

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.

№ 6(44)

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. – № 6(44). – 140 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. Наказ МОН України №1081 від 29.09.2014р. Свідоцтво державної реєстрації – КВ №12221-1105Р від 17.01.2007р.).

Журнал розміщено в наукометричних базах, репозиторіях:

Ulrich's Periodical Directory; WorldCat; DOAJ; OpenAIRE; Sherpa/Romeo; ROAD; Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського; CrossRef; Електронна наукова бібліотека eLIBRARY.ru; AcademicKeys; General Impact Factor (GIF); Scientific Journal Impact Factor (SJIF); Advanced Science Index (ASI); indexCopernicus; CiteFactor; Universal Impact Factor; Google Scholar; Open Academic Journals Index; Scientific indexing service; MAIR 2014; BASE; Research Bible; PBN; InfoBase Index; Dogpile; Aol; Ask.

Друкується за постановою вченої ради
ХДАФК від 26.12.2014р. протокол №4

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

№ 6(44), 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)

Афтімічук 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)

Манолокі В. Г., доктор педагогічних наук, професор (м. Кишинів, Республіка Молдова)

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

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

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

Пристапа 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)

Томенко О. А., доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент (м. Суми, Україна)

Цесліцька М., доктор філософії (м. Бидгощ, Польща)

Анацький Р. В., Коломійцева О. Е.

ПОКАЗНИКИ ВИКОНАННЯ ЗАГАЛЬНОКОНТРОЛЬНОЇ ВПРАВИ НА ЄДИНИЙ СМУЗІ ПЕРЕШКОД КУРСАНТАМИ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ПЕРВИННОЇ ПІДГОТОВКИ 7–10

Батєєва Н. П.

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ 11–14

Бойченко Н. В.

КОНТРОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УДАРНИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ 15–18

Булашев А. Я.

КАРТОГРАФИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕКРЕАЦИОННОЙ И ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 19–23

Гамалій В. В., Шльонська О. Л.

МОДЕЛЮВАННЯ НАПАДАЮЧИХ ДІЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ 24–29

Градусов В. А., Рибак О. Ю., Виноградський Б. А., Музика Ф. В.

ЗАСТОСУВАННЯ ЕКІПАЖАМИ ОПЕРАТИВНИХ АВТОМОБІЛІВ УНІВЕРСАЛЬНИХ ШВИДКІСНИХ СТЕНОГРАМ 30–33

Джим В. Ю.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ БОДІБІЛДЕРІВ У СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ 34–40

Друзь В. А., Артем'єва Г. П., Нечитайло М. В.

ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 41–46

Єрмолаєва А. В.

ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГЕМОДИНАМІЧНИХ ТА РУХОВИХ ПОРУШЕНЬ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОТИЧНІЙ ХРОНІЧНІЙ ІШЕМІЇ МОЗКУ ДЛЯ ВИБОРУ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ 47–52

Кемінь О. О.

ФОРМУВАННЯ ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНСЬКОМУ СКАУТИНГУ 53–56

Колоколов В. О.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ТА КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ ДО ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ 57–61

Котелевський В. І., Тимошенко О. П., Леонтьєва Ф. С.

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНІ КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У МОЛОДІ ІЗ ПАТОЛОГІЄЮ ХРЕБТА 62–68

Масляк І. П., Мамешина М. А., Жук В. О.

СТАН ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ОБЛАСНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ 69–72

Михнов А. П.

САМООЦЕНКА ХОККЕІСТОВ ВИСОКОГО КЛАСА РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА 73–78

Михнов А. П.

ОЦЕНКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕІСТОВ ВИСОКОГО КЛАСА С УЧЕТОМ ГРУППОВЫХ МОДЕЛЕЙ ИГРОВЫХ АМПЛУА 79–86

Петренко В. І., Петренко І. І. ПРОБЛЕМИ ВІДВІДУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТАМИ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	87–91
Пилипко О. А. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПРОПЛЫВАНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИЙ 50, 100 И 200 МЕТРОВ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ	92–96
Рыбальченко Т. П. ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОДЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ В МАРАФОНЕ	97–100
Синюгіна М. Б., Дьомін С. С. ПОКАЗНИКИ ГРУДНОЇ РЕОГРАФІЇ У СПОРТСМЕНІВ-ПЛАВЦІВ У СТАНІ СПОКОЮ ТА ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У РІЗНИХ ПОЛОЖЕННЯХ ТІЛА	101–105
Сутула В. О., Кизім П. М., Шутєєв В. В., Фішев Ю. О., Луценко Л. С. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	106–111
Талова Н. С. МЕХАНОТЕРАПІЯ В ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ З КОНТРАКТУРОЮ ЛІКТЬОВОГО СУГЛОБА	112–115
Тропин Ю. Н., Пономарев В. А., Клименко О. И. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНЫХ КОМАНД ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ НА КУБКЕ ЕВРОПЕЙСКИХ НАЦИЙ 2014 ГОДА	116–119
Цибульська В. В. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТОК ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	120–125
Шевченко О. О. ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ТЕНІСІСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	126–128
Wu Linna, Brusentsev V. EVALUATION OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF SPORT TOURISM CHINA AND EUROPE	129–133
Сутула В. О. З ДОСВІДУ РОБОТИ ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ РОБОЧИХ ПРОГРАМ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН, ЯКІ ЧИТАЮТЬСЯ НА КАФЕДРІ ГІМНАСТИКИ ХАРКІВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АКАДЕМІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	134–136

Editor in Chief

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

Members of the Board:

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

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

Aftimichuk O., Doctor of Science
(Pedagogical), Professor,
(Chisinau, Republic of Moldova)

Ashanin V., PhD (Mathematics and
Physics), Professor, Academician AN-
PRE (Kharkov, Ukraine)

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

Cieslicka M. Doctor of Science (Physical
Education and Sport),
(Bydgoszcz, Poland)

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

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

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

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

Manolaki V. Doctor of Science (Pedagogical), Professor,
(Chisinau, Republic of Moldova)

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

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

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

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

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

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

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

Tomenko O., Doctor of Science
(Physical Education and Sport), (Sumy,
Ukraine)

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

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

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

CONTENT**Anatskyi R., Kolomyitseva O.**

PERFORMANCE INDICATORS TOTAL CONTROL EXERCISES ON A SINGLE
OBSTACLE CADETS DURING THEIR INITIAL TRAINING 7-10

Batieieva N.

STATE OF THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF
THE KIEV NATIONAL UNIVERSITY OF CULTURE AND ART 11-14

Boychenko N.

CONTROL COORDINATION ABILITIES IN SHOCK COMBAT SPORTS 15-18

Bulashev A.

THE CARTOGRAPHIC PROVIDING OF RECREATIONS AND TOURIST
ACTIVITY 19-23

Gamaliy V., Shlonska O.

MODELING ATTACKING OF HIGH SKILLS VOLLEYBALL PLAYERS 24-29

Gradusov V., Rybak O., Vynogradskiy B., Muzyka F.

APPLICATION OF OPERATIONAL CAR CREW UNIVERSAL SPEED
STENOGRAM 30-33

Dzhym V.

IMPROVING THE TRAINING PROCESS OF SKILLED
BODYBUILDERS IN SPECIALLY-PREPARATORY PHASE OF
THE PREPARATORY PERIOD 34-40

Druz V., Artem'yeva G., Nechytailo M.

FEATURES OF INDIVIDUAL PHYSICAL DEVELOPMENT OF
PRESCHOOL CHILDREN 41-46

Yermolayeva A.

CERTAIN FEATURES OF HEMODYNAMIC AND MOTOR DISORDERS IN CHRONIC
ATHEROSCLEROTIC CEREBRAL ISCHEMIA FOR SELECTION OF PHYSICAL
REHABILITATION 47-52

Kemin O.

THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE TRADITIONS IN
UKRAINIAN SCOUTING 53-56

Kolokolov V.

COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS AND
CADETS NUCPU TO PERFORM PROFESSIONAL DUTIES 57-61

Kotelevskiy V., Tymoshenko O., Leontieva F.

DIFFERENTIATED COMPLEXES OF PHYSICAL REHABILITATION OF YOUNG
PEOPLE WITH DISORDERS OF THE SPINE 62-68

Maslyak I., Mameshina M., Zhuk V.

THE STATE OF APPLICATION OF INNOVATION APPROACHES IN PHYSICAL
EDUCATION OF REGIONAL EDUCATION ESTABLISHMENTS 69-72

Mikhnov A.

SELF-APPRAISAL OF HOCKEY PLAYERS OF HIGH CLASS OF
DIFFERENT PLAYING POSITION 73-78

Mikhnov A.

ESTIMATION OF COMPETITION ACTIVITY OF HOCKEY PLAYERS HIGH CLASS
TAKING INTO ACCOUNT GENERIC MODELS 79-86

Petrenko V., Petrenko I.

PROBLEMS ATTENDANCE IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS OF
TECHNICAL SPECIALTIES 87-91

Pylypko O.

FEATURES OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF HIGHLY SKILLED
ATHLETES AT SWIMMING OF COMPETITIVE DISTANCES OF 50, 100 AND 200
METERS WAY TO CRAWL ON HIS BACK 92-96

Rybalchenko T.

DETERMINATION OF MODEL OF COMPETITION ACTIVITY OF QUALIFIED
RUNNERS IN THE MARATHON 97-100

Sinyugina M., Dyomin S. INDICATORS CHEST RHEOGRAPHY AT SWIMMERS AT REST AND AFTER EXERCISE IN DIFFERENT BODY POSITIONS	101–105
Sutula V., Lutsenko L., Kyzim P., Shuteev V., Fishev Yu. WAYS OPTIMIZATION PHYSICAL ACTIVITY STUDENTS	106–111
Talova N. PHYSIOTHERAPY PROGRAM OF PHYSICAL REHABILITATION OF PATIENTS WITH CONTRACTURE OF THE ELBOW	112–115
Tropin Y., Ponomaryov V., Klemenko O. ANALYSIS OF THE PERFORMANCE OF NATIONAL TEAMS IN GRECO-ROMAN WRESTLING AT THE EUROPEAN NATIONS CUP 2014	116–119
Tsybul'ska V. ORGANIZATIONAL METHODS CONDITIONS OF FORMATION OF MOTIVATION AT CORRESPONDING PEDAGOGICAL SKILLS TO PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING	120–125
Shevchenko O. CHANGES OF INDICATORS OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF YOUNG FEMALE TENNIS-PLAYERS AT THE STAGE OF BASIC TRAINING	126–128
Wu Linna, Brusentsev V. EVALUATION OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF SPORT TOURISM CHINA AND EUROPE	129–133
Sutula V. FROM THE EXPERIENCE OF WORKING ON THE IMPROVEMENT OF EDUCATIONAL DISCIPLINES WHICH ARE TAUGHT IN THE DEPARTMENT OF GYMNASTICS KHARKIV STATE ACADEMY OF PHYSICAL CULTURE	134–136

УДК 796.012.12/355.233

АНАЦЬКИЙ Р. В.¹, КОЛОМІЙЦЕВА О. Е.²¹Національна академія Національної гвардії України²Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Показники виконання загальноконтрольної вправи на єдиній смузі перешкод курсантами під час проходження первинної підготовки

Анотація. Мета: визначити рівень результатів виконання вправи «подолання смуги перешкод» курсантами Національної академії Національної гвардії України, виявити типові помилки. **Матеріал і методи:** у дослідженнях узяли участь 46 курсантів першого року навчання, що проходили курс молодого бійця. Застосовувалися наступні методи: теоретичного аналізу і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічного спостереження, тестування, експертної оцінки, методи математичної статистики. **Результати:** відмічається, що заняття з курсантами з подоланням єдиної смуги перешкод спрямовані на формування і вдосконалення навичок у подоланні штучних і природних перешкод, метанні гранат та виконанні спеціальних прийомів і дій, розвиток швидкості і швидкісно-силової витривалості, удосконалення навичок у колективних діях на фоні значних фізичних навантажень, виховання впевненості у своїх силах, сміливості й рішучості. Проведене дослідження дозволило виявити, що курсанти спеціальності «Управління діями підрозділів спеціального призначення» демонструють кращу витривалість, ніж курсанти спеціальності «Автомобілі та автомобільне господарство». У порівнянні з нормативами, представленими в Керівництві з фізичної підготовки і спорту внутрішніх військ Міністерства внутрішніх справ України, отримані данні відповідають оцінці «нижче задовільної». За допомогою педагогічних спостережень та експертної оцінки були відокремлені типові помилки, яких припускаються курсанти під час проходження смуги перешкод. **Висновки:** отримані характеристики подолання смуги перешкод, а саме час, кількість попадань у ціль та характерні помилки дозволяють удосконалити процес фізичної підготовки курсантів при подальшому навчанні.

Ключові слова: курсанти, смуга перешкод, час подолання, типові помилки, попадання в ціль.

Вступ. Більшість абітурієнтів, які вирішили вступити до лав ВНЗ військового профілю, розпочинають підготовку заздалегідь. Зазвичай це підлітки, що йдуть по стопам своїх батьків, але трапляються випадки, коли абітурієнти в силу різних причин навіть не усвідомлюють усю відповідальність і не уявляють, які труднощі їх чекають протягом усього навчання, особливо під час проходження курсу молодого бійця.

Сучасний бій пред'являє підвищені вимоги до військовослужбовця – його бойової майстерності, фізичної і психологічної підготовленості. Останні події, зокрема антитерористична операція на сході України, в якій беруть участь правоохоронці, підрозділи Збройних Сил України та Національної гвардії України свідчать, що найменші втрати несуть ті військові підрозділи, в яких ведеться цілеспрямована бойова підготовка. Одним з основних компонентів загальної бойової підготовки військовослужбовця є спеціальна фізична підготовка. Відомо, що в значній мірі спеціальна фізична підготовленість офіцерів правоохоронних органів формується під час навчання у військових вищих навчальних закладах [3; 7]. У сучасній літературі питання фізичної підготовки курсантів ВНЗ достатньо досліджені, результати представлені в наукових працях [2; 6; 9].

Керівництво з фізичної підготовки і спорту внутрішніх військ МВС України, яким керуються викладачі кафедри фізичного виховання та спорту Національної академії Національної гвардії України під час занять з курсантами, містить в собі більш 30 вправ, у тому числі і подолання смуги перешкод. У літературі є данні, присвячені дослідженням кореляційного зв'язку результатів виконання подолання смуги перешкод та бігу 10x10 м, 100 м, 1000 м, 3000 м [8]. Також була спроба удосконалити методику оцінювання бігової і тактичної майстерності багатоборців військово-спор-

тивного комплексу у подоланні смуги перешкод [5]. Але ці данні стосуються військовослужбовців Збройних сил України.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження є складовою частиною науково-дослідної роботи кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України.

Таким чином, **метою дослідження** стало визначити рівень результатів виконання вправи подолання смуги перешкод курсантами Національної академії Національної гвардії України, виявити типові помилки і в перспективі прослідити динаміку змін результатів.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженнях взяли участь курсанти першого року навчання, які проходили КМБ. До першої групи (I гр.) увійшло 27 курсантів за спеціальністю «Управління діями підрозділів спеціального призначення», що вступили до лав академії після закінчення загальноосвітніх навчальних закладів. До другої групи (II гр.) увійшло 19 курсантів за спеціальністю «Автомобілі та автомобільне господарство», які в більшості своїй прибули з військових частин.

Для досягнення мети застосовувалися наступні **методи:** теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури, педагогічного спостереження, тестування, експертної оцінки, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Заняття з курсантами з подоланням єдиної смуги перешкод спрямовані на формування і вдосконалення навичок у подоланні штучних і природних перешкод, метанні гранат та виконанні спеціальних прийомів і дій, розвиток швидкості і швидкісно-силової витривалості, удосконалення навичок у колективних діях на фоні великих фізичних навантажень, виховання впевненості у своїх силах, сміливості і рішучості. Подолання перешкод є одним з основних розділів Керівництва з фізичної підготовки і спорту внутрішніх військ МВС України [4].

dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.001

© Анацький Р. В., Коломійцева О. Е. 2014



Загальна контрольна права на єдиній смузі перешкод довжиною 400 м виконується без зброї в військовій формі. Початкове положення – стоячи в траншеї; метнути гранату масою 600 г з траншеї на 20 м по стінці (проломом) або по майданчику 1х2,6 м перед стінкою (зараховується пряме попадання); при непопаданні в ціль першою гранатою продовжувати метання, але не більше трьох гранат до ураження цілі, вистрибнути з траншеї, пробігти 100 м по доріжці в напрямку до лінії початку смуги; обігти прапорець, пробігти 20 м та перестрибнути рів шириною 2,5 м; пробігти по проходах лабіринту; перелізти через паркан, залізти по вертикальній драбині на другій (зігнутий) відрізок зруйнованого мосту; пробігти по балках, перестрибнувши через розрив, і зіскочити на землю з положення стоячи з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі зруйнованої драбини з обов'язковим торканням двома ногами землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем; пролізти в пролом стінки; зіскочити в траншею, пройти по ходу сполучення; вискочити з колодязя; стрибком подолати стінку; вибігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини; вилізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого мосту, пробігти по балках, перестрибуючи через розриви, і збігти по нахиленій до-

щці; перестрибнути рів завширшки 2 м; пробігти 20 м і, обігши прапорець, пробігти у зворотному напрямі 100 м по доріжці до лінії фінішу.

Результати подолання смуги перешкод курсантами представлені на рис. 1.

Проведене дослідження дозволило виявити, що на початку першого року навчання у курсантів I групи результат у середньому склав 2 хв 26 с $\pm 0,13$ с, курсантів II групи – 2 хв 38 с $\pm 0,19$ с. Таким чином, хоча достовірності відмінностей між отриманими показниками не спостерігається, по абсолютним показникам видно, що курсанти спеціальності «Управління діями підрозділів спеціального призначення» демонструють кращу витривалість, ніж курсанти спеціальності «Автомобілі та автомобільне господарство». У порівнянні з нормативами, представленими в Керівництві з фізичної підготовки і спорту внутрішніх військ МВС України [4], отримані данні відповідають оцінці «нижче задовільної».

Інша картина спостерігається при аналізі точності попадання гранатою в ціль. Так, у курсантів I групи, тобто тих, хто вступили до лав академії після закінчення загальноосвітніх навчальних закладів, вона складає 48%.

Курсанти II групи, які прибули з військових час-

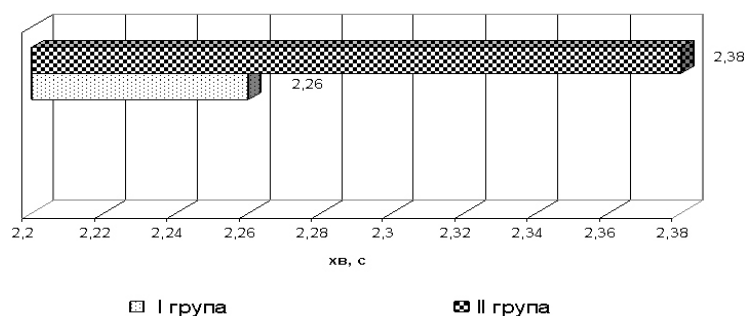


Рис. 1. Показники часу проходження смуги перешкод курсантами першого року навчання під час КМБ

Таблиця 1

Типові помилки, яких припускаються курсанти при проходженні смуги перешкод

Елемент смуги перешкод	Типові помилки
Метання гранат	– невірно (неповно) відводять руку з гранатою назад для виконання замаху; – метання гранати виконують горизонтально (при цьому граната не долітає до цілі), потрібно навісом;
Рів 2,5 м	– не підбирають ногу для поштовху при стрибку через рів; – приземляються на дві ноги, що призводить до травмування (потрібно на одну); – перед стрибком сповільнюють біг, що призводить до падіння в рів;
Лабіринт	– подолання лабіринту здійснюють бігом змієюю, що призводить до втрати часу (потрібно приставним кроком);
Паркан	– при виході з лабіринту не здійснюють розбіг для подолання паркану; – не ставлять ногу в упор на паркан;
Зруйнований міст	– подолання балок здійснюють у повільному темпі; – під час проходження моста не підтримують рівновагу; – зіскок на місце приземлення здійснюють з прямих на прями ноги;
Зруйнована драбина	– при проходженні зруйнованої драбини в зворотному напрямі біг по штабелям виконують приступаючи двома ногами (тобто на кожен штабель становляться двома ногами), що призводить до втрати швидкості;
Пролом у стіні	– не пригинають голову до ноги.

тин, продемонстрували більшу точність попадання гранатою в ціль – 79%. На нашу думку, це може бути пов'язано з малою кількістю або відсутністю вправ на метання, що застосовуються в процесі фізичного виховання та адаптативної підготовки юнаків у загальноосвітніх школах.

Як показує досвід занять з курсантами, подолання смуги перешкод вимагає від них достатнього рівня прояву усіх фізичних та спеціальних якостей, а кінцевий час бігу суттєво залежить від проміжних його показників [1]. За допомогою педагогічних спостережень та експертної оцінки ми відокремили типові помилки (табл. 1), яких припускаються курсанти під час проходження смуги перешкод, тим самим погіршуючи ефективність виконання цієї вправи.

Отже, припускаючись помилку при метанні гранати в ціль і непопаданні в неї курсанти тим самим отримують штрафні 5 с, які додаються до загального часу. При подоланні «рову» сповільнення бігу та приземлення на дві ноги призводить до втрати приблизно 3 с. При проходженні «лабіринту» змійкою, що є помилкою, курсанти втрачають до 5 с. Неправильне виконання елемента «зруйнований міст» тягне за собою втрату до 7 с. Недотримання мер безпеки при проходженні «пролому в стіні» призводить до травмування курсантів. Таким чином, необхідно звернути увагу на усунення перелічених помилок, що дасть можливість курсантам удосконалити техніку виконан-

ня елементів смуги перешкод і, як наслідок – покращити свій результат.

Висновки:

1. Визначено, що курсанти спеціальності «Управління діями підрозділів спеціального призначення» подолали смугу перешкод за 2 хв 26 с ± 0,13 с, курсанти спеціальності «Автомобілі та автомобільне господарство» – за 2 хв 38 с ± 0,19 с. У порівнянні з нормативами, представленими в Керівництві з фізичної підготовки і спорту внутрішніх військ МВС України, отримані данні відповідають оцінці «нижче задовільної».

2. Точність попадання гранатою в ціль у курсантів, що вступили до лав академії після закінчення загальноосвітніх навчальних закладів, складає 48%, у курсантів, які прибули з військових частин – 79%.

3. Були виявлені типові помилки, яких припускаються курсанти, долаючи смугу перешкод.

4. Таким чином, отримані характеристики подолання смуги перешкод, а саме час, кількість попадань та характерні помилки дозволять удосконалити процес фізичної підготовки курсантів при подальшому навчанні.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається проаналізувати час виконання кожної перешкоди і прослідити динаміку змін результатів проходження смуги перешкод протягом навчального року.

Список використаної літератури:

1. Анохін Є. Д. *Подолання перешкод: [навч.-метод. посіб.]* / Є. Д. Анохін, С. А. Єрьомін, О. А. Десятка, Д. О. Логінов, В. В. Михайлов; Нац. ун-т «Львів. Політехніка», Військ. ін-т. – Л., 2006. – 140 с.
2. Загорко І. П. *Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 / НУФВС України.* – К., 2001. – 19 с.
3. Камаєв О. И. *Оптимизация соотношения физической и методической подготовки курсантов командного факультета Академии внутренних войск МВД Украины* / О. И. Камаєв, О. В. Пилипец, Ю. К. Белошенко // *Физическое воспитание студентов*, 2011. – № 2. – С. 47–49.
4. Лещеня С. В. *Керівництво з фізичної підготовки і спорту внутрішніх військ МВС України* / С. В. Лещеня, В. Ф. Панченко, О. О. Мальцев, М. В. Осіпчук. – Київ: ІВЦ ВВ МВС України, 2011. – 186 с.
5. Михайлов В. В. *Оцінювання бігової й тактичної майстерності багатоборців військово-спортивного комплексу у подоланні смуги перешкод* / В. В. Михайлов, В. В. Михайлов, О. І. Попович // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2010. – № 2. – С. 89–92.
6. Романчук С. В. *Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України: [монографія]* / С. В. Романчук. – Л.: АСВ, 2012. – 367 с.
7. Старчук О. О. *Методика формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук – теорія і методика навчання (загальновійськовій та військово-спеціальній дисципліні): спец. 13.00.02* / О. О. Старчук. – Хмельницький, 2011. – 20 с.
8. Харабуга С. Г. *Інформативні показники фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ (на прикладі вправи «смуга перешкод»)* / С. Г. Харабуга, Ю. А. Бріскін, Б. В. Климович, О. М. Лойко, Т. В. Людовик // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* – 2008. – № 10. – С. 122–125.
9. Ярещенко О. А. *Обоснование эффективной программы специальной физической подготовки курсантов высших учебных заведений правоохранительного профиля* / О. А. Ярещенко // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* – 2008. – № 7. – С. 164–169.

Стаття надійшла до редакції: 20.10.2014 р.

Опубліковано: 31.12.2014 р.

Аннотация. Анацкий Р. В., Коломийцева О. Э. **Показатели выполнения общеконтрольного упражнения на единой полосе препятствий курсантами во время прохождения первоначальной подготовки.** *Цель:* определить уровень результатов выполнения упражнения «преодоление полосы препятствий» курсантами Национальной Академии Национальной Гвардии Украины, выявить типичные ошибки. **Материал и методы:** в исследованиях приняли участие 46 курсантов первого года обучения, которые проходили курс молодого бойца. Применялись следующие методы: теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы, педагогического наблюдения, тестирование, экспертной оценки, методы математической статистики. **Результаты:** отмечается, что занятия с курсантами по преодолению единой полосы препятствий направлены на формирование и совершенствование навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, метании гранат и выполнении специальных приемов и действий, развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости, совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности. Проведенное исследование позволило выявить, что курсанты специальности «Управление действиями подразделений специального назначения» демонстрируют лучшую выносливость, чем курсанты специальности «Автомобили и автомобильное хозяйство». По сравнению с нормативами, представленными в Руководстве по физической подготовке и спорту внутренних войск МВД Украины, полученные данные отвечают оцен-



ке «ниже удовлетворительной». С помощью педагогических наблюдений и экспертной оценки были выделены типичные ошибки, которые допускают курсанты во время прохождения полосы препятствий. **Выводы:** Полученные характеристики преодоления полосы препятствий: время, количество попаданий в цель и характерные ошибки позволят усовершенствовать процесс физической подготовки курсантов при последующей учебе.

Ключевые слова: курсанты, полоса препятствий, время преодоления, типичные ошибки, попадание в цель.

Abstract. Anatskyi R., Kolomyitseva O. Performance indicators total control exercises on a single obstacle cadets during their initial training. Purpose: to determine the level of the results of the exercise "obstacle course" students of the National Academy of the National Guard of Ukraine, identify common mistakes. **Material and Methods:** the study involved 46 students of the first year, which took basic training. We used the following methods: theoretical analysis and synthesis of scientific and instructional materials, teacher observation, testing, peer review, methods of mathematical statistics. **Results:** it was noted that the classes with students to overcome the single obstacle course aimed at the development and improvement of skills in overcoming the artificial and natural obstacles, throwing grenades and performing special moves and actions, development of speed and speed strength endurance, improving skills for collective action on the background strenuous exercise, nurturing self-confidence, courage and determination. The study revealed that the students specialty "Management of the actions of special forces" demonstrate better endurance than the students specialty "Automobiles and automobile industry." Compared with the regulations given in the Manual of physical training and sports of Interior Troops of Ukraine, the data correspond to the evaluation "below satisfactory". With the help of teacher observations and peer review were identified common mistakes that allow the cadets during the passage of the obstacle. **Conclusions:** the characteristics of the obstacle course: the time, the number of hitting the target and typical errors will improve the physical fitness of students in subsequent studies.

Keywords: cadets, obstacle, while overcoming, common mistakes, target hit.

References:

1. Anokhin E. D., Eromin S. A., Desyatka O. A., Loginov D. O., Mikhaylov V. V. Podolannya pereshkod [Overcoming obstacles], Lviv, 2006, 140 p. (ukr)
2. Zakorko I. P. Spetsialna fizichna pidgotovka u vishchikh navchalnikh zakladakh MVS Ukraini z urakhuvannyam individualnikh osoblivostey motoriki kursantiv : avtoref. kand. nauk z fiz. vikh. i sportu [Physical training in higher educational establishments of Ukraine, taking into account the individual characteristics of students motility], Kyiv, 2001, 19 p. (ukr)
3. Kamayev O. I., Pilipets O. V., Beloshenko Yu. K. Fizicheskoye vospitaniye studentov [Physical education students], 2011, vol. 2, pp. 47–49. (rus)
4. Leshchenya S. V., Panchenko V. F., Maltsev O. O., Osipchuk M. V. Kerivnitstvo z fizichnoi pidgotovki i sportu vnutrishnikh viysk MVS Ukraini [Manual of physical training and sports of Internal Troops of Ukraine], Kyiv, 2011, 186 p. (ukr)
5. Mikhaylov V. V., Mikhaylov V. V., Popovich O. I. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical education and sport], 2010, vol. 2, pp. 89–92. (ukr)
6. Romanchuk S. V. Fizichna pidgotovka kursantiv viyskovikh navchalnikh zakladiv Sukhoputnikh viysk Zbroynikh sil Ukraini [Physical training of cadets of military schools Army of the Armed Forces of Ukraine], Lviv, 2012, 367 p. (ukr)
7. Starchuk O. O. Metodika formuvannya fizichnoi gotovnosti maybutnix ofitseriv do viyskovo-profesiynoi diyalnosti : avtoref. kand. ped. nauk [Methods of forming physical readiness maybutnix officers to military occupational activity], Khmelniyskiy, 2011, 20 p. (ukr)
8. Kharabuga S. G., Briskin Yu. A., Klimovich B. V., Loyko O. M., Lyudovik T. V. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical education and sport], 2008, vol. 10, pp. 122–125. (ukr)
9. Yareshchenko O. A. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical education and sport], 2008, vol. 7, pp. 164–169. (rus)

Received: 20.10.2014.

Published: 31.12.2014.

Анацький Руслан Валерійович: Національна академія Національної гвардії України: площа Повстання, 3, г. Харків, 61001, Україна.

Анацкий Руслан Валериевич: Национальная академия Национальной гвардии Украины: площадь Восстания, 3, г. Харьков, 61001, Украина.

Ruslan Anatskyi: The National Academy of the National Guard of Ukraine: Povstannya Square 3, Kharkov, 61001, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-5662-9903

E-mail: ruslan.anackii@mail.ru

Коломійцева Ольга Едуардівна: к. фіз. вих., доцент; Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого: вул. Динамівська, 4, г. Харків, 61023, Україна.

Коломийцева Ольга Эдуардовна: к. физ. восп., доцент; Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого: ул. Динамовская, 4, г. Харьков, 61023, Украина.

Olga Kolomyitseva: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Yaroslav the Wise National Law University: Kharkov, street Dynamo, 4, 61023, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0003-4463-5027

E-mail: Olga86-76@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Анацький Р. В. Показники виконання загальноконтрольної вправи на єдиній смузі перешкод курсантами під час проходження первинної підготовки / Р. В. Анацький, О. Е. Коломійцева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 7–10. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.001



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.011.3.001.53-057.87

БАТЄЄВА Н. П.

Київський національний університет культури і мистецтв

Стан фізичної підготовленості студентів Київського національного університету культури і мистецтв

Анотація. Мета: провести аналіз стану фізичної підготовленості студентів Київського національного університету культури і мистецтв. **Матеріал і методи:** у дослідженні брали участь студенти I та II курсів Київського національного університету культури і мистецтв, які навчаються в інститутах: «кіно і телебачення», «готельно-ресторанна справа», «журналістика та міжнародні відносини». Загальна кількість студентів склала 136 осіб, віком 17–18 років, з яких 107 дівчат та 29 юнаків. Було використано методи теоретичного аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури, проведено тестування рухових здібностей студентів для визначення їх рівня фізичної підготовленості; визначено середні показники результатів тестування. **Результати:** виявлено, що найбільш фізично підготовлені на момент дослідження студенти (юнаки та дівчата) II курсу Київського національного університету культури і мистецтв, рівень фізичної підготовленості студентів I курсу є недостатнім та відповідає оцінці «задовільно». Встановлено низький рівень у показниках силових підготовленості у студенток та студентів I курсу. **Висновки:** результати дослідження свідчать про необхідність удосконалення фізичної підготовки студентів I та II курсів Київського національного університету культури і мистецтв з дисципліни «фізичне виховання».

Ключові слова: фізична підготовленість, сила, швидкість, витривалість, гнучкість, фізичне виховання, студенти, молодь.

Вступ. Фізична культура і спорт в учбових закладах є невід'ємною частиною формування загальної професійної культури сучасного фахівця [3]. Загальна мета ВНЗ – підготовка висококваліфікованих фахівців, здатних успішно адаптуватися на ринку праці у відповідності до вимог часу, цьому повинна також сприяти система фізичного виховання [11]. Зокрема, у Законі України «Про фізичну культуру і спорт», який прийнятий Верховною радою і затверджений Президентом України (17.11.2009) та набрав чинності з 1 січня 2011 року [4], фізичне виховання студентів визнане одним з головних напрямів упровадження фізичної культури серед студентської молоді, органічною частиною загального виховання студентів, покликаним забезпечити розвиток фізичних, моральних і вольових, розумових здібностей і професійно-прикладних навичок [1].

Сучасна система підготовки фахівців у вищих навчальних закладах характеризується інтенсифікацією процесу навчання, психічною насиченістю, недостатнім обсягом рухової активності і, як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійної трудової діяльності спеціалістів необхідного профілю [8; 10; 13].

Оптимізація процесу фізичного виховання молоді вищих навчальних закладів є центральною проблемою методики. Його важливість пов'язана з тим, що за результатами тестувань в Україні лише 30–40% студентів виконують належні нормативи фізичної підготовленості. Таким чином, саме фізичне виховання у вищій школі сприятиме підвищенню рівня здоров'я студентства та його рухових здібностей [1].

Проблемам підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді, підвищення мотивації студентів до занять руховою активністю, застосування особливих методик були присвячені праці Л. С. Луценко, 2008; Ю. О. Остапенко, В. В. Остапенко, 2011; В. С. Мунтян, 2011 та інші. Однак усе більш актуальним стають питання апробованих і обґрунто-

ваних досліджень для практичного застосування, які б об'єднували виховну, оздоровчу і розвиваючу складові [1].

Фізичне виховання студентів культурно-мистецького напрямку має певні особливості. Необхідність підвищення рівня розвитку рухових якостей студентів Київського національного університету культури і мистецтв обумовлюється в подальшому високими вимогами професійної діяльності. Від рівня фізичної працездатності працівника, розвитку професійних важливих якостей залежить його фахова дієздатність [2]. Для кращої реалізації процесу підготовки студентів культурно-мистецького напрямку до професійної діяльності необхідно знання рівня їх фізичної підготовленості. Водночас спеціальних наукових досліджень з визначення рівня фізичної підготовленості студентів Київського національного університету культури і мистецтв у літературі не виявлено, що і зумовило вибір теми наукового дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано в рамках реалізації комплексного наукового проекту «Теоретико-методологічні засади формування особистісної фізичної культури у дітей і молоді як основи їх здоров'я» (державний реєстраційний номер 0113U001205).

Мета дослідження: провести аналіз стану фізичної підготовленості студентів Київського національного університету культури і мистецтв.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилось у вересні-жовтні 2013/2014 навчального року на базі Київського національного університету культури і мистецтв. Були протестовані 136 студентів, з них 107 дівчат та 29 юнаків. Вік студентів склав 17–18 років. У дослідженні взяли участь студенти першого та другого курсів Київського національного університету культури і мистецтв, які навчаються в інститутах: «кіно і телебачення», «готельно-ресторанна справа», «журналістика та міжнародні відносини».

Були використані методи теоретичного аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури, проведено тестування рухових здібностей студентів для визначення їх рівня фізичної підготовленості; визначено середні показники результатів тестування.



Результати дослідження та їх обговорення.

У результаті проведених первинних тестових іспитів визначено рівень розвитку фізичних якостей студентів I–II курсів Київського національного університету культури і мистецтв (табл. 1, 2).

Аналіз результатів, відображених у табл. 1, свідчить про те, що достовірність розбіжностей існує між усіма показниками рівня фізичної підготовленості студенток 1-го та 2-го курсу.

Порівняння показників тестування дівчат I курсу з нормативними тестами дозволило встановити, що в загалом їх результати відповідають оцінці «задовільно». При цьому слід відмітити, що в тесті на визначення силового показника «стрибок у довжину з місця» вони отримали оцінку «незадовільно».

Аналогічне порівняння показників фізичної під-

готовленості дівчат II курсу з нормативними тестами дає можливість говорити про те, що результати в тестах на витривалість, швидкісно-силових здібностей, сили м'язів рук та черевного пресу відповідають оцінці «добре», але в тестах на гнучкість та силу ніг – «задовільно».

Таким чином, результати досліджень показали, що найбільш фізично підготовленими на момент проведення дослідження були студентки II курсу.

У табл. 2 представлені результати тестування студентів (юнаків) I–II курсів.

Аналіз результатів, наведених у табл. 2, свідчить про те, що достовірність розбіжностей існує між показниками витривалості, швидкісно-силових здібностей, сили м'язів ніг та черевного пресу.

Отримані показники при тестуванні юнаків I курсу

Таблиця 1

Показники рівня фізичної підготовленості студентів 1-го та 2-го курсів КНУКіМ (дівчата n=107), (p<0,05)

№	Тести	Групи		t _p	t _{кр}	p
		I курс (n=68)	II курс (n=39)			
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$			
1	Біг 1000 м, с	316,25±3,52	295,51±1,95	5,15	2,00	<0,05
2	Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	17,72±0,2	19,25±0,32	4,05	2,00	<0,05
3	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	38,35±0,32	41,17±0,51	4,68	2,00	<0,05
4	Біг 100 м, с	15,95±0,15	15,25±0,19	2,89	2,00	<0,05
5	Стрибки у довжину з місця, см	168,55±1,81	181,33±2,76	3,93	2,00	<0,05
6	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	16,13±0,29	14,27±0,48	3,31	2,00	<0,05

Таблиця 2

Показники рівня фізичної підготовленості студентів 1-го та 2-го курсу КНУКіМ (юнаки, n=29), (p<0,05)

№	Тести	групи		t _p	t _{кр}	p
		I курс (n=17)	II курс (n=12)			
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$			
1	Біг 1000 м, с	253,33±3,81	232,10±2,50	4,59	2,00	<0,05
2	Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	27,94±0,68	30,33±1,03	1,93	2,00	>0,05
3	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	46,47±0,78	49,51±0,45	4,35	2,00	<0,05
4	Біг 100 м, с	13,41±0,22	12,53±0,26	2,64	2,00	<0,05
5	Стрибки у довжину з місця, см	226,11±5,04	241,16±3,62	2,42	2,00	<0,05
6	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	14,51±0,39	11,32±0,4	5,57	2,00	<0,05

і порівняння їх з нормативними тестами свідчать про те, що в тесті згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, результати відповідають оцінці «незадовільно»; біг на 1000 м, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 1 хв, нахил тулуба вперед з положення сидячи – «задовільно» та результати тесту в бігу на 100 м відповідають оцінці «відмінно».

Результати тестування юнаків II курсу дають можливість встановити, що показники в тестах на витривалість, силу рук та гнучкість у них відповідають оцінці «задовільно»; сили м'язів ніг та черевного пресу – оцінці «добре» та швидкісно-силових здібностей – оцінці «відмінно».

У цілому результати тестування виявили значну різницю у фізичній підготовленості між студентами першого та другого курсу навчання. Згідно нормативних оцінок (Л. П. Сергієнко, 2010) рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу відповідає «нижче середнього». Оскільки тестування проводилось у вересні, жовтні місяці, то, на наш погляд, низка проблем фізичного розвитку молоді полягає в недостатній реалізації вимог шкільної програми з фізично-

го виховання в старших класах загальноосвітніх шкіл.

Виходячи з вище зазначеного, маємо можливість зробити наступні **висновки**:

1. Встановлено, що найбільш фізично підготовленими на момент проведення дослідження були студенти та студентки II курсу.

2. Визначено, що у студенток КНУКіМ слабо розвинута гнучкість та сила ніг. Результати дослідження юнаків показали, що рівень показників тестів на витривалість, силу рук та гнучкість знаходяться на низькому рівні.

3. Для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів Київського національного університету культури і мистецтв викладачам кафедри фізичного виховання необхідно більше уваги приділяти розвитку фізичних якостей та рухових здібностей.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть у дослідженні змін рівня фізичної підготовленості студентів Київського національного університету культури і мистецтв, здійснених у процесі занять з фізичного виховання впродовж навчального року.

Список використаної літератури:

1. Воронов В. М. Шляхи вдосконалення фізичної підготовленості студентів на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі / В. М. Воронов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 3. – С. 21–24.
2. Гах Р. В. Режимы тренировальных нагрузок студентов-экономистов первого року навчання / Р. В. Гах // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 3(41). – С. 36–39.
3. Журавлева И. Н. Исследование уровня физической подготовленности студентов педагогического колледжа ХГПИ / И. Н. Журавлева, Л. Е. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2006. – № 10. – С. 27–29.
4. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України» («Урядовий кур'єр» № 2 від 06.01.2010 р.)
5. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : [учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта] В 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – Т. 2. : Методика физического воспитания различных групп населения. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
6. Луценко Л. С. Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» / Л. С. Луценко, Г. І. Приходько. – Х. : Нац. юрид. акад. України, 2008. – 7 с.
7. Мунтян В. С. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов высших учебных заведений различного профиля / В. С. Мунтян // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 3. – С. 22–24.
8. Носков В. І. Основи психогігієнічного забезпечення гуманістичної орієнтованої професійної підготовки студентів : автореферат д-ра психол. наук : спец. 19.00.02 / В. І. Носков. – Київ : 2002. – 30 с.
9. Остапенко Ю. О. Аналіз фізичної підготовленості студентів першого курсу Української Академії Банківської справи за період 2003–2010 років навчання / Ю. О. Остапенко, В. В. Остапенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 41–43.
10. Остроушко С. В. Профессиональная направленность в физическом воспитании студентов в финансово-экономических специальностей : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук / С. В. Остроушко. – Хабаровск : 1999. – 24 с.
11. Пилипей Л. П. Проектирование процесса физического воспитания студентов / Л. П. Пилипей // Физическое воспитание студентов : [научный журнал]. – Харьков : ХОНОКУ-ХГАДИ, 2012. – № 5. – С. 79–84.
12. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Стаття надійшла до редакції: 10.09.2014 р.

Опубліковано: 31.10.2014 р.

Аннотация. Батеєва Н. П. Состояние физической подготовленности студентов Киевского национального университета культуры и искусств. Цель: провести анализ состояния физической подготовленности студентов Киевского национального университета культуры и искусств. **Материал и методы:** в исследовании принимали участие студенты I и II курсов Киевского национального университета культуры и искусств, обучающихся в институтах: «кино и телевидения», «гостинично-ресторанное дело», «журналистика и международные отношения». Общее количество студентов составило 136 человек в возрасте 17–18 лет, из которых 107 девушек и 29 юношей. Были использованы методы теоретического анализа и обобщения научной и методической литературы, проведено тестирование двигательных способностей студентов для определения их уровня физической подготовленности; определены средние показатели результатов тестирования. **Результаты:** установлено, что наиболее физически подготовленные на момент исследования студенты (юноши и девушки) II курса Киевского национального университета культуры и искусств, уровень физической подготовленности студентов I курса является недостаточным и соответствует оценке «удовлетворительно». Определен низкий уровень в показателях силовой подготовленности у студенток и студентов I курса. **Выводы:** Результаты исследования свидетельствуют о необходимости совершенствования физической подготовки студентов I и II курсов Киевского национального университета культуры и искусств по дисциплине «физическое воспитание».

Ключевые слова: физическая подготовленность, сила, скорость, выносливость, гибкость, физическое воспитание, студенты, молодежь.



Abstract. Batiieva N. State of the level of physical preparedness of students of the Kiev National University of Culture and Art. Purpose: analysis of physical fitness of students of the Kyiv National University of Culture and Arts. **Material and Methods:** the study involved students I and II courses of Kiev National University of Culture and Arts studying in institutions: "Film and Television", "hotel and restaurant business", "journalism and international relations." The total number of students was 136 persons aged 17–18 years, of which 107 girls and 29 boys. We used methods of theoretical analysis and synthesis of scientific and methodical literature, conducted testing of motor abilities of students to determine their level of physical preparedness; found the average test results. **Results:** found that the most physically fit at the time of study, students (boys and girls) II year of Kiev National University of Culture and Arts, level of physical preparedness of students of I year is sufficient and appropriate assessment "satisfactory". Defined low level in terms of strength training at students and students of I course. **Conclusions:** the findings suggest the need to improve physical fitness of student's I and II courses of Kiev National University of Culture and Arts on discipline "Physical Education".

Keywords: physical preparedness, strength, speed, endurance, flexibility, physical education, students, youth.

References:

1. Voronov V. M. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2012, vol. 3, pp. 21–24. (ukr)
2. Gakh R. V. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2014, vol. 3(41), pp. 36–39. (ukr)
3. Zhuravleva I. N., Shesterova L. Ye. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2006, vol. 10, pp. 27–29. (rus)
4. Zakon Ukraini «Pro vnesennya zmin do Zakonu Ukraini «Pro fizichnu kulturu i sport» ta inshikh zakonodavchikh aktiv Ukraini» («Uryadoviy kur'er» № 2 vid 06.01.2010 r.) [Law of Ukraine "On Amending the Law of Ukraine" On Physical Culture and Sports "and other legislative acts of Ukraine"]. (ukr)
5. Krutsevich T. Yu. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya [Theory and Methodology of Physical Education], Kyiv, 2003, 392 p. (rus)
6. Lutsenko L. S., Prikhodko G. I. Programa navchalnoi distsiplini «Fizichne vikhovannya» [The program of the course "Physical Education"], Kharkiv, 2008, 7 p. (ukr)
7. Muntyan V. S. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2011, vol. 3, pp. 22–24. (rus)
8. Noskov V. I. Osnovi psikhogigienichnogo zabezpechennya humanistichnoi orientovanoi profesynoi pidgotovki studentiv : avtoreferat d-ra psikhol. Nauk [Fundamentals psychogigienic providing humanistic oriented training students : Doctor of Science thesis], Kiv, 2002, 30 p. (ukr)
9. Ostapenko Yu. O., Ostapenko V. V. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2011, vol. 2, p. 41–43. (ukr)
10. Ostroushko S. V. Professionalnaya napravlenost v fizicheskom vospitanii studentov v finansovo-ekonomicheskikh spetsialnostey : avtoref. kand. ped. nauk [Professional orientation in physical education students in the financial and economic disciplines : PhD thesis], Khabarovsk, 1999, 24 p. (rus)
11. Pilipey L. P. Fizicheskoye vospitaniye studentov [Physical education students], Kharkov, 2012, vol. 5, pp. 79–84. (rus)
12. Sergienko L. P. Sportivna metrologiya: teoriya i praktichni aspekti [Sports metrology: theory and practical aspects], Kyiv, 2010, 776 p. (ukr)
13. Shiyani B. M. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya shkolyariv [Theory and methods of physical education in schools], Ternopil, 2001, Ch. 1, 272 p. (ukr)

Received: 10.09.2014.

Published: 31.10.2014.

Батєєва Наталія Петрівна: к. фіз. вих., Київський національний університет культури та мистецтв: вул. Щорса 36, м. Київ, 01133, Україна.

Батєєва Наталія Петровна: к. физ. восп., Киевский национальный университет культуры и искусств: ул. Щорса 36, г. Киев, 01133, Украина.

