рівня спортивної форми без перенапруження адаптаційно-компенсаторних механізмів, а раціон харчування забезпечує збільшення питомої ваги саме м'язової маси, а не загальної ваги спортсмена.

**Подальші дослідження** повинні містити обґрунтування та розробку нової методики, призначеної для набору м'язової маси тіла у базовому періоді, ліквідації порушень метаболізму, що виникають внаслідок застосування харчування спеціалізованої спрямованості для нарощування м'язової маси.

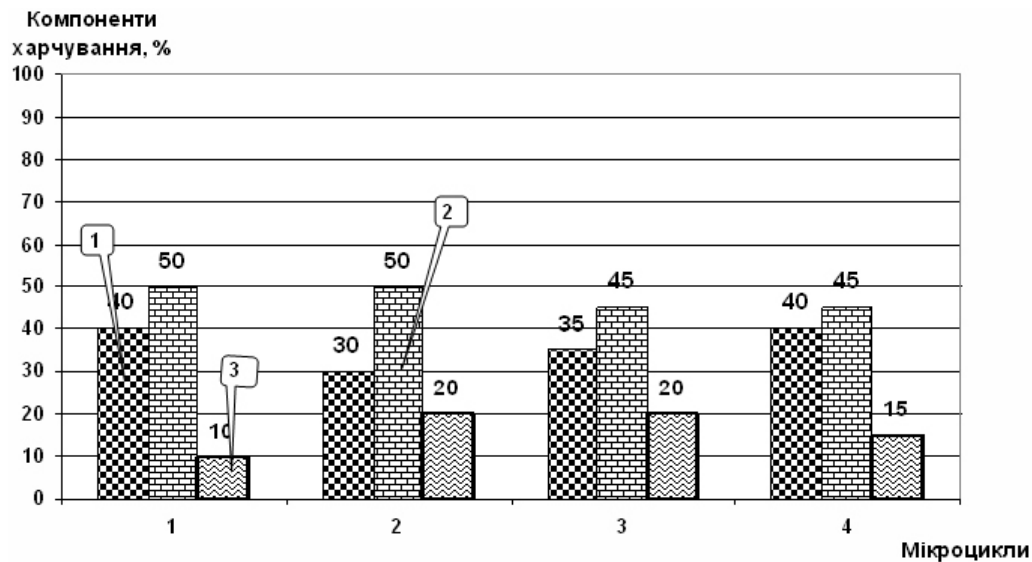
#### Список використаних джерел:

1. Борисова О. О. *Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации* : [учебно.-метод. пособие для студ. физкультурных вузов, спортсменов, тренеров, спортивных врачей] / О. О. Борисова. – М. : Сов. Спорт, 2007. – 132 с.
2. Вейдер Б. *Классический бодибилдинг: современный подход «Система Вейдеров»* / Б. Вейдер, Д. Вейдер. – М. : Эксмо, 2003. – 432 с.





а



б

Рис. 2. Кількість білків, вуглеводів, жирів у раціоні спортсменів залежно від мікроциклу (тижня підготовки) (1 – білки; 2 – вуглеводи; 3 – жири): а – ЕГ1; б – ЕГ2

3. Виноградов Г. П. Новый метод тренировки в бодибилдинге : [учеб. пособие] / Г. П. Виноградов, Р. Р. Газимов, В. С. Степанов, А. И. Шабанов. – СПб., 1997. – 79 с.
4. Гольберг Н. Д. Питание юных спортсменов / Н. Д. Гольберг, Р. Р. Дондуковская. – М. : Сов. Спорт, 2007. – 240 с.
5. Дворкин Л. С. Важка атлетика і вік (науково-педагогічні основи системи багаторічної підготовки юних важкоатлетів) / Л. С. Дворкин. – Свердловськ : Вид-во Урал. ун-т, 1989. – 2000 с.
6. Джим В. Ю. Особливості харчування бодібілдерів у підготовчому періоді тренувань / В. Ю. Джим, Т. І. Дорофєєва // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 4 (37). – С. 15–19.
7. Джим В. Ю. Сравнительный анализ техники рывковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте / В. Ю. Джим // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 11. – С. 10–16.
8. Джо Уайдер. Система строительства тела / Джо Уайдер. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
9. Зверев В. Д. Особенности тренировочного процесса в бодибилдинге у юношей с различными типологическими особенностями телосложения : [учеб.-метод. пособие] / В. Д. Зверев, Ю. А. Смирнов. – СПб., 2002. – 50 с.
10. Зверев В. Д. Планирование тренировочной нагрузки в подготовительном периоде в бодибилдинге с учётом силовой направленности : [Учебно-методическое пособие] / В. Д. Зверев. – СПб., 2003. – 55 с.
11. Коннорс Э. Бодибилдинг : баланс красоты и здоровья / Э. Коннорс, П. Гримковски, Т. Кимбер, М. Мак-Кормик. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 174 с.
12. Олешко В. Г. Силовые виды спорта / В. Г. Олешко. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 287 с.
13. Пилипко В. Ф. Атлетизм : [навчальний посібник для ВУЗів] / В. Ф. Пилипко, В. В. Овсієнко. – Харьков : ОВС, 2007. – 136 с.
14. Стеценко А. І. Пауэрліфтинг : [навчальний посібник] / А. І. Стеценко. – Черкаси : НДІТЕХІМУ, 2008. – 459 с.
15. Шейко Б. І. Пауэрліфтинг: настольная книга тренера / Б. І. Шейко. – Москва : Спорт сервис, 2003. – 532 с.
16. Kleiner S. M. Nutritional status of nationally ranked elite bodybuilders / S. M. Kleiner, T. L. Bazzarre, B. E. Ainsworth // International Journal of Sport Nutrition. – 1994. – № 4. – P. 54–69.

Стаття надійшла до редакції 20.01.2014 р.  
Опубліковано: 28.02.2014 р.

**Аннотация. Джим В. Ю., Дорофеева Т. И. Сравнительный анализ методик тренировки и особенностей питания спортсменов-бодибилдеров в переходном периоде. Цель:** обоснование тренировочной методики и методики питания при подготовке спортсменов-бодибилдеров в переходном периоде с учетом восстановления веса спортсменов после соревновательного периода. **Материал и методы:** проанализированы характерные особенности различных методик подготовки бодибилдеров для восстановления мышечной массы тела. Приведена сравнительная характеристика методик тренировки и питания, которые чаще всего используются в бодибилдинге. **Результаты:** выявлена и обоснована оптимальная тренировочная методика для спортсменов-бодибилдеров в зависимости от исходной формы спортсмена в начале переходного периода тренировки. Приводится зависимость изменения веса спортсмена от количества потребляемых углеводов, белков и жиров. **Выводы:** динамика нагрузки по тренировочной методике, предложенной автором, позволяет достичь необходимого уровня спортивной формы без перенапряжения адаптационно-компенсаторных механизмов, а рацион питания обеспечивает увеличение удельного веса именно мышечной массы, а не общего веса спортсмена.

**Ключевые слова:** тренировочная методика, бодибилдинг, белки, жиры, углеводы, микроцикл.

**Abstract. Dzhym V. Yu., Dorofeeva T. I. Comparative analysis of methods of training and dietary habits of athletes bodybuilders in transition. Purpose:** to study the training methods and techniques in the preparation of food athletes bodybuilders in transition, taking into account weight recovery of athletes after the competition period. **Material and Methods:** the characteristics of different methods of preparation of bodybuilders to restore lean body mass. The comparative characteristic of exercise and nutrition techniques that are most commonly used in bodybuilding. **Results:** the optimal identified and training technique for athletes, bodybuilders, depending on the original form sportsman of the early transition period of training. Given the dependence of the weight lifter on the amount consumed carbohydrates, proteins and fats. **Conclusions:** the speaker load training method proposed by the author allows to achieve the required level of fitness level without overextending adaptive-compensatory mechanisms and diet provides increased share is muscle mass, and not the total weight of the athlete.

**Keywords:** training technique, bodybuilding, carbohydrates, proteins fats, microcycle.

#### Reference:

1. Borisova O. O. Pitaniye sportmenov: zarubezhnyy opyt i prakticheskiye rekomendatsii [Food athletes: international experience and practical recommendations], Moscow, 2007, 132 p. (rus)
2. Veyder B., Veyder D. Klassicheskiy bodibilding: sovremennyy podkhod «Sistema Veyderov» [Classic bodybuilding: A Modern Approach "System Vader"], Moscow, 2003, 432 p. (rus)
3. Vinogradov G. P., Gazimov R. R., Stepanov V. S., Shabanov A. I. Novyy metod trenirovki v bodibildinge [A new method of training in bodybuilding], Saint Petersburg, 1997, 79 p. (rus)
4. Golberg N. D., Dondukovskaya R. R. Pitaniye yunikh sportmenov [Food of young athletes], Moscow, 2007, 240 p. (rus)
5. Dvorkin L. S. Vazhka atletika i vik (naukovo-pedagogichni osnovi sistemi bagatorichnoi pidgotovki yunikh vazhkoatletiv) [Weightlifting and age (scientific and pedagogical foundations of long-term training of young heavyweights)], Sverdlovsk, 1989, 2000 p. (ukr)
6. Dzhim V. Yu., Dorofeeva T. I. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi herald of science and sport], Kharkiv, 2013, vol. 4 (37), pp. 15–19. (ukr)
7. Dzhim V. Yu. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical education and sport], 2013, vol. 11, pp. 10–16. (rus)
8. Dzhim V. Yu. Sistema stroitelstva tela [The system of construction body], Moscow, 1991, 112 p. (rus)
9. Zverev V. D., Smirnov Yu. A. Osobennosti trenirovochnogo protsessa v bodibildinge u yunoshey s razlichnymi tipologicheskimi osobennostyami teloslozheniya [Features of the training process in bodybuilding in youths with different typological features Body], Saint Petersburg, 2002, 50 p. (rus)
10. Zverev V. D. Planirovaniye trenirovochnoy nagruzki v podgotovitelnom periode v bodibildinge s uchetom silovoy napravlenosti [Planning training load in the preparatory period in bodybuilding given power orientation], Saint Petersburg, 2003, 55 p. (rus)
11. Konnors E., Grimkovski P., Kimber T., Mak-Kormik M. Bodibilding: balans krasoty i zdorovya [Bodybuilding: the balance of beauty and health], Moscow, 2000, 174 p. (rus)
12. Oleshko V. G. Silovyye vidy sporta [Endurance Sports], Kyiv, 1999, 287 p. (rus)
13. Pilipko V. F., Ovsienko V. V. Atletizm [Athleticism], Kharkov, 2007, 136 p. (ukr)
14. Stetsenko A. I. Pauerlifting [Pauerlifting], Cherkasi, 2008, 459 p. (ukr)
15. Sheyko B. I. Pauerlifting: nastolnaya kniga trenera [Powerlifting: handbook coach], Moscow, 2003, 532 p. (rus)
16. Kleiner S. M. Nutritional status of nationally ranked elite bodybuilders / S. M. Kleiner, T. L. Bazzarre, B. E. Ainsworth // International Journal of Sport Nutrition. – 1994. – № 4. – P. 54–69.

Received: 10.01.2014.

Published: 28.02.2014.

**Віктор Юрійович Джим**, djimvictor@mail.ru; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Тетяна Іванівна Дорофеева**, aghyppo@yandex.ua; к. фіз. вих., доцент; Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди: вул. Артема 29, Харків, 61002, Україна.

**Виктор Юрьевич Джим**, djimvictor@mail.ru; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Татьяна Ивановна Дорофеева**, aghyppo@yandex.ua; к. физ. восп., доцент; Харьковский национальный педагогический университет им. Г. С. Сковороди: вул. Артема 29, Харьков, 61002, Украина.

**Viktor Dzhym**, djimvictor@mail.ru; Kharkiv State Academy of Physical Culture: st. Klochkovsky, 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

**Tatyana Dorofeeva**, aghyppo@yandex.ua; PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv National Pedagogical University named after G. S. Skovoroda: Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.



## УПРАВЛІНСЬКІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ ТА ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

УДК 796.06+364.46

Долбишева Н. Г., к. фіз. вих., доцент

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

## Спортизація неолімпійського спорту як соціокультурного явища

**Анотація. Мета:** розкрити сутність неолімпійського спорту як соціокультурного явища. **Результати:** Розглянуто особливості спортизації та її характерні ознаки в спектрі неолімпійського спорту, яка охоплює спортивну діяльність та спрямована на формування культури особистості. **Висновки:** спортизація неолімпійського спорту обумовлюється ієрархією системи управління, нормативно-правовою базою, правовим інститутом вирішення конфліктів, спортивними технологіями, спортивною підготовкою до змагання та самі змагання, інститутом суддівства, науково-дослідницькою базою, інформаційною мережею та пасивними учасниками спорту (глядачами, волонтерами, аніматорами, організаторами, технічними працівників і т.п.).

**Ключові слова:** спортизація, неолімпійський спорт, соціокультурне явище.

**Вступ.** Неолімпійський спорт є соціальною галузю, яка представляє сукупність галузей, виробництва, організацій, безпосередньо пов'язаних та визначених стилем та рівнем життя людини, їх благополуччя та використання даної сфери як сферу послуг в освіті, культурі, відпочинку, спорті, фізичній рекреації, фізичній реабілітації та професійної підготовки. Наприкінці ХХ та початку ХХІ століття неолімпійський спорт поступово займає значне місце в соціокультурному явищі та становиться його феноменом.

Спортизація характеризується активним використанням спортивної діяльності, спортивних технологій, змагань та елементів спорту з метою формування культури особистості [9]. Слід особливо підкреслити, що неможна обмежуватися лише формуванням культури особистості. На нашу думку, спортизація є елементом спортивної культури, визнання схильностей, уподобань та потреб до занять спортом, психофізичної підготовленості, спортивного відбору обдарованих людей, підготовки спортивного резерву, реалізації індивідуальних резервних функціональних можливостей індивідуальної особистості. Л.І. Лубишева зазначає, що спортизація також впливає на формування спортивно орієнтованої особистості, мотиву та інтересу до занять фізичної культури і спорту.

Спортизація останнє десятиріччя інтенсивно впроваджується в систему шкільної освіти [2; 3; 8–12; 14] та вищих навчальних закладів різного рівня акредитації [6; 13; 15].

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконувалась згідно з темою: 2.6 «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. та напряму дослідження кафедри олімпійського та професійного спорту Дніпропетровського державного інституту фізичної культури та спорту за темою «Історичні, організаційно-правові аспекти та теоретико-методичні засади неолімпійського спорту в Україні та на світовому просторі».

**Мета дослідження:** розкрити основні положення спортизації неолімпійського спорту як соціокультурного явища.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів (вітчизняних та зарубіжних джерел), систем-

ного та логічного (аналізу, синтезу, індукції, дедукції, порівняння, групування) аналізу.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Неолімпійський спорт є соціокультурним явищем, оскільки: по-перше, йому притаманні соціальні функції, які пов'язані з вихованням культурних, пізнавальних, трудових, етичних та естетичних цінностей, тощо (таких як – соціалізуюча, освітньо-виховна, гуманістична, оздоровча і рекреаційно-культурна, виробнича, пізнавальна, видовищна, інформаційно-просвітницька, економічна, престижна, соціально-інтеграційна, комунікативна, соціоемоційна, інтегративна, освітня, підготовча, прикладна, прогностична, змагально-еталона та евристично-досягаюча); по-друге, впливає на спортивні цінності, людські відношення, функціонування спорту, спортивне середовище, інтеграцію особистості, спортивний світогляд, тощо; по-третє, продуктом морального, етичного, творчого запиту та потреб людини, формування морально-вольових, фізичних, інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Використовуючи методи аналізу встановлено, що не тільки олімпійський та професійний спорт обумовлюється спортизацією, але й неолімпійський, як спектр спорту. Спортизація неолімпійського спорту має дві позиції: на рівні особисті людини та на рівні суспільної значущості. Однак обидві позиції насамперед спрямовані на спортивне досягнення та визнання статусу відповідно до міжнародного рівня.

Ураховуючи вищезазначене спортизація неолімпійського спорту як соціокультурне явище являє собою:

1. Ієрархію громадських організацій як систему управління:

- локальних – міські та обласні федерації, управління фізичної культури та спорту на міському та обласному рівнях;
- національних – національні спортивні федерації, спортивні комітети, спортивні відділи, громадські спортивні організації та міністерства [3];
- континентальних – Європейські, Азійські, Африканські, Американські, Території Океанії спортивні федерації;
- міжнародних – Міжнародні спортивні федерації, Асоціація «Спортаккорд», Асоціація визнаних Міжнародним олімпійським комітетом спортивних федерацій, Міжнародна асоціація Всесвітніх ігор,



Міжнародна асоціація інтелектуального спорту, Міжнародний союз військового спорту та ін.

2. Нормативно-правову базу у вигляді нормативних документів, які регулюють:

- діяльність та розвиток громадських організацій (конституції – міжнародних спортивних громадських організацій, зазначенні вище; статuti – спортивних федерацій);
- проведення спортивних змагань – правил, які розглянуті та затверджені на сесії федерацій;
- проведення антидопінгового контролю – антидопінговий кодекс.

3. Систему змагань відповідно до:

- рівня проведення – місцеві, регіональні, національні, міжнародні у вигляді Чемпіонатів, Кубків, Ігор, Матчевих зустрічі, тощо;
- географічних територіальних ознак – континентальні, регіональні;
- вікових меж учасників – юнацькі, молодіжні, студентські, ветеранські;
- особливостей фінансування – державні, комерційні, професійні;
- програми – за видами спорту та комплексні у вигляді Національних, Континентальних та Всесвітніх ігор;
- характеру – індивідуальні, командні, індивідуально-командні;
- релігійних переконань – спеціальні, універсальні;
- термінів проведення – тимчасові (матчеві зустрічі), постійні (Чемпіонати, Кубки, Ігри).

4. Інститут суддівства на рівні спортивних федерацій та громадських спортивних організацій чи асоціацій – регіональних, національних, континентальних, міжнародних.

5. Специфічний спортивний інвентар та екіпіровку, його вдосконалення відповідно до вдосконалення системи організації та проведення змагань, ускладнення змагальних програм, визнання нових видів спорту.

6. Специфічну підготовку, яка обумовлюється сучасною системою підготовки спортсменів до змагальної діяльності у вигляді тренувань та використання позатренувальних та позазмагальних факторів.

7. Досягнення найвищих результатів, перемог, встановлення рекордів на підставі максимальної реалізації можливостей спортсменів та порівняння рівня їх підготовленості.

8. Порядок присвоєння спортивних розрядів та спортивних звань відповідно до Єдиної спортивної класифікації [5].

9. Підрахунок результатів у вигляді рейтингу спортсменів і команд відповідно до положень про рейтингову систему спортивних федерацій.

10. Виконання основних положень антидопінго-

вого кодексу.

11. Інформаційну мережу, яка забезпечує інформаційними новинами на телебаченні та радіо, телевізійними трансляціями, журналами, газетами та інтернет-сайтами.

12. Правовий інститут вирішення різних конфліктів приватного характеру (технічні, адміністративні, дисциплінарні, економічні, міжорганізаційні суперечки), які виникають у процесі спорту вищих досягнень в якості першої та останньої інстанції (від Міжнародного спортивного арбітражного суду до арбітражних інститутів національних спортивних організацій), а також юридичної консультації з основних проблем спортивної діяльності [1; 6; 16].

13. Формування науково-дослідних інститутів, проведення наукових досліджень у різних напрямках спортивної науки на рівнях соціально-філософських, історичних, економічних, правових, теоретико-методичних, медико-біологічних, організаційно-управлінських аспектів, що сприяє результативності науково-методичного, медичного та кадрового забезпечення.

14. Пасивних учасників, які приймають участь у спортивних подіях забезпечуючи підтримку спортсменів, підготовку матеріально-спортивної бази, організації дозвілля під час їх проведення, тощо (глядачів, аніматорів, організаторів, технічних працівників і т.п.).

#### Висновки:

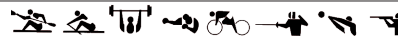
1. Неолімпійський спорт є соціокультурним явищем, який впливає на розвиток держави та особистості. На рівні активної особи до рухової активності та здорового способу життя, реалізації власних фізичних, психічних і функціональних можливостей та амбіцій з метою досягнення найвищого спортивного результату. На рівні пасивної особи яка сприймає неолімпійський спорт як частку спорту та впливає на його розвиток.

2. Спортизація характеризується спортивною діяльністю, яка спрямована на досягнення максимального спортивного результату та охоплює ієрархію управління, нормативно-правову базу, правовий інститут вирішення конфліктів, спортивні технології, спортивну підготовку до змагання та самі змагання, інститут суддівства, науково-дослідницьку базу, інформаційну мережу та пасивних учасників спорту.

**Перспективами подальшого дослідження** є визначення спектрів спорту та напрямів неолімпійського спорту як соціально-культурного явища, їх розмежування на складові частини та окремі елементи за певними ознаками і можливостям, узагальнення окремих однорідних явищ в загальну групу, вивчення явищ від часткового до загального, від загального до часткового, від наслідків до причини.

#### Список використаної літератури:

1. Алексеев С. В. *Правовые основы профессиональной деятельности в спорте* : [учебник для вузов] / С. В. Алексеев. – М. : Советский спорт, 2013. – 517 с.
2. Ахтемзянова Н. М. Реализация проекта «Школьный спортивный клуб» в условиях спортизации физического воспитания / Н. М. Ахтемзянова // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал*. – 2010. – № 2. – С. 11–14.
3. Ахтемзянова Н. М. *Школьный спортивный клуб в условиях спортизации физического воспитания школьников* / Н. М. Ахтемзянова // *Теория и практика физической культуры*. – 2011. – № 3. – С. 86.
4. Долбышева Н. Г. *Основные направления деятельности органов управления, обеспечивающих неоллимпийские виды спорта в Украине* / Н. Г. Долбышева, Э. Ю. Саварец // *Слобожанський науково-спортивний вісник* : [наук.-теорет



журн.] – Харків : ХДІФК, 2012. – № 5 (1). – pp. 126–129.

5. Єдина спортивна класифікація України / Наказ Міністерства молоді спорту України, № 1088 від 07.04.2006 р. № 1088, Зареєстровано в Міністерстві юстиції України за № 518/1239 24.052006 р. – Київ, 2006. – 462 с.

6. Зеленов Ю. Н. Спортивизированное физическое воспитание учащихся профессиональных училищ: на примере боевого самбо : дис... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Ю. Н. Зеленов. – Тюмень, 2007. – 159 с.

7. Кузин В. В. Спортивный арбитраж : [монография] / В. В. Кузин, М. Е. Кутепов, Д. Г. Холодник. – М. : Физкультура, образование, наука, 1996. – 165 с.

8. Кыласов А. В. Спортизация интеллектуальных игр / А. В. Кыласов. – М. : Советский спорт, 2013. – 188 с.

9. Лубышева Л. И. Спортизация общеобразовательных школ России: новые векторы развития / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : [научно-методический журнал]. – 2007. – № 1. – С. 63–65.

10. Лубышева Л. И. Муниципальная спортизация – основа школьного спорта / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : [научно-методический журнал]. – 2008. – № 5. – С. 2–7.

11. Лубышева Л. И. Спортизация общеобразовательной школы – новый вектор отбора и подготовки олимпийского резерва / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : [научно-методический журнал]. – 2010. – № 3. – С. 8–10.

12. Обухов С. М. Динамика физической подготовленности учащихся при реализации различных вариантов спортизации физического воспитания в общеобразовательной школе / С. М. Обухов, Н. Б. Обухова, А. С. Снигирев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 89–91.

13. Погудин С. М. Физическое развитие учащихся в условиях социально-экономических реформ и спортизации физического воспитания / С. М. Погудин, А. Ф. Лисовский, Д. В. Фонарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : [научно-методический журнал]. – 2006. – № 3. – С. 39–41.

14. Проблемы спортизации учебного предмета «Физическая культура» в образовательном учреждении / Р. А. Абзалов [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : [научно-методический журнал Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма РАО]. – 2012. – № 4. – С. 2–5.

15. Фейтуллаев М. М. Модернизация учебного процесса по физическому воспитанию студентов агроинженерных специальностей на основе спортизации / М. М. Фейтуллаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : [научно-методический журнал]. – 2008. – № 2. – С. 31–32, 49–50.

16. Court of Arbitration for Sport : [electronic resource] // Access mode : <http://www.tas-cas.org>.

Стаття надійшла до редакції 08.01.2014 р.

Опубліковано: 28.02.2014 р.

**Аннотация.** Долбышева Н. Г. Спортизация неолимпийского спорта как социокультурного явления. **Цель:** раскрыть сущность неолимпийского спорта как социокультурного явления. **Результаты:** рассмотрены особенности спортизации и их характерные признаки в спектре неолимпийского спорта, который охватывает спортивную деятельность и направлена на формирование культуры личности. **Выводы:** спортизация неолимпийского спорта обуславливается иерархией системы управления, нормативно-правовой базой, правовым институтом решения конфликтов, спортивными технологиями, спортивной подготовкой к соревнованиям и самими соревнованиями, институтом судейства, научно-исследовательской базой, информационной сетью и пассивными участниками спорта (зрителями, волонтерами, аниматорами, организаторами, техническими рабочими и т. п.).

**Ключевые слова:** спортизация, неолимпийский спорт, социокультурное явление.

**Abstract.** Dolbysheva N. G. Sportization of Non-Olympic Sport as a social and cultural phenomenon. **Purpose:** discovers the sense of non-Olympic sport as a social and cultural phenomenon. **Results:** it studies the peculiarities of sportization and their characteristic features in the range of non-Olympic sport which cover sport activity and is directed to personal culture formation. **Conclusions:** sportization of non-Olympic sport is grounded on hierarchy of management system, normative and law base, law institution of conflict solving, sport technologies, sport preparation for the competition and competitions themselves, judge institution, scientific and research base, informational net and passive sport participants (spectators, volunteers, animators, coordinators, technical workers ect.)

**Key words:** sportization, non-Olympic sport, social and cultural phenomenon.

#### References:

1. Alekseyev S. V. Pravovyye osnovy professionalnoy deyatel'nosti v sporte [Legal basis of professional activities in sport], Moscow, 2013, 517 p. (rus)
2. Akhtemzyanova N. M. Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka [Physical education: education, training], 2010, vol. 2, pp. 11–14. (rus)
3. Akhtemzyanova N. M. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [Theory and Practice of Physical Culture], 2011, vol. 3, pp. 86. (rus)
4. Dolbysheva N. G., Savarets E. Yu. Slobozhans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhansky science and sport bulletin], Kharkiv, 2012, vol. 5 (1), pp. 126–129. (rus)
5. Yedina sportivna klasifikatsiya Ukraini, Nakaz Minsim'yamolod'sportu Ukraini, № 1088 vid 07.04.2006 g. № 1088, Zareyestrovano v Ministerstvi yustitsii Ukraini za № 518/1239 24.052006 r. [Unified Sports Classification Ukraine, Order MFYS Ukraine, № 1088 of 07.04.2006, № 1088, registered at the Ministry of Justice of Ukraine № 518/1239 was 24.052006], Kyiv, 2006, 462 p. (ukr)
6. Zelenov Yu. N. Sportizirovannoye fizicheskoye vospitaniye uchashchikhsya professionalnykh uchilishch: na primere boyevogo sambo : dis ... kand. ped. nauk [Sporting physical education students in vocational schools: the case of Combat Sambo : diss.], Tyumen, 2007, 159 p. (rus)
7. Kuzin V. V., Kutepov M. E., Kholodnyak D. G. Sportivnyy arbitrazh [Sports Arbitrage], Moscow, 1996, 165 p. (rus)
8. Kylasov A. V. Sportizatsiya intellektualnykh igr [Sporting Mind Games], Moscow, 2013, 188 p. (rus)
9. Lubyshcheva L. I. Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka [Physical education: education, training], 2007, vol. 1., pp. 63–65. (rus)
10. Lubyshcheva L. I. Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka [Physical education: education, training], 2008, vol. 5, pp. 2–7. (rus)
11. Lubyshcheva L. I. Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka [Physical education: education, training], 2010, vol. 3, pp. 8–10. (rus)
12. Obukhov S. M., Obukhova N. B., Snigirev A. S. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [Theory and Practice of Physical Culture], 2011, vol. 8, pp. 89–91. (rus)
13. Pogudin S. M., Lisovskiy A. F., Fonarev D. V. Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka [Physical education: education, training], 2006, vol. 3, pp. 39–41. (rus)



14. Abzalov R. A. *Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical education: education, training], 2012, vol. 4, pp. 2–5. (rus)
15. Feytullayev M. M. *Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical education: education, training], 2008, vol. 2, pp. 31–32, 49–50. (rus)
16. Court of Arbitration for Sport : [Electronic resource] // Access mode : <http://www.tas-cas.org>.

Received: 08.01.2014.

Published: 28.02.2014.

**Ніна Григорівна Долбишева**, [orcid.org/0000-0002-7306-9194](http://orcid.org/0000-0002-7306-9194); [dolbysheva-nina@rambler.ru](mailto:dolbysheva-nina@rambler.ru); к. фіз. восп., доцент, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту: вул. Набережна Перемоги 10, Дніпропетровськ, 49094, Україна.

**Нина Григорьевна Долбышева**, [orcid.org/0000-0002-7306-9194](http://orcid.org/0000-0002-7306-9194); [dolbysheva-nina@rambler.ru](mailto:dolbysheva-nina@rambler.ru); к. физ. восп., доцент, Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта: ул. Набережная Победы 10, Днепропетровск, 49094, Украина.

**Nina Dolbysheva**, [orcid.org/0000-0002-7306-9194](http://orcid.org/0000-0002-7306-9194); [dolbysheva-nina@rambler.ru](mailto:dolbysheva-nina@rambler.ru); Ph.D. (Physical Education and Sport), Associate Professor; Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport: Naberezhnaya Pobedy 10, Dnepropetrovsk, 49094, Ukraine.



УПРАВЛІНСЬКІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ ТА ФІЛОСОФСЬКІ  
АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

УДК 796.011.3:378

Завидівська Н. Н., д. пед. н., доцент  
Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи Національного банку  
УкраїниОсобливості формування загальної фізкультурно-оздоровчої освіти  
студентів в умовах здоров'язбережувального навчання

**Анотація. Мета:** обґрунтувати особливості формування загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів в умовах здоров'язбережувального навчання. **Матеріал і методи:** учасниками формувального і контрольного етапів педагогічного експерименту стало 186 осіб. Усього в експерименті взяли участь 1018 осіб. Здійснено аналіз існуючої системи загальної фізкультурної освіти у вищих навчальних закладах різного професійного спрямування. **Результати:** охарактеризовано можливість формування здоров'язбережувальної компетентності студентів упродовж фізичного виховання. Розкрито змістовну сутність новоствореної здоров'язбережувальної педагогічної технології навчання студентів, виокремлено структурні елементи. Подано аналіз впровадження у процес фізичного виховання авторської педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання студентів. **Висновки:** проведений експеримент дозволяє зробити висновок про доцільність використання вищезазначеної педагогічної технології у процесі фізичного виховання студентів.

**Ключові слова:** здоров'язбережувальне навчання, загальна фізкультурно-оздоровча освіта, студенти вищих навчальних закладів.

**Вступ.** На сьогодні сфера фізичної культури все більшою мірою стає потребою всього українського суспільства. У такому разі йдеться про задоволення потреб суспільства в основному його багатстві – здоров'ї людей. Такі цілі мають стратегічний характер і потребують нових принципів підходів до системи управління, зокрема на національному рівні. Передусім це стосується розробки двох основних видів, або компонентів на макрорівні. Ці компоненти мають суттєву відмінність у своїх цільових установках – фізкультурно-оздоровча діяльність і спорт вищих досягнень. Причому, якщо спорт вищих досягнень перебуває під опікою держави, то масова фізична культура, непрофесійна фізкультурно-оздоровча освіта студентів «пасуть задніх».

Разом з тим, розглядаючи проблему фізичного вдосконалення студентів, їхнє не лише фізичне, а й духовне здоров'я, ми створюємо передумови для посилення значущості фізичної культури у процесі формування духовних і моральних цінностей людського суспільства шляхом включення у процес здоров'язбережувального навчання нових потужних факторів свідомої гармонізації індивідуального розвитку людини на основі уніфікації, виокремлення найнеобхідніших знань про закони цього розвитку [1; 2].

Критично оцінюючи реалії сьогодення, доводиться констатувати, що процес системних суспільних перетворень породив глибоку кризу багатьох сторін життя нашого суспільства, у тому числі й сферу фізичного і духовного здоров'я людини. Сьогодні дедалі більше простежується тривожна тенденція фізичної і духовної деградації населення України. Це чітко видно на прикладі молодого покоління, якому доведеться взяти на себе в недалекому майбутньому всі труднощі суспільної та виробничої діяльності. Велику тривогу викликає погіршення стану здоров'я молодого покоління: наявність хронічної патології, спадкових захворювань, слабкий захист імунної системи тощо.

Якщо професійна освіта вимагає від нас підвищення свого фахового рівня з метою кар'єрного росту, підвищення заробітної плати, то непрофесійна фіз-

культурно-оздоровча освіта визначає, наскільки ми зможемо зберегти власне здоров'я. «Включеність» студентів у здоров'язбережувальний процес є важливим і необхідним явищем, причому йдеться про їхню свідому участь у цьому процесі, адже наш організм починає сповіщати нас про негаразди вже тоді, коли відбуваються доволі суттєві порушення, виникають хвороби [3; 5].

Наведені факти потребують негайного розроблення нових методів технологій здоров'язбережувального навчання, адже рухова активність студентської молоді є тим фактором, що позитивно впливає на всі системи життєзабезпечення організму і є найбільш ефективним засобом профілактики захворювань.

Видатні вчені сучасності, зокрема: Д. Давиденко, О. Дубогай, Л. Апанасенко та інші проводили свої дослідження, розглядаючи механізми формування свідомого ставлення людини до життєдіяльності через генетичне дослідження взаємозв'язків між діяльністю людини і її свідомістю.

Питання загальної теорії людської діяльності висвітлено в наукових працях І. Павлова, І. Сеченова, Г. Костюка; розв'язанню проблем модернізації сучасної освіти присвячені наукові розробки І. Зяюна, О. Падалки, О. Пехоти, А. Нісімчука; засоби вдосконалення навчальної діяльності і психолого-педагогічних впливів розкрито в публікаціях В. Моляко, В. Давидова, Д. Мазохи, В. Безпалько; питанням здоров'язбереження на основі теорії і методики фізичного виховання присвячені праці О. Дубогай, О. Тимошенка, Е. Вільчовського, Д. Давиденка, Є. Приступи, М. Носка, Т. Круцевич, Б. Шияна та ін. Виходячи з означеного, проблемі створення та впровадження в систему освіти новітніх технологій здоров'язбереження присвячені численні дослідження, однак більшість із них фокусуються лише на окремих питаннях.

**Зв'язок теми дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана в напрямі реалізації законів України «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Національної доктрини розвитку освіти, Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації». Досліджен-



ня виконано відповідно до плану наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова «Зміст, форми, методи і засоби фахової підготовки вчителів». Матеріали дослідження увійшли як складова частина теми науково-дослідної роботи кафедри теорії та історії культури «Людина в сучасному світі: філософсько-культурологічні виміри» (номер держреєстрації 0110U003155) філософського факультету Львівського національного університету імені Івана Франка.

**Мета і завдання дослідження.** Обґрунтувати особливості формування загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів в умовах здоров'язбережувального навчання.

Для досягнення поставленої мети вирішувались **завдання:**

- здійснити аналіз нині існуючої системи загальної фізкультурної освіти у вищих навчальних закладах різного професійного спрямування;
- охарактеризувати можливості формування здоров'язбережувальної компетентності студентів упродовж фізичного виховання;
- розкрити змістовну сутність новоствореної здоров'язбережувальної педагогічної технології навчання студентів та виокремити її структурні елементи.

**Матеріал і методи дослідження.** Педагогічний експеримент із впровадження здоров'язбережувальної педагогічної технології навчання тривав упродовж трьох років. Експериментальною базою слугували Львівський, Черкаський і Харківський інститути Університету банківської справи Національного банку України (м. Київ). Учасниками формування і контрольних етапів педагогічного експерименту стало 186 осіб. Загалом учасниками дослідно-експериментальної роботи стало 1018 осіб. Використовувались теоретичні, емпіричні та статистичні **методи** дослідження.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Досягнення основної місії будь-якого за профілем вищого навчального закладу – освітньої – належить і до сучасних методик викладання дисципліни «Фізичне виховання», тобто створення, впровадження і практичне використання здоров'язбережувальних педагогічних технологій навчання з урахуванням наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту, спеціальної педагогіки.

Основними носіями формування фізкультурно-оздоровчої освіти студентської молоді є вищі навчальні заклади. Саме на викладачів кафедр фізичного виховання покладено місію інтенсифікації та вдосконалення здоров'язбережувального навчання, формування у студентів непрофесійної фізкультурно-оздоровчої освіти [7; 8].

В основу сучасної концепції розвитку системи загальної фізкультурно-оздоровчої освіти повинно бути покладено думку про те, що дисципліна «Фізичне виховання» як педагогічний процес спрямована на вдосконалення функціональних можливостей організму студентів, а також змістовно націлений на формування у студентів знань, умінь і навичок провадити заходи зі збереження власного здоров'я впродовж усього життя [4; 6]. Найбільш характерною рисою такої концепції є зміщення акцентів у бік освітньої та оздоровчої спрямованості його змісту як визначальної

умови поліпшення якості загальної фізкультурно-оздоровчої освіти, набуття у студентів фізкультурної освіченості засобами фізичної культури для формування усвідомленої потреби у фізичному самовдосконаленні [9; 11].

Необхідність здійснення таких перетворень вказує на те, що основою процесу здоров'язбережувального навчання стає педагогічна здоров'язбережувальна технологія навчання, структурні елементи якої вказують шляхи організації процесу формування фізкультурної освіченості студентів. Щодо змісту, то виключно міждисциплінарний, інтегративний характер спеціально створеного навчального курсу забезпечить підвищення рівня фізкультурної освіченості, професійної психофізичної готовності студентів до майбутньої діяльності.

У процесі здоров'язбережувального навчання необхідно забезпечити не лише формування основних психофізичних якостей, а й певних прикладних (із розумінням впливів трудової діяльності на морфофункціональні зміни, що відбуваються в організмі студентів) теоретико-методичних знань, умінь і навичок, які допоможуть їм швидко адаптуватися до особливостей професійної діяльності, впливів зовнішнього середовища.

Нині чинна навчальна програма з дисципліни «Фізичне виховання» має концептуальний, рекомендаційний характер, що орієнтує викладачів на самостійний пошук оптимальних форм, засобів, методів фізичної культури, розробку оптимального змісту цієї дисципліни. Навчальна програма передбачає, поряд із практичними заняттями, засвоєння студентами теоретичного і методико-практичного розділів, які покликані формувати у студентів здоров'язбережувальне мислення та світогляд.

Однак у реальній практиці вищих навчальних закладів різного професійного спрямування повноцінно реалізувати цілі теоретичного і методичного розділів доволі складно. З одного боку, потрібно багато часу для засвоєння цих розділів програми. З іншого – використовувати час не на заняття фізичними вправами явно не раціонально. Як бачимо, необхідність поліпшення теоретичного і методичного рівнів студентів, потреба у вдосконаленні рухових дій і розвитку фізичних якостей зумовлюють протиріччя, вирішення якого можливо лише за умови розроблення інноваційних здоров'язбережувальних методик навчання та запровадження їх у систему фізичного виховання [12].

На сьогодні надзвичайно важливо, по-перше, визначити кількісне співвідношення між фундаментальними знаннями і спортивізацією процесу фізичного виховання, а по-друге – основний зміст фундаментальних фізкультурно-оздоровчих знань. Адже загальновідомо – головним компонентом здоров'язбережувального навчання є його зміст, а теперішні навчальні програми з фізичного виховання, нормативи для оцінки фізичної підготовленості студентів доступні лише третині студентів [10].

Фундаментальність, цілісність і спрямованість на задоволення інтересів особистості всієї системи загальної фізкультурно-оздоровчої освіти аргументує узагальнення пропонування нами новацій у методологічному, теоретичному і практичному аспектах.

Розроблена нами технологія здоров'язбереження узагальнює в певну систему не лише використання





Рис. Структурні елементи здоров'язбережувальної педагогічної технології навчання студентів (власна розробка автора)

Завидівська Н. Н. Особливості формування загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів в умовах

засобів фізичної культури, а й сам процес удосконалення психофізичного потенціалу через формування переконань у необхідності постійного фізичного самовдосконалення. Структурні елементи створеної на засадах фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання студентів зображено на рисунку.

На нашу думку, спортивна орієнтація процесу здоров'язбережувального навчання повинна починатися виключно після освоєння студентом фундаментальних знань і умінь. Причому лише для тих студентів, хто має відповідні задатки і здібності. У процесі навчання студент не може охопити весь горизонт наук, які формують здоров'язбережувальний світогляд, а практичні заняття з фізичного виховання, що вже науково доведено, не здатні сформулювати переконання і навчити молоду людину свідомо, відповідально ставитися до свого здоров'я [5].

Пропонована нами інтегративна педагогічна технологія здоров'язбережувального навчання є фактично чотириконтентною структурованою схемою і відображає генетичні задатки; стан здоров'я; рівень розвитку фізичних якостей; психофізіологічні особливості особистості та специфіку професійної діяльності випускника.

Перша складова відображає рівні розвитку пам'яті, волі, емоцій, спосіб мислення та інших загальнолюдських властивостей.

Друга складова – це стан здоров'я людини, зовнішність, фізичний стан, досконалість рухових якостей, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості, вага, зріст, що формує ставлення людини до самої себе, задоволення чи незадоволення своїм тілом.

Третя складова відображає соціально орієнтовані риси: морально-етичні принципи й переконання, життєві цінності, соціальні установки й орієнтації на дотримання основних принципів здорового способу життя.

Четверта складова відображає індивідуальні і неповторні риси: темперамент, характер, сприйняття себе, манеру поведінки та спілкування.

Причому деякі з цих рис людина отримує на генетичному рівні, інші – прищеплюються сімейним і соціальним вихованням, зазнають змін та розвитку у процесі професійної діяльності. Слід зазначити, що всі ці складові не є незмінними, на них можна впливати, їх можна вдосконалювати і змінювати, педагогічні впливи роблять їх динамічними.

Динамічний характер зазначеної технології перетворює процес здоров'язбереження в постійну і безперервну необхідність розширення кругозору та ерудиції студентів, розвиненість їхніх естетичних смаків, знання етичних норм. А це характеристики, які впливають і певною мірою визначають дотримання здорового способу життя, шкідливі звички, ставлення до свого здоров'я. Від таких якостей, на нашу думку, залежить система професійних цінностей і функцій фахівця, адже формування множини професійних якостей фахівця залежить від стану здоров'я, звичок, умінь управляти своїм здоров'ям, способу життя тощо.

Таким чином, вдається вдосконалювати практику фізичного виховання не лише нинішнього дня, а й стає можливим запровадити прогнозовану практику здоров'язбережувального навчання студентів за-

втрашнього дня. Адже сьогодні потрібні випускники, які мають відповідні внутрішні ресурси для збереження власного здоров'я. На зміну випускників, якому засобами фізичної культури примусово поліпшували фізичну підготовленість, приходить студент, котрий дбає про своє здоров'я, уміє використовувати заходи здоров'язбереження, здатен управляти своїм здоров'ям і на основі цього – з високорозвиненими фізичними якостями і здібностями.

Людина, здатна взяти на себе відповідальність за власне здоров'я, спосіб життя, буде впевненішою в собі, вимогливішою до самого себе. Завдяки вмінню підтримувати рівень власного здоров'я, профілактичним здібностям випускник нового покоління буде творчо підходити до виконання своїх професійних обов'язків, стане більш ініціативним, рішучим, організованим, що безпосередньо вплине на культуру і якість праці. Причому досвід практичної фізкультурно-оздоровчої діяльності являє собою найвищу цінність системи здоров'язбереження.

Фізкультурна освіченість – це цілісний комплекс знань, умінь і навичок, психологічних особливостей (якостей), переконань у необхідності ведення здорового способу життя, рекреаційних і реабілітаційних позицій, акмеологічних інваріантів. Сучасний випускник вищого навчального закладу повинен уміти не лише творчо використовувати інформацію, що стосується здоров'язбереження, а й самостійно здійснювати діагностику в складних і несподіваних ситуаціях, ставити завдання та знаходити шляхи і способи підтримки власного здоров'я [11; 12].

Основою новоствореної педагогічної технології навчання є створений нами міждисциплінарний, навчальний курс «Основи здоров'язбереження», зміст якого не просто сприяє поліпшенню фізичної підготовленості, а формує у студентів компетентність здоров'язбереження. Слід визнати, що цей навчальний курс є активним педагогічним чинником у процесі реалізації змісту розробленої нами педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання студентів. Кардинальним питанням фізичного виховання, при цьому, є роль і місце самої людини в технології здоров'язбережувального навчання.

Викладання цього навчального курсу дозволило створити нові взаємозв'язки та інноваційні процеси у змісті педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання студентів, адже наукове поняття володіє відкритим горизонтом значень і сенсів діяльності. За цим стоїть парадигмальний і методологічний зсув фізкультурно-оздоровчої освіти як відкритий процес без будь-яких обмежень для студента. На наш погляд, не потрібно різко розмежовувати «процес сприйняття» від «процесу дослідження» (як це часто робиться у фізичному вихованні). Адже сприймати – значить обдумувати. Тут робота мислення являє собою змістовно організоване впорядкування матеріалу і відображення його у процесі здоров'язбережувального навчання. З іншого боку, процес «відчуття – сприйняття» обмірковується перед тим, як перетворюватись у здоров'язбережувальну діяльність. Контроль знань і умінь у цьому разі є процесом навчання, а не його наслідком, і не зводиться до складання залікових нормативів. Новостворена методична система навчання передбачає контроль того, чи студент засвоїв форми і методи, за допомогою яких він зможе поліпшувати





фізичний стан у майбутньому, чи вмiє він запобiгати професiйним захворюванням, планувати рекреацiй-ні заходи i вiдпочинок, провадити реабiлітацiю в разi потреби, тощо.

Фiзичне виховання, здоров'язбережувальне навчання, за умови використання новоствореної педагогiчної технологiї навчання студентiв, стають єдиним гармонiйним процесом фiзкультурно-оздоровчого освiтнього простору. Провiдна роль при цьому, безумовно, вiдводиться навчально-методичному забезпеченню, яке змiстовно є адекватним умовам сьогодення. Завдяки такiй технологiї навчання вдається формувати новий тип здоров'язбережувальної компетентностi студентiв, а формування культури здоров'я перетворюється в безперервний психолого-педагогiчний процес.

#### Висновки:

1. Запропонованi нами змiни в системi i у змiстi фiзкультурно-оздоровчої освiти тiсно пов'язанi з новими вимогами, що висуває суспiльство до випускникiв вишiв. Увесь здоров'язбережувальний процес навчання в системi фiзичного виховання сконструйований нами таким чином, щоб він ніколи не припинявся i щоб у студентiв виникла постiйна потреба в його провадженнi. Молодi люди, якi закінчили навчальнi заклади, повиннi розумiти, що процес здоров'язбереження триває постiйно.

2. Створена на засадах фундаменталiзацiї фiзкультурно-оздоровчої освiти педагогiчна

здоров'язбережувальна технологiя навчання має мiждисциплiнарну, iнтегративну, комплексну, фундаментальну структуру i змiст. Освiта в цьому разi здiйснюється у процесi соціалiзацiї здоров'язбережувального навчання i забезпечує вирiшення першочергового завдання – формування здоров'язбережувальної компетентностi студентiв, рiвень сформованостi якої визначає культуру їхньої ефективної поведiнки задля збереження власного здоров'я. Такий пiдхiд зумовлює постiйне оновлення фiзкультурно-оздоровчої освiти та забезпечує її випереджальний характер.

3. Пропоновану нами педагогiчну здоров'язбережувальну технологiю навчання, створену на засадах фундаменталiзацiї фiзкультурно-оздоровчої освiти, слiд розглядати як структуровану iнновацiю з орієнтацiєю на формування здоров'язбережувальної компетентностi студентiв, їхнiх глибоких знань, а не на формування тiльки фiзичних якостей, оскiльки епоха таких вузьких пiдходiв закінчилася.

**Подальшого вивчення вимагають** методичнi та органiзацiйнi аспекти здоров'язбережувального навчання студентiв у вищiй школі; спiввiдношення видiв знань, умiнь i навичок, що необiдно використовувати у фiзичному вихованнi студентiв для формування компетентностi i компетентностей здоров'язбереження; механiзми формування здатностi до самостiйного використання засобiв фiзичної культури з метою ведення здорового способу життя студентами у майбутньому.

#### Список використаної літератури:

1. Завидівська Н. Н. Особливості мiждисциплiнарних зв'язкiв у системi фiзкультурно-оздоровчої освiти студентiв вищих навчальних закладiв / Н. Н. Завидівська // Слобожанський науково-спортивний вiсник : [наук.-теорет. журн.]. – Харкiв : ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 186–190.
2. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичнi засади фундаменталiзацiї фiзкультурно-оздоровчої освiти студентiв у процесi здоров'язбережувального навчання : дис. на здоб. наук. ступ. док. пед. Наук : спецiальнiсть 13.00.02 – теорiя i методика навчання (фiзична культура, основи здоров'я) / Н. Н. Завидівська. – Київ, 2013. – 509 с.
3. Карпюк И. Совершенствование процесса физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / И. Карпюк // *Potegowanie zdrowia. Czynniki, mechanizmy i strategie zdrowotne : pod redakcja Elly Bulicz.* – Radom, 2003. – P. 328–330.
4. Квашніна Л. В. Фiзична пiдготовленiсть та рiвень адаптацiйних можливостей у здорових дiтей молодшого шкiльного вiку / Л. В. Квашніна, Ю. А. Маковкіна, А. В. Костенко // *Перинатология и Педиатрия : [наук.-прак. журн.].* – 2007. – № 1 (29). – С. 42–46.
5. Кириленко С. В. Соціально-педагогiчні умови формування культури здоров'я старшокласникiв : автореф. дис. ... канд. пед. Наук : спец. 13.00.07 «Теорiя i методика виховання» / С. В. Кириленко. – К., 2004. – 21 с.
6. Кирильченко С. М. Дослiдження у студентiв iндивiдуальних мотивiв i потреб до занять фiзичною культурою та спортом / С. М. Кирильченко, А. О. Аркуша // *Теорiя i методика фiзичного виховання : [наук.-метод. журн.].* – 2007. – № 12 (38). – С. 35–41.
7. Кобза М. Т. Фiзіологiчний аналіз впливу занять фiзичним вихованням на адаптацiю до фiзичних навантажень та здоров'я студентiв : автореф. дис. ... канд. біол. наук : спец. 03.00.13 «Фiзіологія людини i тварин» / М. Т. Кобза. – Сiмферополь, 2002. – 18 с.
8. Коваленко Л. Педагогiчні умови формування культури здорового способу життя студентської молодi / Л. Коваленко // *Рiдна школа : [наук.-пед. журн.].* – К. : Демiур, 2006. – № 7. – С. 29–31.
9. Козаков В. Психолого-педагогiчна пiдготовка в непедагогiчних унiверситетах / В. Козаков // *Вища освiта України : [наук. журн.].* – 2002. – № 3. – С. 37–42.
10. Козіброцький С. П. Оцiнювання навчальних досягнень студентiв на заняттях iз фiзичного виховання / С. Козіброцький // *Фiзичне виховання, спорт i культура здоров'я у сучасному суспiльствi : [зб. наук. пр.].* – Луцьк : Вежа, 2009. – № 1 (5). – С. 18–21.
11. Фiзична рекреацiя : [навч. посiб. для студ. ВНЗ] / авт. кол. ; [за заг. ред. Є. Н. Приступи]. – Дрогобич : «Коло», 2010. – 447 с.
12. Фiзичне виховання i здоров'я : [навч. посiбник] / \_ед.. Кол. : О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, О. В. Ханіянц та \_ед. ; [за \_е. \_ед.. О. Д. Дубогай]. – К. : УБС НБУ, 2012. – 271 с.

Стаття надiйшла до редакцiї 25.01.2014 р.

Опублiковано: 28.02.2014 р.

**Аннотация. Завидівська Н., Особенности формирования общего физкультурно-оздоровительного образования студентов в условиях здоровьесберегающего обучения. Цель:** обобщить особенности формирования общего физкультурно-оздоровительного образования студентов в условиях здоровьесберегающего обучения. **Материал и методы:** участниками формирующего и контрольного этапов педагогического эксперимента стало 186 человек. Всего в эксперименте приняли участие 1018 человек. Осуществлен анализ существующей системы общего физкультурно-оздоровительного образования в высших учебных заведениях разных профессиональных направлений. **Результаты:** охарактеризованы



возможности формирования здоровьесберегающей компетентности студентов в процессе физического воспитания. Раскрыта сущность содержания созданной здоровьесберегающей педагогической технологии обучения студентов, выделены структурные элементы. Представлен анализ внедрения в процесс физического воспитания авторской педагогической здоровьесберегающей технологии обучения студентов. **Выводы:** проведенный эксперимент позволяет сделать вывод о целесообразности использования вышеуказанной педагогической технологии в процессе физического воспитания.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающее обучение, общее физкультурно-оздоровительное образование, студенты высших учебных заведений.

**Abstract. Zavydivs'ka N. The features of formation the general physical-recreation education of students in the conditions of health preserving study. Purpose:** the features of forming of universal athletic education of students are grounded in the conditions of zdorov'yazberezhuval'nogo studies. **Material:** participants in forming and controlling phases pedagogical experiment was 186 people. Overall, participants in the experimental work was 1018 persons. The analysis of the presently existent system of universal athletic education is carried out in higher educational establishments of different professional direction. **Results:** possibilities of forming of saving health competence of students are described during physical education. Rich in content essence of accrued of pedagogical saving health technology of studies of students is exposed, structural elements are selected. The analysis of introduction in the process of physical education of author pedagogical zdorov'yazberezhuval'noy technology of studies of students is given. **Conclusions:** the conducted experiment allows to draw conclusion about expedience of the use of afore-mentioned pedagogical technology in the process of physical education of students.

**Keywords:** saving health training, general physical and health education students in higher education.

#### References:

1. Zavidivska N. N. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi herald of science and sport], Kharkiv, 2012, vol. 2, pp. 186–190. (ukr)
2. Zavidivska N. N. Teoretiko-metodichni zasadi fundamentalizatsii fizkulturno-ozdorovchoi osviti studentiv u protsesi zdorov'yazberezhuval'nogo navchannya : dis. dok. ped. nauk [Theoretical and methodological foundations fundamentalization sports and recreation education students in the learning process zdorov'yazberezhuval'noho], Kyiv, 2013, 509 p. (ukr)
3. Karpyuk I. Potegowanie zdrowia. Czynniki, mechanizmy i stratygie zdrowotne : pod redakcja Elly Bulicz, Radom, 2003, pp. 328–330. (rus)
4. Kvashnina L. V., Makovkina Yu. A., Kostenko A. V. Perinatologiya i Pediatriya [Perinatology and Pediatrics], 2007, vol. 1 (29), pp. 42–46. (ukr)
5. Kirilenko S. V. Sotsialno-pedagogichni umovi formuvannya kulturi zdorov'ya starshoklasnikov : avtoref. kand. ped. nauk [Socio-pedagogical conditions of cultural health of high school students : Authors thesis], Kyiv, 2004, 21 p. (ukr)
6. Kirilchenko S. M., Arkusha A. O. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya [Theory and methods of physical education], 2007, vol. 12 (38), pp. 35–41. (ukr)
7. Kobza M. T. Fiziologichniy analiz vplivu zanyat fizichnim vikhovannyam na adaptatsiyu do fizichnikh navantazhen ta zdorov'ya studentiv : avtoref. kand. biol. nauk [Physiological analysis of the impact of physical education on adaptation to physical activity and health of students : Authors thesis], Simferopol, 2002, 18 p. (ukr)
8. Kovalenko L. Ridna shkola [Mother School], Kyiv, 2006, vol. 7, pp. 29–31. (ukr)
9. Kozakov V. Vishcha osvita Ukraini [Higher education in Ukraine], 2002, vol. 3, pp. 37–42. (ukr)
10. Kozibrotskiy S. P. Fizichne vikhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi [Physical education, sport and health culture in modern society], Lutsk, 2009, vol. 1 (5), pp. 18–21. (ukr)
11. Pristupa Ye. N. Fizichna rekreatsiya [Physical Recreation], Drogobich, 2010, 447 p. (ukr)
12. Dubogay O. D., Zavidivska N. N., Khanikyants O. V. Fizichne vikhovannya i zdorov'ya [Physical Education and Health], Kyiv, 2012, 271 p. (ukr)

Received: 25.01.2014.