Nataliya Batiieva: PhD (Physical Education and Sport), Kiev National University of Culture and Arts: Shchorsa 36, Kiev, 01133, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-8575-5506

E-mail: kyzim@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Батєєва Н. П. Стан фізичної підготовленості студентів київського національного університету культури і мистецтв / Н. П. Батєєва // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 11–14. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-6.002



УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.85:796.12.2

БОЙЧЕНКО Н. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Контроль координаційних здібностей в ударних видах єдиноборств

Анотація. Мета: оптимізувати процес контролю рівня розвитку координаційних здібностей в єдиноборствах. **Матеріал і методи:** аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел, бесіди з тренерами-викладачами з ударних видів єдиноборств, аналіз відеозаписів технічних прийомів, педагогічні спостереження. **Результати:** визначено специфічні види координаційних здібностей в ударних видах єдиноборств. Підібрано та запропоновано специфічні та неспецифічні тести для контролю рівня розвитку видів координаційних здібностей єдиноборців. **Висновки:** визначено, що для досягнення перемоги в поєдинку єдиноборцю необхідно добре орієнтуватися в просторі, вміти оцінювати і регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів, утримувати рівновагу, мати високу координованість рухів. Запропоновані тести для контролю видів координаційних здібностей єдиноборців дозволять об'єктивно оцінити не тільки загальний рівень розвитку координації, а і рівень прояву специфічних видів цієї здібності.

Ключові слова: єдиноборства, координаційні здібності, види координації, контроль, специфічні тести, неспецифічні тести.

Вступ. У структурі спеціальної рухової підготовленості єдиноборця координаційні здібності займають особливе місце. Адже завдяки високому рівню розвитку цієї здібності спортсмен швидше опановує нові рухи, ефективніше оволодіває технікою обраного виду спорту, добре орієнтується в просторі та часі, здатен швидко перебудовувати рухові дії у відповідності до обставин, що виникають на килимі й т. д.

Аналіз спеціальної літератури показав, що дослідження координаційних здібностей проводились у таких напрямках: вивчались вікові особливості розвитку та прояву спритності дітей дошкільного і шкільного віку [2; 8]; досліджувалась структура координаційних здібностей у різних видах спорту [1; 2; 5; 6]; досліджувалась спритність борців різних соматичних груп [9]; вивчалась генетика розвитку координаційних здібностей [2; 8].

На сучасному етапі зросла зацікавленість до розробок модельних характеристик координаційних здібностей спортсменів і школярів [7]; велику увагу приділяють контролю координаційних здібностей школярів і спортсменів [4; 6; 7]; вивченню структури координаційних здібностей [3].

Зв'язок з науковими програмами, планами та темами. Робота виконана по плану НДР Харківської державної академії фізичної культури.

Мета дослідження: оптимізувати процес контролю рівня розвитку координаційних здібностей в єдиноборствах.

Завдання роботи:

1. Визначити найважливіші види координаційних здібностей в ударних видах єдиноборств.

2. Здійснити підбір контрольних тестів видів координаційних здібностей, що мають домінуюче значення в ударних видах єдиноборств.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел, бесіди з тренерами-викладачами з ударних видів єдиноборств, аналіз відеозаписів технічних прийомів, педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення.

Оцінка стану підготовленості єдиноборця проводить-

[dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.003](https://doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.003)

© БОЙЧЕНКО Н. В. 2014



ся в ході тестування або в процесі змагань і передбачає: оцінку спеціальної фізичної підготовленості; оцінку техніко-тактичної підготовленості; оцінку психологічного стану і поведінки на змаганнях. Оцінка стану здоров'я та основних функціональних систем проводиться, як правило, медико-біологічними методами фахівцями в галузі фізіології, біохімії та спортивної медицини.

Оцінка спеціальної фізичної підготовленості складається з окремих оцінок рівня основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, координаційних здібностей та гнучкості. При цьому основна увага приділяється провідним для кожного виду єдиноборств фізичним якостям або окремим здібностям.

Аналіз літературних джерел, відеозаписів виконання технічних прийомів, що входять в арсенал базової підготовки каратиста, а також бесіди з тренерами-викладачами з ударних видів єдиноборств дозволили визначити види координаційних здібностей, на розвиток яких необхідно більше звертати увагу: здатність до підтримання стійкого положення, здатність до орієнтування в просторі, до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів, координованість рухів. За цими видами координаційних здібностей були підібрані неспецифічні тести, до кожного неспецифічного тесту був розроблений специфічний тест (табл. 1–4).

Крім тестування видів координаційних здібностей, необхідно вести спостереження під час контрольних поєдинків спортсменів. Змагальна діяльність виступає основою контролю.

Вибір контрольних тестів здійснювався з урахуванням рекомендацій В. А. Романенко [4].

При виконанні окремих технічних прийомів в ударних видах єдиноборств необхідно вміти утримувати стійке положення.

Здатність до підтримання ефективної пози є провідною координаційною якістю і визначається рядом специфічних факторів. Це величина площі опори, величина механічної дії з боку суперника, уміння своєчасно міняти позу відповідно площі опори, центру ваги.

В єдиноборствах виведення з рівноваги застосовується як спосіб тактичної підготовки технічного прийому. Призначення цього способу – змусити суперника з метою утримання рівноваги переступати,



Таблиця 1

Тести для контролю здатності до збереження стійкої пози

Неспецифічний тест	Специфічний тест
Утримання положення «ластівка» до втрати рівноваги. Реєструють час утримання (с).	Утримання ноги в положенні удару назад, руки біля грудей в бойовій позиції, голова повернута в бік удару. Реєструють час утримання до втрати рівноваги (с).
Тест Яроцького І. П. – ноги разом, обертання головою в одну сторону до втрати рівноваги. ВС (вестибулярна стійкість). Реєструють кількість (N) і час (t, с) виконання проби. $BC=(N/t) \times 100$	Круговий удар ногою з розворотом через спину в межах 110–120 см (індивідуально). Реєструють кількість ударів у межах (N) і час виконання (t, с). $BC=(N/t) \times 100$

Таблиця 2

Тести для контролю здатності до орієнтації в просторі

Неспецифічний тест	Специфічний тест
Просування стрибками на одній нозі в межах коридору (ширина 50 см) три метри, після чотирьох повних обертів навколо вертикальної осі в положенні нахилу. Реєструють час (с). проходження дистанції.	Теж, але замість стрибків бокові удари ногами по черзі.
Біг 30 м. Реєстрація часу (с). Вираховується середня різниця між специфічним та неспецифічним тестами.	Біг «змійкою» між 5 стійками 30 м, Реєстрація часу (с)

Таблиця 3

Тести для контролю здатності до координованості рухів

Неспецифічний тест	Специфічний тест
3 В.П. – сід, ноги нарізно, т/м'яч перед грудьми. За сигналом підкинути м'яч – встати – зловити м'яч. Реєструється час (с).	3 В.П. – стоячи, м'яч перед грудьми. За сигналом підкинути м'яч – виконати по черзі 2 бокових удари ногами – зловити м'яч. Реєструється час (с).
Вимірювання здатності до освоєння нових рухів: В.П. – О.С. 1 – стрибок на 360 гр. 2 – стрибком права нога згинається в колінному суглобі і подається вперед виносячи гомілку і стопу перед опорною ногою, паралельно підлозі, хлопок лівою рукою по внутрішній стороні стопи. 3 – із стрибком на опорній нозі хлопок правою рукою по зовнішній стороні стопи. 4 – із стрибком на опорній нозі гомілку і стопу правої ноги виносяться за опорну ногу, хлопок лівою рукою по внутрішній стороні стопи. 5 – із стрибком на опорній нозі гомілка і стопа виносяться вперед, хлопок правою рукою по підйому гомілки. 6 – стрибок на 360°. Результати рахуються по формулі: $\Xi = 1x(N-n)^{-1}$, де Ξ – ефективність навчання; N – кількість спроб для освоєння вправи. n – кількість помилок при контрольному виконанні. Чим ближче результат до 1, тим краще здатність до освоєння нових рухів.	Теж, але: В.П. – бойова стійка. 1 – півкрок правою ногою, прямий удар лівою ногою. 2 – ставлячи ліву ногу попереду, прямий удар лівою рукою з подальшим виконанням прямого удару правою рукою. 3 – бічний удар прав. ногою, «світч». 4 – бічний удар лівою ногою, ставлячи її попереду, прямий удар лівою рукою з подальшим виконанням прямого удару правою рукою. Оцінка результатів аналогічна неспецифічному тесту.

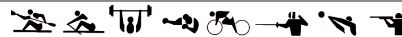
Таблиця 4

Тести для контролю здатності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів

Неспецифічний тест	Специфічний тест
Оцінка часового інтервалу 60 с. Враховують різницю між певним і неспецифічним тестами.	Теж, але під час бою з тінню.

присідати, спиратися обертанню, нахилитися або ухилитися, тобто вивести його з захисної, статичної позиції, а потім використовувати його спробу відновити рівновагу для проведення атаки.

Здатність до орієнтування в просторі визначається вмінням спортсмена оперативно оцінювати ситуацію, яка склалася по відношенню просторових умов, і відреагувати на неї раціональними діями, що забез-



печують ефективне виконання тренувальних або змагальних вправ.

Координованість рухів, як здатність до раціонального прояву і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі запасу рухових умінь і навичок, має особливо велике значення для досягнення високих результатів в єдиноборствах, де постійно виникає необхідність швидкої зміни рухових дій при збереженні їх доцільного взаємозв'язку і послідовності.

Здатність до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Особливістю всіх видів єдиноборств є безпосередній контакт спортсмена із суперником, партнером, татами. Сприйняття суперника під час поєдинку здійснюється не тільки візуально, а й безпосередньо контактуючи з ним. Для проведення атакуючих і захисних дій велике значення має відчуття дистанції.

Точне відчуття часу важливо при виконанні прийомів. Якщо відчуття часу розвинене недостатньо, то прийом буде не ефективним, і взагалі може не вийти. Також спортсмен повинен інтуїтивно відчувати тимчасові інтервали поєдинку для вмілої реалізації тактичного плану.

Висновки:

1. Визначено, що для досягнення перемоги в поєдинку єдиноборцю необхідно добре орієнтуватися в просторі, вміти оцінювати і регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів, утримувати рівновагу, мати високу координованість рухів.

2. Запропоновані тести для контролю видів координаційних здібностей єдиноборців дозволяють об'єктивно оцінити не тільки загальний рівень розвитку координації, а й рівень прояву специфічних видів цієї здібності.

Список використаної літератури:

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 224 с.
2. Лях В. И. Координационные способности: диагностика / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В. А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 209 с.
5. Садовски Е. Структура координационных способностей спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах / Е. Садовски // Наука в олимпийском спорте, 2000. – № 2. – С. 5–9.
6. Сергиенко Л. П. Педагогический контроль развития координационных способностей у детей и подростков / Л. П. Сергиенко, Т. Селезнева, Л. Кметь, С. Нам // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – с. 47–53.
7. Сергиенко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергиенко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
8. Сергиенко Л. П. Основы спортивной генетики / Л. П. Сергиенко. – Київ: Вища школа, 2004.
9. Теория и практика дзюдо [Текст] / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.: ил.

Стаття надійшла до редакції: 20.10.2014 р.

Опубліковано: 31.12.2014 р.

Аннотация. Бойченко Н. В. Контроль координационных способностей в ударных видах единоборств. Цель: оптимизировать процесс контроля уровня развития координационных способностей в единоборствах. **Материал и методы:** анализ и обобщение данных научно-методических литературных источников, беседы с тренерами-преподавателями из ударных видов единоборств, анализ видеозаписей технических приемов, педагогические наблюдения. **Результаты:** определены специфические виды координационных способностей в ударных видах единоборств. Подобранны и предложены специфические и неспецифические тесты для контроля уровня развития видов координационных способностей единоборцев. **Выводы:** определено, что для достижения победы в поединке единоборцев необходимо хорошо ориентироваться в пространстве, уметь оценивать и регулировать динамические и пространственно-временные параметры движений, удерживать равновесие, иметь высокую скоординированность движений. Предложенные тесты для контроля видов координационных способностей единоборцев позволят объективно оценить не только общий уровень развития координации, а и уровень проявления специфических видов этой способности.

Ключевые слова: единоборства, координационные способности, виды координации, контроль, специфические тесты, неспецифические тесты.

Abstract. Boychenko N. Control coordination abilities in shock combat sports. Purpose: optimize the process control level of coordination abilities in martial arts. **Material and Methods:** analysis and compilation of scientific and methodological literature, interviews with coaches of drum martial arts, video analysis techniques, teacher observations. **Results:** identified specific types of coordination abilities in shock combat sports. Pod branny and offered specific and nonspecific tests to monitor the level of species athletes coordination abilities. **Conclusion:** it is determined that in order to achieve victory in the fight martial artists to navigate the space to be able to assess and manage dynamic and spatio-temporal parameters of movements, maintain balance, have a high coordination of movements. The proposed tests to monitor species coordination abilities athletes allow an objective assessment of not only the overall level of coordination, and the level of specific types of manifestations of this ability.

Keywords: martial arts, coordination abilities, types of coordination, control, specific tests, nonspecific tests.

References:

1. Boyko V. F., Danko G. V. Fizicheskaya podgotovka bortsov [Physical training fighters], Moscow, 2010, 224 p. (rus)
2. Lyakh V. I. Koordinatsionnyye sposobnosti: diagnostika [Coordination abilities], Moscow, 2006, 290 p. (rus)
3. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte [The system of training athletes in Olympic sports], Kyiv, 2004, 808 p. (rus)
4. Romanenko V. A. Diagnostika dvigatelnykh sposobnostey [Diagnosis of motor abilities], Donetsk, 2005, 209 p. (rus)
5. Sadovskiy Ye. Nauka v olimpiyskom sporte [Science in Olympic sports], 2000, vol. 2, pp. 5–9. (rus)
6. Sergiyenko L. P., Selezneva T., Kmet L., Nam S. Nauka v olimpiyskom sporte [Science in Olympic sports], 2002, vol. 1, pp. 47–53. (rus)
7. Sergiyenko L. P. Testuvannya rukhovikh zdibnostey shkolyariv [Testing of motor abilities of students], Kyiv, 2001, 439 p. (ukr)

8. Sergiyenko L. P. *Osnovy sportivnoy genetiki [Fundamentals of sports genetics]*, Kyiv, 2004. (rus)
9. Shestakov V. B., Yeregina S. V. *Teoriya i praktika dzyudo [Theory and practice of judo]*, Moscow, 2011, 448 p. (rus)

Received: 20.10.2014.

Published: 31.12.2014.

Бойченко Наталя Валентинівна: к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Бойченко Наталья Валентиновна: к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Natalya Boychenko: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0003-4821-5900

E-mail: natalya-meg@rambler.ru

Бібліографічний опис статті:

Бойченко Н. В. Контроль координаційних здібностей в ударних видах єдиноборств / Н. В. Бойченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 15–18. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-6.003



УДК 796.5:796.035(084.3)

БУЛАШЕВ А. Я.

Харьковская государственная академия физической культуры

Картографическое обеспечение рекреационной и туристской деятельности

Аннотация. Цель: показать целесообразную необходимость широкого использования картографических методов оценки рекреационных территорий, что повышает их значение для отдыха и туризма. **Материал и методы:** теоретический анализ, обобщение данных специальной литературы. **Результаты:** рассмотрены вопросы применения картографии в рекреации и спортивном туризме. **Выводы:** картографические методы позволяют проводить исследования в различных направлениях и в сочетании с описательно-сравнительным и математическим методами можно получить ценный материал для рекреации, туризма и экологии.

Ключевые слова: картография, картографические методы, рекреационная оценка территорий, топографические карты, масштаб, туристские ресурсы.

Введение. Картография – наука об отображении и познании природных, и социально-экономических геосистем посредством карт как моделей. Картография существует также как область техники и технологии создания и использования картографических произведений и как отрасль производства, выпускающего картографическую продукцию (карты, атласы, глобусы и др.). Развитие компьютеризации расширило представление о картографии, в ее интересы входят также технологии создания электронных карт, баз и банков цифровой картографической информации.

Картография зародилась в глубокой древности, упоминание о картах есть даже в Библии. Первые руководства по картографии составлены древнегреческим ученым К. Птолемеем. Античные картографы создавали географические карты, учитывающие шарообразность Земли и снабженные градусной сеткой. Расцвет картографии приходится на эпоху Возрождения и Великих географических открытий.

Современная картография – это разветвленная система научных дисциплин и технических отраслей. Общая теория картографии исследует предмет и метод картографии, вопросы методологии создания и использования карт. Основные технические разработки выполняются в рамках картоведения – общего учения о карте. История картографии изучает историю идей, представлений, методов науки, развитие картографического производства, а также старые картографические произведения. Математическая картография – дисциплина, в рамках которой разрабатываются картографические проекции; такая картографии, как проектирование и составление, изучает и разрабатывает методы и технологии камерального изготовления и редактирования карт общегеографических, природы, социально-экономических, экологических и других. Картографическая семиотика – дисциплина, занимающаяся системами картографических знаков, правилами их употребления. Оформление карт (картографический дизайн) изучает теорию и методы художественного проектирования картографических произведений, их штрихового и красочного оформления. Издание карт – техническая отрасль, занимающаяся подготовкой карт и атласов к изданию, их размножением и полиграфическим оформлением. Использование карт разра-

батывает теорию и методы применения картографических произведений (карт, атласов, глобусов и др.) в практической, научной, культурной, образовательной деятельности. Плодотворно современная картография взаимодействует с геоинформатикой и компьютерным моделированием. На основе интеграции двух наук сформировалось перспективное направление – геоинформационное картографирование. На стыке с телекоммуникацией получило развитие интернет-картографирование в виде создания и размещения карт, атласов во всемирной электронной сети [3; 4].

Организация туризма и рекреации является комплексной задачей, предполагающей широкое участие в ее решении специалистов разного профиля. Основная роль в изучении и научном обосновании рационального использования рекреационно-туристского потенциала (РТП) территории должна принадлежать географам. Лишь комплексный анализ и оценка рекреационных возможностей территории с одновременным учетом историко-культурных, социальных и экономико-географических факторов позволят найти оптимальное решение этой задачи.

Развитие туристско-рекреационной сферы и географического изучения туризма требует соответствующего информационного обеспечения. Картографические произведения (карты, атласы, туристские схемы, буклеты, рекламные проспекты и др.) являются наиболее наглядным, емким и концентрированным носителем пространственно-организованной информации. Карты, атласы, планы городов и отдельных местностей, различные комбинации карт и фото- и аэрокосмических снимков широко используются туристами на разных этапах подготовки и осуществления путешествий, служат эффективным и весьма наглядным средством привлечения потенциальных туристов, а также инвесторов в туристско-рекреационную сферу.

Цель исследования: показать целесообразную необходимость широкого использования картографических методов оценки рекреационных территорий, что повышает их значение для отдыха и туризма.

Материал и методы исследования: анализ современной научно-методической литературы из области физической географии, рекреации и туризма.

Результаты исследования и их обсуждение. Для многих миллионов потребителей карта служит средством научного познания и исследования объ-



ективной реальности, позволяет наглядно видеть огромные пространства, наблюдать и изучать зрительно невоспринимаемые объекты и явления. Картографический метод исследования является одним из разделов картографии, изучающий проблемы и способы создания и использования карт для познания изображенных на ней объектов и явлений. Применение карт в научных и практических исследованиях известно давно, однако теоретическое обоснование метода стало возможным только в последние десятилетия, в условиях высокого уровня развития топографического и, особенно, тематического картографирования, а также внедрения в картографию методов других наук и связанных с ними новых технических приемов анализа картографического изображения. Большую роль в становлении картографического метода сыграло расширение области применения картографических моделей в научных исследованиях в самых различных отраслях науки и народного хозяйства.

Картографический метод исследования имеет большую значимость для ряда наук, занимающихся изучением пространственных форм рекреационной деятельности, рассматриваемой как способ удовлетворения возрастающих потребностей общества в оздоровлении, активном отдыхе и всестороннем физическом и духовном развитии людей. Выполняя функцию хранилищ информации о размещении, свойствах, связях и отношениях рекреационных объектов и явлений, картографические модели одновременно выступают эффективным средством научного познания: в процессе картоисследования выявленная исследовательская информация может как количественно, так и качественно превосходить исходную.

Каждый очередной этап развития рекреации и рекреационных исследований ставит перед картографическим моделированием научные и практические проблемы, стимулирующие разработку новых и совершенствование существующих рекреационных

картографических произведений и методов их использования [1; 10; 11].

Карта рассматривается как образцово-знаковая модель действительности, которая служит средством научного исследования, заменяющим реальные объекты на отдельных этапах работы. Изучение моделей позволяет составить представление о самом моделируемом объекте, получить о нем новые знания.

В применении картографических методов для исследования туристских ресурсов можно выделить следующие направления:

- изучение отдельных видов туристских ресурсов;
- изучение динамики ресурсов;
- качественная оценка туристских ресурсов проводится по заранее разработанным и уточненным в процессе оценки методам и оценочным шкалам;
- определение предельной емкости туристских ресурсов проводится путем количественного измерения ресурсов по картам (площадей, объемов и т. п.);
- определения их пропускной способности и применение к ним предельных норм нагрузки;
- исследование факторов, влияющих на состояние туристских ресурсов – погодно-климатические условия, использование их другими отраслями;
- определение степени использования туристских ресурсов, количества туристов, их плотности, интенсивности посещения территорий, туристских потоков и т. п.

Использование картографических методов исследования туристских ресурсов, как правило, должно сопровождаться применением других методов: описательно-географического, сравнительно-географического, математического.

Для исследования привлекают отдельные карты, атласы, серии карт, а также снимки. С помощью картографического метода изучают структуру и морфо-

Таблица 1
Основные нормативы изображения объектов местности

Объекты местности	Изображение на картах масштаба			
	1:50000	1:100000	1:200000	1:500000
Шоссейные дороги	все	все	все	частично
Грунтовые дороги	все	главные	главные	редко
Населенные пункты	все	все	с числом домов более 10	не более одного на площадь 25 км ²
Отдельные двory	все	частично	редко	нет
Реки длиной более, км	0,5	1	2	5
Озера площадью более, га	0,5	2	8	50
Болота площадью более, га	5	21	100	600
Леса площадью более, га	2,5	10	40	100
Обрывы, насыпи, дамбы высотой более, м	1	2	3	5
При длине более, м	150	300	500	800

Примечание. На карте масштаба 1:100000 показываются только главные шоссеиные дороги, важнейшие населенные пункты, но не более одного на 100 кв. км, реки длиной более 10 км и т. п.



логию явлений, их динамику и взаимосвязи, функционирование, дают прогнозы развития и размещения во времени и пространстве. Картографический метод располагает большим числом приемов анализа карт, включая описание по картам, графические построения по ним, картометрические определения, математическое моделирование.

Учитывая отношение туристов к тем или иным природным или хозяйственным объектам, отображенным на картах, можно провести оценку ресурсов всей провинции по картографическим моделям независимо от применяемого способа оценки: описательного, балльного, рангового, стоимостного или какого-либо другого.

Топографические карты служат основным источником информации о местности и используются для ее изучения, определения расстояний и площадей, дирекционных углов, координат различных объектов и решения других топографических задач (табл. 1).

Мелкомасштабная оценка природных условий и рекреационных ресурсов на основе карты типов природно-территориальных комплексов в масштабе 1:100000. Физиономически однородные природные комплексы выделялись по совокупности признаков и свойств компонентов природы, которые наиболее наглядно характеризуют внутреннюю структуру ландшафта, проявляющуюся в его внешнем облике на мелкомасштабной карте. Комфортные погоды – погоды не вызывающие переохлаждения или чрезмерного перегревания организма человека. Наличие длительных комфортных погодных условий повышает общую пригодность местности для отдыха здоровых людей. Поэтому продолжительность периода с комфортными и близкими к ним теплыми умеренно жаркими дневными погодами может служить основным показателем оценки климатических условий. Лесные массивы имеют преимущественное значение (по сравнению с нелесной зоной) в развитии традиционных туристских занятий (пешеходный, лыжный, водный, велоси-

педный туризм) и оцениваются по двум показателям: количественному – восстановленной лесистости и качественному – эстетическому состоянию лесного покрова (древостои, состав пород, высота древесного яруса, густота насаждений) [2; 5; 12].

Рекреационная оценка рельефа связана прежде всего с его эстетическим и познавательным значением.

Экзотичность природных условий тесно связана с индивидуальными представлениями человека о природной среде, отличающейся от той, в которой он живет. Эта связь может служить главным объективным мерилем данного качества, причем его количественная оценочная характеристика зависит от соотношения численности населения, проживающего в оцениваемом районе, и населения, живущего в несходных природных условиях.

При обзорной оценке большой территории важно учитывать наиболее общие свойства ландшафтов, позволяющие выявить крупные региональные различия. Применение ландшафтной карты для целей оценки позволяет лучше организовать материал и упорядочить многообразие сочетаний оценок, что особенно важно, если оценки делаются для такого комплексного «субъекта» как туризм.

Топографическая туристская карта – уменьшенное, тонкое, подробное и наглядное изображение земной поверхности со всеми ее объектами, выполненное в определенной картографической проекции. Топографические карты являются общегосударственными и издаются различного масштаба (табл. 2).

Используемые в спортивном туризме карты подразделяются на: крупномасштабные (1:25000, 1:50000), среднемасштабные (1:100000, 1:200000), мелкомасштабные (1:500000, 1:1000000).

Области применения туристских карт весьма разнообразны. Можно выделить два основных направления в картографическом обеспечении туристско-рекреационной деятельности:

– карты для туристов и экскурсантов (собс-

Таблица 2

Топографические карты масштаба 1:25000 – 1:1000000

Масштаб карты (величина масштаба)	Наименование карты	Подпись масштаба карт на боевых документах	Примерные размеры листом карты на широте 54°, км	Площадь, покрываемая листом карты на широте 54°, км
1:25000 (в 1 см 250 м)	двадцатипяти тысячная	25000	9x8	75
1:50000 (в 1 см 500 м)	пятидесяти тысячная	50000	19x16	300
1:100000 (в 1 см 1 км)	стотысячная или километровка	100000	37x32	1200
1:200000 (в 1 см 2 км)	двухсоттысячная или двухкилометровка	200000	74x65	5000
1:500000 (в 1 см 5 км)	пятисоттысячная или пятикилометровка	500000	222x196	44000
1:1000000 (в 1 см 10 км)	миллионная или десятикилометровка	1000000	445x393	175000

Примечание. Первое число размеров листа означает протяженность с севера на юг, этот размер является постоянным для любой широты; второе число – протяженность с востока на запад, этот размер с увеличением широты постепенно уменьшается.



твенно туристские карты);

– карты для обеспечения управления туристским бизнесом, планирования его развития и инвестиций (научно-туристские карты или карты для туристского бизнеса).

Задача карт для туристов – дать достоверную и исчерпывающую исходную информацию о местности и возможностях ознакомления с ней, об объектах туристского интереса (культурно-исторических, природных и др.), о размещении объектов туристского сервиса (гостиниц, кемпингов, туристских баз, ресторанов и кафе, станций автосервиса и т. п.).

Туристские карты должны обеспечить решение всего комплекса задач, стоящих перед туристом в ходе планирования и осуществления путешествия:

- выбор оптимального маршрута;
- выбор средств передвижения;
- расчет необходимого и достаточного для комфортного путешествия времени (с учетом выбранных средств передвижения);
- обеспечение возможности отдыха (как для ночлега, так и во время дневных перемещений);
- организация питания;
- обеспечение безопасности и коммуникационных возможностей во время прохождения маршрута и др. [6; 9].

В зависимости от решаемых потребителями информационно-поисковых задач могут создаваться и использоваться различные типы картографических произведений – от простейших схем и планов местности и маршрутов до топографически точных карт, комплексных и специализированных атласов. Тем не менее, все карты и картографические произведения, предназначенные для потребления в туристской среде, должны отвечать ряду требований, перечень которых связан именно со спецификой их использования.

Основными требованиями к таким картам являются:

- достоверность, точность и тематическая полнота (в соответствии с типом картографического произведения);
- эффективный картографический дизайн и читаемость;
- удобство пользования (формат, фальцовка карт и др.);
- необходимое и достаточное количество дополнительного справочного материала.

Масштабный ряд туристских карт зависит от целей картографирования, назначения конкретных карт и включает в себя карты крупного (1:1000000 и

крупнее), среднего (1:200000 – 1:100000) и мелкого (мельче 1:100000) масштабов.

Основные задачи, решаемые туристами с помощью карт:

1. Ознакомительные:

- оценка туристских возможностей района предполагаемого посещения;
- выбор оптимальных (по времени, по расстоянию, по степени сложности и др.) маршрутов;
- ознакомление с имеющейся туристской инфраструктурой (места размещения, питания и др.).

2. Ориентационные:

- ориентирование по карте на местности;
- точная географическая локализация различных природных, хозяйственных и культурно-исторических объектов;
- визуальная оценка по карте расстояний и направлений.

3. Информационно-справочные:

- определение абсолютных и относительных высот, крутизны склонов и других параметров, связанных с рельефом;
- получение характеристик природных объектов, являющихся целью туристского посещения (например, параметры гидрографических объектов – для водного туризма);
- получение необходимой информации об историко-культурных объектах (например, хронологические сведения).

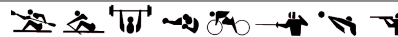
В настоящее время при подготовке к туристскому походу все чаще используются картографические ресурсы Интернета, в том числе виртуальные туристские путеводители, трехмерные изображения городов и пр. Для повышения качества персонального туризма получило развитие использование GPS навигатора [7; 8].

Выводы. Картографический метод облегчает процесс изучения не только конкретных территорий, но и планеты в целом, делает его наглядным и позволяет решать задачи, недоступные для других методов исследования. Особо важным являются возможности его использования при оценке рекреационных территорий в целях использования их для отдыха и туризма.

Перспективы дальнейших исследований должны быть направлены на изучение применения картографических методов при оценке рекреационных ресурсов, используемых для отдыха и туризма, в том числе при организации и проведении спортивных туристских походов.

Список использованной литературы:

1. Берлянт А. М. Картографический метод исследования / А. М. Берлянт. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1978. – 255 с.
2. Большая Советская Энциклопедия. – Изд. 3. – Т. 11. – М., 1973. – 608 с.
3. Бредихин А. В. Рекреационно-геоморфологическое картографирование / А. В. Бредихин // Вестник Московского университета : Сер. 5, география. – 2007. – № 1. – С. 34–38.
4. Брокгауз Ф. А. Иллюстрированный энциклопедический словарь. Современная версия / Ф. А. Брокгауз, И. А. Эфрон. – М. : ЭКСМО, 2007. – 959 с.
5. Булашев А. Я. Спортивный туризм: Учебник / А. Я. Булашев – Харьков, 2009. – 332 с.
6. Ганопольский В. И. Значимость территориального картографического обеспечения спортивного туризма / В. И. Ганопольский // Гуманітарний вісник. Спец. вип. педагогіка. – Переяслав-Хмельницький, 2010. – С. 25–27.
7. Грицик В. В. Картографічно-інформаційне забезпечення і використання геоінформаційних технологій в рекреаційно-туристському освоєнні Карпатського району / В. В. Грицик, Ю. П. Маркітант та ін. // Праці Міжнар. конгр. 23-28 травня 2000 р. «Проблеми інформатизації рекреаційної та туристської діяльності в Україні: перспективи культурного та економічного розвитку». – Трускавець, 2000. – С. 66–73.
8. Забелина Н. М. Мелкомасштабная оценка природных условий для туризма (на примере основной территории



США) / Н. М. Забелина // Рекреационные ресурсы и методы их изучения. – М., 1981. – С. 129–132.

9. Прасул Ю. І. Наукові основи системного картографування регіонів України для потреб туризму (на прикладі Харківської області) : автореф. дис. ... к. географ. н. / Ю. І. Прасул. – Київ, 2004. – 18 с.

10. Салищев К. А. Картоведение / К. А. Салищев – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1976. – С. 285–319.

11. Филиппович Л. С. Картографическое моделирование при изучении территориальных рекреационных систем : автореф. дис. ... к. географ. н. / Л. С. Филиппович. – М., 1980. – 21 с.

12. Яковенко И. М. Атласное картографическое моделирование в географических исследованиях Крымской территориальной рекреационной системы : автореф. дис. ... к. географ. н. / И. М. Яковенко. – Л., 1982. – 18 с.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2014 р.

Опубліковано: 31.12.2014 р.

Анотація. Булашев О. Я. **Картографічне забезпечення рекреаційної і туристської діяльності.** **Мета:** показати доцільну необхідність широкого використання картографічних методів оцінки рекреаційних територій, що підвищує їх значення для відпочинку і туризму. **Матеріал і методи:** теоретичний аналіз, узагальнення даних спеціальної літератури. **Результати:** розглянуті питання використання картографії в рекреації і спортивному туризмі. **Висновки:** картографічні методи дозволяють проводити дослідження в різних напрямках і у поєднанні з описово-порівняльним і математичним методами можна отримати цінний матеріал для рекреації, туризму і екології.

Ключові слова: картографія, картографічні методи, рекреаційна оцінка територій, топографічні карти, масштаб, туристські ресурси.

Abstract. Bulashev A. **The Cartographic providing of recreations and tourist activity.** **Purpose:** to rotting the expedient necessity of the wide use of cartographic methods of estimation of recreations territories, that promotes their value for rest and tourism. **Material and Methods:** theoretical analysis, generalization of information of the special literature. **Results:** the questions of application of cartography are considered in recreations and sporting tourism. **Conclusions:** cartographic methods allow to conduct researches in different directions and in combination with descriptive-comparative and mathematical methods it is possible to get valuable material for recreation, tourism and ecology.

Keywords: cartography, cartographic methods, recreations estimation of territories, topographical maps, scale, tourist resources.

References:

1. Berlyant A. M. Kartograficheskiy metod issledovaniya [Cartographic research method], Moscow, 1978, 255 p. (rus)
2. Bolshaya Sovetskaya Entsiklopediya [Great Soviet Encyclopedia], vol. 3, T. 11, Moscow, 1973, 608 p. (rus)
3. Bredikhin A. V. Vestnik Moskovskogo universiteta [Bulletin of Moscow University], 2007, vol. 1, p. 34–38. (rus)
4. Brokgauz F. A., Efron I. A. Illyustrirovannyi entsiklopedicheskiy slovar. Sovremennaya versiya [Illustrated Encyclopedic Dictionary], Moscow, 2007, 959 p. (rus)
5. Bulashev A. Ya. Sportivnyy turizm [Sport tourism], Kharkov, 2009, 332 p. (rus)
6. Ganopolskiy V. I. Gumanitarniy visnik. Spets. vip. Pedagogika [Humanitarian Bulletin. Spec. vol. pedagogy], Pereyaslav-Khmelnitskiy, 2010, pp. 25–27. (rus)
7. Gritsik V. V., Markitant Yu. P. Pratsi Mizhnar. kongr. 23–28 travnya 2000 r. «Problemi informatizatsii rekreatsionoi ta turist-skoi diyalnosti v Ukraini: perspektivi kulturnogo ta yekonomichnogo rozvitku» [Proceedings of the Intern. Congr. 23-28 May 2000 "Problems of Information recreational and tourism activities in Ukraine: Prospects for cultural and economic development"], Truskavets, 2000, pp. 66–73. (ukr)
8. Zabelina N. M. Rekreatsionnyye resursy i metody ikh izucheniya [Recreational resources and methods of their study], Moscow, 1981, pp. 129–132. (rus)
9. Prasil Yu. I. Naukovi osnovi sistemnogo kartografuvannya regioniv Ukraini dlya potreb turizmu (na prikladi Kharkivskoi oblasti) : avtoref. dis. ... k. geograf. n. [Scientific basis of a systematic mapping of regions of Ukraine for tourism purposes (for example, Kharkiv region) : PhD thesis], Kyiv, 2004, 18 p. (ukr)
10. Salishchev K. A. Kartovedeniye [Cartography], Moscow, 1976, pp. 285–319. (rus)
11. Filipovich L. S. Kartograficheskoye modelirovaniye pri izuchenii territorialnykh rekreatsionnykh sistem : avtoref. dis. ... k. geograf. n. [Cartographic modeling in the study of territorial recreation systems : PhD thesis], Moscow, 1980, 21 p. (rus)
12. Yakovenko I. M. Atlasnoye kartograficheskoye modelirovaniye v geograficheskikh issledovaniyakh Krymskoy territorialnoy rekreatsionnoy sistemy : avtoref. dis. ... k. geograf. n. [Satin cartographic modeling in geographical research Crimean territorial recreation system : PhD thesis], L., 1982, 18 p. (rus)

Received: 11.11.2014.

Published: 31.12.2014.

Булашев Олександр Якович: к. мед. н.; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, Харків, 61058, Україна.

Булашев Александр Яковлевич: к. мед. н.; Харьковская государственная академия физической культуры, ул. Клочковская, 99, Харьков, 61058, Украина.

Alexander Bulashev: PhD (Medicine); Kharkov state academy of physical culture: str. Klochkivska, 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-5107-1958

E-mail: lkaplina7@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Булашев А. Я. Картографическое обеспечение рекреационной и туристской деятельности / А. Я. Булашев // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 19–23. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.004



УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.012.6.001.57

ГАМАЛІЙ В. В., ШЛЬОНСЬКА О. Л.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Моделювання нападаючих дій волейболістів високої кваліфікації

Анотація. Мета: визначити модельні показники техніко-тактичних дій у нападі волейболістів високої кваліфікації. **Матеріал і методи:** у дослідженні використані статистичні дані найважливіших міжнародних змагань: Олімпійські ігри – 2012, чемпіонат світу – 2010–2014, чемпіонати Європи – 2010–2014, Світова ліга – 2010–2014. Усього було проаналізовано 130 ігор. Застосовувались методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз змагальної діяльності волейболістів високого класу, педагогічне спостереження, моделювання техніко-тактичних дій у нападі волейболістів високої кваліфікації. **Результати:** встановлено, що найбільший обсяг застосування техніко-тактичних дій у нападі належить груповій тактичній побудові «хвиля», показник якої складає 21,3%. Найменший обсяг застосування належить груповій тактичній побудові «ешелон», модельний показник якої складає 5,4%, ефективність 3,4% відповідно. Встановлено, що силова подача в стрибку за модельними показниками застосовується у 51,6% випадках, плануюча націлена – 21,7% та 4,4% плануюча скорочена. Атаки, що виконуються із задньої лінії майданчика, за модельними показниками застосовуються в обсязі 20,8%, ефективність – 13,7%. **Висновки:** доведено, що показники техніко-тактичних дій у нападі можуть використовуватись в якості модельних у системі управління тренувальним та змагальним процесом висококваліфікованих волейболістів.

Ключові слова: техніко-тактичні дії, змагальна діяльність, модельні показники, обсяг, ефективність, висококваліфіковані волейболісти.

Вступ. Високий рівень розвитку сучасного волейболу обумовлює необхідність постійного вдосконалення всіх сторін підготовки висококваліфікованих волейболістів, у першу чергу техніко-тактичну, що забезпечує інтегральний прояв прийомів у ході змагань. Дослідження параметрів техніко-тактичної діяльності висококваліфікованих волейболістів на даний час носить найважливішу практичну значущість для розвитку українського волейболу [5; 6]. У свою чергу якісні характеристики змагального протистояння є елементами єдиної системи, функціонування якої залежить від ефективності кожного, що виявляє необхідність системного підходу до дослідження змагальної діяльності у волейболі.

Оцінка ефективності та визначення модельних показників змагальної діяльності волейболістів високої кваліфікації на даний час розвитку українського волейболу є актуальною проблемою, яка полягає у використанні нових ефективних підходів для підвищення ефективності змагальної діяльності українських волейболістів. Також актуальним залишається моделювання нападаючих дій висококваліфікованих волейболістів України за результатами змагальної діяльності, що диктує необхідність використання високоспеціалізованих засобів підготовки, які складають близький до максимального тренувальний ефект.

Загальні теоретичні підходи до проблеми оцінки та моделювання техніко-тактичних дій на прикладі різних видів спорту викладені в роботах Л. П. Матвєєва [7] та В. М. Платонова [8]. Проблеми вдосконалення техніко-тактичної майстерності волейболістів присвячено роботи Л. Р. Айрапетьянца [1], Е. К. Ахмерова [2], О. В. Вертеля [4], О. Г. Фурманова [8], М. Cieślicka, B. Dix, M. Napierała, W. Zukow [9], R. Lobietti, S. Coleman, E. Pizzichillo, F. Merni [10]. Основним напрямком даних досліджень є створення теоретичних передумов розробки модельних показників змагальної діяльності волейболістів різного рівня підготовки на основі статистичної обробки даних показників техніко-тактичної діяльності під час офіційних ігор.

Запропонований Е. Ю. Дорошенко [5] спосіб визначення модельних показників при визначенні ефективності техніко-тактичних дій висококваліфікованих волейболістів у змагальному процесі по кількісним та якісним показникам вирашних дозволяють формувати оптимальну спрямованість тренувального процесу із застосуванням спеціалізованих засобів на різних етапах багаторічної підготовки. У наукових дослідженнях А. В. Вертеля [4], Л. Р. Айрапетьянца [1], Е. К. Ахмерова [2] особливе місце займає розробка моделей змагальної діяльності найсильніших спортсменів та кваліфікованих волейболістів. Особливої уваги заслуговують дослідження, які були проведені на найважливіших міжнародних змаганнях – чемпіонатах світу, Європи, Олімпійських іграх [4–6; 10], що дозволяє визначити не тільки індивідуальні показники техніко-тактичних дій кращих волейболістів світу, але й тенденції розвитку сучасного волейболу. На нашу думку, саме показники техніко-тактичних дій у нападі впливають на змагальний результат команди в цілому і детермінують ефективність тренувального процесу, і, як наслідок – змагального процесу волейболістів високої кваліфікації.

На даний час існують різні способи застосування моделювання техніко-тактичних дій висококваліфікованих волейболістів, що мають ряд власних недоліків. Але на даний час у науковій літературі відсутня інформація щодо визначення модельних показників техніко-тактичних дій у нападі висококваліфікованих волейболістів України. Невизначеність методів оцінки техніко-тактичної діяльності, які застосовуються у волейболі, створює умови для виникнення необхідності моделювання показників нападаючих дій волейболістів високого класу, як одного із засобів вдосконалення змагальної діяльності кваліфікованих гравців.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано згідно зі «Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.16 «Вдосконалення засобів технічної та тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів з використанням сучасних технологій вимірювання, аналізу та моделювання

dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.005

© ГАМАЛІЙ В. В., ШЛЬОНСЬКА О. Л. 2014



рухів» (номер державної реєстрації 0110U002416).

Мета дослідження: визначити модельні показники техніко-тактичних дій у нападі волейболістів високої кваліфікації.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, аналіз змагальної діяльності волейболістів високого класу, педагогічне спостереження, моделювання техніко-тактичних дій у нападі волейболістів високої кваліфікації.

Педагогічне спостереження за змагальною діяльністю висококваліфікованих волейболістів здійснювалось за допомогою відеоаналізу ігор Світової ліги волейболу 2010–2012 р., чемпіонату світу – 2010 р., Ігор Олімпіади – 2012 р., чемпіонату Європи – 2012 р. Педагогічне спостереження за змагальною діяльністю висококваліфікованих волейболістів України здійснювалось на основі відеоаналізу змагальної діяльності спортсменів на чемпіонаті України з волейболу серед команд суперліги 2010–2013 років. Усього було проаналізовано 130 ігор.

Результати дослідження та їх обговорення. У табл. 1 та 2 представлені статистичні показники техніко-тактичних дій у нападі висококваліфікованих волейболістів світу та України за результатами офіційних змагань.

Середньостатистичні показники висококваліфікованих волейболістів світу свідчать, що найбільшу кількість застосування серед техніко-тактичних дій протягом однієї гри має тактична побудова «хвиля»

(25 разів), індивідуальні техніко-тактичні дії гравці високого класу виконують в однаково рівному значенні – 14 разів, нападаючі удари із задньої лінії виконуються за середньостатистичним значенням 18 разів ($p < 0,05$).

Команди висококваліфікованих волейболістів України за середньостатистичними даними мають значно нижчі показники, результати яких мають відображення в табл. 1 та 2: найбільшу кількість серед нападаючих дій мають нападаючі дії «просто» (атакуючі удари при наявності високої передачі розігруючого гравця, які супроводжується груповим блоком суперника). На другому місці за застосуванням знаходиться тактична побудова «хвиля», яка виконується протягом однієї гри 20 разів, «простріл» – 15. Нападаючі удари із задньої лінії – 14.

Середньостатистичні значення показників техніко-тактичних дій у нападі висококваліфікованих волейболістів світу дають можливість побудови групових моделей техніко-тактичних дій у нападі за показниками обсягу та ефективності, які мають відображення на рис. 1.

За результатами дослідження можна визначити, що команди висококваліфікованих волейболістів світу в більшому обсязі (21,3%) використовують групову тактичну побудову «хвиля», при якій нападаючі дії виконуються в суміжних зонах, що не представляє складнощів при її реалізації. Ефективність даної групової побудови становить 8,5%. Досить велике значення має застосування тактичної побудови

Таблиця 1
Статистика застосування техніко-тактичних дій у нападі висококваліфікованими волейболістами за результатами офіційних змагань 2010–2013 років, кіл-ть ударів

Команда	Техніко-тактичні дії в нападі													
	хвиля		ешелон		зліт		зона		задня		простріл		просто	
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
Висококваліфіковані волейболісти світу	25	1,7	6	0,9	14	0,8	14	0,8	18	1,8	20	0,9	20	3,2
Висококваліфіковані волейболісти України	20	0,9	3	0,3	13	0,7	9	0,9	14	1,1	15	0,8	39	4,5
«Буревісник»	18	0,3	2	0,2	9	0,7	8	0,1	11	0,5	13	0,3	49	1,8

Примітка. \bar{X} – середнє арифметичне значення; S – стандартне відхилення.

Таблиця 2
Статистика виграшних техніко-тактичних дій у нападі висококваліфікованих волейболістів за результатами офіційних змагань 2010–2013 років, кіл-ть ударів

Команда	Техніко-тактичні дії в нападі													
	хвиля		ешелон		зліт		зона		задня		простріл		просто	
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
Висококваліфіковані волейболісти світу	10	1,2	4	0,9	10	0,5	7	0,7	12	0,6	10	1,2	6	1
Висококваліфіковані волейболісти України	8	0,4	2	0,3	8	0,5	6	0,3	7	0,4	6	0,4	4,6	0,7
«Буревісник»	5	0,5	1	0,1	6	0,3	5	0,1	6	0,1	7	0,1	11	1,3

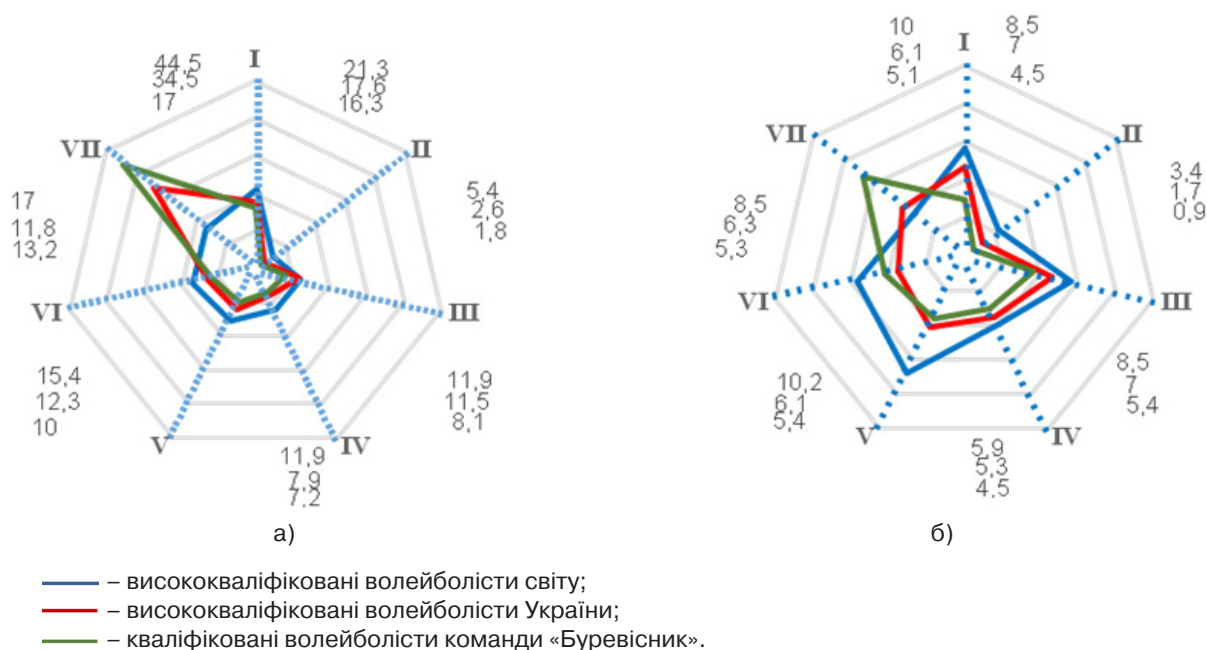


Рис. 1. Модель техніко-тактичних дій у нападі висококваліфікованих волейболістів світу та України, %:

а) за показниками обсягу; б) ефективності;
I – «хвиля»; II – «ешелон»; III – «зліт»; IV – «зона»; V – «задня»; VI – «простріл»; VII – «просто».