Published: 28.02.2014.

**Наталія Назарівна Завидівська**, znataliia@yandex.ru; д. пед. н., доцент; Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи Національного банку України (м. Київ): вул. Андріївська 1, м. Київ, 04070, Україна.

**Наталія Назаровна Завидивская**, znataliia@yandex.ru; д. пед. н., доцент; Львовский институт банковского дела Университета банковского дела Национального банка Украины (г. Киев): ул. Андреевская 1, г. Киев, 04070, Украина.

**Nataliia Zavydivs'ka**, znataliia@yandex.ru; Doctor of Science (Pedagogical), Associate Professor; Lviv Banking Institute of the University of Banking of the National Bank of Ukraine (Kyiv): Andrew's Str. 1, Kyiv, 04070, Ukraine.



## ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

УДК 615.825/616.711-056.24

Закаляк Н. Р., к. мед. н.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

## Аспекти оздоровчого впливу фізичної культури на студентів із остеохондрозом хребта

**Анотація. Мета:** охарактеризувати основні аспекти впливу оздоровчої фізичної культури на загальну фізичну підготовку і реабілітацію студентів із остеохондрозом хребта. **Матеріал і методи:** розглянуто і вивчено понад 20 наукових джерел за даною проблемою. **Результати:** висвітлено проблему «омолодження» остеохондрозу, невпинного збільшення кількості студентів із проявами хвороби, причини виникнення остеохондрозу хребта в студентській молоді. Проаналізовано сучасні погляди щодо використання оздоровчої фізичної культури в рамках навчального процесу з фізичного виховання з метою покращення фізичного стану і реабілітації студентів з проявами остеохондрозу. **Висновки:** обґрунтовано ефективність застосування системи спеціальних фізичних вправ, плавання, механотерапевтичних апаратів у запобіганні остеохондрозу хребта і в подоланні вже існуючого больового синдрому у студентів спеціальних медичних груп.

**Ключові слова:** фізична реабілітація, остеохондроз, оздоровча фізична культура, механотерапія.

**Вступ.** В останні роки кількість хворих на остеохондроз хребта невпинно зростає. Сьогодні у світі на остеохондроз хворіє від 40 до 80% населення земної кулі [3; 12]. Біль при остеохондрозі стає причиною тимчасової втрати працездатності, що підвищує соціальну значущість цієї хвороби. У структурі захворювань з тимчасовою непрацездатністю ця хвороба за кількістю днів непрацездатності стабільно займає другу позицію після гострих респіраторних інфекцій [18].

Характерним є не лише щорічне зростання кількості хворих на остеохондроз, а й збільшення частоти діагностування цього захворювання в осіб молодого віку [1; 8; 12]. Про різке «омолодження» остеохондрозу за останні десятиліття свідчить і те, що початкова його стадія проявляється вже у підлітковому віці [18].

Є понад десять теорій і гіпотез, що пояснюють причини виникнення остеохондрозу. Мають місце інфекційна, ревматоїдна, ендокринна, обмінна теорії. В останні роки з'явилася теорія спадкової схильності до остеохондрозу [19]. Сьогодні доведено, що в розвитку остеохондрозу велика роль належить аутоімунним процесам [9]. Ряд авторів до причин відносять біохімічні порушення в міжхребцевих дисках. Інші – бачать причину в порушенні кровопостачання хребта, зумовленого атеросклерозом. Більшість авторів висловлюють думку об'єднати всі висунуті теорії й назвати захворювання поліетіологічним, тобто таким, що має багато причин і факторів свого виникнення [18].

Проте незаперечним є той факт, що спосіб життя сучасної молоді людини характеризується дефіцитом рухової активності або малорухливістю. З усіх м'язових груп постійне навантаження витримують м'язи тулуба й шиї, які своїм невеликим, але постійним статичним напруженням зберігають та підтримують робочі та побутові, в основному, «сидячі» пози. При наростанні втоми м'язи тулуба і шиї вже не в змозі забезпечувати амортизаційну функцію, і вона переходить на структури хребта й, насамперед, на міжхребцеві диски [19]. У положенні людини, стоячи, поперекові хребці хребетного стовпа витримують навантаження, яке приблизно відповідає масі тіла. У положенні, сидячи, з прямою спиною навантаження

на міжхребцеві диски зростає, насамперед, через «згладжування» поперекового лордозу. У положенні сидячи з нахилом уперед, збільшується плече важеля сили ваги верхньої половини тулуба, що супроводжується збільшенням компресії м'язової тяги на міжхребцеві диски. У положенні з нахилом до вищевказаного додається ще й збільшення сили м'язової тяги для збереження рівноваги на малій площі опори (стопи). З наведеного можна впевнено стверджувати, що підтримання «типової» пози сучасної людини само собою вже спричиняє значне навантаження на хребет [5; 18]. У цих умовах найчастіше потерпають міжхребцеві диски, які в нормі виконують, насамперед, функцію гідравлічних амортизаторів [5; 11]. У них розвиваються дегенеративно-дистрофічні зміни – остеохондроз [11; 20].

Найчастіше страждають нижньопоперекові та нижньошийні міжхребцеві диски [1; 3]. Диск складається з фіброзного кільця з драглистим ядром у центрі та з верхньої та нижньої хрящових пластин і в нормі виконує амортизаційні функції. При остеохондрозі, в першу чергу, страждає драглисте ядро, яке поступово втрачає вологу, стає роздрібненим. Потім дегенеративний процес розвивається й у фіброзному кільці диска, в якому з'являються тріщини, зникає пружність. У результаті цього звужується міжхребцева щілина. Це збільшує навантаження на суглобні відростки хребців, внаслідок чого можуть випинатися фрагменти драглистого ядра, утворюючи грижі диска. Якщо грижа спрямована дозаду, вона може стискати корінці спинномозкового нерва і спричиняти розвиток спинномозкової радикулопатії, яка проявляється неврологічними синдромами у вигляді рефлекторного напруження м'язів, вегетативно-трофічних розладів і постійного розлитого болю [9; 20].

Швидка втомлюваність м'язів спини і біль при тривалому статичному навантаженні є первинними ознаками остеохондрозу [11; 19]. Частіше гострий біль триває кілька днів, у деяких випадках 2–3 тижні, видужання настає через 1–1,5 місяці. У тяжких випадках біль зберігається протягом кількох місяців, іноді з рецидивами упродовж багатьох років [9].

Отже, актуальність проблеми остеохондрозу хребта в молодих людей є незаперечною. Робота присвячена вивченню питання застосування оздоров-



вчої фізичної культури як засобу реабілітації студентів з остеохондрозом хребта в межах навчального процесу з фізичного виховання.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконувалася згідно з пріоритетним напрямом «Науки про життя, нові технології профілактики та лікування найпоширеніших захворювань», визначеним Законом України «Про пріоритетні напрями розвитку науки та техніки», у межах тематичного напрямку «Створення стандартів і технологій запровадження здорового способу життя, технології підвищення якості та безпеки продуктів харчування», в рамках реалізації плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2014–2018 рр. за темою «Інноваційні технології використання природних і преформованих фізичних чинників та інших засобів фізичної реабілітації у комплексному оздоровленні людини».

**Мета дослідження:** охарактеризувати основні аспекти впливу оздоровчої фізичної культури на функціональний стан хребта і загальну фізичну підготовку студентів з остеохондрозом хребта.

Завдання дослідження:

1. Вивчити сучасну спеціальну літературу з досліджуваної тематики.
2. Узагальнити сучасні підходи щодо використання загальної фізичної підготовки як засобу реабілітації студентів з остеохондрозом хребта з урахуванням даних науково-методичної літератури в цьому напрямі.

**Матеріал і методи дослідження.** Застосовано вивчення й системний аналіз сучасної спеціальної науково-методичної літератури за досліджуваною проблемою.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати численних досліджень свідчать про те, що часто в навчальні заклади молодь приходять із ослабленим здоров'ям. Встановлено, що рівень фізичного здоров'я студентів І-го курсу є нижчим за середній і низьким у 73–75% осіб [6].

Стан здоров'я студентської молоді характеризується переважно «шкільною патологією», яка впродовж навчання у вузі посилюється та хронізується. Цьому процесу сприяє інтенсивність навчальних навантажень на тлі несприятливих екологічних і соціальних факторів, високого рівня психоемоційних перевантажень сучасного життя. Усе це відбувається у важливий період біологічного, фізіологічного та психологічного формування молодого організму [14].

Статистичні дані свідчать, що близько 90% студентів мають серйозні відхилення в стані здоров'я, 50% і більше знаходяться на диспансерному обліку, кожний 5-й студент займається в спеціальній медичній групі або звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень; більше ніж 50% студентів не підпадає під середній рівень державного стандарту фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я [4; 15].

Дані медичних оглядів студентів Харківських вузів свідчать, що у 47,7% студентів реєструється порушення постави, у тому числі у 13,5% – сколіоз. Аналогічні результати отримано при вивченні захворюваності студентів Дніпропетровських ВНЗ, причому з кожним наступним курсом студенти вказують на тенденцію до погіршення здоров'я [13].

Слід відмітити, що на тлі слабого фізичного роз-

витку і погіршення стану здоров'я сучасної студентської молоді, постійне напруження тулуба й плечового пояса, зумовлене малорухливим способом життя, тривалим утримуванням тіла у фізіологічно незручних положеннях: багатогодинне сидіння, зігнувшись за письмовим столом у навчальному закладі, вдома, за комп'ютером, сидіння за кермом автомобіля, є підґрунтям для виникнення і прогресування остеохондрозу хребта [18].

Аналіз наукових досліджень засвідчує, що найдешевшим і найефективнішим засобом підвищення фізичного стану і реабілітації студентів з проявами остеохондрозу є заняття фізичними вправами, за допомогою яких студент може не лише розвивати й удосконалювати свої фізичні якості, що є найдоцільнішим у періоди бурхливого розвитку організму, а й запобігати виникненню больового синдрому при остеохондрозі та прогресуванні хвороби [17].

На академічних заняттях з фізичної культури у спеціальних медичних групах, до яких за висновком лікарів віднесені і студенти з ознаками остеохондрозу, вирішуються три педагогічні завдання: освітні, виховні і оздоровчі з переважною спрямованістю відновлення функції хворого органу і розвитку всього організму в цілому. Поза навчальним процесом – під час активного дозвілля студентів, рекомендованою є організація самостійних занять, використання різних форм і засобів оздоровчої фізичної культури. Загальний об'єм індивідуальної рухової активності в середньому 8–12 годин на тиждень коливається залежно від стану здоров'я, ступеня відхилення у фізичному розвитку, рівня фізичної підготовленості. Доведено, що навіть одна фізична вправа, вчасно й оптимально застосована, може значно послабити синдромальні прояви остеохондрозу або навіть зовсім їх зняти. Три-чотири години застосування їх практично гарантує відсутність рецидиву. Безумовно, має місце на увазі застосування превентивних фізичних вправ у преморбідній стадії й на першій стадії остеохондрозу хребта [18]. У зміст фізкультурно-оздоровчих занять цієї категорії студентів слід включати вправи, завданням яких є зміцнення м'язів шиї, плечового пояса, спини, живота і формування м'язового корсета; загальне підвищення сили і витривалості м'язів; відновлення і підтримання основних статичних і біомеханічних функцій хребта, нормальних фізіологічних вигинів, правильної постави; покращення діяльності серцево-судинної і дихальної систем, фізичної працездатності [11].

Комплекси оздоровчих фізичних вправ складають з урахуванням анатомо-біомеханічних особливостей попереково-крижового відділу хребта. Стосується це, насамперед, вихідного положення, яким визначається внутрішньодисковий тиск в ушкодженій ділянці. Доведено, що він підвищується майже вдвічі у вертикальному положенні [10]. Тому рекомендованими при виконанні вправ є вихідні положення, що розвантажують хребет – лежачи на спині, животі, на боці й в упорі, стоячи на колінах. За відсутності больового синдрому частину вправ можна виконувати з вихідного положення, стоячи [19].

У комплекси вправ на фізкультурно-оздоровчому занятті включають загальнорозвиваючі вправи, ізометричні вправи для шиї, плечового пояса, м'язів тулуба, нижніх кінцівок і динамічні вправи з обтяженнями. Перелічені вправи слід чергувати з дихальними

і вправами на розслаблення, а також комбінувати з вправами для корекції постави. При ознаках остеохондрозу шийного відділу автори [11; 19] пропонують виконання таких вправ: стоячи біля стінки, натискати на неї потилицею протягом 3–5 секунд з наступним розслабленням м'язів; сидючи за столом, спертися підборіддям на зігнуті руки і тиснути на них, намагаючись при цьому нахилити голову або повернути її вбік. При попереково-крижовому остеохондрозі ефективними є вправи: сидючи на стільці, натискати лопатками, попереком на спинку стільця; тримаючись руками за сидіння стільця, намагатися підняти себе разом зі стільцем; покласти лікті на стіл і тиснути на нього. Після кожної вправи слід розслабити м'язи і зробити паузу для відпочинку. Кількість ізометричних напружень м'язів на одному занятті – 4–5.

У режимі занять фізичною культурою рекомендується включати вправи, що зміцнюють м'язово-зв'язковий корсет хребта. Прикладом таких вправ є ходьба на лижах [16].

Значний оздоровчий ефект для студентів, що потерпають від остеохондрозу хребта, мають вправи у воді й плавання, особливо стилем брас і кроль на спині. У воді навантаження на хребет невелике, рухи м'які, що дозволяє успішно використовувати цей вид м'язової роботи (плавання) з метою оздоровлення. Комплексне застосування з оздоровчою метою фізичних вправ і засобів рекреаційного комплексу одержало широке поширення у вузівській фізкультурній освіті [11; 18; 19; 21].

Існує думка щодо необхідності використання оздоровчої фізкультури, яка б базувалася на основі «аеробних форм занять із використанням музичного супроводу». Заняття може називатися оздоровчим, якщо воно проходить на позитивному психоемоційному тлі, відволікає від сторонніх нав'язливих думок, сприяє розслабленню, викликаючи стан комфорту після заняття [18].

З метою запобігання і лікування остеохондрозу пропонується використання механотерапевтичних апаратів, зокрема, тренажерів з похилими площинами. Як варіант можна розглядати профілактор В. В. Євмінова. Це – багатоплощинна дерев'яна площа, яка здатна амортизувати. У такому положенні під вагою власного тіла досягається розвантаження хребетного стовпа та витягнення його сегментів. Це сприяє збільшенню міжхребцевих проміжків, зменшенню внутрішньодискового тиску і компресії на нервові корінці та судини, розтягненню й розслабленню напружених м'язів. Розроблені автором комплекси фізичних вправ, що виконуються на фоні розвантаження хребта, сприяють зміцненню глибоких і поверхневих м'язів спини, формуванню м'язового корсета, що є основою нормального функціонування та захисту структур хребетного стовпа [1; 3; 11]. Простота у використанні профілактора дає змогу застосовувати його в навчальному процесі на заняттях оздоровчою фізичною культурою і в домашніх умовах для самостійних занять. Вибір оптимального навантаження – основне завдання початкового етапу занять на тренажерах. Якщо при загостренні хронічного больового синдрому можна виконувати вправи з використанням 5–6 тренажерів, то поза загостренням необхідно використовувати якнайбільшу кількість снарядів.

Слід відмітити, що приступаючи до виконання оз-

доровчих вправ, необхідно керуватися наступними правилами: всі вправи виконуються вільно, без зусиль, різких рухів, у повільному темпі, з малим числом повторень, із паузами для відпочинку, не допускаючи стомлення м'язів ушкодженої ділянки, співставляючи навантаження з можливостями організму, не дозволені вправи з максимальною амплітудою [11; 18; 19].

Для того, щоб процес комплексного оздоровчого тренування давав найкращий результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я, необхідно раціонально поєднувати засоби різної спрямованості. Дуже важливо визначити співвідношення засобів оздоровчого тренування як на одному занятті, так і на більш тривалі проміжки часу. Хаотичне застосування на заняттях різних засобів не тільки не сприяє зросту фізичної працездатності, а й може негативно вплинути на стан здоров'я. У цьому випадку організм сприймає навантаження як випадковий фактор і не відповідає на нього процесами пристосування. Тільки після багаторазового ритмічного повторення навантаження певного спрямування, коли нервова система сприймає його, встановлює, що цей режим є закономірністю, в організмі активно починають проходити позитивні морфо-функціональні процеси.

У зв'язку з вище викладеним, необхідно вести пошук такого універсального оздоровчого напрямку, який допоможе в значній мірі сприяти реалізації завдань з корекції фізичного стану студентської молоді. Цим напрямком можуть стати різні фізкультурно-оздоровчі технології, засновані на нормованому розвитку аеробної витривалості організму людини. Разом з тим, доцільно звернутися до профілактики захворювань і зосередити зусилля на формуванні такої свідомості, такого способу життя, за якого здоров'я фізичне й психічне мало б вищу цінність [2; 7; 18].

#### Висновки:

1. Остеохондроз хребта – це хронічне поліетіологічне захворювання, що характеризується дегенеративно-дистрофічними змінами міжхребцевих дисків з наступними ураженнями тіл суміжних хребців, міжхребцевих суглобів і зв'язкового апарату. Найпоширенішим симптомом остеохондрозу є постійний розлитий біль. В останні десятиліття спостерігається чітка тенденція до «омолодження» остеохондрозу.

2. Заняття фізичною культурою оздоровчого напрямку є ефективним засобом покращення фізичного стану та реабілітації студентів з проявами остеохондрозу.

3. Комплекс оздоровчих впливів системи спеціальних фізичних вправ, плавання, вправ на тренажерах в рамках навчального процесу з фізичного виховання є ефективним засобом запобігання остеохондрозу та подолання вже існуючого больового синдрому в студентів.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з розробкою методики комплексних коригуючих впливів засобів фізичної реабілітації на студентів з остеохондрозом хребта в межах навчального процесу з фізичного виховання і в часі активного їх дозвілля, з експериментальним обґрунтуванням і оцінкою ефективності розробленої методики та вивченням можливості впровадження її в програму оздоровчих занять фізичною культурою студентів спеціальних медичних груп.



**Список використаної літератури:**

1. Авраменко О. М. Механотерапія у відновному лікуванні хворих на остеохондроз поперекового-крижового відділу хребта / О. М. Авраменко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 5(38). – С. 16–18.
2. Быховская И. Л. Здоровье в системе ценностей студентов ИФК: кросс-европейский анализ / И. Л. Быховская, Й. Д. Мразек, И. И. Фиалова // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : [тез. докл. междунар. конгр.]. – М., 2008. – Т. 1. – С. 187–188.
3. Гончаров А. Г. Комплексная программа физической реабилитации у спортсменов при пояснично-крестцовом остеохондрозе / А. Г. Гончаров // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 5(38). – С. 68–73.
4. Грибан Г. П. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання / Г. П. Грибан // Молода спортивна наука України. – 2001. – Т. 4. – С. 25–29.
5. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 280 с.
6. Косинський Е. Р. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням / Е. Р. Косинський // Молода спортивна наука України. – 2011. – Т. 2. – С. 106–109.
7. Косолапов А. Б. Проблемы изучения сохранения и развития здоровья студентов : [Монография] / А. Б. Косолапов. – Владивосток. – 2003. – 200 с.
8. Котешева И. А. Оздоровительная методика при остеохондрозе. Рекомендации специалиста / И. А. Котешева. – М. : Эксмо, 2002. – 208 с.
9. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих з травмами і захворюваннями нервової системи : [навч. посіб.] / О. К. Марченко. – К. : Олімп. л-ра, 2006. – 196 с.
10. Медицинская реабилитация : [руководство для врачей] / под ред. В. А. Епифанова. – М. : МЕДпрессинформ, 2005. – 328 с.
11. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ : Олімпійська література, 2009. – 488 с.
12. Пешкова О. В. Комплексная физическая реабилитация больных пояснично-крестцовым остеохондрозом позвоночника / О. В. Пешкова, Камель Жензри // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2004. – Вип. 7. – С. 168–170.
13. Сеймук А. О. Характеристика стану здоров'я студентів під час навчання у вищому навчальному закладі / А. О. Сеймук, Ю. А. Попович, А. К. Мумінов // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 3. – С. 43–46.
14. Сірко Р. І. Психічне здоров'я у старшому юнацькому віці як предмет психологічного дослідження : автореф. дис. на здобуття канд. псих. наук : спец. 19.00.01 / Р. І. Сірко – К., 2001. – 24 с.
15. Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я : автореф. дис. на здобуття канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 / О. І. Соколенко. – К., 2009. – 24 с.
16. Шапошников В. Д. Становитесь на лыжи! / В. Д. Шапошников, В. И. Шапошникова. – Л. : Лениздат, 1986. – 79 с.
17. Яковенко Д. В. Методика комплексного воздействия при профилактике остеохондроза у студентов специальных медицинских групп / Д. В. Яковенко // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 9 (43). – С. 113–117.
18. Яковенко Д. В. Оздоровительная физическая культура студентов с остеохондрозом позвоночника на основе комплексных корригирующих воздействий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 / Д. В. Яковенко. – Великие Луки, 2009. – 22 с.
19. Физическая реабилитация : [учебник для студентов высших учебных заведений] / [под общ. ред. С. Н. Попова]; – [5-е изд.]. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 602 с.
20. Юмашев Г. С. Остеохондрозы позвоночника / Г. С. Юмашев, М. Е. Фурман. – М. : Медицина, 1984. – 384 с.
21. Cline J. M. Effect of land and-water exercise on hip and knee flexibility in female osteoarthritic elderly / J. M. Cline // College of Human Development and Performance, University of Oregon, Eugene, Ore, 1991. – P. 12–15.

Стаття надійшла до редакції 30.01.2014 р.

Опубліковано: 28.02.2014 р.

**Аннотация. Закаляк Н. Р. Аспекты оздоровительного влияния физической культуры на студентов с остеохондрозом позвоночника. Цель:** охарактеризовать основные аспекты влияния оздоровительной физической культуры на общую физическую подготовку и реабилитацию студентов с остеохондрозом позвоночника. **Материал:** рассмотрено и изучено свыше 20 научных источников по рассматриваемой проблеме. **Результаты:** освещена проблема «омоложения» остеохондроза, непрерывного увеличения количества студентов с проявлениями болезни, причины возникновения остеохондроза позвоночника в студенческой молодежи. Проанализированы современные взгляды относительно использования оздоровительной физической культуры в рамках учебного процесса с физического воспитания с целью повышения физического состояния и реабилитации студентов с проявлениями остеохондроза. **Выводы:** обоснована эффективность применения системы специальных физических упражнений, плавания, механотерапевтических аппаратов в предотвращении остеохондроза позвоночника и в преодолении уже существующего болевого синдрома у студентов специальных медицинских групп.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, остеохондроз, оздоровительная физическая культура, механотерапия.

**Abstract. Zakalyak N. The aspect of health influence of physical culture on students with osteochondrosis of spine. Purpose:** to describe the main aspects of influence of health physical education on general physical conditioning and on rehabilitation of students with the osteochondrosis of spine. **Material:** over 20 scientific sources were considered and explored. **Results:** the problem of «rejuvenation» of osteochondrosis, of incessant increase of amount of students with displays of illness, the reasons of occurrence osteochondrosis of spine among students were lighted up. The modern views concerning using health physical culture within educational process of physical education were analyzed to improve physical condition and rehabilitate students with displays of osteochondrosis. **Conclusions:** the efficiency of application of system of the special physical exercises, of swimming, of mechanotherapeutic vehicles in prevention of osteochondrosis of spine and in overcoming of already existent pain syndrome among students of special medical group was substantiated.

**Keywords:** physical rehabilitation, osteochondrosis, health physical culture, mechanotherapy.

**References:**

1. Avramenko O. M. Slobozhans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2013, vol. 5(38), pp. 16–18. (ukr)
2. Bykhovskaya I. L., Mrazek Y. D., Filova I. I. Chelovek v mire sporta: Novyye idei, tekhnologii, perspektivy [People in the sports world: new ideas, technologies, prospects], Moscow, 2008, T. 1, S. 187–188. (rus)



3. Goncharov A. G. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin]*, Kharkiv, 2013, vol. 5(38), pp. 68–73. (rus)
4. Griban G. P. *Moloda sportivna nauka Ukraini [Young sports science of Ukraine]*, 2001, vol. 4, pp. 25–29. (ukr)
5. Kashuba V. A. *Biomekhanika osanki [Biomechanics of posture]*, Kyiv, 2003, 280 p. (rus)
6. Kosinskiy Ye. R. *Moloda sportivna nauka Ukraini [Young sports science of Ukraine]*, 2011, vol. 2, pp. 106–109. (ukr)
7. Kosolapov A. B. *Problemy izucheniya sokhraneniya i razvitiya zdorovya studentov [Problems of studying the conservation and development of students' health]*, Vladivostok, 2003, 200 p. (rus)
8. Kotesheva I. A. *Ozdorovitel'naya metodika pri osteokhondroze. Rekomendatsii spetsialista [Improving technique in osteochondrosis. Recommendations of the expert]*, Moscow, 2002, 208 p. (rus)
9. Marchenko O. K. *Fizichna reabilitatsiya khvorikh z travmami i zakhvoryuvanniyami nervovoi sistemi [Physical rehabilitation of patients with injuries and diseases of the nervous system]*, Kyiv, 2006, 196 p. (ukr)
10. Yepifanova V. A. *Meditsinskaya reabilitatsiya [Medical rehabilitation]*, Moscow, 2005, 328 p. (rus)
11. Mukhin V. M. *Fizichna reabilitatsiya [Physical Rehabilitation]*, Kyiv, 2009, 488 p. (ukr)
12. Peshkova O. V., Kamel Zhenzri. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin]*, Kharkiv, 2004, vol. 7, pp. 168–170. (rus)
13. Seymuk A. O. Popovich Yu. A., Muminov A. K. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin]*, Kharkiv, 2010, vol. 3, pp. 43–46. (ukr)
14. Sirko R. I. *Psikhichne zdorov'ya u starshomu yunatskomu vitsi yak predmet psikhologichnogo doslidzhennya : avtoref. dis. na zdobuttya kand. psikh. nauk [Mental health in older adolescence as a subject of psychological research : Authors thesis]*, Kyiv, 2001, 24 p. (ukr)
15. Sokolenko O. I. *Formuvannya tsinnisnogo stavlennya studentiv vishchikh pedagogichnikh navchalnikh zakladiv do svogo zdorov'ya : avtoref. dis. na zdobuttya kand.ped. nauk [Forming value attitude of students of higher educational institutions to their health : Authors thesis]*, Kyiv, 2009, 24 p. (ukr)
16. Shaposhnikov V. D., Shaposhnikova V. I. *Stanovites na lyzhi! [Get on your skis!]*, Lvov, 1986, 79 p. (rus)
17. Yakovenko D. V. *Uchenyye zapiski Universiteta imeni P. F. Lesgaffa [Proceedings of the University Lesgaff]*, 2008, vol. 9(43), pp. 113–117. (rus)
18. Yakovenko D. V. *Ozdorovitel'naya fizicheskaya kultura studentov s osteokhondrozom pozvonochnika na osnove kompleksnykh korriruyushchikh vozdeystviy : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk [Improving physical education students with spinal osteochondrosis through comprehensive corrective actions : Authors thesis]*, Velikiye Luki, 2009, 22 p. (rus)
19. Popova S. N. *Fizicheskaya reabilitatsiya [Physical Rehabilitation]*, Rostov na Donu, 2008, 602 p. (rus)
20. Yumashev G. S., Furman M. Ye. *Osteokhondrozy pozvonochnika [Osteochondrosis]*, Moscow, 1984, 384 p. (rus)
21. Cline J. M. *Effect of land and-water exercise on hip and knee flexibility in female osteoarthritic elderly / J. M. Cline // College of Human Development and Performance, University of Oregon, Eugene, Ore, 1991. – P. 12–15.*

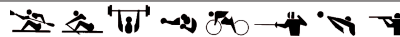
Received: 30.01.2014.

Published: 28.02.2014.

**Наталія Романівна Закаляк**, [orcid.org/0000-0002-5684-2501](http://orcid.org/0000-0002-5684-2501); [andriy64@i.ua](mailto:andriy64@i.ua); к. мед. н.; Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка: вул. І. Франка 24, м. Дрогобич, Львівська область, 82100, Україна.

**Наталія Романовна Закаляк**, [orcid.org/0000-0002-5684-2501](http://orcid.org/0000-0002-5684-2501); [andriy64@i.ua](mailto:andriy64@i.ua); к. мед. н.; Дрогобычский государственн-ный педагогический университет имени Ивана Франка: ул. И. Франка 24, г. Дрогобыч, Львовская область, 82100, Украина.

**Natalia Zakalyak**, [orcid.org/0000-0002-5684-2501](http://orcid.org/0000-0002-5684-2501); [andriy64@i.ua](mailto:andriy64@i.ua); PhD (Medicine); Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University: Ivan Franko Str. 24, Drohobych, Lviv Region, 82100, Ukraine.



## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.332.001.36:796.015-057.874

Коваль С. С., к. фіз. вих., доцент  
 Лебедев С. І.  
 Харківська державна академія фізичної культури

## Порівняльний аналіз командних кількісних показників техніко-тактичних дій футболістів 10–12 років під час змагальної діяльності

**Анотація. Мета:** порівняти кількісні командні техніко-тактичні дії футболістів від 10 до 12 років в змагальних іграх. **Матеріал:** дослідження було проведено на базі дитячого футбольного клубу «Арсенал» м. Харкова. У ньому взяло участь 24 футболісти віком 10–12 років у 18 іграх. **Результати:** визначено, що загальна сума командних техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності з віком футболістів збільшується нерівномірно. У 10-річному віці юні футболісти виконують у середньому за гру  $324,6 \pm 12,3$  ТТД, у 11-річному –  $407,1 \pm 14,6$ , а в 12 років –  $433,2 \pm 13,8$ . Достовірно вищі результати мають 11-річні юні футболісти в порівнянні з 10-річними ( $t=4,32$ ;  $p>0,01$ ) і 12-річні в порівнянні з 10-річними ( $t=5,87$ ;  $p>0,01$ ). **Висновки:** встановлено, що достовірно вищі результати мають 11-річні юні футболісти в порівнянні з 10-річними ( $t=4,32$ ;  $p>0,01$ ). Кращі кількісні показники мають 12-річні юні футболісти у порівнянні з 10-річними за загальною кількістю техніко-тактичних дій за гру ( $t=5,87$ ;  $p>0,01$ ).

**Ключові слова:** юні футболісти, змагальна діяльність, техніко-тактичні дії (ТТД), кількісні та якісні показники.

**Вступ.** Сучасний футбол характеризується високою напруженістю ігрових дій, вимагаючи від спортсмена максимальних м'язових зусиль і вміння проявити їх в ситуації, що швидко змінюється [1; 3; 6; 8]. Дуже часто сучасний футбол називають інтенсивним і, навіть, надінтенсивним. Дійсно, величезний обсяг рухових дій, швидкість пересувань футболістів у грі, робота з м'ячем в умовах дефіциту часу та простору – всі ці характерні риси сучасного футболу пред'являють особливі вимоги до індивідуальної майстерності футболістів. Спортивного вдосконалення футболістів немає межі, й найскладніше з багатьох розв'язуваних ними завдань – зростання техніко-тактичної майстерності [2; 4; 7; 8].

У спортивних іграх в якості основних критеріїв оцінки змагальної діяльності та спортивної майстерності гравців фахівці рекомендують використовувати показники ефективності і результативності [2; 9; 10]. Питання контролю та оцінки змагальної діяльності футболістів знаходилися в центрі уваги багатьох фахівців. Однак кожен конкретний випадок обмежувався рішенням лише окремих завдань, які стояли перед дослідником [5; 6; 9; 10].

Багато фахівців розглядають змагальну діяльність, зводячи її в ранг інтегрального показника, а спортивний результат – як один з провідних критеріїв ефективності навчально-тренувального процесу. Тому, при управлінні тренувальним процесом пропонується сконцентрувати зусилля на аналізі змагальної діяльності команд і окремих гравців, тому що тільки в умовах відповідальних змагань повною мірою проявляються позитивні і негативні сторони підготовленості спортсменів. І тільки лише глибоко вивчивши змагальну діяльність, можна розробити адекватну їй систему тренувань [1; 4; 7; 10].

Таким чином, актуальність обраної теми дослідження визначається великою важливістю інформації про ТТД, як окремих гравців, так і команди в цілому, для підвищення якості навчально-тренувальної роботи.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дана робота проводилася

згідно переліку пріоритетних тематичних напрямків наукових досліджень та розробок на 2013–2015 рр. Харківської академії фізичної культури, за темою: 2.3. Науково-методичні основи удосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності» (№ держреєстрації 0111U001722) та ініціативної теми НДР кафедри футболу та хокею Харківської державної академії фізичної культури на 2011–2015 рр. за темою: 2.6 Оптимізація навчально-тренувального процесу футболістів різної кваліфікації (№ держреєстрації 0111U003127).

**Мета дослідження:** порівняти кількісні командні характеристики техніко-тактичних дій футболістів від 10 до 12 років у змагальних іграх.

### Задачі:

1. Проаналізувати сучасну методичну літературу за обраною темою.
2. Провести порівняльний аналіз кількісних характеристик техніко-тактичних дій гравців різного віку (10–12 років).
3. На підставі отриманих даних виявити загальний обсяг ТТД гравців від 10–12 років.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження; інструментальний метод реєстрації показників змагальної діяльності. Усі результати дослідження відпрацьовувалися загальноприйнятими методами статистичної обробки отриманих результатів.

Дослідження було проведено на базі дитячого футбольного клубу «Арсенал» м. Харкова. Було проаналізовано кількість ТТД 24-х футболістів віком: 10 років ( $n=8$ ), 11 – ( $n=8$ ) та 12 років ( $n=8$ ) у 18 іграх. Ігрова діяльність фіксувалася за 10-хвилинними відрізками, що дозволило побачити динаміку всього матчу, визначити сильні та слабкі сторони гравців різного ігрового амплуа: нападників, захисників, півзахисників. У бланках технічних протоколів фіксувалися показники дій в нападі: прийом, ведення, передачі, удари м'яча з визначенням коефіцієнта браку. А також показники гри в захисті: відбір, перехоплення, гра в єдиноборс-



## Командні кількісні показники змагальної діяльності юних футболістів від 10–12 років, 18 ігор

№ п/п	ТТД	10 років (n=8)	11 років (n=8)	12 років (n=8)	t-критерій Ст'юдента					
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$	$t_{1,2}$	$t_{2,3}$	$t_{1,3}$	$P_{1,2}$	$P_{2,3}$	$P_{1,3}$
1.	Прийом м'яча	77,4±11,3	94,2±14,7	118,3±12,4	0,9	1,24	<b>2,5</b>	>0,05	>0,05	<0,05
2.	Короткі передачі назад і поперек поля	54,3±4,7	52,7±4,5	51,2±4,3	0,24	0,24	0,48	>0,05	>0,05	>0,05
3.	Короткі передачі вперед	61,1±5,6	71,2±6,2	85,4±7,3	1,22	1,48	<b>2,65</b>	>0,05	>0,05	<0,05
4.	Короткі передачі м'яча	115,4±12,5	123,9±15,34	136,6±16,4	0,42	0,56	1,04	>0,05	>0,05	>0,05
5.	Середні передачі назад і поперек	7,3±3,6	9,3±2,7	11,2±3,1	0,44	0,46	0,82	>0,05	>0,05	>0,05
6.	Середні передачі вперед	8,5±2,2	12,3±2,5	13,8±2,9	1,14	0,39	1,45	>0,05	>0,05	>0,05
7.	Середні передачі	15,8±1,3	21,6±3,4	25,3±4,2	1,59	0,68	2,16	>0,05	>0,05	>0,05
8.	Довгі передачі назад, поперек	0,8±0,22	2,3±0,73	5,2±1,8	1,96	1,49	<b>2,42</b>	>0,05	>0,05	<0,05
9.	Довгі передачі вперед	0,6±0,25	1,1±0,21	3,2±1,21	1,53	1,7	2,10	>0,05	>0,05	>0,05
10.	Довгі передачі м'яча	1,4±0,5	3,3±1,1	8,4±2,3	1,57	2,00	<b>2,97</b>	>0,05	>0,05	<0,05
11.	Ведення м'яча	71,1±7,1	68,3±5,7	55,2±5,1	0,36	1,71	1,81	>0,05	>0,05	>0,05
12.	Перехоплення, єдиноборства, відбір	78,2±5,2	69,1±4,8	61,1±4,3	1,28	1,24	<b>2,53</b>	>0,05	>0,05	<0,05
13.	Обведення	12,2±4,5	15,9±3,6	19,4±4,8	0,64	0,58	1,09	>0,05	>0,05	>0,05
14.	Удари ногою по воротах	7,3±1,5	8,4±1,8	9,3±1,9	0,46	0,34	0,82	>0,05	>0,05	>0,05
15.	Удари головою по воротах	0,3±0,02	0,8±0,07	1,4±0,9	<b>6,86</b>	<b>5,26</b>	<b>11,93</b>	<0,01	<0,01	<0,01
	Усього:	324,6±12,3	407,1±14,6	433,2±13,8	<b>4,32</b>	1,41	<b>5,87</b>	<0,01	>0,05	<0,01

тві також з визначенням коефіцієнта браку. Реєстрація ТТД велася опосередкованим шляхом (прихованим – коли, той, за ким спостерігали – не знав, що за ним ведеться спостереження).

За методикою Ю. А. Морозова реєструвалися наступні техніко-тактичні дії: прийом м'яча; передачі м'яча (короткі, середні та довгі); перехоплення; єдиноборства (вгорі і внизу); обведення; відбір; ведення м'яча; удари в площину воріт (ногою і головою). Розраховувався коефіцієнт браку техніко-тактичних дій.

Дані про техніко-тактичні дії наговорювалися на диктофон, а потім розшифровувалися за допомогою стенографічного запису. На основі результатів обробки технічних протоколів використовувалася порівняльний аналіз діяльності футболістів з урахуванням ігрового амплуа. Визначалися середні показники виконання техніко-тактичних дій за підсумками 18 ігор для кожного амплуа.

### Результати дослідження та їх обговорення.

Результати проведених досліджень представлені в таблиці. Їх аналіз свідчить, про те що загальна кількість зупинок м'яча під час ігор, з віком від 10 до 12 років збільшується. Так, цей показник у 11-річних футболістів на 22,2% більше ніж у футболістів 10-річного віку, а у гравців віком 12 років у порівнянні з 11-річними приріст цього показника склав вже 25%. Необхідно відмітити, що 10-річні футболісти мають достовірно нижчі показники прийому м'яча порівняно з 12-річними футболістами ( $t=2,5$ ;  $p>0,05$ ) (див. таблицю).

Аналогічна динаміка простежується при виконанні коротких передач м'яча вперед. При цьому приріст у передачах м'яча вперед між 10-ти та 12-річними футболістами має достовірні відмінності ( $t=2,5$ ;  $p>0,05$ ).

Тенденція до збільшення зберігається й при виконанні середніх передач м'яча назад, поперек та вперед футболістами 10–12 років.

Аналіз виконання довгих передач м'яча назад, поперек та вперед показав суттєве збільшення кількості технічних дій цього елемента в змагальній практиці юних футболістів з 10 до 12 років. Аналіз результатів, отриманих при виконанні довгих передач м'яча назад та поперек, виявив, що 12-річні юні футболісти достовірно більше виконують даних передач порівняно з 10-річними ( $t=2,42$ ;  $p>0,05$ ) (дивись таблицю).

Кількість обведень суперника в середньому за гру збільшується з віком. У 10-річному віці цей показник становить  $-12,2\pm 4,5$ , в 11-річному віці збільшився до  $15,9\pm 3,6$  за гру, а в 12 років склав  $-19,4\pm 4,8$ , але ці зміни не були достовірними.

Кількість виконання ударів по воротах ногою та головою також збільшується. Так, у 10-річному віці вищевказаний показники складає: удари ногою по воротах –  $7,3\pm 1,50$ , удари по воротах головою –  $0,3\pm 0,02$ ; в 11-річному віці ці показники збільшилися до  $8,4\pm 1,8$  ударів ногою по воротах та до  $0,8\pm 0,07$  ударів по воротах головою. Необхідно зазначити, що з віком достовірно збільшується кількість виконання ударів го-

ловою, між 10-ти та 11-річними футболістами ( $t=6,86$ ;  $p>0,01$ ), між 11-ти та 12-річними ( $t=5,26$ ;  $p>0,01$ ), між 10-ти та 12-річними ( $t=11,93$ ;  $p>0,01$ ) (див. таблицю).

Проте, не дивлячись на збільшення вищевказаних показників, серед загальної кількості ТТД в юних футболістів 10–12 років є прийоми, показники яких мають тенденцію до зменшення. Це, перш за все: короткі передачі м'яча назад та поперек поля, ведення.

Аналіз середніх показників кількості коротких передач м'яча назад та поперек під час змагальної діяльності показав, що у віці 10 років юні футболісти в середньому за гру виконують: передач м'яча назад та поперек –  $54,3\pm 4,7$ , в 11 років цей показник складає  $52,7\pm 4,5$ , а в 12 років –  $51,2\pm 4,3$ . Така ж тенденція спостерігається й при виконанні ведення м'яча в середньому за гру (див. таблицю). Так, у 10-річному віці цей показник складає  $71,1\pm 7,1$ , в 11-річному віці –  $68,3\pm 5,7$ , а в 12-річному віці він зменшився до  $55,2\pm 5,1$ .

Аналогічна динаміка простежується й в єдиноборствах. Футболісти 10 років у середньому за гру виконують  $78,2\pm 5,2$  єдиноборств, в 11 років –  $69,1\pm 4,8$ , а в 12 років –  $61,1\pm 4,3$ . Слід зазначити, що 10-річні футболісти виконують достовірно більше єдиноборств за м'яч порівняно з 12-річними спортсменами ( $t=2,53$ ;  $p>0,05$ ) (див. таблицю).

Загальна кількість командних техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності з віком збільшується. Так, у 10-річному віці юні футболісти виконують у середньому за гру  $324,6\pm 12,3$  ТТД, у 11-річному віці цей показник склав  $407,1\pm 14,6$ , а в 12 років –  $433,2\pm 13,8$ . Достовірно вищі результати мають 11-річні юні футболісти у порівнянні з 10-річними ( $t=4,32$ ;  $p>0,01$ ) і 12-річні в порівнянні з 10-річними ( $t=5,87$ ;  $p>0,01$ ).

### Висновки:

1. Проведений аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що змагальна діяльність потребує більш досконалішого вивчення у зв'язку з розробкою і впровадженням нових методик тренувань.

2. Встановлено, що з віком основні кількісні показники техніко-тактичних дій в арсеналі юних гравців від 10–12 років збільшуються нерівномірно. Тенденцію до зменшення за віком юних футболістів від 10 до 12 мають показники: короткі передачі м'яча назад та поперек поля, ведення.

3. Визначено, що загальна кількість командних техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності з віком футболістів збільшується нерівномірно. У 10-річному віці юні футболісти виконують у середньому за гру  $324,6\pm 12,3$  ТТД, у 11-річному –  $407,1\pm 14,6$ , а в 12 років –  $433,2\pm 13,8$ . Достовірно вищі результати мають 11-річні юні футболісти в порівнянні з 10-річними ( $t=4,32$ ;  $p>0,01$ ) і 12-річні в порівнянні з 10-річними ( $t=5,87$ ;  $p>0,01$ ).

Подальші дослідження будуть направлені на визначення якісних показників змагальної діяльності юних футболістів 10–12 років.

### Список використаної літератури:

1. Дулібський А. В. Модулювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 «Теорія» / А. В. Дулібський. – Львів, 2001. – 201 с.
2. Золотарев А. П. Структура соревновательной деятельности юных футболистов / А. П. Золотарев // Научно-методический журнал. – 1997. – № 1. – С. 38–40.
3. Перевозник В. І. Дослідження індивідуальних техніко-тактичних дій (відбір) гравців команди «Металіст» / В. І. Перевозник, С. М. Журід // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2006. – № 9. – С. 49–52.



4. Пшибыльский В. Комплексный контроль в системе многолетней подготовки футболистов детского и юношеского возраста : дис. ... доктора наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптационной физической культуры» / В. Пшибыльский. – К. : 1998. – 372 с.

5. Коваль С. С. Исследование взаимосвязи скоростных качеств и технико-тактических действий юных футболистов 8–12 лет / С. С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 99–102.

6. Коваль С. С. Сравнительный анализ динамики формирования технико-тактической подготовленности юных футболистов 8–12 лет / С. С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 135–143.

7. Лисенчук Г. А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів 7–16 років : автореф. дис. ... доктора наук з фізичного виховання і спорту : спец. 13.00.04. «Теорія та методика фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчої та адаптаційної фізичної культури» / Г. А. Лисенчук. – К. : 2004. – 42 с.

8. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К., 2003. – 272 с.

9. Лебедев С. И. Дослідження індивідуальних технико-тактичних дій юних футболістів 10–11 років з урахуванням ігрового амплуа / С. И. Лебедев // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : [Сборник статей IX международной научной конференции, 8–9 февраля 2013 года]. – Белгород-Харьков-Красноярск-Москва : ХНПУ, 2013. – С. 225–229.

10. Полишкис М. С. Личностные факторы эффективности и надежности соревновательной деятельности юных футболистов / М. С. Полишкис, О. В. Дашкевич, И. А. Клесов // Физическая культура : [Научно-методический журнал]. – Москва, 1992. – № 2. – С. 47–50.

Стаття надійшла до редакції 27.01.2014 р.

Опубліковано: 28.02.2014 р.

**Аннотация.** Коваль С. С., Лебедев С. И. Сравнительный анализ командных количественных показателей технико-тактических действий футболистов 10–12 лет во время соревновательной деятельности. **Цель:** сравнить количественные командные технико-тактические действия футболистов от 10 до 12 лет в соревновательных играх. **Материал:** исследование было проведено на базе детского футбольного клуба «Арсенал» г. Харькова. В нем участвовали 24 футболиста возрастом 10–12 лет в 18 играх. **Результаты:** определено, что общая сумма командных технико-тактических действий во время соревновательной деятельности с возрастом увеличивается неравномерно. В 10-летнем возрасте юные футболисты выполняют в среднем за игру 324,6±12,3 технико-тактических действий, в 11-летнем возрасте – 407,1±14,6, а в 12 лет – 433,2±13,8. **Выводы:** установлено, что достоверно выше результаты имеют 11-летние юные футболисты в сравнении с 10-летними ( $t=4,32$ ;  $p>0,01$ ). Лучшие количественные показатели имеют 12-летние юные футболисты в сравнении с 10-летними по общему количеству технико-тактических действий за игру ( $t=5,87$ ;  $p>0,01$ ).

**Ключевые слова:** юные футболисты, соревновательная деятельность, технико-тактические действия (ТТД), количественные показатели.

**Abstract.** Koval S. S., Lebedev S. I. Comparative analysis of team quantitative indicators in technical and tactical team actions (TTA) between 10–12 years old players during competitive activity. **Purpose:** to compare the quantitative team technical and tactical actions of players from 10 to 12 years in competitive games. **Material:** the study was conducted at the children's football club "Arsenal" Kharkov. It was attended by 24 players aged 10–12 years in 18 games. **Results:** determined that the total amount of the team technical and tactical actions during competitive activity increases with age unevenly. The 10 year old young players perform per game 324,6±12,3 TTA, 11 years of age, the figure was 407,1±14,6, and in 12 years – 433,2±13,8. **Conclusions:** found that significantly better results with 11 year-old young footballers compared with 10 years ( $t=4,32$ ;  $p>0,01$ ). More quantitative with 12 year young players compared to 10 years with a total number of TTA per game ( $t=5,87$ ;  $p>0,01$ ).

**Keywords:** young players, competitive activities, TTD, quantitative indicators.

#### References:

1. Dulibskiy A. V. Modelyuvannya taktichnikh diy u protsesi pidgotovki yunatskikh komand z futbolu : dis. ... kand. nauk z fiz. vikhovannya i sportu [Modeling tactical in preparing youth football teams : diss.], Lviv, 2001, 201 p. (ukr)
2. Zolotarev A. P. Nauchno-metodicheskiy zhurnal [Scientific-methodical journal], 1997, vol. 1, pp. 38–40. (ukr)
3. Perevoznik V. I., Zhurid S. M. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2006, vol. 9, pp. 49–52. (ukr)
4. Pshibyl'skiy V. Kompleksnyy kontrol v sisteme mnogoletney podgotovki futbolistov detskogo i yunosheskogo vozrasta : dis. ... doktora nauk po fizicheskomu vospitaniyu i sportu [Integrated control system in a multi-year football training for children and youth : diss.], Kyiv, 1998, 372 p. (rus)
5. Koval S. S. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2010, vol. 1, pp. 99–102. (rus)
6. Koval S. S. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2011, vol. 2, pp. 135–143. (rus)
7. Lisenchuk G. A. Teoretiko-metodichni osnovi upravlinnya pidgotovkoyu futbolistiv 7–16 rokiv : avtoref. dis. ... doktora nauk z fizichnogo vikhovannya i sportu [Theoretical and methodological foundations of management training futbolistiv 7-16 years : Authors thesis], Kyiv, 2004, 42 p. (ukr)
8. Lisenchuk G. A. Upravleniye podgotovkoy futbolistov [Management training players], Kyiv, 2003, 272 p. (rus)
9. Lebedev S. I. Problemy i perspektivy razvitiya sportivnikh igr i yedinoborstv v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh [Problems and prospects of the development of sports and games edinoborstv in higher education], Belgorod-Kharkov-Krasnoyarsk-Moskva, 2013, pp. 225–229. (ukr)
10. Polishkis M. S., Dashkevich O. V., Klesov I. A. Fizicheskaya kultura [Physical Culture], Moskva, 1992, vol. 2, pp. 47–50. (rus)

Received: 27.01.2014.

Published: 28.02.2014.

**Святослав Святославович Коваль**, [orcid.org/0000-0001-7140-6276](http://orcid.org/0000-0001-7140-6276); [Koval.S.S.79@gmail.ru](mailto:Koval.S.S.79@gmail.ru); к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

**Сергій Ігорович Лебедев**, [orcid.org/0000-0002-8452-8800](http://orcid.org/0000-0002-8452-8800); [lebedev19881988@mail.ru](mailto:lebedev19881988@mail.ru); Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

**Святослав Святославович Коваль**, *orcid.org/0000-0001-7140-6276; Koval.S.S.79@gmail.ru; к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.*

**Сергей Игоревич Лебедев**, *orcid.org/0000-0002-8452-8800; lebedev19881988@mail.ru; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.*

**Svyatoslav Koval**, *orcid.org/0000-0001-7140-6276; Koval.S.S.79@gmail.ru; PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

**Sergiy Lebedev**, *orcid.org/0000-0002-8452-8800; lebedev19881988@mail.ru; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.015.132 – 057.875

Коломійцева О. Е., к. фіз. вих., доцент  
 Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

## Рівень фізичної підготовленості й розвитку психомоторних якостей студентів військово-юридичного факультету

**Анотація.** *Мета:* виявити рівень розвитку окремих прикладних психомоторних якостей та фізичної підготовленості студентів юридичного університету. **Матеріал:** у дослідженнях узяли участь 48 хлопців і 19 дівчат 1 курсу військово-юридичного факультету. **Результати:** відмічається, що професійно-прикладна фізична підготовка майбутнього військового юриста повинна орієнтуватися на засвоєння визначених знань, умінь та навиків, серед яких – професійно важливі психомоторні якості, що забезпечують високу ступінь готовності до виконання службових обов'язків. **Висновки:** рівень фізичної підготовленості, що визначався за результатами виконання тестових вправ на силу, витривалість, координацію встановлений недостатній в дівчат і середній у хлопців. За всіма тестами, що характеризують рівень розвитку психомоторних якостей (час реакції на світло і звук рукою, на звук ногою, час реакції за вибором і індивідуальної хвилини), окрім часу реакції на світло ногою, показники знаходяться в межах норми.

**Ключові слова:** студенти, юристи, психомоторні якості, фізичні якості, тестування.

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення усіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості молодого покоління, необхідної для успішної їх трудової діяльності. У зв'язку з цим перед вищою школою стоїть завдання корінного і всебічного поліпшення професійної підготовки і фізичного виховання майбутніх фахівців.

У Національному юридичному університеті імені Ярослава Мудрого на військово-юридичному факультеті проводиться підготовка юридичних кадрів для органів прокуратури з нагляду за додержанням законів у военній сфері, юридичної служби Збройних Сил України та Військової служби правопорядку у Збройних Силах України, Державної прикордонної служби України, Міністерства надзвичайних ситуацій України, Управління Державної охорони України, Державної спеціальної служби транспорту Міністерства транспорту та зв'язку України, Внутрішніх військ Міністерства внутрішніх справ України.

Як зазначено в пунктах 4 та 9.4 наказу Генерального прокурора України від 15 грудня 2011 року № 2 Гн «Про організацію роботи з кадрами в органах прокуратури України» Вищому керівному складу слід «...постійно вивчати професійні та організаторські здібності, моральні якості прокурорів і слідчих, практикувати їх професійне та психологічне тестування, у першу чергу, кандидатів на керівні посади. Результати тестувань враховувати під час проведення атестації, вирішення питань про зарахування до кадрового резерву та заміщення вакансій. ...пропагувати в підпорядкованих колективах здоровий спосіб життя, заохочувати до занять фізкультурою, спортом, проведення культурно-оздоровчих заходів, подолання шкідливих звичок» [4].

При призначенні на різні оперативні посади в органах прокуратури важливе значення мають моральні якості та психологічні властивості особистості, до яких, зокрема, відносяться: відповідний рівень культури, виховання правосвідомості, громадянської відповідальності; чесність, скромність, інтелект, об'єктивність, неупередженість, аналітичні здібності тощо. Індивідуальні психологічні якості особистості

також мають значення для роботи на посаді прокурора, слідчого, помічника прокурора [5]. З огляду на професійний психологічний відбір кандидатів враховуються наступні якості претендента: здатність та готовність до проходження служби в прокуратурі; уважність та спостережливість; швидкість мислення; добра пам'ять; здатність логічно мислити і діяти швидко та рішуче в конфліктних ситуаціях; основні риси темпераменту; комунікативність та вміння встановлювати психологічний контакт з особами тощо. З урахуванням специфіки роботи в органах прокуратури, інтенсивності, емоційної та фізичної напруги праці прокурорських працівників до кандидатів на ці посади також пред'являються певні вимоги щодо стану здоров'я [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, а також практичний досвід свідчить про те, що проблеми теорії, методики і організації фізичного виховання в системі підготовки кадрів для Міністерства Внутрішніх Справ, Міністерства оборони, Міністерства юстиції і Прокуратури України залишаються відкритими, тобто наукових даних, пов'язаних з дослідженнями прикладної фізичної підготовки фахівців військово-юридичного профілю, їх фізичного розвитку і рівня здоров'я у вітчизняній науково-методичній літературі представлено не достатньо.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження є складовою частиною науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання № 3 «Національного юридичного університету ім. Ярослава Мудрого».

**Мета дослідження:** виявити рівень розвитку окремих прикладних психомоторних якостей та фізичної підготовленості студентів 1 курсу військово-юридичного факультету юридичного університету.

**Матеріал і методи дослідження.** В якості методів було використано тестування:

а) фізичних якостей (тестові вправи: човниковий біг 10х10 м; 12-хвилинний біг; стрибки через скакалку за 1 хв; упор сидячи, упор лежачи за 1 хв; підтягування на перекладині; згинання-розгинання рук в упорі лежачи; підняття в сед за 1 хв);

б) психомоторних якостей. Як інструментарій використовувався Апаратно-програмний комплекс



«Спортивний психофізіолог», за допомогою якого були досліджені наступні психомоторні здібності:

1) час простої сенсомоторної реакції на світло рукою та ногою;

2) час простої сенсомоторної реакції на звук рукою та ногою;

3) час реакції вибору;

4) тривалість індивідуальної хвилини (IX). Кожна людина має свою індивідуальну систему відліку фізіологічного часу і фізіологічний годинник у людей йдуть з різною швидкістю. Для дослідження власного масштабу часу суб'єкта зазвичай і використовують тест «Індивідуальна хвилина». При дослідженні оцінки тривалості індивідуальної хвилини випробовуваному шляхом натиснення лівої (спочатку) і правої (у кінці) кнопки зовнішнього пульта необхідно відміряти 60 с. інтервал. Оцінка часу тривалості індивідуальної хвилини вимірюється за допомогою таймера пульта шляхом обчислення різниці між часом початку і кінця відмірювання. Цей тест можна використовувати для діагностики психоемоційного стану. Наприклад, укорочення тривалості IX свідчить про підвищення тривожності людини, надмірну емоційну напругу, депресивний стан. Подовження індивідуальної хвилини свідчить про переважання гальмівних процесів.

У дослідженнях взяли участь студенти 1 курсу військово-юридичного факультету «Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого» в кількості 48 хлопців і 19 дівчат. Заняття з учбової дисципліни «Фізичне виховання» проводяться відповідно до діючої програми Міністерства освіти і науки України від 2003 р. 2 рази на тиждень по 2 академічних години, в основному, з використанням засобів загальної фізичної підготовки. На жаль, у процесі занять не приділяється увага розвитку спеціальних фізичних і психомоторних якостей, а також відсутнє моделювання практичних ситуацій, наближених до реальних умов професійної діяльності.

#### Результати дослідження та їх обговорення.

Величезну роль в опануванні спеціальності грає комплекс психофізіологічних якостей людини, і в першу чергу таких, як функції слухового, зорового аналізаторів, оперативна і довготривала пам'ять, міра концентрації, перемикання і стійкості уваги, емоційно-вольові якості, психомоторна реакція, нервово-психічна

стійкість і деякі інші чинники [1–3; 6; 9]. У принципі можна будь-яку фізично і психічно здорову людину навчити виконанню обов'язків будь-якої професії. Проте практика підготовки фахівців при обліку чинника часу і економічності доцільності показує, що найбільш ефективності навчання можна добитися в людей, що мають необхідний комплекс психофізіологічних якостей, виявлення яких може бути здійснене проведенням психофізіологічного відбору. Тому доцільно до початку навчання проводити індивідуальну оцінку цих якостей з метою визначення осіб, найбільш здатних до навчання і опанування конкретної спеціальності. Це дозволяє значно скоротити терміни підготовки і знизити кількість відрахованих у процесі навчання студентів. Виходячи з цього, оцінка психофізіологічних якостей людини є досить актуальним завданням, яке особливо гостре зараз, при включенні людини в складні технічні системи «людина-машина» з високою «ціною» помилкових дій, наслідком яких є не лише зниження якості професійної діяльності, але і виникнення аварій і навіть катастроф. Психофізіологічний відбір є складовою частиною професійного відбору, який передбачає оцінку придатності військовослужбовців по комплексу інформативних показників для виконання певної діяльності [2; 3].

Результати, отримані в ході досліджень психомоторних якостей, представлені в табл. 1.

Аналізуючи показники часу реакції на світло рукою, ми знайшли, що вони знаходяться в межах норми, і у хлопців вони наближаються до нижніх границь, а в дівчат – до верхніх границь норми. Середні показники часу реакції на звук рукою і у хлопців і в дівчат знаходяться поза межами норми, – тест виконали краще, ніж необхідно. Порівнюючи показники часу реакції рукою на світло і звук, ми відзначили, що у студентів реакція на звук краща, ніж на світло.

Аналізуючи показники часу реакції на світло ногою, ми знайшли, що вони знаходяться поза межах норми, – і дівчата і хлопці тест виконали гірше, ніж необхідно. Середні показники часу реакції ногою на звук і у хлопців і у дівчат знаходяться в межах норми, причому у хлопців показник наблизився до нижніх границь норми, а у дівчат – верхніх. Порівнюючи показники часу реакції ногою на світло і звук, ми відзначили, що у студентів реакція ногою на звук краща, ніж на світло.

Таблиця 1  
Показники часу реакції на світло і звук рукою

Тести	Хлопці, n=48		Дівчата, n=19	
	Норма	$\bar{X} \pm m$	Норма	$\bar{X} \pm m$
Час реакції на світло рукою, мс	260–330	290,65±32,67	260–320	300,7±27,10
Час реакції на звук рукою, мс	310–370	243,86±29,74	320–390	284,36±44,37
Час реакції на світло ногою, мс	230–310	370,50±67,03	230–320	338,63±38,53
Час реакції на звук ногою, мс	280–380	297,05±69,99	300–410	355,06±108,05
Кількість помилкових реакцій	–	1,63±0,50	–	1,33±0,57
Час реакції вибору, мс	340–450	368,96±7,44	330–430	399,13±47,78
Індивідуальна хвилина, с	48–53, 67–71	60,35±13,06	49–52, 64–68	44,49±8,57



Таблиця 2

## Показники розвитку окремих фізичних якостей студентів 1 курсу

Тестові вправи	Хлопці n=48	Норма: результат – бал	Дівчата n=19	Норма: результат – бал
	$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$	
Човниковий біг 10x10м, с	27,71±1,65	27,5 – «5» 28,5 – «4» 29,5 – «3»	31,68±2,06	32,0 – «5» 33,0 – «4» 34,0 – «3»
12-хвилинний біг, м	2576,67±361,97	–	1891,11±304,49	–
Стрибки на скакалці за 1 хв, к-ть разів	109,4±39,7	140–150	116,2±28,8	130-140
Упор сидячи, упор лежачи за 1 хв, к-ть разів	28,7±3,7	30 і більше	23,53±3,9	27 і більше
Підтягування на перекладині, к-ть разів	12,1±3,7	12 – «5» 10 – «4» 8 – «3»	–	–
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	41,8±4,3	36 – «5» 33 – «4» 30 – «3»	14,3±7,6	24 – «5» 22 – «4» 20 – «3»
Піднімання в сед за 1 хв, к-ть разів	40,8±8,1	51 – «5» 45 – «4» 38 – «3»	33,5±8,2	45 – «5» 40 – «4» 35 – «3»

Результати тесту на визначення часу складної зорово-моторної реакції, а саме реакції вибору, свідчать, що при проходженні тесту студенти помилялися від 1 до 3 разів. Показники часу реакції знаходяться в межах норми, причому як у хлопців, так і у дівчат – близько нижніх границь.

Внутрішня оцінка людиною плину часу має велике теоретичне і практичне значення. Вона дозволяє індивідам контролювати хід вегетативних і соматичних процесів, планувати виробничу й учбову діяльність, раціонально підходити до проведення дозвілля. Робота так званого «внутрішнього годинника» відбиває активність фізіологічних процесів, залежить від особливостей вищої нервової діяльності, має зв'язок зі статтю і віком.

З табл.1 видно, що середній показник хлопців майже наблизився до нормативного показника 1 хв, а в дівчат він значно менший. «Індивідуальна» хвилина в людей у процесі виконання розумових операцій достовірно сповільнюється, що може свідчити про спотворення внутрішнього еталону часу за рахунок активації певних відділів кори великих півкуль. Час, незаповнений якимось видом діяльності, суб'єктивно оцінюється як повільно плінущий, «індивідуальна» хвилина при цьому коротшає [2]. Дослідниками не було виявлено істотного зв'язку між ходом внутрішнього хронометра з одного боку і типом працездатності, відкритістю характеру, мірою фізичної адаптованості з іншого боку. У той же час відмічена тенденція до збільшення «індивідуальної» хвилини у сангвініків і зменшення її в меланхоліків.

Результати дослідження рівня фізичної підготовленості представлені в табл. 2.

Аналіз результатів тестової вправи 10x10 м, що комплексно відображає координаційні здібності, дозволяє говорити про високий їх прояв і у хлопців і в дівчат. Так, відповідно до нормативів [7], результати

хлопців відповідають оцінкам «4–5». Результати дівчат відповідають, в основному, оцінці «5».

Аналіз результатів тестової вправи 12-хвилинний біг, що відображає витривалість, дозволяє говорити про «середній» рівень розвитку аеробних можливостей у хлопців і «низький» – у дівчат.

Використана нами тестова вправа «стрибки через скакалку за 1 хв» показала неоднозначну картину. Проста, на перший погляд, вправа викликала у тестованих масу ускладнень. Так, за визначенням [7], цей тест характеризує гліколітичну працездатність людини і в цьому відношенні як хлопці, так і дівчата показали досить низькі результати. У той же час, за визначенням Л. П. Сергієнка, стрибки через скакалку – складно-координаційна вправа, пов'язана з оцінкою просторово-часових і динамічних параметрів рухів і потребує попереднього навчання [8]. Показані першоккурсниками результати дозволяють говорити про відсутність такої підготовки в школі. Це підтверджується тим, що 49% студентів збивалися під час виконання стрибків 3–4 рази, 16% помилялися 5–6 разів, за словами 22% – взагалі не тримали скакалки в руках і тому їх результат не виходив за рамки 80 стрибків. Інші 13% студентів показали досить високі результати, «вистрибнувши» за 150 разів.

Досліджуючи просторово-часові характеристики рухів за допомогою тесту «з в. п. о. с: упор присівши, стрибком – упор лежачи, стрибком – упор присівши, в. п.» ми дійшли висновку, що середній результат і хлопців і дівчат досить низький і не відповідає середнім віковим нормам. З тестовою вправою «підтягування на високій перекладині» студенти – хлопці, відповідно до нормативів [7], впоралися на «відмінно».

Результати тесту «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» говорять про досить високий рівень розвитку силової динамічної витривалості у хлопців і низький – у дівчат. Так, порівнюючи середні результа-



ти з нормативами [8] ми знайшли, що хлопці впоралися з тестом на «відмінно», а дівчата – на оцінку «нижче задовільної». У той же час, якщо порівнювати отримані нами результати з нормами, запропонованими для цього віку В. А. Романенко [7], то хлопці мають середній рівень розвитку цих здібностей. Також досвід роботи показує, що результати дівчат рідко досягають високого рівня навіть на випускному курсі, найчастіше підвищуючись на другому-третьому році навчання.

Результати тесту «піднімання в сед за 1 хв» дозволяють говорити про невисокий рівень розвитку сили м'язів черевного пресу як у хлопців, так і в дівчат.

**Висновки.** Аналіз чинної системи фізичної підготовки студентів – військових юристів виявив низку причин, що знижують її ефективність: незавершеність наукового обґрунтування спеціальної спрямованості прикладної фізичної підготовки студентів; кількість

годин, що відводиться на планові заняття з фізичної підготовки, не дозволяють вирішити питання спрямованого розвитку фізичних якостей; недостатньо враховується специфіка майбутньої професійної діяльності. Рівень розвитку досліджуваних фізичних якостей, як у хлопців, так і у дівчат знаходиться на середньому рівні, виняток становлять координаційні здібності, які розвинені досить добре. Порівнюючи показники часу реакції рукою і ногою на світло і звук було відзначено, що у студентів реакція на звук краща, ніж на світло. Середній показник індивідуальної хвилини хлопців майже наблизився до нормативного показника 1 хв і склав 60,35 с, а в дівчат – значно менший і склав 44,49 с.

**Перспективи подальших досліджень.** Передбачається провести дослідження фізичного розвитку даного контингенту студентів.

#### Список використаної літератури:

1. Александров Ю. И. Психофизиология / Ю. И. Александров. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – С. 45–62.
2. Горст В. Р. Функциональные характеристики индивидуально-типологических различий студентов : [монография] / Н. А. Горст, В. Р. Горст. – Астрахань : Астраханский университет, 2007. – 142 с.
3. Елисеев О. П. Конструктивная типология и психодиагностика личности / О. П. Елисеев. – Псков, 1994. – 280 с.
4. Наказ Генерального прокурора України від 15 грудня 2011 року № 2гн «Про організацію роботи з кадрами в органах прокуратури України».
5. Прокурорський нагляд в Україні : [підручник для юрид. вузів і фак.] / під ред. Грошевого Ю. М., Марочкина І. Є. – Донецьк : Донеччина, 1997. – 256 с.
6. Психомоторика : контроль та оцінка розвитку : [Навчальний посібник] / Л. П. Сергієнко, Н. Г. Чекмарьова, В. А. Хаджинова. – Харків : ОВС, 2012. – 270 с.
7. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : [Учебное пособие] / В. А. Романенко. – Донецк : Дон НУ, 2005. – 290 с.
8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – Київ : Олімпійська література, 2002. – 438 с.
9. Шевченко О. О., Романчук С. В. Дослідження показників професійно-важливих психологічних якостей курсантів під впливом чинників військово-професійної діяльності / О. О. Шевченко, С. В. Романчук // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2009. – № 4. – С. 11–14.

Стаття надійшла до редакції 15.01.2014 р.

Опубліковано: 28.02.2014 р.

**Аннотация.** Коломийцева О. Э. Уровень физической подготовленности и развития психомоторных качеств студентов военно-юридического факультета. **Цель:** выявить уровень развития отдельных прикладных психомоторных качеств и физической подготовленности студентов юридического университета. **Материал:** в исследованиях приняли участие 48 юношей и 19 девушек 1 курса военно-юридического факультета. **Результаты:** отмечается, профессионально-прикладная физическая подготовка будущего военного юриста должна ориентироваться на усвоение определенных знаний, умений и навыков, среди которых – профессионально важные психомоторные качества, обеспечивающие высокую степень готовности к выполнению служебных обязанностей. **Выводы:** уровень физической подготовленности, который определялся по результатам выполнения тестовых упражнений на силу, выносливость, координацию установлен недостаточный у девочек и средний у мужчин. По всем тестам, характеризующим уровень развития психомоторных качеств (время реакции на свет и звук рукой, на звук ногой, время реакции с выбором и индивидуальной минуты), кроме времени реакции на свет ногой, показатели находятся в пределах нормы.

**Ключевые слова:** студенты, юристы, психомоторные качества, физические качества, тестирование.

**Abstract.** Kolomyitseva O. Level of physical fitness and the development of psychomotor qualities of students of military law faculty. **Purpose:** to identify the level of the individual application of psychomotor skills and physical fitness of students of the Law University. **Material:** the study involved 48 boys and 19 girls 1 Course Military Law Faculty. **Results:** notes professionally applied physical training future military lawyer should focus on the assimilation of certain knowledge and skills, among them – professionally important psychomotor quality, providing a high degree of readiness to perform their duties. **Conclusions:** the level of physical fitness, which was determined by the results of the test exercises for strength, endurance, coordination, insufficient set of girls and middle men. For all tests, the level of development harkterizuyuschim psychomotor qualities (reaction time to light and sound hand, the sound leg, with a choice reaction time and individual minutes), except for the reaction time to the light footed, indicators are within normal limits.

**Keywords:** students, lawyers, психомоторные internalss, physical internalss, testing.

#### References:

1. Aleksandrov Yu. I. Psikhofiziologiya [Psychophysiology], Sankt-Peterburg, 2004, pp. 45–62.
2. Gorst V. R., Gorst V. R. Funktsionalnyye kharakteristiki individualno-tipologicheskikh razlichiy studentov [Functional characteristics of individual typological differences of students], Astrakhan, 2007, 142 p.
3. Eliseyev O. P. Konstruktivnaya tipologiya i psikhodiagnostika lichnosti [Constructive typology and personality psychodiagnosis], Pskov, 1994, 280 p.
4. Nakaz Generalnogo prokurora Ukraini vid vid 15 grudnya 2011 roku N 2gn «Pro organizatsiyu roboti z kadrami v organakh prokuraturi Ukraini» [Order of the Prosecutor General of Ukraine of 15 December 2011 N 2hn "On the organization of the work of staff in the prosecution of Ukraine"].
5. Groshevoi Yu. M., Marochkin I. Ye. Prokurorskiy naglyad v Ukraini [The prosecutor's supervision in Ukraine: a textbook for Legal universities and factors], Donetsk, 1997, 256 p.





6. Serhiyenko L. P., Chekmarova N. G., Khadzhinov V. A. *Psikhomotorika: kontrol ta otsinka rozvitku [Psychomotor: monitoring and evaluation]*, Kharkiv, 2012, 270 p.
7. Romanenko V. A. *Diagnostika dvigatelnykh sposobnostey [Diagnosis of motor abilities. Tutorial]*, Donetsk, 2005, 290 p.
8. Serhiyenko L. P. *Testuvannya rukhovikh zdibnostey shkoliariv [Testing of motor abilities of students]*, Kyiv, 2002, 438 p.
9. Shevchenko O. O., Romanchuk S. V. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin]*, Kharkiv, 2009, vol. 4, pp. 11–14.

Received: 15.01.2014.

Published: 28.02.2014.

**Ольга Едуардівна Коломійцева**, [orcid.org/0000-0003-4463-5027](http://orcid.org/0000-0003-4463-5027); [Olga86-76@mail.ru](mailto:Olga86-76@mail.ru); к. фіз. вих., доцент; Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого: м. Харків, вул. Динамівська, 4.

**Ольга Эдуардовна Коломийцева**, [orcid.org/0000-0003-4463-5027](http://orcid.org/0000-0003-4463-5027); [Olga86-76@mail.ru](mailto:Olga86-76@mail.ru); к. физ. восп., доцент; Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого: г. Харьков, ул. Динамовская, 4.

**Olga Kolomytseva**, [orcid.org/0000-0003-4463-5027](http://orcid.org/0000-0003-4463-5027); [Olga86-76@mail.ru](mailto:Olga86-76@mail.ru); PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Yaroslav the wise national law university: Kharkiv, street Dynamo, 4.



## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.42 – 053.66

Маленюк Т. В., к. фіз. вих., доцент  
Кіровоградський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка

## Вплив тренувального навантаження на розвиток рухових здібностей юних легкоатлетів 12–13 років

**Анотація. Мета:** проаналізувати вплив тренувального навантаження на розвиток рухових здібностей легкоатлетів у річному циклі підготовки. **Матеріал:** обстежено 15 легкоатлеток віком 12–13 років. **Результати:** розглянуто основні положення теорії спортивної підготовки юних легкоатлетів. Побудовано програму річного циклу підготовки спортсменів, яка складається з двох макроциклів; чітко визначено задачі, структуру і тривалість кожного з них. Виявлено достовірне ( $P < 0,05$ ) збільшення показників рухових здібностей у межах кожного макроциклу і в річному циклі. Встановлено, що в річному циклі підготовки показники швидкісних здібностей збільшилися на 4,75%, швидкісної витривалості – на 6,40%, вибухової сили – на 4,42%. **Висновки:** доведено ефективність розробленої структури планування річного циклу підготовки юних легкоатлеток, що підтверджується аналізом динаміки показників рухових здібностей. Виявлено позитивний вплив тренувальних програм з легкої атлетики в умовах секційної роботи на швидкісні здібності, швидкісну витривалість і вибухову силу.

**Ключові слова:** рухові здібності, юні легкоатлети, річна підготовка.

**Вступ.** На етапі початкової спортивної підготовки важливим є різносторонній розвиток рухових здібностей. Якщо акценти педагогічних впливів будуть відповідати найсприятливішим «критичним» змінам, характерним для даного вікового періоду, то розвиток рухових здібностей буде ефективним [1; 2].

Процес підготовки юних спортсменів характеризується різноманіттям засобів і методів, широким застосуванням засобів різних видів спорту, рухливих ігор, ігрового методу. На етапі початкової спортивної підготовки не можна планувати тренувальні заняття зі значними фізичними і психічними навантаженнями, які допускають застосування одноманітної і монотонної роботи [8]. У підготовці юних легкоатлетів об'єм загальної фізичної підготовки становить 85–90%, а спеціальної – 10–15% від загального об'єму фізичної підготовки. На даному етапі підготовки швидко збільшується загальний об'єм засобів, водночас об'єм засобів високої інтенсивності зростає повільно. Наукові дослідження [4; 6; 7] показують, що тренування із застосуванням тільки бігових вправ, без використання інших допоміжних засобів не розкривають повністю можливості юних бігунів. Тому сучасне тренування із застосуванням силових, спеціально-підготовчих засобів із приладами і без них, рухливих і спортивних ігор тощо, розширює коло рухових навичок, сприяє гармонійному розвитку, покращує функціональні можливості організму, створює міцну базу для підвищення рівня фізичної підготовленості юних легкоатлетів і слугує потужним стимулом для залучення дітей до занять легкою атлетикою.

Питання переважної спрямованості розвитку рухових здібностей мають важливе значення, адже від цього буде залежати реалізація функціональних можливостей організму [9]. Доведено, що різностороннє тренування підвищує рівень розвитку багатьох рухових здібностей у більшій мірі, ніж тренування спрямоване на розвиток тільки однієї якості. У зв'язку з цим важливого значення набувають питання послідовності і переважної спрямованості у розвитку рухових здібностей [8].

Фахівці [3; 5] вказують, що серед чинників, які

визначають рівень спортивних досягнень у бігу на середні дистанції, первинна роль належить витривалості, яка у свою чергу залежить від рівня розвитку механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності та шляхів розширення їхніх можливостей. Саме можливості систем енергозабезпечення та вміння раціонально їх використовувати при виконанні рухових дій, набувають вирішального значення для досягнення високих показників витривалості. Тому у процесі розвитку спеціальної витривалості необхідно враховувати відмінності у співвідношенні тренувальних засобів різної спрямованості і методиці підвищення енергетичного потенціалу спортсменів [8].

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дана робота виконана згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

**Мета дослідження:** проаналізувати вплив тренувального навантаження на розвиток рухових здібностей юних легкоатлеток 12–13 років у річному циклі підготовки.

### Завдання дослідження:

1. Розробити структуру планування річного циклу підготовки юних легкоатлетів, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції.
2. Визначити вплив тренувальних програм на показники рухових здібностей легкоатлеток 12–13 років, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції.

**Матеріал та методи дослідження.** Експеримент було організовано на базі ЗОШ № 4 м. Кіровограду під час секційних занять з легкої атлетики. У дослідженні брали участь 15 легкоатлеток віком 12–13 років, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції. Даний вік відповідає початковому етапу спортивної підготовки.

У процесі дослідження використовувалися наступні методи: аналіз літературних даних, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Для дослідження розвитку рухових здібностей використано комплекс тестів: біг 60 м, біг 500 м, стрибок у довжину з розбігу. Легкоатлетки виконували тести



упродовж визначеного етапу підготовки (у жовтні – на початку річного циклу; у січні – зимовий змагальний період; у серпні – літній змагальний період). Дані тести було обрано не випадково, адже вони слугують контрольними вправами у спортивних школах при переході учнів до наступного тренувального року.

Статистична обробка результатів проводилася методами математичної статистики, які передбачали визначення наступних показників:  $\bar{X}$  – зважена середня арифметична величина,  $\Delta X$  – відносна зміна результатів,  $m$  – помилка середнього арифметичного,  $P$  – достовірність змін на основі  $t$ -критерію Ст'юдента.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У результаті аналізу науково-методичної літератури та передового тренерського досвіду нами була розроблена структура планування річного циклу підготовки юних легкоатлетів, які спеціалізуються в бігу на середній дистанції.

Структура планування річного циклу підготовки легкоатлетів розроблялася з урахуванням основних закономірностей адаптаційних процесів, оптимального узгодження, розподілу і тривалості застосування різних за спрямованістю тренувальних програм. Розроблено два макроцикли річної підготовки юних легкоатлетів, у їх межах виділено три періоди (підготовчий, змагальний, перехідний), які складаються з етапів.

У першому макроциклі тривалістю 4 місяці вирішуються задачі загальної фізичної, функціональної і психологічної підготовки; розвиток бігової, силової і стрибкової витривалості; удосконалення окремих елементів техніки бігу; реалізація спортивної підготовки. Даний макроцикл річної підготовки бігунів на середній дистанції складається з чотирьох етапів: загально-підготовчий етап (3 тижня жовтня), спеціально-підготовчий етап (1 тиждень жовтня – листопад), передзмагальний етап (3 тижня грудня), зимовий змагальний етап (1 тиждень грудня – С січня), перехідний період (С січня).

Другий макроцикл річної підготовки (8 місяців) спрямований на вирішення наступних задач: розвиток загальної і спеціальної бігової витривалості, силової та швидкісної витривалості і вибухової сили; удосконалення окремих елементів техніки бігу на середній дистанції, тактичної і психологічної підготовленості; реалізація спортивної готовності до досягнень. Даний макроцикл річної підготовки складається з п'яти етапів: загально-підготовчий етап (лютий), спеціально-підготовчий етап (березень), передзмагальний етап (квітень), літній змагальний етап не основних змагань (С травня – С червня), літній змагальний етап основних змагань (С червня – серпень), перехідний період (вересень).

На думку провідних тренерів з легкої атлетики, розроблена структура планування річного циклу підготовки юних бігунів на середній дистанції є зразковою, і повинна корегуватися кожним фахівцем у відповідності до вихідного рівня фізичної підготовленості, морфо-функціональної і психологічної адаптації спортсменів до певних програм фізичних вправ, календаря змагань.

Ефективність розробленої методики тренування оцінювалася за результатами педагогічного тестування (таблиця).

Аналіз динаміки показників рухових здібностей легкоатлеток у першому макроциклі річної підготовки (жовтень – січень) показав їхню достовірне збільшення. Так, середній показник часу подолання дистанції 60 м (9,39 с) скоротився на 0,21 с, що становить 2,24% приросту. За даними бігу на 500 м спостерігалися аналогічні зміни показника (1,43 с), який скоротився на 0,04 с, що становить 2,80% приросту. Середньостатистичний показник дальності стрибка у довжину з розбігу (3,36 м) збільшився на 0,05 м, що становить 1,49% приросту.

Отже, не звертаючи уваги на значні обсяги засобів аеробного спрямування в загально-підготовчому періоді першого макроциклу річної підготовки, не

#### Динаміка показників рухових здібностей юних легкоатлеток 12–13 років на етапі початкового спортивного тренування

№ з/п	Показники	Періоди оцінки	Статистичні показники						
			$\bar{X} \pm m$	$\Delta X1$	$\Delta X2$	$\Delta X3$	P1	P2	P3
1	Біг 60 м, с	Жовтень	9,39±0,13	-2,24	-2,51	-4,75	*	*	*
		Січень	9,18±0,11						
		Серпень	8,95±0,14						
2	Біг 500 м, хв	Жовтень	1,43±0,01	-2,80	-3,60	-6,40	*	*	*
		Січень	1,39±0,02						
		Серпень	1,34±0,02						
3	Стрибок у довжину з розбігу, м	Жовтень	3,36±0,15	1,49	2,93	4,42	*	*	*
		Січень	3,41±0,16						
		Серпень	3,51±0,16						

**Примітка.** 1.  $\Delta X1$ ,  $\Delta X2$ ,  $\Delta X3$  – приріст показників рухових здібностей легкоатлеток (%) у першому макроциклі, другому макроциклі і у річному циклі підготовки відповідно; 2. P1, P2, P3 – достовірність відмінностей між показниками рухових здібностей легкоатлеток жовтень і січень, січень і серпень, жовтень-серпень відповідно; 3. \* – достовірність відмінності ( $P < 0,05$ ) між показниками рухових здібностей.



виявлено негативного впливу на анаеробні механізми енергозабезпечення. Показники рухових здібностей достовірно збільшилися за рахунок включення до тренувальної програми спеціально-підготовчої і зимового тренувально-змагального періодів силових вправ з додатковим обтяженням і з вагою власного тіла, стрибкових вправ, метання предметів, бігу з обтяженням.

Аналізуючи динаміку показників рухових здібностей у другому макроциклі річної підготовки (лютий – вересень), ми виявили тенденцію до їхнього достовірного збільшення. Середнє значення бігу на 60 м (9,18 с) скоротилося на 0,23 с, що становить 2,51% приросту. Середньостатистичний показник часу подолання дистанції 500 м (1,39 с) зменшився на 0,05 с і становить 3,60% приросту. Зокрема, виявлено покращення результату стрибка в довжину з розбігу (3,41 м) на 0,1 м, що становить 2,93% приросту.

Загалом показники рухових здібностей легкоатлеток у другому макроциклі річної підготовки достовірно зросли за всіма показниками, адже вони досягли максимальних результатів упродовж всього експерименту. Тренувальна програма передзмагального етапу характеризувалася близькою до максимальної інтенсивністю виконання окремих тренувальних занять. Адже, перед початком серії стартів легкоатлети набувають найвищої спортивної форми та найкращого функціонального стану.

Показники рухових здібностей легкоатлеток у річному циклі підготовки достовірно ( $P < 0,05$ ) збільшилися. Так, середнє значення результату бігу на 60 м (9,39 с) скоротилося на 4,75% і становить 8,95 с. За даними бігу на 500 м спостерігались аналогічні зміни показника (1,43 хв), який скоротився на 6,40% і становить 1,34 хв. Показник дальності стрибка у довжину з розбігу (3,36 м) покращився на 4,42% і становить 3,51 м.

Таким чином, одним із напрямків інтенсифікації підготовки юних бігунів на середні дистанції є збільшення обсягу не лише бігових вправ, але і силових

вправ найбільш специфічних для основної змагальної дистанції. Включення у тренування стрибкових вправ, силових вправ, бігу в ускладнених умовах позитивно вплинуло на швидкість бігу за рахунок збільшення сили м'язів ніг. Досягнення високого рівня вибухової сили дозволяє бігти у режимі, що характеризується високою концентрацією зусиль в основних фазах, яка визначає ефективність, економічність і стабільність техніки бігу; озброює бігуна засобами тактичної боротьби.

#### Висновки:

1. Розроблена структура планування річного циклу підготовки бігунів на середні дистанції на етапі початкової підготовки повинна будуватися з урахуванням кожним фахівцем вихідного рівня фізичної підготовленості; морфо-функціональної і психологічної адаптації організму спортсменів до тренувальних програм різних за об'ємом і інтенсивністю; сумісних і несумісних тренувальних програм у заняттях, мікроциклах; календаря змагань, матеріально-технічного забезпечення; побутових умов.

2. За результатами дослідження виявлено достовірне ( $P < 0,05$ ) збільшення показників рухових здібностей юних легкоатлеток, як у межах кожного макроциклу так і в річному циклі підготовки. Показники швидкісних здібностей збільшилися на 4,75%, швидкісної витривалості – на 6,40% і вибухової сили – на 4,42%, що підтверджує позитивний вплив занять легкою атлетикою в умовах секційної роботи на розвиток рухових здібностей.

3. Аналіз динаміки показників рухових здібностей свідчить про достатню ефективність розробленої структури планування річного циклу підготовки юних легкоатлетів 12–13 років, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції.

**Перспективи подальших досліджень.** Завданнями подальшої наукової роботи має стати вивчення та обґрунтування впливу тренувального навантаження на морфо-функціональні і психофізіологічні показники юних легкоатлетів у річному циклі підготовки.

#### Список використаної літератури:

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
2. Воропай С. М. Вплив тренувальних навантажень різної переважної спрямованості на рівень прояву специфічних здібностей юних велосипедистів 13–16 років / С. М. Воропай // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 118–122.
3. Воропай С. М. Розвиток витривалості як чинник диференційованого впливу на юних легкоатлетів, схильних до роботи швидкісно-силового характеру / С. М. Воропай, Є. В. Мищенко // Молода спортивна наука України: [зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту: за заг. ред. Є. Приступи] : у 4 т. – Вип. 14. – Т. 1. – Львів: Українські технології, 2010. – С. 47–52.
4. Добринський В. Підвищення фізичної підготовки юних легкоатлетів за допомогою бар'єрних вправ / В. Добринський, Ж. Мудрик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: [зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький]. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 422–425.
5. Мищенко В. Индивидуальные особенности анаэробных возможностей как компонента специальной выносливости спортсменов / В. Мищенко, Т. Томяк, А. Дьяченко // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 57–62.
6. Міронов А. О. Динаміка рівня швидкісної та швидкісно-силової підготовленості бігунів на довгі дистанції / А. О. Міронов // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2012. – № 4. – С. 66–69.
7. Петренко М. П. Бігові навантаження легкоатлетів-стаєрів та способи їх регулювання / М. П. Петренко // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 116–119.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 128 с.

Стаття надійшла до редакції 11.01.2014 р.  
Опубліковано: 28.02.2014 р.

**Аннотация.** Маленюк Т. В. Влияние тренировочной нагрузки на развитие двигательных способностей юных легкоатлетов 12–13 лет. **Цель:** проанализировать влияние тренировочной нагрузки на развитие двигательных способностей легкоатлетов в годичном цикле подготовки. **Материал:** обследовано 15 легкоатлетов возрастом 12–13 лет. **Результаты:** рассмотрены основные положения теории спортивной подготовки юных легкоатлетов. Построена программа годичного цикла подготовки спортсменов, которая состоит из двух макроциклов; четко определены задачи, структура и продолжительность каждого из них. Выявлено достоверное ( $P < 0,05$ ) увеличение показателей двигательных способностей в пределах каждого макроцикла и в годичном цикле. Установлено, что в годичном цикле подготовки показатели скоростных способностей увеличились на 4,75%, скоростной выносливости – на 6,40%, взрывной силы – на 4,42%. **Выводы:** доведена эффективность разработанной структуры планирования годичного цикла подготовки юных легкоатлетов, что подтверждается анализом динамики показателей двигательных способностей. Выявлено позитивное влияние на скоростные способности тренировочных программ по легкой атлетике в условиях секционной работы, скоростную выносливость и взрывную силу.

**Ключевые слова:** двигательные способности, юные легкоатлеты, годичная подготовка.

**Abstract.** Malenuk T. V. The influence of training load on the development of motion abilities of 12–13 year-old track and field athletes. **Purpose:** to analyze the impact of the training load for the development of motor abilities of athletes in the annual cycle of training. **Material:** fifteen 12–13 year-old athletes have been examined. **Results:** the main items of the theory of training of young athletes have been considered. One year's training programmed of athletes has been worked out. The programmed consists of two macro cycles. The tasks, structure and duration of the cycles have been defined. The increase of motion abilities indexes within every macro cycle and during one year's training period ( $P < 0,05$ ) has been observed. The speed indexes have increased up to 4,75%, speed endurance – up to 6,40%, speed power – up to 4,42%. **Conclusions:** the effectiveness of one year's training period has been proved by the results the analysis of dynamics of the motion abilities indexes. Positive influence on speed, speed endurance and speed power of young athletes who work in sports groups has been revealed.

**Key words:** motion abilities, young athletes, one year's training.

#### References:

1. Volkov L. V. *Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta* [Theory and methods of child and youth sports], Kyiv, 2002, 296 p. (rus)
2. Voropay S. M. *Sportivnyy visnik Pridniprov'ya* [Sports herald of Dnieper], 2013, vol. 1, pp. 118–122. (ukr)
3. Voropay S. M., Mitsenko Ye. V. *Moloda sportivna nauka Ukraini* [Young sports science of Ukraine], Lviv, 2010, vol. 14, iss. 1, pp. 47–52. (ukr)
4. Dobrinskiy V., Mudrik Zh. *Fizichne vikhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi* [Physical education, sport and health culture in modern society], Lutsk, 2012, vol. 4 (20), pp. 422–425. (ukr)
5. Mishchenko V., Tomyak T., Dyachenko A. *Nauka v olimpiyskom sporte* [Science in Olympic sports], 2003, vol. 1, pp. 57–62. (rus)
6. Mironov A. O. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn.* [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2012, vol. 4, pp. 66–69. (ukr)
7. Petrenko M. P. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn.* [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2011, vol. 2, pp. 116–119. (ukr)
8. Platonov V. N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya* [System of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications], Kyiv, 2004, 808 pp. (rus)
9. Filin V. P. *Teoriya i metodika yunosheskogo sporta: ucheb. posobiye dlya in-tov i tekhnikumov fiz. kultury* [Theory and methods of youth sports], Moscow, 2003, 128 p. (rus)

Received: 11.01.2014.

Published: 28.02.2014.

**Тетяна Володимирівна Маленюк**, [alphaav@mail.ru](mailto:alphaav@mail.ru); к. фіз. вих., доцент; Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка: вул. Шевченка 1, м. Кіровоград, 25009, Україна.

**Татьяна Владимировна Маленюк**, [alphaav@mail.ru](mailto:alphaav@mail.ru); к. физ. восп., доцент; Кировоградский государственный педагогический университет имени Владимира Винниченка: ул. Шевченко 1, г. Кировоград, 25009, Украина.

**Tetyana Malenuk**, [alphaav@mail.ru](mailto:alphaav@mail.ru); PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kirovograd state pedagogical university name Volodimir Vinnichenko: Shevchenko str. 1, Kirovograd, 25009, Ukraine.



УДК 378.016:796.412

Мартінова Н. П.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

## Нові види аеробіки як засіб розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів

**Анотація. Мета:** пошук нових видів аеробіки, які могли б плідно впливати на розвиток рухових якостей, позитивно змінювати функціональний стан організму. **Матеріал і методи:** проаналізовано та узагальнено дані наукової літератури і публікацій. **Результати:** встановлено, що фахівці мають широкий простір для подальшого вивчення засобів аеробіки і вдосконалення методики організації та проведення занять згідно поставленої мети. Розглянуто форми аеробіки, які було впроваджено в навчальний процес фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів. **Висновки:** виявлено, що на даний час зміст та організаційно-методичні особливості проведення занять з аеробіки з використанням скакалки, в навчальному процесі студенток вищих навчальних закладів не мають відображення.

**Ключові слова:** роуп-скіппінг, аеробіка, рухові якості, студентки.

**Вступ.** Проблема забезпечення оптимального розвитку рухових якостей і контролю їх рівня є однією з центральних у системі фізичного виховання. Цій проблемі присвячені роботи В. М. Заціорського (1966), А. А. Тер-Ованесян (1978), Н. А. Бернштейна (1991), М. А. Годика (1991), Л. П. Матвеева (1991), В. М. Платонова і М. М. Булатової (1995), В. І. Ляха (2006) та ін.

Метою фізичного виховання вищої школи є поліпшення рівня фізичної підготовки студентів, розвиток їх рухових якостей до рівня, що дозволяє успішно виконувати нормативні вимоги навчальної програми. Особливо це стосується дівчат-студенток, яких переважна більшість у багатьох вищих навчальних закладах країни.

Фахівці вважають, що в програмах фізичного виховання гармонійному розвитку інтелектуальних і рухових якостей студенток, сприятиме використання найбільш популярних серед студентів видів фізичних вправ, за рахунок нових можливостей емоційного фактора (Є. В. Бірюк, 1986; В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева, 1995 та ін.). Для досягнення даної мети у процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти можливо використовувати традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення, що наголошено у Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах від 11.01.2006 р.

Аеробіка є давнім другом і партнером молоді. Вже третє десятиліття вона є самим затребуваним видом фізичної активності, особливо в дівчат. Можливостям використання різних форм оздоровчої аеробіки в навчальному процесі студенток вищих навчальних закладів присвячено дослідження Т. А. Кохан, 2001 (гідроаеробіка); Т. Г. Вялкіної, 2002 (ритмічна гімнастика); К. В. Попової, 2003 (степ-аеробіка); О. Ю. Фанигіної, 2005 (аквааеробіка); О. В. Старкової, 2006 (танцювальна аеробіка); О. В. Трофімової, 2010 (фітнес-аеробіка); О. Є. Черненко, 2012 (футбол-аеробіка).

Але потрібні нові ефективні технології, прості для використання фахівцями, привабливі для студентів, які б доповнили арсенал засобів фізичного виховання вищих навчальних закладів.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконувалась від-

повідно до пріоритетного напрямку наукових досліджень кафедри теорії і методики фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка – «Теорія і методика профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком в умовах безперервної освіти» (державний реєстраційний номер 0108U002431).

Тому **метою дослідження** є пошук нових форм аеробіки які могли б плідно впливати на розвиток потрібних рухових якостей, позитивно змінювати функціональний стан організму.

**Матеріал і методи дослідження:** аналітичний огляд і узагальнення даних науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Уперше термін «аеробіка» був використаний американським вченим-лікарем Кеннетом Купером. Серед основних видів фізичних вправ, що володіють найкращим аеробним оздоровчим потенціалом, автор виокремив п'ять: біг підтюпцем, біг на лижах, ходьба, плавання, їзда на велосипеді. Єдина вимога до цих видів – інтенсивність і тривалість вправ повинні забезпечувати необхідний аеробний ефект [4].

Сучасна оздоровча аеробіка це динамічна структура, яка стрімко розвивається, і налічує більше 200 напрямів. Вона володіє великими можливостями для організації здорового способу життя (М. М. Булатова, Ю. О. Усачов, Т. Ю. Круцевич, 2003; В. Ю. Давидов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова, 2004), залучення до культури рухів, розвитку рухових якостей (О. Є. Черненко, 2010; С. Синиця, Л. Шестерова, 2011; І. М. Погребняк, В. Е. Куделко, О. П. Наговіцина, 2013), емоційного підйому (Є. В. Бірюк, 1986; Т. С. Лисицкая, 1987). Вона ефективно впливає на корекцію загального зовнішнього вигляду (Ф. Шмитт, С. Тайверс, 1994; Т. Кутек, Л. Погребенник, 2004), сприяє гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану основних систем організму (К. Крапівіна та ін., 2002; П. В. Біляева, 2009; О. В. Соколова, Н. В. Маликов, 2010; Ж. Л. Козіна та ін., 2012), покращує розумову діяльність (В. М. Рейзин, 1989).

Немає сумніву, що оптимізація сучасної системи фізичного виховання вищих навчальних закладів за рахунок інтеграції ефективних аеробних технологій в її зміст, є ефективним засобом фізичного розвитку і



оздоровлення студентів [12; 17].

Це відображено в працях вітчизняних науковців О. Ю. Фанигіної (2005), І. Ю. Ніколайчук (2008), О. Є. Черненко (2012) та ін.

Однак більшість існуючих напрямків аеробіки носять вузько направлений характер [10]. Це викликає необхідність створення комплексних методик з оздоровчої аеробіки та є одним з перспективних напрямків розвитку оздоровчої фізичної культури. Багато фахівців констатують факт поганого функціонального стану сучасної молоді, тому більшість досліджень направлено на покращення цих показників та зміцненню здоров'я.

Під впливом занять оздоровчою аеробікою досліджували динаміку морфофункціональних показників студенток С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова (2011). Результатами дослідження доведено, що морфологічні параметри дівчат змінюються незначною мірою і науковому обґрунтуванню не піддаються. Але значному впливу підлягають показники системи дихання та серцево-судинної системи [10]. О. В. Соколовою і М. В. Маліковим (2010) досліджені та відзначені суттєві зміни основних показників системи зовнішнього дихання: зростання життєвої ємності легень, збільшення стійкості до гіпоксії [13]. Але мало уваги фахівцями приділено розвитку рухових якостей. Деякі фахівці стверджують, що за підвищенням рівня розвитку рухових якостей, поліпшується і функціональний стан серцево-судинної системи [8; 15].

Нинішні студентки – це колишні школярки, які мають недостатній рівень кардіореспіраторної витривалості, про що було сконцентровано увагу у дослідженні Г. В. Глоби (2010) [1]. Ряд вчених вважають, що у число найбільш відстаючих компонентів входять силові здібності і загальна працездатність [2; 16].

Аналіз результатів тестування Т. Г. Вялікої (2002) показав, що координаційні здібності студенток перебувають на «низькому» рівні і при цьому виникає необхідність диференціювати тих, хто займається за групами відповідно до їх рівня сприйняття досліджуваного матеріалу.

Т. М. Суєтина (1999) стверджує, що застосування комплексних програм із аеробіки на заняттях із фізичного виховання призвело до значного поліпшення швидкісно-силових якостей і рухливості в суглобах. Дослідниця рекомендує використовувати комплекс вправ переважно помірної потужності; приділити увагу розвитку гнучкості і рухливості в суглобах, координаційних здібностей, силовій витривалості; зменшити темп музичних творів та інтенсивність занять на початковому етапі навчання.

Дані педагогічного експерименту В. В. Семяникової (2001) свідчать, що найбільш ефективними засобами підвищення фізичної підготовленості та покращення здоров'я студенток є переважно застосування різних видів аеробіки та комплексний вплив нових фізкультурно-спортивних видів на розвиток рухових якостей.

Л. І. Костюніна (2006) акцентує увагу на тому, що при організації та проведенні занять з оздоровчої аеробіки необхідно визначити провідні якісні сторони рухової діяльності, що має важливе значення для вибору ефективних засобів і методів навчання з урахуванням здібностей та інтересів тих, хто займається.

В. М. Платонов і М. М. Булатова (1995) рекомен-

дують при підборі вправ і методики їх використання основну увагу звертати на вироблення раціональної послідовності і взаємозв'язок різних елементів рухів у всій різноманітності їх динамічних і кінематичних характеристик [7].

К. Купер стверджує, що аеробні можливості можна збільшити, якщо використовувати більш одного виду фізичного навантаження. Не обов'язково обмежуватися тільки одним видом аеробної активності. Використовуючи різноманітні програми аеробіки, можна отримати максимальну користь за мінімум часу [4]. Аеробіка дозволяє варіювати методикою залежно від поставленої мети [11].

Сучасна оздоровча аеробіка постійно оновлюється. З'являються нові види аеробіки з використанням різних предметів, тренажерів та інших пристроїв (фітбол-аеробіка, гідроаеробіка, аеробіка зі скакалкою, тощо).

Аеробіка зі скакалкою (роуп-скіппінг) – високоінтенсивний вид циклічної аеробіки з використанням скакалки. Передбачається виконання вправ переважно стрибкового характеру [3; 11; 14]. Також вправи зі скакалкою є однією з частин Тай-Кік-аеробіки.

У США і Європі разом із модою на здоровий спосіб життя роуп-скіппінг придбав популярність і розвивається навіть як вид спорту з 80-х років минулого століття. У нашій країні стрибки через скакалку ще не мають такого широкого застосування, як за кордоном. Але це спортивний снаряд, який ми знаємо і любимо з дитинства.

Скакалку використовують боксери, борці, волейболісти, ковзанярі і плавці в якості тренажера, який завжди під рукою. Під час тренувань розвивається витривалість організму, сила і гнучкість м'язів, поліпшуються координація і спритність. Стрибки розвивають поставу, відчуття рівноваги.

Вправи і стрибки зі скакалкою в темпі і характері музики виховують почуття простору, відчуття часу, яке регламентується різним музичним темпом, дозволяють привести м'язи ніг в норму, підкачати сідниці і прес, покращують стан серцево-судинної та дихальної системи. Темп музики і руху, які поступово змінюються, викликають емоційний відгук у тих, хто займається, і, відповідно, в них підвищується рухова активність [9]. Також вправи, що виконуються з предметом, сприяють одночасному розвитку гнучкості і координаційних здібностей [5]. К. Купером (1989) були розроблені програми для стрибків зі скакалкою, для підвищення працездатності та функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем.

Не кожна школа чи вищий навчальний заклад мають достатню матеріальну базу для забезпечення спортивних залів степ-платформами або фітболами. Дуже часто можна побачити саморобні степ-платформи і неякісне покриття підлог, не в кожному спортзалі є килимове покриття. Скакалка – це той снаряд, який можна використовувати в будь-якому місці і в будь-який час, доступний з фінансової точки зору.

Крім позитивного ефекту в аеробіці, є і вразливий місія – можливість негативного впливу на організм тих, хто займається внаслідок помилок в методиці занять, дозування навантажень [4]. Визначено, що заняття аеробікою можуть травмувати кінцівки і хребет, призвести до м'язового болю, погіршити сон і самопочуття, викликати перенавантаження серця, пору-



шення у внутрішніх органах та негативне ставлення до будь-якого виду рухової активності [6].

#### Висновки:

1. Проблема забезпечення оптимального розвитку рухових якостей і контролю їх рівня є однією з центральних у системі фізичного виховання вищих навчальних закладів.

2. Скакалка – це той предмет, котрий полюбляє кожна дівчина, він є емоційно-привабливим, її можна використовувати в будь-якому місці і в будь-який час;

доступний з фінансової точки зору;

3. На даний час зміст та організаційно-методичні особливості використання скакалки на заняттях з аеробіки, в навчальному процесі студенток вищих навчальних закладів не відображені.

Тому перспективою подальших досліджень у даному напрямку є розробка та експериментальна перевірка методики розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів, використовуючи скакалку на заняттях з аеробіки.

#### Список використаної літератури:

1. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : дис. ... канд. з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Г. В. Глоба. – Слов'янськ, 2007. – 229 с.
2. Гунько П. М. Заняття силової спрямованості як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів / П. М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова]. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2006. – № 25. – С. 35–38.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / [Кеннет Купер; пер. с англ.]. – [2-е изд., доп. и перераб.]. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
5. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
6. Мьякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : [учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры] / Е. Б. Мьякинченко, М. П. Шестерова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
7. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена : [навчальний посібник] / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
8. Присяжнюк Д. С. Взаємозв'язок між фізичною підготовленістю і функціональним станом серцево-судинної системи / Д. С. Присяжнюк, А. І. Драчук, Л. Ю. Дудорова // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – Х., 2002. – № 20. – С. 41–45.
9. Ротерс Т. Т. Уроки ритміки в школі: учеб. пособие для учителей / Т. Т. Ротерс. – Луганск : Знание, 2003. – 212 с.
10. Синиця С. Динаміка морфофункціональних показників студенток під впливом занять оздоровчою аеробікою / С. Синиця, Л. Шестерова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 78–83.
11. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : [навч. посіб.] / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : ПНПУ, 2011. – 236 с.
12. Скирене В. Оценка уровня физической подготовленности студенток. Предпочитающих разные виды двигательной активности / В. Скирене, Г. Бакаускас, Р. Минквичюс, Н. Маргелене, Г. Залецкас, Э. Лекис // Физическое воспитание студенток. – 2011. – № 3. – С. 90–93.
13. Соколова О. В. Влияние степ-аэробики на состояние системы внешнего дыхания студенток 18–19 лет / О. В. Соколова, Н. В. Маликов // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 77–80.
14. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – В 2 т. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – С. 342–378.
15. Фанигіна О. Ю. Організаційно-методичні основи впровадження оздоровчих видів плавання (на прикладі гідроаеробіки) / О. Ю. Фанигіна // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2002. – Вип. 5. – С. 24–26.
16. Хорькова А. С. Развитие силовых способностей у студенток с использованием модульной технологии в процессе физического воспитания : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. С. Хорькова. – Нижневартовск, 2011. – 181 с.
17. Черненко О. Є. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на рівень фізичної підготовленості дівчат 18–20 років / О. Є. Черненко, А. М. Гурєєва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. – № 3. – С. 145–147.

Стаття надійшла до редакції 09.12.2013 р.  
Опубліковано: 28.02.2014 р.

**Аннотація.** Мартынова Н. П. Новые виды аэробики как средство развития двигательных качеств студенток вузов. **Цель:** поиск новых видов аэробики, которые могли бы плодотворно влиять на развитие двигательных качеств, положительно изменять функциональное состояние организма. **Материал и методы:** проанализированы и обобщены данные научной литературы и публикаций. **Результаты:** установлено, что специалисты имеют широкий простор для дальнейшего изучения средств аэробики и совершенствования методики организации и проведения занятий согласно поставленной цели. Рассмотрены формы аэробики, которые были внедрены в учебный процесс физического воспитания студенток высших учебных заведений. **Выводы:** выявлено, что в настоящее время содержание и организационно-методические особенности проведения занятий по аэробике с использованием скакалки в учебном процессе студенток высших учебных заведений не отражены.

**Ключевые слова:** роуп-скиппинг, аэробика, двигательные качества, студентки.

**Abstract.** Martynova N. P. New types of aerobics as a means of motor characteristics university students. **Purpose:** to search for new types of aerobics that could effectively influence the development of motor skills, positively changing the functional state of the organism. **Material and methods:** the data analyzed and summarized the scientific literature and publications. **Results:** revealed that professionals have a wide scope for further study means aerobics, and improving methods of organizing and conducting classes, according to the goal. Considered a form of aerobics that has been introduced into the learning process of physical education students in higher education. **Conclusions:** revealed that currently the content and organizational and methodological features of the aerobics classes using the rope in the learning process of students of higher education institutions are not reflected.

**Keywords:** rope-skipping, aerobics, motive quality, female students.

#### References:

1. Globa G. V. Innovatsiyana sistema fizichnogo vikhovannya shkolyariv z vikoristannyam ayerobnikh tekhnologiy : dis. ... kand.





- z fiz. vikhovannya ta sportu [Innovative system of physical education students using aerobic technology : diss.], Slav'yansk, 2007, 229 p. (ukr)
2. Gunko P. M. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical education and sport], Kharkiv, 2006, vol. 25, pp. 35–38.
  3. Ivashchenko L. Ya., Blagiy A. L., Usachev Yu. A. *Programmirovaniye zanyatiy ozdorovitel'nyim fitnesom* [Programming fitness and wellness classes], Kyiv, 2008, 198 p. (rus)
  4. Kuper K. *Aerobika dlya khoroshego samochuvstviya* [Aerobics for good health], Moscow, 1989, 224 p. (rus)
  5. Lyakh V. I. *Koordinatsionnyye sposobnosti: diagnostika i razvitiye* [Coordination abilities: diagnosis and development], Moscow, 2006, 290 s. (rus)
  6. Myakinchenko Ye. B., Shesterova M. P. *Aerobika. Teoriya i metodika provedeniya zanyatiy* [Aerobics. Theory and methodology of training], Moscow, 2002, 304 p. (rus)
  7. Platonov V. M., Bulatova M. M. *Fizichna pidgotovka sportsmena* [The physical preparation of athletes], Kyiv, 1995, 320 p. (ukr)
  8. Prisyazhnyuk D. S. *Pedagogika, psikhologiya ta med.-biol. probl. fiz. vikhovannya i sportu* [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport], Kharkiv, 2002, vol. 20, pp. 41–45. (ukr)
  9. Roters T. T. *Uroki ritmiki v shkole: ucheb. posobiye dlya uchiteley* [Rhythm lessons in school], Lugansk, 2003, 212 p. (ukr)
  10. Sinitsya S., Shesterova L. *Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu* [Theory and Methodology of Physical Education and Sport], 2011, vol. 3, pp. 78–83. (ukr)
  11. Sinitsya S. V., Shesterova L. E. *Ozdorovcha ayerobika. Sportivno-pedagogichne vdoskonalennya* [Health-aerobics. Sports – pedagogical improvement], Poltava, 2011, 236 p. (ukr)
  12. Skirene V., Bakauskas G., Minkyavichyus R., Margelene N., Zaletskas G., Lekis E. *Fizicheskoye vospitaniye studentov* [Physical education of students], 2011, vol. 3, pp. 90–93. (rus)
  13. Sokolova O. V., Malikov N. V. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn.* [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2010, vol. 2, pp. 77–80. (rus)
  14. Krutsevich T. Yu. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya* [Theory and methods of physical education], Kyiv, vol. 2, 2003, pp. 342–378.
  15. Fanigina O. Yu. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn.* [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, KhDAFK, 2002, Vol. 5, pp. 24–26.
  16. Khorkova A. S. *Razvitiye silovykh sposobnostey u studentok s ispolzovaniyem modulnoy tekhnologii v protsesse fizicheskogo vospitaniya : diss. ... kand. ped. nauk* [Development of power abilities in students using modular technology in physical education : diss.], Nizhnevartovsk, 2011, 181 p.
  17. Chernenko O. Ye., Gureyeva A. M. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical education and sport], 2010, vol. 3, pp. 145–147.

Received: 09.12.2013.

Published: 28.02.2014.

**Наталія Петрівна Мартинова**, [natalya\\_martinova@mail.ru](mailto:natalya_martinova@mail.ru); Луганський національний університет імені Тараса Шевченка: вул. Оборонна 2, м. Луганськ, 91011, Україна.

**Наталья Петровна Мартынова**, [natalya\\_martinova@mail.ru](mailto:natalya_martinova@mail.ru); Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко: ул. Оборонная 2, г. Луганск, 91011, Украина.

**Natalia Martynova**, [natalya\\_martinova@mail.ru](mailto:natalya_martinova@mail.ru); Lugansk national university of Taras Shevchenko: Oboronnyaya str. 2, Lugansk, 91011, Ukraine.



## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796. 422.1 (075.8)

Мирзоев О. М.<sup>1</sup>, к. пед. н., доцентБодрова Н. Д.<sup>2</sup>Бодров И. В.<sup>3</sup><sup>1</sup>Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма<sup>2</sup>Харьковское государственное высшее училище физической культуры № 1<sup>3</sup>Харьковская государственная академия физической культуры

## Лёгкая атлетика. Современные тенденции развития бега на 100 м

**Аннотация. Цель:** изучение некоторых аспектов современных тенденций, влияющих на развитие бега на 100 м, сложившихся по итогам чемпионатов мира по лёгкой атлетике. **Материал:** анализу подверглись данные более 220 человек (мужчины и женщины). Рассмотрены возраст участников финальных забегов четырнадцати чемпионатов мира по лёгкой атлетике, их расовая принадлежность. Проведен сравнительный анализ результатов чемпионов мира с действующими рекордами планеты. **Результаты:** установлены количественные показатели спортсменов, вошедших в четыре возрастные группы (зоны), начиная от 19 лет и старше, а также число легкоатлетов в зависимости от расы. Показано процентное соотношение спортивных результатов победителей первенств планеты к рекордам мира, зафиксированных на день проведения финалов в беге на 100 м на чемпионате мира. **Выводы:** на современные тенденции развития бега на 100 м оказывают основное влияние две школы – американская (за последние годы она стала несколько сдавать свои позиции) и ямайская.

**Ключевые слова:** бег на 100 м, возрастные границы (зоны) спортивных достижений, расы, рекорды мира.

**Введение.** Многочисленные исследования, проведенные в беге на короткие дистанции, раскрывают чуть ли не всю методологию подготовки легкоатлетов, начиная от этапа предварительной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства. Это позволяет говорить о приоритетах, сложившихся в спортивной науке в разные годы XX века. Однако имеется ряд вопросов, которым не уделялось должного внимания, в частности речь идёт об аспектах, определяющих суть соревновательной деятельности, перспективы развития вида лёгкой атлетике и т. д.

Анализ научно-методической литературы, где рассматриваются предполагаемые возраста спортсменов, способных достичь высоких спортивных результатов, позволяет говорить, что у специалистов отсутствует единое мнение [2; 4; 5]. Как следует из ранее опубликованных материалов, большие успехи в беге на короткие дистанции (при этом авторы не говорят, что они подразумевают под «большими успехами»); это может быть и спортивный результат, и высокое место, занятое на крупных международных соревнованиях), в частности, на 100 м, приходят в возрасте от 19 до 24 лет.

Дискуссии о преобладающей силе темнокожих перед светлокожими легкоатлетами ведутся давно, а начались они еще в 1960-х годах. Учёные и специалисты долгое время пытаются объяснить такое доминирование. Но, возникает закономерный вопрос: Почему специалисты связывают успехи с цветом кожи? Это, кстати, касается не только бега на 100 м. При этом не говорят о методике их подготовки, о тренажерах и специалистах, участвующих в тренировочном процессе, материально-технической базе, медико-биологическом обеспечении и т. д. Данное направление представляет повышенный интерес среди тренеров, специалистов и спортсменов и требует не только дополнительных, но и фундаментальных исследований.

Для каждого спринтера, одержавшего победу на чемпионате мира, важно, по нашему предположению, стать обладателем медали, а не показать секунды,

превышающие мировой рекорд. Насколько результаты победителей мировых первенств близки к рекорду мира, настолько это позволит говорить о приоритетах бегуна на короткие дистанции.

Изучение этих, а также других аспектов соревновательной деятельности (к примеру, технических, тактических, психологических), раскроет тенденции развития всего легкоатлетического спорта, в том числе и в беге на короткие дистанции в современных условиях.

После появления в спортивном календаре таких соревнований, как чемпионаты мира («летних» и «зимних») у специалистов появилась дополнительная возможность расширить изучение вышеизложенных вопросов (ранее эта возможность предоставлялась, в большей степени, только на Олимпийских играх, проводимых раз в четыре года), которые, как отмечалось выше, являются одной из составных частей соревновательной деятельности высококвалифицированных легкоатлетов. Следует напомнить, что в 2013 г. чемпионаты мира (до 1991 г. проводились раз в четыре года, начиная с 1993 г. проводятся раз в два года) отметили своё тридцатилетие.

Исследования, представленные в статье, взаимосвязаны с теорией и методикой тренировки легкоатлетов на различных этапах многолетней подготовки и имеют практическую значимость, которая заключается в целенаправленном и планомерном формировании тренировочного процесса, не форсируя подготовку юных бегунов (бегуний) на короткие дистанции. Исследование проходило в рамках оказания научно-методической помощи подготовки сборной команды России по лёгкой атлетике.

**Целью исследования** явилось изучение некоторых аспектов современных тенденций, влияющих на развитие бега на 100 м, сложившихся по итогам чемпионатов мира по лёгкой атлетике.

**Материал и методы исследования.** Исследования проводились с 2009 по 2013 гг. Анализу подверглись данные легкоатлетов, составивших финальные забеги на 100 м (мужчины и женщины). Были



проанализированы возраст спортсменов, их расовая принадлежность, а также сопоставлены спортивные результаты победителей чемпионатов мира с действующими рекордами мира. Всего, в условиях стадиона, проведено четырнадцать чемпионатов мира по лёгкой атлетике (1983–2013 гг.), где в финалах приняло участие 224 человека.

#### Результаты исследования и их обсуждение.

Задачей первой части исследования явилось определение возраста (количество полных лет) спринтеров-финалистов чемпионатов мира в беге на 100 м и распределение их по возрастным границам (зонам).

**Возраст легкоатлетов.** Легкоатлеты были подразделены на следующие возрастные группы (границы):

- 1<sup>я</sup> возрастная группа – «19 лет и моложе»;
- 2<sup>я</sup> возрастная группа – «20–24 года»;
- 3<sup>я</sup> возрастная группа – «25–29 лет»;
- 4<sup>я</sup> возрастная группа – «30 лет и старше».

Количество полных лет спортсменов определялось на день проведения финального забега на чемпионате мира.

В табл. 1 представлены количественные показатели бегуний и бегунов, принявших участие в финальных забегах на 100 м (1–8 место), в том числе победителей (1 место) и призёров (2–3 место) соревнований.

Всего в состав финалов вошли по 112 человек у мужчин и женщин, чей диапазон спортивных результатов составил: у женщин от 10,70 до 11,52 с у мужчин от 9,58 до 16,23 с.

**Женщины.** Анализируя представленные в табл. 1 данные, можно констатировать, что в беге на самую зрелищную легкоатлетическую дистанцию существенное количество участниц финальных забегов (с учётом победительниц и призёров) составили спортсменки, чей возраст колеблется от 25 до 29 лет (48,21%). Несколько меньше (32,14%) легкоатлеток вошли в группу, где возраст находится в пределах 20–24 лет. Чемпионками мира, поровну (по 6 человек), становились бегунии из 2-й и 3-й возрастной группы, а больше всего медалей серебряного и бронзового

достоинства завоёвывали легкоатлетки из 3-й возрастной группы – 14 человек (см. табл. 1).

На V чемпионате мира (1995 г., г. Гётеборг, Швеция) победу одержала Г. Торренс (США), которой на день проведения финала в беге на 100 м было 30 лет. И только спустя 16 лет в 2011 г. на мировом первенстве в г. Дэгу (Корея) американская бегунья К. Джетер (США) в возрасте 31 года завоевала золотую медаль. К. Джетер принадлежит и другое достижение, которое она показала на чемпионате мира в г. Москва (2013). Она стала самой «великовозрастной» легкоатлеткой (33 года), которой удалось стать обладательницей призового (бронзового) места на столь важных стартах в спортивной карьере спортсменки.

За всю историю проведения летних чемпионатов мира единственной самой молодой спортсменкой, стартовавшей в финале на 100 м (1993 г., г. Штутгарт, ФРГ), явилась представительница Ямайки – Н. Митчелл (19 лет).

**Мужчины.** Если в беге на 100 м у женщин отмечалось преимущество участниц финального забега в возрасте 25–29 лет, то у мужчин зафиксировано минимальное (в одного человека) преимущество спортсменов в возрасте 20–24 лет над легкоатлетами третьей группы (25–29 лет) – 42,85 и 41,96% (см. табл. 1). Как среди победителей, так и среди призёров различий между вышеуказанными группами зафиксировать не удалось.

Что касается легкоатлетов, представляющих другие возрастные группы, то следует отметить, прежде всего, успех К. Льюиса (США), который выиграл мировое первенство в г. Токио (1991 г., Япония) в возрасте 30 лет, а также Л. Кристи (Великобритания), выигравшего мировой форум легкоатлетов, проходивший в г. Штутгарт (1993 г., Германия), в возрасте 33 лет. Кстати, Л. Кристи является единственным представителем Европы, одержавшим победу на чемпионате мира в беге на 100 м.

А вот Д. Браун (Тринидад и Тобаго) в свои юные годы (18 лет) смог выиграть серебряную медаль в беге на 100 м (10,08 с, 2003 г., г. Париж). Б. Сурин (Канада), также поднялся на вторую ступень пьедестала

Таблица 1  
Количество легкоатлетов, вошедших в различные возрастные группы в беге на 100 м (1983–2013 гг.)

Спортсменки	Возрастные группы и границы (зоны)			
	первая	вторая	третья	четвёртая
	19 лет и моложе	20–24 года	25–29 лет	30 лет и старше
<b>Женщины</b>				
Финалистки	1	36	54	21
Победительницы	–	6	6	2
Призёры	–	7	14	7
<b>Мужчины</b>				
Финалисты	2	48	47	15
Победители	–	6	6	2
Призёры	1	12	12	3

почёта (1999 г., Севилья), но только в 32 года.

**Расовая принадлежность.** Задачей второй части исследования явилось определение расовой принадлежности легкоатлетов, составивших основу финальных забегов (табл. 2).

Полученные данные позволили определить, что среди участниц финального забега чемпионатов мира в беге на 100 м 76,78% – это бегуньи с тёмной кожей (86 человек), против 23,22% со светлой кожей (26 человек). Десять раз чемпионками планеты становились бегуньи (71,42%) негроидной расы, а спортсменки европеоидной расы праздновали победу на чемпионатах четырежды (28,58%). Двадцать одна темнокожая спортсменка, специализирующаяся в беге на 100 м, становились обладательницами серебряных или бронзовых медалей (75%), против 7 (25%) легкоатлеток со светлой кожей.

Несколько иная картина сложилась у **легкоатлетов**. В главном забеге мировых первенств, где разыгрывалось звание победителя и призёров соревнований, 91,97%, или 103 человека, составили темнокожие спринтеры (см. табл. 1). Все четырнадцать чемпионов мира и 28 обладателей серебряных и бронзовых наград мирового легкоатлетического форума у мужчин являются представителями негроидной расы (100% показатель). Что касается спортсменов со светлой кожей, то их присутствие в финальных забегах ограничилось 8,03% или 9 легкоатлетами. Отсюда следует, что за тридцатилетнюю историю чемпионатов мира ни одному из представителей европеоидной расы пока не удалось подняться на пьедестал почёта.

Результаты, представленные в табл. 3, свидетельствуют о том, что больше всего участников финальных забегов на чемпионатах мира, как у мужчин, так и у женщин, были гражданами США – 31 и 37 человек, соответственно.

Второй показатель принадлежит бегунам и бегуньям с острова Ямайка – 16 и 23 спортсмена. Третьими, среди мужчин, оказались легкоатлеты из Великобритании – 13 спринтеров, а среди женщин – представительницы с Багам и Нигерии – по 8 бегуний. При этом следует отметить, что ямайские атлеты (как мужчины, так и женщины) в последние годы смогли значительно повысить свою результативность в беге

на 100 м, что позволило им стать основными претендентами на медали чемпионата. Среди европейских стран явного лидера на спринтерской дистанции у женщин выявить не удалось.

**Рекорды мира.** Задачей третьей части исследования явилось проведение сравнительного анализа спортивных результатов чемпионов мира с действующими рекордами мира в беге на 100 м.

После введения официального электронного хронометража (01.01.1977 г.) [7], рекордсменами мира в беге на самую скоротечную дистанцию **у мужчин** становились также представители негроидной расы, большинство из которых представляют США (американские спринтеры 9 раз обновляли мировые рекорды). Гегемонию представителей США в списках рекордсменов мира в XXI веке прервали два ямайских спринтера – А. Пауэлл и У. Болт (табл. 4).

Всего трижды чемпионам планеты в беге на 100 м удавалось улучшить действующий рекорд мира на мировых первенствах (см. табл. 4 и рис. 1). Это свидетельствует о том, что в большинстве случаев для спортсменов важна была победа, а не демонстрация рекордного бега. Из 14 чемпионов планеты лишь двоим спринтерам покорялись рекорды мира в беге на 100 м (К. Льюис и У. Болт).

С момента регистрации рекордных достижений электронным хронометражем мировой рекорд улучшился на 0,37 с. Существенный прирост произошёл благодаря усилиям ямайских спринтеров А. Пауэлла и У. Болта (2005–2009 гг.). До появления спринтеров с острова Ямайка рекорд планеты с 1968 по 2005 гг. подрос на 0,18 с (1,84%). А с 2005 г. и по настоящее время, то есть за 8 лет, мировой рекорд был улучшен на 0,19 с (1,98%). Таким образом, за 41 год лучший результат в беге на 100 м подрос на 3,86%. За последние 25 лет возраст рекордсменов мира помолодел. Самым «возрастным» рекордсменом мира остаётся К. Льюис, а молодым – У. Болт. Как видно на рис. 1 после высоких результатов (их три) победителей чемпионатов, как правило, следует некоторый спад достижений легкоатлетов, занявших первые места.

За тридцатилетнюю историю проведения чемпионатов мира ближе всех «подобрались» к рекорду мира (исключая самих рекордсменов мира) два лег-

Таблица 2  
Количество спортсменов различных рас, участвовавших в финалах в беге на 100 м (1983–2013 гг.)

№№ чемпионатов мира, годы	Общее число легкоатлетов (м/ж)	Расы			
		Мужчины		Женщины	
		негроидная	европеоидная	негроидная	европеоидная
I – XIV, 1983 – 2013	<b>Количество участников финальных забегов</b>				
	112/112	103	9	86	26
	<b>Количество победителей</b>				
	14/14	14	–	10	4
<b>Количество призёров</b>					
28/28	28	–	21	7	

Таблиця 3

Количество спортсменов различных рас, участвовавших в финалах в беге на 100 м от различных стран (1983–2013 гг.)

№ п/п	Страна	Расы	
		негроидная	европеоидная
<b>Мужчины</b>			
1	США	31	–
2	Ямайка	16	–
3	Великобритания	13	1
4	Канада	9	–
5	Тринидад и Тобаго	8	–
6	Нигерия	6	–
7–8	Намибия, Сент Китс и Невис	4	–
9–10	Гана, Антигуа и Барбуда	2	–
11	Франция	1	2
12–18	Антильские и Багамские острова, Барбадос, Бразилия, Доминиканская Республика, Каймановы острова, Португалия	1	–
19–24	Австралия, Венгрия, Италия, ФРГ, СССР, Словения	–	1
Итого:		<b>103</b>	<b>9</b>
<b>Женщины</b>			
1	США	37	–
2	Ямайка	23	–
3–4	Багамские острова, Нигерия	8	–
5	Франция	5	–
6	Канада	2	2
7–8	Кот-д'Ивуар, Куба	1	–
9	Украина	–	5
10	ГДР	–	4
11–13	Россия, ФРГ, Греция	–	<b>3</b>
14–16	Бельгия, Белоруссия, Финляндия	–	1
17	Болгария	–	2
Итого:		<b>86</b>	<b>26</b>

коатлета – Л. Кристи и М. Грин (по 99,89%, табл. 5, рис. 2).

Из ныне действующих спринтеров, кому удалось максимально приблизиться к действующему рекорду мира У. Болта (к моменту публикации данной статьи), является ямайский бегун Й. Блейк (9,69 с).

В течение двадцати лет рекорд мира **у женщин** был улучшен на 0,59 с (табл. 6).

Значительный прогресс в рекордных достижениях был достигнут благодаря усилиям Ф. Гриффит-Джойнер, которая улучшила предыдущий результат (Э. Эшфорд) на 0,27 с (2,51%). У женщин, в отличие от

мужчин, в установлении рекордов мира участвовали по три представительницы европеоидной и негроидной расы (см. табл. 6). С улучшением рекордов мира наблюдается и повышение возраста рекордсменок планеты, в отличие от мужчин, где напротив, рекорды мира устанавливаются в более молодом возрасте.

На чемпионатах мира спортсменкам ни разу не удавалось обновить рекорд планеты (табл. 7, рис. 3).

Тринадцать из четырнадцати чемпионки мира смогли «разменять» символические 11,00 с. Наиболее ближе всех к мировому рекорду американки (из бегуний, ставших чемпионками мира на чемпионатах

Таблиця 4

## Динамика рекордов мира в беге на 100 м у мужчин (на 01.01.2014 г., електронний хронометраж)

№ п/п	Рекорд мира, с	Фамилия и имя спортсменов	Страна	Дата установления	Возраст*	Раса
1	9,58	Болт Усейн	Ямайка	16.08.2009 г.	22	Негроидная
2	9,69	Болт Усейн	Ямайка	16.08.2008 г.	21	
3	9,72	Болт Усейн	Ямайка	31.05.2008 г.	21	
4	9,74	Пауэлл Асафа	Ямайка	09.09.2007 г.	24	
5	9,77	Пауэлл Асафа	Ямайка	18.06.2006 г.	23	
6	9,77	Пауэлл Асафа	Ямайка	11.06.2006 г.	23	
7	9,77	Пауэлл Асафа	Ямайка	14.06.2005 г.	22	
8	9,79	Грин Морис	США	16.06.1999 г.	24	
9	9,84	Бейли Донован	Канада	27.07.1996 г.	28	
10	9,85	Барелл Лерой	США	06.07.1994 г.	27	
11	9,86	Льюис Карл	США	25.08.1991 г.	30	
12	9,90	Барелл Лерой	США	14.06.1991 г.	24	
13	9,92	Льюис Карл	США	24.09.1988 г.	27	
14	9,93	Льюис Карл	США	30.08.1987 г.	27	
15	9,93	Льюис Карл	США	17.08.1987 г.	26	
16	9,93	Смит Келвин	США	03.07.1983 г.	22	
17	9,95**	Хайнс Джими	США	14.10.1968 г.	22	
<b>Рекорды мира зарегистрированные, а затем отменённые IAAF</b>						
1	9,77	Гетлин Джастин	США	03.07.1983 г.	24	Негроидная
2	9,78	Монтгомери Тим	США	14.09.2002 г.	27	
3	9,79	Джонсон Бен	Канада	24.09.1988 г.	25	
4	9,83	Джонсон Бен	Канада	30.08.1987 г.	26	

**Примечание.** \* – указано количество полных лет на день установления рекордного достижения; \*\* – как следует из методических материалов IAAF рекорд мира, установленный 14.10.1968 г. американцем Д. Хайнс, не является полностью электронным. Однако в качестве рекорда мира, в виде электронного хронометража, он зарегистрирован.

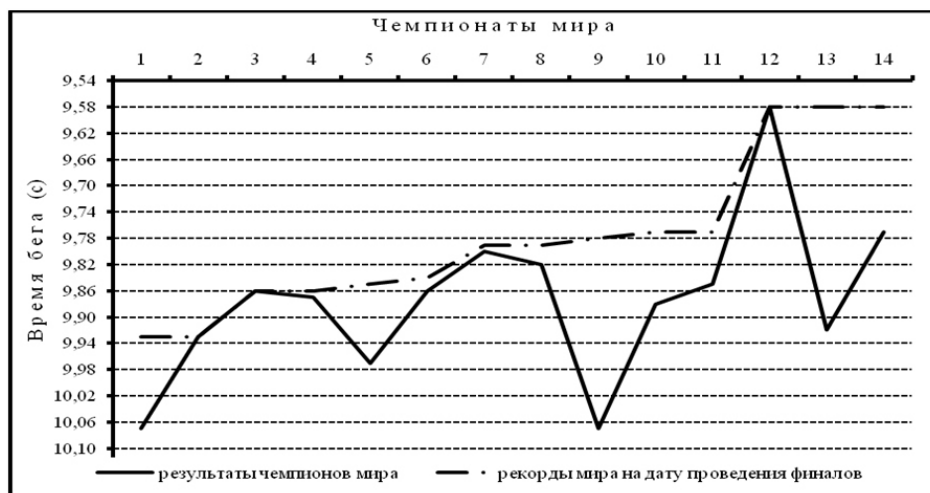


Рис. 1. Сравнительная динамика результатов победителей чемпионатов мира с действующими рекордами мира в беге на 100 м

Таблиця 5

## Соотношение результатов чемпионов мира с действующими рекордами мира в беге на 100 м (1983–2013 гг.)

№ п/п	Результат, с	% от рекорда мира	Фамилия и Имя спортсменов	Страна	№ чемпионата мира, год, город
1	10,07	98,60	Льюис Карл	США	I, 1983, Хельсинки
2	9,93	<b>100</b>	Льюис Карл	США	II, 1987, Рим
3	<b>9,86</b>	<b>100</b>	Льюис Карл	США	III, 1991, Токио
4	9,87	99,89	Кристи Линфорд	Великобритания	IV, 1993, Штутгарт
5	9,97	98,79	Бейли Донован	Канада	V, 1995, Гётеборг
6	9,86	99,79	Грин Морис	США	VI, 1997, Афины
7	9,80	99,89	Грин Морис	США	VII, 1999, Севилья
8	9,82	99,69	Грин Морис	США	VIII, 2001, Эдмонтон
9	10,07	97,21	Коллинс Ким	Сент Китс и Невис	IX, 2003, Париж
10	9,88	98,88	Гетлин Джастин	США	X, 2005, Хельсинки
11	9,85	98,18	Гай Тайсон	США	XI, 2007, Осака
12	9,58	<b>100</b>	Болт Усейн	Ямайка	XII, 2009, Берлин
13	9,92	96,57	Блейк Йохан	Ямайка	XIII, 2011, Дэгу
14	9,77	98,05	Болт Усейн	Ямайка	XIV, 2013, Москва

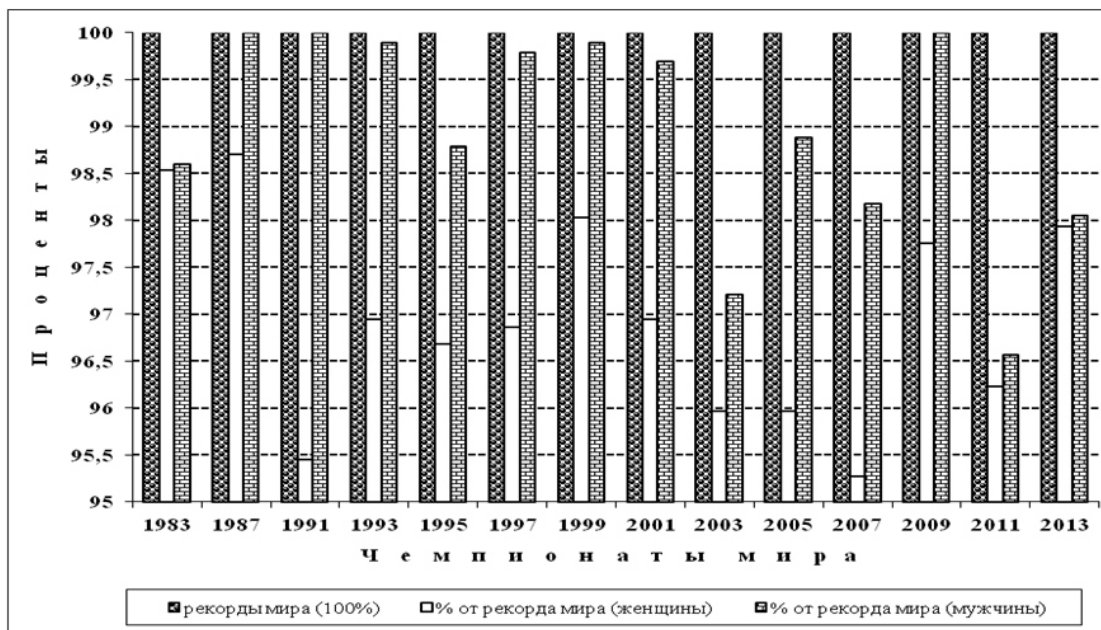


Рис. 2. Динамика соотношения результатов чемпионов мира с действующими рекордами мира (женщины и мужчины), %

планеты), подошла победительница соревнований 2013 г., сильнейшая бегунья на 100 м XXI века ямайска легкоатлетка Ш.-Э. Фрейзер-Прайс (97,94%; см. табл. 7). А вот американская бегунья К. Джетер (10,67 с), из всех ныне выступающих легкоатлетов (с учётом результатов, показанных и на других соревнованиях), ближе всех «подкралась» к действующему рекорду мира, принадлежащей соотечественнице.

Интересный факт можно отметить среди спорт-

сменок, победивших на чемпионатах мира в беге на 100 м. Так, на первых трёх чемпионатах (1983–1991 гг.) сильнейшими становились представительницы одной страны – ГДР. Далее, с 1993 по 1999 гг. лучшими на планете были американские бегуньи. В 2001 г. дисквалификации подверглась М. Джонс (США) и украинская бегунья – Ж. Блок-Пинтусевич стала обладательницей золотой медали. А, начиная с 2003 г., мировые первенства выигрывают спортсмен-

Таблиця 6

## Динамика рекордов мира в беге на 100 м у женщин (на 01.01.2014 г., электронный хронометраж)

№ п/п	Рекорд мира, с	Фамилия и имя спортсменок	Страна	Дата установления	Возраст*	Раса
1	10,49	Гриффит-Джойнер Флоренц	США	16.07.1988 г.	28	Негроидная
2	10,76	Эшфорд Эвелин	США	22.08.1984 г.	27	
3	10,81	Гёр Марлиз	ГДР	08.06.1983 г.	25	Европеоидная
4	11,01	Рихтер Аннегрет	ФРГ	25.07.1976 г.	25	
5	11,04	Хелтен Ингиборг	ФРГ	13.06.1976 г.	25	
6	11,07	Штехер Рената	ГДР	02.09.1972 г.	22	
7	11,08	Таус Вуаомия	США	15.10.1968 г.	22	Негроидная

**Примечание.** \* – указано количество полных лет на день установления рекордного достижения.

Таблиця 7

## Соотношение результатов чемпионки мира с действующими рекордами мира в беге на 100 м (1983–2013 гг.)

№ п/п	Результат, с	% от рекорда мира	Фамилия и имя спортсменок	Страна	№ чемпионата мира, год, город
1	10,97	98,54	Гёр Марлиз	ГДР	I, 1983, Хельсинки
2	10,90	98,71	Гладиш Силке	ГДР	II, 1987, Рим
3	10,99	95,45	Крабе Катрин	ГДР	III, 1991, Токио
4	10,82	96,95	Диверс Гейл	США	IV, 1993, Штутгарт
5	10,85	96,68	Торренс Гвен	США	V, 1995, Гётеборг
6	10,83	96,86	Джонс Мэрион	США	VI, 1997, Афины
7	10,70	98,03	Джонс Мэрион	США	VII, 1999, Севилья
8	10,82	96,95	Пинтусевич-Блок Жанна	Украина	VIII, 2001, Эдмонтон
9	10,93	95,97	Эдвардс Тори	США	IX, 2003, Париж
10	10,93	95,97	Уильямс Лориан	США	X, 2005, Хельсинки
11	11,01	95,27	Кемпбелл Вероника	Ямайка	XI, 2007, Осака
12	10,73	97,76	Фрейзер Ш-А	Ямайка	XII, 2009, Берлин
13	10,90	96,23	Джетер Кармелита	США	XIII, 2011, Дэгю
14	10,71	97,94	Фрейзер-Прайс Ш-Э	Ямайка	XIV, 2013, Москва

ки только двух стран – США и Ямайка. Таким образом, семь из четырнадцати раз (50%) победительницами соревнований становились представители США.

**Выводы:**

1. Значительное количество легкоатлетов, добившихся большого успеха (по нашему мнению само участие в финальных забегах чемпионатов мира уже подтверждает высокий уровень мастерства любого атлета и является важным событием в его спортивной карьере), находятся в возрастном диапазоне, как мужчины, так и женщины, от 20–29 лет (84,82 и 80,35%, соответственно). Данная тенденция сохраняется, в том числе, и у победителей и призёров мирового легкоатлетического форума.

2. Анализ рас легкоатлетов позволил определить, что более успешно на мировых первенствах (спортсмены, участвующие в финальных забегах) выступают темнокожие бегуны (бегуны), проживающие, в основном, в США, на Ямайке, в Великобритании, Нигерии. У мужчин основная часть спринтеров, рекордсменов мира – граждане США и Ямайки, а у женщин рекорды мира улучшали только немецкие и американские бегуны.

3. На чемпионатах мира только двум легкоатлетам удалось установить рекорд мира, тогда как легкоатлетки ни разу не достигли результата, равного или превосходящего рекордное достижение. Отсюда можно сделать заключение, что для атлета важное



место в его спортивной карьере занимает, к примеру, медаль чемпионата, а не мировой рекорд.

4. Подводя итог вышесказанному, можно констатировать, что на современные тенденции развития бега на 100 м оказывают влияние пока две школы – американская (за последние годы она стала несколько сдавать свои позиции) и ямайская. Но при этом стоит отметить, что если количество высококвалифицированных американских спринтеров на мировой международной арене велико, то большие успехи островных легкоатлетов базируются на успехах отдельных спортсменов, как впрочем и в прошлые

годы (здесь можно вспомнить олимпийского чемпиона (1976 г.) в беге на 200 м Д. Кворри, обладательницу девяти олимпийских медалей, знаменитую бегунью М. Отти). В этой связи, по нашему мнению, основной вклад в мировую историю бега на 100 м остаётся пока за бегунами и бегуньями из США.

**Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.** В дальнейшем аналогичные исследования планируется провести по всем дисциплинам лёгкой атлетики, входящим в группу спринтерского и барьерного бега (первичные данные собраны и обработаны).



Рис. 3. Сравнительная динамика результатов победительниц чемпионатов мира с действующими рекордами мира в беге на 100 м

#### Список использованной литературы:

1. Ивочкин В. Сколько лет чемпионат? / В. Ивочкин // Лёгкая атлетика. – 2004. – № 7. – С. 24.
2. Лёгкая атлетика : [Учебник для ин-тов физ. культуры] / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примаков. – изд. 4-е, доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – С. 162–172.
3. Мирзоев О. М. Возрастные особенности легкоатлетов, добившихся высоких спортивных результатов в беге на короткие дистанции / О. М. Мирзоев // Известия Тульского государственного университета «Физическая культура. Спорт». – Тула : ТулГУ, 2013. – Выпуск 2. – С. 236–245.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Аст Астрель, 2002. – С. 660–664.
5. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
6. IAAF Statistics book. Moscow 2013 / Editor M. Butler. – IAAF Media & Public Relations Department, 2013.
7. Progression of world best performances and official IAAF world record. – IAF. – 1991.

Статья найдшла до редакції 13.01.2014 р.

Опубліковано: 28.02.2014 р.

#### Анотація. Мирзоев О. М., Бодрова Н. Д., Бодров І. В. Легка атлетика. Сучасні тенденції розвитку бігу на 100 м.

**Мета:** вивчення деяких аспектів сучасних тенденцій, що впливають на розвиток бігу на 100 м, сформованих за підсумками чемпіонатів світу з легкої атлетики. **Матеріал:** аналізу піддалися дані більше 220 осіб (чоловіки і жінки). Розглянуто вік учасників фінальних забігів чотирнадцяти чемпіонатів світу з легкої атлетики, їх расова приналежність. Проведено порівняльний аналіз результатів чемпіонів світу з діючими рекордами планети. **Результати:** встановлено кількісні показники спортсменів, які увійшли в чотири вікові групи (зони), починаючи від 19 років і старше, а також кількість легкоатлетів залежно від раси. Показано відсоткове співвідношення спортивних результатів переможців першостей планети до рекордів світу, зафіксованих на день проведення фіналів у бігу на 100 м на чемпіонаті світу. **Висновки:** на сучасні тенденції розвитку бігу на 100 м впливають дві школи – американська (за останні роки вона стала здавати свої позиції) і ямайська.

**Ключові слова:** біг на 100 м, вікові межі, (зони) спортивних досягнень, раси, рекорди світу.

**Abstract. Mirzoev O., Bodrova N., Bodrov I. Track and Field. Modern progress of the development the 100 metres dash.** To study some aspects of modern trends affecting the development of run 100 m, established on the basis of the World Championships in Athletics. **Material:** data were analyzed more than 220 people ( men and women). Considered age of fourteen final races of the world championships in athletics, their race. A comparative analysis of world champions with existing records of the planet. **Results:** quantified indicators athletes included in the four age groups (zones), ranging from 19 years and older, and the number of athletes based on race. Shows the percentage of athletic performance to the winners of the world championship world record, recorded on the day of the finals in the 100m at the world championships. **Conclusions:** on the current trends in races 100m influence until the two schools – the U.S. (for the last few years, it has to take their positions) and Jamaican.

**Keywords:** running 100m, age limitations of the sport achievements (of zone), races, world record.

**References:**

1. Ivochkin V. *Legkaya atletika [Track and Field]*, 2004, vol. 7, pp. 24. (rus)
2. Ozolin N. G., Voronkin V. I., Primakov Yu. N. *Legkaya atletika [Track and Field]*, Moscow, 1989, pp. 162–172. (rus)
3. Mirzoyev O. M. *Izvestiya Tulskego gosudarstvennogo universiteta «Fizicheskaya kultur. Sport» [Proceedings of the Tula State University “Physical Culture. Sports”]*, Tula, 2013, vol. 2, pp. 236–245. (rus)
4. Ozolin N. G. *Nastolnaya kniga trenera. Nauka pobezhdat [Handbook coach. Science of Winning]*, Moscow, 2002, pp. 660–664. (rus)
5. Platonov V. N. *Podgotovka kvalifitsirovannykh sportsmenov [Training of qualified athletes]*, Moscow, 1986, 286 p. (rus)
8. *IAAF Statistics book. Moscow 2013 / Editor M. Batler. – IAAF Media & Public Relations Department, 2013.*
6. *Progression of world best performances and official IAAF world record. – IAF. – 1991.*

Received: 13.01.2014.

Published: 28.02.2014.

**Мірзоев Октай Мірза огли**, *prorector@mail.ru*; к. пед. н., доцент; Федеральна державна бюджетна освітня установа вищої професійної освіти «Російський державний університет фізичної культури, спорту, молоді та туризму»: Бузковий бульвар 4, м. Москва, 105122, Російська федерація.

**Надія Дмитрівна Бодрова**, *bodrova61@ukr.net*; Харківське державне вище училище фізичної культури № 1: вул. Фронттова 3, м. Харків, 61070, Україна.

**Ігор Валерійович Бодров**, *bodrov-200@ukr.net*; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

**Мірзоев Октай Мірза огли**, *prorector@mail.ru*; к. пед. н., доцент; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования “Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма “: Сиреневый бульвар 4, г. Москва, 105122, Российская федерация.

**Надежда Дмитриевна Бодрова**, *bodrova61@ukr.net*; Харьковское государственное высшее училище физической культуры № 1: ул. Фронттовая 3, г. Харьков, 61070, Украина.

**Игорь Валерьевич Бодров**, *bodrov-200@ukr.net*; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Mirzoev Oktay Mirza oglu**, *prorector@mail.ru*; PhD (Pedagogy), Associate professor; Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism: Lilac Boulevard 4, Moscow, 105122, Russian Federation.

**Nadezhda Bodrova**, *bodrova61@ukr.net*; Kharkov State Higher School of Physical Culture № 1: Frontline str. 3, Kharkov, 61070, Ukraine.

**Igor Bodrov**, *bodrov-200@ukr.net*; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.



## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.332.015.5:373.5

Мулик В. В.<sup>1</sup>, д. фіз. вих., професорПерепелиця П. Є.<sup>2</sup>, к. фіз. фих., доцент<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури<sup>2</sup>Донецька загальноосвітня школа I-III ступенів № 30

## Покращення показників ігрової діяльності футболістів молодшого шкільного віку за рахунок експериментальних методик

**Анотація. Мета:** Визначити вплив експериментальних методик тренування техніко-тактичної спрямованості на показники ігрової діяльності футболістів молодшого шкільного віку. **Матеріал:** У дослідженні взяли участь 60 футболістів-школярів загальноосвітніх шкіл міста Донецька молодшого шкільного віку 9-10 років. **Результати:** Виявлено, що підвищення кількості «ударів» і одночасне зменшення кількості «довгих передач», «одноростів» і «обведень» в першій і другій експериментальних групах, відбулося завдяки достовірному підвищенню кількісних і якісних показників передач виконаних «вперед», «уперед» і «назад», а також «коротких» і «середніх» передач. **Висновки:** Розроблені методики тренування сприяють розвитку тактичного мислення юних футболістів в різних ігрових ситуаціях, придбанню гравцями навичок доцільного застосування в умовах змагань технічних прийомів, збільшенню активності і творчої участі в тренувальному процесі.

**Ключові слова:** шкільний футбол, тренувальний процес, змагальна діяльність, ігрова активність, техніко-тактичні дії.

**Вступ.** Посилена увага Федерації футболу України до розвитку футболу в школі співпала з рішенням такої актуальної задачі, як удосконалення усіх ланок системи підготовки резервів у футболі в країні з метою подальшого підвищення майстерності українських футболістів. При цьому школа розглядається як найважливіша ланка цієї системи, здатна не лише здійснювати функцію поповнення спортивних шкіл необхідним контингентом учнів, але і певною мірою самостійно вирішувати задачу підготовки юних футболістів в умовах проведення учбової і позакласної спортивно-масової роботи.

Звичайно, для здійснення цього завдання потрібна цілеспрямована розробка і впровадження інноваційних методик тренування різної спрямованості.

На матеріалі футболу проведена значна кількість наукових досліджень, присвячених теоретико-методичним основам управління підготовки футболістів [5, 6], оптимізації фізичної [10] і техніко-тактичної [2, 4, 9] підготовленості футболістів, моделюванню техніко-тактичних дій у процесі підготовки футбольних команд [3, 8], індивідуалізації підготовки футболістів [2], особливостям побудови тренувального процесу футболістів різного віку і спортивної кваліфікації [4, 7].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що дослідження, які стосуються особливостей командних і групових техніко-тактичних взаємодій футболістів шкільних команд молодшого, середнього і старшого шкільного віку відсутні. Також шкільні команди формуються з гравців різного рівня техніко-тактичної підготовленості, що ускладнює сумісні командні й групові дії.

Усе це обумовлює розробку і впровадження нових методик тренування для підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості шкільних команд молодшого, середнього і старшого шкільного віку.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 2.3 «Науково-методичні основи удосконалення сис-

теми підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності» (номер державної реєстрації 0111U001722).

**Мета дослідження:** визначити вплив експериментальних методик тренування техніко-тактичної спрямованості на показники ігрової діяльності футболістів молодшого шкільного віку.

**Задачі дослідження:**

1. Розробити методики тренування командних і групових техніко-тактичних взаємодій футболістів молодшого шкільного віку.

2. Експериментально перевірити ефективність впливу розроблених методик тренування на показники ігрової діяльності футболістів молодшого шкільного віку.

**Матеріали і методи дослідження.** Відповідно до методологічного підходу у вирішенні проблеми і поставлених завдань програма досліджень включала комплекс педагогічних методів дослідження (педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент) та методи математичної статистики.

Дослідження проводилося зі школярами Кіровського району міста Донецька. На початку був проведений аналіз морфофункціонального стану організму, фізичної і техніко-тактичної підготовленості футболістів-школярів. За результатами тестування гравців було розподілено на три рівноцінні групи – одну контрольну і дві експериментальні, по 20 осіб у кожній.

У тренувальний процес першої експериментальної групи були включені прості й ефективні групові атакуючі тактичні дії в парах і трійках. Методика навчання тактичним діям складалася з семи етапів, що дозволило ефективно тренувати швидкість прийняття рішення щодо вибору тактичного варіанту і його виконання.

У другій експериментальній групі в тренувальних заняттях використовувалися різні варіанти побудови колективної гри через короткий пас в малих коаліціях (4x4; 5x5; 6x6; 7x7) за допомогою командних моделей позиційного контролю м'яча.

У контрольній групі впродовж усього експерименту в тренувальних заняттях застосовувався стандарт-



ний комплекс вправ, направлених на підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості.

Футболісти всіх груп протягом року постійно (4 рази на тиждень) тренувалися і брали участь у контрольних матчах між собою.

**Результати досліджень та їх обговорення.** У результаті проведеного річного експерименту, основною метою якого було визначити вплив експериментальних методик тренування техніко-тактичної спрямованості на показники ігрової діяльності футболістів-школярів, були отримані наступні результати, представлені в табл. 1.

Отримані результати свідчать, що після 12 місяців тренування в першій і другій експериментальних групах за кількісними і якісними (брак, %) показниками: загальною кількістю техніко-тактичних дій (ТТД), загальною кількістю передач, передач «коротких», «середніх», «довгих», передач «уперед», «поперек», «одноборств», «обведення», «перехоплення», «відборів», «ударів» – достовірних ( $p < 0,05$ ) відмінностей не виявлено.

У той же час у кількості «передач назад» і їх браку виявили достовірні відмінності між 1 та 2 групами ( $t=2,23$ ;  $t=2,76$ ;  $p < 0,05$ ).

Під час проведення контрольних матчів у грав-

Таблиця 1

**Порівняльна характеристика показників ігрової діяльності футболістів-школярів молодшого віку в групах 1, 2, 3 за підсумками річного експерименту (n1=n2=n3=20),  $\bar{X} \pm m$**

Показники		Група 1	Група 2	Група 3
Загальна кількість ТТД		305,2±1,35	308,1±1,96	284,4±1,87
		19,7±0,97	19,4±0,19	28,8±0,17
Загальна кількість передач		143,9±1,45	140,9±1,77	110,2±1,79
		21,7±0,14	22,7±0,32	32,3±0,33
Передачі м'яча	Коротка	55,4±0,28	56,3±0,52	29,3±0,48
		14,1±0,14	13,1±0,37	25,6±0,38
	Середня	66,7±1,42	66,4±0,62	52,3±1,69
		30,9±0,31	31,9±0,71	28,6±0,56
	Довга	19,4±0,19	18,5±0,38	28,6±0,44
		42,1±0,41	41,8±0,97	42,7±0,85
	Вперед	70,2±1,17	69,1±0,27	50,3±1,45
		31,2±0,34	30,9±0,93	42,7±0,83
	Поперек	52,3±0,37	50,6±0,88	41,6±0,75
		11,9±0,33	11,1±0,89	24,6±0,66
	Назад	17,9±0,18	25,3±0,51	15,3±0,42
		18,1±0,47	6,2±1,17	19,1±0,84
Єдиноборства		69,7±1,24	68,2±1,44	84,5±1,33
		33,2±0,14	31,2±0,29	31,4±0,21
Обведення		11,6±0,15	11,3±0,24	19±0,17
		23,7±0,34	25,7±0,15	27,9±0,82
Перехоплення		45,4±1,24	45,4±0,44	48,7±1,36
		27,2±0,29	26,2±0,46	25,4±0,34
Відбір		16,2±0,17	19,2±0,31	19,4±0,23
		32,8±0,31	31,8±0,58	37,3±0,46
Удар		13,9±0,24	12,9±0,18	7,6±0,16
		46,9±1,78	46,1±1,38	43,7±1,82

**Примітка.** Верхній рядок – показники ігрової діяльності, нижній рядок – брак, %; група 1 – експериментальна група 1; група 2 – експериментальна група 2; група 3 – контрольна група.

ців з другої експериментальної групи відзначалося прагнення виконувати передачі так, щоб зручно було прийняти її партнерові, і завжди, коли це дозволяла ситуація, низом. Таким чином, при низових передачах ними було допущено технічного браку на 49% менше в порівнянні з гравцями з третьої контрольної групи.

Порівняльний аналіз ігрової діяльності футболістів-школярів другої експериментальної і контрольної груп показали достовірні покращення кількісних і якісних (брак, %) показників ТТД у експериментальній групі: «загальна кількість ТТД» ( $t=3,78$ ;  $t=3,17$ ;  $p<0,01$ ), «кількість передач» ( $t=3,79$ ;  $t=3,14$ ;  $p<0,01$ ), та «короткі» передачі ( $t=4,95$ ;  $p<0,001$ ;  $t=2,73$ ;  $p<0,05$ ).

У контрольних матчах гравці другої експериментальної групи вважали за краще рухатися до воріт супротивника поступово, переводячи м'яч з одного флангу на інший. Таким чином, гравцям контрольної групи необхідно було постійно перебудовуватися: той, хто нещодавно був страхуючим, повинен був стати атакуючим і навпаки.

Також у другій експериментальній групі по відношенню до контрольної існує достовірне збільшення кількості «середніх» ( $t=2,92$ ;  $p<0,01$ ) і зменшення «довгих» ( $t=2,94$ ;  $p<0,01$ ) передач, проте якісні показники «середніх» і «довгих» передачах не мають достовірних ( $p<0,05$ ) відмінностей.

Педагогічні спостереження показують, що короткі й середні передачі є не гальмом у розвитку атаки, як стверджують деякі фахівці, а засобом підготовки цієї атаки в певних умовах. При цьому гарантується збереження м'яча за командою, а отже, безпека своїх воріт.

Виявлено також кількісні і якісні достовірні покращення в другій групі по відношенню до контрольної: у передачах «уперед» ( $t=3,92$ ;  $p<0,001$ ;  $t=2,66$ ;  $p<0,05$ ), «поперек» ( $t=3,94$ ;  $p<0,001$ ;  $t=2,48$ ;  $p<0,05$ ) та «назад» ( $t=3,47$ ;  $t=3,27$ ;  $p<0,01$ ).

Не виявлено достовірних відмінностей між другою експериментальною і контрольною групами в якісних показниках «одноробства», «обведення», «перехоплення», «відбору», «ударів», і схожа тенденція спостерігається в кількісних показниках «перехоплення» і «відбору».

У кількісних показниках «одноробств» ( $t=3,96$ ;  $p<0,001$ ), «обведень» ( $t=3,75$ ;  $p<0,01$ ) виявлено достовірне зниження випадків застосування зазначених техніко-тактичних дій гравцями другої експериментальної групи по відношенню до контрольної.

Таким чином, побудова гри з акцентом на групові командні комбінаційні дії в атаці знижують ризик втрати м'яча під час атакуючих дій. Отже, відпадає необхідність у частому застосуванні єдиноборства з метою повернути м'яч назад.

Разом з цим, гравці другої групи випереджають третю за кількістю виконаних «ударів» ( $t=3,82$ ;  $p<0,01$ ), що свідчить про уміння гравців діяти в умовах дефіциту часу й простору і грамотно застосовувати тактичні рішення в завершальній стадії атаки.

Дослідження ігрової діяльності футболістів-школярів показали достовірні покращення кількісних і якісних показників у першій групі по відношенню до контрольної: «загальна кількість ТТД» ( $t=3,55$ ;  $t=3,47$ ;  $p<0,01$ ), «кількість передач» ( $t=3,91$ ;  $p<0,001$ ;  $t=3,44$ ;

$p<0,01$ ), «короткі» передачі ( $t=4,85$ ;  $p<0,001$ ;  $t=2,63$ ;  $p<0,05$ ).

Крім цього, у першій експериментальній групі по відношенню до контрольної існує достовірне збільшення кількості «середніх» ( $t=2,46$ ;  $p<0,05$ ) і зменшення «довгих» ( $t=2,81$ ;  $p<0,05$ ) передач, проте якісні показники в «середніх» ( $t=1,46$ ;  $p>0,05$ ) і «довгих» ( $t=1,43$ ;  $p>0,05$ ) передачах не мають достовірних відмінностей.

Виявлено також кількісні і якісні достовірні позитивні зрушення в першій експериментальній групі по відношенню до контрольної групи в показниках передач: «вперед» ( $t=3,54$ ;  $p<0,01$ ;  $t=2,35$ ;  $p<0,05$ ), «поперек» ( $t=3,62$ ;  $p<0,01$ ;  $t=2,23$ ;  $p<0,05$ ), у той же час у передачах «назад» достовірних змін не виявлено ( $p>0,05$ ).

Не виявлено також достовірних відмінностей між першою і третьою групами в якісних (брак, %) показниках ТТД: «одноробства» ( $t=1,16$ ;  $p>0,05$ ), «обведення» ( $t=1,44$ ;  $p>0,05$ ), «перехоплення» ( $t=1,54$ ;  $p>0,05$ ), «відбор» ( $t=1,93$ ;  $p>0,05$ ), «удари» ( $t=1,79$ ;  $p>0,05$ ). Та в кількісних показниках «перехоплень» ( $t=1,37$ ;  $p>0,05$ ) і «відбору» ( $t=1,78$ ;  $p>0,05$ ).

У той же час виявлено достовірне зниження випадків застосування «одноробств» ( $t=3,72$ ;  $p<0,01$ ) та «обведень» ( $t=3,69$ ;  $p<0,01$ ) гравцями першої групи.

Гравці першої групи поступово скоротили застосування індивідуальних дій до розумного мінімуму, замінюючи їх пересуванням за допомогою пасу. Відомо, що м'яч рухається швидше навіть найшвидшого гравця, а темп гри створюється не біганиною футболістів, а чітким рухом м'яча. Крім того, організувати оборону проти гравців, що постійно користуються обведенням в атаці, значно простіше, тому що видно і напрям атаки, і зони, які потрібно страхувати.

Разом з цим, гравці першої групи випереджають третю за кількістю виконаних «ударів» ( $t=3,91$ ;  $p<0,001$ ).

**Висновки.** Таким чином, обидві експериментальні методики спроможні робити істотний вплив на показники ігрової діяльності. Збільшення кількості «ударів» і одночасне зниження кількості «довгих передач», «одноробств» і «обведень» у першій та другій експериментальних групах відбулося через достовірне поліпшення кількісних і якісних показників передач, виконаних «уперед», «поперек» і «назад», а також «коротких» і «середніх» передач. Отримані результати дають нам підстави стверджувати, що експериментальні методики, які застосовувалися в першій і другій експериментальних групах, більш ефективні, ніж традиційні методи підвищення техніко-тактичної майстерності футболістів-школярів молодшого віку.

На основі кожної експериментальної методики тренування створені навчальні відеопосібники «Позиційний контроль м'яча для юних футболістів», «Групові атакуючі тактичні дії в парах», «Групові атакуючі тактичні дії в трійках», на які отримано акти впровадження в учбовий процес Центру ліцензування Федерації футболу України.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку передбачають розробку і впровадження нових методик тренування для підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів молодшого, середнього і старшого шкільного віку.

**Список використаної літератури:**

1. Бузнiк А. І. Мінімізація конфліктної взаємодії спортсменів у юнацьких збірних командах з футболу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / А. І. Бузнiк. – К., 2002. – 18 с.
2. Голомазов С. В. Футбол. Методика совершенствования техники эпизодов игры / С. В. Голомазов. – М. : Спорт Академ-Пресс, 2001. – 111 с.
3. Дулибский А. В. Моделирование тактических действий в процессе подготовки юношеских команд по футболу : автореф. дис. соискание уч. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / А. В. Дулибский. – К., 2001. – 19 с.
4. Журiд С. М. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15–17 років з використанням комплексів тренувальних завдань : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / С. М. Журiд. – Х., 2007. – 20 с.
5. Костюкевич В. М. Контроль за змагальною діяльністю футболістів / В. М. Костюкевич // II Всеукраїнська науково-практична конференція «Науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журнал]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 3. – С. 94–101.
6. Лисенчук Г. А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Г. А. Лисенчук. – К., 2004. – 34 с.
7. Романюк В. П. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфо функціональний розвиток школярів 11–17 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. – 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. П. Романюк. – Х., 2007. – 19 с.
8. Сычев Б. В. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов / Б. В. Сычев // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журнал]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 3. – С. 94–101.
9. Шамардiн В. М. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості футболістів вищої кваліфікації / В. М. Шамардiн // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2001. – С. 17–19.
10. Шамардин В. Н. Особенности проявления двигательных качеств у юных футболистов различной игровой специализации / В. Н. Шамардин // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журнал]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 3. – С. 74–76.

Стаття надійшла до редакції 12.11.2013 р.  
Опубліковано: 28.02.2014 р.

**Аннотация.** Мулик В. В., Перепелица П. Е. Улучшение показателей игровой деятельности футболистов младшего школьного возраста за счет экспериментальных методик. **Цель:** определить влияние экспериментальных методик тренировки технико-тактической направленности на показатели игровой деятельности футболистов младшего школьного возраста. **Материал:** в исследовании участвовали 60 футболистов-школьников общеобразовательных школ города Донецка младшего школьного возраста 9-10 лет. **Результаты:** обнаружено, что повышение количества «ударов» и одновременное уменьшение количества «длинных передач», «единоборств» и «обводки» в первой и второй экспериментальных группах, состоялось благодаря достоверному повышению количественных и качественных показателей передач выполненных «вперед», «поперек» и «назад», а также «коротких» и «средних» передач. **Выводы:** разработанные методики тренировки содействуют развитию тактического мышления юных футболистов в разных игровых ситуациях, приобретению игроками навыков целесообразного применения в условиях соревнований технических приемов, увеличению активности и творческого участия в тренировочном процессе.

**Ключевые слова:** школьный футбол, тренировочный процесс, соревновательная деятельность, игровая активность, технико-тактические действия.

**Abstract.** Mulyk V., Perpelica P. Improvement of indicators play activity footballers of younger school age at the expense experimental techniques. **Objective:** To determine the effects of experimental techniques workouts technical and tactical directivity on indicators play activity of footballers of younger school age. **Material:** The study involved 60 of football players school children comprehensive schools of Donetsk younger school age 9-10 years. **Results:** found that the increasing the number "blow" and a simultaneous decrease in the number of "long passes", "single combats" and "dribbling" in the first and second experimental groups was made possible by significant increase of quantitative and qualitative indicators of the gears executed "forward", "transversely" and "backward" and "short" and "medium" gear. **Conclusions:** The developed training methods contribute to the development of tactical thinking young footballers in different game situations, players acquire skills the appropriate use in the conditions of competitions techniques, increase activity and creative participation in the training process.

**Keywords:** school football, training process, competitive activity, gaming activity, technical and tactical actions.

**References:**

1. Buznik A. I. Minimizatsiya konfliktnoi vzayemodii sportsmeniv u yunatskikh zbirnikh komandakh z futbolu : avtoref. kand. nauk z fiz. vikhovannya i sportu [Minimizing conflict interaction athletes in the youth national teams football : Authors thesis], Kyiv, 2002, 18 p. (ukr)
2. Golomazov S. V. Futbol. Metodika sovershenstvovaniya tekhniki epizodov igry [Football. Technique improvement techniques episodes games], Moscow, 2001, 111 p. (rus)
3. Dulibskiy A. V. Modelirovaniye takticheskikh deystviy v protsesse podgotovki yunosheskikh komand po futbolu : avtoref. kand. nauk po fiz. vospitaniyu i sportu [Simulation of action in tactical training of process yunosheskyh football teams : Authors thesis], Kyiv, 2001, 19 p. (rus)
4. Zhurid S. M. Udokonalennya tekhniko-taktichnoi pidgotovki futbolistiv 15–17 rokiv z vikoristannyam kompleksiv trenuvalnikh zavdan : avtoref. kand. nauk z fiz. vikhovannya ta sportu [Improvement of technical and tactical training players 15-17 years using a mix of training tasks : Authors thesis], Kharkov, 2007, 20 p. (ukr)
5. Kostyukevich V. M. Kontrol za zmagalnoyu diyalnistyu futbolistiv [Monitoring the competitive activities of players], Kyiv, 2001, pp. 10–13. (ukr)
6. Lisenchuk G. A. Teoretiko-metodichni osnovi upravlinnya pidgotovkoyu futbolistiv : avtoref. d-ra nauk z fiz. vikhovannya i sportu [Theoretical and methodological foundations of training players : Authors thesis], Kyiv, 2004, 34 p. (ukr)
7. Romanyuk V. P. Kompleksna otsinka vplyvu zanyat futbolom v umovakh riznikh rukhovikh rezhimiv na morfo funktsionalniy rozvitok shkolnyariv 11–17 rokiv : avtoref. kand. nauk z fiz. vikhovannya i sportu [Comprehensive assessment of the impact of playing football in different modes of motor on morphofunctional development of pupils 11-17 years : Authors thesis], Kharkiv, 2007, 19 p. (ukr)
8. Sychev B. V. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2010, vol. 3, pp. 94–101. (rus)
9. Shamardin V. M. Sportivny visnik Pridniprov'ya [Sports Herald Dnieper], 2001, pp. 17–19. (ukr)



10. Shamardin V. N. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2010, vol. 3, pp. 74–76. (rus)

Received: 12.11.2013.  
Published: 28.02.2014.