Таблиця 3

Статистичні показники виконання подачі у змагальній діяльності висококваліфікованих волейболістів світу та України за результатами офіційних змагань 2010–2013 років, кін-ть ударів

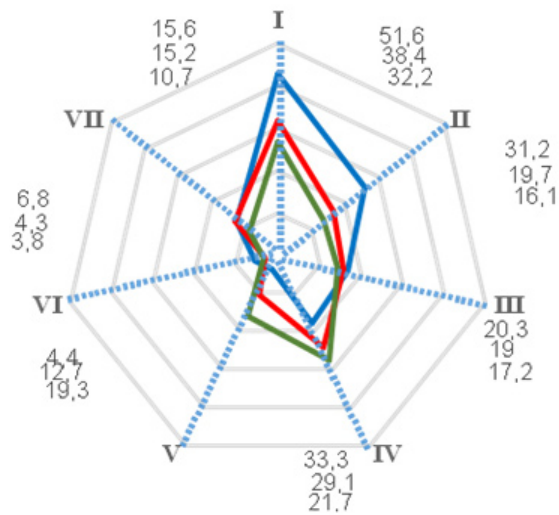
Команди	Загальна кількість подач		Силова в стрибку		Плануюча				Виграшна		Програшна	
					націлена		скорочена					
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
Висококваліфіковані волейболісти світу	105	15,4	54,3	4,2	22,8	8	4,7	1,1	7,2	0,6	16	1,5
Висококваліфіковані волейболісти України	94,5	10,6	36,4	4,4	27,6	2,8	12,1	1,4	3,6	0,3	14,8	1,7
«Буревісник»	93	3,6	30	1,1	31	0,6	18	1	4	0,07	10	0,8

«ешелон», обсяг і ефективність якої мають найнижчі показники, модельні показники висококваліфікованих волейболістів світу яких складають 5,4% та 3,4% відповідно, що є слідством наявності складних умов при організації даної побудови, а саме – взаємодії гравців першого та другого темпу нападу.

Проведений аналіз свідчить про збільшення кількості атак із глибини волейбольного майданчика (зони 1, 5 і 6), а саме – обсягу та ефективності, які мають значення 15,4% та 10,2%. Дане положення є слідством збільшення кількості атакуючих гравців за рахунок гравців задньої лінії при системі гри 5х1. Показники обсягу тактичної побудови «зліт» та «зона» мають рівні значення – 11,9%, але їх ефективність складає 8,5% та 5,9%. Також наявна тенденція в командах волейболістів високого класу до однакового обсягу застосування індивідуальної тактичної дії «простріл» та «просто», що становить 17%, але ефективність даних дій складає 7,6% та 5,1% відповідно, що свідчить про

низький рівень ефективності даних техніко-тактичних дій при достатньо великому обсязі.

Порівняльний аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих волейболістів світу та України виявив відмінність структури техніко-тактичних дій у нападі українських спортсменів. Найбільший обсяг виконання техніко-тактичних дій висококваліфіковані волейболісти України та власно команда суперліги України «Буревісник» складає застосування нападаючих дій «просто», 34,5% та 44,5% відповідно. Але ефективність даної техніко-тактичної дії має нижчий показник, ніж у волейболістів світу – 6,1% та 5,1% відповідно. Дана тенденція в українському волейболі пов'язана з достатньо низьким рівнем техніко-тактичної майстерності, що складає основу змагальної діяльності у волейболі. Друге місце за обсягом застосування займає індивідуальна техніко-тактична дія «простріл», обсяг якої становить 13,2%, а ефективність – 5,3%, що свідчить про недосконалу форму тактичних взає-



— висококваліфіковані волейболісти світу;
 — висококваліфіковані волейболісти України;
 — кваліфіковані волейболісти команди «Буревісник».

Рис. 2. Модель застосування подачі у стрибку за результатами змагальної діяльності висококваліфікованих волейболістів світу та України, %:

I – силова подача в стрибку; II – ускладнена силова подача в стрибку; III – силова подача в стрибку, що доведена до суперника за участю атаки нападаючого гравця першого темпу; IV – плануюча націлена подача в стрибку; V – плануюча скорочена подача в стрибку; VI – виграшні подачі; VII – програні подачі.

модій у системі гри волейболістів України. Застосування нападаючих дій із задньої лінії волейбольного майданчика за показником обсягу складає у даних групах волейболістів 12,3% та 10% відповідно, ефективність – 6,1% та 5,4%, що доводить низьку ефективність змагальної діяльності українських спортсменів.

У табл. 3 представлені статистичні показники виконання різних видів подач висококваліфікованими волейболістами світу та України.

Нами відмічена тенденція до збільшення кількості подачі в стрибку, що носить силовий характер. За результатами проведених досліджень можна стверджувати, що команди висококваліфікованих волейболістів світу в більшій мірі в змагальній діяльності використовують силову подачу в стрибку, що відповідає сучасним тенденціям розвитку волейболу. На рис. 2 представлена групова модель застосування подачі в стрибку в умовах змагальної діяльності висококваліфікованими волейболістами світу та України.

На основі порівняльного аналізу змагальної діяльності волейболістів було визначено, що силова подача в стрибку виконується в більшому обсязі (51,6%) висококваліфікованими волейболістами світу, кваліфіковані волейболісти України – 38,4%, гравці команди «Буревісник» – 32,2%.

Таким чином, найбільше значення ускладненої подачі в стрибку належить командам висококваліфікованих волейболістів світу, обсяг якої становить 31,2%, у висококваліфікованих волейболістів України – 19,7%, гравців команди «Буревісник» – 16,1%.

Найбільший обсяг плануючих націлених подач за результатами наших досліджень було зареєстровано в команді «Буревісник», що становить 33,3%, у висококваліфікованих волейболістів України – 29,1%, у висококваліфікованих волейболістів світу – 21,7%. Найвищі показники обсягу скорочених плануючих подач також мають кваліфіковані гравці «Буревісника», що

складає 19,3%, у висококваліфікованих волейболістів України цей показник становить 12,7%, у висококваліфікованих волейболістів світу – 4,4%. Обсяг програвшних м'ячів складає 15,6%, у висококваліфікованих волейболістів світу, 15,2% у волейболістів України та 10,7% у гравців «Буревісника», і, на думку провідних фахівців та практиків у сфері сучасного волейболу [8; 12], є допустимим ризиком під час змагальної діяльності висококваліфікованих волейболістів. Відсоток вигравшних м'ячів у гравців світу складає 6,8%, що може підтверджувати високий професіоналізм у техніко-тактичній підготовці гравців високої кваліфікації. У гравців суперліги України даний показник дорівнює 4,3%, гравців команди «Буревісник» – 3,8%.

Висновки. Аналіз наведених даних дозволяє визначити основні закономірності, які існують у змагальній діяльності висококваліфікованих волейболістів:

- найбільший обсяг застосування техніко-тактичних дій у нападі має групова тактична побудова «хвиля», показник якої складає 21,3%;
- найменший обсяг застосування має групова тактична побудова «ешелон», модельний показник якої складає 5,4%, ефективність 3,4%;
- було встановлено, що силова подача в стрибку за модельними показниками застосовується у 51,6% випадках, плануюча – 21,7% та 4,4% скорочена;
- атаки, що виконуються із задньої лінії майданчика, за модельними показниками застосовуються в обсязі 20,8%, ефективність – 13,6%;
- волейболісти команд суперліги України та кваліфіковані гравці команди «Буревісник» значно поступаються висококваліфікованим волейболістам світу за показниками обсягу та ефективності техніко-тактичних дій у нападі. Особливо дана тенденція підтверджується даними застосування нападаючих дій із задньої лінії волейбольного майданчика, які необхід-

но враховувати при організації техніко-тактичної підготовки українських спортсменів з метою оптимізації тренувальної та змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень з даної проблеми будуть пов'язані із розробкою індивіду-

альних моделей техніко-тактичної діяльності волейболістів високої кваліфікації з урахуванням їх ігрової спеціалізації, які складуть методичну основу тренувальної та змагальної діяльності гравців.

Список використаної літератури:

1. Айрапетьянц Л. Р. Волейбол: учебник для высших учебных заведений / Л. Р. Айрапетьянц. – Ташкент, 2006. – 347 с.
2. Ахмеров Э. К. Проблема отбора эффективных средств педагогического контроля за подготовленностью волейболистов / Э. К. Ахмеров. – Мир спорта, 2002. – № 3. – С. 3.
3. Брежнев А. М. Контроль и прогнозирование игровой подготовленности волейболистов / А. М. Брежнев, В. Т. Зезюлин, Т. А. Брежнев, С. В. Зезюлин // Теория и практика физической культуры. – М., 2008. – № 1. – С. 287–295.
4. Вертель А. В. Технология разработки модельных характеристик волейболистов различного уровня подготовленности / А. В. Вертель // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2006. – С. 12–17.
5. Дорошенко Э. Ю. Модельные показатели технико-тактических действий в системе управления соревновательной деятельностью волейболистов / Э. Ю. Дорошенко // Теория и методика физической культуры. – К., № 3 – 2013.
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. // Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.
9. Cieślicka M. General efficiency of volleyball players from MUKS «Joker» Swiecie. Health – the proper function in gofman all spheres of life / M. Cieślicka. – Bydgoszcz, Bydgoszczschoolhigher. – 2012. – pp. 117–130.
10. Lobietti R. Landing technique sin volleyball / R. Lobietti // Journal of Sports Sciences. – 2010, vol.28(13). – pp. 1469–1476. – doi.org/10.1080/02640414.2010.514278.

Стаття надійшла до редакції: 30.10.2014 р.

Опубліковано: 31.12.2014 р.

Аннотация. Гамалий В. В., Шленская О. Л. **Моделирование нападающих действий волейболистов высокой квалификации.** **Цель:** определить модельные показатели технико-тактических действий в нападении волейболистов высокой квалификации. **Материал и методы:** в исследовании использованы статистические данные важнейших международных соревнований: Олимпийские игры – 2012 чемпионат мира – 2010–2014, чемпионаты Европы – 2010–2014, Мировая лига 2010–2014. Всего было проанализировано 130 игр. Применялись методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, анализ соревновательной деятельности волейболистов высокого класса, педагогическое наблюдение, моделирование технико-тактических действий в нападении волейболистов высокой квалификации. **Результаты:** установлено, что наибольший объем применения технико-тактических действий в нападении принадлежит групповой тактической схеме «волна», показатель которой составляет 21,3%. Наименьший объем применения принадлежит групповому тактическому построению «эшелон», модельный показатель которой составляет 5,4%, эффективность 3,4% соответственно. Установлено, что силовая подача в прыжке применяется в 51,6% случаях, планирующая нацелена – 21,7% и 4,4% планирующая сокращена. Атаки, выполняемые с задней линии площадки, применяются в объеме 20,8%, эффективность которых составляет – 13,7%. **Выводы:** доказано, что показатели технико-тактических действий в нападении могут использоваться в качестве модельных в системе управления тренировочным и соревновательным процессом высококвалифицированных волейболистов.

Ключевые слова: технико-тактические действия, соревновательная деятельность, модельные показатели, объем, эффективность, высококвалифицированные волейболисты.

Abstract. Gamaliy V., Shlonska O. **Modeling attacking of high skills volleyball players.** **Purpose:** to determine the model indicators of technical and tactical actions in the attack highly skilled volleyball players. **Material and Methods:** the study used statistical data of major international competitions: Olympic Games – 2012 World Championships – 2010, World League – 2010–2014 European Championship – 2010–2014. A total of 130 analyzed games. Methods were used: analysis and generalization of scientific and methodological literature, analysis of competitive activity highly skilled volleyball players, teacher observation, modeling technical and tactical actions in attacking highly skilled volleyball players. **Results:** it was found that the largest volume application of technical and tactical actions in the attack belongs to the group tactics «supple movement», whose indicator is 21,3%. The smallest amount of application belongs to the group tactics «flight level» model whose indicators is 5,4%, the efficiency of 3,4%, respectively. It is found that the power service in the jump from model parameters used in 51,6% of cases, the planning targets – 21,7% and 4,4% planning to reduce. Attacks performed with the back line, on model parameters used in the amount of 20,8% efficiency – 13,7%. **Conclusions:** we prove that the performance of technical and tactical actions in the attack can be used as model in the control system of training and competitive process highly skilled volleyball players

Keywords: technical and tactical actions, competitive activity, the model parameters, volume, efficiency, highly skilled volleyball players.

References:

1. Ayrapet'yants L. R. Voleybol: uchebnyk dlya vysshikh uchebnykh zavedeniy [Volleyball: a textbook for higher educational institutions], Tashkent, 2006, 347 p. (rus)
2. Akhmerov E. K. Problema otbora effektivnykh sredstv pedagogicheskogo kontrolya za podgotovlennost'yu voleybolistov [The problem of selection of effective means of control over teacher preparedness volleyball], 2002, vol. 3, p. 3. (rus)
3. Brezhnev A. M., Zezyulin V. T., Brezhnev T. A., Zezyulin S. V. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury [Theory and Practice of Physical Culture], Moscow, 2008, vol. 1, p. 287–295. (rus)
4. Vertel' A. V. Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsial'nostey [Physical education students creative specialties], Khar'kov, 2006, pp. 12–17. (rus)
5. Doroshenko E. Yu. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and methods of physical culture], Kyiv, vol. 3, 2013. (rus)
6. Matveev L. P. Obshchaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty [The general theory of sport and its applications], Moscow, 2001, 333 p. (rus)
7. Platonov V. N. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya [The general theory and its practical applications], Kyiv,

2004, 808 p. (rus)

8. Furmanov A. G. Podgotovka voleybolistov [Preparing of volleyball players], Minsk, 2007, 329 p. (rus)

9. Cieślicka M. General efficiency of volleyball players from MUKS «Joker» Świecie. Health – the proper function in gofman all spheres of life / M. Cieślicka. – Bydgoszcz, Bydgoszczschoolhigher. – 2012. – pp. 117–130.

10. Lobietti R. Landing technique sin volleyball / R. Lobietti // Journal of Sports Sciences. – 2010, vol.28(13). – pp. 1469–1476. – doi.org/10.1080/02640414.2010.514278.

Received: 30.10.2014.

Published: 31.12.2014.

Гамалій Володимир Васильович: к. пед. наук, професор; Національний університет фізичного виховання і спорту України: вул. Фізкультури 1, Київ, 03680, Україна.

Гамалий Владимир Васильевич: к. пед. н., профессор; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины: ул. Физкультуры 1, Киев, 03680, Украина.

Vladimir Gamaliy: PhD (Pedagogy), Professor; National University of Physical Education and Sport of Ukraine: Physical Street Education 1, Kyiv, 03680, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-8389-0832

E-mail: gamali@ua.fm

Шльонська Ольга Леонідівна: Національний університет фізичного виховання і спорту України: вул. Фізкультури 1, Київ, 03680, Україна.

Шленская Ольга Леонидовна: Национальный университет физического воспитания и спорта Украины: ул. Физкультуры 1, Киев, 03680, Украина.

Olha Shlonska: National University of Physical Education and Sport of Ukraine: Physical Street Education 1, Kyiv, 03680, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-7069-777X

E-mail:shlensk_o@ukr.net

Бібліографічний опис статті:

Гамалій В. В. Моделювання нападаючих дій волейболістів високої кваліфікації / В. В. Гамалій, О. Л. Шльонська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 24–29. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.005



УДК796.012.13:796.7

ГРАДУСОВ В. А.¹, РИБАК О. Ю.², ВІНОГРАДСЬКИЙ Б. А.², МУЗИКА Ф. В.²¹Харківська державна академія фізичної культури²Львівський державний університет фізичної культури

Застосування екіпажами оперативних автомобілів універсальних швидкісних стенограм

Анотація. Мета: експериментально перевірити можливість та ефективність застосування екіпажами оперативних автомобілів універсальних швидкісних стенограм незнайомих доріг. **Матеріали і методи:** теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У дослідженні прийняли участь 20 професійних екіпажів дорожньо-патрульної служби Державної автомобільної інспекції, усього 40 чоловік, розподілені на 2 групи по 10 екіпажів: експериментальна та контрольна. **Результати:** застосування експериментальною групою методики універсальної швидкісної стенограми СД дозволило скоротити час проходження відрізка контрольної дистанції на 7,37%. **Висновок:** результати педагогічного експерименту за участі професійних екіпажів дорожньо-патрульної служби Державної автомобільної інспекції на службових автомобілях у змагальних умовах реальної траси свідчать про можливість та ефективність застосування екіпажами оперативних автомобілів спеціального призначення універсальних швидкісних стенограм незнайомих доріг під час їх професійної діяльності.

Ключові слова: екіпаж, оперативний автомобіль, стенограма, результат.

Вступ. Екстремальні умови праці водіїв спеціальних оперативних і рятувальних автомобілів МВС, МНС, МОЗ, та МО [1; 2] пов'язані з необхідністю якнайшвидше, але безпечно доправляти незнайомими й часто складними дорогами особовий склад та необхідне обладнання до потрібного місця. Учасники автомобільних ралі також змушені якнайшвидше долати складні спеціальні ділянки (СД), проте з метою покращення спортивного результату й підвищення рівня власної безпеки [3] вони застосовують спеціальний опис траси – так звані швидкісні стенограми. Такі стенограми укладаються екіпажами під час ознайомлення з трасами СД й містять випереджаючу інформацію про невидимі фрагменти траси попереду, як то довжину прямих відрізків, напрямок та крутизну поворотів, небезпечні місця тощо.

Можна припустити, що використання водіями оперативних та рятувальних автомобілів подібних технологій та передового досвіду застосування швидкісних стенограм ралійними екіпажами дасть змогу істотно полегшити та підвищити ефективність виконання ними своїх службових обов'язків.

Результати досліджень авторів [4] на прикладі екіпажів автомобілів безпеки організаторів автомобільних ралі показали, що застосування ними при швидкісному проходженні незнайомої траси укладених організатором універсальних швидкісних стенограм істотно підвищує результат і знижують аварійність. Проте експеримент проводився в умовах абсолютно безпечного штучного керованого середовища – на спеціальному тренажері-симуляторі спортивного автомобіля для стенограмної підготовки ралійних екіпажів [5]. До експерименту були залучені водії-аматори, які ніколи не займалися автомобільними ралі.

Тому проведення подібного експерименту за участі професійних екіпажів ДПС ДАІ на службових автомобілях у змагальних умовах реальної траси дасть змогу підтвердити чи заперечити можливість та ефективність застосування екіпажами оперативних автомобілів спеціального призначення універсальних

швидкісних стенограм незнайомих доріг під час їх професійної діяльності.

Мета дослідження: експериментально перевірити можливість та ефективність застосування екіпажами оперативних автомобілів універсальних швидкісних стенограм незнайомих доріг.

Матеріал і методи дослідження. Учасники педагогічного експерименту – екіпажі ДПС ДАІ Миколаївської області на автомобілях марки ВАЗ із приводом на передні колеса та з робочим об'ємом двигуна до 1600 см³, що брали участь в організованому для них Миколаївським обласним автомобільним клубом 24 серпня 2014 р. конкурсі водійської майстерності (всього – 20 екіпажів). До педагогічного експерименту були залучені 40 міліціонерів – чоловіки віком 23–36 років, які ніколи не займалися автомобільним спортом. Екіпажі у випадковому порядку (за прізвищами водіїв у алфавітному порядку) були поділені на дві групи – експериментальну та порівняльну – по десять екіпажів у кожній.

Для конкурсу організаторами була обрана безпечна траса СД «Зайчевське-1» з рівним ґрунтовим покриттям довжиною 19,01 км, яка була розділена на два хронометровані відрізки (рис. 1). Перший відрізок траси довжиною 6,55 км всі екіпажі, що брали участь у педагогічному експерименті, проходили на швидкість без застосування універсальної стенограми. Другий відрізок траси довжиною 7,92 км екіпажі, що увійшли в експериментальну групу, проходили на швидкість за укладеною експертами організатора універсальною стенограмою, у той час як екіпажі порівняльної групи долали цю дистанцію без стенограми. За результатами проходження другого відрізка дистанції екіпажі різних груп нагороджувались окремо. Попередське ознайомлення екіпажів з трасою не допускалось. Педагогічна установка всім учасникам педагогічного експерименту – повне уникнення будь-яких аварій під суворою загрозою виключення з конкурсу.

Універсальна стенограма була укладена відповідно до рекомендацій авторів [4], і включала віддалі між поворотами в метрах з прив'язками до характерних об'єктів на місцевості, крутизни поворотів від «1» (плавний поворот, що проходиться на максимальній



Рис. 1. Схема траси, на якій був організований педагогічний експеримент

Таблиця 1

Результати проходження учасниками педагогічного експерименту двох відрізків спеціальної ділянки СД «Зайчевське-1»

№ з/п	Ініціали членів екіпажу	Рез. 1-го відр., с	Рез. 2-го відр., с	№ з/п	Ініціали членів екіпажу	Рез. 1-го відр., с	Рез. 2-го відр., с
Експериментальна група				Порівняльна група			
1	П. – Я.	421	636	1	Ж. – Л.	406	556
2	Г. – П.	430	663	2	Б. – Д.	455	623
3	К. – Ф.	409	612	3	К. – К.	425	589
4	Н. – Р.	415	615	4	П. – Ю.	424	600
5	Г. – В.	453	689	5	Г. – Л.	440	604
6	Р. – А.	441	617	6	А. – Б.	432	619
7	М. – А.	437	644	7	Б. – В.	452	637
8	К. – Д.	413	607	8	Ю. – М.	411	557
9	М. – Л.	455	692	9	У. – Є.	420	596
10	О. – Р.	447	661	10	М. – К.	450	611
	X, с	432,1	643,6		X, с	431,5	599,2
	Σ	5,38	10,00		Σ	5,47	8,37

швидкості) до «6» (розворот, що вимагає максимального зниження швидкості руху), а також додаткову інформацію про невидимі за поздовжніми переломами дороги ділянки траси, вузькі, слизькі та горбисті ділянки тощо. Стенограма видавалась екіпажам експериментальної групи напередодні перед спеціальним інструктажем про порядок її використання. Автоматичне хронометрування результатів здійснювалось системою «Телетрек» [3] з точністю до 1,0 с. Старт давався з місця з працюючим двигуном за зеленим сигналом світлофора, фініш – ходом.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано згідно із завданнями теми 2.8. «Удосконалення підготовки

спортсменів в окремих групах видів спорту» (номер державної реєстрації 0111U006473) Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведеного нами педагогічного експерименту наведені у табл. 1:

Перевірка нормальності розподілу результатів проходження екіпажами – учасниками педагогічного експерименту – відрізків траси СД за універсальною стенограмою та без неї, як малих вибірок ($n \geq 10$), здійснювалась за критерієм Шапіро-Уїлка [6]. Значення W-критерію розраховувалось за формулою (1):

$$W = b^2 / (n - 1)S^2, (1)$$

Для обсягу вибірки $n=10$ обиралось табличне значення $W_{0,05}$, яке порівнювалось з розрахованим нами значенням W -критерію. Так як $W_{0,05} < W$, можна ствердити, що нульова гіпотеза приймається, тобто емпіричні дані відповідають нормальному розподілу для рівня значущості $\alpha=0,05$.

Різниця між результатами проходження першого відрізка дистанції екіпажами обох груп за t -критерієм Ст'юдента для незалежних вибірок і рівня значущості $\alpha=0,05$ статистично недостовірна ($t=0,105765 < t_{кр} = 2,262157$), а другого – достовірна ($t=4,103924 > t_{кр} = 2,262157$).

Результати педагогічного експерименту свідчать, що застосування екіпажами експериментальної групи універсальної швидкісної стенограми СД дало їм змогу істотно й статистично достовірно краще пройти дистанцію другого відрізка. Різниця між середнім часом проходження цього відрізка екіпажами експериментальної ($599,2 \pm 8,4$ с) та порівняльної ($643,6 \pm 10,0$ с) груп становить $47,4$ с ($7,37\%$), у той час як середній час проходження екіпажами обох груп першого відрізка ($432,1 \pm 5,4$ с та $431 \pm 5,5$ с)

статистично не відрізняється.

Висновок. Результати педагогічного експерименту за участі професійних екіпажів ДПС ДАІ на службових автомобілях у змагальних умовах реальної траси свідчать про можливість та ефективність застосування екіпажами оперативних автомобілів спеціального призначення універсальних швидкісних стенограм незнайомих доріг під час їх професійної діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Процедура застосування водіями оперативних та рятувальних автомобілів випереджаючої інформації про характеристики невидимих попереду ділянок незнайомої дороги доцільно спростити. З цією метою можуть бути застосовані спеціально укладені ралійними експертами програми для GPS-навігаторів, призначені для службового користування. Їх застосування дасть змогу завчасно попереджувати цих водіїв про невидимі особливості невідомої дороги попереду без додаткових документів та диктування стенограми іншим членом екіпажу.

Список використаної літератури:

1. Градусов В. А. Вождение в экстремальных условиях: основы теории и практики водительского мастерства / Градусов В. А., Миленин А. Л., Гусаров С. Н., Сергеев А. В. – Х. : НП «СВЕТОФОР», 2001. – Ч. 1. – 56 с.
2. Градусов В. А. Индивидуальные возможности осуществления спортивной деятельности в экстремальных условиях / Градусов В. А., Ашанин В. С., Пугач Я. И., Чередниченко М. А. // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – №4(19), 2010. – С. 7–11.
3. Рибак О. Ю. Безпека змагальної діяльності в автомобільному спорті : монографія / О. Ю. Рибак. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 420 с., іл.
4. Рибак Л. І. Застосування спеціальних швидкісних стенограм для підвищення рівня безпеки автомобільних змагань / Л. І. Рибак // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2010. – № 4. – С. 142–147.
5. Рибак Л. Теоретико-методичні засади спеціальної стенограмної підготовки ралійних екіпажів в умовах штучного керуючого середовища / Л. І. Рибак, О. Ю. Рибак // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів, 2011. – Вип. 91. – С. 92–97.
6. Основы математической статистики : учебное пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред. В. С. Иванова. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.

Стаття надійшла до редакції: 20.11.2014 р.
Опубліковано: 31.12.2014 р.

Аннотация. Градусов В. А., Рыбак О. Ю., Виноградский Б. А., Музыка Ф. В. Применение экипажами оперативных автомобилей универсальных скоростных стенограмм. **Цель:** экспериментально проверить возможность и эффективность применения экипажами оперативных автомобилей универсальных скоростных стенограмм незнакомых дорог. **Материалы и методы:** теоретический анализ и обобщение, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В исследовании приняли участие 20 профессиональных экипажей ДПС ГАИ, всего 40 человек, распределенные на 2 группы по 10 экипажей: экспериментальная и контрольная. **Результаты:** применение экспериментальной группой методики универсальной скоростной стенограммы СД позволило сократить время прохождения отрезка контрольной дистанции на 7,37%. **Вывод:** результаты педагогического эксперимента при участии профессиональных экипажей ДПС ГАИ на служебных автомобилях в состязательных условиях реальной трассы свидетельствуют о возможности и эффективности применения экипажами оперативных автомобилей специального назначения универсальных скоростных стенограмм незнакомых дорог во время их профессиональной деятельности.

Ключевые слова: экипаж, оперативный автомобиль, стенограмма, результат.

Abstract. Gradusov V., Rybak O., Vynogradskiy B., Muzyka F. Application of operational car crew universal speed stenoqram. **Purpose:** experimentally to check up possibility and efficiency of application of operative cars of universal speed shorthand records of unknown roads crews. **Materials and Methods:** theoretical analysis and generalization, pedagogical supervisions, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. In research took part 20 professional crews road patrol State Automobile Inspectorate, in all 40 persons, up-diffused on 2 groups for 10 crews: experimental and control. **Results:** application of methods of universal speed shorthand record of СД an experimental group allowed to shorten time-of-flight of segment of control distance on 7,37%. **Conclusion:** the results of pedagogical experiment at participation of professional crews road patrol State Automobile Inspectorate on official cars in the contention terms of the real route testify to possibility and efficiency of application of operative cars of the special setting of universal speed shorthand records of unknown roads crews during their professional activity.

Keywords: crew, operative car, shorthand record, result.

References:

1. Gradusov V. A., Milenin A. L., Gusarov S. N., Sergeyev A. V. Vozhdeniye v ekstremalnykh usloviyakh: osnovy teorii i praktiki voditelskogo maysterstva [Driving in extreme conditions: basic theory and practice driving skills], Kharkov, 2001, Ch. 1, 56 p. (rus)
2. Gradusov V. A., Ashanin V. S., Pugach Ya. I., Cherednichenko M. A. Teoriya i praktika prikladnykh i ekstremalnykh vidov sporta [Theory and practice of applied and extreme sports], vol. 4(19), 2010, S. 7–11. (rus)
3. Ribak O. Yu. Bezpeka zmagalnoi diyalnosti v avtomobilnomu sporti [Safety competitive activity in auto sport], Lviv, 2013, 420 s., il. (ukr)
4. Ribak L. I. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2010, № 4, S. 142–147. (ukr)



5. Ribak L. I., Ribak O. Yu. *Pedagogichni nauki. Fizichne vikhovannya i sport [Teaching science. Physical Education and Sport]*, Chernigiv, 2011, Vol. 91, pp. 92–97. (ukr)
6. Ivanov V. S. *Osnovy matematicheskoy statistiki [Fundamentals of Mathematical Statistics]*, Moscow, 1990, 176 p. (rus)

Received: 20.11.2014.

Published: 31.12.2014.

Градусов Володимир Олексійович: к. пед. н., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61058, Україна.

Градусов Владимир Алексеевич: к. пед. н., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99. г. Харьков, 61058, Украина.

Volodymyr Gradusov: PhD (Pedagogical), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-8892-0896

E-mail: docent-1@bk.ru

Рибак Олег Юрійович: д. фіз. вих., доцент; Львівський державний університет фізичної культури: вул. Костюшка 11, Львів, 79007, Україна.

Рыбак Олег Юрьевич: д. физ. восп., доцент; Львовский государственный университет физической культуры: ул. Костюшко 11, Львов, 79007, Украина.

Oleg Rybak: Doctor of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor; Lviv State University of Physical Culture Street. Kosciusko 11, 79007 Lviv, Ukraine.

E-mail: rybakrally@yandex.ru

Виноградський Богдан Анатолійович: д. фіз. вих., доцент; Львівський державний університет фізичної культури: вул. Костюшка 11, Львів, 79007, Україна.

Виноградский Богдан Анатольевич: д. физ. восп., доцент; Львовский государственный университет физической культуры: ул. Костюшко 11, Львов, 79007, Украина.

Bohdan Vynogradskiy: Doctor of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor; Lviv State University of Physical Culture Street. Kosciusko 11, 79007 Lviv, Ukraine.

E-mail: bvynohrad@ukr.net

Музика Федір Васильович: к. б. н., доцент; Львівський державний університет фізичної культури: вул. Костюшка 11, Львів, 79007, Україна.

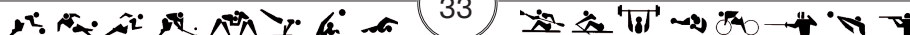
Музыка Федор Васильевич: к. б. н., доцент; Львовский государственный университет физической культуры: ул. Костюшко 11, Львов, 79007, Украина.

Fedir Muzyka: PhD (Biology), Associate Professor; Lviv State University of Physical Culture Street. Kosciusko 11, 79007 Lviv, Ukraine.

E-mail: ew@ldufk.edu.ua

Бібліографічний опис статті:

Градусов В. А. Застосування екіпажами оперативних автомобілів універсальних швидкісних стенограм / В. А. Градусов, О. Ю. Рибак, Б. А. Виноградський, Ф. В. Музика // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 30–33. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-6.006



УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.894:796.015.31.001.4

ДЖИМ В. Ю.

Харківська державна академія фізичної культури

Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих бодіблдерів у спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду

Анотація. Мета: обґрунтування методики удосконалення тренувального процесу кваліфікованих бодіблдерів у спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду **Матеріали і методи:** у дослідженні брали участь 18 кваліфікованих бодіблдерів, які включені до складу збірної команди Харківської області з бодіблдингу. **Результати:** наведено порівняльну характеристику найбільш часто використовуваних методик тренувального процесу у бодіблдингу. Розроблено й обґрунтовано оптимальну методику для кваліфікованих бодіблдерів у залежності від вихідної форми спортсмена на початку спеціально-підготовчого етапу тренування. Наводиться залежність зміни маси тіла бодіблдера від тренувального процесу. **Висновки:** на основі проведеного дослідження автором пропонується оптимальна методика тренування в залежності від мікроциклу тренувань у підготовчому періоді спеціально-підготовчого етапу.

Ключові слова: структуризація тренування, бодіблдинг, тренувальний процес, кваліфіковані бодіблдери, оптимальна методика, мікроцикл.

Вступ. Зростання популярності видів спорту, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості тощо), отримання красивої статури, є підґрунтям для зростання популярності бодіблдингу. Цей відносно новий та неолімпійський вид спорту ще не має комплексного теоретико-методичного обґрунтування.

Система підготовки кваліфікованих спортсменів у цьому виді базується на раціонально побудованому тренувальному процесі у сукупності із харчуванням як чинником, що забезпечує необхідний матеріал для зростання м'язової маси.

Тому було розроблено та обґрунтовано методику тренувального процесу кваліфікованих бодіблдерів у підготовчому періоді спеціально-підготовчого етапу [1; 2].

У вітчизняному спорті дуже мало науково обґрунтованих тренувальних методик підготовки кваліфікованих бодіблдерів у підготовчому періоді спеціально-підготовчого етапу. Таким чином, практичний досвід тренерів і спортсменів доводиться набирати шляхом проб і помилок [6; 9].

У бодіблдингу підготовчий період спеціально-підготовчого етапу триває 8 тижнів. У цей період кваліфіковані спортсмени, різних вікових груп та всіх категорій, намагаються максимально відпрацювати техніку тренувальних вправ та зменшити жировий прошарок за рахунок тренування з оптимальними обтяженнями. У кінці кожного мікроциклу форма спортсмена оцінюється тренером, та вносяться корективи у тренувальний процес та план харчування [3; 15–18].

Цією проблемою займалися такі видатні вітчизняні спеціалісти в області фізичної культури та спорту, як В. М. Платонов, Л. С. Дворкін, А. І. Стеценко, Б. І. Шейко, В. Г. Олешко, О. І. Камаєв, Д. О. Безкоровайний, В. В. Усиченко [4–10]. Їх дослідження базувалося на досліді таких закордонних фахівців у галузі, як Джо Уаєйдер, Бен Уаєйдер, Э. Коннорс, Т. Кімбер, М. Мак-Кормик [12–14].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Наукове дослідження виконано за темою Зведеного плану науково-дослідної роботи

у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.7 «Методологічні і організаційно-методичні основи визначення індивідуальної норми фізичного стану людини» (номер державної реєстрації 0111U000192).

Мета досліджень: обґрунтувати методику удосконалення тренувального процесу кваліфікованих бодіблдерів у спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду.

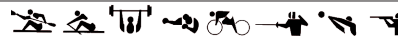
Матеріал і методи дослідження. Методи досліджень: теоретичний метод та узагальнення літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод математичної статистики.

Матеріали дослідження: уданому дослідженні брали участь члени збірної команди Харківської області. До експерименту були залучені 18 бодіблдерів, з яких 4 майстри спорту, 14 КМС, у віці 18–25 років, середня маса тіла спортсменів становить $85 \pm 2 - 100 \pm 2$ кг. Учасники були розподілені за спортивною кваліфікацією на контрольну та експериментальну групи. Учасники експерименту контрольної групи тренувались 5–6 разів на тиждень, а учасники експериментальної групи тренувались 4 рази на тиждень.

Результати дослідження та їх обговорення. Використання тренувального процесу кваліфікованих бодіблдерів обумовило застосування двох варіантів тренувальних методик, що відрізнялися навантаженням та об'ємом тренувальних вправ, відпочинком та іншими компонентами. Оцінка проведена за допомогою щоденників тренування, у яких вказувалися кількість та об'єми тренувальної роботи.

Ефективність підготовки оцінювали за допомогою методу експертних оцінок, що передбачав застосування інформації щодо виконання вказівок тренера, динаміку силових та витривалісних показників, а також суб'єктивних якостей (самопочуття, настроїв, бажання тренуватися тощо).

Спортсмени контрольної групи тренувались на протязі 8 тижнів з великими процентними обтяженнями, а спортсмени експериментальної групи – тренувались у плавній динаміці з упором на статичне навантаження м'язів (табл. 1, 2). Перед початком експерименту було проведено тестувальне зважування обох груп, а також антропометричні заміри, за допомогою яких ми змогли виявити кращий результат у



Таблиця 1

Зміст тренувальної програми залежно від маси обтяження у підготовчому періоді спеціально-підготовчого етапу кваліфікованих бодібілдерів контрольної та експериментальної групи

Показники тренувального навантаження та класифікація м'язових груп	Мезоцикли			
	Контрольно-підготовчий		Контрольно-підготовчий	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Діапазон навантаження у відсотках від максимуму	70–90	40–50	80–100	50–40
Кількість тренувальних днів	5	4	6	4
Кількість повторень	5–7	10–12	3–5	12–15
Кількість спроб	5–6	4–5	5–6	5–6
Час виконання вправи, с				
Позитивна фаза (рух угору)	1	0,5	1,5	0,5
Негативна фаза (рух униз)	1,5	1	0,5	1
Паузи між повтореннями, с	0,8	0,5	0,8	-
Відпочинок між спробами, хв				
У базових вправах	3–4	1,5–2	5	1,2
У формуючих вправах	3	1–1,2	4	1
Час відпочинку між навантаженням м'язових груп, доба				
Стегна	5	4–3	5	4–3
Спини	5	5	5	5
Грудей	3	4	3	4
Дельтоподібного м'яза	4	5	4	5
Двоголового м'яза	2	5	2	5
Триголового м'яза	3	4	3	4
Передпліччя	6	5	6	5
Триголового м'яза гомілки	6	3	6	3
Косих та прямих м'язів живота	3	1	3	1
Ший	0	5	0	5

прирості показників. Для проведення зважування використовувався прилад аналізатор маси тіла – (ваги TANITA BC-545, виробник Японія) та сантиметрова стрічка (табл. 3, 4).

Відмінність спеціально-підготовчого етапу від загально-підготовчого полягає у більш плавному переході від одного тренувального мікроциклу до іншого, а також в інтенсивності тренувального заняття (табл. 1). Збільшення тренувальних занять, скорочення розривів між тренувальними днями відіграє велику роль у підготовці на цьому етапі. Немалу роль відіграє інтенсивність, як видно з табл. 1, час виконання вправи суттєво зменшився, як на позитивних фазах, так і на негативних фазах, а найголовніше те, що паузи між повтореннями зменшились у відновному мікроциклі до 0,5 секунд, а у відповідному взагалі не було відпочинку між повтореннями.

Особливостями цього етапу є мале відсоткове

застосування невеликих обтяжень, яке складає в першому контрольно-підготовчому мезоциклі ЕГ 40–50%, в КГ складає 70–90%, а у другому контрольно-підготовчому мезоциклі в ЕГ складає 50–40%, в КГ 80–100%, таким чином, у ЕГ приділяється більше уваги опрацюванню м'язів, а не підніманню ваги, що на цьому етапі найголовніше.

Дані, приведені у табл. 2, свідчать про те, що спортсмени експериментальної групи тренувалися з середніми обтяженнями від максимальних навантажень, контрольна група тренувалася з невеликою кількістю повторень, але з великими обтяженнями, що в цьому мезоциклі не рекомендовано, так як на даному етапі спортсмени розпочинають підготовку до змагань і зменшують кількість вуглеводів. Так, у підготовчому періоді на спеціально-підготовчому (формулюючому) етапі велика увага приділяється м'язам стегна та гомілки – кількість підйомів штанги (КПШ) за два

Таблиця 2

Сумарний обсяг тренувальної роботи, що виконана кваліфікованими бодібілдерами контрольної та експериментальної групи в підготовчому періоді спеціально-підготовчого етапу

Групи м'язів	Обсяг, КПШ		Обсяг, тисяч кг	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Базові вправи на:				
М'язи поясу верхніх кінцівок	176,0	352,0	33,260	28,160
М'язи рук	272,0	544,0	100,280	98,250
М'язи грудей	258,0	516,0	101,880	92,890
М'язи спини	272,0	544,0	100,400	98,250
М'язи стегна та гомілки	417,0	834,0	181,200	151,400
Всього	1,395	2,790	517,020	468,950
Формуючі вправи на:				
М'язи поясу верхніх кінцівок	214,0	428,0	65,805	77,800
М'язи рук	450,0	900,0	50,560	56,760
М'язи грудей	203,0	406,0	22,223	27,120
М'язи спини	354,0	708,0	38,850	42,960
М'язи стегна та гомілки	1,132	2,264	320,580	371,680
М'язи живота прямі та косі	1,450	2,900	-	-
Всього	3,803	7,606	498,018	576,320

Примітка. КПШ – Кількість підйомів штанги.

Таблиця 3

Середні показники антропометричних даних кваліфікованих бодібілдерів контрольної та експериментальної груп на початку спеціально-підготовчого (формуючого) етапу підготовчого періоду ($n_1=n_2=9$)

Показники	КГ		ЕГ		t	P
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	V, %	$\bar{X}_2 \pm m_2$	V, %		
Маса тіла, кг	91,00±3,60	11,88	92,67±4,03	13,04	0,25	>0,05
Окружність шиї, см	41,28±1,35	9,79	42,78±1,29	9,03	0,66	>0,05
Окружність грудей (вдих), см	111,88±2,00	5,36	117,38±2,58	6,59	1,38	>0,05
Окружність грудей (видих), см	103,33±2,07	6,02	106,72±2,21	6,22	0,91	>0,05
Окружність біцепса, см	42,00±1,87	13,32	43,43±1,59	10,99	0,48	>0,05
Окружність талії, см	77,28±2,28	8,84	81,95±2,52	9,22	1,12	>0,05
Окружність стегна, см	77,38±1,82	7,04	78,48±1,92	7,34	0,34	>0,05
Окружність гомілки, см	39,45±1,32	10,03	41,12±1,41	10,32	0,70	>0,05
Окружність передпліччя, см	37,00±1,35	10,91	37,83±1,89	14,99	0,29	>0,05
Довжина тіла, см	168,00±1,40	2,50	170,50±2,25	3,96	0,77	>0,05
Довжина тулуба, см	77,83±0,65	2,49	78,00±0,63	2,43	0,15	>0,05
Довжина нижньої кінцівки, см	90,17±0,88	2,93	90,33±0,91	3,02	0,11	>0,05
Довжина верхньої кінцівки, см	83,67±1,22	4,39	83,67±1,22	4,39	0,001	>0,05

Таблиця 4

Показники приросту середніх антропометричних даних кваліфікованих бодібілдерів контрольної та експериментальної груп у кінці спеціально-підготовчого (формуючого) етапу підготовчого періоду ($n_1=n_2=9$)

Показники	КГ	ЕГ	t	P
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
Маса тіла, кг	3,17±0,25	1,33±0,20	4,64	<0,01
Окружність шиї, см	1,33±0,17	1,08±0,07	1,1	>0,05
Окружність грудей (вдих), см	2,00±0,21	2,67±0,17	2	>0,05
Окружність грудей (видих), см	2,00±0,21	2,67±0,17	2	>0,05
Окружність біцепса, см	1,08±0,07	0,75±0,09	2,39	<0,05
Окружність талії, см	3,17±0,14	0,01±0,00	19	<0,01
Окружність стегна, см	1,67±0,17	1,23±0,14	1,61	>0,05
Окружність гомілки, см	1,02±0,01	0,75±0,09	2,35	>0,05
Окружність передпліччя, см	0,33±0,17	1,33±0,17	3,35	<0,01
Довжина тіла, см	168,00±1,40	170,50±2,25	0,77	>0,05
Довжина тулуба, см	77,83±0,65	78,00±0,63	0,15	>0,05
Довжина нижньої кінцівки, см	90,17±0,88	90,33±0,91	0,10	>0,05
Довжина верхньої кінцівки, см	83,67±1,22	83,67±1,22	0,0001	>0,05

Приріст, см

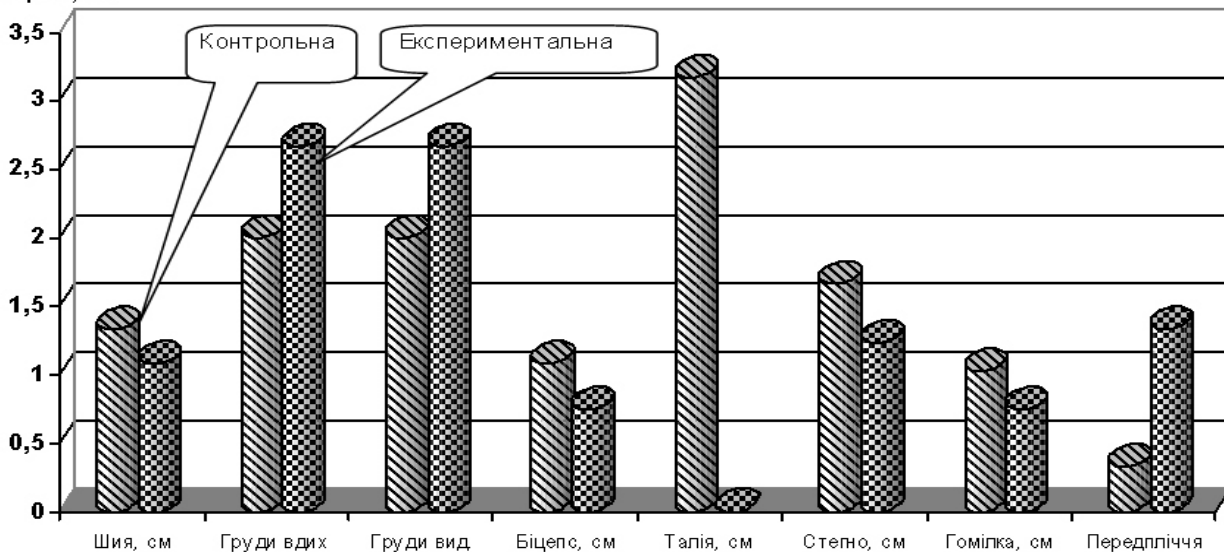


Рис. 1. Порівняльна діаграма приросту антропометричних даних кваліфікованих бодібілдерів контрольної та експериментальної груп у кінці підготовчого періоду спеціально-підготовчого (формуючого) етапу

мікроцикли складає в ЕГ – 834 підйомів у КГ – 417,0 переважно за рахунок м'язів рук, грудей та спини, які практично однакові (516–544 підйомів штанги, а також у 92,890–98,250 кілограмів). Але в цьому періоді основну роль відіграють формуючі вправи, які були різні за КПШ і підрахованими кілограмами, тому максимально велика кількість підйомів штанги була за рахунок прямих та косих м'язів живота і складала в ЕГ – 2,900 КПШ, у КГ незначну увагу приділяли м'язам

живота – 1,450 КПШ. Загальний обсяг в базових вправах КПШ складає в ЕГ – 2,790 та в КГ – 1,395, а в формуючих вправах ЕГ – 7,606 та в КГ – 3,803 КПШ. Таким чином, КГ використовувала більш силову програму підготовки та невелику КПШ з великими обтяженнями, ЕГ використовувала більш статичну програму підготовки та використовували велику КПШ, за рахунок чого обсяг кілограмів був високий.

Загальний обсяг в підрахованих кілограмах в ба-

зових вправах в ЕГ складає 468,950, в КГ – 517,020, виконуючи формуючі вправи загальна сума складає в ЕГ – 576,320 кілограмів, в КГ – 498,018. Можна зробити загальний висновок, що спортсмени експериментальної групи тренувались у цьому етапі з середньою кількістю кілограмів та приділяли велику увагу м'язам живота та м'язам ніг, оскільки після загально-підготовчого (базового) етапу, який продовжувався 20 мікроциклів, був великий приріст жирового прошарку на м'язах живота та стегна, у свою чергу спортсмени КГ приділяли більше уваги базовим вправам та силовим показникам, аніж формуючим вправам.

Перед експериментом були проведені виміри антропометричних показників бодібілдерів. Як видно з табл. 3, коефіцієнти варіації всіх основних антропометричних показників окремо для контрольної та експериментальної груп практично не перевищували загальний вихідний рівень.

Антропометричне обстеження проводилося перед початком та у кінці спеціально-підготовчого етапу (табл. 3, 4).

Так, на початку спеціально-підготовчого (формуючого) періоду підготовки розходження не вірогідні: у масі тіла (контрольна – 91,00 кг, експериментальна – 92,67 кг; $P > 0,05$); окружності талії (відповідно – 77,28 см, 81,95 см; $P > 0,05$); окружності стегна (відповідно – 77,38 см, 78,48 см; $P > 0,05$); окружності шиї (відповідно – 41,28 см, 42,78 см; $P > 0,05$); грудей на вдиху (відповідно – 111,88 см, 117,38 см; $P > 0,05$) й на видиху (відповідно – 103,33 см, 106,72 см; $P > 0,05$) і голіці (відповідно – 39,45 см, 41,12 см; $P < 0,05$).

Коефіцієнти варіації всіх основних антропометричних показників окремо для контрольної та експериментальної груп практично не перевищували загальний вихідний рівень. Наприклад, для маси контрольної групи він склав $V=11,88\%$, для експериментальної – $V=13,04\%$. Відповідно для контрольної та експериментальної груп коефіцієнти варіації склали наступні значення: окружність стегон $V=7,04\%$, $V=7,34\%$; окружність талії – $V=8,84\%$, $V=9,22\%$; окружність біцепса – $V=13,32\%$, $V=10,99\%$.

Наприкінці спеціально-підготовчого (формуючого) етапу розходження приріст масі тіла в контрольній групі склав 3,17 кг, тоді як в експериментальній – 1,33 кг ($t=4,64$; $P < 0,01$). Також вірогідні розходження

виявлено між змінами в окружності двоголового м'яза плеча (біцепса) і талії. Середній приріст значення окружності двоголового м'яза плеча (біцепса) у контрольній групі склав 1,08 см; в експериментальній – 0,75 см ($t=2,39$; $P < 0,05$). Середній приріст значення окружності талії в контрольній групі 3,17 см, в експериментальній – 0,01 см ($t=19,05$; $P < 0,01$).

Розходження в прирості інших показників невірогідні ($P > 0,05$).

Висновки. Таким чином, удосконалення тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів дозволяє вважати, що у ЕГ ефект був більш виражений та рівень підготовленості може бути оцінений як найоптимальніший. Динаміка навантаження у цій групі суттєво зменшує ймовірність формування несприятливих зрушень функціонального стану спортсменів (перенапруження, перетренування, травми), дозволяє досягти необхідного рівню спортивної форми без перенапруження адаптаційно-компенсаторних механізмів. Щодо побудови тренувального процесу, то у ЕГ методика тренування більше сприяє виконанню поставленого завдання – збільшенню м'язової маси тіла не за допомогою жирового прошарку та підшкірної води, а за рахунок тільки м'язів, що було достовірно доказано, на спеціально-підготовчому (формуючому) етапі антропометричні показники в контрольній групі склали 3,17 кг, тоді як в експериментальній – 1,33 кг; ($P < 0,01$). Також вірогідні розходження виявлено між змінами в окружності двоголового м'яза плеча (біцепса) і талії. Середній приріст значення окружності двоголового м'яза плеча (біцепса) отримано в контрольній групі – 1,08 см; тоді як у експериментальній – 0,75 см ($P < 0,05$). Окружність талії збільшилася лише в контрольній групі 3,17 см ($P < 0,01$). Розходження в прирості інших показників невірогідні ($P > 0,05$).

Удосконалена методика тренування для кваліфікованих бодібілдерів на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду може бути рекомендована для підготовки спортсменів, за дотримання вимог спортивного та медичного контролю, забезпечення ефективного та якісного відновлення у перехідному періоді.

Подальші дослідження повинні містити розробку та обґрунтування тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів у змагальному періоді.

Список використаної літератури:

1. Блауберг И. В. Становление и сущность системного подхода / И. В. Блауберг, Э. Г. Юдин. – М.: Наука, 1973. – 272 с.
2. Гришина Ю. И. Основы силовой подготовки / Ю. И. Гришина. – Р. на Д.: Феникс, 2011. – 280 с.
3. Джим В. Ю. Особенности харчування бодібілдерів у підготовчому періоді тренувань / В. Ю. Джим // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 4 (37). – С. 15–19.
4. Дворкін Л. С. Важка атлетика і вік (науково-педагогічні основи системи багаторічної підготовки юних важкоатлетів) / Л. С. Дворкін. – Свердловськ: Вид-во Урал. ун-т, 1989. – 2000 с.
5. Шейко Б. И. Пауэрліфтинг: настольная книга тренера / Б. И. Шейко. – Москва: Спорт сервис, 2003. – С. 532.
6. Олешко В. Г. Силовые виды спорта / В. Г. Олешко. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 287 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
8. Стеценко А. І. Пауерліфтинг: [навчальний посібник] / А. І. Стеценко. – Черкаси: НДІТЕХІМу, 2008. – 459 с.
9. Камаєв О. І. Розвиток силових здібностей 13-15-річних юнаків у силових видах спорту: [Навч. посіб. для студентів 3-5 курсів ХДАФК і фахівців з фізичного виховання та спорту] / О. І. Камаєв, Д. О. Безкоровайний. – Х.: ХДАФК, 2014. – 106 с.
10. Усиченко В. В. Периодизация годового цикла подготовки спортсменов специализирующихся в бодібілдинге / Виталий Усиченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова – Харків: ХДАДМ (ХХПІ). – 2006. – № 7. – С. 123–125.
11. Зверев В. Д. Планирование тренировочной нагрузки в подготовительном периоде в бодібілдинге с учётом силовой направленности: [Учебно-методическое пособие] / В. Д. Зверев; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 55 с.
12. Джо Уайдер. Система строительства тела / Джо Уайдер – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
13. Вейдер Б. Классический бодібілдинг: современный подход «Система Вейдеров» / Б. Вейдер, Д. Вейдер. – М.:



Изд-во Эксмо, 2003. – 432 с.

14. Бодибилдинг : баланс красоты и здоровья / Э. Коннорс, П. Гримковски, Т. Кимбер, М. Мак-Кормик. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 174 с.

15. 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.

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.

17. Cornelius A. E., Brewer B. W., Van Raalte J.L. Applications of multilevel modeling in sport injury rehabilitation research. International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2007. – vol.5(4). – pp. 387–405. dx.doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671843.

18. Visek A. J., Watson J. C., Hurst J. R., Maxwell J. P., Harris B. S. Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2010, vol.8(2), pp. 99–116. dx.doi.org/10.1080/1612197X.2010.9671936.

Стаття надійшла до редакції: 18.11.2014 р.

Опубліковано: 31.12.2014 р.

Аннотация. Джим В. Ю. Совершенствование тренировочного процесса квалифицированных бодибилдеров в специально-подготовительном этапе подготовительного периода. **Цель:** обоснование методики совершенствования тренировочного процесса квалифицированных бодибилдеров в специально-подготовительном этапе подготовительного периода **Материалы и методы:** в исследовании принимали участие 18 квалифицированных бодибилдеров, которые включены в состав сборной команды Харьковской области по бодибилдингу. **Результаты:** Приведена сравнительная характеристика наиболее часто используемых методик тренировочного процесса в бодибилдинге. Разработана и обоснована оптимальная методика для квалифицированных бодибилдеров, в зависимости от исходной формы спортсмена в начале специально-подготовительного этапа тренировки. Приводится зависимость изменения массы тела бодибилдера от тренировочного процесса. **Выводы:** На основе проведенного исследования автором предлагается оптимальная методика тренировки в зависимости от микроцикла тренировок в подготовительном периоде специально-подготовительном этапе.

Ключевые слова: структурирование тренировки, бодибилдинг, тренировочный процесс, квалифицированные бодибилдеры, оптимальная методика, микроцикл.

Abstract. Dzhyim V. Improving the training process of skilled bodybuilders in specially-preparatory phase of the preparatory period. **Purpose:** to study methods of improving the training process of skilled bodybuilders in a specially-preparatory phase of the preparatory period. **Materials and Methods:** the study involved 18 skilled bodybuilders are included in the team of the Kharkiv region of bodybuilding. **Results:** a comparative characteristic of the most commonly used methods of training process in bodybuilding. Developed and justified the optimal technique for skilled bodybuilders, depending on the initial form of the athlete at the beginning of a specially-preparatory phase of training. Shows the dependence of changes in body weight bodybuilder from the training process. **Conclusions:** on the basis of the research the author proposes an optimal method of training depending on the training microcycle in the run specially-preparatory stage.

Keywords: structuring training, bodybuilding, training process, skilled bodybuilders, best practices, microcycle.

References:

1. Blauberg I. V., Yudin E. G. Stanovlenie i sushchnost' sistemnoy podkhoda [Formation and the nature of the system approach], Moscow, 1973, 272 p. (rus)
2. Grishina Yu. I. Osnovy silovoy podgotovki [Fundamentals of strength training], 2011, 280 p. (rus)
3. Dzhyim V. Yu. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2013, vol. 4(37), pp. 15–19. (ukr)
4. 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 preparation of young heavyweights)], Sverdlovsk, 1989, 2000 p. (ukr)
5. Sheyko B. I. Pauerlifting: nastol'naya kniga trenera [Powerlifting: handbook coach], Moskva, 2003, p. 532. (rus)
6. Oleshko V. G. Silovye vidy sporta [Power Sports], Kyiv, 1999, 287 p. (rus)
7. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya [The system of training athletes in Olympic sports. Total teoriya and its practical applications], Kiev, 2004, 808 p. (rus)
8. Stetsenko A. I. Pauerlifting [Pauerlifting], Cherkasi, 2008, 459 p. (ukr)
9. Vinogradov G. P., Gazimov R. R., Stepanov V. S., Shabanov A. I. Novyy metod trenirovki v bodibildinge [A new method of training in bodybuilding], SPb., 1997, 79 p. (rus)
10. 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 boys with different typological characteristics of body], SPb., 2002, 50 p. (rus)
11. Zverev V. D. Planirovanie trenirovochnoy nagruzki v podgotovitel'nom periode v bodibildinge s uchedom silovoy napravlenosti [Planning the training load in the preparatory period in bodybuilding considering power orientation], 2003, 55 p. (rus)
12. Dzho Uayder. Sistema stroitel'stva tela [The system of construction of the body], Moskva, 1991, 112 p. (rus)
13. Veyder B., Veyder D. Klassicheskiy bodibilding: sovremennyy podkhod «Sistema Veyderov» [Classic bodybuilding: a modern approach "System Vader"], Moscow, 2003, 432 p. (rus)
14. Konnors E., Grimkovski P., Kimber T. Bodibilding : balans krasoty i zdorov'ya [Bodybuilding: the balance of beauty and health], Moscow, Moscow, 2000, 174 p. (rus)
15. Dzhyim 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)
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.
17. Cornelius A. E., Brewer B. W., Van Raalte J.L. Applications of multilevel modeling in sport injury rehabilitation research. International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2007. – vol.5(4). – pp. 387–405. dx.doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671843.
18. Visek A. J., Watson J. C., Hurst J. R., Maxwell J. P., Harris B. S. Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2010, vol.8(2), pp. 99–116. dx.doi.org/10.1080/1612197X.2010.9671936.

Received: 18.11.2014.

Published: 31.12.2014.



Джим Віктор Юрійович: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Джим Виктор Юрьевич: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Viktor Dzhym: Kharkiv State Academy of Physical Culture: st. Klochkivska, 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-4869-4844

E-mail: djimvictor@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Джим В. Ю. Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів в спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду / В. Ю. Джим // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 34–40. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-6.007



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 372.36-053.4

ДРУЗЬ В. А., АРТЕМ'ЄВА Г. П., НЕЧИТАЙЛО М. В.
Харківська державна академія фізичної культури

Особливості індивідуального фізичного розвитку дітей дошкільного віку

Анотація. Мета: вивчити та проаналізувати особливості індивідуального фізичного розвитку дітей дошкільного віку, а також вікову періодизацію в сучасній науково-методичній літературі. **Матеріал і методи:** аналіз й узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури з метою виявлення загальних особливостей фізичного розвитку дітей дошкільного віку. **Результати:** розглянуто питання вікової періодизації та вивчено особливості індивідуального фізичного розвитку дітей дошкільного віку. **Висновки:** дослідження показало, що незважаючи на наявність великого масиву науково-методичних досліджень сучасних вчених, присвячених проблемам особливостей фізичного розвитку дітей дошкільного віку, на сьогоднішній день відсутні єдині стандарти контролю та оцінки індивідуального фізичного розвитку дітей дошкільного віку, що складає основну проблему правильної оцінки фізичного розвитку дитини та відповідної йому фізичної підготовки, що потребує подальшого дослідження.

Ключові слова: дошкільники, індивідуальний фізичний розвиток, вікова періодизація, виховання.

Вступ. Дошкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичного розвитку та фізичної культури дитини. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі, вправи і дії, закладається фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності [3; 19].

Процесу росту та розвитку організму дитини властиві значні вікові індивідуальні коливання, через що діти одного хронологічного віку і статі не являють собою однорідної групи. У зв'язку із цим науковці враховують у процесі занять морфологічно-функціональні відмінності дітей [3; 19].

Система фізичного виховання не передбачає чітко визначених норм чи стандартів фізичної підготовленості для дітей дошкільного віку. Оцінка фізичного стану контролюється тільки при прийомі дитини до дошкільних дитячих установ або у разі захворювання дитини. Єдиних стандартів контролю та оцінки фізичного розвитку дитини практично немає, що є істотним недоліком побудови державної системи фізичного виховання підростаючого покоління та організації фізичної культури в цілому [13; 21].

Розгляд цього питання набуває особливої значущості у зв'язку з тим, що у багатьох видах спорту здійснюється набір дітей у ранньому дитячому віці, через що фізична підготовка дітей набуває цільової спрямованості без будь-якого урахування індивідуальних особливостей фізичного розвитку дитини.

Найбільш глибокі теоретичні обґрунтування щодо особливостей індивідуального фізичного розвитку були зроблені у 1924 р. в СРСР М. Я. Брейтманом. В основу цих розробок було покладено метод клінічної антропометрії. Проте, у подальшому, він не отримав належного розвитку [9].

Єдина в світі державна система контролю фізичного розвитку населення країни, що має практичне застосування, була розроблена і введена в дію з 1968 року в Японії [6].

У даний час розроблені та введені в дію системи моніторингу фізичного розвитку і фізичної підготовленості в Росії та в Китаї [2]. В Україні системи моні-

торингу фізичного розвитку і фізичної підготовленості знаходяться на етапі розробки [3; 15; 20].

У силу особливої складності динаміки розвитку дітей даного вікового періоду та відсутності єдиного уявлення в методології підходів проведених наукових досліджень, а також відсутності необхідних нормативів і тестів оцінки фізичної підготовленості розгляд цього питання є важливим і актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана відповідно до тем Зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України та Зведеного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на період 2011–2015 рр.: «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю та оцінки рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» (номер державної реєстрації 0111U000192); на період 2013–2014 рр.: «Теоретичні та прикладні основи побудови моніторингу фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного стану різних груп населення» (номер державної реєстрації 0111U001206).

Мета дослідження полягає у вивченні та аналізі особливостей індивідуального фізичного розвитку дітей дошкільного віку, а також вікової періодизації в сучасній науково-методичній літературі.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз питання особливостей індивідуального фізичного розвитку дітей дошкільного віку.
2. Проаналізувати питання вікової періодизації в сучасній науково-методичній літературі.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження: аналіз й узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури з метою виявлення загальних особливостей фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Це дало змогу розглянути основні аспекти щодо означеного питання, а також виявити нерозв'язні питання в обраній темі дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Віковому процесу зростання та розвитку організму дітей властиві значні індивідуальні коливання. Загально-груповий підхід, який широко використовується на практиці, неефективний через різні індивідуальні морфологічно-функціональні особливості розвитку.



Поняття «індивідуалізація» та «диференціація» тісно пов'язані між собою, одне є складовою частиною іншого [14; 22]. Для забезпечення індивідуалізації навчально-виховного процесу необхідно диференціювати особливості фізичного розвитку дітей і диференційовано застосовувати відповідні засоби й методи при забезпеченні їх фізичної підготовки.

Нерівномірний процес розвитку дитини пов'язаний з гетерохронністю морфо-функціонального формування окремих систем організму, що породжує алометричні наслідки його будови [23].

До особливостей фізичного розвитку людини можна віднести такі характеристики: безперервність, поступовість і необоротність, гетерохронію, циклічність, чутливість до ендогенних і екзогенних факторів, статевий диморфізм [10; 14].

З проведеного аналізу підсумовується ще одна фундаментальна характеристика – це індивідуальність процесу онтогенезу. Люди народжуються, зростають, розвиваються у відповідності із закономірностями, багато з яких нам достеменно відомі. Але динаміка онтогенетичного розвитку окремої людини неповторна. Вона передбачувана лише в загальних рисах, з інших – унікальних «деталей» – складається морфологічна індивідуальність людини.

Існувало багато спроб дати періодизацію онтогенезу або індивідуального розвитку. Само поняття «онтогенез» було введено в біологію Геккелем при формуванні ним біогенетичного закону. Розробка науково обґрунтованої періодизації є виключно складною, бо треба враховувати не тільки біологічні, але і соціальні фактори. Існує цілий ряд розробок періодизації індивідуального розвитку [7; 19; 24]. Їх кількість зростає, оскільки не досягнута побудова універсальної системи, яка ґрунтувалася б лише на одному критерії.

Попри велику кількість вікових класифікацій у 1965 році В. В. Бунаком була запроваджена детальна схема періодизації онтогенезу людини. Згідно цієї схеми весь період онтогенезу поділяється на 3 стадії: прогресивну (0 – 20–25 років: поздовжнє зростання тіла, зупинення якого означає кінець стадії), стабільну (15–45 років: збільшення жирового шару, зростання ваги, стабільний рівень функціональних показників), регресивну (від 45 років: зниження функціональних показників, змінення постави, швидкості рухів) [9; 14].

Найпоширенішою й нині є періодизація, яка ґрунтується на виділенні вікових особливостей. Сутність вікових особливостей наочно розкривається на прикладі фізичного розвитку людини. Ріст, зростання ваги, поява молочних зубів, а потім їх зміна, статеве дозрівання та інші біологічні процеси здійснюються в певні вікові періоди з незначними відхиленнями. Оскільки біологічний і духовний розвиток людини взаємопов'язані між собою, то з віком відповідні зміни відбуваються і в психічній сфері. Поступово здійснюється соціальне дозрівання, проявляється динаміка духовного розвитку особистості. Це й служить природною основою для виділення послідовних етапів розвитку людини і складання вікової періодизації [8; 14; 15].

Е. Еріксон виділив 8 стадій у розвитку людини: немовля (з моменту народження до одного року), ранній вік (1–3 роки), дошкільний вік (3 – 6, 7 роки) підлітковий вік (7–12 років), юність (13–18 років), рання

зрілість (третє десятиліття), середній вік (четверте і п'яте десятиліття життя), пізня зрілість (після шостого десятку років життя). Кожен вік або період розвитку людини характеризується наступними показниками, до яких (Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін) відносять: а) певну соціальну ситуацію розвитку або конкретну форму відносин, в якій вступає людина з іншими людьми в даний період; б) основний чи провідний вид діяльності; в) основні психічні новоутворення (від окремих психічних процесів до властивостей особистості).

Також заслуговує на увагу періодизація шкільного віку, запропонована академіком Б. Т. Лихачовим, у класифікацію якої входять: а) час від народження до одного року – раннє немовля (це період початкового пристосування, початкової адаптації); б) від 1 до 3 років – власне немовля (один з найплідніших і найінтенсивніших періодів накопичення дитиною соціального досвіду, становлення фізичних функцій, психічних властивостей і процесів); в) від 3 до 6 років – раннє дитинство – період переходу до дитинства, інтенсивного накопичення соціально значимого досвіду в соціальному просторі, формування основних рис характеру і ставлення до навколишнього світу. Ці три періоди – від народження до 6 років – називають ще переддошкільним або дошкільним. Систематичне навчання в дошкільних установах для багатьох дітей починається з 5 років. Воно здійснюється з урахуванням того, що психофізіологічна, морально-вольова готовність дітей до систематичної навчальної праці, інтелектуальної, фізичної, емоційної напруги настає до 7 років. З 6 до 8 років є власне дитинство. У цей період завершується початкове визрівання фізіологічних і психологічних структур головного мозку, здійснюється подальше накопичення фізичних, нервово-фізіологічних та інтелектуальних сил, які забезпечують готовність до повноцінної систематичної навчальної праці. Вік з 8 до 11 років – передпідлітковий період – час зрілого дитинства, накопичення фізичних і духовних сил для переходу до отрочства. Разом з періодом дитинства, цей період має ще й назву молодший шкільний вік. Від 11 до 14 років – отрочство, підлітковий вік – новий якісний етап у становленні людини. Найхарактернішими рисами його є: з точки зору фізіології – статеве дозрівання, психології – особистісна самосвідомість, свідомий вияв індивідуальності. Цей період називають ще середнім шкільним віком. Від 14 до 18 років – юнацький вік – період завершення фізичного й психічного дозрівання, соціальної готовності до суспільно корисної продуктивної праці і громадянської відповідальності. Дівчата і юнаки – старші школярі – отримують певну підготовку в галузі психології та етики сімейного життя [8; 16; 24].

Характеризуючи кожний із відзначених вікових періодів розвитку дітей з точки зору їх духовно-морального становлення, академік Б. Т. Лихачов відзначив недостатність досвіду реальних суспільних стосунків у дошкільнят і молодших школярів. Цим він пояснює велике тяжіння до накопичення вражень, прагнення зорієнтуватися у житті, утвердити себе. Дошкільнята і молодші школярі здатні оцінити і цінують моральні якості іншої людини, особливо турботу, увагу, інтерес до них. Вони оцінюють ці якості утилітарно-практично, а людську красу розрізняють за зовнішніми, привабливими ознаками [16].



У свою чергу І. П. Підласий запропонував наступне.

Психологічна періодизація, до якої входять: пренатальний період; період народження (до 6 тижнів життя дитини); грудний період (до 1 року); повзунковий період (1–3 роки); дошкільний вік (3–6 років), шкільний вік (6–11 років); пубертатний період (11–15 років); юнацький вік (15–20 років).

У той час як педагогічна періодизація має дещо іншу класифікацію: немовля (1-й рік життя): переддошкільний вік (від 1 до 3 років): дошкільний вік (від 3 до 6 років), який в свою чергу поділяється на: молодший дошкільний вік (3–4 років); середній дошкільний вік (4–5 років); старший дошкільний вік (5–6 років). Потім йде: молодший шкільний вік (6–10 років); середній шкільний вік (10–15 років); старший шкільний вік (15–18 років).

Основною педагогічної періодизації служать стадії фізичного й психологічного розвитку, з одного боку, і умови, в яких здійснюється виховання, з другого. У кожному з вікових періодів становлення дитини важливим є досягнення необхідної для цього періоду повноти розвитку, психофізіологічної й духовної зрілості.

Але слід відмітити, що дитина не являє собою дорослого в мініатурі, отже й оцінка вікових періодів і фізичного розвитку кожної вікової групи залежить від певних змін, які наступають конкретно в кожному віці.

Особливості індивідуального фізичного розвитку можливо виявити тільки після виявлення біологічного віку дитини, для встановлення якого використовують наступні критерії: статева зрілість (оцінюється на основі розвитку вторинних статевих ознак); скелетна зрілість (оцінюється за термінами і ступенем окостеніння кістяка); зубна зрілість (оцінюється за термінами прорізування молочних і постійних зубів, стертість зубів); показники зрілості окремих фізіологічних систем організму на підставі вікових змін мікроструктур різних органів; морфологічна та психологічна зрілість.

«Біологічний вік» людини відрізняється від «паспортного» (хронологічного) віку. Його називають також віком розвитку. Він відображає темп індивідуального зростання, розвитку, дозрівання і старіння організму. Морфологічна зрілість оцінюється на підставі розвитку опорно-рухового апарату – м'язової сили, статичної витривалості, частоти і координації рухів. З морфологічною і фізіологічною зрілістю тісно пов'язана шкільна зрілість, під якою розуміють ступінь психофізіологічної і морфологічної зрілості, достатню для початку шкільного навчання. Оцінка морфологічної зрілості заснована на зміні пропорцій тіла, що відбуваються від того, що сповільнюється зростання голови і шиї, але прискорюється зростання кінцівок [16].

Ознаки, що використовуються для оцінки біологічного віку, повинні задовольняти цілому ряду вимог. Перш за все вони повинні відображати чіткі вікові зміни, які піддаються опису або вимірюванню. Спосіб оцінки цих змін не повинен завдавати шкоди здоров'ю випробуваного і викликати у нього неприємні відчуття. І, нарешті, цей спосіб повинен бути придатний для скринінгу великої кількості індивідумів. В аускології застосовуються різні системи та методи оцінки біологічного віку, що задовольняють перерахованим вимогам [17], але недостатньо вирішують поставлене

питання.

Оцінка біологічного віку проводиться шляхом зіставлення відповідних показників розвитку обстежуваної дитини до стандартів, характерних для даної вікової, статевої та етнічної групи. Стандарти періодично оновлюються. Для правильної оцінки біологічного віку бажано використовувати декілька показників у їх поєднанні, але конкретний перелік та їх кількість залишаються невизначеними [14; 16; 17].

Кожний віковий період має свої особливості розвитку, властиві кожній віковій групі. Розвиток організму відбувається безперервно і кордони вікових періодів є чисто умовними. Тому чіткої межі між віковими групами не визначається [5].

Фактично, критерієм оцінки біологічного віку може виступати показник дозрівання будь-якої диференційованої тканини та її функціональної активності. При цьому необхідно враховувати достатню точність використовуваних методів оцінки рівня дозрівання оцінюваних морфо-функціональних показників. Так як час дозрівання різних тканин і відповідного рівня формування органогенезу має різну тривалість, то не представляє труднощів скласти послідовну мету взаємодостатньої їх задоволеності для забезпечення необхідного рівня життєздатності організму [24].

Десинхронізація і алометрия цього процесу взаємодії відображає певну допустиму міру морфо-функціональних відхилень, які відповідним чином змінюють якісні та кількісні показники адаптаційної життєздатності організму. Ці відхилення від найбільш стійкого взаємодоповнюючого відхилення морфо-функціонального розвитку організму вибірково змінюють його чутливість і стійкість до різних факторів навколишнього середовища і в цілому життєздатність (резистентність).

Такого роду механізм, який породжує коливання стабільності взаємообумовленої стійкості морфо-функціональних відносин організму, забезпечує оперативний процес пошуку необхідних адаптивних форм поведінки. Амплітуда, варіативність кількісного числа відхилень, що відбуваються, та тривалості їх перебігу визначають можливості організації адаптаційного пошуку, успішного вирішення взаємодії організму з навколишнім середовищем [1].

Для цілеспрямованого управління цим процесом необхідно знати не тільки біологічний вік, але й характер якісної структури його відхилень від норми, що забезпечує донологічний прогноз та прогнозування професійної придатності до прийнятних видів діяльності та навколишнього середовища перебування, в якому забезпечується найбільш ефективна життєдіяльність.

Таким чином, для забезпечення моніторингу та скринінгу фізичного розвитку необхідно встановлення не тільки біологічного віку кожного індивіда, але і якісна структура формування фізичного розвитку. Рішення даного завдання зводиться не до пошуку найбільш зручного методу, а необхідного рівня деталізації якісного відхилення процесу фізичного розвитку від популяційної норми і встановлення індивідуальних особливостей його перебігу. Одним з найбільш складних питань у вирішенні цього завдання є вибір і побудова семантичного простору для характеристики багатовимірного процесу, що відображає якісне різноманіття спостережуваних відхилень [4; 18].

Розглядаючи процес фізичного розвитку, необхідно визначити його сутність. Слід зауважити, що всякий розвиток є відображенням опосередкування результату функціональної діяльності. Процес формоутворення передбачає зростання формообразовної маси. Залежно від швидкості та якісної характеристики цієї маси її опосередкування в формотворчому процесі визначає процес фізичного розвитку.

Отже, процес фізичного розвитку характеризується зростанням і формоутворенням. Зростання маси при детальному розгляді цього процесу передбачає її швидкість утворення, щільність і об'єм. Узагальнюючою характеристикою, в цьому випадку, виступає вага тіла. Процес диференціації тканин і формоутворювальний органогенез виникає при досягненні певної маси і її щільності. У цьому випадку істотним фактором є щільність, яка виступає функцією обсягу та кількості біомаси, що знаходиться в ній. Однакова щільність спостерігається в «маленькому» і «великому» об'ємі при відповідній меншій і більшій у них кількості формообразовної маси. Розбіжність кількісних характеристик змін об'єму і зростання в ньому маси закладає наступні різноманіття варіативності процесу формоутворення органогенезу.

Об'єм, як деяка форма обмежуючого простору формообразовної біомаси, має механізми, які можуть забезпечувати його збільшення чи зменшення. У свою чергу зростання біомаси може бути більш уповільненим або прискореним, що впливає на її щільність. Міра узгодженості цього процесу визначає подальший хід розвитку органогенезу. Найбільш наочно всю сукупність такого роду відносин росту і розвитку можна представити геометрично [11].

Популяційна характеристика щільності розподілу ваги осіб однакового хронологічного віку, або хронологічного віку індивідумів з однаковою вагою, підкоряється закону нормального розподілу. Така закономірність характерна для будь-якої морфо-функціональної ознаки, яка доступна для спостереження. Будь-яка окрема взята ознака може бути використана для оцінки біологічного віку при співвіднесенні його до норми популяційного показника відповідного хронологічного віку. Але, взявши ряд інших ознак і виконавши по відношенню до них операції порівняння щодо їх популяційної норми хронологічного віку, конкретний індивід буде мати інший біологічний вік. Цей факт вказує на різну швидкість дозрівання і морфо-функціонального органоутворення тканин, що диференціюються. Таке пояснення визначається специфікою структури формообразовної маси та її швидкістю росту [12].

Якщо сукупність усіх узятих морфо-функціональних ознак, що використовуються для оцінки біологічного віку, розмістити щодо своєї норми та вибудувати їх за шкалою найменувань, розміщуючи рівномірно на відстані один від одного, то утворюється профіль

індивідуальної структури соматотипу. При накопиченні досить великої кількості індивідуальних профілів розвитку структури соматотипів буде отриманий «скедастичний» коридор адаптивних коливань використовуваних ознак в оцінці біологічного віку. Межі цих коливань відображають допустиму варіативність відхилень, при якій зберігається певна життєздатність існуючого морфо-функціонального органогенезу.

Залежно від того, якими одиницями виміру будуть представлені порівнювані критерії оцінки (ознаки) біологічного віку, отриманий профіль буде мати різну амплітудну характеристику відхилення. Це можуть бути абсолютні значення величин вимірювання коливання використовуваних ознак, або їх відносні «безрозмірні» характеристики, виражені в частках δ , або частках одиниці, або у відсотках щодо прийнятої норми. Незалежно від цього, закономірність представлення отриманих результатів буде мати інваріативний характер її прояви. У кожному разі в отриманій шкалі найменувань необхідно розмістити використовувані критерії оцінки біологічного дозрівання морфо-функціональних формоутворень у ряд у порядку величини їх відхилень від норми в діапазоні «max (гіпо) – max (гіпер)» відхилення.

Наступний крок побудови семантичного простору представлення впорядкованих відносин використовуваних ознак, які відображають швидкість формотворного процесу, полягає у зміні відстані між ними відповідно до введеної єдиної функції міри швидкості їх розвитку. У цьому випадку відстань між встановленою послідовністю отриманого ряду амплітудних відхилень використовуваних ознак від норми їх розвитку буде відображати час відставання або випередження розвитку. Таке представлення отриманих результатів дає можливість використовувати теорію коливання для подальшого аналізу і прогнозування станів розладів, що резонують, у взаємообумовлених відносинах систем організму, що виражаються або в періодичних хронологічних відхиленнях (нападах) або накопиченням граничного відхилення, що веде до незворотних порушень стійких життєздатних відносин.

Висновок. Таким чином, проведене дослідження показало, що, незважаючи на наявність великого масиву науково-методичних доробок сучасних вчених, присвячених проблемам особливостей фізичного розвитку дітей дошкільного віку, на сьогоднішній день відсутні єдині стандарти контролю та оцінки індивідуального фізичного розвитку дітей дошкільного віку, що складає основну проблему правильної оцінки фізичного розвитку дитини та потребує подальшого дослідження.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається вивчити та проаналізувати особливості індивідуального фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та розробити інтегральний показник оцінки біологічного віку.

Список використаної літератури:

1. Артемьева Г. П. Проблема адаптации в структуре научных исследований системы олимпийского образования / [Г. П. Артемьева, В. А. Друзь, Я. И. Пугач]. – Харьков : ХГАФК, 2014. – 113 с.
2. Афонькина Ю. А. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования / Ю. А. Афонькина. – Волгоград : Учитель, 2011.
3. Ашанин В. С. Дифференційний підхід з використанням інформаційних технологій у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку [Текст] / В. С. Ашанин, А. Є. Подоляка // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 3. – С. 120–123.
4. Ашанин В. С. Построение семантических пространств для описания психосоматической деятельности человека в

экстремальных условиях / В. С. Ашанин, Я. И. Пугач. – Х. : ХГАФК, 2014. – 88 с.

5. Базовий Компонент дошкільної освіти в Україні. – К., 1999.
6. Безруких М. М. Здоровьеформирующие физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей, 5–6 лет / М. М. Безруких. – М. : Гуманитарный государственный центр ВЛАДОС, 2001 г.
7. Бех І. Д. Виховання особистості : У 2-ох кн. / І. Д. Бех. – К., 2003.
8. Бордовская Н. В. Педагогика : [Учебник для вузов] / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. – СПб : Питер, 2000. – 304 с.
9. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Київ, 1998.
10. Вільчковський Е. С. Теорія й методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 1998. – 336 с.
11. Друзь В. А. Обзорный анализ по проблеме «Теоретико-методологические основы построения системы массового контроля физического развития и состояния физической подготовленности различных групп населения» : [учеб. пособ.] / [В. А. Друзь, Н. В. Бурень, С. С. Пятисоцкая и др.]. – Харьков : ХГАФК, 2014. – 128 с.
12. Друзь В. А. Теоретические и прикладные основы построения мониторинга физического развития физической подготовленности и физического состояния различных групп населения : [метод. пособ.] / [В. А. Друзь, Г. П. Артемьева, Н. В. Бурень и др.]. – Харьков : ХГАФК, 2013. – 116 с.
13. Закон України „Про дошкільну освіту” – К. : Ред. журн. „Дошкільне виховання”, 2001.
14. Изаак С. И. Конституциональный фактор роста и созревания ребенка [Текст] / С. И. Изаак, Т. В. Панасюк, Р. В. Тамбовцева // Физиология человека. – 2001. – Т. 27, № 6. – С. 29–37.
15. “Інструктивно – методичні рекомендації щодо організації фізкультурно – оздоровчої роботи в навчально – виховних закладах України”. – Міністерство освіти України, 2006.
16. Лихачев Б. Т. Педагогика. Курс лекций : [Учеб. пособие для студентов пед. учебн. заведений и слушателей ИПК и ФПК] / Б. Т. Лихачев. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 1999. – 523 с.
17. Маркина Т. А. Психолого-педагогические условия оптимизации индивидуального подхода к подготовке спортсменов высокой квалификации / Т. А. Маркина // XII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех» : материалы конференций. – М. : Физическая культура. – 2008. – Т. 1. – С. 345–346.
18. Материалы 9-й международной научной практической конференции, «Бъдещето въпроси от света на науката», – 2013. Том 39. Физическа култура и спорт. – София. «Бял ГРАД-БГ» ООД – 80 с.
19. Подоляка А. Е. Диференціація рухливих ігор у фізичному вихованні дошкільників 5–6 років засобами інформаційних технологій : дис. на здобуття вченого ступеню к. фіз. вих. зі спец. : 24.00.02 : Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / А. Е. Подоляка. – Харків, 2011. – 225 с.
20. Подоляка А. Е. Проблеми комп'ютеризації галузі дошкільного виховання / А. Е. Подоляка // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 4. – С. 112–114.
21. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка / Т. І. Поніманська. – К. : Академвидав., 2004.
22. Рауцкис Ю. Ю. Оптимизация занятий по обучению основным движениям детей старшего дошкольного возраста : дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук по спец. : 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья) / Ю. Ю. Рауцкис. – М., 1975. – 205 с.
23. Рунова М. А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5–7 лет : [пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры] / М. А. Рунова. – М. : Просвещение, 2005.
24. Щербань П. М. Прикладна педагогіка : [навч.-метод., посібник] / П. М. Щербань. – К. : Вища шк., 2002. – 215 с; іл.

Стаття надійшла до редакції: 20.11.2014 р.

Опубліковано: 31.12.2014 р.

Аннотация. Друзь В. А., Артемьева Г. П., Нечитайло М. В. Особенности индивидуального физического развития детей дошкольного возраста. **Цель:** изучить и проанализировать особенности индивидуального физического развития детей дошкольного возраста, а также возрастную периодизацию в современной научно-методической литературе. **Материал и методы:** анализ и обобщение данных научно-методической и специальной литературы с целью выявления общих особенностей физического развития детей дошкольного возраста. **Результаты:** рассмотрены вопросы возрастной периодизации и изучены особенности индивидуального физического развития детей дошкольного возраста. **Выводы:** исследование показало, что, несмотря на наличие большого количества научно-методических разработок современных ученых, посвященных проблемам особенностей физического развития детей дошкольного возраста, на сегодняшний день отсутствуют единые стандарты контроля и оценки индивидуального физического развития детей дошкольного возраста, что составляет основную проблему правильной оценки физического развития ребенка и требует дальнейшего исследования. **Ключевые слова:** дошкольники, индивидуальное физическое развитие, возрастная периодизация, воспитание.

Abstract. Druz V., Artem'yeva G., Nechytailo M. Features of individual physical development of preschool children. **Purpose:** to study and analyze the characteristics of individual physical development of children of preschool age and the age periodization in modern scientific and methodological literature. **Material and Methods:** analysis and compilation of scientific-methodical and professional literature in order to identify common features of physical development of children of preschool age. **Results:** questions of periodization age and studied the characteristics of individual physical development children's of preschool age. **Conclusion:** the study showed that despite the presence of a large number of scientific and methodological developments of modern scientists devoted to the problems of the physical features of early childhood development, to date, there are no uniform standards for monitoring and evaluation of individual physical development of children of preschool age, which is the basic problem of a correct assessment of the physical child development and requires further investigation.

Keywords: preschool children, physical development of the individual, age periodization training.

References:

1. Artemyeva G. P., Druz V. A., Pugach Ya. I. Problema adaptatsii v strukture nauchnykh issledovaniy sistemy olimpiyskogo obrazovaniya [The problem of adaptation in structure research of Olympic Education], Kharkov, 2014, 113 p. (rus)
2. Afonkina Yu. A. Monitoring kachestva osvoyeniya osnovnoy obshcheobrazovatelnoy programmy doshkolnogo obrazovaniya [Monitoring the quality of development of the basic educational program of preschool education], Volgograd, 2011. (rus)
3. Ashanin V. S., Podolyaka A. E. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2010, vol. 3, pp. 120–123. (ukr)
4. Ashanin V. S., Pugach Ya. I. Postroyeniye semanticheskikh prostranstv dlya opisaniya psikhosomaticheskoy deyatelnosti cheloveka v ekstremalnikh usloviyakh [The construction of semantic spaces to describe psychosomatic human activities in extreme conditions], Kharkov, 2014, 88 p. (rus)
5. Bazoviy Komponent doshkolnoi osviti v Ukraini [The basic component of preschool education in Ukraine], Kyiv, 1999. (ukr)



6. Bezrukikh M. M. Zdorovyeformiruyushchiye fizicheskoye razvitiye. Razvivayushchiye dvigatelnyye programmy dlya detey, 5–6 let [Health forming physical development. Develop motor programs for children 5-6 years], Moscow, 2001. (rus)
7. Bekh I. D. Vikhovannya osobistosti [Parenting personality], Kyiv, 2003. (ukr)
8. Bordovskaya N. V., Rean A. A. Pedagogika [Pedagogy], SPb, 2000, 304 p. (rus)
9. Vilchkovskiy Ye. S. Kriterii otsinyuvannya stanu zdorov'ya, fizichnogo rozvitku ta rukhovoї pidgotovlenosti ditey doshkilnogo viku [Criteria for evaluation of health, physical fitness and motor development of preschool children], Kiv, 1998. (ukr)
10. Vilchkovskiy Ye. S. Teoriya y metodika fizichnogo vikhovannya ditey doshkilnogo viku [Theory and methods of physical education of preschool children], Lviv, 1998, 336 p. (ukr)
11. Druz V. A., Buren N. V., Pyatisotskaya S. S. Obzornyy analiz po probleme «Teoretiko-metodologicheskiye osnovy postroyeniya sistemy massovogo kontrolya fizicheskogo razvitiya i sostoyaniya fizicheskoy podgotovlennosti razlichnykh grupp naseleniya» [Overview of the problem of “Theoretical and methodological bases of building a system of mass control physical development and physical fitness of the various groups of the population”], Kharkov, 2014, 128 p. (rus)
12. Druz V. A., Artemyeva G. P., Buren N. V. Teoreticheskiye i prikladne osnovy postroyeniya monitoringa fizicheskogo razvitiya fizicheskoy podgotovlennosti i fizicheskogo sostoyaniya razlichnykh grupp naseleniya [Theoretical and applied bases of construction monitoring of the physical development of physical fitness and physical condition of the various population groups], Kharkov, 2013, 116 p. (rus)
13. Zakon Ukraini „Pro doshkilnu osvitu” [Law of Ukraine “On Preschool Education”], Kyiv, 2001. (ukr)
14. Izaak S. I., Panasyuk T. V., Tambovtseva R. V. Fiziologiya cheloveka [human Physiology], 2001, vol. 27, iss. 6, pp. 29–37. (rus)
15. “Instruktivno-metodichni rekomendatsii shchodo organizatsii fizkulturno-ozdorovchoi roboti v navchalno-vikhovnikh zakladakh Ukraini” [“Guidance - guidance on the organization of athletic - health work in teaching - educational institutions of Ukraine”], Ministerstvo osviti Ukraini, 2006. (ukr)
16. Likhachev B. T. Pedagogika. Kurs lektsiy [Pedagogy], Moscow, 1999, 523 p. (rus)
17. Markina T. A. XII Mezhdunarodnyy nauchnyy kongress «Sovremennyy Olimpiyskiy i Paralimpiyskiy sport i sport dlya vsekh» [XII International Scientific Congress “Modern Olympic and Paralympic sport and sport for all”], Moscow, 2008, vol. 1, p. 345–346. (rus)
18. Materialy 9-y mezhdunarodnoy nauchnoy prakticheskoy konferentsii, «Bdeshcheto vprosi ot sveta na naukata», 2013. Tom 39. Fizicheskaya kultura i sport, Sofiya. «Byal GRAD-BG» OOD, 80 s. (rus)
19. Podolyaka A. E. Diferentsiatsiya rukhlivikh igor v fizichnomu vikhovanni doshkilnikov 5–6 rokov zasobami informatsiynikh tekhnologiy : dis. k.fiz.vikh. zi spets. [Differentiation outdoor games in physical education preschoolers 5-6 years by means of information technology], Kharkiv, 2011, 225 p. (ukr)
20. Podolyaka A. E. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport], Kharkov, 2010, vol. 4, pp. 112–114. (ukr)
21. Ponimanska T. I. Doshkilna pedagogika [Preschool pedagogy], Kyiv, 2004. (ukr)
22. Rautskis Yu. Yu. Optimizatsiya zanyatiy po obucheniyu osnovnym dvizheniyam detey starshego doshkolnogo vozrasta : dis. kand. ped. nauk po spets. [Optimizing training sessions basic movements preschool children], Moscow, 1975, 205 p. (rus)
23. Runova M. A. Diferentsirovannyye zanyatiya po fizicheskoy kulture s detmi 5–7 let [Differentiated physical training with children 5-7 years], Moscow, 2005. (rus)
24. Shcherban P. M. Prikladna pedagogika [Applied pedagogy], Kyiv, 2002, 215 p. (ukr)

Received: 20.11.2014.

Published: 31.12.2014.

Друзь Валерій Анатолійович: д. б. н., професор; Харківська державна академія фізичної культури: вул Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Друзь Валерій Анатольевич: д. б. н., професор; Харьковская государственная академия физической культуры: ул Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Valeriy Druz: Doctor of Science (Biology); Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-4628-6791

E-mail: valeriidruz@gmail.com

Артем'єва Галина Павлівна: к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Артемьева Галина Павловна: к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Galina Artem'yeva: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: art_gal67@mail.ru;

Нечитайло Марія Валеріївна: Харківська державна академія фізичної культури: вул Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Нечитайло Мария Валерьевна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Mariia Nechytailo: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: kmv_best@mail.ru;

Бібліографічний опис статті:

Друзь В. А. Особливості індивідуального фізичного розвитку дітей дошкільного віку / В. А. Друзь, Г. П. Артем'єва, М. В. Нечитайло // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 41–46. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-6.008



УДК 615.825:616-005.4

ЄРМОЛАЄВА А. В.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Визначення особливостей гемодинамічних та рухових порушень при атеросклеротичній хронічній ішемії мозку для вибору засобів фізичної реабілітації

Анотація. Мета: визначити характерні зміни функціонального стану серцево-судинної системи та особливості рухових порушень у жінок з атеросклеротичною хронічною ішемією мозку для вибору в подальшому відповідних засобів фізичної реабілітації. **Матеріали і методи:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет за темою дослідження; аналіз історій хвороби; методи дослідження серцево-судинної системи (електрокардіографія, ультразвукове дослідження судин головного мозку і ший і ін.). **Результати:** виявлено, що всі обстежені хворі мали ті чи інші гемодинамічні та рухові порушення. **Висновки:** встановлено, що комплексна оцінка функціонального стану окремо взятого хворого є однією з передумов індивідуальної спрямованості реабілітаційних заходів, серед яких, поряд з лікувальною фізичною культурою, масажем і фізіотерапією, доречно застосовувати елементи сучасних фітнес-технологій.

Ключові слова: гемодинамічні порушення, хронічна ішемія мозку, фізична реабілітація, елементи сучасних фітнес-технологій.

Вступ. Серцево-судинні захворювання жінок середнього віку є провідними чинниками ризику серед причин смертності та стійкої втрати працездатності в усьому світі, лівову частину яких займають цереброваскулярні захворювання. В основі останніх є порушення мозкового кровообігу (дисциркуляторна енцефалопатія), що зумовлені патологічними змінами церебральних судин. Саме тому проблема відновлення порушених функцій при даній хворобі є вельми актуальною [6].

Термін «дисциркуляторна енцефалопатія» (ДЕ) був запропонований у 1957 році Г. А. Максудовим. Пізніше, у 1967 році, Є. В. Шмідтом були описані клінічні стадії цього синдрому [5; 7]. Проте даний термін не використовується в сучасній міжнародній класифікації хвороб 10-го перегляду, в якій для визначення даної нозологічної форми використовують термін «хронічна ішемія мозку», що відповідає рубриці – I67.8.