**Павло Євгенович Перепелиця**, [orcid.org/0000-0003-1435-3942](http://orcid.org/0000-0003-1435-3942); [pavel-perepelica@mail.ru](mailto:pavel-perepelica@mail.ru); к. фіз. вих., доцент; Донецька загальноосвітня школа I–III ступенів № 30: вул. В. Терешкової 47, м. Донецьк, 83117, Україна.

**В'ячеслав Володимирович Мулик**, [mulik\\_v@mail.ru](mailto:mulik_v@mail.ru); д. фіз. вих., професор; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

**Павел Евгеньевич Перепелица**, [orcid.org/0000-0003-1435-3942](http://orcid.org/0000-0003-1435-3942); [pavel-perepelica@mail.ru](mailto:pavel-perepelica@mail.ru); к. физ. восп., доцент; Донецкая общеобразовательная школа I–III ступеней № 30: ул. В. Терешковой 47, г. Донецк, 83117, Украина.

**Вячеслав Владимирович Мулик**, [mulik\\_v@mail.ru](mailto:mulik_v@mail.ru); д. физ. восп., профессор; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Pavlo Perepelitsa**, [orcid.org/0000-0003-1435-3942](http://orcid.org/0000-0003-1435-3942); [pavel-perepelica@mail.ru](mailto:pavel-perepelica@mail.ru); PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Donetsk secondary school I–III stages № 30: Tereshkova str. 47, Donetsk, 83117, Ukraine.

**V'yacheslav Mulik**, [mulik\\_v@mail.ru](mailto:mulik_v@mail.ru); Doctor of Science (Physical Education and Sport), Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.



УДК 796.011+378.1

Надкерничний Т. М.

Тернопільський державний медичний університет ім. І. Я. Горбачевського

## Стан проблеми реалізації принципу свідомості й активності на заняттях із фізичного виховання

**Анотація. Мета:** розкрити суть і значення принципу свідомості та активності і визначається стан його реалізації на заняттях з фізичного виховання студентів. **Матеріал і методи:** здійснювався теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури з теорії та методики фізичного виховання, педагогіки і психології, а також, проводилось анкетне опитування, в якому взяли участь 50 викладачів з фізичного виховання, що працюють у вищих навчальних закладах м. Тернополя. **Результати:** особливо негативним є той факт, що навіть такі, обов'язкові компоненти, як роз'яснення представникам молодого покоління завдань заняття чи мотивування студентів не являються складовими кожного заняття. **Висновки:** встановлено, що рівень реалізації принципу свідомості та активності в процесі фізкультурно-спортивної діяльності студентів є надзвичайно низьким.

**Ключові слова:** свідоме та активне ставлення, реалізація принципу свідомості та активності, роз'яснення завдань заняття.

**Вступ.** Враховуючи зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм, на перший план висуваються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. Проте, як показують наукові дослідження [9], у студентів вищих навчальних закладів, спостерігається низька фізична підготовленість. Не більш 7,3% студентів вишів мають сприятливий морфологічний статус, тільки 1–2% не мають хронічних соматичних захворювань, близько 80–90% мають відхилення в стані здоров'я. Більше того, значна частина юнаків за станом здоров'я не призивається на військову службу. Для виправлення цієї ситуації необхідно покращити ефективність процесу фізичного виховання молодого покоління.

Тут потрібно зауважити, що усі явища та події у природі і житті підпорядковані певним закономірностям і розвиваються відповідно до них. Таким вимогам підвладний і процес фізичного виховання. Пізнання цих закономірностей, їх вивчення допомогли виробити певні позиції, згідно з якими можна підвищити результативність навчального предмету «Фізична культура» і покращити картину здоров'я майбутнього суспільства загалом та сучасної молоді зокрема. Одна з таких вимог зазначає, що процес фізичного виховання повинен здійснюватись з активною участю в ньому студентів, з усвідомленням ними цінності занять фізичними вправами для їх всебічного розвитку.

Будь-яке навчальне заняття є ефективним лише тоді, коли студенти проявляють психічну та фізичну активність. Саме реалізація принципу свідомості забезпечить розуміння молоддю значення виконання фізичних вправ, важливість розв'язання поставлених завдань на занятті з фізичного виховання і активну поведінку університетів на них. Викладач повинен керуватися даним принципом при проведенні занять, в протилежному випадку вони не принесуть жодної користі і всі зусилля будуть марними. Проте на сьогоднішній день немає достовірних даних щодо рівня забезпечення спортивними педагогами свідомого та активного ставлення студентів до матеріалу, що вивчається.

Зауважимо, що проблемою свідомості і активної

© Надкерничний Т. М. 2014

поведінки у навчально-виховному процесі займалися Ю. Лимарева, В. Лозова, М. Хасанов, Б. Шиян [11; 12; 14; 15] та інші. У працях цих авторів здійснений лише загальний огляд обумовленого принципу і його шляхів реалізації, а отже, можна констатувати, що на сучасному етапі не існує науково обґрунтованої програми забезпечення свідомого та активного ставлення молодого покоління до фізкультурно-спортивної діяльності, здатної враховувати затрати часу й зусиль педагога і юнацтва, та одночасно забезпечити досягнення вагомих результатів. Викладене актуалізує тему нашого дослідження.

**Мета дослідження:** розкрити суть і значення принципу свідомості та активності та визначити стан його реалізації на заняттях із фізичного виховання студентів.

**Матеріал і методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети ми здійснили теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури з теорії та методики фізичного виховання, педагогіки і психології, що дало можливість вивчити зміст основних понять, які стосуються сфери нашого дослідження, а також, провели анкетне опитування, в якому взяли участь 50 викладачів з фізичного виховання, що працюють у вищих навчальних закладах м. Тернопіль, з ціллю отримання об'єктивних даних, щодо забезпечення викладачами свідомого та активного ставлення університетів до фізкультурно-спортивної діяльності.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Формування інформаційно-технологічного суспільства, докорінні зміни в соціально-економічному, духовному розвитку держави потребують відповідних змін у системі навчання. Сучасна освіта, зорієнтована на інтеграцію в європейський простір. Розв'язання складних проблем сучасного соціально-економічного і політичного розвитку України в умовах ринкових відносин ставить перед вищими навчальними закладами завдання переходу до виховання активних, творчих, соціально зрілих особистостей, здатних самостійно здобувати знання [7].

Т. О. Бутенко вважає, що саме принцип свідомості та активності повинен забезпечувати формування свідомих громадян нашої країни, а також бути спрямований на розвиток пізнавальної діяльності студентів, на





розуміння важливості отриманих знань й необхідності вміти вчитися далі, розвивати вміння й навички після закінчення вищого навчального закладу [3, с. 7]. Даний принцип є одним з основоположних у педагогіці нашого часу. Визначальне місце він займає в історії вітчизняної освіти. Незважаючи на це, на сьогоднішній день викладач не завжди розуміє роль реалізації принципу свідомості та активності в навчально-виховному процесі.

Для початку визначимо, яке ж значення відіграє свідомість в навчальному процесі студентів? Науковці [2; 5; 6; 8] зазначають, що свідомий характер людської діяльності виявляється в її плануванні, передбаченні результатів, регуляції дій, прагненні до її вдосконалення. Усвідомлення в навчанні – це розуміння необхідності сприйняття, засвоєння та застосування знань в певному обсязі, з певним ступенем глибини. Принцип свідомості органічно пов'язаний з активністю, ініціативністю та самостійністю студентів. Справжню суть людської освіти складають глибоко і самостійно осмислені знання, набуті шляхом інтенсивного напруження власної розумової діяльності. Саме в результаті роздумів, в результаті оцінки значущості мотиву-мети, аналізу зовнішніх труднощів і власних можливостей людина усвідомлено приймає розумне рішення про конкретну дію. Вищим проявом свідомості в навчанні є успішне застосування знань, умінь та навичок на практиці, вміння аналізувати явища на основі засвоєного теоретичного матеріалу та здатність успішної організації самонавчання в подальшому. Людина через свідоме сприйняття, переломлення, перетворення інформації має викривати і знаходити свою незрілість, розкривати нові завдання та знаходити можливості їх реалізації. Усвідомлена інформація, що стала внутрішнім надбанням особистості, має мотиваційне значення, яке не тільки визначає поведінку людини, але й спонукає її до глибокого самопізнання, формує потребу в самовихованні, обумовлює прагнення до кінцевого результату її діяльності.

А. І. Кузьмінський з цього приводу зауважує, що свідоме навчання не може обмежуватися тільки розумінням студентами необхідності вчитися [10]. Від підростаючого покоління вимагається розуміння прикладної цінності набутих знань і навичок. Це сприятиме вихованню людей, що уміють використовувати свої фізичні можливості в різноманітних ситуаціях, при самих неочікуваних труднощах, а не тільки в стандартних умовах спортивного залу і стадіону.

На думку М. Х. Хасанова, вже з перших занять необхідно привчати студентів свідомо ставитись до виконання фізичних вправ, виховувати ініціативу і самостійність, стимулювати розвиток творчих проявів [14, с. 125]. Універсанти мають усвідомити, що дисципліна «фізичне виховання» опирається на біологічні, психологічні, педагогічні, соціальні аспекти розвитку людини; усвідомити, що даний навчальний предмет є не авторитарним засобом підвищення фізичної активності молоді, а частиною процесу формування гармонійної особистості.

Проте педагог повинен не тільки забезпечити розуміння студентами сутності поставлених перед ними завдань, але і зацікавити в їх вирішенні. На думку А. О. Артюшенко, викладач, плануючи зміст і організацію навчально-виховного процесу, повинен ство-

рити такі психолого-педагогічні умови, так пояснити і поставити завдання, щоб кожен студент розуміючи їхню важливість, самостійно прийняв рішення – я цього хочу, я це зможу, я це зроблю [1].

Таким чином, висловлена велика кількість думок різних авторів, спрямованих на розкриття суті та підтвердження значення принципу свідомості та активності в фізичному вихованні молодого покоління, проте, необхідно з'ясувати в якій мірі даний компонент реалізується на практиці. Для вирішення цього завдання ми використали анкетне опитування, участь в якому взяли 50 викладачів з фізичного виховання, що працюють у вишах міста Тернопіль.

Проаналізувавши отримані результати, ми переконались, що педагоги під час проведення навчально-виховного процесу в недостатній мірі керуються принципом свідомості і активності. Так з першої групи положень стає зрозумілим, що ефективність донесення завдань заняття до свідомості універсанти є низькою. На перше питання «Ви повідомляєте студентам завдання заняття?» 76% опитаних (38 осіб) відповіли «так», 16% викладачів (8) здійснюють це «інколи» та інші 8% респондентів (4) позначили варіант «ні». З цього можна зробити висновок, що не всі педагоги прагнуть сформулювати активне ставлення молодого покоління до процесу фізичного виховання. Без повідомлення завдань студенти перебувають в незнанні: вони не розуміють що повинні робити на занятті та з якою метою, а це в жодному випадку не спонукатиме їх до сумлінної діяльності. Також частина викладачів здійснює дану процедуру інколи, тобто нерегулярно, що також являється негативним фактором: універсанти, зважаючи на те, що дані повідомлення не є традиційними, не завжди готові до них, тому навіть коли педагог пояснює визначені на занятті цілі, молоді покоління може байдуже віднести до даного процесу, залишити його поза сферою своєї уваги, і всі потуги їхнього наставника залишаться марними.

Відкриті відповіді на наступне запитання надали можливість нам з'ясувати, яку роль, на думку респондентів, відіграє роз'яснення студентам завдань заняття. 38% опитаних (19) вважає, що дана процедура націлює універсанти на сумлінне та свідоме виконання фізичних вправ; 52% викладачів (26) відповіли, що повідомлення визначених цілей слугує поясненням змісту заняття. Решта, 10% наставників (5), вважають, що пояснення універсантам завдань занять жодним чином не впливає на ефективність їх дій: молоді покоління не проявляє зацікавленості до процесу фізичного виховання та з байдужістю ставиться до роз'яснень педагога, залишаючи їх поза своєю увагою. Таким чином, як свідчать отримані результати, в думках викладачів існують суттєві розбіжності: лише трохи більше третини респондентів в правильному руслі оцінюють роль повідомлення завдань заняття своїм підопічним: вони повинні слугувати стартовим пострілом, який закликатиме усіх присутніх до усвідомленої, сумлінної та активної діяльності. Половина опитаних порівнює пояснення завдань з оголошенням запланованого переліку справ, що є помилковим, проливає для студентів невелику частину світла на плани викладача, але не виступає спонукальним чинником до виконання поставлених вимог. Кілька респондентів вказали, що даний компонент навчального процесу є зайвим і не приносить жодної користі



у зв'язку з відсутністю інтересу універсантів до виконання фізичних вправ. Проте, на нашу думку в даній ситуації неправильно розставлені наголоси: молоде покоління проявляє інертність та байдужість не через відсутність зацікавленого ставлення, а у зв'язку з не усвідомленням сенсу і значення їх активних дій, а одним із компонентів забезпечення такого розуміння являється правильна постановка завдань заняття.

З проаналізованої групи відповідей на поставлені запитання можна зробити висновок, що викладачі недостатню увагу приділяють донесенню поставлених завдань до свідомості універсантів, не націлюють їх на наступну роботу, що, звичайно, негативно позначається на ефективності всього подальшого процесу фізичного виховання.

Як засіб мотивації студентів на занятті 54% респондентів (27) використовують лише бажання отримати позитивну оцінку, 38% педагогів (19) застосовують і оцінку і прагнення універсантів бути фізично розвинутих, а 8% опитаних (4) жодним чином не спонукають своїх підопічних до плідної діяльності. Враховуючи той факт, що мотив є визначальним чинником успішності навчально-виховного процесу з будь-якої дисципліни, можна зробити висновок, що викладачі фізичного виховання використовують надзвичайно малу кількість засобів мотивації молодого покоління, цим самим не сприяють створенню умов для сумлінного і активного вирішення визначених завдань та залученню студентів до систематичного самостійного виконання фізичних вправ. Мотивація повинна здійснюватись в усіх фрагментах заняття, спрямовуватись на кожного присутнього. Важливе завдання педагога полягає в тому, щоб знайти на кожному етапі розвитку студента найбільш адекватні мотиви, відповідно перетворюючи і переосмислюючи задачі, які викладач ставить перед універсантами. Свідоме навчання передбачає, перш за все, усвідомлення основ і смислового змісту положень, що засвоюються в процесі навчання, на противагу формальному, механічному заучуванню пустих формул та необґрунтованих тверджень. Воно суттєво проявляється у мотивах діяльності, у відношенні молодого покоління до навчання і того, чому він навчається. Для того, щоб студент посправжньому включився у роботу, потрібно зробити поставлені в процесі фізичного виховання завдання не тільки зрозумілими, але і внутрішньо сприйнятливими, тобто щоб вони набули значимості для універсанта і знайшли, таким чином, відгук і опорну точку в його переживанні [13]. Тільки тоді можна очікувати на досягнення високих результатів.

26% педагогів (13) створюють на заняттях ситуації, які дозволяють застосувати засвоєні універсантами знання й уміння у практичній діяльності, 38% респондентів (19) здійснює це інколи, і решта, 36% опитаних (18), не вважають зазначений чинник необхідним компонентом заняття. Навіть за умови роз'яснення студентам користі та значення вивчення навчального матеріалу з фізичного виховання, потрібно, щоб викладач забезпечував практичне підтвердження повідомленої інформації, спеціально чи з ілюзією випадковості, створив умови для використання молодим поколінням отриманих надбань. Це слугуватиме міцним доводом правдивості пояснень педагога, захоплюватиме універсантів до вирішення поставлених завдань.

На наступне запитання анкети «Ви забезпечуєте свідомий підхід студентів до розвитку фізичних якостей?» 48% опитаних (24) відповіли «так», 24% респондентів (12) – «інколи» і 28% педагогів (14) записали варіант «ні». Що ж стосується мети, з якою викладачі здійснюють цю процедуру, то ми отримали наступну інформацію: 42% наставників (21) вважає, що це спонукає універсантів до чіткого виконання визначених вказівок. Безумовно, коли молоде покоління розуміє мету, призначення та користь своїх дій, то це забезпечить їх сумлінне здійснення. 30% респондентів (15) вказали, що формування свідомого ставлення студентів до розвитку фізичних якостей дозволяє легше долати втому та больові відчуття, та стимулює універсантів до реалізації поставлених завдань в повному обсязі. Обидві групи отриманих відповідей спрямовані в одному напрямку: підвищення результативності процесу удосконалення фізичної підготовленості. Решта, 28% викладачів (14), які не забезпечують усвідомленого відношення студентів до розвитку фізичних кондицій, зазначили, що причиною цього являється байдуже ставлення молодого покоління до даного процесу, та небажання виконувати жодні вправи для його покращення. Ситуація тотожна до тої, що стосується повідомлення завдань заняття: низький рівень інтересу універсантів до визначених цілей та поставлених вимог являється не загальною умовою, а зумовлений відсутністю зазначених компонентів навчально-тренувального процесу. Можна зробити висновок, що частина педагогів недооцінює значення реалізації принципу свідомості та активності в процесі фізичного виховання студентів.

Важливою складовою ефективного заняття є його висока позитивна емоційність. Досі проблема емоцій у науці залишається загадковою та значною мірою незрозумілою, хоча їхня роль у керуванні діяльністю людини дуже велика. Емоції, почуття виконують різні функції, беруть участь у регулюванні поведінки особи як невимушений компонент, втручаючись у нього, як на стадії усвідомлення потреби оцінювання ситуації, так і на стадії ухвалення рішення та оцінювання досягнутого результату. Тому успішне керування фізкультурно-спортивною діяльністю вимагає створення сприятливої емоційної та почуттєвої сфер [4]. Проте, лише 54% опитаних (27) забезпечують під час реалізації поставлених завдань позитивний фон. 38% викладачів (19) здійснює це шляхом застосування жартів, формування умов для психологічного розвантаження універсантів та зменшення, в доцільних межах, дисциплінарних вимог до студентів. 16% опитаних (8) зазначили, що для підвищення емоційності занять, вони створюють доброзичливу атмосферу. 46% респондентів (23) вказали, що не приділяють жодних зусиль для збільшення даного психологічного чинника в навчально-виховному процесі. Необхідно зауважити, що уже в основі заняття з фізичного виховання закладені умови для створення позитивної атмосфери: несхожість типу виконуваної діяльності у порівнянні з іншими навчальними дисциплінами, можливість задоволення потреби в руховій активності тощо. Викладач повинен лише реалізувати наявні компоненти. Проте, як свідчать отримані відповіді, велика кількість педагогів не вважає забезпечення емоційності занять фактором підвищення їх результативності.

Лише 28% респондентів (14) виховує критичне



ставлення університетів до власної технічної та фізичної підготовленості. Таким чином, фізична культура як навчальний предмет вищого навчального закладу не виконує повною мірою своєї важливої функції – формування дієвого ставлення людини до власного фізичного вдосконалення, а отже, характеризується зниженням інтересу в більшості студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та зменшенням її престижу. Тобто, не зважаючи на значне погіршення рівня фізичної підготовленості, збільшення кількості університетів із різноманітними захворюваннями та мізерний відсоток здорових представників підростаючого покоління, сучасна молодь не визнає існуючої проблеми, тому що вона знаходиться всередині неї, і через це не може сфокусувати свій погляд та помітити її. А якщо, на думку студента, немає жодних недоліків, то непотрібно і докладати зусиль для їх виправлення. Тому, одним із головних завдань викладача фізичного виховання являється формування критичного ставлення молодого покоління до власного рівня здоров'я, що дозволить їм побачити наявні недостатки, а пошук шляхів їх усунення приведе університетів до систематичних занять фізичними вправами. Що ж стосується засобів, за допомогою яких педагоги виховують зазначений компонент свідомого ставлення, усі 28% опитаних (14) вказали, що з цієї метою коректно вказують студентам на існуючі прогалини в рівнях їх фізичної та технічної підготовленості і пояснюють, яким чином це може зашкодити їм в подальшому. Істотним недоліком являється той факт, що решта, 72% викладачів (36), жодним чином не стимулюють університетів до самоконтролю і самооцінки власного здоров'я.

38% педагогів (19) надають студентам можливість проявити самостійність (проводити окремі фрагменти заняття, підбирати вправи для вирішення конкретних завдань, здійснювати взаємонавчання, самостійно виконувати запропоновані вправи тощо). 36% опитаних (18) лише інколи створюють такі умови, 22% респондентів (11) обрали варіант «ні, тому що університети не справляються, не є компетентними» і 4% викладачів (2) не вважають за потрібне залучати своїх підопічних до виконання окреслених завдань. Зважаючи на той загальновідомий факт, що педагогічно організована активність молодого покоління являється важливим фактором досягнення високих результатів на заняттях з фізичного виховання, необхідно створювати умови не тільки для формування даного компонента, але й для його подальшого розвитку: вищою формою прояву активності є проведення студентами частин і цілих занять, тобто перехід до творчості. Це дозволить докорінно змінити позицію діяльності університетів – перетворитись з об'єктів навчально-виховного процесу в його суб'єктів, не лише брати участь в чіткому та сумлінному виконанні визначених вимог, але й залучатись до їх постановки. Така самостійність студентів не суперечить педагогічній ролі викладача, а навпаки – є свідченням його високого професіоналізму. Також, потрібно зауважити той факт, що 22% респондентів не надають своїм підопічним можливості проводити окремі компоненти заняття у зв'язку з тим, що університети не справляються, є не компетентними. Але одна із стратегічних

цілей фізичного виховання звучить наступним чином: зробити надбанням кожного базові науково-практичні знання, нагромаджені у сфері фізичної культури. Тобто викладачі зобов'язані сформувати у своїх підопічних уміння, які необхідні для організації та проведення самостійних занять, і означена некомпетентність студентів являється не сталою умовою, а свідченням неефективної реалізації педагогами завдань в даній сфері.

14% опитаних (7) зазначили, що свідоме та активне ставлення студентів до процесу фізичного виховання є одним із визначальних компонентів забезпечення його високої результативності. 44% викладачів (22) вказали на позитивну, проте не вирішальну роль даного фактору, 32% педагогів (16) вважають, що досліджуваний нами чинник лише незначно зміщує шальки терезів у сторону підвищення якості навчально-тренувального процесу, та 10% респондентів (5) не бачать призначення описаного елемента в змісті ефективного заняття. Таким чином, незважаючи на те, що відсутність принципу свідомості та активності суперечить педагогічним засадам будь-якого освітнього процесу, лише невелика частина опитаних визнає користь та необхідність реалізації даного компонента у процесі фізичного виховання молодого покоління.

Варто зазначити, що лише 12% респондентів (6) мають педагогічний стаж менше 5 років, а 76% викладачів (38) присвоєний науковий ступінь кандидата наук, тобто участь в анкетуванні брали педагоги з достатнім досвідом роботи та високим рівнем освіченості, що є однією з ознак їх високої кваліфікованості.

Отже, підсумовуючи вищесказане, можна зробити наступні **висновки**:

1. Як свідчить аналіз наукових праць, принцип свідомості та активності являється ключовою складовою ефективного навчально-тренувального процесу. Бездумне, механічне повторення запропонованих педагогом вправ не принесе високих результатів. Лише за умови усвідомлення, аналізу визначених рухових завдань, розуміння їх позитивного впливу, молоде покоління з проявом сумлінності та ініціативи здійснюватиме пошук шляхів їх ефективного розв'язання.

2. Проте, як показали результати аналізу проведеного анкетного опитування викладачів рівень реалізації принципу свідомості та активності в процесі фізичного виховання студентів є надзвичайно низьким. Особливо негативним є той факт, що навіть такі, на перший погляд, обов'язкові компоненти, як роз'яснення університетам завдань заняття чи мотивування студентів не являються складовими кожного заняття.

3. Лише невелика частина педагогів розуміє користь реалізації принципу свідомості та активності. Даний факт, на нашу думку, в поєднанні з відсутністю вміння викладачів ефективно керуватись зазначеним принципом є головними причинами окресленого вище стану речей.

**Наступним етапом нашого дослідження** буде розробка експериментальної програми реалізації принципу свідомості та активності в процесі фізичного виховання університетів.

#### Список використаної літератури:

1. Артюшенко А. О. Змістово-орієнтаційна мобільність як складова функціональної структури довільного управління поведінкою і руховою діяльністю / А. О. Артюшенко // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2011. – № 4. – С. 86–94.



2. Бурлакова І. А. Формування ідеології здоров'я у студентів вищих навчальних закладів / І. А. Бурлакова // Основи здоров'я та фізична культура. – 2009. – № 2. – с. 10–12.
3. Бутенко Т. О. Активні методи навчання у формуванні комунікативної компетентності студентів / Т. О. Бутенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 11. – С. 6–9.
4. Варій М. Основи психології і педагогіки : [навч. посіб.] / М. Варій, В. Ортинський. – 2-ге вид., випр. та доп. – К. : ЦУЛ, 2009. – 376 с.
5. Венгер О. П. Пізнавальна діяльність студентів у різних моделях навчання та її психологічна характеристика / О. П. Венгер // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. – 2012. – № 1. – С. 246–250.
6. Вржесневський І. Мотивація до самооцінки фізичної підготовленості студентами спеціальних медичних груп / І. Вржесневський, Т. Ракітіна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 45–48.
7. Гавриленко М. О. Соціальні цінності та активність студента як провідні критерії та показники соціального виховання молоді / О. М. Гавриленко // Соціальна педагогіка : теорія та практика. – 2012. – № 1. – С. 49–56.
8. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции : [Учебное пособие] / В. А. Иванников. – М. : УРАО, 2009. – 144 с.
9. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства : Вид. друге, стереотипне / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 2012. – 270 с.
10. Кузьмінський А. І. Педагогіка : [підручник] / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омелянко. – К. : Знання, 2008. – С. 246–247.
11. Лимарева Ю. М. Реалізація принципу свідомості у навчанні студентів вищих навчальних закладів України (друга половина XIX століття) : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.01 – «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Ю. М. Лимарева. – Мелітополь : МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2012. – 20 с.
12. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання : [навч. посіб.] / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. – 2-е вид., випр. і доп. – Х. : ОВС, 2002. – 400 с.
13. Міронов А. О. Проблема мотивації студентської молоді до занять фізичними вправами / А. О. Міронов // Слобожанський науково-спортивний вісник : [науково-теоретичний журнал]. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 2. – с. 22–24.
14. Хасанов М. Х. Формування свідомого ставлення до виконання фізичних вправ в процесі навчальних занять з дисципліни «Фізичне виховання» у студентів вищих навчальних закладів системи МВС / М. Х. Хасанов, М. І. Матвієнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2009. – № 4. – с. 123–127.
15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищих навч. закл. фіз. вихов. і спорту] : в 2 ч., Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2001. – с. 111–121.

Стаття надійшла до редакції 15.01.2014 р.

Опубліковано: 28.02.2014 р.

**Аннотация. Надкерничный Т. М. Состояние проблемы реализации принципа сознательности и активности на занятиях по физическому воспитанию. Цель:** раскрыть сущность и значение принципа сознания и активности и определяется состояние его реализации на занятиях по физическому воспитанию студентов. **Материал и методы:** осуществлялся теоретический анализ и обобщение научной литературы по теории и методике физического воспитания, педагогики и психологии, а также проводился анкетный опрос, в котором приняли участие 50 преподавателей по физическому воспитанию, работающих в высших учебных заведениях г. Тернополь. **Результаты:** выявлено, что даже такие, на первый взгляд, обязательные компоненты, как постановка задач занятия или мотивирование студентов не являются составляющими каждого занятия. **Выводы:** установлено, что уровень реализации принципа сознательности и активности в процессе физкультурно-спортивной деятельности студентов является чрезвычайно низким.

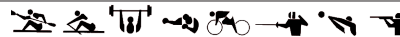
**Ключевые слова:** сознательное и активное отношение, реализация принципа сознательности и активности, разъяснение задач занятия.

**Abstract. Nadkernychny T. M. State of the problem of realization of the principle of consciousness and activity during physical education classes. Essence and importance of the principle of consciousness and activity is defined and status of its implementation at the classes of the students' physical education. For this purpose, theoretical analysis and synthesis of scientific literature on the theory and methodology of physical education, pedagogy and psychology was conducted, questionnaire that include answers of 50 teachers of physical education working in higher educational institutions in Ternopil was also conducted. Results of the study indicate that the level of implementation of the principle of consciousness and activity during physical education and sports activities of students is extremely low. Especially negative is the fact that even such seemingly compulsory components as clarifying lesson objectives to the younger generation or motivation of students are not the components of each lesson.**

**Keywords:** conscious and active attitude, the implementation of the principle of consciousness and activity, clarifying the objectives of the lesson.

#### References:

1. Artyushenko A. O. Visnik LNU imeni Tarasa Shevchenka [Herald of LNU named after T. Shevchenko], 2011, vol. 4, pp. 86–94. (ukr)
2. Burlakova I. A. Osnovi zdorovya ta fizichna kultura [Fundamentals of Health and Physical Education], 2009, vol. 2, pp. 10–12. (ukr)
3. Butenko T. O. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and Sport], 2009, vol. 11, pp. 6–9. (ukr)
4. Varyi M., Ortynskiy V. Osnovi psikhologii i pedagogiki [Fundamentals of Psychology and Pedagogy], 2-ge vid., vipr. ta dop, Kyiv, 2009, 376 p. (ukr)
5. Venger O. P. Visnik Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prikordonnoi sluzhbi Ukraini [Journal of the National Academy of State Border Service of Ukraine], 2012, vol. 1, pp. 246–250. (ukr)
6. Vrzhesnevskiy I., Rakitina T. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu [Theory and Methodology of Physical Education and Sport], 2012, vol. 2, pp. 45–48. (ukr)
7. Gavrilenko M. O. Sotsialna pedagogika : teoriya ta praktika [Social Pedagogy : Theory and Practice], 2012, vol. 1, pp. 49–56. (ukr)
8. Ivannikov V. A. Psikhologicheskiye mekhanizmy volevoy regulyatsii [Psychological Mechanisms volevoy rehulyatsyy], Moscow, 2009, 144 p. (rus)
9. Kanishevskiy S. M. Naukovo-metodichni ta organizatsiyini osnovi fizichnogo samovdoskonalennya studentstva [Methodological and organizational principles of physical self-improvement of student], Kyiv, 2012, 270 p. (ukr)
10. Kuzminskiy A. I., Omelyanko V. L. Pedagogika [Pedagogy], Kyiv, 2008, pp. 246–247. (ukr)
11. Limaryeva Yu. M. Realizatsiya printsipu svidomosti u navchanni studentiv vishchikh navchalnikh zakladiv Ukraini (druga polovina KhIkh stolittya) : avtoref. kand. ped. nauk : 13.00.01 – «Zagalna pedagogika ta istoriya pedagogiki» [The principle of consciousness in the training of students in higher educational institutions of Ukraine (the second half of the nineteenth century)],



Melitopol, 2012, 20 p. (ukr)

12. Lozova V. I., Trotsko G. V. *Teoretichni osnovi vikhovannya i navchannya [Theoretical foundations of education and training]*, Kharkiv, 2002, 400 p. (ukr)

13. Mironov A. O. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin]*, Kharkiv, 2011, vol. 2, pp. 22–24. (ukr)

14. Khasanov M. Kh., Matviyenko M. I. *Visnik Chernigivskogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu imeni T. G. Shevchenka [Journal of Chernihiv State Pedagogical University named after Taras Shevchenko]*, 2009, vol. 4, pp. 123–127. (ukr)

15. Shiyan B. M. *Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya shkolyariv [Theory and methods of physical education in schools]*, Ternopil, 2001, pp. 111–121. (ukr)

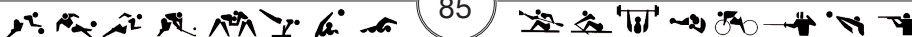
Received: 15.01.2014.

Published: 28.02.2014.

**Тарас Михайлович Надкерничний**, [nadkernychny@mail.ru](mailto:nadkernychny@mail.ru); *Тернопільський державний медичний університет імені І. Я. Горбачевського: площа Воли 1, м. Тернопіль, 46001, Україна.*

**Тарас Михайлович Надкерничный**, [nadkernychny@mail.ru](mailto:nadkernychny@mail.ru); *Тернопольский государственный медицинский университет имени И. Я. Горбачевского: площадь Воли 1, г. Тернополь, 46001, Украина.*

**Taras Nadkernychnyy**, [nadkernychny@mail.ru](mailto:nadkernychny@mail.ru); *Ternopil State Medical University named after I. Horbachevsky: Freedom square 1, Ternopil, 46001, Ukraine.*



## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.333.44/796.015.2

Пасько В. В.

Харьковская государственная академия физической культуры

## Совершенствование учебно-тренировочного процесса на основе учета параметров технической подготовки регбистов

**Аннотация.** *Цель:* исследование технической подготовленности регбистов, которые занимались по экспериментальной методике на основе применения разработанного соотношения тренировочной нагрузки. **Материал и методы исследования:** в исследовании принимали участие 60 спортсменов в возрасте 16–18 лет. **Результаты:** представлены основные положения программы технической подготовки спортсменов, занимающихся регбилигом в подготовительном периоде тренировочного макроцикла. **Выводы:** в ходе педагогического эксперимента доказана эффективность применения разработанной методики подготовки для совершенствования управления учебно-тренировочного процесса регбистов 16–18 лет, что достоверно подтверждается улучшенными результатами экспериментальной группы.

**Ключевые слова:** регбилиг, учебно-тренировочный процесс, управление, совершенствование, техническая подготовка.

**Введение.** Регбилиг является зрелищной игрой, в которой сочетаются пристрастия любителей разных видов спорта: в ходе матча игроки неоднократно делают спринтерские рывки, прыгают на ловлю мяча с воздуха, совершают броски мяча руками, играют ногами и, кроме всего этого, постоянно вступают в силовую борьбу с соперником [6; 7]. В последнее время наблюдается интерес ряда авторов к изучению вопроса совершенствования управления учебно-тренировочным процессом в контактных игровых видах спорта [3–7].

Техническая подготовка – часть процесса подготовки спортсмена, которая направлена на овладение техникой избранного вида спорта и ее совершенствование. Кроме того, имеется в виду и овладение техникой всех тех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются в тренировке [2; 8]. Техническая подготовка в регби представляет собой процесс формирования и дальнейшего совершенствования двигательных умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности. Техника соревновательной деятельности регбистов характеризуется большой вариативностью двигательных действий при изменяющихся условиях деятельности и в основном направлена на обеспечение точности движений, экономию усилий и повышение эффективности использования скоростно-силовых качеств [1].

Одной из характерных особенностей технической подготовки в регби является то, что, в одном случае, необходимо добиться хорошего овладения техническими действиями и приемами и довести их до автоматизма, с тем, чтобы в игровых ситуациях внимание регбиста было направлено на тактическую сторону его деятельности, в другом случае, она должна быть вариативной. Первого добиваются непосредственно в тренировочном процессе путем систематичного овладения необходимыми индивидуальными и групповыми техническими действиями, а второго – применяя условия, близкие к соревновательной деятельности.

Как в любом игровом виде спорта, техническая подготовка в регби делится на два раздела: овладение индивидуальной техникой; формирование и совершенствование групповых технических действий.

Каждый игрок должен освоить основные техни-

ческие действия, такие как владение мячом (игра руками); передвижение с мячом по полю, меняя ритм и направление бега; силовое единоборство за овладение мячом и его сохранение (контакт); захваты; удар по мячу как правой, так и левой ногой).

**Связь работы с научными программами, планами, темами.** Исследование выполнено в соответствии с темой Сводного плана научно-исследовательской работы Министерства образования и науки, молодежи и спорта на 2011–2015 гг. в рамках темы 1.1 «Научно-методические основы использования информационных технологий при подготовке специалистов отрасли физической культуры и спорта», государственный регистрационный номер 0111U003130.

**Цель исследования:** совершенствование управления учебно-тренировочным процессом спортсменов-регбистов 16–18 лет.

**Материал и методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

В эксперименте участвовали 60 спортсменов, которые являются участниками чемпионата Украины среди юношей до 18 лет. Контрольная группа была сформирована из двух команд г. Кривой Рог, в нее вошли 30 спортсменов из команд «Носороги» и «Горняк». Экспериментальную группу составили спортсмены, которые занимаются регбилигом в г. Донецк, в нее вошли 30 спортсменов из команд «Тигры Донбасса» и «Тайфун».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Программа технической подготовки экспериментальной группы включала комплекс упражнений, направленных на развитие: *ловкости верхних конечностей (в/к)* (определялась передачей мяча в парах и ловлей после удара мяча); *ловкости нижних конечностей (н/к)* (удар мяча «свечка»); *ловкость верхних и нижних конечностей* (определялась по выполнению упражнений «захваты» и «удар и ловля мяча с хода»); *скоростно-силовых способностей верхних и нижних конечностей* («Дроп-удар»); *скоростно-силовых способностей нижних конечностей* («удары на дальность», «ударами по воротам»).

Направленность технической подготовки распределялась следующим образом (табл. 1, рис. 1).

Техническая подготовка спортсменов экспери-



ментальной группы осуществлялась на основе тренировочного плана, отображающего процентное соотношение направленности развития основных для регбилиг физических способностей (ловкость и скоростно-силовые способности). Тренировочные занятия контрольной группы проходили по общепринятой методике подготовки, в которой предусматривалось равномерное распределение нагрузок ОФП, СФП и технической подготовки. В экспериментальной группе на первом этапе внимание уделялось развитию ловкости в/к (с постепенным понижением) и скоростно-силовых способностей в/к и н/к (с постепенным повышением), а на втором – с переходом на ловкость в/к и н/к и скоростно-силовые способности н/к. В дальнейшем осуществлялись мероприятия по удержанию на одном уровне ловкости в/к и н/к.

Далее представлены результаты применения экспериментальной методики и сравнения их с результатами контрольной группы.

В технической подготовленности на первом этапе эксперимента различия выявлены в передачах мяча в парах у нападающих ( $p < 0,05$ ) (табл. 2).

В результате анализа показателей технической подготовленности на втором этапе эксперимента, установлено, что в конце первого этапа эксперимента в обеих группах наблюдается рост ряда показателей (табл. 3). На этом этапе эксперимента между группами наблюдались достоверные различия у нападающих и защитников в следующих показателях: передача мяча в парах, ловля удара мяча, удар по воротам, а также у нападающих в показателях удара мяча «свечка» ( $p < 0,05$ ).

Сравнительный анализ показателей технической подготовленности спортсменов в обеих группах на предварительном и первом этапе эксперимента показал, что их уровень подготовленности достоверно увеличился по показателям ловли мяча после удара и удара и ловли мяча с хода ( $p < 0,01$ ) (табл. 4, 5).

Анализ данных заключительного тестирования показал следующие результаты: показатели экспериментальной группы стали еще выше (табл. 6) ( $p < 0,01$ ), в то время как показатели контрольной группы имели различия: передача мяча в парах, захваты за 30 с, удар на дальность из рук, удар по воротам в нападениях и защите и удар и ловля мяча из хода в защите и в нападении «Дроп-удар» ( $p < 0,01$ ) (табл. 7).

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что в конце эксперимента показатели технической подготовленности исследуемых экспериментальной группы существенно превышают значения аналогичных показателей спортсменов контрольной группы, что говорит об эффективности экспериментальной программы подготовки регбистов и целесообразности ее внедрения в учебно-тренировочный процесс.

#### Выводы:

1. Установлено рациональное соотношение тренировочной нагрузки в структуре технической подготовки, которая направлена на развитие основных физических качеств (способностей) спортсменов-регбистов в подготовительном периоде.
2. Экспериментальная методика тренировки регбистов, в отличие от методики по которой занималась контрольная группа, была направлена на по-

Таблица 1  
Распределение направленности технической подготовки регбистов 16–17 лет экспериментальной группы, (%)

Направленность	Месяцы											
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Ловкость в/к	80	80	80	70	60	50	40	20	20	20	20	20
Ловкость в/к и н/к								30	30	30	30	30
Ловкость н/к								20	20	30	30	30
Скоростно-силовые способности в/к и н/к	20	20	20	30	40	50	60	20	20			
Скоростно-силовые способности н/к								10	10	20	20	20

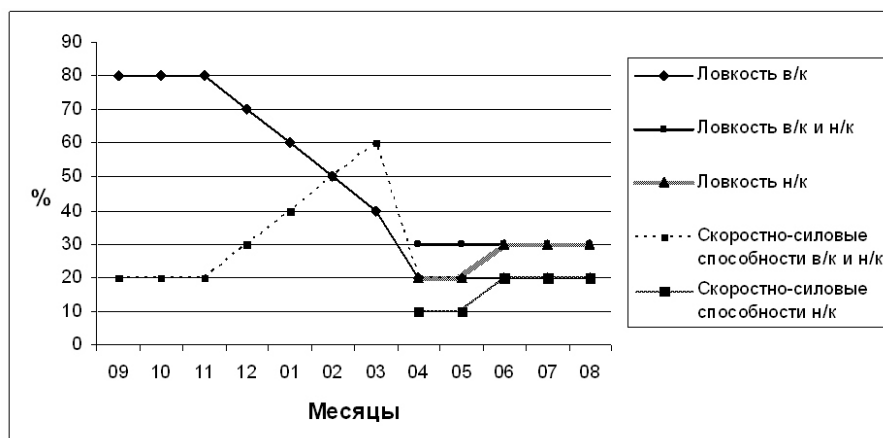


Рис. 1. План-график технической подготовки экспериментальной группы

Таблиця 2

Динамика изменения показателей технической подготовленности регбистов 16–17 лет контрольной и экспериментальной групп на первом этапе подготовки ( $n_1=n_2=30$ )

Показатели	Линии игроков	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Стат. показатели	
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	t	p
Передача мяча в парах за 1 мин (кол-во раз)	Н	<b>36,43</b>	<b>1,45</b>	<b>37,43</b>	<b>0,94</b>	<b>-2,16</b>	<b>&lt;0,05</b>
	З	38,50	1,21	38,38	1,26	0,29	>0,5
Захваты за 30 с (кол-во раз)	Н, З	7,20	0,71	7,10	0,76	0,53	>0,5
Удар мяча «свечка» (м)	Н	25,64	0,84	25,43	1,22	0,54	>0,5
	З	29,38	2,03	29,13	1,45	0,40	>0,5
Ловля мяча после удара (кол-во раз)	Н, З	8,03	0,76	7,87	0,73	0,86	>0,1
Удар и ловля мяча с хода (кол-во раз)	Н	7,36	0,74	7,29	0,61	0,28	>0,5
	З	7,50	0,52	7,56	0,73	-0,28	>0,5
Удар на дальность из рук (м)	Н	35,00	1,41	34,93	1,07	0,15	>0,5
	З	40,75	1,69	40,50	1,55	0,44	>0,5
«Дроп-удар» (м)	Н	31,7	0,83	32,00	1,04	-0,81	>0,1
	З	37,69	1,62	37,75	1,39	-0,12	>0,5
Удар по воротам (м)	Н, З	35,40	2,89	35,20	3,41	0,25	>0,5

**Примечание.** t-критерий и p-уровень значимости представлены в сравнении между контрольной и экспериментальной группами.

Таблиця 3

Динамика изменения показателей технической подготовленности регбистов 16–17 лет контрольной и экспериментальной групп на втором этапе подготовки ( $n_1=n_2=30$ )

Показатели	Линии игроков	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Стат. показатели	
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	t	p
Передача мяча в парах за 1 мин (кол-во раз)	Н	<b>37,79</b>	<b>1,05</b>	<b>39,00</b>	<b>1,41</b>	<b>-2,58</b>	<b>&lt;0,05</b>
	З	<b>39,63</b>	<b>0,96</b>	<b>40,44</b>	<b>1,09</b>	<b>-2,24</b>	<b>&lt;0,05</b>
Захваты за 30 с (кол-во раз)	Н, З	8,13	1,17	8,53	1,14	-1,35	>0,1
Удар мяча «свечка» (м)	Н	<b>26,07</b>	<b>1,33</b>	<b>27,14</b>	<b>1,09</b>	<b>-2,33</b>	<b>&lt;0,05</b>
	З	30,56	1,26	31,44	1,21	-2,00	>0,05
Ловля мяча после удара (кол-во раз)	Н, З	<b>8,27</b>	<b>0,78</b>	<b>9,00</b>	<b>0,87</b>	<b>-3,43</b>	<b>&lt;0,01</b>
Удар и ловля мяча с хода (кол-во раз)	Н	7,93	0,92	8,15	0,697	-0,72	>0,1
	З	8,25	0,77	8,65	0,86	-1,39	>0,1
Удар на дальность из рук (м)	Н	36,93	1,14	37,21	1,42	-0,59	>0,5
	З	42,94	1,57	43,19	1,17	-0,51	>0,5
«Дроп-удар» (м)	Н	32,79	1,72	33,21	1,25	-0,76	>0,1
	З	38,25	1,61	39,13	1,09	-1,79	>0,05
Удар по воротам (м)	Н, З	38,50	<b>1,59</b>	<b>39,23</b>	<b>1,10</b>	<b>-2,07</b>	<b>&lt;0,05</b>

**Примечание.** t-критерий и p-уровень значимости представлены в сравнении между контрольной и экспериментальной группами.





Таблиця 4

## Сравнение показателей технической подготовленности регбистов 16–17 лет контрольной группы на предварительном и первом этапах эксперимента (n=30)

Показатели	Линии игроков	Предварительный этап		Первый этап		Стат. показатели	
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	t	p
Передача мяча в парах за 1 мин (кол-во раз)	Н	36,07	1,59	36,43	1,45	-0,62	>0,5
	З	37,88	1,67	38,50	1,21	-1,21	>0,1
Захваты за 30 с (кол-во раз)	Н, З	6,77	1,01	7,20	0,71	-1,92	>0,05
Удар мяча «свечка» (м)	Н	24,86	2,25	25,64	0,84	-1,22	>0,1
	З	28,88	2,16	29,38	2,03	-0,68	>0,5
Ловля мяча после удара (кол-во раз)	Н, З	<b>7,30</b>	<b>1,09</b>	<b>8,03</b>	<b>0,76</b>	<b>-3,02</b>	<b>&lt;0,01</b>
Удар и ловля мяча с хода (кол-во раз)	Н	<b>6,50</b>	<b>1,09</b>	<b>7,36</b>	<b>0,74</b>	<b>-2,43</b>	<b>&lt;0,05</b>
	З	6,94	0,93	7,50	<b>0,52</b>	<b>-2,12</b>	<b>&lt;0,05</b>
Удар на дальность из рук (м)	Н	34,64	2,24	35,00	1,41	-0,50	>0,5
	З	40,13	1,93	40,75	1,69	-0,97	>0,1
«Дроп-удар» (м)	Н	30,79	1,93	31,71	0,83	-1,66	>0,1
	З	36,81	1,64	37,69	1,62	-1,52	>0,1
Удар по воротам (м)	Н, З	35,87	3,07	35,40	2,89	0,61	>0,5

Таблиця 5

## Сравнение показателей технической подготовленности регбистов 16–17 лет экспериментальной группы на предварительном и первом этапах эксперимента (n=30)

Показатели	Линии игроков	Предварительный этап		Первый этап		Стат. показатели	
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	t	p
Передача мяча в парах за 1 мин (кол-во раз)	Н	37,29	0,91	37,43	0,94	-0,41	>0,5
	З	38,06	1,57	38,38	1,26	-0,62	>0,5
Захваты за 30 с (кол-во раз)	Н, З	6,73	1,11	7,10	0,76	-1,49	>0,1
Удар мяча «свечка» (м)	Н	24,79	2,67	25,43	1,22	-0,82	>0,1
	З	28,31	2,49	29,13	1,45	-1,13	>0,1
Ловля мяча после удара (кол-во раз)	Н, З	<b>6,80</b>	<b>1,45</b>	<b>7,87</b>	<b>0,73</b>	<b>-3,60</b>	<b>&lt;0,01</b>
Удар и ловля мяча с хода (кол-во раз)	Н	<b>6,00</b>	<b>1,11</b>	<b>7,29</b>	<b>0,61</b>	<b>-3,79</b>	<b>&lt;0,01</b>
	З	<b>6,88</b>	<b>0,96</b>	<b>7,56</b>	<b>0,73</b>	<b>-2,29</b>	<b>&lt;0,05</b>
Удар на дальность из рук (м)	Н	34,00	3,46	34,93	1,07	-0,96	>0,1
	З	39,75	2,41	40,50	1,55	-1,05	>0,1
«Дроп-удар» (м)	Н	30,86	2,51	32,00	1,04	-1,58	>0,1
	З	36,69	1,66	37,75	1,39	-1,96	>0,05
Удар по воротам (м)	Н, З	35,17	3,14	35,20	3,41	-0,04	>0,5



Таблица 6

## Динамика изменения показателей технической подготовленности регбистов 16–17 лет экспериментальной группы на первом и втором этапах эксперимента (n=30)

Показатели	Линии игроков	Первый этап		Второй этап		Стат. показатели	
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	t	p
Передача мяча в парах за 1 мин (кол-во раз)	Н	<b>37,43</b>	<b>0,94</b>	<b>39,00</b>	<b>1,41</b>	<b>-3,47</b>	<b>&lt;0,01</b>
	З	<b>38,38</b>	<b>1,26</b>	<b>40,44</b>	<b>1,09</b>	<b>-4,95</b>	<b>&lt;0,01</b>
Захваты за 30 с (кол-во раз)	Н, З	7,10	0,76	<b>8,53</b>	<b>1,14</b>	<b>-5,74</b>	<b>&lt;0,01</b>
Удар мяча «свечка» (м)	Н	<b>25,43</b>	<b>1,22</b>	<b>27,14</b>	<b>1,09</b>	<b>-3,90</b>	<b>&lt;0,01</b>
	З	<b>29,13</b>	<b>1,45</b>	<b>31,44</b>	<b>1,21</b>	<b>-4,89</b>	<b>&lt;0,01</b>
Ловля мяча после удара (кол-во раз)	Н, З	<b>7,87</b>	<b>0,73</b>	<b>9,00</b>	<b>0,87</b>	<b>-5,46</b>	<b>&lt;0,01</b>
Удар и ловля мяча с хода (кол-во раз)	Н	<b>7,29</b>	<b>0,61</b>	<b>8,15</b>	<b>0,69</b>	<b>-3,47</b>	<b>&lt;0,01</b>
	З	7,56	0,73	<b>8,65</b>	<b>0,86</b>	<b>-3,89</b>	<b>&lt;0,01</b>
Удар на дальность из рук (м)	Н	<b>34,93</b>	<b>1,07</b>	<b>37,21</b>	<b>1,42</b>	<b>-4,79</b>	<b>&lt;0,01</b>
	З	<b>40,50</b>	<b>1,55</b>	<b>43,19</b>	<b>1,17</b>	<b>-5,54</b>	<b>&lt;0,01</b>
«Дроп-удар» (м)	Н	<b>32,00</b>	<b>1,04</b>	<b>33,21</b>	<b>1,25</b>	<b>-2,79</b>	<b>&lt;0,01</b>
	З	<b>37,75</b>	<b>1,39</b>	<b>39,13</b>	<b>1,09</b>	<b>-3,12</b>	<b>&lt;0,01</b>
Удар по воротам (м)	Н, З	35,20	3,41	39,23	<b>1,10</b>	<b>-6,17</b>	<b>&lt;0,01</b>

Таблица 7

## Динамика изменения показателей технической подготовленности регбистов 16–17 лет контрольной группы на первом и втором этапах эксперимента (n=30)

Показатели	Линии игроков	Первый этап		Второй этап		Стат. показатели	
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	t	p
Передача мяча в парах за 1 мин (кол-во раз)	Н	36,43	<b>1,45</b>	<b>37,79</b>	<b>1,05</b>	<b>-2,83</b>	<b>&lt;0,01</b>
	З	<b>38,50</b>	<b>1,21</b>	<b>39,63</b>	<b>0,96</b>	<b>-2,92</b>	<b>&lt;0,01</b>
Захваты за 30 с (кол-во раз)	Н, З	<b>7,20</b>	<b>0,71</b>	<b>8,13</b>	<b>1,17</b>	<b>-3,74</b>	<b>&lt;0,01</b>
Удар мяча «свечка» (м)	Н	25,64	0,84	26,07	1,33	-1,02	>0,1
	З	29,38	2,03	30,56	1,26	-1,99	>0,05
Ловля мяча после удара (кол-во раз)	Н, З	8,033	0,76	8,27	0,78	-1,17	>0,1
Удар и ловля мяча с хода (кол-во раз)	Н	7,36	0,74	7,93	0,92	-1,81	>0,05
	З	<b>7,50</b>	<b>0,52</b>	<b>8,25</b>	<b>0,77</b>	<b>-3,22</b>	<b>&lt;0,01</b>
Удар на дальность из рук (м)	Н	<b>35,00</b>	<b>1,41</b>	<b>36,93</b>	<b>1,14</b>	<b>-3,97</b>	<b>&lt;0,01</b>
	З	<b>40,75</b>	<b>1,69</b>	<b>42,94</b>	<b>1,57</b>	<b>-3,79</b>	<b>&lt;0,01</b>
«Дроп-удар» (м)	Н	31,71	<b>0,83</b>	<b>32,79</b>	<b>1,72</b>	<b>-2,10</b>	<b>&lt;0,05</b>
	З	37,69	1,62	38,25	1,61	-0,98	>0,1
Удар по воротам (м)	Н, З	<b>35,40</b>	<b>2,89</b>	<b>38,50</b>	<b>1,59</b>	<b>-5,14</b>	<b>&lt;0,01</b>



вышение и удержание на одном уровне ловкости с преобладанием скоростно-силовых способностей в соревновательном периоде.

3. Показатели исследуемых параметров технической подготовленности спортсменов экспериментальной группы превышают аналогичные показатели

спортсменов контрольной группы ( $p < 0,01$ ).

#### Перспективы дальнейших исследований.

Планируется исследовать тактическую подготовку регбистов 16–18 лет с использованием (учетом) экспериментальной методики тренировок.

#### Список использованной литературы:

1. Мартиросян А. А. Особенности технико-тактической подготовки квалифицированных регбистов / А. А. Мартиросян // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2003. – № 6. – С. 80–82.
2. Озолин Н. Г. Проблемы совершенствования системы подготовки спортсменов / Н. Г. Озолин // Теория и практика физической культуры, 1984. – № 10. – С. 48–50.
3. Пасько В. В. Використання комп'ютерних технологій в учбово-тренувальному процесі у контактних ігрових видах спорту (на прикладі регбі) / В. В. Пасько // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 1–2. – С. 151–155.
4. Пасько В. В. Модельні характеристики як основа управління учбово-тренувальним процесом спортсменів-регбістів 16–18 років / В. В. Пасько, О. Б. Подоляка, А. А. Мартиросян // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 4. – С. 47–55.
5. Пасько В. В. Применение компьютерных технологий в процессе развития тактического мышления у юных спортсменов в игровых видах спорта / В. В. Пасько // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : [сб. статей под ред. проф. Ермакова С.С. : IV международной научной конференции, 5 февраля 2008 года]. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. – С. 150–152.
6. Пасько В. В. Регбилиг как приоритетный вид спорта для Украины / В. В. Пасько, О. Б. Подоляка, А. А. Мартиросян, И. Ю. Филенко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 4. – С. 165–168.
7. Pasko V. V. Organization aspects of Rugby League are in Ukraine / V. V. Pasko, O. B. Podolyaka, A. A. Martyrosyan, I. U. Filenko // Materialy VIII mezinarodni naukowo-prakticka conference «Nauka i informacija – 2012» : Physical culture and sport : Przemysl. Publishing House «Nauka i studia». – Volum 20. – Stran. 67–69.
8. Booth T. Football / T. Booth // Mankato, MN : Weigl Publishers, 2001. – 53 p.

Стаття надійшла до редакції 16.01.2014 р.

Опубліковано: 28.02.2014 р.

**Анотація.** Пасько В. В. Удосконалення навчально-тренувального процесу на основі врахування параметрів технічної підготовки регбістів. **Мета:** досліджено технічну підготовленість регбістів, які займалися за експериментальною методикою на основі застосування розробленого співвідношення тренувального навантаження. **Матеріал і методи:** у дослідженні приймали участь 60 спортсменів у віці 16–18 років. **Результати:** представлено основні положення програми технічної підготовки спортсменів у підготовчому періоді тренувального макроциклу. **Висновки:** у ході педагогічного експерименту доведено ефективність застосування розробленої методики підготовки для вдосконалення управління учбово-тренувальним процесом регбістів 16–18 років, що достовірно підтверджується покращенням результатів експериментальної групи.

**Ключові слова:** регбіліг, навчально-тренувальний процес, управління, вдосконалення, технічна підготовленість.

**Abstract.** Pasko V. V. Perfection of educational-training process on the basis of account of parameters technical preparation of rugby-players. **Purpose:** the technical preparation of rugby-players which occupied on experimental methods on the basis of application of the worked out correlation of the training loading is investigated. **Material:** in research took part 60 sportsmen in age 16–18 years. **Results:** the substantive provisions of the program technical preparation of sportsmen are presented, occupying Rugby League in setup time of training macrocycle. **Conclusions:** during a pedagogical experiment the efficiency of application of the devised methods of preparation is well-proven for perfection of management of educational-training process of rugby-players of 16–18, that, for certain, is confirmed by the improved results of experimental group.

**Keywords:** rugby league, the training process, management, improvement, technical readiness.

#### References:

1. Martirosyan A. A. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi herald of science and sport], Kharkiv, 2003, vol. 6, pp. 80–82. (rus)
2. Ozolin N. G. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [Theory and Practice of Physical Culture], 1984, vol. 10, pp. 48–50. (rus)
3. Pasko V. V. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi herald of science and sport], Kharkiv, 2010, vol. 1, pp. 151–155. (ukr)
4. Pasko V. V., Podolyaka O. B., Martirosyan A. A. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi herald of science and sport], Kharkiv, 2013, vol. 4, pp. 47–55. (ukr)
5. Pasko V. V. Problemy i perspektivy razvitiya sportivnykh igr i yedinoborstv v vysshihkh uchebnykh zavedeniyakh [Problems and prospects of development sports and single combats in higher educational institutions], Kharkov, 2008, pp. 150–152. (rus)
6. Pasko V. V., Podolyaka O. B., Martirosyan A. A., Filenko I. Yu. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi herald of science and sport], Kharkiv, 2012, vol. 4, pp. 165–168. (rus)
7. Pasko V. V. Organization aspects of Rugby League are in Ukraine / V. V. Pasko, O. B. Podolyaka, A. A. Martyrosyan, I. U. Filenko // Materialy VIII mezinarodni naukowo-prakticka conference «Nauka i informacija – 2012» : Physical culture and sport : Przemysl. Publishing House «Nauka i studia». – Volum 20. – Stran. 67–69.
8. Booth T. Football. Mankato, MN: Weigl Publishers, 2001, 53 p.

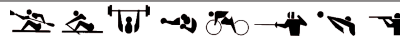
Received: 16.01.2014.

Published: 28.02.2014.

**Владлена Віталіївна Пасько**, [orcid.org/0000-0001-8215-9450](http://orcid.org/0000-0001-8215-9450); [vladapas@mail.ru](mailto:vladapas@mail.ru); Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Владлена Витальевна Пасько**, [orcid.org/0000-0001-8215-9450](http://orcid.org/0000-0001-8215-9450); [vladapas@mail.ru](mailto:vladapas@mail.ru); Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Vladlena Pasko**, [orcid.org/0000-0001-8215-9450](http://orcid.org/0000-0001-8215-9450); [vladapas@mail.ru](mailto:vladapas@mail.ru); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.



## ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

УДК 796.88/796(477.54)

Півень О. Б.  
Канунова Л. В.  
Харківська державна академія фізичної культури

## Історичні аспекти розвитку важкої атлетики на Харківщині

**Анотація. Мета:** встановити особливості розвитку важкої атлетики на Харківщині. **Матеріал:** дослідження проводились на основі архівних матеріалів, протоколів змагань, друкованих видань та інших джерел. Поетапно досліджено розвиток важкої атлетики на Харківщині від зародження до сучасних часів. **Результати:** важка атлетика є таким видом спорту, в якому можуть змагатися як чоловіки, так і жінки. Це робить важку атлетику більш демократичним видом спорту, на відміну від тих видів, в яких можуть приймати участь спортсмени однієї статі. У районних центрах приділялась недостатня увага розвитку цього виду спорту, але ця проблема почала вирішуватись в останні роки. Було відкрито нові зали в різних районах області та міста, збільшилась кількість спортсменів, що успішно приймають участь у змаганнях різного рівня, за рахунок інтенсивного розвитку спортивного руху в світі. **Висновки:** важка атлетика на Харківщині набула широкого розповсюдження і має тенденцію до подальшого розвитку.

**Ключові слова:** важка атлетика, Харківщина, протоколи змагань, інтенсивний розвиток, спортивний рух.

**Вступ.** В останні роки все більше людей займається різними видами спорту. Відкривається досить велика кількість спортивних залів, серед яких і зали важкої атлетики. Постійно збільшується кількість бажаючих займатися цим видом спорту, кількість спортсменів, котрі приймають участь у міських та обласних змаганнях. Вдалими були виступи харківських важкоатлетів і на всеукраїнських та міжнародних змаганнях.

Важка атлетика, особливо в розвинутих країнах, стрімко розвивається, і перед спортивними управліннями постає завдання щодо пропаганди розвитку цього спорту без фармакологічних втручань. Ця проблема досить актуальна і в Україні. Отже актуальним стає пошук раціональних виходів з цієї проблеми. Тому вивчення різних аспектів розвитку важкої атлетики на Харківщині дозволяє краще зрозуміти переваги цього виду спорту, як активної діяльності людини.

Аналіз розвитку важкої атлетики на Харківщині, яка є доступним видом фізичної активності людей різного віку та матеріального достатку, надасть великий матеріал для творчого переосмислення та прогнозування майбутніх перспектив та тенденцій розвитку цього виду спорту як соціальної складової частини життя людини.

Результати досліджень відомих спортивних фахівців Ю. Грота та М. Олійника, показали, що важка атлетика на Харківщині розвивалася не завжди в одному темпі. Були для цього виду спорту і часи піднесення, і час спаду розвитку [10–13]. Так на початку ХХ століття важка атлетика розвивалася досить бурхливо. І вже 1907 року в Харкові було проведено перші міжнародні змагання [10]. На початку 20-х років ХХ століття на Харківщині почали з'являтися перші чемпіони та призери країни. На початку 40-х років спортивна робота на Харківщині не велася у зв'язку з Великою Вітчизняною війною. А вже з кінця 40-х, на початку 50-х років важка атлетика на Харківщині розвивалася великими темпами [1], хоча з 60-х і до середини 80 років з різних причин спостерігається спад розвитку [1; 11; 12]. Результати роботи Ю. Грота, М. Приза та О. Жиколла свідчать, що справжній розквіт цього виду спорту починається тільки з середини 80-х років, котрий продовжується силами талановитих спортсменів,

тренерів та спортивних діячів і по теперішній час [1; 4; 12; 13]. Також тему розвитку важкої атлетики на Харківщині розглядали І. Лозовський та М. Аптекарь та ряд інших фахівців [1; 6; 9].

Разом з тим, на сьогоднішній день відсутнє цілісне історико-педагогічне дослідження, в якому було б узагальнено теоретичний та практичний доробок фахівців зі спорту, що стосується розвитку важкої атлетики на Харківщині, а особливо у районних центрах.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. у межах теми 2.12 «Формування системи багаторічного відбору і орієнтації спортсменів».

**Мета дослідження:** встановити особливості розвитку важкої атлетики на Харківщині.

**Методи дослідження:** аналіз даних науково-методичної літератури, аналіз і систематизація результатів змагань різного рівня.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Перші гуртки з важкої атлетики почали відкриватися ще до революції. У Харкові на вулиці Шевченка був відкритий перший зал з атлетичної гімнастики в 1893 році на підприємстві чавуноливарного механічного заводу. Керував гуртком німець Н. Вільгальм. Новачки на той час тренувалися по два рази на тиждень, а досвідчені три рази. Серед атлетів досить непогані результати на той час мали С. Гриценко та В. Александрович. Змагання проходили в парках та в цирку і включали в себе підняття різних ваг та бійцівські змагання. Атлетичний гурток на той час виховав таких видатних атлетів як: П. Л. Пилипейченко, Б. Протопопов, Д. Мірошник, М. Погребижський, В. Соколов, А. Постников [10].

1907 року в Харкові було проведено перші міжнародні змагання. Турнір відбувся в цирку братів Нікітиних. Змагання тривали довгий час (51 доба) і в них прийняли участь атлети з Франції – Жан Киссо, Грузії – К. Мансурадзе, Югославії – М. Петрович, Росію представляли В. Соловійов та І. Заїкін. Переможцем став І. Заїкін. Харків'янин В. Соловійов підняв жим двома риками – 275 фунтів, ривок – 240, поштовх – 320.

Після гімнастичного товариства атлетичний гурток було створено і в технологічному інституті. У гур-



тку працював В. Шишкін. А в 1913 році було створено важкоатлетичну лігу в місті. До неї увійшло 12 секцій, котрі розміщувалися переважно в підвалах а подекуди і на відкритих майданчиках.

Але після жовтневої революції 1917 року розвиток важкої атлетики дещо призупинився. Це було пов'язано з першою світовою війною, з хвилюваннями в післяреволюційні часи.

Перші змагання, в яких прийняли участь атлети з Харкова, відбулися 1922 року, і вже після них харків'яни регулярно і досить непогано виступали (табл. 1). У ці роки почали регулярно проводитися чемпіонати міста серед профсоюзів. Особливо вдало виступала команда з заводу ХЕМЗ, лідером якої був О. Орлеан [1; 10].

У 30-ті роки на Харківщині почали розвиватися різні види спорту. Важка атлетика від них не відставала. На місцевих чемпіонатах почав активно виступати студент інституту фізичної культури Олександр Смушкевич [2]. Пізніше він став призером чемпіонату УРСР, але прославився як один із ведучих тренерів України. У важкій атлетиці з'явилося ім'я Георгія Попова. Він був одним із перших атлетів, який застосував великі тренувальні навантаження у своїй підготовці, обґрунтував періодичність їх зміни у тижневих циклах, а також винайшов новий спосіб присіду під штангу – «розніжка». Він першим з українських важкоатлетів встановив найвище світове досягнення в ривку – 98,2 кг, а в 1937 р. йому було присвоєно почесне звання «Заслужений майстер спорту СРСР» [16].

З початком Великої Вітчизняної війни спортсмени пішли на фронт, приймали участь в обороні своєї краї-

ни. Харків декілька разів захоплювали фашистські загари. Офіційні змагання – не проводилися [8].

Після війни в місті почали відкриватися гуртки важкої атлетики на заводах «Серп і молот», «Електротяжмаш». При спортивних товариствах відкрилися секції на стадіонах «Спартак», «Буревісник», «Авангард», «Локомотив» та «ХТЗ».

На «Авангарді» працював Сегеда Іван Тимофійович. Він виховав першого українського Олімпійського чемпіона з важкої атлетики Ігора Рибак. На стадіоні «ХТЗ» працював талановитий тренер М. Світличний – тренер Олімпійського чемпіона Леоніда Жаботинського.

Слід відмітити, що одну з головних ролей у фізкультурному житті харків'ян у післявоєнні роки грала громадська організація «Динамо». 1947 року старшим тренером з важкої атлетики став О. Є. Смушкевич. «Динамо» стало основним центром розвитку важкої атлетики в місті та в Україні. Він згуртував навколо себе багатьох молодих богатирів. Один із них Михайло Кемель (в майбутньому – тренер Анатолія Писаренка). Великим стимулом для розвитку важкої атлетики в регіоні було проведення влітку 1947 року в місті перед чемпіонатом Світу, навчально-тренувального збору найсильніших важкоатлетів країни. До складу команди тоді увійшли і харків'яни С. Калиниченко та І. Кириченко. Штангісти не однократно виступали на стадіоні «Динамо», площі Дзержинського, встановлювали рекорди.

На чемпіонатах міста в той час найяскравіше виступали суперники М. Кемель та М. Світличний, заслужені тренери СРСР (учні – А. Писаренко та Л. Жа-

Таблиця 1  
Виступи важкоатлетів з Харківщини в довоєнні роки ХХ століття

Рік	Місце проведення змагань	Назва змагань	Ім'я спортсмена	Місце	Вагова категорія
1922	Харків	Перша українська Олімпіада	В. Поль	2	67,5 кг
			О. Орлеан	2	82,5 кг
			Л. Алекс	3	67,5 кг
			І. Підгурський	4	82,5 кг
1923	Харків	Спартакіада України	П. Берг	3	75 гк
			В. Поль	1	67,5 кг
			Семенов	2	67,5 кг
			Л. Алекс	3	67,5 кг
1928	Одеса	Чемпіонат УРСР	М. Кондрусик	3	60 кг
			Б. Шапіро	1	62 кг
			К. Бенкіс	1	67,5 кг
			Шевченко	2	67 кг
1928	Одеса	Чемпіонат УРСР	Ф. Остапов	3	67 кг
			М. Касьяник	1	60 кг
					3 рек. Укр.
1935	Київ	Турнір ІХ Зізду комсомолу України	М. Касьяник	1	60 кг
1936	–	Матч збірних Укр. та Росії	Г. Попов	1	67,5 кг
1937	–	Чемпіонат УРСР	І. Кириченко	1	82,5 кг
			О. Зедьдин	2	56 кг
1938	Київ	Чемпіонат СРСР	І. Кириченко	3	82,5 кг
			О. Зедьдин	9	56 кг
1941	Харків	Спартакіада України	І. Кириченко	2	82,5 кг
			О. Зедьдин	3	56 кг

Таблиця 2

## Виступи важкоатлетів Харківщини в 40–50-х роках ХХ століття

Рік	Місце проведення змагань	Назва змагань	Ім'я спортсмена	Місце	Вагова категорія
1944	Вінниця	Чемпіонат УРСР	С. Калиниченко О. Смушкевич	1 2	Середня Легка
1949	Дніпропетровськ	Чемпіонат УРСР	М. Кемель Ю. Мазуренко	2 2	Середня Легка
1949	Челябінськ	Міжвідомча першість СРСР	І. Кириченко С. Калиниченко М. Кемель Ю. Мазуренко	9 9 6 3	Напівважка Середня Напівважка Легка
1950	Київ	Чемпіонат УРСР	І. Кириченко	3	Напівважка
1950	–	Першості ВЦСПС	І. Кириченко	3	Напівважкій
1950	Київ	Першості Радянської армії	С. Калиниченко	2	Середня
1952	Іваново	Чемпіонат СРСР	Ф. Осипа	2	Напівважка
1952	Харків	Чемпіонат УРСР	Ф. Осипа Х. Ягли-Огли	1 3	Напівважка Напівсередня
1954	Петрозаводськ	Чемпіонат СРСР	Ф. Осипа	2	Напівважка
1954		XII Студентські Ігри	Ф. Осипа	1	Напівважка
1954	Сталіно	Чемпіонат УРСР	Х. Ягли-Огли М. Рудман І. Рибак А. Сердюк Ф. Осипа	1 1 2 2 1	До 75 кг До 82,5 кг Легка Напівважка Напівважка (
1955	Симферопіль	Чемпіонат УРСР	І. Рибак Х. Ягли-Огли М. Рудман Ф. Осипа	1 1 1 1	Легка До 75 кг До 82,5 кг Напівважка
1955	Мінськ	Чемпіонат СРСР	Ф. Осипа Х. Ягли-Огли І. Рибак	2 3 1	Напівважка До 75 кг Легка
1956	–	Спартакіада України	Ф. Осипа Х. Ягли-Огли М. Рудман	1 1 1	Напівважка До 75 кг До 82,5
1956	Гельсінкі	Чемпіонат Європи	Ф. Осипа І. Рибак	2 1	Напівважка Легка
1956	Мельбурн	Олімпійські Ігри	І. Рибак	1	Легка
1957	Ужгород	Чемпіонат УРСР	Ф. Осипа Х. Ягли-Огли М. Ягли-Огли Л. Жаботинський І. Рибак	1 1 1 3 1	До 90 кг До 82,5 кг До 67,5 кг Суперважка До 75 кг
1957	Катовиці	Чемпіонат Європи	М. Рудман Х. Ягли-Огли	1 1	До 82,5 кг До 75 кг

ботинський), та Ю. Мазуренко.

У 1950 році команда харків'ян втратила Ю. Мазуренка та М. Кемеля. Вони переїхали до Києва. Але почало підростати нове покоління важкоатлетів. На чемпіонатах області почав прогресувати вихованець О. Смушкевича – Федір Осипа, набирали оберти Марк Рудман, Ігор Рибак та брати Ягли-Огли (табл. 2).

1956 рік приніс для шанувальників «залізної гри»

радісну новину з Мельбурну. На Олімпійських іграх у ваговій категорії до 67,5 кг виступав харків'янин Ігор Рибак. Показавши суму 380 кг, (110+120+150) він посів перше місце. Це був перший важкоатлет з України, який завоював олімпійське золото! [1; 11; 14; 15]. Також цього року І. Рибак разом з Ф. Осипою виступали на чемпіонаті Європи в м. Гельсінкі – де також порадували своїх прихильни-



ків першими місцями (див. табл. 2).

Наступного – 1957 року харків'яни також отримали від своїх штангістів подарунк у вигляді перемоги на чемпіонаті Європи в м. Катовиці. Переможцями у своїх категоріях були Х. Ягли-Огли та М. Рудман [11; 17].

У **60-х роках** намітилися тенденція спаду розвитку важкої атлетики на Харківщині, це було пов'язано з невдалою політикою розвитку видів спорту. У цей час почали закриватися багато залів, товариств, а замість них відкривали центри підготовки. На початку 60-х років переїхав до Запоріжжя Леонід Жаботинський. Це була велика втрата для команди. Але все рівно було виховано багато майстрів спорту (МС). Серед них можна відмітити вихованців М. Світличного Л. Монозона та В. Феоктистова, останній навіть установив рекорд України в сумі триборства 437,5 кг у суперважкій вазі серед юніорів. Також хотілося відмітити середньоваговика Б. Павлова [3], згодом і він переїхав до Донецьку. На обласних змаганнях того часу вдало виступали Я. Могільнер та Л. Горностаєв [11].

У **70-ті роки** занепад важкої атлетики в області продовжувався. В останнє добре виступили на чемпіонаті України 21–25.03.1976 р. у м. Дніпропетровськ Я. Могільнер з «Локомотива» та В. Пахомов з «Зеніту». Вони посіли другі місця. Лише після 1975 року потроху важка атлетика почала «оживати». У цей час почав працювати на «Спартак» Анатолій Кагал, у «Локомотиві» – Хасен Ягли-Огли. Його найталановитішим учнем був П. Щеглов – чемпіон міжнародного турніру пам'яті Яна Спарре. Мустафа Ягли-Огли працював у інституті ХІІТ викладачем з фізичного виховання. В ХІМЕСГі тренував Л. Горно-

стаєв. Він підготував МС М. Хайнацького.

У **80-ті роки** було підготовлено багато майстрів спорту. Важка атлетика потроху оживає. Активно працює А. Кагал. Його учні В. Новицький та А. Денисов у 1980 р. виконують норматив МС, а в 1984 р. Денисов виконує норматив майстра спорту міжнародного класу (МСМК). В. Борох у 1985 р. виконує МС, у 1987 р. – МСМК, П. Щеглов – МСМК.

1986 року після тривалої паузи, в Харкові знову провели чемпіонат СРСР з важкої атлетики. Ця подія також вплинула на подальший розвиток важкої атлетики в регіоні.

Ще більшого розвитку відбувається в **90-ті роки**. У Харкові було створено із філії Київського інституту фізичної культури, Харківський інститут фізичної культури. В інституті відкрито кафедру важкої атлетики на чолі з заслуженим тренером СРСР, МС з важкої атлетики З. С. Архангородським [4]. Також було відкрито Харківське вище училище фізичної культури. В училищі почали працювати заслужені тренери України А. А. Шаймарданов та В. М. Нікулін. Вони підготували багато МС та МСМК. Серед їх учнів багаторазові чемпіони, рекордсмени країни А. Насібулін, В. Шаймарданова, В. Масловська, Г. Красильников, О. Торохтій, І. Деха [4; 7; 13].

З початку 90-х років команда харків'ян постійно виграє чемпіонати України. До занять важкою атлетикою поряд із чоловіками почали залучати жінок. Вже на I Всесоюзному турнірі серед жінок 1991 року в м. Маріуполі Харків'янки змагалися в трьох вагових категоріях (див. табл. 3). Вдало тоді виступила В. Павлиш (1 місце). Другі місця посіли В. Коновалова (В. Шаймарданова) та Л. Канунова [5], остання після

Таблиця 3  
Виступи важкоатлетів Харківщини в 1980–2012-х роках

Рік	Місце проведення змагань	Назва змагань	Ім'я спортсмена	Місце	Вагова категорія
1988	Прага	Кубок Світу	А. Насібулін	1	56 кг
1988	Луцьк	Чемпіонат України	А. Денисов	1	100 кг
			В. Борох	1	110 кг
			В. Павлиш	1	82 кг
1989	Майямі	Кубок Світу	А. Насібулін	2	56 кг
1989	Сараєво	Чемпіонат Європи	А. Насібулін	2	56 кг
1990	Мценск	Чемпіонат СРСР	В. Борох	1	110 кг
			А. Насібулін	3	60 кг
1990	Маріуполь	Першість СРСР	Л. Канунова	2	60 кг
			В. Коновалова	2	67,5 кг
			В. Павлиш	1	82,5 кг
2000	Сідней	Олімпійські Ігри	О. Лівхальд	8	56 кг
			Г. Красильников	9	+105 кг
2004	Афіни	Олімпійські Ігри	Г. Красильников	4	+105 кг
			В. Масловська	5	69 кг
2008	Пекін	Олімпійські Ігри	О. Торохтій	9	105 кг
2012	Лондон	Олімпійські Ігри	О. Торохтій	1	105 кг
2013	Узбекистан	Чемпіонат Світу серед юніорів до 17 років	І. Деха	2	+69 кг

Таблиця 4

## Розвиток важкої атлетики в районних центрах Харківщини

Районний центр	Рік відкриття	Найталановитіші учні	Підготовано МС та КМС	Тренери
Барвенково	1991	Деха І. – срібна призерка чемпіонату Світу серед юніорів.	12 МС	О.А. Медвідь
Валки	1984	Призери тов. «Колос»	–	В.В.Федотов
Красноград	1983	В. Фамільянов – призер товариства «Колос» В. Фокін – 5 м. Кубок СРСР	3 МС та 4 КМС	М. В. Касаткін, М. М. Буслов
Люботин	1979	О. Кибальник 1 м. Кубок України 2005р	7 МС та 20 КМС	О. Г. Кибальник О. О. Кибальник

Таблиця 5

## Зали міста Харкова, в яких діють секції важкої атлетики

Назва залу	Тренери
КЗ ҚДЮСШ «ХТЗ»	О. Півень
ХОВУФКС	В. Нікулін, Є. Шилов, А. Шаймарданов, С. Кругленко
ХПІ	С. Глядя
Монтажно-будівельний ліцей № 1	А. Кагал, Л. Канунова
«Локомотив»	В. Кірієнко
ХАІ	М. Шафігулің, В. Чижов

закінчення важкоатлетичної кар'єри почала займатися гирьовим спортом, де досягнула високих спортивних результатів (багаторазова чемпіонка України та п'ятиразова срібна призерка чемпіонату Світу та чемпіонка Світу 2010 р.). Ці вдалі виступи підтримали й інші харків'янки. Багаторазовими переможницями та рекордсменками країни були О. Сухіна, О. Баланюк, А. Кірієнко, Ю. Артьомова, В. Масловська, К. Резінова [4; 13].

З 2000 по 2010 роки виховується багато МС. На жаль, до Росії переїжджає С. С. Садиков, але він залишив у «Локомотиві» талановитого учня В. О. Кірієнка, котрий підготував багато МС та МСМК. Також у той час у Локомотиві працював О. В. Муравйов – тренер багаторазового чемпіона та рекордсмена країни та учасника Олімпійських Ігор – О. Лівхальда.

Особливим для харків'ян видався 2012 рік. Учень В. М. Нікуліна Олексій Торохтій на Олімпіаді в Лондоні у ваговій категорії 105 кг виборов перше місце, а вже наступного 2013 року його учениця Ірина Деха стає срібною призеркою чемпіонату Світу серед юніорів у ваговій категорії +69 кг (табл. 3).

Поряд з розвитком важкої атлетики в обласному центрі, важка атлетика в районах розвивалася досить мляво. Більшість залів з важкої атлетики було відкрито лише в 80-х роках минулого століття (табл. 4).

У 2013 році намітилася тенденція що до відкриття залів з важкої атлетики. Цього року було відкрито

зал в м. Печеніги (тренер – ЗМС з гирьового спорту Ю. Орлов), та зал у селищі Безлюдівка (тренери – МС з важкої атлетики В. Алієв та Ю. Пономаренко). На стадіоні ХТЗ знову запрацювала школа важкої атлетики (тренер – МС з важкої атлетики О. Півень). Продовжують виховувати майбутніх чемпіонів у наступних залах важкої атлетики (табл. 5).

**Висновки:**

1. Важка атлетика на Харківщині набула широкого розповсюдження і має тенденцію щодо подальшого розвитку. Запорукою цьому стали багаторічні традиції по підготовці важкоатлетів найвищого рівня тренерами Слобожанщини та виступи на світових аренах найкращих представників Харківської важкої атлетики.

2. Важка атлетика є таким видом спорту, в якому можуть змагатися як чоловіки, так і жінки. Це робить важку атлетику більш демократичним видом спорту, на відміну від тих видів, в яких можуть приймати участь лише спортсмени однієї статі.

3. Перспективним напрямком розвитку важкої атлетики на Харківщині є відкриття нових спортивних секцій, особливо в районах області, що дасть змогу залучити до регулярних занять фізичною культурою та спортом (зокрема важкою атлетикою) більшої кількості дітей та підлітків.

У подальших дослідженнях планується вивчити соціально-психологічні та фізіологічні аспекти розвитку важкоатлетів.

**Список використаної літератури:**

1. Аптекарь М. Л. Тяжелая атлетика: Справочник / М. Л. Аптекарь. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 425 с.
2. Вестник физической культуры Украины (Фізкультурник України, Спорт) / Харків ; Київ : Фізкультура України ; Спорт. – 1921–1944.
3. Все о спорте: Справочник / Сост. Б. Кукушкин. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1–3.





4. Грот Ю. И. Спортивная доблесть предместья / Ю. Грот, О. Жикол, Н. Приз. – Харьков : Золотые страницы, 2011. – 512 с.
5. Белграй В. 1-й всесоюзный турнир по тяжелой атлетике среди женщин / В. Белграй // Олимп: независимый информационно-рекламный журнал по силовым видам спорта. – Ижевск : РТГУР, 1992. – № 1 (4) – С. 10–12.
6. Драга В. Тяжелотлеты Украины / В. Драга, П. Кравцов. – К. : Здоров'я, 1985.
7. Иванов Д. Сила самых сильных. Тяжелая атлетика на Олимпиадах / Д. Иванов. – М. : Советская Россия, 1980.
8. Історія міста Харкова ХХ століття. Харків: Фоліо; Золоті сторінки, 2004. – 686 с.
9. Лозовський І. Р. Важка атлетика України (1895–2011) / І. Р. Лозовський, В. В. Драга. – Київ : Балук І. Б., 2011. – 288 с., 82 іл.
10. Олейник Н. А. История физической культуры на Харьковщине (люди, годы, факты 1874–1950 гг.) / Н. А. Олейник, Ю. И. Грот. – Харьков : ХДАФК, 2002. – Т. 1 – 376 с.
11. Олейник Н. А. История физической культуры на Харьковщине (люди, годы, факты 1951–1974 гг.) / Н. А. Олейник, Ю. И. Грот. – Харьков : Прапор, 2005. – Т. 2. – 448 с.
12. Олейник Н. А. История физической культуры на Харьковщине (люди, годы, факты 1975–1992 гг.) / Н. А. Олейник, Ю. И. Грот. – Харьков : Прапор, 2009. – Т. 3. – 448 с.
13. Олейник Н. А. История физической культуры на Харьковщине (люди, годы, факты 1993–2011 гг.) / Н. А. Олейник, Ю. И. Грот. – Харьков : Золотые страницы, 2012. – Т. 4. – 332 с.
14. Олимпийский справочник. – Харьков : Высшая школа, 1980.
15. Олимпийская энциклопедия / Под ред. С. П. Павлова. – М. : Советская энциклопедия, 1980.
16. Історія виникнення силових видів спорту на Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ronl.ru/referaty/inostranny-yazyk/93263>.
17. Спорт на Україні. Довідник. – Молодь, 1958.

Стаття надійшла до редакції 14.01.2014 р.  
Опубліковано: 28.02.2014 р.

**Аннотация. Пивень А. Б., Канунова Л. В. Исторические аспекты развитие тяжелой атлетики на Харьковщине.**

**Цель:** установить особенности развития тяжелой атлетики на Харьковщине. **Материал:** исследование проводилось на основе архивных материалов, протоколов соревнований, печатных изданий и других источников. Поэтапно исследовано развитие тяжелой атлетики на Харьковщине от зарождения до современных времен. **Результаты:** тяжелая атлетика является таким видом спорта, в котором могут соревноваться как мужчины, так и женщины. Это делает тяжелую атлетику более демократичным видом спорта, в отличие от видов, в которых могут принимать участие спортсмены одного пола. В районных центрах уделялось недостаточное внимание развитию этого вида спорта, но эта проблема начала решаться в последние годы. Были открыты новые залы в разных районах области и города, увеличилось количество спортсменов, успешно участвующих в соревнованиях разного уровня, за счет интенсивного развития спортивного движения в мире. **Выводы:** тяжелая атлетика на Харьковщине получила широкое распространение и имеет тенденцию к дальнейшему развитию.

**Ключевые слова:** тяжелая атлетика, Харьковщина, протоколы соревнований, спортивное движение.

**Abstract. Piven A. B., Kanunova L. V. Historical aspects development of weightlifting in Kharkiv. Purpose:** to determine the features of development of weightlifting in the Kharkiv. **Material:** studies were conducted on the basis of archival materials, protocols, competitions, publications, and other sources. Stages investigated the development of weightlifting in Kharkiv from inception to modern times. **Results:** weightlifting is such a sport that can compete in both men and women. This makes weightlifting more democratic sport, unlike species in which athletes can participate of the same sex. In regional centers given insufficient attention to the development of the sport, but this problem begun to be addressed in recent years. New halls were opened in different parts of the region and the city, the number of athletes participating successfully in competitions of different levels, due to the intensive development of the sports movement in the world. **Conclusions :** weightlifting in Kharkiv widespread and tends to further development.

**Keywords:** weightlifting, Kharkiv, protocols competitions, the sports movement.

#### References:

1. Aptekar M. L. Tyazhelaya atletika: Spravochnik [Weightlifting], Moscow, 1983, 425 p.
2. Vesnik fizicheskoy kultury Ukrainy (Fizkulturnik Ukraini, Sport) [Bulletin of Physical Education of Ukraine], Kharkiv; Kiiv, 1921–1944.
3. Kukushkin B. Vse o sporte: Spravochnik [All about sports], Moscow, 1976, vol. 1–3.
4. Grot Yu. I., Zhikol O., Priz N. Sportivnaya doblest predmestya [Athletic prowess suburbs], Kharkov, 2011, 512 p.
5. Belgray V. Olimp: nezavisimyy informatsionno-reklamnyy zhurnal po silovym vidam sporta [Olympus : independent information and magazine advertising for power sports], Izhevsk, 1992, vol. 1 (4), pp. 10–12.
6. Драга В., Кравцов П. Тяжелотлеты Украины [Weightlifters of Ukraine], Kyiv, 1985.
7. Иванов Д. Сила самых сильных. Тяжелая атлетика на Олимпиадах [The strength of the strongest . Weightlifting at the Olympics], Moscow, 1980.
8. Історія міста Харкова ХХ століття [History of the city of Kharkiv XX century], Kharkiv, 2004, 686 p.
9. Lozovskiy I. R., Драга В. В. Vazhka atletika Ukraini (1895–2011) [Weightlifting Ukraine (1895-2011)], Kyiv, 2011, 288 s., 82 il.
10. Oleynik N. A., Grot Yu. I. Istoriya fizicheskoy kultury na Kharkovshchine (lyudi, gody, fakty 1874–1950 gg.) [History of Physical Education in Kharkiv (people years, facts 1874–1950)], Kharkov, 2002, vol. 1, 376 p.
11. Oleynik N. A., Grot Yu. I. Istoriya fizicheskoy kultury na Kharkovshchine (lyudi, gody, fakty 1951–1974 gg.) [History of Physical Education in Kharkiv (people years, facts 1951–1974)], Kharkov, 2005, vol. 2, 448 p.
12. Oleynik N. A., Grot Yu. I. Istoriya fizicheskoy kultury na Kharkovshchine (lyudi, gody, fakty 1975–1992 gg.) [History of Physical Education in Kharkiv (people years, facts 1975–1992)], Kharkov, 2009, vol. 3, 448 p.
13. Oleynik N. A., Grot Yu. I. Istoriya fizicheskoy kultury na Kharkovshchine (lyudi, gody, fakty 1993–2011 gg.) [History of Physical Education in Kharkiv (people years, facts 1993–2011)], Kharkov, 2012, vol. 4, 332 p.
14. Olimpiyskiy spravochnik [Olympic Directory], Kharkov, 1980.
15. Pavlova S. P. Olimpiyskaya entsiklopediya [Olympic encyclopedia], Moscow, 1980.
16. Історія виникнення силових видів спорту на Україні [The history of strength sports in Ukraine], Access mode : <http://www.ronl.ru/referaty/inostranny-yazyk/93263>.
17. Спорт на Україні [Sports in Ukraine], 1958.

Received: 14.01.2014.  
Published: 28.02.2014.



**Олександр Борисович Пивень**, *story-muravey@mail.ru*; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

**Людмила Володимирівна Канунова**, *story-muravey@mail.ru*; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

**Александр Борисович Пивень**, *story-muravey@mail.ru*; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Людмила Владимировна Канунова**, *story-muravey@mail.ru*; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Oleksandr Piven**, *story-muravey@mail.ru*; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

**Lydmila Kanunova**, *story-muravey@mail.ru*; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.



## БИОМЕХАНІЧНІ Й ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

УДК 378.037

Подольяка А. Є., к. фіз. вих.

Даниленко О. М.

Дідюков А. Б.

Харківський національний аграрний університет

**Застосування мультимедійних програм для релаксації у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи**

**Анотація. Мета:** оцінка ефективності застосування відновлювальних засобів із використанням мультимедійних релаксаційних програм у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи. **Матеріал:** у дослідженні взяли участь 48 студентів спеціальної медичної групи першого і другого курсів аграрного університету. **Результати:** зроблено огляд засобів відновлення працездатності. Проведено порівняльний аналіз комп'ютерних програм для релаксації. У результаті нашого дослідження було обрано програму «Політ крізь Всесвіт», яка має великий вибір відео програм, що задовольняє різні вимоги. Переважна більшість респондентів (72,08%) указують на користь релаксаційної комп'ютерної програми та бажання використовувати її самостійно для власного відновлення. Досліджено життєво важливі показники на початку та наприкінці заняття. **Висновки:** результати досліджень свідчать про необхідність упровадження в практику проведення занять з фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення засобів відновлення з використанням релаксаційних комп'ютерних програм.

**Ключові слова:** студенти, фізичне, виховання, відновлювання, комп'ютерна, програма.

**Вступ.** Сьогоднішній стан становлення суспільства вимагає актуалізувати наукові проблеми, що пов'язані зі збереженням та покращенням здоров'я, а також із фізичним вихованням студентської молоді. На погляд авторів порушення здоров'я – це результат дій внутрішніх напружень, які виникають різним чином, і вони не можуть бути усунені без активної співучасті самої людини [12; 19].

Існуюча система вищої освіти вимагає від студента застосування впродовж навчальної діяльності різних заходів, що спрямовані на відновлення функціонального стану організму. Психофізичне тренування суттєво підвищує ефективність фізкультурно-оздоровчих занять за рахунок уведення міцних резервів психіки людини. Свідоме керування функціями власного організму, на думку авторів [7; 16] збільшуватиме резерви здоров'я. Аутогенне тренування полягає в тому, щоб навмисно приводити себе до стану спокою, що є спрямованим протилежно стресовому процесу. Група німецьких вчених W. Kцnig, G. di Pol, W. Schaeffer застерігають від самостійного навчання аутогенному тренуванню [20]. Аналізуючи наукову літературу слід відмітити, що проблемам організації процесу самокерування присвятили свої дослідження чимала кількість вчених [11; 19], але нами не знайдено робіт у напрямку поєднання цих методик з комп'ютерними технологіями у вищих навчальних закладах.

Інформаційні технології в навчальному процесі використовуються вже з останньої чверті ХХ століття. На сучасному етапі свого широкого розповсюдження та інтеграції зазнали комп'ютерні технології у навчальному процесі, але охоплюють вони далеко не всі його галузі. Зокрема у фізичному вихованні студентів програми для релаксації досі не використовувались.

Актуальність даного дослідження полягає в тому, що доцільність комп'ютеризації визначається значними досягненнями, педагогічною, методичною та економічною ефективністю, порівняно з традиційними формами відновлення та має індивідуальну спрямованість. Комп'ютерні технології, як частина інформа-

ційних технологій, формують принципово відмінний стиль роботи, який виявляється більш психологічно прийнятним, комфортним, мобілізуючим інтелектуальний потенціал людини.

Використання мультимедійних релаксаційних програм для відновлення функціонального стану організму й визначило обраний напрямок наших досліджень.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконувалася згідно Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2013-2015 рр. за темою 3.5.29. Теоретичні та прикладні основи побудови моніторингу фізичної підготовленості та фізичного стану різних груп населення.

**Метою дослідження** є оцінка ефективності застосування відновлювальних засобів, з використанням мультимедійних релаксаційних програм у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичні та спеціальні джерела присвячені засобам відновлення працездатності.

2. Виявити в процесі дослідження найбільш ефективні заходи відновлювання для студентів спеціальної медичної групи на заняттях фізичним вихованням.

**Матеріал і методи дослідження.** У ході дослідження проводився аналіз наукової літератури, порівняльний огляд мультимедійних програм відновлювання, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, використані методи математичної статистики. Для об'єктивізації отриманої під час аналізу програм для релаксації інформації проводилися бесіди з фахівцями та опитування студентів спеціального медичного відділення.

У дослідженні взяли участь 48 студентів першого і другого курсів Харківського національного аграрного університету, що займаються у спеціальному медичному відділенні за станом здоров'я, які були розподілені на контрольну (n=16) та експерименталь-



**Порівняння життєво важливих показників на початку заняття і в кінці заключної частини заняття контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп,  $\bar{X} \pm S$**

Життєво важливі показники		КГ n=16	ЕГ n=32	t (p)
Початок заняття	Частота дихання (раз·хв <sup>-1</sup> )	19,63±2,52	19,11±2,39	0,81 (>0,5)
	Частота серцевих скорочень (уд·хв <sup>-1</sup> )	73±2,5	73,19±2,22	0,31 (>0,5)
Кінець заняття	Частота дихання (раз·хв <sup>-1</sup> )	19,5±2,49	17,7±1,82	3,26 (<0,01)
	Частота серцевих скорочень (уд·хв <sup>-1</sup> )	75,58±4,56	73,51±2,38	2,32 (<0,01)

ну (n=32) групи. У контрольній та експериментальних групах у основній частині заняття проводились однакові оздоровчі комплекси вправ. У контрольній групі в заключній частині виконувались дихальні вправи та вправа для покращення емоційного стану «внутрішня посмішка», а в експериментальних – заключна частина складалася з 20-хвилинного перегляду однієї з обраних програм «Політ крізь Всесвіт» із акцентом на діафрагмальне дихання.

Для оцінки ефективності відновлювання студентів із використанням мультимедійної програми «Політ крізь Всесвіт» студентам замірювалися частота дихання та частота серцевих скорочень на початку заняття і в кінці.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Сьогодні вимагає від суспільства вирішення однієї з надзвичайних проблем сучасності, а саме: впровадження доступних інноваційних технологій збереження та покращення здоров'я людини.

За даними соціологічних досліджень більшість студентів свідомо відносяться до фізичної культури, як способу поліпшення власної фізичної підготовленості та здоров'я і визначають оздоровчу спрямованість як пріоритетну. Мотиваційно-ціннісне відношення до фізичного виховання можливо на основі використання диференційованого підходу, здійснюваного на основі вивчення мотивації та комплексної діагностики індивідуальних якостей студентів [6; 13].

Робота В. В. Вербицького [3] містить обґрунтування застосування системи фізкультурно-оздоровчих занять за місцями проживання для студентів, яку можна успішно реалізувати для їхнього самовиховання і самовдосконалення з метою підготовки молоді до майбутньої життєдіяльності.

Привертає увагу матеріал [2] впровадження екзогенних поліпшувачих здоров'я технологій, де пропонується: соковітаміно-, аеро- та ароматерапія, фітотерапія, масаж та інші процедури.

На думку авторів робіт [17; 18], активне життя людини можна продовжити до 120–150 років, свідомо регулюючи ритм дихання і об'єм вентиляції легень, нормалізувати фізіологічні процеси. Запропонований В. Ф. Фроловим спосіб ендогенного дихання, є прикладом застосування додаткової штучної підсистеми до існуючої дихальної системи людини, яка призначена для суттєвого поліпшення технології дихання.

Останнім часом у літературі широко обговорюються нові ідеї і підходи до застосування відновлювальних засобів із використанням релаксаційних комп'ютерних програм [4; 5]. Передовий досвід показує що у спортивній практиці [9] та у фізичному вихованні різних груп населення [8] вже використо-

вуються релаксаційні програми. Особливе значення надається музичним та відео композиціям. При появі ритмічного впливу музики, мозок починає підлаштовуватися під цей ритм. У науковій літературі цей феномен називається «Реакція перебудови біострумі мозку» [10; 15]. Причому, ритм може бути не лише звуковим, але і зоровим. Простим прикладом такого впливу є кольорова музикальна установка, де звуки і колірні спалахи синхронізовані – це тільки посилює вплив на мозок.

Нами було проведено порівняльний огляд доступних в мережі Інтернет мультимедійних програм відновлювання. У більшості з них будь-який пресет можна змінити на власний розсуд: усе налаштується, усе змінюється [1; 14]. Зміни набувають чинності негайно. «*Natura Sound Therapy*» більшою мірою орієнтована на людей, які займаються різними способами програмування свого мозку. Якщо цього не треба, для того щоб просто відпочити і розслабитися, буде корисніша програма «*Аура лісу*». В аудіальній психокоректувальній програмі «*Релаксація*» в неусвідомлюваній для свідомості формі, вбудовані суттєві установки і спеціально розроблені емоційно значущі звуки. Обминувши кордони свідомості, вони проникають у глибинні структури психіки, безпосередньо у підсвідомість людини, очищаючи мозок від того, що викликає тривогу «зашумлення». «*Miroliit Halotea*» [21] – аудіо програвач, за допомогою якого можна не лише прослуховувати звукові файли, але так само можна створювати свої звукові теми. У програмі вже є набір звукових пресетів і теми. Програма для релаксації «*Політ крізь Всесвіт*» [15] містить великий вибір відео програм: «Політ крізь зірки», «Захід на березі моря», «Вогонь свічки, що горить», «Віртуальна прогулянка по Марсу», «Біла гірського озера», «Панорама біля моря», «Всесвіт Любові (внутрішня посмішка)», «Долина орлів», «Портал Часу», «Мікро- і макрокосмос», «Меркаба (подвійний тетраедр)» – красиві і заспокійливі відео з м'якою, медитативною музикою і просторовим рухом. Представлені програми для релаксації, які рекомендуються для відновлення, можуть використовуватися також і в роботі зі студентами.

У результаті соціологічного дослідження про ставлення студентів спеціального медичного відділення до засобів відновлення з використанням релаксаційних комп'ютерних програм була вибрана програма для відновлення «*Політ крізь Всесвіт*», яка має великий вибір відео програм, що задовольняє різні вимоги. Переважна більшість респондентів (72,08%) вказали на користь релаксаційної комп'ютерної програми та бажання використовувати її самостійно для власного відновлення.

У ході педагогічного експерименту перевірялась ефективність відновлювання студентів із використанням мультимедійної програми «Політ крізь Всесвіт». При дослідженні життєво важливих показників встановлено, що частота дихання та частота серцевих скорочень на початку заняття і в КГ і в ЕГ були однаковими ( $p > 0,5$ ) (таблиця).

У кінці заняття кращими були показники студентів ЕГ ( $p < 0,01$ ), що доводить користь використання релаксаційної комп'ютерної програми «Політ крізь Всесвіт» в заключній частині заняття з фізичного виховання зі студентами спеціального медичного відділення.

#### Висновки:

1. Аналіз програм для релаксації та соціологічне дослідження серед студентів дозволило обрати про-

граму «Політ крізь Всесвіт», як найбільш придатну для використання в заняттях зі студентами спеціального медичного відділення. 72,08% респондентів вказали на користь релаксаційної комп'ютерної програми.

2. Отримані результати дослідження життєво важливих показників (кращі показники спостерігалися в ЕГ ( $p < 0,01$ )) свідчать про ефективність використання в заключній частині заняття з фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення релаксаційної комп'ютерної програми «Політ крізь Всесвіт».

**Подальші дослідження** передбачається провести в напрямку поглибленого вивчення умов застосування відновлювальних засобів з використанням релаксаційних комп'ютерних програм у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення.

#### Список використаної літератури:

1. АПК-программа «РЕЛАКСАЦИЯ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://www.mageric.net.ua/catalog\\_18\\_568\\_0\\_3.html](http://www.mageric.net.ua/catalog_18_568_0_3.html).
2. В школах Мордовии внедряются технологии улучшающие здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://pda.regnum.ru/news/244524.html>.
3. Вербицкий В. В. Необходимость организации самостоятельных физкультурно-оздоровчих занятий за местом проживания / В. В. Вербицкий, М. С. Шаповал // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. Журн]. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 33–37.
4. Вивальди для мыслей, Моцарт для здоровья : «Наука и техника» : Новости науки и техники [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.pravda.ru/science/mysterious/human/23-03-2013/1149460-music-0/#>.
5. Влияние музыки на восстановление неврологического статуса [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.dytyna.info/education/articles/any/5929>.
6. Гуртова Т. В. Информативні показники фізкультурно-спортивної активності студентів спеціальних медичних груп ВНЗ [Электронный ресурс] / Т. В. Гуртова, С. П. Незгода // Наукова конференція «Науковий потенціал 2013» (25–27.03.2013), Фізична культура та спорт. – Режим доступа : <http://int-konf.org/konf032013/135-gurtova-t-v-nezgoda-s-p-nformativn-pokazniki-fz-kulturno-sportivnoyi-aktivnost-studentv-specalnih-medichnih-grup-vnz.html>.
7. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування / К. Дінейка. – 2-е вид., перероб. і доп. – К. : Здоров'я, 1988. – 176 с.
8. Какая музыка полезна для здоровья? [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://health.passion.ru/novosti-zdorovya/zdorovyi-obraz-zhizni/kakaya-muzyka-polezna-dlya-zdorovya.htm>.
9. Козина Ж. Л. Методы применения современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементами техники и тактики в спортивных играх / Ж. Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [за ред. Єрмакова С. С.]. – Харків : ХДАДАМ (ХХП), 2007. – № 1. – С. 58–65.
10. Козина Ж. Л. Мультимедіа-технології як сучасний засіб навчання в спортивних іграх / Ж. Л. Козина, А. О. Чуркіна // ТМФВ. – 2010. – № 5. – С. 41–43.
11. Коротков В. П. Теоретичні аспекти формування підсистеми самокерування людиною / В. П. Коротков // Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, Серія : «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». – Випуск 102. – Том 1. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – № 102. – Том 1. – С. 199–203.
12. Коротков В. П. Сучасні напрями розвитку систем оздоровлення / В. П. Коротков // Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, Серія : «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». – Чернігів : ЧНПУ, 2011. – № 90. – С. 107–112.
13. Подоляка А. Є. Мотивація студентів з низьким рівнем здоров'я до самостійних занять фізичним вихованням / А. Є. Подоляка, О. Є. Безніс // Слобожанський науково-спортивний вісник : [Зб. наук. пр.] – Харків : ХДАФК, 2013. – № 3. – С. 196–198.
14. Программы для релаксации и медитации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://psyberia.ru/soft/softrelax>.
15. Программы для релаксации «Полёт сквозь Вселенную» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://youryoga.org/med/relaxation>.
16. Психофизиологическая саморегуляция: Методические рекомендации летному составу / Под редакцией заслуженного военного летчика СССР генерала-майора авиации В. А. Малеева. – Ростов-на-Дону : Министерство Обороны СССР. – 1980. – 88 с.
17. Степанов А. А. Дыхание по Фролову / А. А. Степанов. – СПб. : Питер, 2006. – 160 с.
18. Фролов В. Ф. Эндогенное дыхание – медицина третьего тысячелетия / В. Ф. Фролов. – Новосибирск : Динамика, 2003. – 229 с.
19. Футорний С. М. Про необхідність здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді / С. М. Футорний // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 26–30.
20. Konig W., di Pol G., Schaeffer W. Fibel fur autogenes Training. Anleitung fur Ubende. Jena: VEB GUSTAV FISCHER Verlag, 1979. – 46 p.
21. Mirolit Halotea – программа для релаксации и отдыха [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://mskd.ru.net/570069-soft\\_portable-halotea-1-401-portable-eng-rus.html](http://mskd.ru.net/570069-soft_portable-halotea-1-401-portable-eng-rus.html).

Стаття надійшла до редакції 08.01.2014 р.

Опубліковано: 28.02.2014 р.

**Аннотация.** Подоляка А. Е., Даниленко А. Н., Дидюков А. Б. Применение мультимедийных программ для релаксации в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы. *Цель:* оценка эффективности приме-

нения восстановительных средств с использованием мультимедийных релаксационных программ в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы. **Материал:** в исследовании приняли участие 48 студентов специальной медицинской группы первого и второго курсов аграрного университета. **Результаты:** сделан обзор средств восстановления работоспособности. Проведен сравнительный анализ компьютерных программ для релаксации. В результате исследования выбрана программа «Полет сквозь Вселенную», имеющая большой выбор видеопрограмм, которые удовлетворяют разным требованиям. Подавляющее большинство респондентов (72,08%) отметили пользу релаксационной компьютерной программы и проявили желание использовать ее самостоятельно для собственного восстановления. Исследованы жизненно важные показатели в начале и в конце занятия. **Выводы:** результаты исследования свидетельствуют о необходимости внедрения в практику проведения занятий по физическому воспитанию студентов специального медицинского отделения средств восстановления с использованием релаксационных компьютерных программ.

**Ключевые слова:** студенты, физическое, воспитание, восстановление, компьютерная, программа.

**Abstract. Podolyaka A., Danilenko A., Didyukov A. Multimedia programs for relaxation in physical education of students of special medical group. Purpose:** of the study is to evaluate the efficacy of renewable means, using multimedia relaxation programs in physical education of students of special medical group. **Material:** 48 students of special medical group of the first and second year of agrarian university took part in research. **Results:** the review of facilities of renewal of capacity is done. The comparative analysis was done for the relaxation programs. As a result of our research the program «Flight through Universe», having a great choice of video of the programs which meet with different requirements, was chosen. The vast majority of respondents (72, 08%) point in favor of relaxation of a computer program and wish to use it for their own personal recovery. In work research vitally of important indexes was conducted at the beginning and at the end of employment. **Conclusions:** these results suggest the necessity of implementation in practice of physical education classes students of special medical department recovery tools using relaxation software.

**Keywords:** students, physical, education, relaxation, computer, program.

#### References:

1. APK-programma "RELAKSATsYa" [APC program "RELAXATION"], Access mode : [http://www.mageric.net.ua/catalog\\_18\\_568\\_0\\_3.html](http://www.mageric.net.ua/catalog_18_568_0_3.html). (rus)
2. V shkolakh Mordovii vnedryayutsya tekhnologii uluchshayushchiye zdorovye [In schools Mordovia introduced technology improves health], Access mode : <http://pda.regnum.ru/news/244524.html>. (ukr)
3. Verbitskiy V. V., Shapoval M. S. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2011, vol. 2, pp. 33–37. (rus)
4. Vivaldi dlya mysley, Motsart dlya zdorovya : «Nauka i tekhnika» : Novosti nauki i tekhniki [Vivaldi for thoughts, Mozart health: "Science and technology": Science and Technology News], Access mode : <http://www.pravda.ru/science/mysterious/human/23-03-2013/1149460-music-0/#>. (rus)
5. Vliyaniye muzyki na vosstanovleniye nevrologicheskogo statusa [The influence of music on the recovery of neurological status], Access mode : <http://www.dytyna.info/education/articles/any/5929>. (rus)
6. Gurtova T. V., Nezgoda S. P. Informativni pokazniki fizkulturno-sportivnoi aktivnosti studentiv spetsialnikh medichnikh grup VNZ [Informative indicator of sports activities of students of special medical teams Universities], Access mode : <http://int-konf.org/konf032013/135-gurtova-t-v-nezgoda-s-p-nformativn-pokazniki-fzkulturno-sportivnoyi-aktivnost-studentv-specalnih-medichnih-grup-vnz.html>. (ukr)
7. Dineyka K. Rukh, dikhannya, psikhofizichne trenuvannya [Movement, breathing, psychophysical training], Kyiv, 1988, 176 p. (ukr)
8. Kakaya muzyka polezna dlya zdorovya? [What music is good for your health?], Access mode : <http://health.passion.ru/novosti-zdorovya/zdorovyi-obraz-zhizni/kakaya-muzyka-polezna-dlya-zdorovya.htm>. (rus)
9. Kozina Zh. L. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogika, psihologiya that health biologicalni fizichnogo vikhovannya problemi i Sport], Kharkiv, 2007, vol. 1, pp. 58–65. (rus)
10. Kozina Zh. L., Churkina A. O. Teoriya ta metodika fizichnogo vikhovannya [Theory and methods of physical education], 2010, vol. 5, pp. 41–43. (ukr)
11. Korotkov V. P. Visnik ChNPU imeni T. G. Shevchenka, Seriya : «Pedagogichni nauki. Fizichne vikhovannya ta sport» [Herald of CNPU named after Shevchenko, Series: "Teaching Science. Physical Education and Sports"], Chernigiv, 2012, vol. 102, T. 1, pp. 199–203. (ukr)
12. Korotkov V. P. Visnik ChNPU imeni T. G. Shevchenka, Seriya : «Pedagogichni nauki. Fizichne vikhovannya ta sport» [Herald of CNPU named after Shevchenko, Series: "Teaching Science. Physical Education and Sports"], Chernigiv, 2011, vol. 90, pp. 107–112. (ukr)
13. Podolyaka A. Ye., Beznis O. Ye. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2013, vol. 3, pp. 196–198. (ukr)
14. Programmy dlya relaksatsii i meditatsii [Programs for relaxation and meditation], Access mode : <http://psyberia.ru/soft/softrelax>. (rus)
15. Programmy dlya relaksatsii «Polet skvoz Vselennuyu» [Relaxation programs "Flying through the universe"], Access mode : <http://youryoga.org/med/relaxation>. (rus)
16. Maleyeva V. A. Psikhofiziologicheskaya samoregulyatsiya: Metodicheskiye rekomendatsii letnomu sostavu [Psychophysiological Self-Regulation: Guidelines flight crews], 1980, 88 p. (rus)
17. Stepanov A. A. Dykhaniye po Frolovu [Breath by Frolov], Saint Petersburg, 2006, 160 p. (rus)
18. Frolov V. F. Endogennoye dykhaniye – meditsina tretyego tysyacheletiya [Endogenous respiration - medicine of the third millennium], Novosibirsk, 2003, 229 p. (rus)
19. Futorniy S. M. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2012, vol. 2, pp. 26–30. (ukr)
20. Konig W., di Pol G., Schaeffer W. Fibel fur autogenes Training. Anleitung fur Ubende. Jena : VEB GUSTAV FISCHER Verlag, 1979, 46 p.
21. Miroliit Halotea – programma dlya relaksatsii i otdykha [Elektronnyy resurs], Access mode : [http://mskd-ru.net/570069-soft\\_portable-halotea-1-401-portable-eng-rus.html](http://mskd-ru.net/570069-soft_portable-halotea-1-401-portable-eng-rus.html).