Хронічна ішемія мозку – синдром прогресуючого багатогогнищового або дифузного ураження головного мозку, що клінічно проявляється неврологічними, нейропсихологічними та/або психічними порушеннями, на тлі яких спостерігаються рухові розлади. Перелічені патологічні симптоми та синдроми обумовлені хронічною судинною мозковою недостатністю та/або повторними епізодами гострих порушень мозкового кровообігу.

Найбільш частим патогенетичним фактором, що призводить до розвитку даної нозологічної форми, є атеросклеротичне ураження судин головного мозку, яке проявляється минущими запамороченнями, головним боєм, шумом у вухах, нестійкістю при ходьбі, зоровими порушеннями та зниженням оперативної пам'яті. Весь цей симптомокомплекс вимагає диференційованого підходу для визначення шляхів відновлення при даній патології.

Сучасні уявлення про перебіг атеросклеротичної хронічної ішемії мозку (АХІМ) дозволяють виділити три стадії клінічних проявів захворювання: компенсовану, субкомпенсовану та декомпенсовану.

Крім того, клінічний перебіг АХІМ значною мірою визначається основними синдромами: астеничним, цефалгічним та вестибулоатактичним. При цьому існує зв'язок між формуванням певного синдрому, стадією захворювання та локалізацією ураження церебральних судин.

На початковій (компенсованій) стадії порушення мозкового кровообігу формуються переважно астеничний та цефалгічний синдроми.

Астеничний синдром проявляється вираженою стомлюваністю, дратівливістю, слабкістю, зниженням настрою зі сльозливістю. Наростаючи астеничні прояви, як правило, супроводжуються аспонтаністю, пасивністю та апатією [4].

Наступним за поширеністю є цефалгічний синдром, що проявляється постійним дифузним головним боєм, виразність якої в міру прогресування захворювання зменшується. У розвитку цефалгічного синдрому суттєве значення мають міофасціальний синдром, що формується на тлі остеохондрозу шийного відділу хребта, а також головний біль напруги (ГБН) – варіант психалгії, виникненню якої сприяє депресія. Даний синдром пов'язаний головним чином з емоційними, астеничними, тривожно-депресивними розладами та вегетативними і психовегетативними порушеннями [8; 9].

У другій стадії домінуючим неврологічним синдромом вважають вестибулоатактичний, який характеризується запамороченням, шумом у вухах, нестійкістю при ходьбі та координаторними порушеннями.

Запаморочення, як і нестійкість при ходьбі та координаторні порушення, частково можуть бути пов'язані з віковими змінами вестибулярного апарату, рухової системи та ішемічною невротією із залученням VIII черепно-мозкового нерва, що підтверджується досить частою скаргою на «шум у вухах» [1].

Виявлення характерних змін функціонального стану серцево-судинної системи та особливостей рухових порушень у жінок з АХІМ є однією з передумов індивідуальної спрямованості при виборі реабілітаційних засобів, що сприяє підвищенню їх ефективності. Вищевикладене обґрунтовує актуальність обраного



напряму дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дане дослідження є фрагментом дисертаційної роботи, яка виконується відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою «Реабілітація осіб з обмеженими фізичними спроможностями з урахуванням особливостей психофізіологічних і компенсаторно-приспосувальних реакцій на м'язову діяльність» (номер державної реєстрації 0111U001170).

Мета дослідження: визначити характерні зміни функціонального стану серцево-судинної системи та особливості рухових порушень у жінок з атеросклеротичною хронічною ішемією мозку для вибору в подальшому відповідних засобів фізичної реабілітації.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет за темою дослідження; аналіз історій хвороби; методи дослідження серцево-судинної системи (електрокардіографія, ультразвукове дослідження судин головного мозку і шиї та ін.).

На базі Дніпропетровської місцевої лікарні № 5 було досліджено функціональний стан серцево-судинної системи у 100 жінок середнього віку (від 45 до 59 років включно), з яких I стадія АХІМ спостерігалася у 43% хворих і II стадія – у 57%. У всіх пацієнток хронічна ішемія мозку була провокована атеросклерозом

церебральних судин. Хворі були госпіталізовані у фазі загострення основного захворювання та знаходились під спостереженням лікаря невропатолога і одержували стандартну медикаментозну терапію, що застосовується при даній нозологічній формі.

Результати досліджень та їх обговорення. За результатами аналізу історій хвороби було з'ясовано, що обстежені жінки з гемодинамічними порушеннями головного мозку мали наступні супутні захворювання, які є доміантними в розвитку даної хвороби: атеросклероз судин головного мозку (АСГМ) – 100%, артеріальна гіпертензія – 75%, вегето-судинна дистонія – 74%, остеохондроз шийного відділу хребта – 71%, хронічна серцева недостатність – 36% та ожиріння – 24%.

Як при I, так і при II стадіях захворювання переважали скарги на головний біль (відповідно 79,0 та 89,4%), запаморочення (74,4 та 92,9%), загальну слабкість (62,7 та 63,1%), зниження пам'яті та уваги (65,1 та 85,9%) й порушення ходи (34,8 та 59,6%).

Основна характеристика неврологічного статусу жінок, що знаходились під спостереженням, надана у табл. 1.

При аналізі об'єктивних даних неврологічного статусу було встановлено, що при компенсованій стадії з клінічних симптомів переважали хиткість у позі Ромберга (74,4%), зниження пам'яті на поточні події (65,1%), дизметрія при виконанні ПНП (60,4%). При субкомпенсованій стадії переважали ті ж самі патологічні симп-

Таблиця 1

Особливості неврологічного статусу у жінок з I та II стадією атеросклеротичної хронічної ішемії мозку

Клінічні прояви	Компенсована стадія (n=43)		Субкомпенсована стадія (n=57)	
	Абсолютні числа	%	Абсолютні числа	%
горизонтальний ністагм	16	37,2	27	47,3
зниження пам'яті на поточні події	28	65,3	50	87,7
порушення мови	1	2,3	5	8,7
хиткість у позі Ромберга	32	74,4	53	92,9
дизметрія при пальце-носовій пробі (ПНП)	26	60,4	36	63,1
інтенційний тремор	13	30,2	29	50,8
лицьова асиметрія	19	44,1	34	59,6

Таблиця 2

Неврологічні синдроми у жінок з I та II стадіями атеросклеротичної хронічної ішемії мозку

Синдроми	Компенсована стадія (n=43)		Субкомпенсована стадія (n=57)	
	Абсолютні числа	%	Абсолютні числа	%
астенічний	35	81,3	53	92,9
цефалгічний	31	72,0	49	85,9
вестибуло-атактичний	25	58,1	51	89,4



томи, але вони виявлялись значно частіше (відповідно 92,9%, 87,7%, 63,1%) та були більш виражені.

Слід зазначити, що клінічні прояви атеросклеротичної хронічної ішемії мозку в обстежених жінок характеризувалися наступними неврологічними синдромами, які представлені у табл. 2.

Дані таблиці свідчать, що при компенсованій стадії проявлявся переважно астеничний синдром – 81,3%, який призводив до зниження загальної роботоздатності та погіршення психоемоційного стану. Наступним за частотою виявлення був цефалгічний синдром – 72,0%, що характеризувався частими проявами головного болю. Вестибулоатактичний синдром було визначено у 58,1% хворих жінок, які скаржилися на головокружіння.

При субкомпенсованій стадії ще більше, ніж при компенсованій, домінував астеничний синдром – 92,9%, що свідчило про прогресування захворювання та погіршення загального стану організму. Вестибуло-атактичний та цефалгічний синдроми теж зустрічалися значно частіше і були більш вираженими.

Визначення функціонального стану серцево-судинної системи проводилося за допомогою об'єктивних показників: частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску (АТ), ультразвукового дослідження судин головного мозку й шиї (УЗДГ) та електрокардіографії (ЕКГ).

Частота серцевих скорочень у пацієнтів з компенсованою та субкомпенсованою стадією АХІМ знаходилася в межах норми (відповідно $73,5 \pm 11,42$ та $75,98 \pm 5,69$ уд. · хв⁻¹), однак середній показник при II стадії захворювання мав тенденцію до підвищення, у порівнянні з I стадією.

Артеріальний тиск за методом Короткова вимірювався на плечовій артерії. У жінок з I стадією захворювання в 37,2% випадків (16 осіб) реєструвався нормальний систолічний тиск ($115,6 \pm 2,88$ мм рт. ст.); гіпертензія різного ступеня вираженості спостеріга-

лася у 62,8% хворих (27 осіб), її показники в середньому складали $147,4 \pm 17,5$ мм рт. ст. Діастолічний тиск відрізнявся більшою стабільністю, ніж систолічний. Так, в межах норми показники знаходилися в 51,2% хворих (22 особи) та у середньому складали $76,1 \pm 5,24$ мм рт. ст.; підвищення діастолічного тиску спостерігалось у 48,8% випадків (21 пацієнт) та дорівнювало $95,2 \pm 7,94$ мм рт. ст.

Серед хворих з субкомпенсованою стадією атеросклеротичної хронічної ішемії мозку систолічний тиск в межах норми реєструвався у меншій кількості випадків, ніж при I стадії – 28,1% (16 пацієнтів), середній показник був $119,4 \pm 3,51$ мм рт. ст.; показники діастолічного тиску в межах норми теж визначалися у меншій кількості жінок в порівнянні з I стадією (49,1% – 28 пацієнтів), середнє значення – $77,1 \pm 2,48$ мм рт. ст. Підвищення систолічного і діастолічного тиску при даній стадії захворювання спостерігалось частіше, ніж при початковій стадії. Отже, гіпертензія фіксувалася: при вимірюванні систолічного тиску в 71,9% випадків (41 пацієнт) та у середньому складала $144,6 \pm 9,32$ мм рт. ст.; діастолічного тиску – в 50,9% випадків (29 пацієнтів) та у середньому знаходилися у межах $96,1 \pm 10,0$ мм. рт. ст.

При ультразвуковому дослідженні магістральних артерій голови (МАГ) та шиї виявлявся ступінь порушення мозкового кровообігу за допомогою наступних параметрів, які дозволяють оцінити тону і вираженість структурних змін артерій та вен: Vps (см · с⁻¹) – пікова систолічна швидкість кровотоку; Ved (см · с⁻¹) – максимальна кінцева діастолічна швидкість кровотоку; RI – індекс периферичного опору; PI – пульсаційний індекс, TAMX (см · с⁻¹) – усереднена за часом, максимальна швидкість кровотоку [3].

При аналізі результатів УЗДГ обстежених жінок реєструвалися наступні структурні зміни, а саме: потовщення комплексу інтиму медіа (KIM) судин спос-

Таблиця 3

Порівняльна характеристика гемодинамічних показників в екстракраніальних відділах сонних і хребетних артерій у обстежених жінок з АХІМ та здорових осіб

Артерії	Показники	Кількісні параметри кровотоку МАГ та шиї			
		Обстежені жінки		Практично здорові особи	
		I стадія (n=43)	II стадія (n=57)		
Внутрішня сонна	Справа	Vps, см · с ⁻¹	38±0,8	27±0,4	53±12
		Ved, см · с ⁻¹	20±5	18±3	20±6
	Зліва	RI	0,61±0,07	0,65±0,06	0,5±0,06
		PI	2,0±0,2	2,0±0,4	1,03±0,2
Хребетна артерія	Справа	Vps, см · с ⁻¹	38±0,7	27±0,02	53±11
		Ved, см · с ⁻¹	21±6	19±5	22±6
	Зліва	RI	0,6±0,08	0,67±0,05	0,59±0,08
		PI	2,01±0,2	1,9±0,5	0,96±0,24
Хребетна артерія	Справа	Vps, см · с ⁻¹	24±5	22±6	35±9
		Ved, см · с ⁻¹	9±4	8±3	11±4
	Зліва	RI	0,75±0,09	0,85±0,6	0,6±0,07
		PI	1,9±0,9	1,7±0,8	1,22±0,27
Хребетна артерія	Справа	Vps, см · с ⁻¹	41±14	47±16	38±9
		Ved, см · с ⁻¹	15±4	17±5	13±3
	Зліва	RI	0,71±0,7	0,74±0,9	0,63±0,07
		PI	1,9±0,9	1,7±0,8	1,07±0,26

терігалося у 80% випадків при I стадії (до 0,09–0,1) та у 100% (до 0,09–0,14) при II стадії; стенозуючі ураження брахіоцефальних артерій (БЦА) відмічались у 15% хворих при I стадії АХІМ (зменшення діаметру на 20–25%) та у 60% при II стадії (на 20–45%); звітність ходу загальної сонної (ЗСА) і внутрішньої сонної (ВСА) артерій реєструвалася в 45% при I стадії та у 80% при II; звітність ходу звуження діаметру хребетної артерії при I стадії – у 36%, при II – у 68% обстежених жінок.

Отримані гемодинамічні показники порівнювали з показниками здорових осіб тієї ж вікової групи (45–59 років), табл. 3.

Як свідчать дані табл. 3, при порівняльній характеристиці гемодинамічних показників в екстракраніальному відділі сонних і хребетних артерій шиї жінок з хронічною ішемією мозку атеросклеротичного ґенезу та практично здорових осіб відзначається зниження систолічної і діастолічної швидкості кровотоку з підвищенням індексів резистентності та індексів пульсації у хворих з АХІМ.

При порівнянні гемодинамічних показників у жінок з I та II стадіями захворювання між собою було виявлено, що при субкомпенсованій стадії зниження систолічної швидкості кровотоку та підвищення індексу резистентності більш виражено, ніж при компенсованій, що свідчить про більше підвищення тону судин, який пов'язаний з фіброзно-склеротичними змінами судинної стінки.

При оцінці показників кровотоку артерій основи мозку у жінок з I та II стадією АХІМ реєструвалося зниження систолічної швидкості кровотоку та ТАМХ і незначне зменшення індексу пульсації в порівнянні з практично здоровими особами тієї ж вікової групи.

При II стадії зменшення швидкості систолічного кровотоку було більш вираженим, ніж при I стадії, у СМА, ЗМА, ХА та ТАМХ, що свідчить про наявність більш вираженого порушення кровотоку в церебральних судинах.

Для якості та кількісної характеристики стану венозної гемодинаміки оцінювали фазність (форму доплерівського спектру, що відбивається) або хронізацію (наявність коливань амплітуди, пов'язаних з актом дихання).

Показники кровотоку по глибоким венам мозку (вена Розенталя, прямий синус) у хворих з АХІМ, в порівнянні з практично здоровими особами, відрізнялись підвищенням лінійної швидкості кровотоку та появою псевдопульсації, що свідчить про порушення венозного відтоку з порожнини черепа, однак при субкомпенсованій стадії дані порушення були більш виражені.

Для визначення функціонального стану серцево-судинної системи у жінок середнього віку з хронічним порушенням мозкового кровообігу була проведена реєстрація електричної активності серцевого м'яза у стандартних (I, II, III), підсилених однополюсних (а_v і а_vF) та грудних (V1–V6) відведеннях. Аналіз результатів ЕКГ показав ті чи інші патологічні зміни у 100% обстежених хворих, з яких: порушення ритму спостерігалося у 30% випадків при I стадії та 70% – при II стадії; неповна блокада правої ніжки пучка Гіса відмічалась у 25 та 45% випадків відповідно; уповільнення внутрішньопередсердної провідності – у 15 та 35%; зниження вольтажу QRST у відведеннях від кінцівок – у 60 та 80%. Ознаки ішемії міокарда (зниження інтерва-

лу ST нижче ізолінії та негативний зубець T) реєструвались лише у 20% обстежених хворих з II стадією захворювання. Виявлені порушення свідчать про дифузні зміни міокарда атеросклеротичної природи та високу ймовірність ішемічної хвороби серця.

Отже, комплексна оцінка функціонального стану окремо взятого хворого є однією з передумов індивідуальної спрямованості реабілітаційних заходів та підвищення їх ефективності.

Все більшої значущості при даній нозологічній формі набувають фізичні методи відновлення, спрямовані на свідому й активну участь хворого в процесі відновлення, серед яких лєвова доля належить лікувальної фізичної культури (ЛФК). Використання спеціальних лікувальних гімнастичних вправ у поєднанні з дихальними при цереброваскулярних захворюваннях сприяє покращенню показників психоемоційного стану, рухових порушень, нормалізації мозкового кровотоку та профілактиці повторних церебральних дизгемій. При хронічній ішемії мозку не знижується значущість ранкової гімнастики, враховуючи її позитивний вплив на активність шкірних і м'язових рецепторів, вестибулярного апарату, збудливість центральної нервової системи, що опосередковано сприяє поліпшенню функцій опорно-рухового апарату та внутрішніх органів. Враховуючи, що нервова система перша сприймає механічне подразнення, не менш ефективним засобом при хронічному порушенні мозкового кровообігу є масаж, який покращує роботу судин головного мозку, зокрема, сприяє активізації кровотоку, нормалізує кров'яний тиск, підвищує розумові здібності, сприяє зменшенню негативного впливу стресу та поліпшує психоемоційний стан.

Важливою складовою фізичної реабілітації є фізіотерапевтичні методи відновлення, які на відміну від медикаментозної терапії не викликають звикання та надають можливість уникнути сенсibiliзації організму.

Потреба в розвитку та впровадженні більш ефективних засобів фізичної реабілітації при АХІМ спонукає до пошуку новітніх технологій, спрямованих попередити прогресування захворювання та запобігти інвалідазації хворих.

Слід засвідчити, що у сьогоднішні часи більш актуальності набуває використання в фізичній реабілітації елементів східних та західних оздоровчих фітнес-технологій, таких як дихальна гімнастика Йогів, Пілатес та ін. [2]. Застосування їх позитивно впливає на респіраторну та серцево-судинну систему і тому може значною мірою сприяти покращенню мозкового кровообігу.

У зв'язку з цим в подальших наших дослідженнях планується розробка комплексної програми фізичної реабілітації пацієнтів з атеросклеротичною хронічною ішемією мозку, з включенням елементів оздоровчих фітнес-технологій та урахуванням виявлених особливостей клінічного перебігу захворювання.

Висновки:

1. Аналіз отриманих даних показує, що клінічний перебіг АХІМ у жінок середнього віку визначається мультифокальним характером ураження мозку, з переважанням патологічних змін у глибинних його відділах, які призводять до відокремлення коркових і підкоркових структур та в подальшому – до формування складних неврологічних та нейропсихологічних симптомомп-



лексів, з погіршенням контролю рухових функцій, що визначає необхідність комплексного підходу до реабілітації даного контингенту хворих.

2. Результати вивчення особливостей клінічного перебігу АХІМ обґрунтовують вибір засобів фізичної

реабілітації, спрямованих на нормалізацію порушених гемодинамічних та рухових функцій, серед яких поряд з лікувальною фізичною культурою, масажем і фізіотерапією доречно застосовувати елементи сучасних фітнес-технологій.

Список використаної літератури:

1. Дамулин И. В. Нарушения ходьбы и равновесия при дисциркуляторных энцефалопатии. Клинико-нейропсихологическое и МРТ сопоставления / И. В. Дамулин, В. Г. Брижакшина, Н. Н. Яхно // *Неврологический журнал*. – 2004. – № 4. – С. 13–18.
2. Евтушенко С. К. Дисциркуляторная энцефалопатия как анахронизм отечественной неврологии / С. К. Евтушенко // *Международный неврологический журнал*. – 2010. – № 6 (36). – С. 181–188.
3. Лелюк В. Г. Ультразвуковая ангиология / В. Г. Лелюк, С. Э. Лелюк. – М., 2007. – 387 с.
4. Лечение астенического синдрома и синдрома хронической усталости / В. И. Ахалкин, А. И. Федин, А. С. Аведисова, Р. В. Ахалкин // *Нервные болезни*. – 2004. – № 3. – С. 28–32.
5. Максудов Г. А. Дисциркуляторная энцефалопатия. В кн.: *Сосудистые заболевания нервной системы*: [под ред. акад. АМН СССР Е. В. Шмидта] / Г. А. Максудов. – М.: Медицина, 1975. – С. 501–512.
6. Мищенко Т. С. Дисциркуляторная энцефалопатия (Методические рекомендации) / Т. С. Мищенко // *Украинская медицинская газета «Здоров'я України»*. – 2012. – № 15. – С. 30–36.
7. Шмидт Е. В. Сосудистые заболевания головного и спинного мозга / Е. В. Шмидт, Д. К. Лунев, Н. В. Верещагин. – М.: Медицина, 1976. – 284 с.
8. Guitera V. Quality of life in chronic daily headache: a study in a general population / V. Guitera, P. Munoz, J. Castillo, J. Pascual // *Neurology*, 2002. – Vol. 58. – P. 1062–1065.
9. Headache treatment before and after the consultation of a specialized center: a pharmaco epidemiology study / A. Ferrari, G. Pasciullo, G. Savino // *Headache*, 2004. – P. 24:356–36

Стаття надійшла до редакції: 07.11.2014 р.
Опубліковано: 31.12.2014 р.

Аннотация. Ермолаева А. В. Определение особенностей гемодинамических и двигательных нарушений при атеросклеротической хронической ишемии мозга для выбора средств физической реабилитации. Цель: определить характерные изменения функционального состояния сердечно-сосудистой системы и особенности двигательных нарушений у женщин с атеросклеротической хронической ишемией мозга для выбора в дальнейшем соответствующих средств физической реабилитации. **Материал и методы:** анализ и обобщение научно-методической литературы и источников сети Интернет по теме исследования; анализ историй болезни; методы исследования сердечно-сосудистой системы (электрокардиография, ультразвуковое исследование сосудов головного мозга и шеи и др.). **Результаты:** обнаружено, что все обследованные больные имели те или иные гемодинамические и двигательные нарушения. **Выводы:** установлено, что комплексная оценка функционального состояния отдельно взятого больного является одной из предпосылок индивидуальной направленности реабилитационных мероприятий, среди которых, наряду с лечебной физической культурой, массажем и физиотерапией, уместно применять элементы современных фитнес-технологий.

Ключевые слова: гемодинамические нарушения, хронические ишемия мозга, физические реабилитация, элементы современных фитнес-технологий.

Abstract. Yermolayeva A. Certain features of hemodynamic and motor disorders in chronic atherosclerotic cerebral ischemia for selection of physical rehabilitation. Purpose: to determine the characteristic changes in the functional state of the cardiovascular system and the features of motor disorders in women with chronic atherosclerotic ischemia of the brain, in the future to select appropriate means of physical rehabilitation. **Material and Methods:** analysis and synthesis of scientific and methodological literature and Internet sources on the topic of the study; analysis of case histories; methods of study of the cardiovascular system (electrocardiography, ultrasound of the brain vessels and neck, etc.). **Results:** found that all the examined patients had certain hemodynamic and movement disorders. **Conclusions:** it was found that a comprehensive assessment of the functional state of the individual patient is a prerequisite for individual orientation of rehabilitation measures, among which, along with medical physical culture, massage and physical therapy is appropriate to apply the elements of the modern fitness technology.

Keywords: hemodynamic disturbances, chronic cerebral ischemia, physical rehabilitation, fitness elements of modern technology.

References:

1. Damulin I. V., Brizhakhina V. G., Yakhno N. N. *Nevrologicheskiy zhurnal [Journal of Neurology]*, 2004, vol. 4, p. 13–18. (rus)
2. Yevtushenko S. K. *Mezhdunarodnyy nevrologicheskiy zhurnal [International Journal of Neurological]*, 2010, vol. 6 (36), p. 181–188. (rus)
3. Lelyuk V. G., Lelyuk S. E. *Ultrazvukovaya angiologiya [Ultrasonic Angiology]*, Moscow, 2007, 387 p. (rus)
4. Akhupkin V. I., Fedin A. I., Avedisova A. S., Akhupkin R. V. *Nervnyye bolezni [Nervous Diseases]*, 2004, vol. 3, pp. 28–32. (rus)
5. Maksudov G. A. *Distsirkulyatornaya entsefalopatiya. V knige Sosudistyye zabolovaniya nervnoy sistemy [Encephalopathy. The book Vascular diseases of the nervous system]*, Moscow, 1975, p. 501–512. (rus)
6. Mishchenko T. S. *Ukrainskaya meditsinskaya gazeta «Zdorov'ya Ukraini» [Ukrainian medical newspaper "Health Protection of Ukraine"]*, 2012, vol. 15, p. 30–36. (rus)
7. Shmidt Ye. V., Lunev D. K., Vereshchagin N. V. *Sosudistyye zabolovaniya golovnoy i spinnogo mozga [Vascular diseases of the brain and spinal cord]*, Moscow, 1976, 284 p. (rus)
8. Guitera V. Quality of life in chronic daily headache: a study in a general population / V. Guitera, P. Munoz, J. Castillo, J. Pascual // *Neurology*, 2002. – Vol. 58. – P. 1062–1065.
9. Headache treatment before and after the consultation of a specialized center: a pharmaco epidemiology study / A. Ferrari, G. Pasciullo, G. Savino // *Headache*, 2004. – P. 24:356–36.

Received: 07.11.2014.
Published: 31.12.2014.

Ермолаєва Алла Вячеславівна: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту: вул. Набережна Перемоги 10, Дніпропетровськ, 49094, Україна.



Ермолаєва Алла Вячеславовна: Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта: ул. Набережная Победы 10, Днепропетровск, 49094, Украина.

Alla Yermolayeva: Dnipropetrovsk state institute of physical culture and sports: st. Naberezhna Peremogy 10, Dnipropetrovsk, 49094, Ukraine.

E-mail: allusik23@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Ермолаєва А. В. Визначення особливостей гемодинамічних та рухових порушень при атеросклеротичній хронічній ішемії мозку для вибору засобів фізичної реабілітації / А. В. Ермолаєва // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 47–52. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.009



УДК 37.037

КЕМІНЬ О. О.

Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника

Формування традиції фізичного виховання в українському скаутингу

Анотація. Мета: встановити особливості формування українського скаутингу і системи скаутського тіловиховання. **Матеріал і методи:** досліджувана проблематика вивчалася методом теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури, систематизації, логічних висновків. **Результати:** проаналізовано здоров'яформуючі засоби і методи, започатковані основоположниками скаутського руху, як на українських теренах, так і в світі. **Висновки:** встановлено, що скаутські методи фізичного розвитку побудовані на ґрунтовних науково-методичних працях відомих українських педагогів і вчених, які водночас були засновниками скаутингу в Україні.

Ключові слова: скаутська система тіловиховання, традиції фізичного гарту, фізичне виховання молоді.

Вступ. Вирішення будь-якої проблеми вимагає ретельного вивчення традицій, повернення до першоджерел. Питання гармонійного розвитку дітей та підлітків, пошук шляхів оптимізації їх психофізичного стану спонукає до розгляду теорії та практики фізичного гарту в молодіжних скаутських організаціях з перших днів заснування. Дослідження їх діяльності в історичній ретроспективі сприяє виявленню перспективних форм та методів організації виховного процесу, які не втрачають актуальності й сьогодні.

Саме наприкінці XIX – початку XX ст. з'явилися перші позитивні здобутки у вирішенні питань зміцнення здоров'я дітей і молоді. У цей період впроваджується фізичне виховання як навчальна дисципліна, створюються перші інституції, в яких готують вчителів гімнастики для шкіл, активно пропагують ідеї фізичного виховання молоді у просвітницьких виданнях, створюються спортивні організації й товариства, які стимулюють розвиток фізичної культури особистості [4].

Проблематику розвитку системи фізичного виховання репрезентують дослідження багатьох українських і зарубіжних вчених. На особливу увагу заслуговують наукові праці Я. Боднара [1], О. Вацеби [2], О. Винничука [3], Р. Гах [4], Є. Приступи [13], А. Цюся [17].

Проте досвід фізичного гарту молоді і рекреаційна діяльність Пласту досі чекають на досконале вивчення.

Мета дослідження: встановити особливості формування українського скаутингу і системи скаутського тіловиховання.

Матеріал і методи дослідження. Проблематика дослідження вивчалася методом теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури, систематизації, логічних висновків.

Результати дослідження та їх обговорення. Ідея нової системи виховання молоді, докорінно відмінної від шкільної, на початку XX століття була на часі в усьому світі.

Одним з ідеологів і натхненників скаутського руху став канадський письменник Ернест Сетон-Томпсон (1860–1946) – автор «Берестяного згортка» і «Підручника бой-скаута» – книг, що активно використовувались скаутами. Описаний у серії статей, досвід Сетона-Томпсона підштовхнув засновника скаутингу лорда Роберта Баден-Пауела оф Гілвела (1847–1941)

до видання у 1908 році першого підручника «Скаутинг для хлопців» («Scouting for boys») [8]. Важливість Баден-Пауелівської системи полягає в тому, що вона формує в юнаків звичку виконувати завдання-вправи зранку і ввечері, виробляє певну лінію поведінки і виховує найбільш цінні риси характеру. Основним скаутським методом є гра, адже діяльність, яка містить елементи гри, має найбільш ефективні результати.

Ґрунтом, на якому утворився український скаутинг, можна вважати тіловиховне (рухового профілю) товариство «Сокіл», яке відіграло значну роль у національному відродженні слов'янських народів. Тогочасним центром розвитку галицького спорту було товариство «Сокіл-Батько», провідник якого – Іван Боберський – сполучив спортивно-гімнастичний рух із національним і виховав ряд скаутських діячів (між ними О. Тисовський та П. Франко) [10].

В умовах чужоземного поневолення становлення фізичного виховання було пов'язано з Українськими січовими стрільцями. Початком самого руху (1911 рік) була ідея удосконалення військового вишколу молоді з метою відтворення Українських Збройних Сил, здатних до визвольних змагань за незалежність України. Фізичне виховання, ще від козацьких часів, займало окреме місце в підготовці молоді й мало яскраво виражений військово-прикладний характер [12; 17]. Формування й розвиток українського фізичного виховання під час австро-угорського та польського панування здійснювалось на громадських засадах шляхом самовідданої праці національно свідомою інтелігенцією, окремими постатями, студентами. Завдяки їхній жертволюбній діяльності у галицькому краї було створено густу мережу культурно-освітніх, молодіжних і спортивних товариств та організацій. Галицький учитель у своїй діяльності приділяв увагу не лише вихованню фізичних і духовних здібностей молоді людини, але й національному вихованню [1].

Івана Боберського вважають батьком українського тіловиховання. Захоплений передовими європейськими ідеями, Боберський заклав підвалини в становленні спортивного руху, зумів використати фізичну культуру, як ефективний засіб до пробудження національної свідомості.

Усвідомлюючи значення пропаганди спорту засобами друкованого слова, Іван Боберський успішно поєднує практичну громадсько-спортивну діяльність із творчою працею. З-під його пера вперше українською мовою з'являються книжки з описами дитячих рухливих забав, посібники для занять футболом,



хокеєм, тенісом, а також підручники для підготовки фахівців з фізичного виховання: «Забави і гри рухові», «Вісімнадцять мачевих гор», «Копаний мяч» (футбол), «Ситківка» (теніс), «Гаківка» (хокей), «Виряд» (стройові команди), «Вільноручні вправи», «Прорух», «Нові шляхи фізичного виховання» та цілий ряд іншої методичної літератури [2]. Професор І. Боберський є автором української спортивної термінології.

Важливим осередком виховання молоді Іван Боберський вважав організацію «Пласт». «Тут молодь набирає досвіду і сили, щоби прийти на поміч кожному ближньому», – писав у своїй статті до календаря «Вісти з Запорожжя на 1914 рік». Перерахував основні обов'язки пластуна, а вкінці зазначив, що: «Пластун повинен знати у всьому міру і межу» [11].

Для розбудови українського скаутського руху було використано організаційний досвід і зв'язки деяких існуючих товариств. Серед них так звана «Драгоманівка» – товариство самоосвітніх гуртків ім. М. Драгоманова, один з яких, під проводом студента І. Чмола, перетворився на «скаутський кружок» [10]. Його гурток, поруч із гуртками Олександра Тисовського та Петра Франка, став одним із трьох джерел зародження «Пласту». Завданням гуртка було передусім військово-виховання і вишкіл української молоді для майбутньої збройної боротьби за самостійну Україну. Побуває думка, що Іван Чмола створив військовий Пласт, Петро Франко – спортивний, а Олександр Тисовський – весь Пласт.

Влітку 1912 р. на Говерлі був влаштований двотижневий табір, де 14 учасників відбували скаутський і військовий вишкіл. Його можна вважати першим табором в історії українського Пласту [7].

Розуміючи важливість усебічного розвитку молодих патріотів, Іван Чмола писав: «Від гармонійно розвиненої людини вимагається всестороннього розвитку усіх її здатностей, повного розвитку духовних і фізичних прикмет <...> Широке зате розповсюдження в останніх часах здобуває собі позашкільна система виховання молоді, звана у нас «Пласт», а у вітчизні тієї системи в Англії – «Scouting». Досі не придумано нічого кращого з цього боку...» [6].

Відомий дослідник спорту, вихованець Львівського Пласту, послідовник Івана Боберського – Едвард Жарський (1906–2003) історію українського фізичного виховання веде від «прогулякства», а власне – від 1830 року, коли відбувалися «прогуляки Головацького, Шашкевича, Вагилевича й інших по Поділлі, Підкарпатті, а то й Карпатах...». Це були перші спроби започаткувати мандрівництво в Галичині [5]. Е. Жарський є автором понад 100 публікацій з теорії та історії спорту, зокрема брошур «Біги» (1925), «Біг через плітки» (1928), «Боротьба навкулачки (бокс)» (1936), «Легкоатлетика» (1936, 1954), «Основи сокілства» (1935, 1937), «Основи спортивного тренінгу» (1931), «Самооборона», «Сокільський катехизм», «Стусан кулею» (1928), «Фізичне виховання» (1937), «Що таке «фізична культура» (1938). Творчий доробок цього видатного науковця і педагога (понад 300 праць) чекає на ретельне дослідження в Україні.

З усіх фундаторів «Пласту» найменш відомим є Степан Гайдучок, хоча саме він заснував перші гуртки за зразком англійських скаутів. Основою впливу на учнів була його любов до руханки і спорту. Фізичну культуру, фізичне загартування він розглядав як ваго-

мий засіб боротьби за сильне та здорове молоде покоління [3].

У 1920–1930-ті С. Гайдучок фактично був найавторитетнішою людиною в спортивному й сокілському житті Західної України. Привертає сьгодні увагу історична розвідка С. Гайдучка «Фізичне виховання українського народу». Це, по-суті, одна з перших в Україні спроб цілісного бачення історії української фізичної культури і розвитку українського спорту в різних регіонах та еміграції. «... Руховими вправами простують поставу, скріпляють цілий організм, роблять лице свіжим, а око ясним...», – говорив С. Гайдучок в своїй книзі «Вплив фізичного виховання на вдачу нашої молоді». У цій праці автор наголошує, що тільки фізичне виховання і спорт можуть позитивно вплинути на вдачу нашого підростаючого покоління [13]. Теоретичні положення й практичні рекомендації С. Гайдучка є актуальними і доцільними як у теоретичних, так і практичних аспектах.

Значний внесок у розвиток українського спортивного руху, навчально-методичної видавничої справи зробив Тарас Іванович Франко (1889–1958), який в монографії «Історія та теорія руханки» (1923) розглядав фізкультуру і спорт як вагомий засіб відродження нації. «Відродити широкі маси й виховати нове сильніше покоління може тільки руханка <...> Руханка напружує і рівномірно розвиває всі м'язи тіла і зміцнює чинність всіх органів... виробляє гарну поставу, гнучкість тіла, поворотність, пруживість і витривалість. Вона підтримує гармонію між духом і тілом, виробляє відвагу, силу волі, швидкість орієнтації» [16].

У статті «Нове в шкільній руханці» він досліджує вагомість фізичних вправ з огляду на їх користь для здоров'я. У шкільництві він рекомендує застосовувати такі вправи, які «мають фізіологічну вартість (приводять до швидкого обігу крові, а не занадто втомлюють, вправи, що зміцнюють м'язи і збільшують рухомість суглобів)» [2].

Помітний слід у справі становлення та розвитку галицького тіловиховання залишив Петро Іванович Франко (1890–1941) – активний спортсмен і видатний військовий. Своєю різнобічною й невтомною діяльністю він у значній мірі посприяв формуванню організаційно-методичних, ідеологічних засад пластових товариств [15]. Саме у фізичному вдосконаленні він вбачав головну мету скаутингу.

Петро Франко є автором книжок «Пластові ігри та забави», «Правила до сітківки», «Підручник шведської руханки». Він був серед провідних діячів пластового руху в Україні, вніс значний вклад у створення і розвиток «Пласту». Український скаутинг П. Франко вважав одним із способів виховання молоді, що розвиває фізичні та духовні здібності, виробляє характер, вчить бути громадянином.

Не можемо обминути увагою доробок доктора Олександра Тисовського (1886–1968), який узагальнив попередній досвід, випрацював засади для нової організації, уклав Пластовий Закон, за яким більше століття живе український скаутинг, зрештою видав підручник «Життя в Пласті». Основний принцип пластової системи – через працю над собою до розвитку та гартування свого характеру. Ключовим елементом у вихованні молоді, за Тисовським, є ігри та шляхетне змагання за найкраще виконання свого обов'язку. Саме д-р Тисовський акцентував не тільки на вихов-

ній чи пізнавальній, але й оздоровчій ролі пластового мандрівництва й таборування. «Можна сміливо сказати, – писав він, – що без цього безпосереднього зв'язку з природою, без фізичної і духовної наснаги, без цих нагод і пригод, серед яких росте наш пластовий досвід і самопевність, немає справжнього Пласту. У таборах маємо нагоду не тільки набувати різних пластових уміlostей, але й проводити життєрадісно й безжурно час серед краси природи і черпати від неї силу для тіла й духа» [14, с. 466].

Не обминув своєю увагою О. Тисовський і щоденної фізкультури, яку називає «прорухом»: «Щоб наш організм розбудувати і зробити відпорним на труднощі й невгоди, кожний розумний юнак повинен ввести щоденний прорух у звичай <...> Прорух – це відповідний добір рухових вправ, які виконувани згідно з приписом впродовж довшого часу, збільшують сили наших м'язів, суглобів і цілого організму і поправляють будову цілого тіла, надають йому еластичності та зручності... Вправи проруху збільшують і працездатність людини, а також завдяки їм краще наше самопочуття, ми стаємо більш життєрадісними і веселішими...» [14, с. 177]. Мета фізкультури – зміцнення здоров'я: «...нам, пластунам, треба ще розумно наше здоров'я плекати, розвивати, посилювати розбудову цілого нашого організму відповідно до наших природних даних та до нашого віку...» [14, с. 176]. Питання спорту і туризму, як здоров'яформуючих складових пластування, потрібно розглянути в окремих дослідженнях, оскільки проведення спортивних змагань між пластовими куреннями є традицією [9], що активно підтримується, а туристичні походи, з навичками

живання в природних умовах, є неодмінною складовою пластової програми.

Можемо стверджувати, що О. Тисовський створив позашкільну систему психофізичного оздоровлення та гармонійного розвитку дітей та підлітків, яка до того ж має виховний, пізнавальний, навчальний вплив на юних громадян, а головне – сприяє формуванню національно-патріотичного світогляду молодих українців.

Висновок. Історичний огляд науково-методичних джерел свідчить про те, що скаутська система фізичного вдосконалення формувалась на працях відомих українських вчених і громадських діячів, фундаторів Пласту – І. Боберського, Е. Жарського, С. Гайдучка, І. Чмоли, братів Франків та О. Тисовського. На даному етапі цей ґрунтовний науковий доробок маловідомий українському науковому загалу і заслужено чекає на перевидання в умовах незалежної української держави.

Основними методами фізичного виховання в Пласті, на думку засновників українського скаутингу, були ігри та мандрівництво, які забезпечували оздоровлення та різнобічний розвиток підростаючого покоління. Впровадження скаутської системи фізичного виховання дасть можливість по-новому підходити до вирішення проблем та викликів сучасності, допоможе виховувати у молоді свідоме ставлення до власного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на впровадження скаутської системи тіловиховання в рекреаційно-оздоровчу діяльність дітей та молоді.

Список використаної літератури:

1. Боднар Я. Б. *Теоретичні та методологічні засади фізичного виховання молоді Галичини кінця XIX – початку XX століття (до 1939 р.)* : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Я. Б. Боднар. – Л., 2002. – 18 с.
2. Вацеба О. М. *Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні* / О. М. Вацеба. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 1997. – 232 с.
3. Винничук О. Т. *Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури* / О. Т. Винничук. – Тернопіль : Астон, 2001. – 404 с.
4. Гах Р. В. *Система фізичного виховання молоді в українських і польських загальноосвітніх школах (друга половина XIX – початок XX ст.)* : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Р. В. Гах. – Тернопіль, 2012. – 23 с.
5. Жарський Едвард. *Історія українського фізичного виховання* / Е. Жарський // Спортивний альманах. – Львів, 1933. – 214 с.
6. Іван Чмола. *Батькам учнів Української гімназії у Яворові про Пласт* [Електронний ресурс] / І. Чмола. – Режим доступу : <http://100krokviv.info/2012/07/ivan-chmola-batkam-uchniv-ukrajinskoji-himnaziji-u-yavorovi-pro-plast/>.
7. Іван Чмола. *Історія України* [Електронний ресурс] / І. Чмола // Енциклопедичний довідник. – К. : Генеза, 2008. – Режим доступу : <http://www.ukrainians-world.org.ua/peoples/67b9d22977ac4c94/>.
8. Лорд Баден-Пауел оф Гілвел. *Пластування для хлопців* / Лорд Баден-Пауел оф Гілвел. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2007. – 304 с.
9. Миронюк Р. Д. *Особливості розвитку системи фізичного виховання у товаристві «Пласт» (кінець XIX – поч. XX століття)* / Р. Д. Миронюк, З. М. Остап'як // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2011. – Випуск 13. – С. 385–388.
10. Окаринський В. М. *Український скаутський рух (1911–1944)* : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. істор. наук : спец. 07.00.01 «Історія України» / В. М. Окаринський ; Київ. нац. ун-т. імені Т. Шевченка. – К., 2001. – 12 с.
11. Паук О. П. *Виховання нового українця – основне завдання спорту* [Електронний ресурс] / О. П. Паук, І. Боберський. – Режим доступу : <http://www.ufk.lviv.ua/ua-category-other-news2016.html>.
12. Попович О. І. *Історичні аспекти становлення національної системи фізичного виховання населення України* / О. І. Попович // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 5(2). – С. 152–156.
13. Приступа Є. Н. *Народна фізична культура українців* / Є. Н. Приступа – Львів, 1995. – 254 с.
14. Тисовський О. *Життя в Пласті. Посібник для українського пластового юнацтва* / О. Тисовський. – Торонто, 1997. – 352 с.
15. *Традиції фізичної культури в Україні: Збірник наукових статей* / За заг. ред. С. В. Кириченко та ін. – К., 1997. – 254 с.
16. Франко Т. І. *Історія та теорія руханки* / Т. І. Франко. – Коломия-Львів : Накладом Сокола-Батька, 1923. – 200 с.
17. Цьось А. В. *Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст.* : автореф. дис.



на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. В. Цьось. – Х., 2005. – 42 с.

Стаття надійшла до редакції: 17.10.2014 р.
Опубліковано: 31.12.2014 р.

Анотація. Кеминь О. О. Формирование традиции физического воспитания в украинском скаутинге. Цель: установить особенности формирования украинского скаутинга и системы скаутского теловоспитания. **Материал и методы:** исследуемая проблематика изучалась методом теоретического анализа и обобщения научной литературы, систематизации и логических выводов. **Результаты:** проанализированы здоровьесформирующие средства и методы, созданные основателями скаутского движения, как в Украине, так и в мире. **Выводы:** определено, что скаутские методы физического развития построены на основательных научно-методических трудах известных украинских педагогов и ученых, которые одновременно были учредителями скаутинга в Украине.

Ключевые слова: скаутская система теловоспитания, традиции физического закаливания, физическое воспитание молодежи.

Abstract. Kemin O. The formation of physical culture traditions in Ukrainian scouting. Purpose: determine the features of formation of the Ukrainian Scouting and Scout body training system. **Material and Methods:** the studied problems studied by theoretical analysis and synthesis of scientific literature, organizing, logical conclusions. **Results:** we analyzed healthforming means and methods that were established by the founders of the scout movement in Ukraine and abroad. **Conclusions:** it was figured out that scout methods of physical development are formed on profound scientific and methodological works of famous Ukrainian pedagogues and scholars, who were the founders of the scout movement in Ukraine.

Keywords: scout system of bodyeducation, traditions of physical cultivation, physical education of youth.

References:

1. Bodnar Ya. B. Teoretichni ta metodologichni zasady fizichnogo vikhovannya molodi Galichini kintsya XIX – pochatku XX stolittya (do 1939 r.) : avtoref. kand. fiz. vikh. [Theoretical and methodological foundations of physical education of youth in Galicia late XIX - early XX century (until 1939) : PhD Thesis], Lviv, 2002, 18 p. (ukr)
2. Vatsaba O. M. Narisi z istorii sportivnogo rukhu v Zakhidniy Ukraini [Essays on the history of the sport movement in Western Ukraine], Ivano-Frankivsk, 1997, 232 p. (ukr)
3. Vinnichuk O. T. Istoriko-pedagogichni aspekti rozvitku fizichnoi kulturi [Historical and pedagogical aspects of physical culture], Ternopil, 2001, 404 p. (ukr)
4. Gakh R. V. Sistema fizichnogo vikhovannya molodi v ukrainskikh i polskikh zagalnoosvitnikh shkolakh (druga polovina XIX – pochatok XX st. : avtoref. kand. ped. nauk [The system of physical education of youth in Ukrainian and Polish secondary schools (second half of XIX - early XX century : PhD Thesis)], Ternopil, 2012, 23 p. (ukr)
5. Zharskiy E. Sportoviy almanakh [The Sports Almanac], Lviv, 1933, 214 p. (ukr)
6. Chmola I. Batkam uchniv Ukrainskoi gimnazii u Yavorovi pro Plast [Parents of students in Ukrainian school Javoriv of Plast], Access mode : <http://100krokov.info/2012/07/ivan-chmola-batkam-uchniv-ukrajinskoji-himnaziji-u-yavorovi-pro-plast/>. (ukr)
7. I. Chmola. Entsiklopedichniy dovidnik [Encyclopedic Reference], Kyiv, 2008, Access mode : <http://www.ukrainians-world.org.ua/peoples/67b9d22977ac4c94/>. (ukr)
8. Lord Baden-Pauyel of Gilvel. Plastuvannya dlya khloptsiv [Plast for boys], Ivano-Frankivsk, 2007, 304 p. (ukr)
9. Mironyuk R. D., Ostap'yak Z. M. Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomana. Seriya 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport) [Scientific journal of the National Pedagogical University MPDragomanov. Series 15: Research and pedagogical problems of physical culture], 2011, vol. 13, pp. 385–388. (ukr)
10. Okarinskiy V. M. Ukrainskiy skautskiy rukh (1911–1944) : avtoref. kand. istor. Nauk [Ukrainian Scouting (1911–1944) : PhD thesis], Kyiv, 2001, 12 p. (ukr)
11. Pauk O. P., Boberskiy I. Vikhovannya novogo ukraintsya – osnovne zavdannya sportu [Education of a new Ukrainian - the main task of Sports], Access mode : <http://www.ufk.lviv.ua/ua-category-other-news2016.html>. (ukr)
12. Popovich O. I. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhansky science and sport bulletin], Kharkiv, 2012, № 5(2), p. 152–156. (ukr)
13. Pristupa E. N. Narodna fizichna kultura ukraintsiv [Folk Physical Culture of Ukrainian], Lviv, 1995, 254 p. (ukr)
14. Tisovskiy O. Zhittya v Plasti. Posibnik dlya ukrainskogo plastovogo yunatstva [Life in Plast], Toronto, 1997, 352 p. (ukr)
15. Kirichenko S. V. Traditsii fizichnoi kulturi v Ukraini [Tradition Physical Culture in Ukraine], Kyiv, 1997, 254 p. (ukr)
16. Franko T. I. Istoriya ta teoriya rukhanki [History and theory of active games], Kolomiya-Lviv, 1923, 200 p. (ukr)
17. Tsos A. V. Rozvitok fizichnogo vikhovannya na teritorii Ukraini z naydavnishikh chasiv do pochatku KhKh st. : avtoref. kand. nauk z fiz. vikhovannya i sportu [The development of physical education in Ukraine from ancient times to the early nineteenth century], Kh., 2005, 42 p. (ukr)

Received: 17.10.2014.

Published: 31.12.2014.

Кеминь Олег Олександрович: Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника: вул. Шевченка 57, м. Івано-Франківськ, 76018.

Кеминь Олег Александрович: Прикарпатский национальный университет имени Василя Стефаника: ул. Шевченка, 57, г. Ивано-Франковск, 76018.

Oleg Kemin: Vasyi Stefanyk Precarpathian national university: T. Shevchenko str. 57, Ivano-Frankivsk, 76018.

ORCID.ORG/0000-0002-2283-2305

E-mail: povstanec4@gmail.com

Бібліографічний опис статті:

Кеминь О. О. Формування традиції фізичного виховання в українському скаутингу / О. О. Кеминь // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 53–56. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.010



УДК 355.58:355.233.22

КОЛОКОЛОВ В. О.

Національний університет цивільного захисту України

Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів та курсантів Національного університету цивільного захисту України до виконання професійних обов'язків

Анотація. Мета: визначити різницю у фізичній підготовленості курсантів та студентів I курсу факультетів «Цивільного захисту», «Пожежної безпеки», «Техногенно-екологічної безпеки». **Матеріал і методи:** дослідження проводилося на базі навчально-спортивного комплексу Національного університету цивільного захисту України. У дослідженні приймали участь 80 студентів-юнаків та 80 курсантів-юнаків. **Результати:** проведено порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості курсантів та студентів. Викладено результати тестування **Висновки:** встановлено різницю в показниках результативності, але лише при виконанні трьох вправ: підтягування на перекладині, стрибок у довжину, човниковий біг, що надає можливість оптимізувати фізичну підготовку курсантів та студентів з урахуванням майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: фізична підготовка, фізична підготовленість, курсант, студент, рухові здібності.

Вступ. Сучасний фахівець рятувальник повинен відповідати тим вимогам, що діють на європейському і світовому ринку праці, мати високий рівень професіоналізму та конкурентоспроможності [1; 3; 5].

Продуктивність та успішність майбутньої професійної діяльності цілком залежить від стану здоров'я, високого рівня фізичної та розумової працездатності, розвинутої координації, просторової орієнтації, здібностей до концентрації та перемикавання уваги, розвинутих функцій зорового та слухового аналізаторів та здібностей працювати в емоційно-нервовій напрузі при дефіциті часу в особі тяжких умовах, пов'язаних із небезпекою для життя та здоров'я [2; 4; 6].

Система фізичного виховання у вищих навчальних закладах Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) має бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності та інтелектуального розвитку студентів та курсантів у процесі навчання, залучення їх до систематичних занять фізичними вправами і спортом, формування потреби у фізичному розвитку і вдосконаленні для забезпечення високого рівня здоров'я і професійного довголіття [3; 5; 6].

Таким чином, виникає необхідність у якісній фізичній підготовці фахівців у відомчих вищих навчальних закладах ДСНС України, яка вкрай необхідна для виконання професійних обов'язків.

Фізична підготовка різниться своєю багатоманітністю вибору засобів удосконалення фізичного розвитку, розширення можливостей власного тіла, та найважливіше це – зміцнення здоров'я.

Науковці стверджують, що саме у студентському віці фізична культура і спорт є біологічною основою стимуляції розвитку і формування молоді людини як особистості, найважливішим засобом зміцнення здоров'я та суттєвого підвищення можливостей для ефективного навчання і оволодіння професійними навчаннями [6; 8; 9].

За допомогою систематичних занять фізичною культурою підвищується загальна працездатність, завдяки чому в організмі відбувається ряд фізіологічних, психічних, біохімічних та інших процесів, які викликають відповідні зміни у руховій та функціональній сфе-

рах, розширюється діапазон рухових вмінь і навичок, покращується розумова активність, регулюється психоемоційний стан, оптимізується організація праці, зберігається фізичне здоров'я і нарешті формується здоровий спосіб життя студентської молоді [1; 3; 4].

У навчальних закладах Державної служби України з надзвичайних ситуацій здійснюють підготовку фахівців органів управління та підрозділів, які беруть безпосередню участь у гасінні пожеж, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, виконують аварійно-рятувальні роботи у воді, а у Національному університеті цивільного захисту України, зокрема, ще й фахівців піротехніків та гірських рятувальників. Фізична підготовка курсантів і студентів спрямована на збереження здоров'я, творчої та трудової активності, всебічний розвиток фізичних якостей, життєво важливих знань та вмінь, необхідних для виконання професійних завдань [1].

Авторами О. М. Болтенковою (2010) [4], И. Г. Бондаренко (2011) [3], В. М. Вороновим (2012) [6] доведено необхідність постійного удосконалення фізичної підготовленості, пошуку нових підходів до організації, проведення занять із фізичної підготовки у ВНЗ.

Таким чином, питанню розвитку фізичної підготовленості у процесі підготовки до майбутньої професійної діяльності приділяється у цілому значна увага. Проте актуальність цього питання не знижується і на сьогодні, оскільки низка авторів вказують на недостатній рівень фізичної підготовленості у студентів ВНЗ, які навіть не мають вступного іспиту з фізичної підготовки [5].

Однак вимоги фізичної підготовленості у ВНЗ ДСНС України до майбутніх фахівців, курсантів та студентів однакові.

У зв'язку з цим виникає необхідність порівняти рівні фізичної підготовленості курсантів і студентів.

Мета дослідження. Визначити різницю у фізичній підготовленості курсантів та студентів I курсу факультетів «Цивільний захист», «Пожежна безпека», «Охорони праці».

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу, присвячену питанню фізичної підготовки фахівців у сфері цивільного захисту ДСНС України.

2. Провести практичне тестування фізичної під-



готовленості на початку та наприкінці I курсу навчання у курсантів та студентів факультетів «Цивільного захисту», «Пожежної безпеки», «Техногенно-екологічної безпеки».

3. За показниками шести вправ визначити рівень фізичної підготовленості курсантів та студентів I курсу факультетів «Цивільного захисту», «Пожежної безпеки», «Техногенно-екологічної безпеки».

4. Провести порівняльний аналіз фізичної підготовленості курсантів та студентів I курсу факультетів «Цивільного захисту», «Пожежної безпеки», «Техногенно-екологічної безпеки».

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь курсанти та студенти першого курсу у кількості 160 осіб, що за станом здоров'я відносяться до основної медичної групи.

Різниця у фізичній підготовленості визначалась за результатами педагогічного тестування основних фізичних якостей: витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та сили.

Зміст тестів складався з шести контрольних вправ, які включені до складу державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентства, які є головною складовою системи контрольних заходів й атестації дисципліни «Фізичне виховання». У дослідження було включено такі вправи: біг на 100 м (с), біг на 1000 м (с), човниковий біг 4x9 м (с), підтягування на перекладині (кількість разів), стрибок у довжину з місця (см), комплексно-силова вправа (кількість разів за 1 хвилину).

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні брали участь 80 студентів-юнаків та 80 курсантів-юнаків Національного університету цивільного захисту України. Тестування проводилося у навчально-спортивному комплексі університету на початку та наприкінці першого курсу навчання.

При цьому нами використовувались прийоми та методи визначення показників, що у достатній мірі характеризують створені групи досліджуваних. У кожному окремому випадку визначалось середнє

Таблиця 1

Результати тестування студентів та курсантів факультету «Цивільний захист»

Контрольні вправи	Курсанти, n=24				Студенти, n=24				t	p
	\bar{X}	σ	V	m	\bar{X}	σ	V	m		
Біг на 100 м (с)	13,54	0,62	0,05	0,12	13,88	0,86	0,06	0,26	1,7	>0,05
Біг на 1000 м (с)	212	10	0,03	0,02	239	22	0,06	0,07	1,2	>0,05
Човниковий біг 4x9 м (с)	9,3	1,85	0,2	0,35	9,51	0,63	0,07	0,19	2,3	<0,05
Підтягування на перекладині (кількість разів)	13,82	5,2	0,33	1,05	15,96	3,49	0,25	0,98	2,8	<0,01
Стрибок у довжину з місця (см)	243	0,1	0,04	0,02	238	0,15	0,06	0,05	2,9	<0,01
Комплексно силова вправа (кількість разів за 1 хвилину)	50,04	3,63	0,07	0,69	42,91	9,53	0,22	2,87	1	>0,05

Таблиця 2

Результати тестування студентів та курсантів факультету «Пожежна безпека»

Контрольні вправи	Курсанти, n=56				Студенти, n=56				t	p
	\bar{X}	σ	V	m	\bar{X}	σ	V	m		
Біг на 100 м (с)	14,31	0,7	0,05	0,14	14,09	0,75	0,05	0,14	1,6	>0,05
Біг на 1000 м (с)	213	18	0,03	0,02	218	25	0,05	0,03	1,2	>0,05
Човниковий біг 4x9 (с)	9,37	0,51	0,05	0,1	9,59	0,51	0,05	0,09	2,1	<0,05
Підтягування на перекладині (кількість разів)	12,6	1,89	0,15	0,39	14,72	4,74	0,32	0,89	2,8	<0,01
Стрибок у довжину з місця (см)	246	0,15	0,06	0,03	234	0,14	0,06	0,03	2,8	<0,01
Комплексно силова вправа (кількість разів за 1 хвилину)	49,4	4,71	0,09	0,96	48	4,45	0,09	0,84	0,9	>0,05



Таблиця 3

Результати тестування студентів та курсантів факультету «Техногенно-екологічної безпеки»

Контрольні вправи	Курсанти, n=21				Студенти, n=21				t	p
	\bar{X}	σ	V	m	\bar{X}	σ	V	m		
Біг на 100 м (с)	13,54	0,62	0,05	0,13	13,94	0,65	0,05	0,14	1,5	>0,05
Біг на 1000 м (с)	220	22	0,89	0,09	225	31	0,16	0,13	1,4	>0,05
Човниковий біг 4x9 (с)	987	0,79	0,08	0,16	962	0,87	0,09	0,19	2	<0,05
Підтягування на перекладині (кількість разів)	12,3	7,53	0,61	1,54	12,33	5,6	0,45	1,22	2,9	<0,01
Стрибок у довжину з місця (см)	260	0,14	0,05	0,03	253	0,23	0,09	0,05	2,8	<0,01
Комплексно силова вправа (кількість разів за 1 хвилину)	50,04	3,63	0,07	0,74	45,52	6,79	0,15	1,48	0,7	>0,05

арифметичне (\bar{X}), стандартна помилка середнього арифметичного (m), коефіцієнт варіації (σ), стандартне відхилення (V), t-критерій Ст'юдента (t). За таблицею Ст'юдента визначили рівень значущості (p), за яким судили про ступінь достовірності відмінностей показників, що порівнювались.

Загальний результат з практичного тестування формувався із суми балів, отриманих за виконання кожної вправи. Тестування проходили курсанти та студенти факультетів «Цивільний захист» (ЦЗ), «Пожежна безпека» (ПБ) та «Техногенно-екологічної безпеки» (ТЕБ).

Наглядно різниця між результатами по факультетам відображена у табл. 1–3.

У бігу на 100 м у курсантів результат становить $13,54 \pm 0,62$ с, у студентів – $13,88 \pm 0,86$ с. Результати бігу на 1000 м у курсантів становлять 212 ± 10 с, у студентів – 239 ± 22 с. За показниками виконання вправи «човниковий біг» результати складають у курсантів – $9,3 \pm 1,85$ с, у студентів – $9,51 \pm 0,63$ с. Результати підтягування на перекладині складають у курсантів – $13,82 \pm 3,49$ разів, у студентів – $15,96 \pm 5,2$ разів. Результати вправи «Стрибок у довжину» становлять у курсантів – $243 \pm 0,1$ см, у студентів – $238 \pm 0,15$ см. Результати вправи «комплексно-силової вправи» становлять у курсантів – $50,04 \pm 3,63$ разів, у студентів – $42,91 \pm 9,53$ разів. При підрахунку результатів за t-критерієм Ст'юдента розбіжності між розподілами статистично достовірні за результатами вправи «підтягування на перекладині» ($p < 0,01$; $t = 2,8$), «стрибок у довжину» ($p < 0,01$; $t = 2,9$), «човниковий біг» ($p < 0,05$; $t = 2,3$). Це означає, що показники курсантів кращі за показники студентів при виконанні тестових вправ. За результатами виконання інших вправ розбіжності між розподілами статистично не достовірні (табл. 1).

У бігу на 100 м у курсантів результат становить $14,18 \pm 0,68$ с, у студентів – $14,28 \pm 0,62$ с. Результати бігу на 1000 м у курсантів становлять 213 ± 18 с, у студентів – 218 ± 25 с. За показниками виконання вправи «човниковий біг» результати складають у курсантів – $9,37 \pm 0,51$ с, у студентів – $9,59 \pm 0,51$ с. Результати підтягування на перекладині складають

у курсантів – $15,79 \pm 4,08$ разів, у студентів – $14,72 \pm 4,74$ разів. Результати вправи «стрибок у довжину з місця» становлять у курсантів – $246 \pm 0,15$ см, у студентів – $235 \pm 0,17$ см. Результати вправи «КСВ» становлять у курсантів – $50,21 \pm 2,92$ разів, у студентів – $48 \pm 4,45$ разів.

При підрахунку результатів за t-критерієм розбіжності між розподілами статистично достовірні за результатами вправи «підтягування на перекладині» ($p < 0,01$; $t = 2,8$), «стрибок у довжину» ($p < 0,01$; $t = 2,8$), «човниковий біг» ($p < 0,05$; $t = 2,1$). Це означає, що показники курсантів кращі за показники студентів при виконанні тестових вправ. За результатами виконання інших вправ розбіжності між розподілами статистично не достовірні (табл. 2).

У бігу на 100 м у курсантів результат становить $13,54 \pm 0,62$ с, у студентів – $13,94 \pm 0,65$ с. Результати бігу на 1000 м у курсантів становлять 220 ± 22 с, у студентів – 225 ± 31 с. За показниками виконання вправи «човниковий біг» результати складають у курсантів – $9,87 \pm 0,79$ с, у студентів – $9,62 \pm 0,87$ с. Результати підтягування на перекладині складають у курсантів – $12,3 \pm 7,53$ разів, у студентів – $12,33 \pm 5,6$ разів. Результати вправи «стрибок у довжину» становлять у курсантів – $260 \pm 0,14$ см, у студентів – $253 \pm 0,23$ см. Результати вправи «КСВ» становлять у курсантів – $50,04 \pm 3,63$ разів, у студентів – $45,52 \pm 6,79$ разів.

При підрахунку результатів за t-критерієм Ст'юдента розбіжності між розподілами статистично достовірні за результатами вправи «підтягування на перекладині» ($p < 0,01$; $t = 2,9$), «стрибок у довжину» ($p < 0,01$; $t = 2,8$), «човниковий біг» ($p < 0,05$; $t = 2$). Це означає, що показники курсантів кращі за показники студентів при виконанні тестових вправ. За результатами виконання інших вправ розбіжності між розподілами статистично не достовірні (табл. 3).

Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що в наукових дослідженнях, присвячених фізичній підготовці фахівців у сфері цивільного захисту, не приділяється увага проблемі фізичної підготовки студентів.

2. Результати, що наведені на початку експери-

менту вказують, що студенти, які приймалися на навчання у ВНЗ мають недостатній рівень фізичної підготовленості при виконанні трьох вправ: підтягування на перекладині, стрибок у довжину, човниковий біг.

3. Результати дослідження свідчать про низький рівень фізичної підготовленості студентів у порівнянні з курсантами. У зв'язку з цим необхідно: по-перше, при наборі студентів до ВНЗ ввести вступний іспит з фізичного виховання; по-друге, у процесі навчання

студентів з дисципліни фізичне виховання розробити окрему програму фізичної підготовки студентів.

Перспективи подальших досліджень. На основі отриманих даних планується досліджувати динаміку розвитку фізичної підготовленості у студентів і у подальшому: при переході з курсу на курс, та розробити окрему навчальну програму з фізичної культури, яка б сприяла оптимізації та розвитку фізичної підготовленості студентів ВНЗ ДСНС України.

Список використаної літератури:

1. Настанова з організації професійної підготовки рядового та начальницького складу наказ МНС України від 05.08.2004 р. – № 10.
2. Ашанин В. С. Коррекция учебно-тренировочного процесса курсантов государственной службы Украины по чрезвычайным ситуациям с учетом особенностей природных катастроф различных регионов Украины / Ашанин В. С., Байбак А. Ю., Байбак И. В., Бугорский В. А. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК. – 2014. – № 2(40). – С. 15–23.
3. Бондаренко И. Г. Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и методики индексов / И. Г. Бондаренко // Физическое воспитание студентов. – ХОНОК-ХГАДИ, 2011. – № 2. – С. 10–14.
4. Болтенкова О. М. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів як умова створення науково обґрунтованої системи їх оцінювання на заняттях з фізичної культури / О. М. Болтенкова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 4. – С. 44–47.
5. Єфремова А. Я. Визначення рівня фізичної підготовленості майбутніх фахівців-електриків залізничного транспорту / А. Я. Єфремова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 15–18.
6. Воронов В. М. Шляхи удосконалення фізичної підготовленості студентів на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі / В. М. Воронов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, – 2012. – № 3. – С. 21–24.
7. Гриньова Т. І. Визначення рівня фізичного здоров'я дітей 10-13 років що займаються туризмом за авторською програмою «Туристське багатоборство» / Т. І. Гриньова, К. В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 1. – С. 22–27.
8. Мандюк А. Б. Порівняльний аналіз тестів рівня фізичної підготовленості в Україні та зарубіжних країнах / А. Б. Мандюк, М. Я. Ярошик, О. А. Літкевич // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 2(40). – С. 90–94.
9. Остапенко Ю. О. Аналіз фізичної підготовленості студентів першого курсу Української Академії Банківської справи за період 2003–2010 років навчання / Ю. О. Остапенко, В. В. Остапенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 41–43.

Стаття надійшла до редакції: 20.11.2014 р.
Опубліковано: 31.12.2014 р.

Анотація. Колоколов В. А. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов и курсантов Национального университета гражданской защиты Украины к выполнению профессиональных обязанностей. **Цель:** определить разницу в физической подготовленности курсантов и студентов I курса факультетов «Гражданской защиты», «Пожарной безопасности», «Техногенно-экологической безопасности». **Материал и методы:** исследование проводилось на базе учебно-спортивного комплекса Национального университета гражданской защиты Украины. Исследовано 80 студентов-юношей и 80 курсантов-юношей. **Результаты:** проведен сравнительный анализ уровня физической подготовленности курсантов и студентов. Изложены результаты тестирования. **Выводы:** установлена разница в показателях результативности, но только при выполнении трех упражнений: подтягивание на перекладине, прыжок в длину, челночный бег, что позволяет оптимизировать физическую подготовку курсантов и студентов с учетом будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая подготовленность, курсант, студент, двигательные способности.

Abstract. Kolokolov V. Comparative analysis of physical fitness of students and cadets NUCPU to perform professional duties. **Purpose:** to determine differences in physical training of cadets and students I rate faculties "Civil Defense", "Fire", "Technogenic and Environmental". **Material and Methods:** the study was conducted on the basis of educational and sports complex of the National University of Civil Defence of Ukraine. Students studied 80 boys and 80 students-boys. **Results:** a comparative analysis of the physical fitness of students and students. The results of testing **Conclusions:** set the difference in terms of performance but only if the three exercises: pull a translated, long jump, shuttle run, which allows you to optimize the physical training of cadets and students considering their future careers.

Keywords: physical training, physical training, student, student, motor abilities.

References:

1. Nastanova z organizatsii profesijnoi pidgotovki ryadovogo ta nachal'nitskogo skladu nakaz MNS Ukraini vid 05.08.2004 r [Guidelines for the organization of training soldiers and officers ordered MOE Ukraine], № 10. (ukr)
2. Ashanin V. S., Baybak A. Yu., Baybak I. V., Bugorskiy V. A. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2014, vol. 2(40), p. 15–23. (rus)
3. Bondarenko I. G. Fizicheskoye vospitaniye studentov [Physical education students], 2011, vol. 2, pp. 10–14. (rus)
4. Bolnenkova O. M. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2010, vol. 4, pp. 44–47. (ukr)
5. Efremova A. Ya. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2012, vol. 2, pp. 15–18. (ukr)
6. Voronov V. M. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2012, vol. 3, pp. 21–24. (ukr)
7. Grinova T. I., Mulik K. V. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2014, vol. 1, pp. 22–27. (ukr)
8. Mandyuk A. B., Yaroshik M. Ya., Litkevich O. A. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2014, vol. 2(40), pp. 90–94. (ukr)



ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

УДК 615.8-053.8:616.711:005.21-045

КОТЕЛЕВСЬКИЙ В. І.¹, ТИМОШЕНКО О. П.², ЛЕОНТЬЄВА Ф. С.³¹Сумський державний педагогічний університет²Харківська державна зооветеринарна академія³Інститут патології хребта та суглобів ім. проф. М. І. Ситенка АМН України

Диференційовані комплекси фізичної реабілітації у молоді із патологією хребта

Анотація. Мета: визначення та аналіз диференційованих комплексів фізичної реабілітації студентської молоді із патологією хребта із різними типами поведінкових реакцій на стресову ситуацію – копінг-стратегіями. **Матеріал і методи:** теоретичний аналіз, узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури, аналіз експериментальних досліджень на тваринах та результатів фізичної реабілітації студентської молоді у 76 студентів 19–20 років із неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу 1 ступеня. **Результати:** визначено та проаналізовано основні особливості реабілітаційних заходів у молоді з патологією хребта (психокорекція, лікувальний масаж, кінезіотерапія) з різними типами копінг-стратегій. **Висновки:** доведено ефективність диференційованого застосування фізичної реабілітації на основі визначення копінг-стратегій у студентської молоді із патологією хребта.

Ключові слова: вертебральний остеохондроз, копінг-стратегії, фізична реабілітація, стрес.

Вступ. Дослідження особливостей впливу нейрогенного стресу на стан кістково-хрящової системи й на сьогодні є актуальним не тільки для теоретичної фізіології, а й для сучасної фізичної реабілітації. Усе більше фахівців цієї галузі [4; 18; 19] надають великого значення ролі нейрогенного стресу у виникненні дегенеративно-дистрофічних захворювань та вважають антистресову терапію одним із засобів підвищення ефективності реабілітації.

У літературі досить детально висвітлено особливості специфічної та неспецифічної дії стресу на опорно-рухову систему тварин і людини, різноманітні прояви адаптаційного синдрому [2; 5; 7; 10; 13]. Але дослідження, пов'язані із процесами взаємодії зі стресовим фактором, так званими копінг-стратегіями подолання, та їх фізіологічним впливом на стан кістково-суглобового апарату в наукових публікаціях висвітлені недостатньо. Саме вивчення цього питання стало основою для написання цієї статті.

Основною думкою нашого дослідження стало припущення про те, що нейрогенний стрес, впливаючи на опорно-руховий апарат людей із різними поведінковими реакціями на стресовий фактор, спричиняє різноманітні структурні та біохімічні порушення кістково-хрящової тканини хребта і потребує диференційованих підходів до реабілітаційного процесу. Врахування особливостей цих порушень певним чином може слугувати фізіологічним обґрунтуванням призначення диференційованих програм реабілітації у хворих із патологією хребта із різними типами поведінкових реакцій. Для вивчення доцільності цього припущення був необхідний ретельний аналіз літературних джерел і проведених дослідних експериментів з цієї тематики.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 р. за темою 4.6.3.1. «Теоретико-методичні засади фізичного виховання і спорту у формуванні здорового способу життя», а також за темою 3.5.2. «Програмування та методику фізичної реабілітації осіб різних нозологічних та вікових груп».

dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.012

© КОТЕЛЕВСЬКИЙ В. І., ТИМОШЕНКО О. П.,

ЛЕОНТЬЄВА Ф. С. 2014



Мета дослідження. Отже, метою даної роботи було визначення та аналіз диференційованих підходів до фізичної реабілітації студентської молоді із патологією хребта із різними типами поведінкових реакцій на стресову ситуацію – копінг-стратегіями на основі даних вивчення літературних джерел, проведених дослідних експериментів на тваринах та результатів фізичної реабілітації студентської молоді із неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу 1 ступеня.

Завдання дослідження. Метою дослідження відповідало завдання:

1. Виявити на основі аналізу науково-методичної літератури особливості визначення копінг-стратегій як у тварин, так і у людей та можливості їх використання для проведення більш ефективного реабілітаційного процесу.

2. Визначити закономірності впливу нейрогенного стресу на стан кістково-суглобової системи тварин із різними типами поведінкових реакцій на стрес за допомогою вивчення деяких біохімічних компонентів сечі білих щурів за результатами експерименту.

3. Визначити особливості призначення диференційованих комплексів реабілітації у хворих на дегенеративно-дистрофічні захворювання залежно від діагностованих копінг-стратегій та проаналізувати їх ефективність у процесі реабілітації студентів із початковими неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу.

Матеріал і методи дослідження. Методами дослідження стали: аналіз науково-методичної літератури з даної проблеми, аналіз лабораторних досліджень щурів при впливі нейрогенного стресу, психофізіологічні тестування, клінічні дослідження студентської молоді, якій проводився курс фізичної реабілітації.

У дослідженні застосовувався аналіз експериментальних досліджень на тваринах (32 білі щурі-самці віком 12 місяців) на базі відділу проблем лабораторної діагностики й імунології Харківського інституту патології хребта і суглобів імені М. І. Ситенка та результатів фізичної реабілітації студентської молоді – 76 студентів 19–20 років із неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу 1 ступеня на базі кафедри здоров'я та фізичної реабілітації Сумського держав-



ного педагогічного університету.

Результати дослідження та їх обговорення.

Уперше питання різних варіантів стратегії поведінки тварин у стресових умовах було висунуто Уолтером Кенноном. У. Кеннон уперше проаналізував механізм виникнення стресової реакції внаслідок нейрогуморальних процесів і визначив стратегії поведінки тварин в умовах стресу за типом «боротьби» або «втечі» [17]. Цей погляд на нейрогуморальну природу стресу знайшов відображення і в роботах видатного канадського вченого, засновника теорії стресу Г. Сельє [15]. Саме йому належить авторство концепції стресу, що привела фактично до революційного перевороту в цій галузі знань. Під терміном «стрес» Г. Сельє розумів неспецифічну відповідь організму або загальний адаптаційний синдром на будь-яку висунуто вимогу – розумові або фізичні зусилля, емоційне збудження, втому, біль тощо. Особлива увага в теорії адаптаційного синдрому приділяється впливу стресових чинників на психічний стан людини. Г. Сельє використовує термін *психічний стрес*, розуміючи під цим стрес, який супроводжується довільною міжособистісною поведінкою і спричиняється стосунками між людьми, їх становищем у суспільстві. З цього боку стрес виступає як психічна та емоційна реакція людини на ситуацію, причому будь-яку ситуацію – як фізичну, так і емоційну [11]. Надалі психічним проявам адаптаційного синдрому, описаного Г. Сельє, було надано найменування «емоційний стрес». Емоційна напруженість є обов'язковим компонентом стресу, внаслідок чого стрес, як результат психологічних дій, був названий емоційним [2]. Стрес і емоції з'являються в свідомості людини майже відразу після початку дії стресора [5]. Перша фаза стресової реакції, передаючи стан тривоги (за Г. Сельє), покликана підготувати організм людини, вона відбувається на неусвідомлюваному рівні, забезпечуючи захисну поведінку за рахунок рефлексорних сенсомоторних реакцій. Друга ж фаза – виникнення відповідних емоцій після оцінки небезпеки – необхідна для подальшого свідомого керування та вибору тактики поведінки, але ніяк не може вплинути на спрямованість стресових механізмів. Усвідомлення і оцінка сили стресової реакції багато в чому визначаються проявом емоції [16].

Р. Лазарус запропонував розділяти фізіологічний стрес, спричинений реальним фізичним подразником, і психічний (емоційний) стрес, пов'язаний із суб'єктивною оцінкою майбутньої ситуації як загрозової, коли основним стресогенним чинником виступає суб'єктивне сприйняття загрози [8]. Р. Лазарус, вивчивши стрес з позиції фізіологічного, психологічного і поведінкового рівнів, дійшов висновку, що фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму, що супроводжується вираженими фізіологічними зрушеннями, на дію різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізично-хімічної природи. Інакше кажучи, при фізіологічному стресі реакції високостереотипні, а при психологічному – реакції індивідуальні і не завжди передбачувані. При розмежуванні понять фізіологічного та психологічного стресу Р. Лазарус наголошував, що в останньому випадку стресову реакцію слід розуміти як результат того, «чого саме в кожній конкретній ситуації індивід вимагає від самого себе» і чи є в нього засоби для того, щоб ефективно впоратися із суб'єктивно сприйнятою загрозою [8]. Отже, виникнення психіч-

ного стресу в певній ситуації може пояснюватися не об'єктивними характеристиками, а суб'єктивними особливостями сприйняття і наявними стереотипами реагування. Послідовники Р. Лазаруса розглядають стрес як індивідуально-присосовну реакцію людини на ускладнення ситуації. Центральне місце у їх теоріях посідає індивідуальна значущість і суб'єктивна (когнітивна) оцінка ситуації, в якій у людини виникають проблеми, а також ті способи, за допомогою яких вона намагається їх подолати. Р. Лазарус і С. Фолкман вважають, що психологічний стрес – це значущі для благополуччя особистості взаємини із середовищем, які піддають випробуванню наявні ресурси організму і у деяких випадках можуть їх перевищувати. Характер та інтенсивність стресової ситуації визначаються в основному «ступенем розбіжності між вимогами, які висуває конкретна діяльність до особистості, і тими потенціями, якими володіє суб'єкт» [20]. Особливе значення в процесі формування фізіологічної та психологічної адаптації надається особливостям нервової системи та психоемоційної сфери людини, яка знаходиться під впливом стресового фактора. Теоретичні положення У. Кеннона (1935 р.) про реакцію тривоги у відповідь на стресову ситуацію як реакцію боротьби або втечі [14] знайшли відображення в сучасних поглядах психології на проблему стресу як адаптивну форму поведінки. При впливі нового фактору першою включається в реакцію психофізіологічна сфера. Мова йде про адаптивні форми поведінки, спрямовані на «заощадження» витрат організму. Від результатів дії цієї сфери залежить, чи будуть в адаптаційний процес залучені фізіологічні і біохімічні реакції, що потребують значного напруження організму. Існує декілька класифікацій адаптивних форм поведінки. Відповідно до однієї з них розрізняють три типи пристосувальної поведінки живих організмів [12]:

1) втеча від несприятливого подразника (прикладом першого типу в людини може бути носіння одягу, проживання в приміщеннях, перетворення середовища за допомогою технічних засобів, міграції в найбільш сприятливі райони існування та ін.);

2) пасивне підпорядкування подразнику (формування стійкості, здатності зберігати функції при зміні сили впливу екологічного фактора за принципом толерантності);

3) активна протидія за рахунок розвитку специфічних адаптивних реакцій (активна адаптація за принципом резистентності – вмикається, коли організм не має можливості використовувати перші два типи адаптивної поведінки; принцип полягає в компенсації за допомогою специфічних адаптивних механізмів змін, спричинених діючим фактором, і, отже, у підтримці гомеостазу).

Аналіз літературних джерел стосовно психологічних механізмів свідчить про те, що в основному виділяють два їх типи: механізми психологічного захисту, компенсації (захисні механізми) і копінг-механізми, психологічні механізми долання стресу. Низка авторів визнає «механізми психологічного захисту», виділяючи активний і пасивні [1]. Інші дослідники припускають паралельне існування «механізмів психологічного захисту» і «копінг-механізмів» [10]. Деякі автори вважають «захисні механізми» пасивним видом копінг-поведінки [6]. Більшість авторів розглядає механізми психологічного захисту і механізми копінг-поведінки

як способи адаптації до стресової ситуації, де копінг-поведінка визначається як стратегія дій особистості, спрямована на усунення ситуації психологічної загрози. Серед психологічних механізмів копінг-поведінки низка авторів розглядає когнітивну сферу психіки, її свідомий і несвідомий компоненти [9]. Іншим питанням, яке цікавило нас з реабілітаційної точки зору, було перш за все з'ясування того, як саме реагує опорно-руховий апарат людини при впливі стресової ситуації залежно від її індивідуально-типологічних особливостей, її нервової системи та психоемоційної сфери, у тому числі від наявності певної форми копінг-стратегії. Але, щоб вивчити це питання, нами спочатку був проведений і проаналізований експеримент на тваринах. Були визначені закономірності та проаналізовані результати впливу нейрогенного стресу на стан кістково-суглобової системи тварин із різними типами поведінкових реакцій на стрес за допомогою вивчення деяких біохімічних компонентів сечі білих щурів.

Дослідження впливу нейрогенного стресу на стан опорно-рухової системи 32 білих щурів-самців віком 12 місяців проводилося впродовж 30 діб. Нейрогенний стрес моделювали, викликаючи у тварин невротривоги за Десідерато (ситуаційний стрес очікування) [17]. Білих щурів тримали в умовах стресу очікування протягом 15 хвилин щодобово. На початку та після проведення експерименту визначали вміст оксипроліну, уронових кислот, кальцію в добовій сечі за відповідними методиками. Типи поведінкових реакцій визначали у двох групах за методикою відкритого поля [17] (група А із 18 щурів – поведінкові реакції кататоксичного типу – «боротьба» та група В із 14 щурів – поведінкові реакції синтоксичного типу – «втеча»). Динаміку біохімічних показників вмісту оксипроліну та уронових кислот і кальцію в добовій порції сечі до початку експерименту та через 30 діб на фоні дії нейрогенного стресового фактору наведено в таблиці.

Нами було встановлено, що біохімічні критерії, які відображають виникнення дегенеративно-дистрофічних змін у кістковій та хрящовій тканинах білих щурів під впливом нейрогенного стресового фактору, змінюються залежно від типу поведінкової реакції тварин (табл.).

Виявилось, що більший ступінь екскреції оксипроліну (відповідно на 10,1% – різниця статистично вірогідна) як показника катаболізму колагену спостерігався у тварин, які належали до групи В – з поведінковими реакціями синтоксичного типу («втеча»), ніж у тварин групи А – з поведінковими реакціями кататоксичного типу («боротьба»).

Найбільш суттєва різниця виявлена при аналізі екскреції уронових кислот як показника катаболізму глікозаміногліканів із сечею у білих щурів обох груп. Тварини групи А екскретували уронові кислоти після 30-денного нейрогенного стресу на 35% більше, ніж щури, що належали до групи В (різниця є статистично вірогідною).

Різниця динаміки кальцитурії в процесі експерименту у тварин двох типів відрізнялася несуттєво і не була вірогідною (група А – 47,5%, група В – 45,0%).

В іншому дослідженні впливу нейрогенного стресу на стан опорно-рухової системи щурів із різними особливостями нервової системи проводився аналіз не тільки біохімічних показників, а й гістоморфоло-

гічних змін структури кісток хребців та міжхребцевого диска [3; 17]. В експерименті було доведено, що більш виражені патоморфологічні зміни структури кісток при стресовому навантаженні зустрічалися при синтоксичному типі реагування. Зміни міжхребцевих дисків були більш вагомими при кататоксичному типі реагування на стресову ситуацію.

Аналізуючи дані дослідження і екстраполюючи результати експерименту на стратегію проведення реабілітаційних дій у хворих на дегенеративно-дистрофічні захворювання, можна встановити певні закономірності.

Більш виражені зміни уронових кислот у щурів з поведінковою реакцією на стрес за типом «боротьби» свідчать про порушення в структурі кісток і хрящів обстежуваних унаслідок впливу нейрогенного стресу. Проте гістоморфологічні дослідження доводять, що більш вагомі порушення зустрічаються у цих тварин саме в структурі хрящів.

Більш виражені зміни оксипроліну в щурів із поведінковою реакцією на стрес за типом «втеча» теж свідчать про порушення у структурі кістково-хрящової тканини обстежуваних при впливі нейрогенного стресу. Гісто-морфологічні зміни дозволяють припустити, що при стресовому навантаженні найбільш страждає саме кісткова структура хребців.

Згідно з цими дослідженнями можна було дійти висновку, що залежно від типу сприйняття стресової ситуації (за синтоксичним або кататоксичним типом) мають відрізнятися і комплекси реабілітаційних заходів.

Екстраполюючи результати досліджень на тваринах, ми вирішили перевірити правильність цих висновків, досліджуючи ефективність реабілітаційних комплексів у людей із різними стратегіями поведінки в стресовій ситуації (так звані копінг-стратегії). Саме для цього ми використовували «опитувальник про способи копіngu» Р. Лазаруса і С. Фолкмана [20]. Р. Лазарус і С. Фолкман описують такі ситуативно-специфічні копінг-стратегії, створені ними на основі процесуальної концепції подальшої поведінки [8].

1. Конфронтативний копінг, який характеризується агресивними зусиллями для зміни ситуації, припускає певну ступінь ворожості й готовності до ризику.
2. Дистанціювання (когнітивні зусилля відділяються від ситуації й зменшити її значущість).
3. Самоконтроль або зусилля щодо регулювання своїх почуттів і дій.
4. Пошук соціальної підтримки або намагання знайти емоційний комфорт і одержати інформацію від інших.
5. Прийняття відповідальності (визнання своєї ролі в проблемі із супутньою темою спроб її вирішення).
6. Втеча-унікнення (уявне прагнення й поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми (а не дистанціювання від неї)).
7. Планування вирішення проблеми (довільні проблемно-фокусовані зусилля стосовно зміни ситуації, що передбачають аналітичний підхід до вирішення проблеми).
8. Позитивна переоцінка (зусилля щодо створення позитивного значення, фокусування на зростанні власної особистості, включає також релігійний



Спрямованість і ступінь змін концентрації деяких біохімічних показників у сечі білих щурів через 30 діб впливу нейрогенного стресу (%)

№	Поведінкові реакції щурів	Кількість щурів	Оксипролін	Уронові кислоти	Кальцій
1	А поведінкові реакції кататоксичного типу – «боротьба»	18	↑ 45,4	↓ 75	↑ 47,5
2	В поведінкові реакції синтоксичного типу – «втеча»	14	↑ 55,5	↓ 40	↑ 45,0

вимір).

Безумовно, психологічний світ людини є набагато складнішим, ніж у тварин. Тому проведення відповідних рекомендацій з реабілітації ми робили тільки за наявності двох крайніх типів копінг-стратегій: 1) конфронтативного копіngu, який повністю відповідав реакції за типом боротьби, агресії (кататоксичний А-тип у тварин за Уолтером Кеноном), та 2) втечі-уникнення – реакції за типом втечі, пасивного страху (синтоксичний В-тип у тварин). Разом із тим, урахувавши те, що деякі дослідники в копінг-стратегіях виділяють кататоксичний тип як активний, а всі інші, у тому числі й варіант втечі, як пасивні (синтоксичні) типи, то рекомендації щодо реабілітації людей із неконфронтативним типом копінг-стратегії наближалися до синтоксичного варіанту.

Нами було розроблено і обґрунтовано комплексну програму педагогічної корекції та фізичної реабілітації студентської молоді із патологією хребта, яка, здійснюючи корекційний вплив на інтелектуальну сферу та психосоматичний стан студентів, покращувала стан їх здоров'я, підвищувала ефективність відновного лікування даних захворювань хребта, рівень валеологічної освіти, якість життя студентів. Реабілітаційний етап комплексної програми фізичної реабілітації студентської молоді включав оптимальну послідовність реабілітаційних дій: а) психологічну підготовку (психокорекція або психотерапія); б) лікувальний масаж (поверхневий з корекцією шкірних ділянок Захар'їна-Геда); в) лікувальний масаж (глибокий з корекцією тригерних і періостальних ділянок з елементами мануальної корекції. Кореґуючий етап комплексної програми фізичної реабілітації студентської молоді включав конкретні рекомендації по лікувальній фізкультурі та веденню здорового способу життя, певним чином пов'язані з даними психодіагностики та клінічного обстеження стану хребта. З метою удосконалення комплексної програми фізичної реабілітації нами було вперше розроблено алгоритм диференційованого застосування педагогічної корекції, психокорекції, лікувального масажу, мануальної терапії та лікувальної фізкультури залежно від певних психологічних характеристик та особливостей нервової системи з урахуванням копінг-стратегій особистості кожного студента, застосовано удосконалену методику психокорекції в процесі фізичної реабілітації студентів, яка враховувала тип стратегії реагування студента на стресову ситуацію. Удосконалена комплексна програма фізичної реабілітації передбачала диференційований підхід у проведенні оздоровчих та лікувальних заходів. Так, у студентів із дегенеративно-дистрофічними захворюваннями хребта з поведінковою реакцією на стрес за

кататоксичним типом у процесі комплексної реабілітації приділялася увага психокорекції із застосуванням методик, спрямованих на боротьбу з підвищеною дратівливістю, агресивністю, перевтомою. Реабілітаційні процедури (дієтотерапія, лікувальний масаж, елементи мануальної терапії, лікувальної фізкультури та ін.) були спрямовані на усунення хронічного напруження м'язів спини, укріплення саме структури хрящової тканини, яка за даними експериментальних досліджень найбільше страждала при даній стратегії поведінки у стресовій ситуації. Саме тому особлива увага приділялася вправам лікувальної фізкультури для укріплення зв'язкового апарату опорно-рухової системи. У студентів із початковими неврологічними проявами дегенеративно-дистрофічних захворювань хребта з поведінковою реакцією на стрес за синтоксичним типом у процесі реабілітації приділялася увага психокорекційним методикам, спрямованим на боротьбу із фобіями, астеничним синдромом. Реабілітаційні процедури (дієтотерапія, лікувальний масаж, елементи мануальної терапії, лікувальної фізкультури та ін.) були зосереджені на відновленні рухової сфери пацієнта, укріпленні саме кісткової тканини. Особлива увага приділялася вправам на релаксацію.

Аналіз ефективності реабілітаційної програми здійснювався на базі проблемної лабораторії оздоровчо-реабілітаційних технологій Сумського державного педуніверситету імені А. С. Макаренка, де в оздоровчих групах проводилася реабілітація 76 студентів віком 19–20 років (54–71,05 % з них жінки) із початковими проявами остеохондрозу різних відділів хребта першої стадії (за класифікацією В. Я. Фіщенко [19]). Серед симптомів захворювання хребта превалювали невиражений больовий синдром або дискомфорт у шийно-грудному, грудному та попереково-крижовій ділянках хребта. Студенти були поділені на дві групи, що були рівноцінними за клінічною симптоматикою та локалізацією патологічного процесу. Основна група студентів (39–51,32 %) – отримувала курс відновлювального лікування відповідно комплексної програми фізичної реабілітації з урахуванням визначення копінг-стратегій. Група порівняння отримувала курс комплексної фізичної реабілітації без урахування особливостей стратегії поведінки досліджуваних в умовах стресу (37–48,68 %). Основний курс реабілітації складав 10–12 процедур тривалістю 1 година щоденно або через день.

Проведені клінічні дослідження дозволили науково обґрунтувати доцільність використання диференційованих удосконалених реабілітаційних програм фізичної реабілітації з урахуванням визначених копінг-стратегій кожного студента та підтвердити



ефективність цієї реабілітаційної програми. Так, у 35 (89,74%) студентів основної групи із 39 осіб, стосовно яких застосовувалися диференційовані реабілітаційні програми, спостерігалася висока ефективність реабілітації за інтегральними показниками, що включали повне клінічне одужання, підвищення рівня здоров'я та якості життя. У групі порівняння, де застосовувалася комплексна програма фізичної реабілітації без урахування копінг-стратегій, подібний позитивний ефект відзначено лише у 29 (78,37%) із 37 студентів, що на 11,37% нижче за результати основної групи (різниця статистично значуща, $p < 0,05$).

Таким чином, виходячи з аналізу науково-методичної літератури, аналізу результатів експериментальних досліджень на тваринах та результатів проведеної реабілітації можна дійти таких висновків.

Висновки:

1. Визначення копінг-стратегій має стати невід'ємною частиною психодіагностики у людей, які потребують антистресової терапії. У процесі реабілітації мають враховуватися як наявність крайніх форм копінг-стратегій (схожих у людей і у тварин), так і комплекс психологічних захистів особистості, характерних тільки для людей.
2. Дослідження впливу нейрогенного стресу на стан кістково-суглобової системи тварин із різними типами поведінкових реакцій на стрес за допомогою вивчення деяких біохімічних компонентів сечі білих

щурів довело, що при впливі нейрогенного стресу на організм білих щурів із різними типами поведінкової реакції має місце диференційована відповідь з боку кістково-суглобової системи, яка є фізіологічним обґрунтуванням призначення диференційованих комплексів реабілітації у хворих на дегенеративно-дистрофічні захворювання.

3. Застосування диференційованих комплексів психофізичної реабілітації у студентів із початковими неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу залежно від діагностованих копінг-стратегій, що включали в собі психокорекцію різних типів поведінкових реакцій та фізреабілітаційні процедури, більше спрямовані на відновлення хрящової тканини при кататоксичному типу реагування та відновлення кісткової тканини при синтоксичному типу реагування, підвищило ефективність реабілітації.

Перспективи подальших досліджень. Упровадження психофізичних реабілітаційних програм, що одночасно застосовували б сумісний вплив на психологічну сферу, на функціональний стан хребта та інші чинники розвитку захворювань хребта, з урахуванням визначених копінг-стратегій у хворих із неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу має наукове теоретичне та експериментальне обґрунтування, забезпечує підвищення ефективності реабілітаційних методик і має широку перспективу розвитку у фізичній реабілітації всіх верств населення.

Список використаної літератури:

1. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства / Ю. А. Александровский. – М, 2000. – 496 с.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. – М.: Институт психологии РАН, 1995. – 136 с.
3. Бурьянов А. А. Грудной остеохондроз – методологические аспекты восстановительного лечения и реабилитации / А. А. Бурьянов. – К.: Ленвіт. – 1997. – 328 с.
4. Григорьева В. Н. Психосоматические аспекты нейрореабилитации. Хронические боли / В. Н. Григорьева. – Нижний Новгород: Нижегородская гос. медицинская академия, 2004. – 420 с.
5. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
6. Кокун О. М. Оптимизация адаптационных возможностей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності: дис. ... доктора псих. наук: 19.00.02 / О. М. Кокун. – К., 2004. – 676 с.
7. Кундиев Ю. И. Роль стресса в формировании здоровья населения: структурный анализ / Ю. И. Кундиев, В. В. Кальниш, В. В. Нагорная // Журнал АМН України. – 2002. – Т. 8, № 2. – С. 335–343.
8. Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178–208.
9. Лебедев И. Б. Психика. Сознание. Бессознательное: монография / И. Б. Лебедев; М-во внутр. дел Рос. Федерации, Моск. акад. – М.: МА МВД РФ, 2002. – 112 с.
10. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессорным ситуациям и стресс-лимитирующие системы организма / Ф. З. Меерсон // Физиология адаптационных процессов. – М.: Медицина, 1986. – С. 421–422.
11. Мильман В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В. Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте – М.: ФиС, 1983. – 480 с.
12. Медведев В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов / В. И. Медведев. – Л., 1982. – 103 с.
13. Передерій В. Г. Стрес і його наслідки / В. Г. Передерій, М. М. Безюк // Український медичний часопис. – 2003. – № 6 (18). – С. 65–67.
14. Погодаев К. И. К биологическим основам «стресса» и «адаптационного синдрома» / К. И. Погодаев // Актуальные проблемы стресса. – Кишинев: Штиинца, 1976. – С. 211–229.
15. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье; [пер. с англ.]. – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.
16. Симонов П. В. Эмоциональный мозг / П. В. Симонов. – М.: Наука, 1981. – 215 с.
17. Тимошенко О. П. Стресс как этиопатогенетический фактор структурно-метаболических повреждений костной и хрящевой тканей: дис. ... докт. биол. наук: 03.00.04, 16.00.02 / О. П. Тимошенко. – М., 1990. – 232 с.
18. Тондий О. Л. Адаптационные реакции и резистентность организма у больных вертебральным остеохондрозом / О. Л. Тондий // Вестн. физиотер. и курортол. – 1999. – № 1. – С. 43–44.
19. Ходарев С. В. Принципы и методы лечения больных с вертеброневрологической патологией / С. В. Ходарев, С. В. Гавришев. – Ростов-на-Дону, 2001. – 608 с.
20. Folkman S., Schaefer C., Lazarus R. S. Cognitive processes as mediators of stress and coping / S. Folkman, C. Schaefer, R. S. Lazarus // V. Hamilton, D. M. Warburton (Eds.). Human stress and cognition: An information processing approach. – N. Y.: Wiley, 1979. – P. 265–298.