Received: 08.01.2014.

Published: 28.02.2014.

**Анастасія Євгенівна Подоляка**, [orcid.org/0000-0002-5842-9323](http://orcid.org/0000-0002-5842-9323); [office@knau.kharkov.ua](mailto:office@knau.kharkov.ua); к. фіз. восп., Харківський національний аграрний університет ім. В. В. Докучаєва: уч. містечко ХНАУ, п. Комуніст, Харківська область, 62483, Україна.

**Олександр Миколайович Даниленко**, [orcid.org/0000-0003-0616-8966](http://orcid.org/0000-0003-0616-8966); [office@knau.kharkov.ua](mailto:office@knau.kharkov.ua); Харківський національний аграрний університет ім. В. В. Докучаєва: уч. містечко ХНАУ, п. Комуніст, Харківська область, 62483, Україна.

**Анатолій Борисович Дідюков**, [orcid.org/0000-0002-9818-0657](https://orcid.org/0000-0002-9818-0657); [office@knau.kharkov.ua](mailto:office@knau.kharkov.ua); Харківський національний аграрний університет ім. В. В. Докучаєва: уч. містечко ХНАУ, п. Комуніст, Харківська область, 62483, Україна.

**Анастасія Євгенівна Подоляка**, [orcid.org/0000-0002-5842-9323](https://orcid.org/0000-0002-5842-9323); [office@knau.kharkov.ua](mailto:office@knau.kharkov.ua); к. физ. восп., Харьковский национальный аграрный университет им. В.В. Докучаева: уч. городок ХНАУ, п. Коммунист, Харьковская область, 62483, Украина.

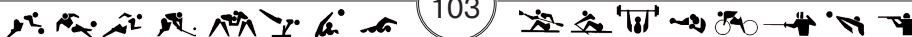
**Александр Николаевич Даниленко**, [orcid.org/0000-0003-0616-8966](https://orcid.org/0000-0003-0616-8966); [office@knau.kharkov.ua](mailto:office@knau.kharkov.ua); Харьковский национальный аграрный университет им. В.В. Докучаева: уч. городок ХНАУ, п. Коммунист, Харьковская область, 62483, Украина.

**Анатолій Борисович Дідюков**, [orcid.org/0000-0002-9818-0657](https://orcid.org/0000-0002-9818-0657); [office@knau.kharkov.ua](mailto:office@knau.kharkov.ua); Харьковский национальный аграрный университет им. В.В. Докучаева: уч. городок ХНАУ, п. Коммунист, Харьковская область, 62483, Украина.

**Anastasiya Podolyaka**, [orcid.org/0000-0002-5842-9323](https://orcid.org/0000-0002-5842-9323); [office@knau.kharkov.ua](mailto:office@knau.kharkov.ua); PhD (Physical Education and Sport); Kharkiv National Agricultural University named after V. V. Dokuchayev: academic camp of KNAU, vil. Komunist, Kharkiv distr., 62483, Ukraine.

**Aleksandr Danilenko**, [orcid.org/0000-0003-0616-8966](https://orcid.org/0000-0003-0616-8966); [office@knau.kharkov.ua](mailto:office@knau.kharkov.ua); Kharkiv National Agricultural University named after V. V. Dokuchayev: academic camp of KNAU, vil. Komunist, Kharkiv distr., 62483, Ukraine.

**Anatoliy Didyukov**, [orcid.org/0000-0002-9818-0657](https://orcid.org/0000-0002-9818-0657); [office@knau.kharkov.ua](mailto:office@knau.kharkov.ua); Kharkiv National Agricultural University named after V. V. Dokuchayev: academic camp of KNAU, vil. Komunist, Kharkiv distr., 62483, Ukraine.



## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.332.003.12

Ребаз Слеман

Харківська державна академія фізичної культури

## Оцінка психофізіологічного стану кваліфікованих футболістів

**Анотація. Мета:** встановлення та аналіз даних про психофізіологічний стан кваліфікованих футболістів різних футбольних клубів за допомогою комп'ютерних тестів. **Матеріал:** в експерименті брали участь кваліфіковані футболісти: 21 гравець професійного футбольного клубу «Ербіл» (м. Ербіл, Ірак, та 19 гравців українського футбольного клубу «Геліос» (м. Харків, Україна). Розглянуто зміни психофізіологічного стану, які відбулися під впливом розробленої методики, спрямованої на удосконалення техніко-тактичної підготовки на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду річного циклу підготовки футболістів професійних клубів. **Результати:** отримано показники часу простої та складної рухової реакції, максимальної частоти рухів за допомогою теплінг-тесту, швидкості підрахунку за червоно-чорними таблицями «Шульте», точності та швидкості тактичного мислення, властивості уваги. **Висновки:** підтверджено, що час складної рухової реакції у кваліфікованих футболістів, які займалися за експериментальною методикою, менше, ніж у футболістів, які займалися за загальноприйнятою методикою. У футболістів виявляється також тенденція до зменшення часу простої рухової реакції.

**Ключові слова:** когнітивна психологія у спорті, психофізіологічний стан футболістів, комп'ютерні тести, ЧППР (час простої рухової реакції), ЧСРР (час складної рухової реакції).

**Вступ.** За останні роки прогрес науки істотно розширив і поглибив знання про закономірності психічної регуляції діяльності спортсменів, індивідуально-психологічної детермінації рухової активності, особливостей процесів саморегуляції функціональних станів та ін. Психологія спорту все більше акцентує свої інтереси на індивідуальних та соціально-психологічних рівнях спортивної діяльності. Особливо значних резервів підвищення результатів у спорті фахівці очікують у зв'язку з використанням когнітивного функціонування особистості [1; 3; 5; 8]. Селективність, або вибірковість, пізнавальних процесів є однією з центральних проблем сучасних досліджень, що проводяться в рамках когнітивної психології. Увага відображає спрямованість всієї складної діяльності людини і саме в ній знаходять своє віддзеркалення співвідношення суб'єкта та об'єкта: відбір найбільш істотних подразників, готовність до екстреної дії на сигнал та, прийняття рішення в умовах нестатку часу та інформації й ін. [6].

У теорії та практиці підготовки футболістів високої кваліфікації однією з актуальних проблем продовжує залишатися проблема оптимізації психічного стану спортсменів з метою реалізації особистого творчого потенціалу окремих гравців і команди в цілому.

Практика підготовки професійних гравців кваліфікованих команд, особливо під час підготовки до участі у відповідальних змаганнях, свідчить про необхідність інтеграційного підходу до рішення даної проблеми. Таким інтеграційним засобом, на наш погляд, є творчість у реалізації ігрової діяльності кожного окремого футболіста.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано згідно Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 2.3 «Науково-методичні основи удосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності»; згідно з переліком пріоритетних тематичних напрямків наукових досліджень та розробок на 2013–2015 рр. Харківської державної академії фізичної культури за темою: «Науково-методичні основи тренувального процесу та змагальної діяльності», а

також згідно ініціативної теми НДР кафедри футболу та хокею Харківської державної академії фізичної культури на 2011–2015 рр. «Оптимізація навчально-тренувального процесу футболістів різної кваліфікації».

**Мета дослідження:** визначити рівень прояву деяких психофізіологічних показників іракських футболістів під впливом розробленої нами експериментальної методики та порівняти їх з аналогічними показниками українських кваліфікованих футболістів.

**Матеріал і методи дослідження.** Для досягнення оптимального стану підготовленості, при якому якнайповніше виявляється незалежність та довільність дій, нами була застосована методика, що включала серії спеціально організованих вправ, спрямованих на удосконалення техніко-тактичної підготовки під час спеціально-підготовчого та передзмагального етапу підготовчого періоду експериментальної групи, суття якої була у збільшенні кількості часу на техніко-тактичну підготовку з 9% до 25–30% від загального числа занять.

Вимірювання психофізіологічних показників проводилося під час комплексного контролю перед початком змагального періоду в 2013 році в контрольній та експериментальній групах.

Експериментальна група (n=21), яка тренувалась за розробленою методикою, складалась з кваліфікованих футболістів професійного футбольного клубу «Ербіл» (м. Ербіл, Ірак), які брали участь у чемпіонаті Іраку з футболу 2013 р. Контрольна група (n=19) складалась з кваліфікованих гравців українського футбольного клубу «Геліос» м. Харків, який брав участь у чемпіонаті України з футболу в першій лізі в 2013 році.

Для дослідження когнітивних особливостей футболістів використовувалися комп'ютерні тести. Вони оцінюють в інтерактивному режимі числові параметри концентрації, стійкості та розподілу уваги. Окрім цього, комп'ютерні тести забезпечені аналітичним блоком, який визначає такі характеристики, як розумова працездатність, темп і перемикання уваги.

Тести розроблені для використання в середовищі Windows, забезпечені відповідними базами даних і статистичними методами обробки результатів досліджень. Вони використовуються в науково-дослідній



роботі кафедри інформатики і біомеханіки Харківської державної академії фізичної культури.

#### Результати дослідження та їх обговорення.

У результаті дослідження психомоторних функцій кваліфікованих футболістів, які брали участь в експерименті, з'ясувалося, що в умовах цілеспрямованої підготовки, яка вимагала максимального наближення до змагальної діяльності, спрямованість їх відповідних реакцій виявляється по-різному. Так, при перевірці рівня відповідних психомоторних реакцій шляхом комп'ютерної діагностики у кваліфікованих футболістів простої зорово-рухової реакції, складної рухової реакції, максимальної частоти рухів за допомогою тепінг-тесту, швидкості підрахунку по червоно-чорних таблицях «Шульте», точності та швидкості тактичного мислення були отримані наступні результати.

Низка досліджуваних параметрів, що характеризують спортсменів, має значну консервативність. До таких параметрів можна віднести деякі психофізіологічні показники, що характеризують наступні якості: пам'ять, мислення, швидкість переробки інформації, показники сенсомоторики та інші властивості нервової системи. Саме вони, найбільш вагомими для прогнозування ефективності спортивної діяльності, особливо у період підготовки до відповідальних змагань професійних футболістів.

З метою встановлення впливу ряду психофізіологічних якостей на формування техніко-тактичних дій у ході дослідження були перевірені їх зміни під впливом тренувальних занять у футболістів контрольної та експериментальної груп. Усі дослідження проводилися на початку і в кінці експерименту (табл. 1, 2).

Проте вихідний середній показник часу відповідної реакції на світло (див. табл. 1) у футболістів контрольної групи становив 250,21 мс, і до кінця дослідження він зменшився на 4,98 мс і став дорівнювати 245,23 мс ( $t=0,76$ ;  $p>0,05$ ).

В експериментальній групі також відбулися подібні зміни. Проте середній показник часу відповідної

реакції на світловий сигнал у цій групі зменшився на 10,01 мс і склав наприкінці дослідження 230,12 мс ( $t=2,33$ ;  $p<0,05$ ).

Порівняння результатів відповідних реакцій футболістів контрольної та експериментальної груп, отриманих у кінці дослідження, показує, що між цими групами вже спостерігаються певні відмінності, які досягають 15,11 мс при відповідних середніх показниках 245,23 мс і 230,12 мс на користь експериментальної ( $t=2,60$ ;  $p<0,05$ ).

Одержані дані, на нашу думку, свідчать про ефективність застосованої нами методики підготовки футболістів експериментальної групи до змагань шляхом застосування тренувальних завдань, спрямованих на розвиток техніко-тактичної підготовки. Враховуючи, що час простої рухової реакції на світло відображає моторний компонент діяльності спортсмена-футболіста, як відповідь на пред'явлений стимул і виражається однією простою дією – натисненням кнопки на «мишку» комп'ютера, яка і фіксує результат швидкості дії. Проте, в реальних умовах футболісти стикаються зі складнішими видами реагування і, зокрема, з необхідністю вибору з декількох подразників саме одного, на який необхідно надати відповідну реакцію.

У проведеному дослідженні оцінювалася швидкість складного реагування у футболістів контрольної та експериментальної груп, яке проводилося шляхом одночасного пред'явлення на моніторі комп'ютера п'яти кіл (чотири у кутках, п'ятий по середині) різного кольору (чорний, жовтий, синій, блакитний, зелений). Згідно інструкції випробовуваний повинен був знайти і зупинити свій вибір на одному з кругів, колір якого йому вказував словесно експериментатор. Вибір здійснювався шляхом підведення вказівної стрілки до обраного кола, а фіксація відліку часу, який починається з моменту появи кругів на екрані монітору, проводився шляхом натиснення клавіші на «мишці» комп'ютера. За програмою, після кожного пред'явлення, круги міняли своє місце розташування.

Таблиця 1

#### Показники часу простої рухової реакції на світловий сигнал кваліфікованих футболістів, мс

№ з/р	Групи	Вихідні показники $X_1 \pm m_1$	Кінцеві показники $X_2 \pm m_2$	t	p
1.	Контрольна (n=19)	250,21±4,29	245,23±4,91	0,76	>0,05
2.	Експериментальна (n=21)	240,13±2,97	230,12±3,10	2,33	<0,05
3.	t	1,93	2,60	-	-
4.	p	>0,05	<0,05	-	-

Таблиця 2

#### Показники часу складного реагування на пред'явлення п'яти подразників різного кольору кваліфікованих футболістів, мс

№ з/р	Групи	Вихідні показники $X_1 \pm m_1$	Кінцеві показники $X_2 \pm m_2$	t	p
1.	Контрольна (n=19)	550,12±4,31	545,43±3,93	0,80	>0,05
2.	Експериментальна (n=21)	550,64±3,05	535,16±2,54	3,90	<0,001
3.	t	0,09	2,19	-	-
4.	p	>0,05	<0,05	-	-

Результати досліджень, в яких оцінювалась швидкість складного реагування у футболістів контрольної та експериментальної груп, надані в табл. 2.

У результаті проведених досліджень виявлено, що в середньому футболісти контрольної групи на початку дослідження витрачали на дії 550,12 мс, а в кінці цей показник покращився на 4,69 мс ( $t=0,80$ ;  $p>0,05$ ). Подібна тенденція спостерігається й у спортсменів експериментальної групи. Порівняння вихідних показників експериментальної та контрольної груп футболістів у швидкості реагування на визначення місця знаходження зазначеного кольорового кола не виявило достовірних відмінностей між ними ( $t=0,09$ ;  $p>0,05$ ). У кінці експерименту спортсмени експериментальної групи також мали тенденцію до поліпшення швидкості складної реакції вибору в порівнянні з контрольною на 10,27 мс ( $t=2,19$ ;  $p<0,05$ ) (табл. 2). Отримані дані свідчать про більш швидке орієнтування у виборі кола необхідного кольору футболістів експериментальної групи, що, на наш погляд, свідчить про покращення швидкості їх реакції, яка розвивається в процесі навчально-тренувальних занять запропонованих нами.

Прискорення рухових реакцій у футболістів експериментальної групи свідчить про стимуляцію ЦНС (центральної нервової системи). На цій основі підвищується екстраполяція у плані адекватного вибору, що особливо наголошується в останніх дослідженнях [2; 4; 7].

За результатами аналізу показників футболістів у максимальній частоті рухів (тепінг-тесту), можна стверджувати, що одним із механізмів підвищення якості швидкості є поліпшення лабільності нервових процесів.

Як відомо, увага грає особливу роль у сфері прояву техніко-тактичної діяльності футболістів професійних футбольних команд. Це пов'язано з тим, що високий рівень автоматизації виконання певних техніко-тактичних дій, які виявляються в таких елементах як ведення та передачі м'яча, пересування по полю та удари м'яча по воротах включає і відповідний ступінь дії властивостей уваги. Значущі показники уваги, що виявлені, на нашу думку, забезпечують успішність виконання необхідних техніко-тактичних дій у грі футболістів шляхом формування і накопичення ними певних навичок, а також досвіду виконання досить складних вправ і комбінацій.

Рівень розвитку функціональної підготовленості футболістів базується на швидкісній витривалості, вмінні швидко і правильно пересуватися по полю, що забезпечується шляхом розвитку і прояву таких психологічних чинників, як показники ефективності дії властивостей уваги, вияву впевненості поведінки в ситуаціях спортивної діяльності. Як відомо, вдосконалення рухових техніко-тактичних дій є основним завданням для кваліфікованих футболістів різних команд.

Значущий вплив показника ефективності дії властивостей уваги на успішність змагальної діяльності у кваліфікованих футболістів пояснюється тим, що вони в процесі гри не завжди своєчасно та оперативно виділяють головне в ігрових діях на футбольному

полі. Увага гравців футбольних команд більш низької кваліфікації характеризується, як розсіяна, оскільки вона, достатньою мірою, не розвинена, що виражається у відсутності вміння передбачати і обирати потрібну (конкретну) ігрову ситуацію, пов'язану з діями спортсмена з м'ячем. До того ж, як показують результати проведених нами досліджень, показники ефективності дії властивостей уваги футболістів професійних команд високої кваліфікації дозволяють їм за рахунок економізації фізичної працездатності під час гри ефективніше виконувати досить великий обсяг техніко-тактичних дій.

#### Висновки:

1. У науковій та методичній літературі детально вивчені питання, які стосуються досліджень психофізіологічних якостей спортсменів. Але питання вивчення показників футболістів окремих команд та їх порівняння між собою, зокрема футболістів різної кваліфікації, розкриті не досить ґрунтовно. Звертає на себе увагу й той факт, що дотепер дослідження, проведені в галузі становлення і вдосконалення психологічних якостей футболістів не дають вичерпних відповідей про те, які властивості особи спортсмена є найбільш важливими для зміцнення і стабілізації їх індивідуальних спортивних можливостей.

2. Одержані дані свідчать про зміни у швидкості відповідних рухових реакцій на світловий подразник та ефективність застосованої методики підготовки футболістів експериментальної групи до змагань шляхом застосування тренувальних завдань, спрямованих на удосконалення техніко-тактичної підготовки.

3. Визначено, що ЧСПР (час складної рухової реакції) у кваліфікованих футболістів, які займалися за експериментальною методикою менше, ніж у футболістів, які займалися за загальноприйнятною методикою. У футболістів виявляється також тенденція до зменшення ЧППР (часу простої рухової реакції).

4. У спортсменів експериментальної групи удосконалюється здібність до перемикання уваги в різні моменти часу з зовнішніх об'єктів (рішення техніко-тактичних задач) на контроль за внутрішніми відчуттями, що забезпечує економізацію фізичної працездатності під час гри, що в свою чергу, сприяє ефективнішому виконанню необхідних техніко-тактичних дій.

5. Експеримент, проведений з кваліфікованими футболістами іракського професійного клубу «Ербіл», м. Ербіл із застосуванням тренувальних завдань різної спрямованості та послідовності, вказує на те, що методика техніко-тактичної підготовки шляхом збільшення кількості часу з 9% до 25–30% від загальної кількості занять є ефективною.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у проведенні порівняльного аналізу отриманих показників оцінки психофізіологічного стану з аналогічними показниками кваліфікованих футболістів різних команд та амплуа, а також визначення психофізіологічних показників та їх значення на різних етапах річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів та гравців провідних збірних команд Європи та світу.

#### Список використаних джерел:

1. Близнюк Ю. В. Психофизиологические особенности квалифицированных пловцов, специализирующихся в способе кроль на груди / Ю. В. Близнюк, Т. В. Яременко // Слобожанский научно-спортивный вестник : [наук.-теорет. журнал]. – Харьков : ХДАФК, 2013. – № 3. – С. 53–57.

2. Горбунов Г. Д. Психодиагностика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : «Физкультура и спорт», 1986. – 208 с.
3. Журід С. М. Особливості оперативної оцінки психофізіологічного стану юних футболістів 15–17 років у процесі підготовки до змагальної діяльності / С. М. Журід // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2006. – № 6. – С. 37–41.
4. Золотарев А. П. Аспекты оптимизации технической подготовки юных футболистов к соревнованиям / А. П. Золотарев // Проблемы физиологии произвольных движений и функциональных основ физического воспитания : [Сборник научных трудов] / Под ред. Е. К. Аганянц. – Краснодар, 1996. – С. 144–155.
5. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер., 2001. – 464 с.
6. Когнитивная психология / под ред. В. Н. Дружинина, Д. В. Ушакова. – М. : ПЕР СЭ, 2002. – 480 с.
7. Коробейников Г. В. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів / Г. В. Коробейников, О. К. Дудник, В. Ю. Дрожжин, Ю. А. Радченко. – К. : Сектор оперативної поліграфії. РВІКВ БНАУ, 2008. – 64 с.
8. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 335 с.

Стаття надійшла до редакції 15.01.2014 р.  
Опубліковано: 28.02.2014 р.

**Аннотация. Ребаз Слеман. Оценка психофизиологического состояния квалифицированных футболистов.**

**Цель:** определение и анализ данных о психофизиологическом состоянии квалифицированных футболистов различных футбольных клубов с использованием компьютерных тестов. **Материал:** в эксперименте участвовали квалифицированные футболисты: 21 игрок профессионального футбольного клуба «Эрбил» (г. Эрбил, Ирак), и 19 игроков украинского футбольного клуба «Гелиос» (г. Харьков, Украина). Рассмотрены изменения психофизиологического состояния под влиянием разработанной методики, направленной на совершенствование технико-тактической подготовки на специально-подготовительном этапе подготовительного периода годового цикла подготовки футболистов профессиональных клубов. **Результаты:** получены показатели времени простой и сложной двигательной реакции, максимальной частоты движений с использованием теппинг-теста, скорости подсчета по красно-черным таблицам «Шульте», точности и скорости тактического мышления, свойств внимания. **Выводы:** подтверждено, что время сложной двигательной реакции у квалифицированных футболистов, занимавшихся по экспериментальной методике меньше, чем у футболистов, занимавшихся по общепринятой методике. У футболистов также проявляется тенденция к уменьшению времени простой двигательной реакции.

**Ключевые слова:** когнитивная психология в спорте, психофизиологическое состояние футболистов, компьютерные тесты, ВПДР (время простой двигательной реакции), ВСДР (время сложной двигательной реакции).

**Abstract. Rebaz Sleman. Evaluation of psychophysiological condition of qualified footballers. Purpose:** identify and analyze data on the psychophysiological state of qualified players of various football clubs using computer tests. **Material:** participated in the experiment skilled players: 21 players professional football club “Erbil” (Erbil, Iraq), and 19 players of the Ukrainian football club “Helios” (Kharkov, Ukraine). The changes in the psychophysiological state under the influence of the developed technique aimed at improving the technical and tactical training on a specially – preparatory phase of the preparatory period of the annual cycle of professional football training clubs. **Results:** The obtained values of time simple and complex motor reaction, the maximum frequency of movements using tapping test, the rate of counting on red and black tables “Schulte”, accuracy and speed of tactical thinking, attention properties. **Conclusions:** confirmed that complex motor reaction time for skilled players on the experimental procedure involved is less than the players engaged by the standard technique. Do players also tends to reduce the time a simple motor response.

**Keywords:** cognitive psychology in sport, psycho-physiological condition of the players, computer tests, time of the simple motor reaction, time of the complicated motor reaction.

**References:**

1. Bliznyuk Yu. V., Yaremenko T. V. Slobozhans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2013, vol. 3, pp. 53–57.
2. Gorbunov G. D. Psikhodiagnostika sporta [Psychodiagnosics sports], Moscow, 1986, 208 p.
3. Zhurid S. M. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical education and sport], Kharkiv, 2006, vol. 6, pp. 37–41.
4. Zolotarev A. P. Problemy fiziologii proizvolnykh dvizheniy i funktsionalnykh osnov fizicheskogo vospitaniya [Problems of physiology of voluntary movements and functional bases of physical education], Krasnodar, 1996, pp. 144–155.
5. Ilin Ye. P. Differentsialnaya psikhofiziologiya [Differential Psychophysiology], Saint Petersburg, 2001, 464 p.
6. Druzhinin V. N., Ushakov D. V. Kognitivnaya psikhologiya [Cognitive Psychology], Moscow, 2002, 480 p.
7. Korobeynikov G. V., Dudnik O. K., Drozhzhin V. Yu., Radchenko Yu. A. Diagnostika psikhofiziologichnikh staniv sportmeniv [Diagnosics of psychophysiological state athletes], Kyiv, 2008, 64 p.
8. Ueynberg R. S., Gould D. Osnovy psikhologii sporta i fizicheskoy kultury [Basic Psychology of Sport and Physical Culture], Kyiv, 2001, 335 p.

Received: 15.01.2014.

Published: 28.02.2014.

**Ребаз Слеман**, Rebaz.kurd@mail.ru; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

**Ребаз Слеман**, Rebaz.kurd@mail.ru; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Rebaz Sleman**, Rebaz.kurd@mail.ru; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

УДК 616.8-009.83/617.75-058.86

Рядова Л. О.

Харківська державна академія фізичної культури

**Засоби та методи підвищення функціонального стану сенсорних систем у дітей з вадами зору – в сучасних наукових дослідженнях**

**Анотація. Мета:** виявити в науковій українській та зарубіжній літературі дослідження, присвячені вивченню засобів та методів підвищення функціонального стану сенсорних систем у дітей з порушеннями слуху. **Матеріал:** проаналізовано матеріали досліджень українських та зарубіжних дослідників. **Результати:** проведено дослідження відображає наявність багатьох робіт, присвячених корекції порушень зору. Досліджень, відносно підвищення функціонального стану слухового та тактильного аналізаторів у доступній нам літературі практично не зустрічається. У наукових роботах не виявлено матеріалів, спрямованих на підвищення функціонального стану вестибулярного аналізатору. **Висновки:** у зв'язку з особливою важливістю для дітей з вадами зору слухового, вестибулярного та тактильного аналізаторів постає проблема пошуку засобів і методів підвищення їх функціонального стану в дітей з порушеннями зору, зокрема дітей середнього шкільного віку.

**Ключові слова:** аналізатор, вади зору, вестибулярний апарат, дотик, короткозорість, порушення зору, слухове сприйняття, функціональний стан.

**Вступ.** Різке скорочення рухової активності сучасних школярів і збільшення зорових навантажень призвели до серйозних захворювань і порушень зору [10; 29]. Встановлено, що більше 50% сучасних школярів страждає короткозорістю, зростають і вікові зміни ока, що призводить до далекозорості. Тривожна тенденція збільшення порушень зору в даний час не тільки не зменшується, але й не стабілізується [25].

Зоровий аналізатор взаємодіє з руховим, тактильним, слуховим та іншими аналізаторами. Він забезпечує виконання складних зорових функцій, з яких основними є функції центрального зору, світловідчуття і кольоровідчуття [26].

Дослідники відмічають велике значення слуху для сліпих і дітей із вадами зору у процесах пізнання навколишнього світу, просторової й соціальної орієнтації. Підвищення слухової чутливості при порушенні зору виникає завдяки більш активній роботі слухового аналізатора в умовах, що змінюються, і є наслідком посиленого тренування, спеціального орієнтування й навчання. В осіб з порушеннями зору спостерігається зниження абсолютних і диференційованих порогів слухової чутливості. Також слух компенсує порушення зору та допомагає позбавитися труднощів, викликаних даною патологією [7].

Вестибулярний аналізатор у дітей з вадами зору отримує додаткову інформацію від різних статорецепторів, інформує головний мозок про положення тіла у просторі відносно оточуючих предметів і, при необхідності, посилює статичну чутливість. Зміна функціонального стану вестибулярного апарата веде до підвищення його чутливості. У ряді досліджень [2; 6] було виявлено, що в дітей, що слабо бачать, вестибулярний апарат розвивається, при інших рівних умовах, краще, ніж у тих, хто бачить нормально. Підвищення різних видів чутливості, здібність тонко диференціювати зовнішній вплив у значній мірі компенсують порушення зору у процесі просторової орієнтації. Слід відмітити, що у нормальних умовах просторова орієнтація забезпечується спільною діяльністю зорової і вестибулярної сенсорних систем [24].

У пізнавальному відношенні велике значення мають дотикові відчуття. Як відомо, формування дотику

як самостійного процесу здійснюється в дітей з дефектами зору більш повільно, ніж у тих, що добре бачать. Якісні відмінності між дітьми, що добре бачать, і дітьми з порушеннями зору не зникають упродовж навчання в школі. Відчутна інформація може бути отримана за допомогою певних рухів. Але, як правило, дотикові рухи у школярів з порушеннями зору відрізняються бідністю і одноманітністю, часто нагадують маніпулятивні рухи. Усе це викликає необхідність якомога раніше починати коректувальну роботу щодо збагачення дотикових рухів, використовуючи поступове ускладнення методичних прийомів навчання.

До активних пізнавальних засобів відносяться кінестетичні відчуття, які в значній мірі пов'язані з зором та тактильним сприйняттям [23].

У зв'язку з вищезазначеним актуальність дослідження полягає у необхідності пошуку шляхів підвищення функціонального стану зорового, слухового, вестибулярного та тактильного аналізаторів.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконується згідно Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2013–2015 рр. за темою «Теоретичні та прикладні основи побудови моніторингу фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного стану різних груп населення».

**Мета дослідження:** визначити засоби та методи підвищення функціонального стану зорового, слухового, вестибулярного та тактильного аналізаторів у дітей з вадами зору.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Враховуючи проблематику дослідження дітей з вадами зору, існують різні шляхи підвищення сприйняття предметів та явищ навколишнього середовища.

Б. В. Сермеев (1987) пропонує використовувати наступні засоби і методи розвитку зорового сприйняття у дітей з порушеннями зору, які можуть бути використані в процесі фізичного виховання в сім'ї та школі: вправи на розвиток просторового сприйняття, вправи на вдосконалення центрального і периферичного зору, вправи при виключенні центрального або

периферичного зору, спеціальні вправи для тренування очорухового апарату, ігри, що сприяють тренуванню зорових функцій.

Стив Шенкман (1992) для профілактики виникнення та прогресування короткозорості пропонує спеціально розроблені комплекси фізичних вправ з різних вихідних положень, метод «мітка на склі», загальнорозвиваючі вправи в поєднанні з рухами очей. У результаті виконання цих вправ процес прогресування короткозорості нерідко припиняється або сповільнюється за умов врахування всіх показань і протипоказань для кожного ступеня короткозорості.

С. В. Бондаренко (1993) пропонує для профілактики і корекції порушення зору такі спеціалізовані зорові ігри – «Кольорова мозаїка», «Далеко – близько», «Стрілки», «З якої команди спритні хлопці», «Злови зайчика», «Круговерть», «Кольорові сни», «Мітелки», «Піжмурки».

Е. С. Аветісов, Ю. І. Курпан, К. І. Лівадо (1980) наводять комплекс вправ для профілактики прогресування короткозорості.

І. В. Героева (1996) вважає, що для вдосконалення методики профілактики короткозорості в системі фізичного виховання школярів молодшого шкільного віку, в заняття слід включати спеціальні вправи для м'язів тулуба, адаптаційні спортивні ігри для тренування апарату акомодатції, вправи, спрямовані на розвиток статичної силової витривалості.

О. І. Макаренко (2000) пропонує включати до змісту занять з фізичного виховання в школах-інтернатах для слабозорих дітей 13–15 років комплекси загальнорозвиваючих та спеціальних вправ для очей за адаптованою методикою. Їх застосування проводиться з урахуванням захворювання органу зору та дозволяє поліпшити фізичний розвиток і рухову підготовленість дітей.

Т. Ю. Круцевич (2012) зазначає, що достатнє кисневе забезпечення має велике значення для органу зору. Тому дихальні вправи, котрі покращують оксигенацію організму, справляють оздоровчий ефект і на орган зору. Дихальні вправи виконуються як на початку гімнастики для очей, так і під час спеціальних вправ для них. До гімнастики для очей входять вправи: для шийного відділу хребта та м'язів шиї, що покращують кровообіг головного мозку й органу зору в цілому; спрямовані на очорухові м'язи; для тренування рефракції та акомодатції ока; на релаксацію м'язів ока і «відпочинок» зорового нерва. На її погляд, гімнастика для очей потребує дотримання відповідної послідовності у виконанні вправ та додержання принципу систематичності у проведених заняттях.

Багато авторів (У. Г. Бейтс, М. Д. Корбетт, 1990; У. Г. Бейтс, 1990, 1995; М. Д. Корбетт, 1990, 1995; Г. Г. Демірчоглян, 1995, 1996, 1997 та ін.) пропонують розроблені ними вправи та ігри, спрямовані на корекцію та покращення зору, їх можна використовувати під час занять вдома, на робочому місці та на уроках з фізичної культури.

Л. В. Мясниковою (2005) розроблені зміст та методика спеціальних корекційних занять з розвитку дотику і дрібної моторики як засобів компенсації зорової недостатності у дітей молодшого шкільного віку з вадами зору.

Л. Б. Осипова (2010) розробила програму з розвитку дотику та дрібної моторики як засобів ком-

пенсації зорової нестачі у молодших дошкільнят з косоокістю та амбліопією в умовах спеціально організованої корекційної роботи з включенням до її змісту підготовку рук до дотикового обстеження предметів, формування дотикового обстеження з використанням сенсорних еталонів, дотикового обстеження і сприйняття предметів, навичок і вмій використання дотику в процесі продуктивної ігрової та побутової діяльності.

Н. А. Воронкова (2009) пропонує розвивати слухове сприйняття у дітей дошкільного віку з вадами зору на заняттях музикою.

Л. П. Богдашкіна, А. І. Беседіна, В. З. Денискіна (2010) для розвитку слухового сприйняття у дітей з порушеннями зору розробили програму, яка розрахована на 4 роки навчання. Вона передбачає проведення індивідуальних, підгрупових та/або групових занять один раз на тиждень у формі розвиваючих, дидактичних, сюжетно-рольових ігор, вправ, міні-конкурсів, ігор-змагань, прогулянок, екскурсій. Програма побудована за концентричним принципом і складається із 7 основних розділів: діагностичне обстеження, введення в курс, еталони звуків, формування умінь диференціювати й локалізувати різні звуки, розвиток слухового сприйняття голосу, розвиток слухової уваги та пам'яті, формування вмій використовувати слух у різних видах діяльності, підсумкові заняття. Діагностичними матеріалами до занять можуть бути: набір звукових предметів, музичний центр, набір компакт-дисків і аудіокасет з записом оточуючих людину звуків і шумів.

Таким чином, фахівцями у сфері корекційної педагогіки та офтальмології були розроблені та рекомендовані до використання засоби та методи, спрямовані на корекцію та підвищення функціонального стану зорової сенсорної системи. Разом з тим, у доступній літературі не зустрічаються роботи присвячені підвищенню функціонального стану вестибулярного аналізатору та існує незначна кількість робіт, присвячених корекції функціонального стану слухового та тактильного аналізаторів у дітей шкільного віку з вадами зору.

#### Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про наявність досліджень, які розкривають особливу важливу роль, яку відіграють у житті дітей з вадами зору слуховий, вестибулярний та тактильний аналізатори для пізнання навколишнього середовища, просторової та соціальної орієнтації; про наявність великої кількості робіт, присвячених корекції зору в дітей різного віку. Виявлено незначну кількість досліджень, присвячених підвищенню функціонального стану слухового та тактильного аналізаторів, але вони стосуються переважно дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Наукових досліджень, присвячених підвищенню функціонального стану вестибулярного аналізатору в дітей з вадами зору у доступній нам літературі не виявлено.

2. У зв'язку з тенденцією зниження зору в підростаючого покоління та особливою значущістю функціонального стану слухового, вестибулярного та тактильного аналізаторів для життєдіяльності слабозорих дітей постає нагальна проблема пошуку засобів і методів підвищення функціонального стану зорового, слухового, вестибулярного та тактильного аналі-

зоторів у дітей з вадами зору, зокрема середнього шкільного віку.

**Перспективи подальших досліджень:** підібрати, експериментально перевірити та впровадити у програму з фізичного виховання дітей середньо-

го шкільного віку з вадами зору засоби та методи, спрямовані на підвищення функціонального стану їх зорового, слухового, вестибулярного та тактильного аналізаторів.

#### Список використаної літератури:

1. Аветисов Э. С. Занятия физической культурой при близорукости / Э. С. Аветисов, Ю. И. Курпан, Е. И. Ливадо. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 73 с.
2. Батуев А. С. Введение в физиологию сенсорных систем : [учебное пособие] / А. С. Батуев, Г. А. Куликов. – М. : Высшая школа, 1983. – 247 с.
3. Бейтс У. Г. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. Как приобрести хорошее зрение без очков. Руководство к быстрому улучшению зрения / У. Бейтс ; пер. М. Корбетт. – Вильнюс : Полина. 1995. – 272 с.
4. Богдаскина Л. П. Развитие слухового восприятия у детей с нарушением зрения / Л. П. Богдаскина, А. И. Беседина, В. З. Денискина // Весник тифлологии. – М. : Город Детства. – 2010. – № 2. – 100 с.
5. Бондаренко С. В. Тренируем зрение / С. В. Бондаренко // Физическая культура в школе. – 1993. – №2. – С. 35–36.
6. Вильчковский Э. С. Развитие двигательной физиологии у детей / Э. С. Вильчковский. – К. : Здоровье, 1983. – 208 с.
7. Воронкова Н. А. Развитие слухового восприятия у детей с нарушением зрения средствами музыки / Н. А. Воронкова // Материалы XIII Всероссийской конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Наука и образование» (20–24 апреля 2009 г.) : В 6 т. Т. III. Педагогика и психология. Ч. 3. Проблемы дошкольного, начального, социального и профессионально-педагогического образования на современном этапе; ГОУВПО «Томский государственный педагогический университет». – Томск : Издательство ТГПУ, 2009. – С. 136–138.
8. Героева И. В. Методика профилактики близорукости у младших школьников средствами физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. В. Героева. – М., 1996. – 180 с.
9. Демирчоглян Г. Г. Гимнастика для глаз / Г. Г. Демирчоглян, В. И. Янкулин. – М. : Физкультура и спорт. – 1987. – 31 с.
10. Демирчоглян Г. Г. Тренируйте зрение на вашем рабочем месте / Г. Г. Демирчоглян // Физкультура и здоровье. – М., 1987. – В. 1. – С. 52–53.
11. Демирчоглян Г. Г. Тренируйте зрение / Г. Г. Демирчоглян. – М. : Советский спорт. – 1990. – 48 с.
12. Демирчоглян Г. Г. Как улучшить и сохранить зрение / Г. Г. Демирчоглян. – М. : Крон-пресс. – 1995. – 46 с.
13. Демирчоглян Г. Г. Гимнастика для глаз / Г. Г. Демирчоглян // Секреты здоровья. – 1995. – № 1. – С. 6.
14. Демирчоглян Г. Г. Школа здоровья глаз / Г. Г. Демирчоглян. – СПб. : Комплект, 1996. – 263 с.
15. Демирчоглян Г. Г. Хочу и буду видеть лучше. 15 практических уроков / Г. Г. Демирчоглян. – М. : Рипол Классик, 1997. – 128 с.
16. Демирчоглян Г. Г. Как сохранить и улучшить зрение / Г. Г. Демирчоглян. – Д. : Сталкер, 1997. – 320 с.
17. Корбетт М. Д. Руководство для быстрого улучшения зрения без очков / М. Д. Корбетт : по У. Бейтсу. – Ростов-на-Дону : Творческое объединение, 1990. – 63 с.
18. Корбетт М. Д. Как приобрести хорошее зрение без очков : [руководство к быстрому улучшению зрения] / М. Д. Корбетт. – СПб., – 1995. – 111 с.
19. Круцевич Т. Ю. Теория і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. – Т. 1. – 392 с.
20. Макаренко О. И. Реабилитация слабовидящих детей 13–15 лет в условиях школы-интерната средствами физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. И. Макаренко. – СПб., 2000. – 119 с.
21. Мясникова Л. В. Развитие осязания и мелкой моторики у младших школьников с нарушением зрения в процессе ее коррекционного обучения : дис. канд. пед. наук : 13.00.03 / Л. В. Мясникова. – М., 2005. – 185 с.
22. Осипова Л. Б. Развитие осязания и мелкой моторики как средства компенсации зрительной недостаточности у младших дошкольников с нарушениями зрения : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / Л. Б. Осипова. – Челябинск, 2010. – 263 с.
23. Особенности познавательной деятельности слепых и слабовидящих школьников / [под ред. А. И. Зотова, А. Г. Литвака]. – Л. : ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1974. – 210 с.
24. Плаксина Л. И. Развитие зрительного восприятия у детей с нарушениями зрения / Л. И. Плаксина. – М. : ВОС, 1985. – 118 с.
25. Ряховская К. В. Упражнения на релаксацию / К. В. Ряховская // Начальная школа. – 1991. – № 6. – С. 9–11.
26. Самаль И. Н. Анатомия, физиология и патология органа зрения : [учебное пособие] / И. Н. Самаль. – Псков, 2004. – 164 с.
27. Сермеев Б. В. Физическое воспитание детей с нарушением зрения / Б. В. Сермеев. – К. : Здоровье, 1987. – 112 с.
28. Стив Шенкман. Можно ли жить без очков? / Стив Шенкман. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 15 с.
29. Уфимцева Л. Ф. Для профилактики близорукости / Л. Ф. Уфимцева // Начальная школа, 1993. – № 2. – С. 14–15.

Стаття надійшла до редакції 10.01.2014 р.

Опубліковано: 28.02.2014 р.

**Аннотация. Рядова Л. О. Средства и методы повышения функционального состояния сенсорных систем у детей с нарушениями зрения – в современных научных исследованиях. Цель:** выявить в научной украинской и зарубежной литературе исследования, посвященные изучению и повышению функционального состояния сенсорных систем у детей с нарушениями слуха. **Материал и методы:** анализ научных публикаций украинских и зарубежных исследователей. **Результаты:** проведенное исследование отражает наличие многих работ, посвященных коррекции нарушений зрения. Исследований, относительно повышения функционального состояния слухового и тактильного анализаторов в доступной нам литературе практически не встречается. В научных работах не обнаружено материалов, направленных на повышение функционального состояния вестибулярного анализатора. **Выводы:** в связи с особой важностью для детей с нарушениями зрения слухового, вестибулярного и тактильного анализаторов возникает проблема поиска средств и методов повышения их функционального состояния у слабовидящих детей, в том числе и у детей среднего школьного возраста.

**Ключевые слова:** анализатор, нарушения зрения, вестибулярный аппарат, осязание, близорукость, слуховое восприятие, функциональное состояние.

**Abstract. Riadovaia L. O. Tools and methods for improving the functional state of sensory systems in children with visual impairments – in the current research. Purpose:** identify scientific Ukrainian and foreign literature studies examining and improving the functional state of sensory systems in children with hearing impairments. **Material:** analysis of materials of research of Ukrainian and foreign researchers. **Results:** the study reflects the presence of many works devoted to correction of abnormalities of view. Research to improve the functional state of the auditory and tactile analyzers in the literature available to us almost never occurs. However, in scientific studies have not found materials aimed at improving the functional state of the vestibular analyzer. **Conclusions:** because of the importance of hearing, vestibular and tactile analyzers for children with impaired vision arises the problem of search of means and methods of increasing the functional state of visual, auditory, vestibular, and tactile analyzers of children with impaired vision, particularly at the middle school age.

**Key words:** analyzer, vision disorders, vestibular apparatus, feel, myopia, auditory perception, functional state.

#### References:

1. Avetisov E. S., Kurpan Yu. I., Livado Ye. I. Zanyatiya fizicheskoy kulturoy pri blizorukosti [Physical training with myopia], Moscow, 1980, 73 p. (rus)
2. Batuyev A. S., Kulikov G. A. Vvedeniye v fiziologiyu sensorynykh sistem [Introduction to the physiology of sensory systems], Moscow, 1983, 247 p. (rus)
3. Beyts U. G., Korbett M. Uluchsheniye zreniya bez ochkov po metodu Beytsa. Kak priobresti khorosheye zreniye bez ochkov. Rukovodstvo k bystromu uluchsheniyu zreniya [Improved vision without glasses by the method of Bates. How to buy a good vision without glasses. Guide to the rapid improvement of], Vilnyus, 1995, 272 p. (rus)
4. Bogdashkina L. P., Besedina A. I., Deniskina V. Z. Vesnik tifologii [Herald of tifology], Moscow, 2010, vol. 2, 100 p. (rus)
5. Bondarenko C. B. Fizicheskaya kultura v shkole [Physical education in school], 1993, vol. 2, pp. 35–36. (rus)
6. Vilchkovskiy E. S. Razvitiye dvigatelnoy fiziologii u detey [Development of motor physiology in children], Kyiv, 1983, 208 p. (rus)
7. Voronkova N. A. Materialy XIII Vserossiyskoy konferentsiy studentov, aspirantov i molodykh uchennykh «Nauka i obrazovaniye» (20–24 aprelya 2009 g.) [Proceedings of XIII All-Russian conference of students and young scientists “Science and Education” (20–24 April 2009)], Tomsk, 2009, pp. 136–138. (rus)
8. Geroyeva I. V. Metodika profilaktiki blizorukosti u mladshikh shkolnikov sredstvami fizicheskogo vospitaniya : dis. ... kand. ped. nauk [Method of prevention of myopia in younger schoolboys by means of physical education : diss.], Moscow, 1996, 180 p. (rus)
9. Demirchoglyan G. G., Yankulin V. I. Gimnastika dlya glaz [Exercises for the eyes], Moscow, 1987, 31 p. (rus)
10. Demirchoglyan G. G. Fizkultura i zdorovye [Fitness and Health], Moscow, 1987, vol. 1, pp. 52–53. (rus)
11. Demirchoglyan G. G. Treniruyte zreniye [Train your vision], Moscow, 1990, 48 p. (rus)
12. Demirchoglyan G. G. Kak uluchshit i sokhranit zreniye [How to improve and preserve vision], Moscow, 1995, 46 p. (rus)
13. Demirchoglyan G. G. Sekrety zdorovya [Health Secrets], 1995, vol. 1, pp. 6. (rus)
14. Demirchoglyan G. G. Shkola zdorovya glaz [School eye health], Saint Petersburg, 1996, 263 p. (rus)
15. Demirchoglyan G. G. Khochu i budu videt luchshe. 15 prakticheskikh urokov [Want and I will see better. 15 practical lessons], Moscow, 1997, 128 p. (rus)
16. Demirchoglyan G. G. Kak sokhranit i uluchshit zreniye [How to maintain and improve vision], Donetsk, 1997, 320 p. (rus)
17. Korbett M. D., Beyt U. Rukovodstvo dlya bystrogo uluchsheniya zreniya bez ochkov [Guide to quickly improve vision without glasses], Rostov-na-Donu, 1990, 63 p. (rus)
18. Korbett M. D. Kak priobresti khorosheye zreniye bez ochkov [How to get a good vision without glasses], Saint Petersburg, 1995, 111 p. (rus)
19. Krutsevich T. Yu. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya [Theory and methods of physical education], Kyiv, 2012, vol. 1, 392 p. (ukr)
20. Makarenko O. I. Reabilitatsiya slabovidyashchikh detey 13–15 let v usloviyakh shkoly-internata sredstvami fizicheskogo vospitaniya : dis. ... kand. ped. nauk [Rehabilitation of visually impaired children 13-15 years old in the school boarding means of physical education : diss.], Saint Petersburg, 2000, 119 p. (rus)
21. Myasnikova L. V. Razvitiye osyazaniya i melkoy motoriki u mladshikh shkolnikov s narusheniyem zreniya v protses yeye korrektsionnogo obucheniya : dis. kand. ped. nauk [Development of tactile and fine motor skills in primary school children with visual impairment pattern during its remedial education : diss.], Moscow, 2005, 185 p. (rus)
22. Osipova L. B. Razvitiye osyazaniya i melkoy motoriki kak sredstva kompensatsii zritelnoy nedostatochnosti u mladshikh doshkolnikov s narusheniyami zreniya : dis. ... kand. ped. nauk [Development of tactile and fine motor skills as a means of offsetting the visual deficiency in younger preschool children with visual impairments : diss.], Chelyabinsk, 2010, 263 p. (rus)
23. Zotov A. I., Litvak A. G. Osobennosti poznavatelnoy deyatelnosti slepykh i slabovidyashchikh shkolnikov [Features cognitive activity blind and visually impaired Tuck], Lvov, 1974, 210 p. (rus)
24. Plaksina L. I. Razvitiye zritelnogo vospriyatiya u detey s narusheniyami zreniya [Development of visual perception in children with visual impairments], Moscow, 1985, 118 p.
25. Ryakhovskaya K. V. Nachalnaya shkola [Grade School], 1991, vol. 6, pp. 9–11. (rus)
26. Samal I. N. Anatomiya, fiziologiya i patologiya organa zreniya [Anatomy, physiology and pathology of organ of vision], Pskov, 2004, 164 p. (rus)
27. Sermeyev B. V. Fizicheskoye vospitaniye detey s narusheniyem zreniya [Physical education of children with visual impairment], Kyiv, 1987, 112 p. (rus)
28. Stiv Shenkman. Mozhno li zhit bez ochkov? [Can you live without glasses?], Moscow, 1992, 15 p. (rus)
29. Ufimtseva L. F. Nachalnaya shkola [Grade School], 1993, vol. 2, pp. 14–15. (rus)

Received: 10.01.2014.

Published: 28.02.2014.

**Ліліана Олегівна Рядова**, Lil1ana@mail.ru; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Лилиана Олеговна Рядовая**, Lil1ana@mail.ru; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Liliana Riadovaia**, Lil1ana@mail.ru; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

## ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

УДК 577.353

Самойлов Н. Г., д. б. н., профессор

Харьковская государственная академия физической культуры

**Влияние физической реабилитации на опорно-двигательный аппарат и иммунную систему подростков с нарушениями осанки**

**Аннотация.** *Цель:* изучить влияние физической реабилитации осанки у подростков 11–14 лет на опорно-двигательный аппарат, концентрацию Т и В-лимфоцитов и иммуноглобулинов их крови. **Материал и методы:** осуществлен анализ изменений функциональных проявлений мышечных групп спины и живота, подвижности позвоночника и компонентов гуморального и клеточного иммунитета у детей 13–14 лет с кифотической осанкой (17 мальчиков и 21 девочка). **Результаты:** физическая реабилитация заключалась в применении системы физических упражнений динамического и статического характера, рассчитанных на укрепление мышц туловища. В комплексе с указанными упражнениями использовался курс лазерной биостимуляции БАТ. После проведения данного курса получено увеличение выносливости в работе мышц спины и брюшного пресса, а также подвижности позвоночника. **Выводы:** анализ компонентов иммунной системы (Ig A, Ig M, Ig G) и Т-л и В-л свидетельствует о росте ее активности и трактуется как повышение возможностей организма детей к сопротивлению. В связи с этим влияние использованных нами факторов физической реабилитации можно рассматривать как стрессогенное, но обуславливающее положительные результаты для борьбы с нарушениями осанки у подростков.

**Ключевые слова:** кифотическая осанка, подростки, физическая выносливость, иммунная система, эустресс.

**Введение.** Нарушения осанки в онтогенезе человека происходит в разные возрастные периоды. Особую опасность они представляют в детском и подростковом периодах. Последние десятилетия характеризуются увеличением количества лиц, имеющих нарушения осанки. Известно, что различные виды этой патологии у детей и подростков, к сожалению, приводят к развитию морфофункциональных изменений не только в позвоночном столбе: происходит деформация позвоночника, ухудшается биомеханика суставов. Изменения биомеханики позвоночника влекут за собой дегенеративно-дистрофические преобразования в межпозвоночных дисках, формирование грыж и нарушения в суставно-связочном аппарате. При нарушениях осанки возникают дисфункции диафрагмы, внутренних органов, нарушается нормальная перистальтика кишечника, ухудшаются функции желудка, ослабляется выделение желчи.

Именно поэтому, своевременная коррекция осанки детей и подростков является актуальной проблемой в физической реабилитации.

Исследованием нарушений осанки, ее лечения и коррекции занимаются в течение многих десятилетий. Вследствие этого разработаны и достаточно успешно применяются целый ряд методов, детерминирующих улучшение, коррекцию и лечение изменений в тканях позвоночного столба, связках, хрящах и мышцах [6; 13; 20; 21]. Вместе с тем, количество лиц, пораженных этой патологией, не уменьшается. Так, по данным Н. И. Соколовой, деформации позвоночника имеют от 60 до 80% школьников 13–15-летнего возраста [18].

Использование медикаментозных способов воздействия на структурные компоненты позвоночного столба, при достаточном количестве положительных моментов, имеет и целый ряд негативных последствий [11; 19]. В последние годы появляется все большее количество исследований, в которых представлены данные об успешной коррекции, восстановительных эффектах, морфообразовательных и компенсаторных влияниях, получаемых вследствие

применения различных видов физических упражнений, часто используемых в комплексе с физиотерапевтическими и физическими факторами [2; 5; 12; 14].

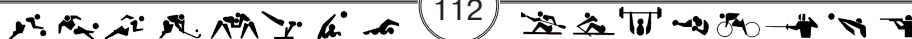
Вместе с тем, следует отметить, что и применение физических упражнений для реабилитации нарушений осанки не нашло однозначной трактовки у разных авторов. Так, например, в работе Г. В. Егоркина, с этой целью рекомендуются физические упражнения динамического характера и он, как и Н. Б. Грейда с соавторами, считают, что они в наилучшем виде обеспечивают исправление осанки [5; 8]. Однако существует и противоположная точка зрения. Имеется в виду то, что запрещавшиеся в системе лечебной физической культуры статические упражнения, в настоящее время признаются достаточно эффективными при реабилитации больных с патологией опорно-двигательного аппарата [7; 10].

Эффективность применения различных упражнений, их комплексов, использование их в совокупности с физиотерапевтическими средствами и методами проверялась исследователями путем анализа их действия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную системы и на биомеханические показатели [3; 4; 9; 16; 17]. Однако исследований влияния физической реабилитации нарушений осанки у подростков на их систему крови и, особенно, на иммунитет нами обнаружены не были.

**Цель исследования:** изучить влияние физической реабилитации осанки у подростков 11–14 лет на опорно-двигательный аппарат, концентрацию Т и В-лимфоцитов и иммуноглобулинов их крови.

**Материал и методы исследования.** Исследование проводилось на базе Института охраны здоровья детей и подростков НАМН Украины. В исследовании приняли участие подростки обоих полов 13–14-летнего возраста (n=38), имеющие нарушения – кифотическую осанку. Среди них – 17 мальчиков и 21 девочка. Методом случайной выборки они были разделены на две группы: основную (n=19) и контрольную (n=19).

Школьники контрольной группы занимались по общепринятой методике, только ЛФК, в основном





по рекомендациям В. А. Епифанова [9]. Подростки основной группы выполняли упражнения ЛФК только в подготовительной и заключительной части занятий. Основная часть занятий проводилась по методике, описанной в работах О. В. Пешковой, Е. Н. Мятюги, Е. В. Бисмак, Н. В. Гончарук, Т. Е. Христовой [10; 16; 17].

Особенностью используемого комплекса упражнений было то, что, во-первых, подбирались упражнения, с одной стороны, увеличивающие силовую выносливость мышц, а с другой – определяющих их способность к растяжению, в-третьих, физические нагрузки рассчитывались с примерно одинаковой интенсивностью на мышцы-антагонисты, т. е. сгибатели и разгибатели; в-четвертых, упражнения чередовались по влиянию на «противоположные зоны тела», имеется в виду то, что после упражнений на укрепление мышц живота следовали упражнения, влияющие на поясницу, а после действия на мышцы груди следовало влияние на разгибатели спины; в-пятых, упражнения были как динамического, так и статического характера, но доминировали последние; в-шестых, использовались упражнения с фитболами и особое внимание уделялось дыхательным упражнениям и на расслабление. Каждое упражнение повторялось не менее 15 раз.