Стаття надійшла до редакції: 31.10.2014 р.
Опубліковано: 31.12.2014 р.

Аннотация. Котелевский В. И., Тимошенко О. П., Леонтьева Ф. С. Дифференцированные комплексы физической реабилитации у молодежи с патологией позвоночника. Цель: определение и анализ дифференцированных подходов к физической реабилитации студенческой молодежи с патологией позвоночника с различными типами поведенческих реакций на стрессовую ситуацию – копинг-стратегиями. **Материал и методы:** теоретический анализ, обобщение специальной и научно-методической литературы, анализ экспериментальных исследований на животных и результатов физической реабилитации студенческой молодежи у 76 студентов 19–20 лет с неврологическими проявлениями вертебрального остеохондроза 1 степени. **Результаты:** определены и проанализированы основные особенности реабилитационных мероприятий у молодежи с патологией позвоночника (психокоррекция, лечебный массаж, кинезиотерапия) при различных типах копинг-стратегий. **Выводы:** доказана эффективность дифференцированного применения физической реабилитации на основе определения копинг-стратегий у студенческой молодежи с патологией позвоночника.

Ключевые слова: вертебральный остеохондроз, копинг-стратегии, физическая реабилитация, стресс.

Abstract. Kotelevsky V., Tymoshenko O., Leontieva F. Differentiated complexes of physical rehabilitation of young people with disorders of the spine. Purpose: identification and analysis of differentiated approaches to physical rehabilitation of students with spine pathology with different types of behavioral responses to stress – coping strategies. **Material and Methods:** a theoretical analysis, synthesis and special scientific-methodical literature, the analysis of experimental studies on animals and the results of physical rehabilitation students' strategies in 76 students 19–20 years with neurological manifestations of vertebral osteochondrosis of 1 degree. **Results:** identified and analyzed the main features of rehabilitation measures among youth with spinal pathology (correction, massage therapy, kinesiotherapy) with different types of coping strategies. **Conclusions:** the proven effectiveness of differentiated application of physical rehabilitation on the basis of the definition of coping strategies among students with spine pathology.

Keywords: vertebral osteochondrosis, coping strategies, physical rehabilitation, stress.

References:

1. Aleksandrovskiy Yu. A. Pogranchnyye psikhicheskiye rasstroystva [Borderline mental disorders], Moscow, 2000, 496 p. (rus)
2. Bodrov V. A. Psikhologicheskyy stress: razvitiye ucheniya i sovremennoye sostoyaniye problemy [Psychological stress: the development of learning and state of the art], Moscow, 1995, 136 s. (rus)
3. Buryanov A. A. Grudnoy osteokhondroz – metodologicheskiye aspekty vosstanovitel'nogo lecheniya i reabilitatsii [Thoracic osteochondrosis - methodological aspects of restorative treatment and rehabilitation], Kyiv, 1997, 328 p. (rus)
4. Grigoryeva V. N. Psikhosomaticheskiye aspekty neyroreabilitatsii. Khronicheskiye boli [Psychosomatic aspects of neuro-rehabilitation chronic pain], Nizhniy Novgorod, 2004, 420 p.
5. Kitayev-Smyk L. A. Psikhologiya stressa [Psychology of stress], Moscow, 1983, 368 p. (rus)
6. Kokun O. M. Optimizatsiya adaptatsiynikh mozhlivostey lyudini u psikhofiziologichnomu zabezpechenni diyalnosti : dis. ... doktora psikh. nauk [Optimization of adaptive capacity in human psychophysiological support of : diss.], Kyiv, 2004, 676 s. (ukr)
7. Kundiyev Yu. I., Kalnish V. V., Nagornaya V. V. Zhurnal AMN Ukraini [Journal of Medical Sciences of Ukraine], 2002, T. 8, vol. 2, S. 335–343. (rus)
8. Lazarus R. S. Teoriya stressa i psikhofiziologicheskoye issledovaniya [emotional stress], Lviv, 1970, S. 178–208. (rus)
9. Lebedev I. B. Psikhika. Soznaniye. Bessoznatel'noye [Psyche. Consciousness. Unconscious], M-vo vnutr. del Ros. Federatsii, Mosk. akad, Moscow, 2002, 112 p. (rus)
10. Meyerson F. Z. Fiziologiya adaptatsionnykh protsessov [The physiology of adaptation processes], Moscow, 1986, pp. 421–422. (rus)
11. Milman V. E. Stress i trevoga v sporte [Stress and anxiety in sport], Moscow, 1983, 480 p. (rus)
12. Medvedev V. I. Ustoychivost fiziologicheskikh i psikhologicheskikh funktsiy cheloveka pri deystvii ekstremal'nykh faktorov [Stability of physiological and psychological functions of a person under the influence of extreme factors], Lviv, 1982, 103 p. (rus)
13. Perederiy V. G., Bezyuk M. M. Ukrainiy medichniy chasopis [Ukrainian Medical Journal], 2003, vol. 6 (18), pp. 65–67. (ukr)
14. Pogodayev K. I. Aktualnyye problemy stressa [Actual problems of stress], Kishinev, 1976, pp. 211–229. (rus)
15. Selye G. Stress bez distressa [Stress without distress], Moscow, 1979, 124 p. (rus)
16. Simonov P. V. Emotsionalnyy mozg [emotional brain], Moscow, 1981, 215 p. (rus)
17. Tymoshenko O. P. Stress kak etiopatogeneticheskyy faktor strukturno-metabolicheskikh povrezhdeniy kostnoy i khryashevoy tkany : dis. ... dokt. biol. Nauk [Stress as etiopathogenic factor of structural and metabolic damage to bone and cartilage : diss.], Moscow, 1990, 232 p. (rus)
18. Tondiy O. L. Vestn. Physiotherapy and kurortolohyy [Vestn. Physiotherapy and Health Resort], 1999, vol. 1, p. 43–44. (rus)
19. Khodarev S. V., Gavrishev S. V. Printsipy i metody lecheniya bolnykh s vertebronevrologicheskoy patologiyei [Principles and methods of treatment of patients with pathology vertebroneurological], Rostov-na-Donu, 2001, 608 p. (rus)
20. Folkman S., Schaefer C., Lazarus R. S. Cognitive processes as mediators of stress and coping / S. Folkman, C. Schaefer, R. S. Lazarus // V. Hamilton, D. M. Warburton (Eds.). Human stress and cognition: An information processing approach. – N. Y. : Wiley, 1979. – P. 265–298.

Received: 31.10.2014.

Published: 31.12.2014.

Котелевський Володимир Іванович: к. мед. н., доцент; Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка: вул. Роменська, 87, м. Суми, 40002, Україна.

Котелевский Владимир Иванович: к. мед. н., доцент; Сумской государственной педагогический университет имени А. С. Макаренко: ул. Роменская, 87, г. Сумы, 40002, Украина.

Vladimir Kotelevskiy: PhD (Medicine), Associate Professor; Sumy state pedagogical University A.S. Makarenko: str. Romenskaya, 87, t. Sumy, 40002, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-9151-5437

E-mail: vladimirbuyo@mail.ru

Тимошенко Ольга Павлівна: д. б. н., професор; Харківська державна зооветеринарна академія: смт. Мала Данилівка, Дергачівський район, Харківська обл., 62341, Україна.

Тимошенко Ольга Павловна: д. б. н., профессор; Харьковская государственная зооветеринарная академия: пгт. Мала Даниловка, Дергачевский район, Харьковская обл., 62341, Украина.

Olga Tymoshenko: Doctor of Science (Biology), Professor; Kharkiv state zooveterinary Academy: Malaya Danilovka, Dergachi district, Kharkiv region, 62341, Ukraine.

E-mail: lisitskaya1940@mail.ru



Леонтьєва Фріда Соломонівна: к. б. н.; Інститут патології хребта та суглобів ім. проф. М. І. Ситенка АМН України: вул. Пушкінська, 80, м. Харків, 61024, Україна.

Леонтьєва Фрида Соломоновна: к. б. н.; Институт патологии позвоночника и суставов им. проф. М. И. Ситенко АМН Украины: ул. Пушкинская, 80, г. Харьков, 61024, Украина.

Frieda Leontieva: PhD (Biology); M. I. Sitenko Institute of pathology of the spine and joints of medical Sciences of Ukraine: Pushkinskaya street, 80, , Kharkov, 61024, Ukraine.

E-mail: osterikx@bk.ru

Бібліографічний опис статті:

Котелевський В. І. Диференційовані комплекси фізичної реабілітації у молоді із патологією хребта / В. І. Котелевський, О. П. Тимошенко, Ф. С. Леонтьєва // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 62–68. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-6.012



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 37.037(075.3)(477.54)

МАСЛЯК І. П., МАМЕШИНА М. А., ЖУК В. О.

Харківська державна академія фізичної культури

Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладів

Анотація. Мета: визначити відношення та ступінь готовності вчителів фізичної культури обласних загальноосвітніх навчальних закладів до використання інноваційних підходів у навчально-виховному процесі. **Матеріал і методи:** у дослідженні приймало участь 29 вчителів фізичної культури м. Ізюм та Ізюмського району Харківської області. Використовувались наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, опитування, математична статистика. **Результати:** встановлено позитивне ставлення вчителів фізичної культури обласних шкіл до інноваційних педагогічних підходів; визначено, що тільки близько 50% вчителів використовують їх у навчальному процесі. Виявлено, що більшість вчителів прагнуть збагатити свій педагогічний досвід, але при цьому відчувають дефіцит науково-методичної літератури, спрямованої на підвищення рівня їх професійної майстерності. **Висновки:** визначено позитивне ставлення вчителів обласних загальноосвітніх шкіл до впровадження інноваційних технологій у навчально-виховний процес, але вони виявились недостатньо підготовленими до інноваційної діяльності.

Ключові слова: фізичне виховання, сучасні інноваційні технології, вчитель фізичної культури, загальноосвітні навчальні заклади.

Вступ. Необхідною умовою прогресу сучасного українського суспільства є розвиток людини. Майбутнє нашої держави полягає у наших дітях, які повинні бути здоровими як духовно, так і фізично. Тому питання підвищення загального рівня здоров'я нації, і насамперед підростаючого покоління, є сьогодні одним із головних пріоритетів держави. Але останнім часом в Україні визначилась проблема, яка перешкоджає покращенню здоров'я дітей і підлітків. Це – непопулярність серед молоді здорового способу життя у цілому і, зокрема, занять фізичною культурою та спортом, уроків фізичної культури [2; 4; 5; 11].

Аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти свідчить про те, що навчально-виховний процес у загальноосвітніх школах перевантажений предметами, які розвивають тільки розумові здібності, і не завжди враховує зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей, погіршення стану їхнього здоров'я. Розв'язання проблеми збереження здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку дітей у навчальних закладах є актуальним питанням і має практичний інтерес. Тому фахівцям фізичного виховання висуваються нові вимоги, які потребують впровадження сучасних інноваційних технологій у процес фізичного виховання загальноосвітньої школи [3; 7].

Сучасні науковці зазначають, що існуюча система фізичного виховання в Україні не досягає поставленої мети – зміцнення здоров'я населення, оскільки спостерігається збільшення дітей з хронічними захворюваннями. Сучасний традиційний урок фізичної культури забезпечує у середньому до 20% необхідної тижневої рухової активності, а близько 50% дітей не мають стійкого інтересу до занять фізичними вправами. Тому актуальним питанням є пошук інноваційних технологій організації фізкультурної освіти у загальноосвітніх навчальних закладах, особливо навчальної діяльності, де панує стандартний підхід, розрахований на середнього учня. Основним принципом діяльності вчителя фізичної культури повинно бути прагнення до органічної єдності та відповідності індивідуальних

особливостей біологічного, статевого, вікового розвитку і системи засобів, методів, форм фізичної підготовки [1; 6].

Основним ресурсом втілення інноваційних технологій у процес фізичного виховання є вчитель фізичної культури. Будуючи свою систему знань, вчитель повинен володіти педагогічними, інформаційно-комп'ютерними технологіями, орієнтуватися у широкому спектрі сучасних інновацій і вміти впроваджувати їх у навчальний процес. На сучасному етапі для інноваційного прориву державної освіти необхідна скоординована робота з підготовки нових педагогів, педагогів-дослідників, педагогів-новаторів.

Відношення і готовність педагогічних кадрів до інноваційної діяльності у професійній сфері базується на компетенції щодо інноваційних підходів і практичному знайомстві з різними варіантами їх застосування. Готовність вчителя фізичної культури до інновацій відображається у призмі відношення педагога до нововведень, учнів і особистої навчальної діяльності. На думку фахівців, основними компонентами готовності до інноваційної діяльності викладачів з фізичної культури є стійка мотивація до інноваційної діяльності, націленість на пошук нових технологій для більш ефективного вирішення професійних завдань; рівень розвитку знань та умінь з проведення занять з фізичної культури, творче мислення тощо [9; 10].

Однак питання формування і розвитку готовності педагогічних кадрів різного рівня до інноваційної діяльності представлена недостатньо повно.

Зв'язок роботи із науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконується згідно з Тематичним планом науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2013–2015 рр. за темою 3.5.29 «Теоретичні та прикладні основи побудови моніторингу фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного стану різних груп населення».

Мета дослідження: визначити відношення та ступінь готовності вчителів фізичної культури обласних загальноосвітніх навчальних закладів до використання інноваційних підходів у навчально-виховному процесі.



Матеріал і методи дослідження. Вивчення відношення і готовності до інноваційної діяльності та впровадження сучасних новітніх технологій у процес фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів проводилось серед вчителів фізичної культури м. Ізюм та Ізюмського району Харківської області. В опитуванні приймало участь 29 чоловік віком від 19 до 58 років, які мають стаж роботи за спеціальністю від 1 до 32 років. Для здійснення дослідження використовувались наступні *методи*: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті дослідження, яке проводилось на підставі опитування вчителів фізичної культури про відношення їх до інноваційної діяльності, виявлено, що 97% опитуваних визначили своє позитивне ставлення до застосування новітніх технологій у навчальному процесі. Нажаль, 3% вчителів байдуже ставляться до цього питання і вважають його неважливим.

Вивчаючи питання, чи використовують вчителі інноваційні підходи на заняттях з фізичної культури і які саме – 38% вчителів зазначили, що взагалі не впроваджують у навчальний процес новітніх технологій, 62% респондентів відповіли ствердно, з них 34% опитуваних вказали, що застосовують диференційоване навчання, фітнес і аеробіку, 3% відео і Інтернет-технології, 3% міжпредметні зв'язки, 7% природні засоби; 15% вчителів не змогли конкретизувати, які саме інноваційні підходи вони використовували у навчальному процесі, унаслідок чого ми схильні вважати, що цей відсоток опитуваних ніяких інноваційних засобів на уроках з фізичної культури не використовує.

У ході опитування нами визначено, що 14% викладачів у навчально-виховному процесі звертаються до авторських програм. При цьому ми виявили тільки одне посилання на авторську програму (програму Стрельнікової). Більша кількість респондентів (86%) відповіли, що не мають такої потреби. Таким чином, можна зазначити, що більшість вчителів фізичної культури позитивно ставляться до застосування інноваційних підходів у навчальному процесі з фізичного виховання в школі, однак значно менша кількість фахівців упроваджують їх у практичну діяльність.

Аналіз відповідей стосовно питання щодо забезпечення вчителів науково-методичною літературою, яка допомагає збагаченню знань науковою інформацією, дає можливість ознайомитись з інноваційними технологіями, показав, що 62% респондентів мають велику потребу в даному методичному забезпеченні, оскільки недостатньо обізнані у питаннях існуючих сучасних технологій та методик. І тільки 38% вчителів вважають, що вони достатньо забезпечені науково-методичною літературою, яка допомагає їм в практичній діяльності.

Важливою для нас також була інформація про те, якою науково-методичною літературою забезпечені вчителі фізичної культури. Аналіз отриманих даних показав, що 31% опитаних мають потребу в методичних посібниках з методики навчання спортивним та рухливим іграм; 20% мають потребу в підручниках, інформаційних збірниках та відео (спрямованість літератури не визначена); 49% з відповіддю не визначились. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що на даному етапі вчителі обласних загальноосвітніх

шкіл недостатньо забезпечені науково-методичною літературою та інформаційними матеріалами, які б забезпечили можливість підвищувати їм свій теоретичний та методичний рівень і ознайомлюватись з сучасними інноваційними технологіями для більш якісної підготовки до навчальної діяльності.

Упровадження інноваційних програм передбачає спеціально організоване навчання вчителів з оволодіння сучасними педагогічними технологіями і особливостями їх втілення у навчально-виховний процес загальноосвітніх шкіл. Тому наша анкета передбачала питання про те, чи приймають вчителі участь у методичних семінарах, об'єднаннях, конференціях тощо. Аналіз відповідей свідчить, що незначна кількість вчителів (10%) взагалі не приймають участь у методичних та наукових заходах. Більша кількість респондентів (90%) підтвердили свою участь у методичних та наукових семінарах, об'єднаннях. При цьому 1 раз у місяць відвідують ці заходи 7% вчителів, 2–4 рази у півроку – 6%, 1–5 разів на рік – 40%. 37% опитуваних не вказали скільки разів вони відвідують методичні заходи. Слід зазначити, що більша кількість вчителів прагнуть до підвищення рівня професійної майстерності й ознайомлення з передовим досвідом упровадження інноваційних технологій у навчально-виховний процес загальноосвітніх шкіл.

Аналіз результатів анкетування виявив позитивну тенденцію до підвищення зацікавленості вчителів загальноосвітніх шкіл стосовно застосування новітніх навчальних та виховних технологій у процесі фізичного виховання.

Висновки:

1. У результаті проведених досліджень встановлено, що більшість вчителів фізичної культури (97%) позитивно ставляться до впровадження інноваційних технологій у навчальний процес загальноосвітньої школи.

2. Значна кількість вчителів (62%) упроваджують у навчальний процес диференційоване навчання, фітнес, аеробіку, Інтернет-технології та міжпредметні зв'язки. До авторських програм звертаються лише 14% респондентів, при цьому лише один опитуваний зміг конкретизувати назву програми.

3. Опитування показало, що значна кількість вчителів (62%) мають потребу в науково-методичній літературі, яка б забезпечила їм можливість поповнювати теоретичні знання для більш творчого підходу до навчально-виховного процесу.

4. Визначено, що 90% респондентів відвідують методичні і наукові семінари, об'єднання і прагнуть збагатити свій досвід науковою інформацією та підвищити педагогічну майстерність, ознайомитись з сучасними інноваційними технологіями.

5. На підставі аналізу отриманих даних, визначено, що впровадження інноваційних технологій у навчальний процес загальноосвітніх шкіл є актуальним і вчителі фізичної культури зацікавлені в отриманні інформації з цього питання. Однак, на нашу думку, при всьому різноманітті педагогічних інновацій цей процес виявив недостатню підготовленість вчителів до даної діяльності.

Перспективою подальших досліджень у даному напрямку є розробка електронних посібників, дистанційних тренінгів та семінарів з інноваційної діяльності вчителів фізичної культури.



Список використаної літератури:

1. Глазирін Д. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / Д. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння-плюс, 2003. – 351 с.
2. Гриньова Т. І. Визначення рівня фізичного здоров'я дітей 10–13 років, що займаються туризмом за авторською програмою «Туристське багатоборство» / Т. І. Гриньова, К. В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 1. – С. 22–27.
3. Железняк Ю. Д. Инновационные перспективы подготовки педагогов по физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования / Ю. Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 9–12.
4. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис. на соиск. науч. степени д-ра наук по ФВ и С : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. Ю. Круцевич. – Киев, 2000. – 44 с.
5. Круцевич Т. Ю. Методичні рекомендації з комплексного тестування фізичного стану школярів в умовах фізичного виховання загальноосвітній школі / Т. Ю. Круцевич. – Київ : Науковий світ, 2006. – 24 с.
6. Методичні рекомендації щодо підвищення ефективності різних програм фізичного виховання в школі, їх змісту та технології реалізації / [Т. Ю. Круцевич, О. Л. Балагій, Г. Г. Смоліус, О. В. Андреева]. – К. : Наук, світ, 2006. – 25 с.
7. Москаленко Н. В. Готовність вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності / Н. В. Москаленко // Молода спортивна наука України : зб. наук. Праць. – Львів, 2006. – С. 299–301.
8. Москаленко Н. В. Интегрированные уроки в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста : [метод. реком.] / Н. В. Москаленко, Н. М. Ломако. – Д. : Інновація, 2007. – 33 с.
9. Москаленко Н. В. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 19–22.
10. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : [навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів] / Н. В. Москаленко, О. О. Власюк, В. В. Степанова, О. В. Шиян. – Дніпропетровськ : Інновація, 2011. – 238 с.
11. Мусхаріна Ю. Ю. Орієнтування майбутніх вчителів фізичної культури на зміцнення власного здоров'я / Ю. Ю. Мусхаріна, В. В. Бабак, Ю. В. Буров, С. О. Чернобай // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 12. – С. 47–52.
12. Шмелева Е. А. Учитель физической культуры в инновационном образовательном пространстве новой школы / Е. А. Шмелева // Физическая культура в школе. – 2013. – № 3. – С. 10–13.

Стаття надійшла до редакції: 20.11.2014 р.
Опубліковано: 31.12.2014 р.

Аннотация. Масляк И. П., Мемешина М. А., Жук В. О. Состояние использования инновационных подходов в физическом воспитании областных общеобразовательных учебных заведений. **Цель:** Определить отношение и степень готовности учителей физической культуры областных общеобразовательных учебных заведений к использованию инновационных подходов в учебно-воспитательном процессе. **Материал и методы:** в исследовании принимало участие 29 учителей физической культуры г. Изюм и Изюмского района Харьковской области. **Использовались следующие методы:** теоретический анализ и обобщение научной литературы, опрос, математическая статистика. **Результаты:** установлено позитивное отношение учителей физической культуры областных школ к инновационным педагогическим подходам; определено, что только приблизительно 50% учителей используют их в учебном процессе. Выявлено, что большинство учителей стремятся обогатить свой педагогический опыт, но при этом ощущают дефицит научно-методической литературы, направленной на повышение уровня их профессионального мастерства. **Выводы:** определено позитивное отношение учителей областных общеобразовательных школ к внедрению инновационных технологий в учебно-воспитательный процесс, но они оказались недостаточно подготовленными к инновационной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, современные инновационные технологии, учитель физической культуры, общеобразовательные учебные заведения.

Abstract. Maslyak I., Mameshina M., Zhuk V. The state of application of innovation approaches in physical education of regional educational establishments. **Purpose:** to determine relation and degree of readiness of physical culture teachers of regional educational establishments for application innovation approaches in educational process. **Material and Methods:** in research 29 teachers of physical culture took part from town of Izum and Izum district of Kharkov region. The following methods were used: theoretical analysis and generalization of scientific literature, questioning, mathematic statistics. **Results:** it is established the positive relation of the physical culture teachers of regional schools innovation educational approaches: determined that only, approximately 50 percent teachers use their in education process. It is revealed that majority teachers strive for riding their educational experience, but doing that they feel deficit of scientific methodical literature directed to enhancing the level of their professional skill. **Conclusions:** it is determined the positive relation of teachers of physical culture of regional secondary schools to inculcate innovation technologies in educational training process, but they turned out prepared insufficiently for innovation activity.

Keywords: physical education, modern innovation technologies, physical culture teachers, secondary educational establishments.

References:

1. Glazirin D. D. Osnovi diferentsiyovanogo fizichnogo vikhovannya [Basics differentiated physical education], Cherkasi, 2003, 351 p. (ukr)
2. Grinova T. I., Mulik K. V. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2014, vol. 1, pp. 22–27. (ukr)
3. Zheleznyak Yu. D. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [Theory and Practice of Physical Culture], 2006, vol. 4, pp. 9–12. (rus)
4. Krutsevich T. Yu. Upravleniye fizicheskim sostoyaniyem podrostkov v sisteme fizicheskogo vospitaniya : avtoref. d-ra nauk po FV i S [Managing physical condition of adolescents in the system of physical education : Doct. of science thesis], Kiyev, 2000, 44 p. (rus)
5. Krutsevich T. Yu. Metodichni rekomendatsii z kompleksnogo testuvannya fizichnogo stanu shkolyariv v umovakh fizichnogo vikhovannya zagalnoosvitniy shkoli [Guidelines for Comprehensive testing physical condition of students in terms of physical education secondary school], Kiv, 2006, 24 p. (ukr)
6. Krutsevich T. Yu., Balagiy O. L., Smolius G. G., Andreyeva O. V. Metodichni rekomendatsii shchodo pidvishchennya yefektivnosti riznikh program fizichnogo vikhovannya v shkooli, ikh zmistu ta tekhnologii realizatsii [Guidelines for improving the effectiveness of various programs of physical education at school, their content and technology implementation], Kyiv, 2006, 25 p. (ukr)
7. Moskalenko N. V. Moloda sportivna nauka Ukraini [Young sports science Ukraine], Lviv, 2006, pp. 299–301. (ukr)
8. Moskalenko N. V., Lomako N. M. Integrovani uroki v sistemi fizichnogo vikhovannya ditey molodshogo shkilnogo viku [In-



tegrated lessons in the system of physical education of children of primary school age], 2007, 33 p. (ukr)

9. Moskalenko N. V. *Sportivnyy visnik Pridniprov'ya* [Sports Bulletin Dnieper], 2009, vol. 1, p. 19–22. (ukr)
10. Moskalenko N. V., Vlasyuk O. O., Stepanova V. V., Shiyan O. V. *Innovatsiyni tekhnologii u fizichnomu vikhovanni shkolyariv* [Innovative technology in physical education students], Dnipropetrovsk, 2011, 238 p. (ukr)
11. Muskharina Yu. Yu., Babak V. V., Burov Yu. V., Chernobay S. O. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu* [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport], 2013, vol. 12, pp. 47–52. (ukr)
12. Shmeleva Ye. A. *Fizicheskaya kultura v shkole* [Physical Culture in Schools], 2013, vol. 3, pp. 10–13. (rus)

Received: 20.11.2014.

Published: 31.12.2014.

Масляк Ірина Павлівна: к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Масляк Ирина Павловна: к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Irina Maslyak: PhD (Physical Education and Sport); Associate Professor Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0003-1306-0849

E-mail: ira.maslyak@mail.ru

Мамешина Маргарита Анатоліївна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Мамешина Маргарита Анатольевна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Margarita Mameshina: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-7397-3805

E-mail: ira.maslyak@mail.ru

Жук В'ячеслав Олександрович: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Жук Вячеслав Александрович: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Vjacheslav Zhuk: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: zhukfv@gmail.com

Бібліографічний опис статті:

Масляк І. П. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладів / І. П. Масляк, М. А. Мамешина, В. О. Жук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 69–72. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-6.013



УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.966

МИХНОВ А. П.

Національний університет фізического виховання і спорту України

Самооценка хоккеистов высокого класса различного игрового амплуа

Аннотация. *Цель:* выявить особенности проявления самооценки у хоккеистов высокого класса различного игрового амплуа. **Материал и методы:** для выявления уровня самооценки у хоккеистов исследовались данные спортсменов высокого класса, принимавших участие в матчах Континентальной хоккейной лиги (КХЛ) в сезоне 2013–2014 гг. В исследованиях приняли участие шестнадцать хоккеистов, имеющих спортивный разряд МС и МСМК. Использовались методы: педагогическое наблюдение, педагогический анализ и обобщение передового опыта, психологическое тестирование, анализ данных специальной научно-методической литературы, экспертный опрос, анализ данных Интернет. **Результаты:** полученные данные позволили установить, что игроки линии атаки (центральный и крайний нападающий) имеют достоверно более высокий уровень самооценки, нежели игроки защиты и хоккейные вратари. Данная тенденция просматривается как по отдельным составляющим самооценки, так и в целом по всему спектру изучаемых показателей. Полученные результаты исследований показали, что хоккеисты высокого класса имеют или средний, или высокий уровень самооценки. Среди тестируемых хоккеистов не было выявлено игроков с низким уровнем самооценки. **Выводы:** выявленные различия в уровне самооценки хоккеистов высокого класса могут быть использованы в целях диагностики игровой предрасположенности и выбора игрового амплуа в команде.

Ключевые слова: уровень самооценки, уровень притязаний, игровое амплуа, соревновательная деятельность, технико-тактические действия.

Введение. Одним из наиболее значимых факторов, который влияет на подготовку и результативность соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса, является самооценка, которую можно рассматривать как одну из наиболее значимых составляющих среди других свойств спортсменов. Оптимальный уровень самооценки является важным условием для высокой конкурентоспособности спортсмена, а также серьезным резервом и стимулом для самосовершенствования [4; 7; 8].

Среди факторов, которые обуславливают формирование механизмов саморегуляции, центральное место принадлежит самооценке, которая детерминирует направление и уровень активности субъекта, становление его личности. Самооценка спортсмена интерпретируется как личностное образование, которое принимает непосредственное участие в регуляции его поведения и деятельности, как автономная характеристика его личности [2; 3; 6].

Самооценку хоккеиста можно считать сложным и многофакторным компонентом его самосознания, сложным процессом опосредованного познания себя, которая имеет зависимость от оценки других лиц, берущих участие в развитии личности спортсменов [5; 7].

Известно, что специфика соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса отличается многокомпонентностью и изобретательностью [1; 3; 4]. Хоккеистам приходится действовать в условиях постоянной смены игровых вариаций, необходимо оперативно перестраиваться и находить адекватные пути продолжения борьбы на льду. Хоккеисты выполняют на площадке разные игровые функции. В современном хоккее принято выделять четыре основных игровых амплуа: центральный нападающий, крайний нападающий, защитник и вратарь (голкипер). Каждая из этих игровых функций предъявляет свои требования к уровню проявления различных качеств и сторон подготовленности спортсмена.

Актуальной задачей, на наш взгляд, является изучение особенностей проявления самооценки с учетом игрового амплуа спортсменов. Полученные данные могут быть полезными при выборе игровой специализации на разных этапах многолетнего совершенствования.

Связь исследования с научными программами, планами, темами. Работа выполняется в рамках научно-исследовательской темы 2.4. «Теоретико-методические основы и индивидуализация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта» согласно Сводному плану НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг.

Цель исследований: выявить особенности проявления самооценки у хоккеистов высокого класса различного игрового амплуа.

Материал и методы исследований: педагогическое наблюдение, педагогический анализ и обобщение передового опыта, психологическое тестирование, анализ данных специальной научно-методической литературы, экспертный опрос, анализ данных Интернет.

Результаты исследований и их обсуждение. Спортсменам, которые принимали участие в наших исследованиях (пять крайних нападающих, пять центральных нападающих, четыре защитника и четыре вратаря), необходимо было по каждому из двадцати предложенных показателей для выявления уровня самооценки определить свой уровень развития или владения по 100-бальной шкале (методика Дембо-Рубинштейна, где 100 максимум проявления, а 0 минимум), а также желаемый уровень, которого спортсмен может реально достичь.

Таким образом, мы определяли фактический уровень самооценки хоккеистов, уровень их притязаний, а также диапазон целевого отклонения от желаемого результата.

На рис. 1 представлены данные анализа уровня самооценки и притязания хоккеистов высокого класса различного амплуа по блоку показателей, которые отражают физические способности и здоровье. Данный обобщенный показатель был выявлен на основа-



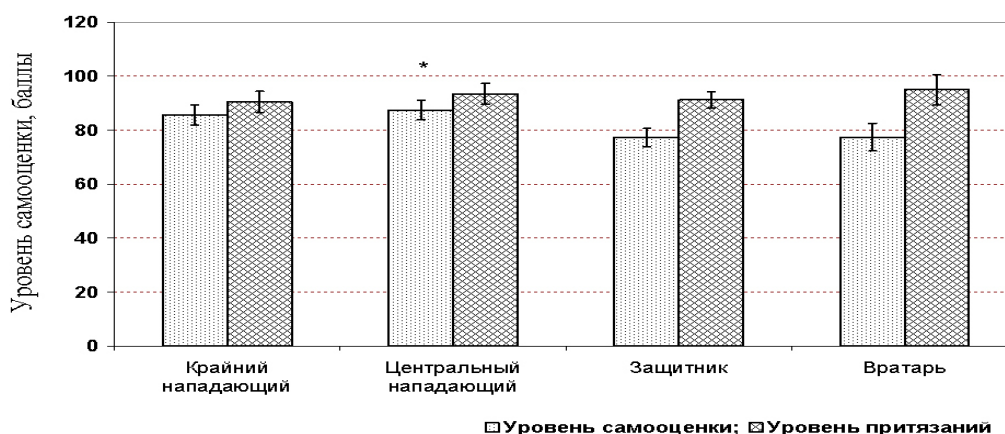


Рис. 1. Уровень самооценки и притязания хоккеистов высокого класса различного амплуа по блоку показателей, характеризующих физические способности и здоровье

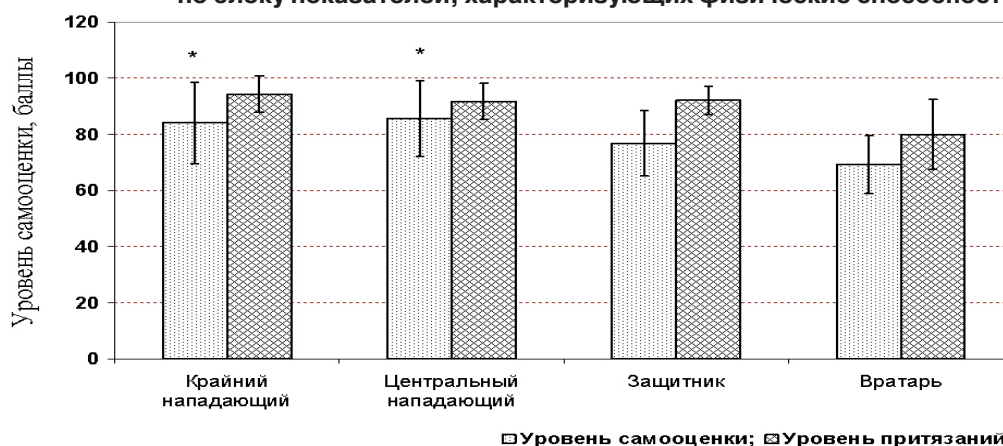


Рис. 2. Уровень самооценки и притязания хоккеистов высокого класса различного амплуа по блоку показателей, характеризующих технико-тактическую подготовленность

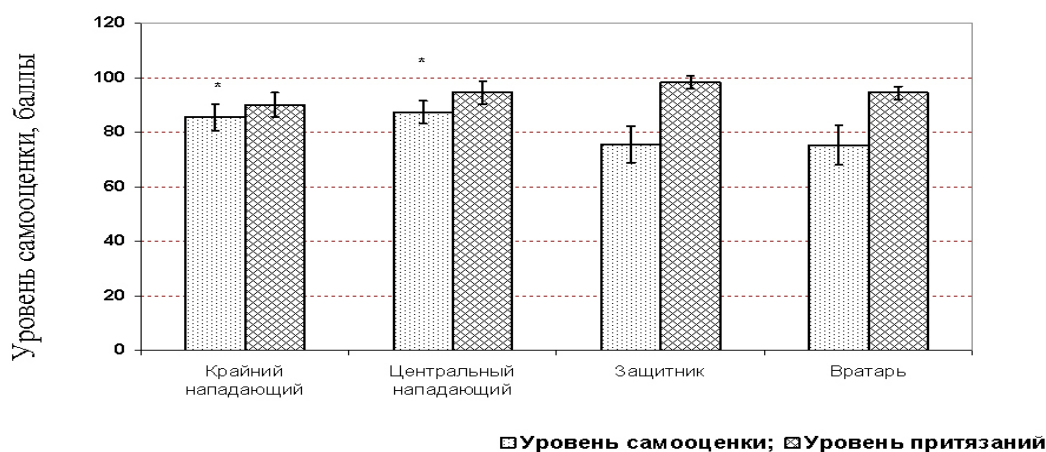


Рис. 3. Уровень самооценки и притязания хоккеистов высокого класса различного амплуа по блоку показателей, характеризующих психологическую подготовленность

нии определения среднеарифметического по всем отдельным показателям, входившим в группу. Первый столбик (окрашенный в светлые тона) отражает на рисунке фактический уровень самооценки хоккеистов, а второй столбец (окрашенный в более темный цвет) характеризует уровень притязания игроков.

Анализируя представленные на рисунке данные, можно видеть, что игроки линии атаки, крайний и центральный нападающий, имеют достоверно более высокий уровень самооценки, нежели хоккеисты, выступающие на позициях защитника и вратаря.

Так, средний уровень самооценки для хоккеистов нападения составил: для крайнего нападающего 85,6±3,69 баллов, для центрального нападающего – 87,4±3,62 баллов. Защитник и вратарь имеют достоверно ($p < 0,05$) более низкие значения: защитник – 77,3±3,34 баллов, вратарь – 77,4±5,08 баллов.

А вот по уровню притязаний можно наблюдать несколько другие результаты. Защитники и вратари достоверно не уступали игрокам нападения по данному показателю, а по сравнению с крайним нападающим вообще имели более высокий уровень (статистически

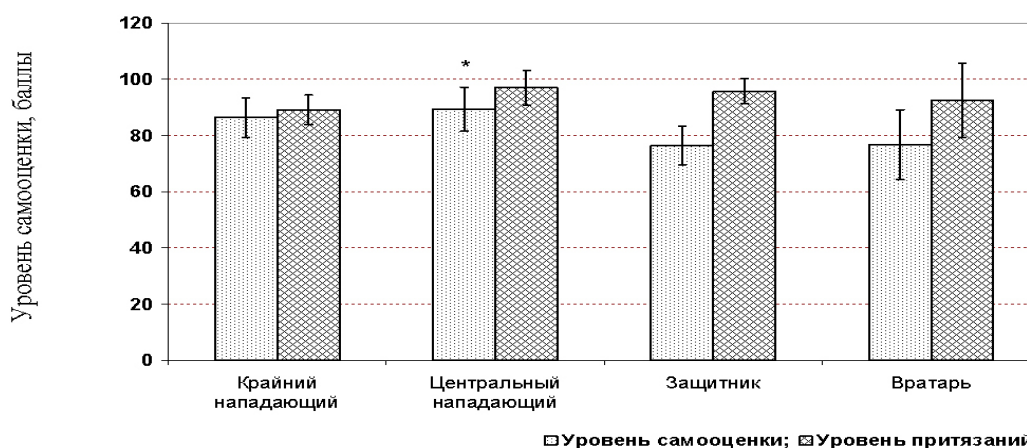


Рис. 4. Общий уровень самооценки и притязания хоккеистов высокого класса различного амплуа

не достоверный). Для крайнего нападающего уровень притязания был равен $90,5 \pm 3,86$, для центрального нападающего $93,4 \pm 3,90$, для защитника $91,2 \pm 3,06$, для вратаря $95,0 \pm 5,59$.

Игроки линии атаки по изучаемому блоку показателей имели меньший диапазон целевого отклонения, что может свидетельствовать о более адекватном уровне целеполагания. В среднем для игроков нападения уровень целевого отклонения не превышал десяти баллов, а вот для игроков защиты и вратарей уровень целевого отклонения достигал отметки в двадцать баллов, а иногда и более.

По следующему блоку показателей, который характеризовал самооценку технико-тактической подготовленности, были получены схожие результаты (рис. 2).

Игроки нападающей линии имели достоверно ($p < 0,05$) более высокий уровень самооценки технико-тактической подготовленности, нежели защитники и вратари. Средний уровень самооценки для крайнего нападающего был равен $84,0 \pm 14,52$ балла, для центрального нападающего $85,6 \pm 13,50$ балла, для защитника $76,8 \pm 11,61$ балла и наиболее низкий уровень самооценки был выявлен у хоккейных вратарей $69,1 \pm 10,3$ балла.

По уровню притязаний также можно отметить, что, аналогично предыдущему блоку показателей, различия по показателям технико-тактической подготовленности не столь очевидны, как в случае с самооценкой, единственное отличие можно видеть для хоккейных вратарей, которые по уровню притязаний значительно (статистически достоверно) уступают полевым хоккеистам.

Третий блок показателей, который мы также анализировали в отдельности, отражал самооценку психологической подготовленности (рис. 3).

Спортсменам предлагалось оценить, на каком уровне у него развиты или проявляются важные психологические качества (подробный анализ всех качеств и свойств, по которым спортсменам было предложено провести такую оценку, будет представлен далее в работе).

Так, было установлено, что крайний и центральный нападающий имели достоверно более высокий уровень проявления самооценки. Фактически, по всем блокам показателей, которые мы анализировали, наблюдалась единая тенденция. Защитники и

вратари уступали нападающим по уровню самооценки, имели хуже развитый механизм целеполагания, а по уровню притязаний статистически достоверных отличий между игроками не наблюдалось.

Также, помимо проявления отдельных составляющих самооценки, нас интересовали обобщенные (суммарные) данные по всем показателям, которые были использованы в настоящем исследовании. Так, была определена итоговая самооценка хоккеистов различного амплуа (рис. 4).

Нужно отметить, что именно эти обобщенные данные в дальнейшем легли в основу разработки психоспортограмм для хоккеистов различного игрового амплуа, шкал оценивания уровня проявления показателей и др.

Так, интегральный (обобщенный) уровень самооценки для крайнего нападающего составил $86,3 \pm 6,98$ баллов, для центрального нападающего $89,4 \pm 7,85$ баллов, для защитника $76,4 \pm 6,82$ баллов, для хоккейного вратаря $76,7 \pm 12,41$ баллов.

Уровень притязаний для крайнего и центрального нападающего был зафиксирован на уровне $89,2 \pm 5,22$ и $97,0 \pm 6,13$ бала соответственно, для защитника этот показатель составил $95,6 \pm 4,43$ бала, для вратаря $92,5 \pm 13,15$ бала.

Более подробный анализ проведенного исследования самооценки хоккеистов высокой квалификации различного амплуа можно видеть в представленной ниже табл. 1. В таблице можно проанализировать как уровень проявления отдельных показателей, так и видеть общую статистику по выделенным блокам показателей.

Если сравнивать полученные нами данные с общепринятой шкалой адекватности уровня самооценки, то, конечно же, практически все исследуемые нами спортсмены или имели завышенную самооценку, или приближенную к ней.

Полученные нами данные согласуются с мнением специалистов о том, что на сегодняшний день в спорте высших достижений чаще встречаются спортсмены, которые имеют завышенную самооценку. Высокая самооценка, по мнению специалистов, является мощным стимулом самосовершенствования, так как спортсмену, который имеет повышенную самооценку, достаточно сложно воспринимать успехи и высокие результаты соперника, а это в свою очередь стимулирует работу над собой. У такого спортсмена

Таблица 1
Результаты исследования уровня самооценки хоккеистов высокого класса с учетом их игровой специализации (в баллах)

№	Показатель самооценки	Игровое Амплуа											
		Крайний нападающий		Центральный нападающий		Защитник		Вратарь					
		S	SD	S	SD	S	SD	S	SD				
1	Силовые способности	75,0	12,24	91,0	10,84	82,5	10,90	80,0	14,14				
2	Выносливость	84,0	13,4	88,0	10,95	78,75	10,3	77,5	17,67				
3	Скоростные способности	74,0	11,4	72,0	9,08	71,25	13,76	80,0	14,14				
4	Координационные способности	74,0	5,47	83,0	8,36	76,25	2,5	82,5	24,7				
5	Гибкость	88,0	2,73	86,0	9,61	77,5	2,88	85,0	7,07				
6	Физическое состояние	88,0	2,73	66,0	9,61	77,5	2,88	75,0	7,07				
7	Здоровье	78,0	12,54	89,0	4,18	73,5	12,5	75,0	7,07				
	Самооценка физической подготовленности и здоровья, в среднем	85,6	3,69	87,4	3,62	77,3	3,34	77,4	5,08				
8	Техника перемещения на льду	98,0	2,73	96,0	8,94	86,25	4,78	95,0	7,07				
9	Точность бросков	85,0	16,58	82,0	13,5	83,75	7,5	35,0	7,07				
10	Игровые способности	69,0	8,94	79,0	8,94	75,0	7,07	77,5	10,6				
	Самооценка технико-тактической подготовленности	84,0	4,76	85,6	13,5	76,8	11,61	69,16	10,3				
11	Самообладание	73,0	8,36	84,0	11,4	71,25	14,36	80,0	10,1				
12	Концентрация внимания	69,0	7,41	70,0	12,24	77,5	17,07	80,0	10,1				
13	Быстрота реакции	89,0	8,21	78,0	7,58	80,0	2,6	75,0	8,1				
14	Развитая память	89,0	7,41	62,0	9,08	77,5	9,57	72,5	17,6				
15	Антиципация	72,0	4,47	91,0	13,3	75,0	5,77	75,0	21,2				
16	Стресс-устойчивость	73,0	8,36	79,0	8,94	87,5	9,57	70,0	10,1				
17	Уверенность	78,0	10,36	81,0	7,41	75,0	5,77	72,5	10,6				
18	Вариативность мышления	84,0	11,93	91,3	8,65	80,0	18,25	62,5	17,6				
19	Оптимизм	81,0	8,94	84,0	8,21	70,0	8,16	75,0	7,01				
20	Целеустремленность	81,0	12,44	88,0	5,47	77,5	12,58	90,0	10,1				
	Самооценка психологической подготовленности	85,4	4,76	87,4	4,20	75,6	6,71	76,75	12,41				

существует потребность находиться в центре внимания, видеть уважение и почет к себе окружающих, а в сфере спорта – это, как правило, достигается через спортивные успехи.

Кроме того, постоянная борьба и конкуренция на спортивной площадке, стремление к доминированию и превосходству над соперником требуют определенного уровня психологических качеств от хоккеиста. Спортсмен с низкой самооценкой вряд ли сможет добиться серьезных результатов, особенно в таком требовательном с точки зрения физических и психологических качеств виде спорта, как хоккей.

Однако нужно все-таки учитывать то обстоятельство, что выявленные нами данные характерны для элитных спортсменов. Разумеется, что на более ранних этапах многолетнего совершенствования уровень проявления самооценки спортсменов может быть ниже, впрочем, данные вопросы могут стать предметом для отдельных исследований.

Анализ динамики изменения не только уровня самооценки, а и других психологических качеств и свойств личности спортсменов в рамках многолетней карьеры представляется довольно интересным. Подобные данные, на наш взгляд, могут показать, как развивается личность спортсмена, каким образом спортивная деятельность отражается на развитии тех или иных психологических качеств и многое другое.

Выводы:

1. Анализ литературных источников и опрос экспертов показал, что самооценка играет важную роль

в формировании личности спортсмена, определяет направленность его деятельности и мировоззрение. Специалисты утверждают, что спортсмены, обладающие высоким уровнем самооценки более успешны в соревновательной деятельности, и чаще достигают поистине выдающихся результатов.

2. Для выявления уровня самооценки хоккеистов высокого класса различного амплуа, были отобраны двадцать информативных показателей, которые характеризуют разные стороны подготовленности спортсмена, физическую, технико-тактическую и психологическую.

3. Результаты исследований показали, что хоккеисты высокого класса разного амплуа имеют неодинаковый уровень самооценки. Наиболее высокие показатели самооценки отмечались у игроков нападения (крайнего и центрально нападающего). У игроков нападения, также наблюдался меньший диапазон целевого отклонения по сравнению с защитниками и вратарями, что в свою очередь, может свидетельствовать о более развитом механизме целеполагания у данных спортсменов.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением влияния уровня самооценки хоккеистов высокого класса на эффективность реализации ими технико-тактических действий в матче, а также с исследованием взаимосвязи уровня самооценки хоккеистов высокого класса с другими психологическими свойствами и качествами личности спортсменов (склонность к риску, мотивация к успеху и др.).