Структура занятий включала три части: подготовительную, длящуюся 15 минут, основную – 30 минут и заключительную – 15 минут. Занятия проводились ежедневно в течение 30 дней.

Начиная со второй половины курса, перед началом занятий детям основной группы осуществлялась лазерная биостимуляция биологически активных точек (БАТ) 4GI и 36E, которые по физиологическому действию в физиотерапии считаются как общеэнергетические. Лазеропунктура (по 15 с на одну БАТ) осуществлялась при помощи полупроводникового лазерного генератора «Сфера 2-М», рабочие характеристики которого следующие: длина волны – 0,63 мкм, мощность пучка света на конце световода – 8–10 мВт/см<sup>2(-1)</sup>, режим действия импульсный. Длительность курса – 9 дней.

Еще одной особенностью проводимой физической реабилитации было наличие в ее методике психотерапевтических аспектов воздействия на пациентов. Перед началом занятий детям в доступной форме объяснялось, какие нарушения имеются в их осанке, какие изменения в связи с этим могут произойти в их теле и то, что мы предупредим ухудшение их состояния и исправим нарушения при помощи интересных и желанных для них упражнений.

По поводу лазерной биостимуляции объяснялось, что лазерные лучики такие же как солнечные, только собраны в красивый красный пучок и непременно увеличат их силы. Обязательно нужно было вызвать интерес детей к осуществляемым процедурам и максимальную уверенность в том, что они полезны и что после их применения они станут здоровыми.

*Методы исследования:* контент-анализ медицинских карточек, тестирование подвижности позвоночника, динамической и статической выносливости мышц спины и живота [17].

В сыворотке крови выявляли иммуноглобулины разных классов: Ig A, Ig G, Ig M, а также концентрацию Т и В-лимфоцитов. Реактивность системы гуморального иммунитета исследовали при постановке функциональных проб в сыворотке крови методом радиальной иммунодиффузии по рекомендациям Mancini [1].

Количественные данные обрабатывались методами математической статистики по рекомендациям О. П. Минцер и соавторов [15].

#### Результаты исследования и их обсуждение.

Диагностика состояния опорно-двигательного аппарата и иммунной системы детей осуществлялась в начале и в конце курса физической реабилитации. В табл. 1 представлены данные, полученные в начале курса.

Следует отметить, что на начальном этапе реабилитации практически все измеряемые показатели как динамической, так и статической выносливости и подвижности позвоночного столба у детей обоих полов не достигали возрастной нормы и не различались в контрольной и основной группах.

Таблица 1  
Показатели функции компонентов опорно-двигательного аппарата детей 13–14 лет в начале курса физической реабилитации,  $\bar{X} \pm m$ , n=38

Шкалы	Мальчики		t p	Девочки		t p
	Основная	Контрольная		Основная	Контрольная	
1 (с)	37,46±0,056	37,58±0,052	1,6 >0,05	31,12±0,38	31,2±0,42	1,7 >0,05
2 (с)	20,04±0,025	20,11±0,028	1,9 >0,05	17,25±0,027	17,18±0,026	1,9 >0,05
3 (с)	127,55±0,078	127,76±0,083	2,1 <0,05	105,21±0,021	105,17±0,018	1,5 >0,05
4 (с)	86,44±0,067	86,57±0,072	1,3 >0,05	70,63±0,19	71,01±0,18	2,4 <0,05
5 (см)	6,53±0,12	6,85±0,14	1,8 >0,05	7,04±0,21	7,10±0,27	1,8 >0,05

**Примечание.** 1 – динамическая выносливость мышц разгибателей спины; 2 – динамическая выносливость мышц брюшного пресса; 3 – статическая выносливость мышц разгибателей спины; 4 – статическая выносливость мышц брюшного пресса; 5 – подвижность позвоночника.

Таблица 2  
Показатели функции компонентов опорно-двигательного аппарата детей 13–14 лет  
в конце курса физической реабилитации,  $\bar{X} \pm m$ , n=38

Шкалы	Мальчики		t p	Девочки		t p
	Основная	Контрольная		Основная	Контрольная	
1 (с)	74,83±4,01	60,02±3,86	2,7 <0,05	65,44±1,71	59,56±1,45	2,6 <0,05
2 (с)	38,77±3,40	28,11±3,30	2,3 <0,05	35,56±4,26	26,18±4,16	2,6 <0,05
3 (с)	162,68±8,17	135,43±7,26	2,3 <0,05	120,58±4,16	105,33±3,75	2,7 <0,05
4 (с)	118,64±4,16	104,72±3,75	2,5 <0,05	90,33±4,32	74,18±4,23	2,7 <0,05
5 (см)	8,79±0,36	7,53±0,31	2,7 <0,05	8,90±0,51	7,40±0,43	2,3 <0,05

**Примечание.** 1 – динамическая выносливость мышц разгибателей спины; 2 – динамическая выносливость мышц брюшного пресса; 3 – статическая выносливость мышц разгибателей спины; 4 – статическая выносливость мышц брюшного пресса; 5 – подвижность позвоночника.

Таблица 3  
Показатели концентрации Т и В-лимфоцитов и иммуноглобулинов крови детей 13–14 лет  
в начале курса физической реабилитации,  $\bar{X} \pm m$ , n=38

Шкалы	Мальчики		t p	Девочки		t p
	Основная	Контрольная		Основная	Контрольная	
Ig A (г/л <sup>-1</sup> )	2,02±0,0038	2,03±0,0042	1,8 >0,05	2,10±0,011	2,08±0,096	1,4 >0,05
Ig M (г/л <sup>-1</sup> )	1,04	1,04	-	1,06±0,039	1,07±0,041	1,8 >0,05
Ig G (г/л <sup>-1</sup> )	10,20±0,083	10,40±0,078	2,0 >0,05	10,72±0,031	10,91±0,036	2,5 <0,05
Тл (%)	60,51±0,10	60,31±0,09	2,5 <0,05	60,93±0,093	60,70±0,095	1,8 >0,05
Вл (%)	20,32±0,067	20,52±0,072	1,9 >0,05	20,42±0,28	20,35±0,25	1,9 >0,05

Таблица 4  
Показатели концентрации Т и В-лимфоцитов и иммуноглобулинов крови детей 13–14 лет  
в конце курса физической реабилитации,  $\bar{X} \pm m$ , n=38

Шкалы	Мальчики		t p	Девочки		t p
	Основная	Контрольная		Основная	Контрольная	
Ig A (г/л <sup>-1</sup> )	2,13±0,015	2,08±0,013	2,6 <0,05	2,24±0,079	2,10±0,082	2,4 <0,05
Ig M (г/л <sup>-1</sup> )	1,13±0,016	1,07±0,013	3,0 <0,01	1,18±0,043	1,08±0,037	2,2 <0,05
Ig G (г/л <sup>-1</sup> )	10,51±0,073	10,30±0,066	2,2 <0,05	11,74±0,16	11,21±0,13	2,7 <0,05
Тл (%)	62,05±0,73	60,97±0,64	3,0 <0,01	62,18±0,36	60,99±0,32	2,6 <0,05
Вл (%)	21,44±0,46	20,77±0,44	2,2 <0,05	21,60±0,27	20,83±0,21	2,3 <0,05

Проведение занятий с применением комплекса упражнений и лазерной биостимуляции вызвало существенные изменения исследуемых параметров и функций опорно-двигательного аппарата (табл. 2)

Так, длительность поднятия туловища из положения наклон вперед до возвращения в основную стойку у мальчиков, по сравнению с контролем, увеличилась на 14,81 с, а у девочек – на 5,88 с.

Время поднятия ног до прямого угла в висе также увеличилось у мальчиков и у девочек соответственно на 10,66 с и 9,38 с. Это означает, что осуществившийся курс физической реабилитации вызвал повышение динамической выносливости мышечных групп живота и, обеспечивающих движения в поясничном отделе позвоночного столба, что весьма существенно для укрепления всего мышечно-связочного аппарата этой зоны и положительно влияет на коррекцию осанки детей.

Непосредственное определение подвижности позвоночника также убеждает в положительной динамике этого показателя. После курса реабилитации у мальчиков основной группы его подвижность увеличилась, по сравнению с началом занятий, на 2,26 см, а у девочек – на 1,86 см, при значительно меньших изменениях в контрольной группе: у первых – на 0,68 см, а у вторых – на 0,30 см.

Определение статической выносливости тех же мышц показало, что после проведенного курса реабилитации ее показатели также увеличились. Так, разница их между начальным и конечным измерениями составила относительно мышц спины у мальчиков 35,13 с, а у девочек – 15,37 с. Что касается мышц брюшного пресса, то здесь показатели различий следующие: у первых – 32,2 с, а у вторых – 19,7 с.

Таким образом, мы имеем возможность убедиться в результативности проведенного курса физической реабилитации, так как повышение статической выносливости исследованных мышц обеспечивает укрепление и улучшение фиксации позвоночника в определенном положении, уменьшает возможность нежелательного расслабления мышц и пассивного изгиба позвоночника, что особенно усугубляется у подростков при длительном сидении за партой или компьютером.

Увеличение выносливости мышц, влияющих на положение позвоночного столба к физическим нагрузкам, позволит не только усилить периферическое кровообращение, а, следовательно, и улучшение их трофики и газообмена, но и как предполагалось в нашей рабочей гипотезе, детерминирует увеличение концентрации компонентов крови, от которых зависит резистентность организма детей.

Аналогичная картина относительно показателей компонентов, определяемых в иммунной системе детей, представленных в табл. 3.

В табл. 4 представлены данные, свидетельствующие о положительных изменениях в иммунной системе детей после физической реабилитации проводимой в комплексе с лазерной биостимуляцией. Так, по сравнению с показателями наличия компонентов гуморального иммунитета в начале курса реабилитации, к концу его они возросли.

Другими словами, это означает, что рост концентрации иммуноглобулинов всех исследованных классов свидетельствует о стрессогенном влиянии

на детей неизвестного для них курса реабилитации и повышении готовности организма к выполнению защитных функций.

Об усилении иммунной системы к перенесению выполнения повышенных физических нагрузок свидетельствуют и данные увеличения концентрации Т и В-лимфоцитов. Увеличение компонентов клеточного иммунитета также подтверждает повышение способности организма детей к защитным реакциям.

Из табл. 4 следует, что концентрация Т-лимфоцитов к концу курса возросла у мальчиков на 1,54%, у девочек – на 1,25%, а концентрация В-лимфоцитов, соответственно, на 1,12% и 1,18%. Увеличение компонентов гуморального и клеточного иммунитета свидетельствует об усилении возможности организма детей к обеспечению его защиты, а фактором вызвавшим данные реакции следует считать применяющуюся систему физической реабилитации, вызывающую напряжение в организме детей в виде стресса.

Причем, как известно, стрессогенное влияние может вызывать как положительные, так и отрицательные результаты, что зависит от силы и длительности факторов, вызывающих стресс. Даже при оптимальном уровне их проявления в организме происходят изменения в реакциях гомеостаза, обязательно сопровождающиеся напряжением в иммунной системе, что и получено в нашем исследовании.

При этом для восстановления нарушенного гомеостаза используются стереотипные висцеральные и нейрогуморальные механизмы – это совокупность процессов, характеризующих физиологический вид стресса. В нашем исследовании перед курсом физической реабилитации с детьми проводилась беседа о его влиянии на нарушения в их осанке, возбуждение интереса к нему и, главное, формирование уверенности и установки на положительный результат. Данный психотерапевтический прием обеспечил проявление стресса в форме эустресса и, если говорить о психологическом виде стресса, то, совершенно очевидно, что еще до применения физических упражнений и лазерной биостимуляции у детей был вызван к ним интерес (а значит и напряжение) и положительная оценка ожидаемого результата.

Полученные данные позволяют высказать мысль о том, что положительные результаты (в данном случае в процессе коррекции нарушений осанки) можно получить, только нарушая установившееся, хотя и не на уровне нормы, равновесие. Но уровень вызываемого напряжения в организме детей не должен превышать определенных границ, которые необходимо устанавливать экспериментально.

#### **Выводы:**

1. Применение физических упражнений в сочетании с лазерной биостимуляцией БАТ вызвало улучшение динамической и статической выносливости группы мышц разгибателей спины и брюшного пресса у детей с кифотической осанкой. После курса физической реабилитации произошло увеличение подвижности в суставах позвоночного столба: подвижность позвоночника у мальчиков увеличилась на 2,26 см, а у девочек – на 1,86 см.

2. Компоненты гуморального (Ig A, Ig M, Ig G) и клеточного Т-л и В-л иммунитета в результате проведения реабилитационного воздействия количественно увеличились, детерминируя повышенную возмож-



ность организма детей к сопротивлению, к активным изменениям. Следовательно, применявшееся реабилитационное воздействие воспринималось детьми как стрессогенный фактор, позволивший активизировать процессы их мобилизации и резистентности.

Следовательно, интенсивность и длительность применявшихся воздействий была не превышающей уровень возможностей организма детей к восста-

новлению, а возникающие стрессорные реакции в совокупности означали проявление стресса в форме положительно влияющего на организм, т.е. в форме эустресса.

**Перспективы дальнейших исследований** сводятся к изучению путей и методов, а также особенностей физической реабилитации лиц разных возрастных групп.

#### Список использованной литературы:

1. Агруч О. В. Вплив морських купань та лазерної фотостимуляції на неспецифічну резистентність організму дітей за умов оздоровчого закладу : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. мед. наук : спец. 14.01.33 «Медицина реабілітація, фізіотерапія та курортологія» / О. В. Агруч. – Одеса, 2011. – 20 с.
2. Боголюбов В. М. Физические факторы как основа безлекарственной терапии и профилактики / В. М. Боголюбов // Терапевтический архив. – 1995. – № 10. – С. 7–11.
3. Бубела О. Ю. 700 вправ для формування правильної постави: навчально-методичний посібник / О. Ю. Бубела. – Львів : Українські технології, 2002. – 164 с.
4. Войчишин Л. Корекція і профілактика порушень постави у підлітків засобами фізичної реабілітації / Л. Войчишин // Молода спортивна наука України. – 2009. – Т. 3. – С. 35–39.
5. Грейда Н. Б. Корекція постави підлітків засобами фізичної реабілітації / Н. Б. Грейда, О. С. Грицай, В. У. Кренделєва // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 4. – С. 119–123.
6. Диагностика и консервативное лечение заболеваний и поврежденной опорно-двигательной системы : [Справочник. В 8 кн. Кн. 2. Артроз] / [Корж А. А., Черных В. П., Филиппенко В. А. и др.]. – Харьков : Основа, 1997. – С. 15–16.
7. Дивайн Д. Г. Програма дійства при підвищеному артеріальному давленні / Д. Г. Дивайн; [пер. с англ. Г. С. Гончаренко]. – К. : Олімпійська література, 2009. – 160 с.
8. Егоркин Г. В. Функциональная диагностика нарушений осанки у детей / Г. В. Егоркин. – Ижевск, 2006. – 26 с.
9. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура : Учебное пособие для вузов / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 568 с.
10. Задорожная Э. А. Современные представления о реабилитации эндотелиальной дисфункции при различных расстройствах, сопровождающихся воспалительными процессами / Э. А. Задорожная // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 4. – С. 127–132.
11. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К. : Олімпійська література, 2003. – 278 с.
12. Коган О. Г. Патобиомеханические проявления в опорно-двигательном аппарате – предмет мануальной медицины / О. Г. Коган // Мануальная терапия при вертеброгенной патологии. – Новокузнецк, 1986. – С. 3–6.
13. Корж М. О. Остеоартроз – взаємозв'язок хірургічного та медикаментозного лікування: Матеріали пленуму ортопедів-травматологів України / М. О. Корж, В. А. Філіпенко. – Київ-Одеса, 1998. – Розділ 1. – С. 77–80.
14. Ламницкий Н. Я. Механизм стимулирования репаративного остеогенеза лазерным излучением / Н. Я. Ламницкий, Э. В. Биняшевский // Стоматология. – 1997. – № 5. – С. 18–21.
15. Минцер О. П. Диагностические алгоритмы и тактика лечения осложнений после внутрибрюшных операций / Минцер О. П., Забрюцкий Н. М., Семко А. М. – Киев : Здоровье, 1990. – 180 с.
16. Мятяга Е. Н. Современные подходы к физической реабилитации девочек 13–14 лет при лордотической осанке / Е. Н. Мятяга, Н. В. Гончарук // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 4. – С. 122–127.
17. Пешкова О. В. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопии : [Учебное пособие] / О. В. Пешкова, Е. Н. Мятяга, Е. В. Бисмак. – Харьков, 2012. – 124 с.
18. Соколова Н. И. Превентивная физическая реабилитация – путь к здоровью нации / Н. И. Соколова. – К. : Знання України, 2005. – 371 с.
19. Delafuente J. C. Glucosamine in the treatment of osteoarthritis / J. C. Delafuente // Rheum. Dis. Clin. North. Am. – 2000. – Vol. 26. – P. 1–11.
20. Growth factor responsiveness of human articular chondrocytes in aging and development / [Guerné P. A., Blanco F., Kaelin A. etc.] // Arthritis Rheum. – 1995. – Jul; 38 (7). – P. 960–968.
21. Randomised double-blind, placebo controlled glucosamine discontinuation trial in knee osteoarthritis / [Cibere J., Kopes J., Thorne A. et al.] // Arthritis Rheum. – 2004. – № 51. – P. 738–745.

Стаття надійшла до редакції 05.02.2014 р.

Опубліковано: 28.02.2014 р.

**Анотація. Самойлов М. Г. Вплив фізичної реабілітації на опорно-руховий апарат і імунну систему підлітків з порушеннями постави. Мета:** вивчити вплив фізичної реабілітації постави у підлітків 11–14 років на опорно-руховий апарат, концентрацію Т і В-лімфоцитів і імуноглобулінів їх крові. **Матеріал і методи:** здійснено аналіз змін функціональних проявів м'язових груп спини та живота, рухливості хребта й компонентів гуморального і клітинного імунітету в дітей 13–14 років з кіфотичною поставою (17 хлопчиків і 21 дівчинка). **Результати:** фізична реабілітація полягала у застосуванні системи фізичних вправ динамічного і статичного характеру, розрахованих на укріплення м'язів тулуба. В комплексі із зазначеними вправами використовувався курс лазерної біостимуляції БАТ. Після проведення даного курсу отримано збільшення витривалості в роботі м'язів спини й черевного пресу, а також рухливості хребта. **Висновки:** аналіз компонентів імунної системи (Ig A, Ig M, Ig G) та Т-л і В-л свідчить про зростання її активності, що трактується як підвищення можливостей організму дітей до опору. Узв'язку з цим вплив використаних нами факторів фізичної реабілітації можна розглядати як стрессогенний, але обумовлюючий позитивні результати для боротьби з порушеннями постави у підлітків.

**Ключові слова:** кіфотична постава, підлітки, фізична витривалість, імунна система, еустрес.

**Abstract. Samoilov M. Effect of physical rehabilitation for musculoskeletal system and the immune system of adolescents with disorders of posture. Purpose:** to study the effect of physical rehabilitation of posture in adolescents 11–14 years on the musculoskeletal system, the concentration of T and B lymphocytes and immunoglobulins their blood. **Materials and Methods:** the analysis of changes in functional manifestations of muscle groups of the back and abdomen, spine mobility and components of humoral and cellular immunity in children aged 13–14 with kyphotic posture (17 boys and 21 girl). **Results:** physical rehabilitation was the use of the system of physical exercises and dynamic statically nature, designed to strengthen the muscles of the torso. In a complex with these exercises used a course of laser biostimulation of biologically active points. After this course

received an increase in endurance in the muscles of the back and abdomen, as well as the mobility of the spine. Conclusions: analysis of components of the immune system (Ig A, Ig M, Ig G) and T-lymphocytes and B-lymphocytes shows the growth of its activity is treated as an increase in capacity of the organism to resist children. In this regard, the influence of the factors used in our physical rehabilitation can be regarded as stressor, but conditioning, in the end, positive results for dealing with violations of posture in adolescents.

**Keywords:** kyphotic posture, adolescents, physical stamina, the immune system, eustress.

#### References:

1. Agruch O. V. Vpliv morskikh kupan ta lazernoi fotostimulyatsii na nespetsifichnu rezistentnist organizmu ditey za umov ozdorovchogo zakladu : avtoref. kand. med. nauk [Effect of sea bathing and laser fotostimulyatsiyi on nonspecific resistance in children by improving the conditions of establishment], Odesa, 2011, 20 p.
2. Bogolyubov V. M. *Terapevticheskiy arkhiv* [Therapeutic Archives], 1995, vol. 10, pp. 7–11.
3. Bubela O. Yu. 700 vprav dlya formuvannya pravilnoi postavi [700 exercises to build correct posture], Lviv, 2002, 164 p.
4. Voychishin L. *Moloda sportivna nauka Ukrainy* [Young sports science of Ukraine], 2009, vol. 3, pp. 35–39.
5. Greyda N. B., Gritsay O. S., Krendeleva V. U. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn.* [Slobozhanskyi herald of science and sport], Kharkiv, 2011, vol. 4, pp. 119–123.
6. Korzh A. A., Chernykh V. P., Filippenko V. A. i dr. *Diagnostika i konservativnoye lecheniye zabolevaniy i povrezhdeniy oporno-dvigatelnoy sistemy* [Diagnosis and conservative treatment of diseases and injuries of the musculoskeletal system], Kharkov, 1997, pp. 15–16.
7. Divayn D. G., Goncharenko G. S. *Programma deystviya pri povyshennom arterialnom davlenii* [Action program for high blood pressure], Kyiv, 2009, 160 p.
8. Egorkin G. V. *Funktsionalnaya diagnostika narusheniy osanki u detey* [Functional diagnosis of postural disorders in children], Izhevsk, 2006, 26 p.
9. Epifanov V. A. *Lechebnaya fizicheskaya kultura* [Therapeutic physical culture], Moscow, 2002, 568 p.
10. Zadorozhnaya E. A. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn.* [Slobozhanskyi herald of science and sport], Kharkiv, 2012, vol. 4, pp. 127–132.
11. Kashuba V. A. *Biomekhanika osanki* [Biomechanics of posture], Kyiv, 2003, 278 p.
12. Kogan O. G. *Manualnaya terapiya pri vertebrogennoy patologii* [Manual therapy with vertebral pathology], Novokuznetsk, 1986, pp. 3–6.
13. Korzh M. O., Filipenko V. A. *Osteoartroz – vzaemozv'yazok khirurgichnogo ta medikamentoznogo likuvannya* [Osteoarthritis - the relationship of surgical and medical treatment], Kyiv-Odesa, 1998, pp. 77–80.
14. Lamnitskiy N. Ya., Binyashevskiy E. V. *Stomatologiya* [Stomatology], 1997, vol. 5, pp. 18–21.
15. Mintser O. P., Zabryutskiy N. M., Semko A. M. *Diagnosticheskiye algoritmy i taktika lecheniya oslozhneniy posle vnutribryushnykh operatsiy* [Diagnostic algorithms and tactics of treatment of intra-abdominal complications after operations], Kyiv, 1990, 180 p.
16. Myatyga Ye. N., Goncharuk N. V. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn.* [Slobozhanskyi herald of science and sport], Kharkiv, 2012, vol. 4, pp. 122–127.
17. Peshkova O. V., Myatyga Ye. N., Bismak Ye. V. *Fizicheskaya reabilitatsiya pri narusheniyakh osanki i ploskostopii* [Physical rehabilitation for violations of posture and flat feet], Kharkov, 2012, 124 p.
18. Sokolova N. I. *Preventivnaya fizicheskaya reabilitatsiya – put k zdorovyu natsii* [Preventive physical rehabilitation - the way to the nation's health], Kyiv, 2005, 371 p.
19. Delafuente J. C. *Glucosamine in the treatment of osteoarthritis* / J. C. Delafuente // *Rheum. Dis. Clin. North. Am.* – 2000. – Vol. 26. – P. 1–11.
20. *Growth factor responsiveness of human articular chondrocytes in aging and development* / [Guerne P. A., Blanco F., Kaelin A. etc.] // *Arthritis Rheum.* – 1995. – Jul; 38 (7). – P. 960–968.
21. *Randomised double-blind, placebo controlled glucosamine discontinuation trial in knee osteoarthritis* / [Cibere J., Kopes J., Thorne A. et al.] // *Arthritis Rheum.* – 2004. – № 51. – P. 738–745.

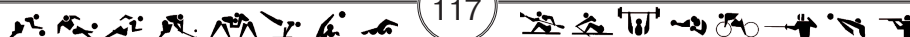
Received: 05.02.2014.

Published: 28.02.2014.

**Микола Григорович Самойлов**, [orcid.org/0000-0002-3475-3989](http://orcid.org/0000-0002-3475-3989); [ANnamona@yandex.ru](mailto:ANnamona@yandex.ru); д. б. н., професор; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Николай Григорьевич Самойлов**, [orcid.org/0000-0002-3475-3989](http://orcid.org/0000-0002-3475-3989); [ANnamona@yandex.ru](mailto:ANnamona@yandex.ru); д. б. н., профессор; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Mykola Samoilov**, [orcid.org/0000-0002-3475-3989](http://orcid.org/0000-0002-3475-3989); [ANnamona@yandex.ru](mailto:ANnamona@yandex.ru); Doctor of Science (Biology), Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: st. Klochkovsky, 99, Kharkov, 61058, Ukraine.



УДК 796.011

Сугула В. О., д. пед. н., доцент  
Харківська державна академія фізичної культури

## Системоутворювальна функція фізичної культури

**Анотація. Мета:** виділити системоутворювальну функцію сучасної фізичної культури. **Матеріал:** основою для даної статті слугують матеріали спеціальної літератури, в якій розробляються теоретичні та практичні аспекти побудови теорії фізичної культури. **Результати:** аналіз сутності фізичної культури через призму сучасних уявлень про соціальну та педагогічну системи показав, що в межах основних форм фізичної культури (фізичне виховання, спорт, фізична рекреація, фізична реабілітація, адаптивна фізична культура) розгортаються різні соціальні процеси, розвиток яких зумовлений спеціалізованою діяльністю людей з використанням різноманітних фізичних вправ. Такий підхід дозволив виділити та показати єдність у прояві соціальної та педагогічної граней фізичної культури. **Висновки:** системоутворювальна функція фізичної культури має дві взаємно зумовлені грані – педагогічну (виховну) та соціальну (оздоровчу), що дозволяє говорити про сучасну фізичну культуру як про цілісну соціально-педагогічну систему, основна функція якої є оздоровчо-виховна.

**Ключові слова:** фізична культура, теорія, система, функція, соціальний, педагогічний, інтеграційний підхід, процес, громадське здоров'я.

**Вступ.** Останніми роками активізувалась розробка концептуальних положень, які лежать в основі теорії фізичної культури (Г. Наталов, 2005; В. Коренберг, 2008; В. Видрін, 2003, 2008; Л. Матвеев, 2003, 2009; Л. Лубишева, 2009; Ф. Собянін, 2010; Н. Візітей, 2011; В. Столяров, 2007, 2011; Ю. Ніколаєв, 2001–2013 та ін.). Необхідність такого пошуку обумовлена тим, що в існуючій теорії, базові положення якої відображені в основоположних працях (Deborah A. Wuest, Charles A. Bucher, 1995; Ю. Курамшін, 2003; Л. Матвеев, 2008), відсутня єдина загальнотеоретична основа (Н. Візітей, 2009; Ю. Ніколаєв, 2010, 2012; А. Передельський, 2011). Відмічене протиріччя свідчить про актуальність та необхідність подальших наукових розвідок в напрямку розробки інтеграційних підходів до побудови теорії фізичної культури [17]. У вирішенні цієї проблеми особливе місце займає коректне виділення системно-утворювальної функції фізичної культури. Такий підхід передбачає аналіз сучасної фізичної культури через призму цілісної системи [16], яка вочевидь має дві взаємозалежні грані – соціальну та педагогічну (рисунок).

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано в рамках реалізації комплексного наукового проекту «Теоретико-методологічні засади формування особистісної фізичної культури у дітей і молоді як основи їх здоров'я» (номер державної реєстрації 0113U001205).

**Мета статті:** виділити системоутворювальну функцію сучасної фізичної культури.

**Матеріал і методи дослідження** даної проблеми базуються на аналізі спеціальної літератури, в якій розробляються теоретичні та практичні аспекти побудови теорії фізичної культури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У сучасному суспільстві фізична культура проявляється у специфічних формах – фізичне виховання, спорт, фізична рекреація, фізична реабілітація, адаптивна фізична культура. У межах цих форм розгортаються різні за змістом соціальні процеси, розвиток яких зумовлений спеціалізованою діяльністю людей з використанням різноманітних фізичних вправ. Результатом такої діяльності як раз і є виникнення та розви-

ток існуючих соціальних форм фізичної культури, що потребує проведення аналізу її сутності через призму сучасних уявлень про соціальну систему. У зв'язку з цим необхідно відмітити, що поняття «соціальна система» було науково формалізовано відносно недавно у зв'язку з розвитком в науці системного підходу [18], хоча його використовували у своїх працях ще древні мислителі, маючи на увазі особливу впорядкованість різних форм громадського життя [12]. Основи сучасної теорії соціальних систем були розроблені американським ученим Т. Парсонсом (1902–1979), яким уперше були проаналізовані відмінності між суспільними й особистісними системами, а також між різними видами культури.

Паралельно з його дослідженнями поняття «соціальна система» розвивали Г. Спенсер, М. Вебер, Ф. Тьонніс, Е. Дюркгейм, Г. Зиммель, П. Блау та ін. Нині соціальна система розглядається як сукупність соціальних явищ і процесів, що знаходяться в особливих відношеннях і зв'язках між собою і створюють деякий цілісний соціальний об'єкт [7]. Оскільки соціальні системи є одночасно і продуктом, і сферою діяльності людини, то в низці досліджень соціальну систему представляють як цілісну структуру, основним елементом якої є люди, їх взаємодія, взаємовідношення та зв'язки, які мають стійкий характер і відтворюються в історичному процесі на основі сумісної діяльності людей [11]. Виходячи з вище викладених уявлень, необхідно констатувати, що сучасна фізична культура представляє собою особливу соціальну систему [4; 8; 13], адже саме різноманітна діяльність людей пов'язана з використанням фізичних вправ і лежить в основі її розвитку [6; 14; 15]. Очевидно, що така діяльність створює умови для формування стійких змін, спрямованих на покращення рівня здоров'я не тільки конкретної людини, а й громадського здоров'я в цілому. Існування окресленого зв'язку підтверджується матеріалами цілої низки досліджень [3; 10 та ін.]. За даними, наприклад, М. Дутчака [5], суспільний ефект від оздоровчої діяльності може бути досягнутий лише за умови, коли більше третини населення держави на достатньому рівні займається різними видами рухової активності оздоровчої спрямованості. Проведений вище аналіз свідчить про те, що основна соціальна функція існуючих форм фізичної культури –



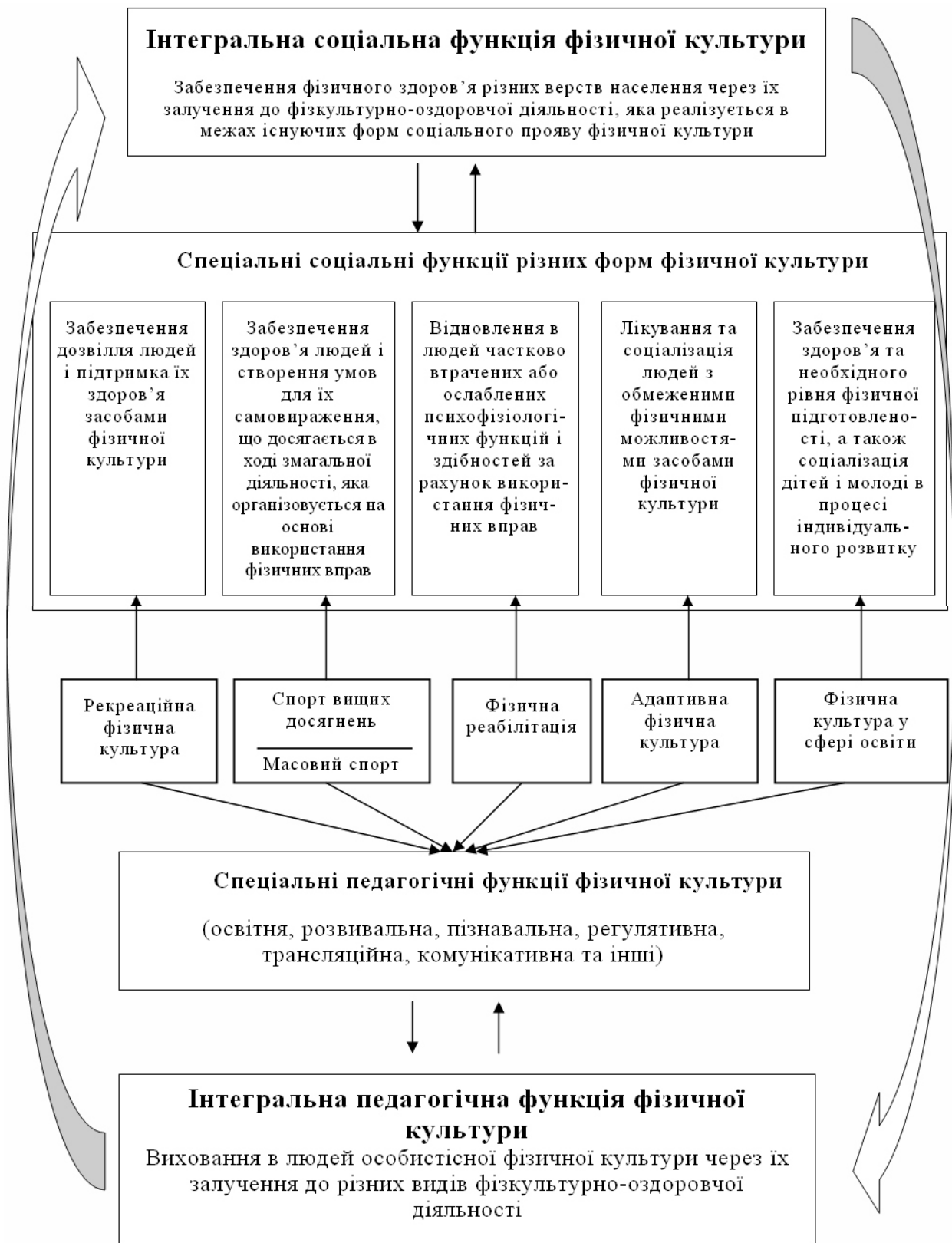


Рис. Взаємозв'язок соціальної та педагогічної функцій фізичної культури

оздоровча. Слід відмітити, що реалізувати цю функцію можливо лише через залучення людей до участі в означених вище видах діяльності за умови формування в них відповідних потреб [17]. Очевидно, що вирішення цього завдання можливо лише в результаті спеціальним чином організованого педагогічно-

го процесу, який розгортається у межах різних форм соціального прояву фізичної культури (фізичне виховання, спорт, фізична рекреація, фізична реабілітація, адаптивна фізична культура). Такий підхід потребує аналізу фізичної культури через призму педагогічної системи, тим більше, що у спеціальній літературі тер-

мін «педагогічна система» використовується досить неоднозначно, незважаючи на те, що він є одним з основних у поняттєвому апараті педагогіки [9]. У багатьох випадках під педагогічною системою розуміють окремі складові педагогічного процесу, сукупність організаційних форм і под. Достатньо часто це поняття персоніфікується. Наприклад, виділяються педагогічні системи Л. Толстого, Я. Каменського, К. Ушинського, А. Макаренка, В. Сухомлинського, С. Лисенкової, В. Шаталова та багатьох інших. У низці досліджень педагогічна система ототожнюється з тим чи іншим рівнем системи освіти, відображаючи її структуру – система дошкільної, шкільної, професійної, вищої освіти, система фізкультурної освіти і под. У педагогічній науці використовуються й інші підходи до визначення педагогічної системи. Наприклад, Ю. Бабанський [1] під педагогічною системою розуміє сукупність структурних компонентів, які об'єднані єдиною освітньою метою розвитку особистості й функціонують у цілісному педагогічному процесі. В. Беспалько [2] під педагогічною системою розуміє сукупність взаємозалежних засобів, методів і процесів, необхідних для створення організованого, цілеспрямованого педагогічного впливу на формування особистості із заданими якостями, виділяючи при цьому не тільки структурні складові педагогічної системи, але й функціональні компоненти педагогічної діяльності. В. Сластьонін та І. Ісаєв [9] педагогічну систему представляють як соціально зумовлену єдність учасників педагогічного процесу, які активно взаємодіють, а також сукупність духовних і матеріальних факторів, спрямованих на формування особистості, здатної до саморозвитку в навколишній дійсності. Узагальнюючи вищевикладене, необхідно констатувати, що сутність педагогічної системи проявляється у формуванні особистості з ознаками, характерними для тієї чи іншої системи. Якщо з цих позицій оцінювати фізичну культуру, то необхідно констатувати, що результатом її функціонування в суспільстві є формування людської особистості з ознаками, характерними для цього виду культури, тобто фізично культурної особистості. Безумовно, цей процес є однією з форм реалізації в суспільстві педагогічної функції фізичної культури, що дозволяє говорити про фізичну культуру як про педагогічну систему.

У процесі проведеного вище аналізу спеціально

виокремлювались соціальна (оздоровча) та педагогічна (виховна) грані фізичної культури. Такий підхід носив лише методичний характер. В дійсності ж фізична культура функціонує в суспільстві як цілісна система. Це дозволяє стверджувати, що системно утворювальною (інтегральною) функцією фізичної культури є оздоровчо-виховна.

#### Висновки:

1. Системоутворювальна функція фізичної культури має дві взаємно зумовлені грані – педагогічну (виховну) та соціальну (оздоровчу), що дозволяє говорити про сучасну фізичну культуру як про цілісну соціально-педагогічну систему, основна функція якої є оздоровчо-виховна.

2. Фізична культура в контексті соціально-педагогічної системи становить сукупність взаємозалежних явищ, процесів, соціальних інститутів, що розвиваються в єдиному педагогічному просторі в результаті діяльності людей, пов'язаної з використанням фізичних вправ, які знаходяться в особливих відношеннях і зв'язках між собою й створюють в соціальному середовищі цілісний соціокультурний об'єкт.

3. Цілісність сучасної системи фізичної культури забезпечується реалізацією нею двоєдиної у своєму прояві оздоровчо-виховної функції, яка є відображенням існуючого зв'язку фізичної культури із соціальною системою, у якій проходить її розвиток.

4. Установлений зв'язок між виконанням фізичною культурою виховної (педагогічної) й оздоровчої (соціальної) функцій свідчить про те, що вирішення завдань із забезпечення достатнього рівня громадського здоров'я на пряму залежить від ефективності реалізації в суспільстві виховної функції фізичної культури.

5. Фізичне виховання в системі освіти відіграє провідну роль у процесі реалізації виховної функції фізичної культури, спрямованої на формування у людей особистісної фізичної культури. Це пов'язано з тим, що базові ціннісні орієнтації, а відповідно й індивідуальні потреби людини, формуються в основному в дитячому та юнацькому віці.

**Перспективи подальших розвідок з даного напрямку.** В подальших дослідженнях планується більш детальний аналіз системоутворювальної (оздоровчо-виховної) функції фізичної культури.

#### Список використаної літератури:

1. Бабанський Ю. К. Избранные педагогические труды / Ю. К. Бабанский. – М. : Педагогика, 1989. – 560 с.
2. Беспалько В. П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения / В. П. Беспалько. – М. : Ин-т проф. образования Мин-ва образования России, 1995. – 336 с.
3. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3–7.
4. Визитей Н. Н. Социология спорта. Курс лекций / Н. Н. Визитей. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 247 с.
5. Дутчак М. Методологія формування системи спорту для всіх в Україні / М. Дутчак // Матеріали II Міжнар. наук.-теор. конф. кафедри соціально-гуманітарних дисциплін «Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти». – К., 2010. – С. 33–38.
6. Кун Л. Всеобщая история физической культуры / Л. Кун. – М. : Радуга, 1982. – 400 с.
7. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : Учеб. пособ. / Л. И. Лубышева. – М. : Академия, 2001. – 240 с.
8. Паначев В. Д. Спорт в системе физической культуры общества: институциональный подход : автореф. дисс. на соискание ученой степени докт. социолог. Наук. : 22.00.04 / В. Д. Паначев. – Пермь, 2008. – 46 с.
9. Педагогика : [Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов ; [Под ред. В. А. Сластенина]. – М. : Академия, 2002. – 576 с.
10. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
11. Соціологія : [Посіб. для студ. вищих навч. закладів] / За ред. В. Г. Городяненка. – К. : Академія, 1999. – 384 с.
12. Социальная система [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://ru.wikipedia.org/wiki/>.
13. Столяров В. Социология физической культуры и спорта : [Учеб.] / В. И. Столяров. – М. : Физическая культура, 2005. – 400 с.





14. Столбов В. В. История физической культуры и спорта / В. В. Столбов, Л. А. Финогонова, Н. Ю. Мельникова ; [Под ред. В. В. Столбова]. – Изд. 3-е перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 423 с.
15. Сутула В. А. Физкультурология (проблемы и перспективы развития) / В. А. Сутула. – Харьков : Гелиос, 2004. – 176 с.
16. Сутула В. А. Структура системного подхода и особенности его использования в процессе исследования физической культуры как целостного социального явления / В. А. Сутула // Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія : [щоквартальний науково-практичний журнал]. – Харків : НТУ ХПІ, 2007. – № 2. – С. 35–39.
17. Сутула В. А. Теория физической культуры: научный миф или реальность? / В. А. Сутула, Г. В. Власов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 5. – С. 10–14.
18. Bertalanffy L. General System Theory – A Critical Review, «General Systems», vol. VII, 1962, p. 1–20.

Стаття надійшла до редакції 10.02.2014 р.  
Опубліковано: 28.02.2014 р.

**Аннотация. Сутула В. А. Системообразующая функция физической культуры. Цель:** выделить системообразующую функцию современной физической культуры. **Материал:** основой для данной статьи служат материалы специальной литературы, в которой разрабатываются теоретические и практические аспекты построения теории физической культуры. **Результаты:** анализ сущности физической культуры через призму современных представлений о социальной и педагогической системах показал, что в пределах основных форм физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация, адаптивная физическая культура) разворачиваются различные социальные процессы, развитие которых обусловлено специализированной деятельностью людей по использованию разнообразных физических упражнений. Такой подход позволил выделить и показать единство в проявлении социальной и педагогической граней физической культуры. **Выводы:** интегральная функция физической культуры имеет две взаимно обусловленные грани – педагогическую (воспитательную) и социальную (оздоровительную), что позволяет говорить о современной физической культуре как о целостной социально-педагогической системе, основная функция которой оздоровительно-воспитательная.

**Ключевые слова:** физическая культура, теория, система, функция, социальный, педагогический, интеграционный подход, процесс, общественное здоровье.

**Abstract. Sutula V. A. System-function physical training. Purpose:** select function backbone of modern physical culture. **Material:** the basis for this article are materials literature, which developed the theoretical and practical aspects of constructing a theory of physical culture. **Results:** the analysis of the essence of physical culture through the prism of modern ideas about the social and educational system has shown that within the basic forms of physical culture (physical education, sport, physical recreation, physical rehabilitation, adaptive physical education) deployed a variety of social processes, the development of which is caused by a specialized activity people use a variety of physical exercises. This approach allowed us to identify and show unity in the manifestation of social and educational facets of physical culture. **Conclusions:** integral function of physical culture has two mutually conditioned faces – pedagogical (educational) and social (recreational), suggesting that the modern physical culture as a holistic social and educational system whose primary function is recreational and educational.

**Keywords:** physical culture, theory, system, function, social, pedagogical, integration approach, process, public health.

#### References:

1. Babanskiy Yu. K. Izbrannyye pedagogicheskiye trudy [Selected pedagogical works], Moscow, 1989, 560 p.
2. Bespalko V. P. Pedagogika i progressivnyye tekhnologii obucheniya [Pedagogy and advanced learning technology], Moscow, 1995, 336 p.
3. Bulatova M. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu [Theory and Methodology of Physical Education and Sport], 2007, vol. 1, pp. 3–7.
4. Vizitey N. N. Sotsiologiya sporta. Kurs lektsiy [Sociology of sport. Lecture courses], Kyiv, 2005, 247 p.
5. Dutchak M. Metodologiya formuvannya sistemi sportu dlya vsikh v Ukraini [Methodology of formation system of sport for all in Ukraine], Kyiv, 2010, pp. 33–38.
6. Kun L. Vseobshchaya istoriya fizicheskoy kultury [General History of Physical Culture], Moscow, 1982, 400 p.
7. Lubysheva L. I. Sotsiologiya fizicheskoy kultury i sporta [Sociology of Physical Education and Sports], Moscow, 2001, 240 p.
8. Panachev V. D. Sport v sisteme fizicheskoy kultury obshchestva: institutsionalnyy podkhod : avtoref. dokt. sotsiol. nauk [Sport in the system of physical culture society: an institutional approach : Authors thesis], Perm, 2008, 46 p.
9. Slastenin V. A., Isayev I. F., Shiyonov Ye. N., Slastenina V. A. Pedagogika [Pedagogy], Moscow, 2002, 576 p.
10. Platonov V. N. Sportivna meditsina [Sports Medicine], 2006, vol. 2, pp. 3–14.
11. Gorodyanenko V. G. Sotsiologiya [Sociology], Kyiv, 1999, 384 p.
12. Sotsialnaya sistema [Social system], Access mode : <http://ru.wikipedia.org/wiki/>.
13. Stolyarov V. Sotsiologiya fizicheskoy kultury i sporta [Sociology of Physical Education and Sports], Moscow, 2005, 400 p.
14. Stolbov V. V., Finogenova L. A., Melnikova N. Yu., Stolbova V. V. Istoriya fizicheskoy kultury i sporta [History of Physical Culture and Sports], Moscow, 2001, 423 p.
15. Sutula V. A. Fizkulturologiya (problemy i perspektivy razvitiya) [The Science Of The Physical Culture (Problems and Prospects)], Kharkov, 2004, 176 p.
16. Sutula V. A. Teoriya i praktika upravlinnya sotsialnimi sistemami: filozofiya, psikhologiya, pedagogika, sotsiologiya [Teoriya i practice upravlinnya sotsialnimi sistemami: filozofiya, psikhologiya, pedagogika, sotsiologiya], Kharkiv, 2007, vol. 2, pp. 35–39.
17. Sutula V. A., Vlasov G. V. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [Theory and Practice of Physical Culture], 2013, vol. 5, pp. 10–14.
18. Bertalanffy L. General System Theory – A Critical Review, «General Systems», vol. VII, 1962, p. 1–20.

Received: 10.02.2014.

Published: 28.02.2014.

**Василь Опанасович Сутула**, vasilijsutula@mail.ru; д. пед. н., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Василий Афанасьевич Сутула**, vasilijsutula@mail.ru; д. пед. н., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Vasil' Sutula**, vasilijsutula@mail.ru; Doctor of Science (Pedagogical), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

**НАШІ АВТОРИ****Б**

Баламутова Н. М.	17
Боднар І. Р.	7
Бодров І. В.	66
Бодрова Н. Д.	66

**Г**

Газнюк Л. М.	12
Гоенко М. І.	17
Гриньова Т. І.	22

**Д**

Даниленко О. М.	99
Джим В. Ю.	28
Дідюков А. Б.	99
Долбишева Н. Г.	33
Дорофєєва Т. І.	28

**З**

Завидівська Н. Н.	37
Закаляк Н. Р.	43

**К**

Канунова Л. В.	92
Коваль С. С.	48
Коломійцева О. Е.	17, 53

**Л**

Лебедев С. І.	48
---------------	----

**М**

Маленюк Т. В.	58
Мартінова Н. П.	62
Мирзоев О. М.	66
Мулик В. В.	75
Мулик К. В.	22

**Н**

Надкерничний Т. М.	80
--------------------	----

**П**

Пасько В. В.	86
Перепелиця П. Є.	75
Петришин Ю. В.	7
Півень О. Б.	92
Подоляка А. Є.	99

**Р**

Разумовський С. О.	12
Ребаз Слеман	104
Рядова Л. О.	108

**С**

Самойлов Н. Г.	112
Сутула В. А.	118

## Шановні колеги!

Запрошуємо Вас подавати свої наукові статті до публікування в науковому фаховому виданні **Харківської державної академії фізичної культури**

### “Слобожанський науково-спортивний вісник”

При підготовці статей просимо Вас обов'язково дотримуватися наступних вимог:

Текст обсягом 8 і більше сторінок формату А4 в редакторі WORD 2003, у форматі \*.doc.  
Шрифт – Times New Roman 14, нормальний, без переносів, абзаци – 1,25, вирівнювання за шириною, текст таблиць – Times New Roman 12. Поля сторінки: справа, зліва, зверху та знизу 20 мм, орієнтація сторінки – книжкова, міжрядковий інтервал – 1,5 (в таблицях – 1).

**Стаття обов'язково повинна бути написана чітко, логічно, грамотно, з додержанням наукового мовного стилю. У разі комп'ютерного перекладу на іншу мову необхідно перевірити текст для запобігання можливим неточностям.**

### СТРУКТУРА СТАТТІ:

**УДК** (тематичний рубрикатор).

**Прізвища, ініціали авторів із зазначенням учених ступенів і вчених звань.**

**Місце роботи або навчання (назва установи чи організації, її місцезнаходження). Назва країни (для іноземних авторів). Назва статті.**

**Анотація.** 600–800 знаків (12-14 рядків). **Структура анотації: мета:..., матеріал і методи:..., результати:..., висновки:...** У тексті анотації використовують нескладні речення. Тут не повинно бути аббревіатур, скорочень, загальних фраз, не треба переносити речення з тексту статті, не повинна повторюватися назва статті. В анотації не повинно бути матеріалу, що відсутній у самій статті. Речення бажано починати словами: розглянуто, встановлено, відображено, проаналізовано, проведено, доведено і т.і.

**Ключові слова:** (5-8 слів). Відображають основний зміст статті, галузь науки, тему, мету; **не повинні повторювати слова із назви статті.** Наводяться в називному іменнику.

*Анотація, прізвища та ініціали авторів, назва статті, ключові слова – трьома мовами: українською, російською, англійською.*

**Вступ.** Постановка проблеми у загальному вигляді. Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми та на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. (Необхідно розкрити важливість проблеми, що досліджується, провести аналіз публікацій, що стосуються питань вирішення саме даної проблеми, показати, що зроблено, дослідниками в плані її вирішення, а що ні, підкреслити необхідність проведення Ваших досліджень).

**Зв'язок** Вашого дослідження з важливими науковими чи практичними завданнями, планами, програмами.

**Мета дослідження. Завдання дослідження.** Метою повинно бути вирішення проблеми, або отримання знань щодо проблеми, яка сформульована в назві. Мета дослідження орієнтує на його кінцевий результат, завдання формують питання, на які повинна бути отримана відповідь для реалізації мети дослідження. Для формулювання мети бажано використовувати слова: встановити, виявити, розробити, довести.

**Матеріал і методи дослідження.** Треба вказати кількість, вік, спортивну кваліфікацію досліджуваних, умови, тривалість та послідовність проведення експерименту. Потрібно не просто назвати методи, що Ви використовували у своїх дослідженнях, потрібно коротко обґрунтувати їх вибір, пояснити чому взяті саме ці методи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Результати досліджень з обов'язковою статистичною обробкою даних необхідно представляти у вигляді таблиць, графіків, різних діаграм. Дані, які представляються в таблицях, повинні бути суттєвими, повними, порівнянними, достовірними. Заголовок таблиці, назва графіка або діаграми повинні від-повідати їх змісту. Переказувати словами дані приведені в таблицях і графіках неприпустимо. Отримані результати дослідження мають бути обов'язково проаналізовані.

**Висновки** з даного дослідження. Висновки містять коротке формулювання результатів дослідження, осмислення та узагальнення теми. Повинні бути лаконічними, конкретними, обґрунтованими, відповідати меті дослідження та витікати з основного змісту роботи.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку.

**Список використаної літератури** (8-10, для оглядових – 15-20) повинен налічувати достатню кількість сучасних (за останні 5 років) джерел за проблемою дослідження, до якого необхідно включати наукові статті з українських та зарубіжних фахових наукових журналів, у тому числі, **опубліковані у Слобожанському віснику.** Відомості про них повинні відповідати вимогам **ДСТУ ГОСТ 7.1:2006.** Текст статті обов'язково повинен містити **не формальні посилання** на використані літературні джерела.

**Наприкінці статті обов'язково вкажіть для кожного автора:**

**ORCID** (цифровий ідентифікатор автора); **e-mail; українською, російською та англійською мовами:** прізвище, ім'я та по батькові (повністю), місце роботи (офіційну назву та поштову адресу установи чи організації).

Вкажіть поштову адресу з індексом (для розсилки авторського примірника), **контактний телефон.**

**Формули, таблиці, ілюстрації,** посилання на них та на використані літературні джерела необхідно надавати і оформлювати відповідно до вимог державних стандартів. Формули повинні бути набраними в редакторі формул MS Equation.

**Рисунки та графіки** повинні бути виконані в форматі jpeg, якісно, з можливістю їх редагування. Для всіх об'єктів повинно бути встановлено розміщення «в тексті». Через те, що друкована версія журналу виходить у чорно-білому кольорі, кольори на рисунках та графіках не повинні нести смислового навантаження.

До публікації приймаються матеріали, що раніше не видавалися. Не приймаються до друку раніше опубліковані чи надіслані в інші видання статті. Подаючи текст, автор погоджується з тим, що авторські права на неї переходять до видавця, за умови, що стаття приймається до публікації. Авторські права включають ексклюзивні права на копіювання, поширення, а також переклад статті. Статті, надані до цього журналу і прийняті до друку, не можуть бути подані для публікації в інших наукових журналах.

Журнал друкується за постановою вченої ради Харківської державної академії фізичної культури.

Статті рецензуються членами редакційної колегії видання та/або сторонніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності й з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості.

Якщо стаття не відповідає вимогам та тематиці журналу або науковий рівень статті недостатній, редакційна рада не приймає її до публікації.

Редакція, за погодженням з автором, може скорочувати й редагувати матеріал.

У випадках виявлення плагиату відповідальність несуть автори наданих матеріалів. Посилання при цитуванні є обов'язковим.

Журнал практикує політику негайного відкритого доступу до опублікованого змісту, підтримуючи принципи вільного поширення наукової інформації та глобального обміну знаннями задля загального суспільного прогресу.

Статті просимо надсилати у встановлений термін в електронному вигляді за адресою:  
E-mail: sport-kharkov@mail.ru. Тема листа та ім'я файлу статті: **Прізвище автора\_Стаття.**  
**Тел. редакції (057) 705-21-02.**

**При оформленні статті просимо обов'язково додержуватися даних вимог.**

Вимоги до статей, останні випуски журналу, архів номерів, різна інформація – на сайті журналу: <http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177>; та на сайті академії: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/naukova-robota/naukovo-teoretichni-vidannya/slobozhanskij-naukovo-sportivnij-visnik>

**Англомовна версія журналу розміщена на сайті**

<http://hdafk.kharkov.ua/ua/naukova-robota/naukovo-teoretichni-vidannya/slobozhanskiy-herald-of-science-and-sport>

Якщо у Вас виникають труднощі з написанням статті – зверніться до Інтернету. По ключових словах: «як написати наукову статтю», «зміст та структура наукової статті», «анотація наукової статті» та ін. Ви знайдете багато корисної інформації.

**Вихід у світ у 2014 році:**

**№1 – лютий, №2 – квітень, №3 – червень, №4 – серпень, №5 – жовтень, №6 – грудень**

**Терміни подання статей:**

№1 – до 15 січня; №2 – до 15 березня; №3 – до 15 травня;  
№4 – до 15 липня; №5 – до 15 вересня; №6 – до 10 листопада

# **СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК**

За достовірність представлених результатів відповідають автори

Відповідальний за випуск Н. М. Скляр

Редактор:

В. М. Каштанова

Технічний редактор:

Н. Ю. Канцедал

Комп'ютерна верстка:

Р. О. Малишев

Видання Харківської державної  
академії фізичної культури  
Харківська державна академія фізичної культури  
Україна, 61022, Харків, 58, вул. Клочківська, 99  
(0572) 705-21-02  
sport-kharkov@mail.ru