Список использованной литературы:

1. Митин Ю. С. Структура и динамика подготовленности высококвалифицированных хоккеистов : автореф. дис. канд. пед. наук / Ю. С. Митин. – Малаховка : МОГИФК, 1990. – 21 с.
2. Никонов Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю. В. Никонов // Наука в Олимпийском спорте. – 2009. – № 2. – С. 79–86.
3. Родионов А. В. Психологическая подготовка хоккеиста / А. В. Родионов // Наука в Олимпийском спорте. – 2009. – № 2. – С. 113–115.
4. Филатова Н. П. Отбор квалифицированных хоккеистов с учётом их психологических особенностей : автореф. дис. канд. пед. наук / Н. П. Филатова. – Омск, 1995. – 23 с.
5. Горпинич О. О. Особливості психологічної підготовки курсантів / О. О. Горпинич // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК. – 2013. – Випуск № 3. – С. 45–48.
6. Юров И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте [Текст] / И. А. Юров. – М. : Советский спорт, 2006. – 163 с.
7. Emler N. Self-esteem: The costs and consequences of low self-worth / N. Emler. – York, England : York Publishing Services, 2001.
8. Kernis M. H. Stability of Self-Esteem: assessment, correlates, and excuse making / M. H. Kernis, B. D. Grannemann, L. C. Barclay // Journal of Personality. – 1992. – V. 60. – P. 621–644.
9. Gee Ch. J. M. Aggressive behaviour in professional ice hockey: A cross-cultural comparison of North American and European born NHL player / Ch. J. Gee, L. M. Leith // Psychology of Sport and Exercise. – 2007. – V. 8, Issue 4. – P. 567–583.

Стаття надійшла до редакції: 20.10.2014 р.

Опубліковано: 31.12.2014 р.

Анотація. Міхнов О. П. Самооцінка хокеїстів високого класу різного ігрового амплуа. **Мета:** визначити особливості прояву самооцінки у хокеїстів високого класу різного амплуа. **Матеріал і методи:** для визначення рівня самооцінки у хокеїстів, досліджувались данні спортсменів високої кваліфікації, які приймали участь в матчах Континентальної хокейної ліги (КХЛ) у сезоні 2013–2014 рр. У дослідженнях прийняли участь шістнадцять хокеїстів, які мали спортивний розряд МС та МСМК. Використовувалися методи: педагогічне спостереження, педагогічний аналіз та узагальнення передового досвіду, психологічне тестування, аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, експертне опитування, аналіз даних Інтернет. **Результати:** отримані данні дозволили встановити, що гравці лінії атаки (центральної і крайньої нападаючої) мають достовірно більш високий рівень самооцінки, у порівнянні з гравцями лінії захисту та воротарями. Дана тенденція спостерігається як за окремими складовими самооцінки, так і в цілому за всім спектром досліджуваних показників. Отримані результати досліджень показали, що хокеїсти високого класу мають або середній, або високий рівень самооцінки. Серед спортсменів, що брали участь у тестуванні, гравців з низьким рівнем самооцінки виявлено не було. **Висновки:** виявлені відмінності за рівнем самооцінки хокеїстів високого класу можуть бути використані з метою діагностики ігрової схильності та вибору амплуа у команді.

Ключові слова: рівень самооцінки, рівень домагань, ігрове амплуа, змагальна діяльність, технико-тактичні дії.

Abstract. Mikhnov A. Self-appraisal of hockey players of high class of different playing position. **Purpose:** to expose the features of display of self-appraisal for the hockey players of high class of different playing position. **Material and Methods:** for the exposure of level of self-appraisal for hockey players, information of sportsmen of high class, taking part in the matches of the



Kontinental hockey league (KHL) in a season 2013–2014 was probed sixteen hockey players, having a sporting digit MS and MSWC, took part in researches. Methods were used: pedagogical supervision, pedagogical analysis and generalization of front-rank experience, psychological testing, analysis of data of the special scientific-methodical literature, expert questioning, an analysis of data is the Internet. Results: findings allowed to set that the players of line of attack (central and extreme forward) have more high level of self-appraisal for certain, than players of defence and hockey goalkeepers. This tendency is looked over both on the separate constituents of self-appraisal and on the whole on all spectrums of the studied indexes. The got results of researches rotined that the hockey players of high class had or middle or high level of self-appraisal. Among testable hockey players, players were not exposed with the low level of self-appraisal. Conclusions: the exposed distinctions in the level of self-appraisal of hockey players of high class can be used for diagnostics of playing predisposition and choice of playing line of business in a command.

Keywords: level of self-appraisal, level of claims, playing line of business, competition activity, technique-tactical actions.

References:

1. Mitin Yu. S. *Struktura i dinamika podgotovlennosti vysokokvalifitsirovannykh khokkeistov* : avtoref. kand. ped. nauk [Structure and dynamics of trained and skilled players : PhD Thesis], Malakhovka, 1990, 21 p. (rus)
2. Nikonov Yu. V. *Nauka v Olimpiyskom sporte* [Science in the Olympic sport], 2009, vol. 2, pp. 79–86. (rus)
3. Rodionov A. V. *Nauka v Olimpiyskom sporte* [Science in the Olympic sport], 2009, vol. 2, pp. 113–115. (rus)
4. Filatova N. P. *Otbor kvalifitsirovannykh khokkeistov s uchetom ikh psikhologicheskikh osobennostey* : avtoref. kand. ped. nauk [Selection of qualified players with regard to their psychological features : PhD Thesis], Omsk, 1995, 23 p. (rus)
5. Gorpinich O. O. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn.* [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2013, vol. 3, pp. 45–48. (ukr)
6. Yurov I. A. *Psikhologicheskoye testirovaniye i psikhoterapiya v sporte* [Psychological testing and psychotherapy in Sports], Moscow, 2006, 163 pp. (rus)
7. Emler N. *Self-esteem: The costs and consequences of low self-worth* / N. Emler. – York, England : York Publishing Services, 2001.
8. Kernis M. H. *Stability of Self-Esteem: assessment, correlates, and excuse making* / M. H. Kernis, B. D. Grannemann, L. C. Barclay // *Journal of Personality*. – 1992. – V. 60. – P. 621–644.
9. Gee Ch. J. M. *Aggressive behaviour in professional ice hockey: A cross-cultural comparison of North American and European born NHL player* / Ch. J. Gee, L. M. Leith // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2007. – V. 8, Issue 4. – P. 567–583.

Received: 20.10.2014.

Published: 31.12.2014.

Міхнов Олексій Павлович: Національний університет фізичного виховання і спорту України: вул. Фізкультури 1, Київ, 03680, Україна.

Михнов Алексей Павлович: Национальный университет физического воспитания и спорта Украины: ул. Физкультуры 1, Киев, 03680, Украина.

Oleksiy Mikhnov: National University of Physical Education and Sport of Ukraine: Str. Physical Education 1, Kiev, 03680, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-8516-5108

E-mail: kaupervud2022@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Михнов А. П. Самооценка хоккеистов высокого класса различного игрового амплуа / А. П. Михнов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 73–78. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.014



УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.966:796.093.4

МИХНОВ А. П.

Національний університет фізического виховання і спорту України

Оценка соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса с учетом групповых моделей игровых амплуа

Аннотация. *Цель:* разработать механизм оценки соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса на основе учета групповых модельных характеристик технико-тактических действий. **Материал и методы:** с целью разработки способа оценивания эффективности соревновательной деятельности, анализировались данные хоккеистов высококого класса, принимавших участие в матчах Континентальной хоккейной лиги (КХЛ) в сезоне 2013–2014 гг. Анализировались количественно-качественные показатели реализации технико-тактических действий в матчах регулярного первенства. **Методы:** педагогическое наблюдение, педагогический анализ и обобщение передового опыта, анализ данных специальной научно-методической литературы, анализ данных Интернет. **Результаты:** разработаны модельные характеристики соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса различного амплуа, которые легли в основу разработки способа оценивания. Для определения эффективности соревновательной деятельности рекомендовано учитывать степень положительного или отрицательного отклонения от средних модельных характеристик. **Оценивание** эффективности действий спортсмена проводится на основании комплексного отклонения по всем изучаемым технико-тактическим действиям. **Выводы:** в результате проведенных исследований разработан способ оценивания эффективности соревновательной деятельности, который позволил определить эффективность игры спортсменов.

Ключевые слова: игровое амплуа, модельные характеристики, технико-тактические действия, соревновательная деятельность, коэффициент эффективности.

Введение. Оценка соревновательной деятельности в хоккее является сложным и многофакторным процессом, который требует учета различных критериев и показателей. Спортсменам приходится действовать в обстановке выраженного дефицита времени при смене игровых ситуаций и необходимости находить адекватный ответ [1; 2; 4].

Одним из распространенных направлений оценки эффективности соревновательной деятельности хоккеистов является разработка и использование модельных характеристик соревновательной деятельности и непосредственно тех показателей, которые лежат в основе структуры соревновательной деятельности и влияют на ход спортивного состязания [4; 6; 8].

В своей соревновательной деятельности «спортсмены-игроки» выполняют большое количество различных технико-тактических действий, как в защите, так и в нападении. Они являются средством для реализации задач спортивного поединка и служат наиболее информативным критерием, который позволяет отразить особенности поведения спортсмена в матче и эффективность его игры. Разумеется, что соревновательная деятельность игроков в матче не ограничивается лишь выполнением отдельных технико-тактических действий, спортсмены выполняют значительное количество организационных, комбинационно-тактических и других действий, которые, конечно, гораздо труднее объективно проанализировать и оценить [3–5].

В специальной литературе представлены модельные характеристики технико-тактических действий хоккеистов различной квалификации и амплуа. Однако необходимо учитывать тот факт, что спортсмены высокого класса неординарны. На высшем уровне мастерства проявляется индивидуальная одаренность игрока, его предрасположенность к решению конкретных задач и игровых приемов в матче [3; 6–9].

dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.015

© МИХНОВ А. П. 2014



В этой связи, на наш взгляд, актуальной является задача, связанная с разработкой механизма оценки эффективности соревновательной деятельности хоккеистов, который позволит оценить как уровень проявления отдельных технико-тактических действий спортсменов в матче и их отклонение от модельных групповых величин, так и совершить интегральную оценку хоккеистов.

Связь исследования с научными программами, планами, темами. Работа выполняется в рамках научно-исследовательской темы 2.4. «Теоретико-методические основы и индивидуализация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта» согласно Сводному плану НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг.

Цель исследования: разработать механизм оценки соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса на основе учета игрового амплуа и групповых модельных характеристик технико-тактических действий.

Материал и методы исследования: педагогическое наблюдение, педагогический анализ и обобщение передового опыта, анализ данных специальной научно-методической литературы, анализ данных Интернет. В исследованиях анализировались данные технико-тактических действий шестнадцати хоккеистов, выступающих в Континентальной хоккейной лиге в матчах регулярного первенства сезона 2012–2013 гг.

Результаты исследований и их обсуждение. Для оценки соревновательной деятельности хоккеистов анализируется большое количество игровых действий и показателей, однако на сегодняшний день, среди наиболее информативных для полевых игроков, предлагается использовать следующие:

- выполненные броски по воротам;
- заброшенные шайбы;
- процент реализации бросков по воротам;
- выполненные силовые приемы;
- штрафные минуты за нарушение правил;
- результативные передачи шайбы;



- выигранные вбрасывания шайбы;
- отбитые по воротам шайбы;
- потеря шайбы;
- набранные очки;
- показатель успешности (+/-).

Для хоккеистов, которые выполняют на площадке функцию вратаря, рекомендовано использовать:

- пропущенные шайбы;
- отраженные броски по воротам;
- процент отраженных бросков по воротам;
- индекс надежности (интегральный показатель, у. е.).

Указанные выше технико-тактические действия и игровые показатели являются унифицированными для официальных протоколов хоккейных матчей и используются как отечественными специалистами, так и за рубежом.

Для выявления особенностей соревновательной деятельности мы анализировали данные игроков в течение всего игрового сезона, предшествовавшего проведению эксперимента. На наш взгляд, изучение эффективности выступления в отдельных матчах регулярного первенства или игр плей-офф не могло создать целостное представление об успешности игровой деятельности спортсменов.

Обработка данных соревновательной деятельности позволила выявить существенные отличия в уровне реализации технико-тактических действий хоккеистами, выполняющими на площадке разные функции.

В современном хоккее сегодня принято выделять четыре игровых амплуа. Центральный и крайний нападающий, защитник и голкипер (или вратарь). Учитывая имеющиеся особенности в реализации технико-тактических действий хоккеистами разного амплуа, в нашем исследовании результаты соревновательной деятельности приводятся по игровым амплуа спортсменов. Так, в табл. 1 и 2 приведены данные технико-тактических действий хоккеистов разного амплуа.

Подобный вывод может быть сделан в результате сравнения количества пропущенных шайб, процента отраженных шайб и коэффициента надежности. Разумеется, что для более точной оценки успешности соревновательной деятельности игроков потребуются не сравнение относительно друг друга в исследуемой

группе, а сопоставление с групповыми модельными показателями, характерными для хоккеистов высокого класса.

В табл. 2 можно видеть индивидуальные данные технико-тактических действий полевых игроков, выполняющих функции нападающих и защитников. Обращает на себя внимание тот факт, что игроки проводили на площадке в сезоне разное время, от 7,52 минут за игру до 20,06 минут в среднем за сезон. Это в свою очередь усложняет сопоставление индивидуальных данных спортсменов, так как игроки, которые больше времени проводили на льду, успевали выполнить гораздо большее количество технико-тактических действий.

В ходе данного исследования нами была поставлена задача разработать деятельность хоккеистов, который бы позволили сравнить спортсменов по уровню их эффективности в матче, независимо от игровой специализации и времени пребывания на площадке. Разработанный вариант оценивания, на наш взгляд, позволил бы решить одну из главных задач исследования, определить влияние уровня самооценки на эффективность игры спортсменов в хоккее.

В практике командных игровых видов спорта довольно популярным является определение интегральных (суммарных) индексов соревновательной деятельности, которые определяются путем сопоставления положительно и отрицательно выполненных технико-тактических действий. Однако, по мнению ряда специалистов, использование этого подхода не учитывает специализации игроков, таким образом, повышая интегральный индекс для одних амплуа и понижая его для других. Указанное обстоятельство не позволяет использовать этот подход для оценки соревновательной деятельности хоккеистов в настоящей работе.

В своих исследованиях мы приняли решение опираться на групповые модельные характеристики спортсменов и использовать их в качестве ориентира для проведения соответствующих вычислений.

Для определения модельных величин реализации технико-тактических действий хоккеистами высокого класса разного амплуа, мы использовали модельные характеристики соревновательной деятельности иг-

Таблица 1
Технико-тактические действия хоккейных вратарей высокого класса в матчах регулярного первенства КХЛ

№	Вратарь	Игровые действия вратаря						
		Игры	Броски по воротам, количество	Отбитые броски по воротам, количество	Пропущенные шайбы, количество	Процент отраженных шайб, %	Коэффициент надежности, у.е.	Игровое время, мин
13	Л-ов А.	17	24,2	22,0	2,23	0,908	2,62	51,23
16	М-ер М.	6	23,8	22,16	1,66	0,930	1,88	52,21
S±m		11,5±5,5	24,03±0,20	22,08±0,08	1,95±0,28	0,919±0,01	2,25±0,37	52,2±0,98

Таблиця 2
Технико-тактичні дії полярих хокеїстів високого класу в матчах регулярного первенства КХЛ

№	Ігрок	Технико-тактичні дії										Ігрове время на площадке, мин
		Колічество проведених матчів	Заброшені шайби	Результативні передачі	Набрані очки	Условний показатель (+/-)	Штрафніє мінуты	Броски по воротам	Процент реализации бросков по воротам, %	Процент вбрасиваний, %	Ігрове время на площадке, мин	
Крайний нападающий												
1.	К-ин П.	11	0,181	0,090	0,272	-1	0,727	1,36	13,3	41,3	10,32	
3.	М-ов Ан.	48	0,083	0,083	0,166	-18	0,208	1,27	6,6	36,4	15,57	
4.	Н-ко К.	29	0	0,103	0,103	-3	0,344	1,172	-	50	10,7	
5.	Р-ов А.	34	0	0,176	0,176	4	0,411	2,05	-	60,7	20,2	
14.	М-ов Ал.	47	0,148	0,127	0,276	-1	0,212	2,04	7,3	21,1	13,28	
	S±m	33,0±5,5	0,09±0,02	0,119±0,01	0,194±0,04	-3±1,1	0,351±0,08	1,46±0,19	7,2±2,7	49,6±10,0	13,27±1,6	
Центральный нападающий												
6.	Н-ин К.	30	0,03	0,100	0,133	-11	0,266	1,20	2,77	45,5	11,21	
7.	С-ов Н.	33	0,06	0,09	0,151	-4	0,818	1,78	3,40	33,3	9,49	
8.	К-ов И.	43	0,04	0,325	0,372	1	1	1,58	2,90	46,3	17,39	
10.	Ш-ко А.	29	0,137	0,137	0,425	1	0,206	0,86	16,0	80,0	9,57	
12.	К-ин А.	54	0,148	0,277	0,275	17	0,444	1,53	9,6	53,6	12,34	
	S±m	38±4,7	0,08±0,02	0,186±0,04	0,271±0,05	0,8±1,6	0,547±0,155	1,39±0,16	6,93±2,6	51,7±7,78	12,0±1,44	
Защитник												
2.	Д-ко Я.	38	0,05	0,105	0,157	-2	-	1,23	4,3	-	15,27	
9.	Б-ин Р.	53	0,113	0,169	0,283	11	1,98	1,75	6,5	-	20,01	
11.	Т-ец Н.	15	0,06	0,06	0,133	-2	0,266	0,73	9,09	-	7,52	
15.	Р-ов Р.	54	0,07	0,09	0,166	5	0,296	1,87	4,0	-	20,06	
	S±m	40,0±9,1	0,07±0,01	0,108±0,02	0,185±0,03	3,0±3,1	0,63±0,35	1,39±0,26	5,97±1,17	-	15,7±2,95	

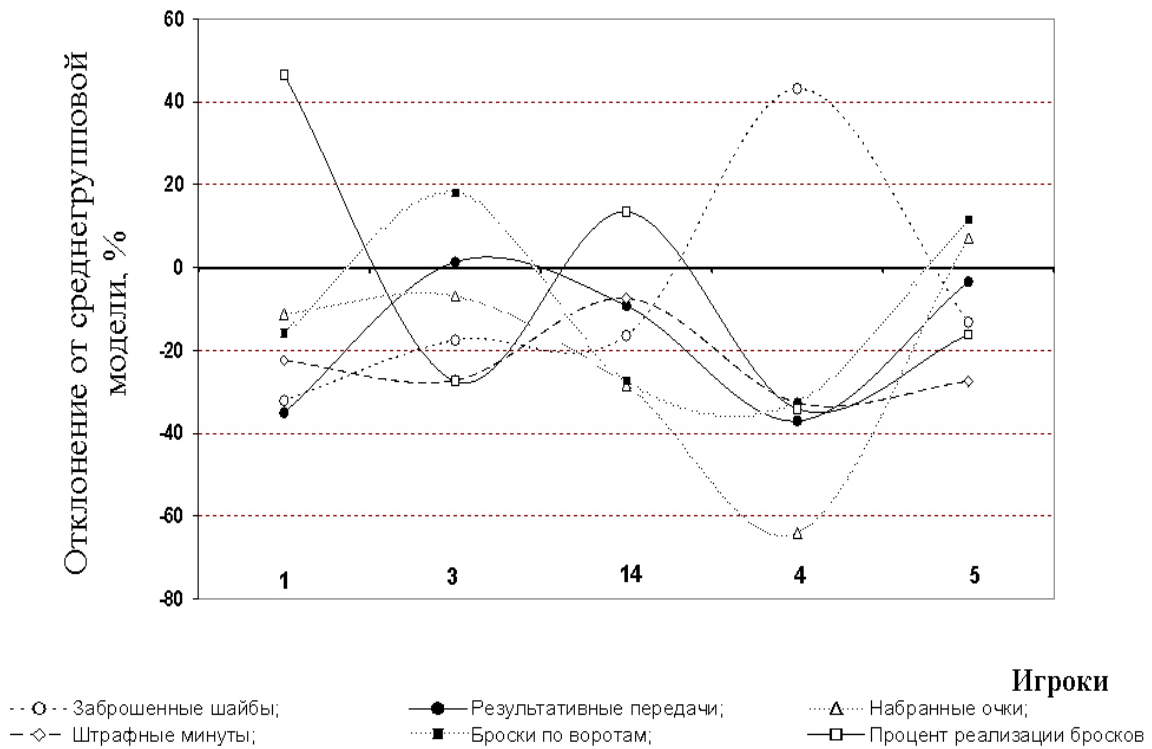


Рис. 1. Процентное отклонение уровня реализации технико-тактических действий крайними нападающими по отношению к среднегрупповой модели для амплуа

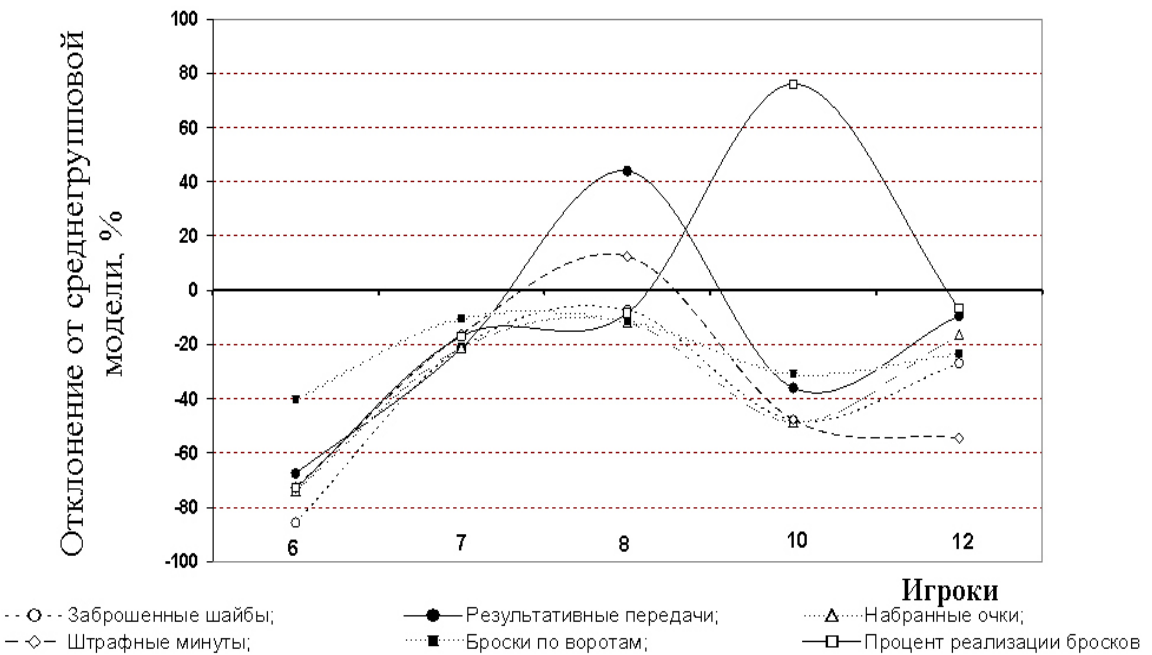


Рис. 2. Процентное отклонение уровня реализации технико-тактических действий центральными нападающими по отношению к среднегрупповой модели для амплуа

роков КХЛ в сезоне 2012–2013 гг. [5]. Разработанные в этих исследованиях среднегрупповые модельные величины для хоккеистов разного амплуа были использованы как знаменатель при определении величины отклонения игроков, принимавших участие в настоящем исследовании.

Результаты каждого исследуемого игрока по всем изучаемым технико-тактическим действиям были оценены в зависимости от процентного откло-

нения от средних данных соответствующего амплуа. Для получения точных данных соревновательной деятельности модельные характеристики игроков разного амплуа строились с учетом времени пребывания на площадке. Индивидуальные данные исследуемых хоккеистов также были оценены с учетом проведенного на льду времени.

На рис. 1 можно видеть, каким образом было проведено оценивание уровня реализации отдельных

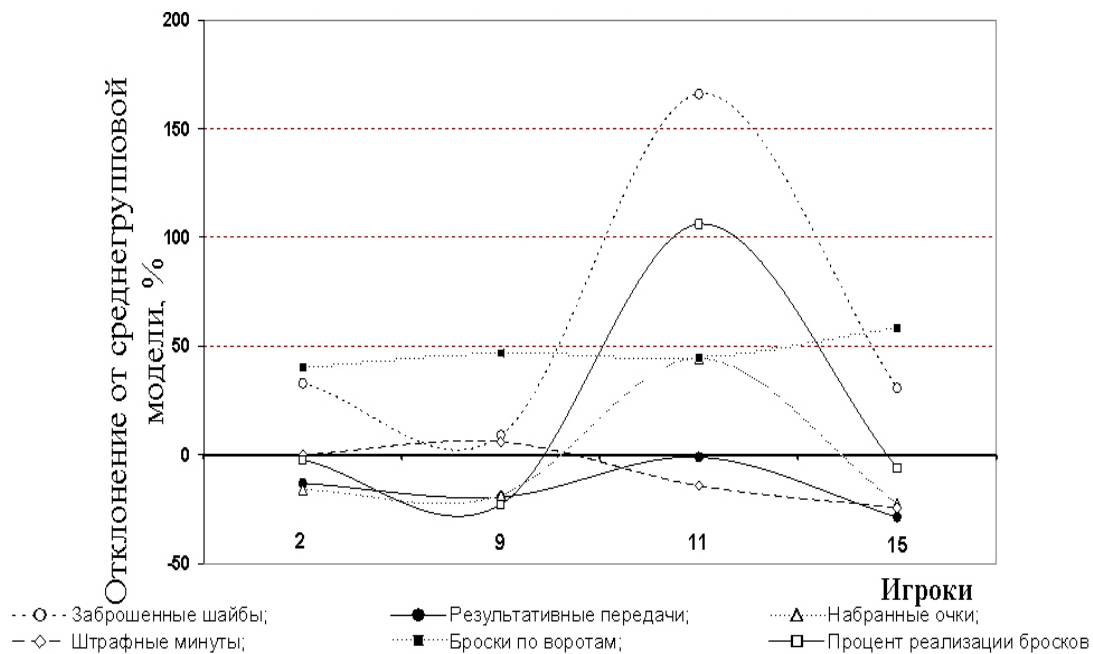


Рис. 3. Процентне відхилення рівня реалізації техніко-тактичних дій у захисників по відношенню до середньгрупової моделі для ампула

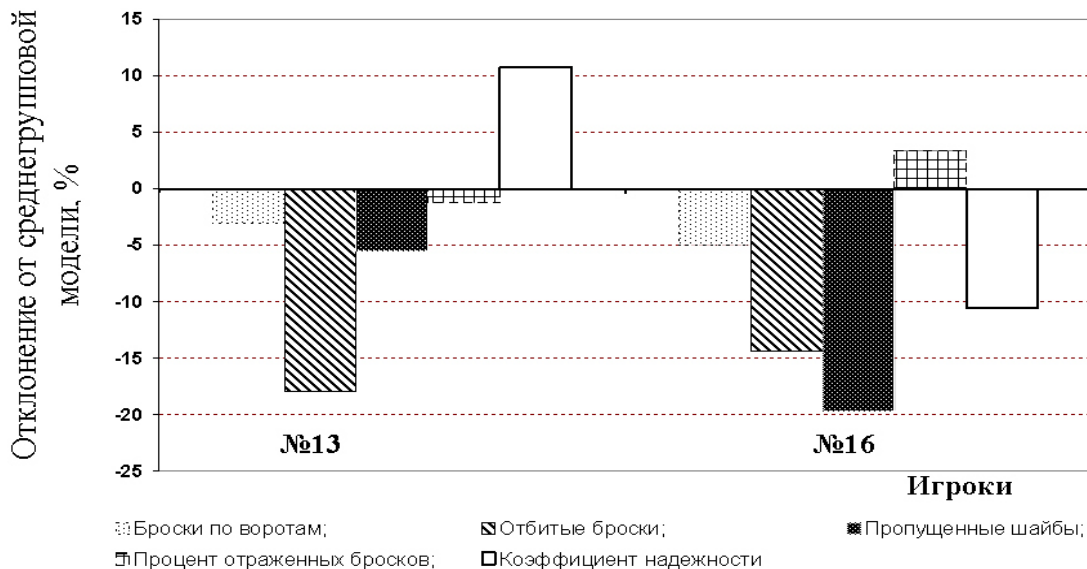


Рис. 4. Процентне відхилення рівня реалізації техніко-тактичних дій у хокейних вратарів по відношенню до середньгрупової моделі для ампула

техніко-тактичних дій хокеїстами, виконуючими на площадці функцію крайніх нападаючих.

На рисунку видно, що по одним техніко-тактичним діям ігрок мають отрицательне відхилення від середньгрупових моделей, по ряду інших показателів їх переважають.

Аналогічним образом були розраховані відхилення від середньгрупових величин реалізації техніко-тактичних дій і для центральних нападаючих (рис. 2.).

В даній групі приваляють увагу індивідуальні дані досліджуваних хокеїстів. Так, ігрок № 6 мали по всім досліджуваним техніко-тактичним діям отрицательний діапазон відхилення. По показателю заброшених шайб в матчі відхилення від середньгрупових даних складало мінус 85,1%. Іг-

рок № 10 по показателю реалізації бросків в матчі на 76,1% переважал середній рівень по ампула.

Преимущество выбранного механизма оценивания соревновательной деятельности при решении задач настоящего исследования становится очевидным. Из представленной ранее табл. 1, в которой были приведены количественные данные технико-тактических действий игроков, довольно сложно сделать выводы об эффективности их соревновательной деятельности. Но, если взглянуть на представленные в рисунке 3 данные процентного отклонения по реализации технико-тактических действий защитниками, то можно сделать вывод о том, что игроки этого ампула в матчах регулярного первенства действовали более эффективно, нежели нападающие.

У большинства защитников отмечается положительное отклонение от средних величин. У отдельных

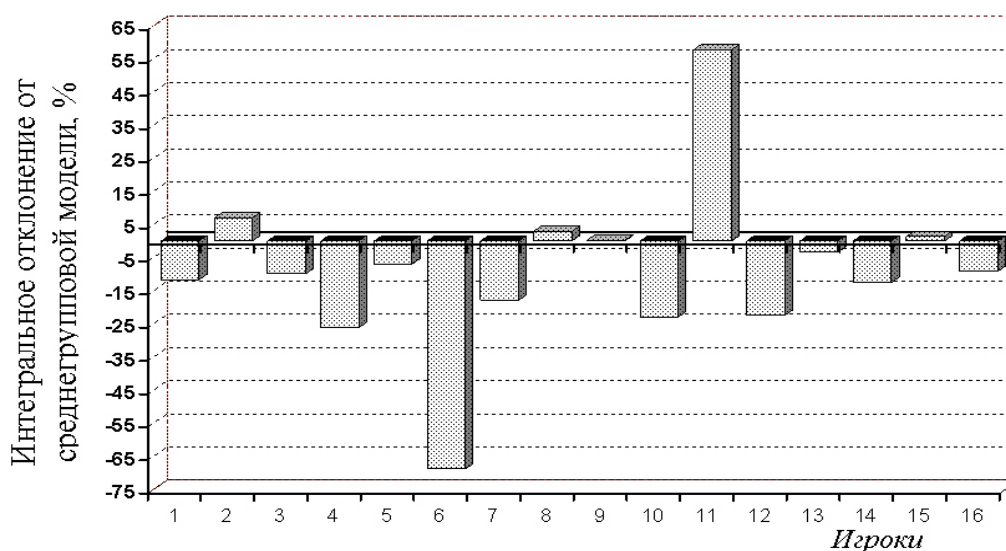


Рис. 5. Интегральное отклонение от модельных величин технико-тактических действий хоккеистами высокого класса

Таблица 3

Ранжирование хоккеистов высокого класса по интегральному показателю эффективности соревновательной деятельности (отклонения от средней модели)

№ игрока	Ф.И.О.	Интегральное отклонение от модели, %	Ранг
11	Т-ец Н.	+57,7	1
2	Д-ко Я.	+7,01	2
8	К-ов И.	+2,9	3
15	Р-ов Р.	+1,33	4
9	Б-ин Р.	+0,25	5
13	Л-ов А.	-3,36	6
5	Р-ов А.	-6,93	7
16	М-ер М.	-9,20	8
3	М-ов Ан.	-9,93	9
1	К-ин П.	-11,68	10
14	М-ов Ал.	-12,5	11
7	С-ов Н.	-17,8	12
12	К-ин А.	-22,5	13
10	Ш-ко А.	-22,8	14
4	Н-ко К.	-26,16	15
6	Н-ин К.	-68,8	16

спортсменов (№ 11) уровень реализации технико-тактических действий в матче значительно превышает модельные величины для амплуа.

Результаты анализа соревновательной деятельности для хоккейных вратарей представлены на рис. 4. Так, на рисунке видно, что практически по всем изучаемым игровым действиям, хоккейные вратари,

принимавшие участие в нашем исследовании, имели отрицательное отклонение от среднегрупповых модельных величин.

Исключение составляет для вратаря № 13 показатель коэффициента надежности (КН), по которому спортсмен превзошел модельный показатель на 10,8%, а для вратаря № 16 – процент отраженных

шайб, по которому, в свою очередь, спортсмен превзошел модельное значение на 3,4%.

Анализ эффективности реализации хоккеистами отдельных технико-тактических действий позволил выявить индивидуальные особенности спортсменов, однако для сравнения игроков между собой важным представлялось определение комплексного показателя, который позволил бы в целом охарактеризовать эффективность действий спортсменов.

Для разработки интегрального показателя и получения единого значения (или коэффициента) мы определили среднее отклонение данных игрока от модельных величин по всем изучаемым технико-тактическим действиям.

Подобное итоговое вычисление позволило определить интегральный показатель отклонения для каждого исследуемого игрока и сопоставить эффективность их соревновательной деятельности (рис. 5).

На рис. 5 видно, что лишь пятеро исследуемых игроков имели положительное интегральное отклонение от модельных величин технико-тактических действий. Другими словами, спортсмены в среднем превосходили существующий средний уровень реализации технико-тактических действий, который характерен для хоккеистов высокого класса.

Остальные исследуемые хоккеисты имели отрицательные значения интегрального процентного отклонения от среднегрупповых моделей. Наибольшее интегральное отрицательное отклонение отмечается у хоккеиста № 6, который на 68% уступил модельным ориентирам.

Используя полученные интегральные отклонения от модельных величин, можно построить рей-

тинг хоккеистов (табл. 3). В наших исследованиях, проведение подобного ранжирования определялось необходимостью изучения влияния предложенной программы по коррекции самооценки спортсменов. Необходимо отметить, что в таблице 3 представлено распределение игроков по уровню эффективности соревновательной деятельности до проведения эксперимента.

Выводы:

1. Анализ соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса позволил установить отличия между игроками разного амплуа в реализации технико-тактических действий в матче. Так, наибольшее количество заброшенных шайб и бросков по воротам отмечается у нападающих. Игроки линии защиты, в среднем, превосходят игроков нападения по количеству времени, проведенного на площадке.

2. Для выявления эффективности соревновательной деятельности хоккеистов были использованы среднегрупповые модельные характеристики реализации технико-тактических действий с учетом амплуа.

3. Предложенный механизм оценивания соревновательной деятельности позволил оценить степень отклонения (положительного или отрицательного) от модельных характеристик технико-тактических действий, определить интегральные значения эффективности и провести ранжирование спортсменов по эффективности соревновательной деятельности.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением влияния психологических свойств и качеств хоккеистов высокого класса на эффективность их соревновательной деятельности.

Список использованной литературы:

1. Бабушкин В. З. *Специализация в спортивных играх* / В. З. Бабушкин. – Киев : Здоровья, 1991. – 161 с.
2. Келлер В. С. *Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки* / В. С. Келлер // *Современная система спортивной подготовки*. – М. : СААМ, 1995. – С. 41–50.
3. Козина Ж. Л. *Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : Монография* / Ж. Л. Козина – Х. : Точка, 2009. – 396 с.
4. Латышкевич Л. А. *Проблема повышения эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх* / Л. А. Латышкевич, М. И. Воробьев, Л. Г. Бухтий // *Наука в олимп. спорте*. – 1997. – № 2. – С. 13–16.
5. Михнов А. П. *Модельные характеристики технико-тактических действий хоккеистов высокого класса различного амплуа* / А. П. Михнов // *Научовий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. – 2014. – Вип. 6. – С. 79–90.
6. Юньфей. *Факторный анализ и оценка подготовленности юных баскетболистов 13-и лет* / Юньфей Н., О. И. Камаев // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – Харків : ХДАФК. – 2012. – Випуск № 5(1). – С. 52–56.
7. Платонов В. Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения* / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. Лит., 2004. – 806 с.
8. Trninić S. *Performance Evaluation Criteria* / S. Trninić, D. Dizdar // *Coll. Antropol.* – 24 (2000) 1 : 217–234.
9. Platonov V. N. *El entrenamiento deportivo. Teoria y Metodologia* / V. N. Platonov. – Barcelona : Paidotribo, 1995. – 322 p.

Стаття надійшла до редакції: 20.10.2014 р.
Опубліковано: 31.12.2014 р.

Анотація. Михнов А. П. **Оцінювання змагальної діяльності хокеїстів високого класу на основі врахування групових моделей.** **Мета:** розробити механізм оцінювання змагальної діяльності хокеїстів високого класу на основі врахування групових модельних характеристик техніко-тактичних дій. **Матеріал і методи:** з метою розробки способу оцінювання ефективності змагальної діяльності, аналізувались данні хокеїстів високого класу, які приймали участь в матчах Континентальної хокейної ліги (КХЛ) у сезоні 2013–2014 н. р. Аналізувалась кількісно-якісні показники реалізації техніко-тактичних дій в матчах регулярної першості. **Методи:** педагогічне спостереження, педагогічний аналіз і узагальнення передового досвіду, аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, аналіз даних Інтернет. **Результати:** розроблені модельні характеристики змагальної діяльності хокеїстів високого класу різного амплуа, які лягли в основу розробки способу оцінювання. Для визначення ефективності змагальної діяльності, рекомендовано враховувати ступень позитивного або негативного відхилення від середніх модельних характеристик. Оцінювання ефективності дій спортсмена, необхідно проводити на основі комплексного відхилення за всіма досліджуваними техніко-тактичними діями. **Висновки:** в результаті проведених досліджень розроблено спосіб оцінювання змагальної діяльності, який дозволив визначити ефективність гри спортсменів.

Ключові слова: ігрове амплуа, модельні характеристики, техніко-тактичні дії, змагальна діяльність, коефіцієнт ефективності.

Abstract. Mikhnov A. Estimation of competition activity of hockey players high class taking into account generic models. **Purpose:** to develop the mechanism of estimation of competition activity of hockey players of high class on the basis of account of group model descriptions of tekhniko-tactical actions. **Material and Methods:** with the purpose of development of method of evaluation of efficiency of competition activity, information of hockey players was analysed highly who class, taking part in the matches of the Kontinental hockey league (KHL) in a season 2013-2014. The quantitative-quality indexes of realization of technique-tactical actions were analysed in the matches of regular championship. **Material and Methods:** pedagogical supervision, pedagogical analysis and generalization of front-rank experience, analysis of data of the special scientific-methodical literature, an analysis of data is the Internet. **Results:** model descriptions of competition activity of hockey players of high class of different line of business are developed, which underlay development of evaluation method. For determination of efficiency of competition activity, it is recommended to take into account the degree of positive or subzero deviation from middle model descriptions. Evaluation of efficiency of actions of sportsman, conducted on the basis of complex rejection on all studied technique-tactical actions. **Conclusions:** as a result of the conducted researches the method of evaluation of efficiency of competition activity is developed, which allowed to define efficiency of game of sportsmen.

Keywords: different playing position, model descriptions, technique-tactical actions, competition activity, coefficient of efficiency.

References:

1. Babushkin V. Z. Spetsializatsiya v sportivnykh igrakh [Specialization in sports games], Kiyev, 1991, 161 p. (rus)
2. Keller V. S. Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki [The modern system of sports training], Moscow, 1995, pp. 41–50. (rus)
3. Kozina Zh. L. Individualizatsiya podgotovki sportsmenov v igrovyykh vidakh sporta [Individualization of training athletes in team sports], Kharkiv, 2009, 396 p. (rus)
4. Latyshkevich L. A., Vorobyev M. I., Bukhtiy L. G. Nauka v olimp. Sporte [Science at Olympia sport], 1997, vol. 2, pp. 13–16. (rus)
5. Mikhnov A. P. Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi (fizichna kul'tura i sport) [Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)] 2014, Vol. 6, pp. 79–90.
6. Nyu Yunfey. Kamayev O. I. Slobozhans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2012, vol. 5(1), pp. 52–56. (rus)
7. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte: Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya [The system of training athletes in Olympic sports], Kyiv, 2004, 806 p. (rus)
8. Trninić S. Performance Evaluation Criteria / S. Trninić, D. Dizdar // Coll. Antropol. – 24 (2000) 1 : 217–234.
9. Platonov V. N. El entrenamiento deportivo. Teoria y Metodologia / V. N. Platonov. – Barcelona : Paidotribo, 1995. – 322 p.

Received: 20.10.2014.

Published: 31.12.2014.

Міхнов Андрій Павлович: Національний університет фізичного виховання і спорту України: вул. Фізкультури 1, Київ, 03680, Україна.

Михнов Андрей Павлович: Национальный университет физического воспитания и спорта Украины: ул. Физкультуры 1, Киев, 03680, Украина.

Andrey Mikhnov: National University of Physical Education and Sport of Ukraine: Str. Phizkultury 1, Kiev, 03680, Ukraine.

E-mail: kaupervud2022@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Міхнов А. П. Оценка соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса с учетом групповых моделей игровых амплу / А. П. Михнов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 79–86. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.015



УДК 796.01:378

ПЕТРЕНКО В. І., ПЕТРЕНКО І. І.

Житомирський державний технологічний університет

Проблеми відвідування занять з фізичного виховання студентами технічних спеціальностей

Анотація. Мета: вивчити актуальні аспекти мотивації відвідування занять з фізичного виховання студентів технічних спеціальностей і внести корективи у процес покращення якості викладання. **Матеріал і методи:** Під час дослідження використовували такі методи: загальнонаукові – аналіз, порівняння, узагальнення; соціологічні: анкетне опитування, бесіда; математико-статистичні. У дослідженні приймали участь студенти I–IV курсів факультету інформаційно-комп'ютерних технологій Житомирського державного технологічного університету, усього 238 осіб. **Результати:** визначено тенденцію змін показників успішності з фізичного виховання та фізичної підготовки студентів факультету інформаційно-комп'ютерних технологій. **Висновки:** педагогічний експеримент підтвердив позитивний вплив занять з фізичного виховання студентів, при якому вибір їх змісту здійснюється на альтернативній основі у відповідності з особистими інтересами, потребами.

Ключові слова: студенти, мотиви, успішність, рухова активність, фізичне виховання.

Вступ. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства актуальною проблемою педагогіки вищої школи є проблема навчальної успішності студентів. Підвищення вимог до фізичної підготовленості майбутніх фахівців зумовлено високим темпом розвитку фахових технологій і величезним потоком інформації. Проблема фізичного виховання студентів та успішності їх навчання не раз піднімалася у науково-методичній літературі останніх років [3; 4; 12]. Одна частина дослідників розглядає ці питання з метою визначення ролі фізичного виховання у становленні особистості, інша шукає передумови підвищення рівня професійної підготовки та визначення провідних чинників, які впливають на динаміку успішності студентів [6–8; 14]. Аналіз наукової літератури і практичний досвід свідчать про те, що традиційна форма занять знижує зацікавленість студентів у фізичному вихованні, змушує їх відмовитися від незалежності, самостійності, від того ступеня свободи, яким вони володіють, і діяти у режимі жорсткої регламентації. Цілковите ж підкорення завжди призводить до пасивності, що вбиває бажання займатися фізичними вправами та відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання [2; 5; 9].

На думку фахівців, необхідно відмовитися від жорсткої нормативності, обов'язковості і авторитарності, підстроювання під заданий із зовнішнього стандарту [1; 10; 11], сформулювати зацікавлене відношення студентів до предмета, пробудити інтерес до можливості побудови здорового тіла, формування власного здоров'я.

У зв'язку з цим особливу актуальність набуває проблема успішності студентів вишу із засвоєння навчального матеріалу з дисципліни «Фізичне виховання», як фактора, який обумовлює свідоме відношення до особистого здоров'я, фізичної підготовленості, формування звички здорового способу життя, впровадження у повсякденне життя систематичних самостійних занять фізичними вправами.

Зв'язок роботи з науковими планами, програмами, темами. Робота виконувалася згідно з темою «Теоретико-методичні засади оптимізації системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України» (державний реєстрацій-

ний номер 0112U001618.

Мета дослідження: вивчити актуальні аспекти мотивації відвідування занять з фізичного виховання студентів технічних спеціальностей і внести корективи в процес викладання для покращення його якості.

Матеріал і методи дослідження. Під час дослідження використовували такі методи: загальнонаукові – аналіз, порівняння, узагальнення; соціологічні: анкетне опитування, бесіда; математико-статистичні.

У дослідженні приймали участь студенти I–IV курсів факультету інформаційно-комп'ютерних технологій Житомирського державного технологічного університету, усього 238 осіб. Із них: 92 – I курсу, 62 – II курсу, 44 – III курсу, 40 – IV курсу навчання, ідентичними за віком та фізичним розвитком. З них було сформовано контрольну та експериментальну групи на кожному курсі.

Результати дослідження та їх обговорення. Низька рухова активність студентів відбивається на погіршенні показників успішності на заняттях з фізичного виховання, на засвоєнні навчального матеріалу, вирішенні освітніх і виховних завдань. Проведення ретельного обліку відвідування студентами занять та причин їх пропусків дало можливість визначити залежність між відвідуваннями занять та динамікою рівня фізичної підготовленості, вивчити динаміку відвідування студентами занять з предмету «Фізичне виховання».

Соціологічні дослідження, проведені нами, показали, що близько 18,0% студентів 1–4 курсів відвідували заняття з фізичного виховання з ціллю розвитку та вдосконалення фізичних якостей (табл. 1).

Дані, подані у таблиці, засвідчують, що більше 20% студентів всіх курсів відвідують заняття з ціллю зміцнення здоров'я. Треба відзначити, що до 4 курсу кількість таких студентів збільшилась до 28%. На запитання «Що заважає займатися фізичною культурою і спортом?» – 52,6% студентів відповіли «відсутність вільного часу», небажання взагалі займатися фізичними вправами висловили 26,2%, на поганий стан здоров'я послали 5,8%. Розглядаючи цю ситуацію, нерідко зважуємо на об'єктивні причини: незадовільні умови занять, відсутність спортивних секцій та недоліки у методиці викладання (табл. 2).

Невелика кількість (10,8%) обрали інший варіант відповіді із причин особистого характеру: «відвідую



Таблиця 1

Вивчення мотивів, якими керувалися студенти щодо занять фізичною культурою та спортом, %

№ з/п	Варіанти відповідей	Кількість відповідей
1	Зміцнення здоров'я	20,0
2	Розвиток та удосконалення фізичних якостей	18,0
3	Отримання заліку	26,0
4	Отримання необхідної спортивної форми	14,0
5	Бажання підготувати себе до трудової діяльності	11,5
6	Уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять	12,0
7	Зменшення надлишкової ваги тіла	10,9
8	Прагнення спілкуватися з товаришами	4,6

Таблиця 2

Вивчення причин, які заважають студентам займатися фізкультурно-спортивною діяльністю, %

№ з/п	Варіанти відповідей	Кількість відповідей
1	Немає бажання	26,2
2	Немає вільного часу: робота, навчання, інше	52,6
3	Поганий стан здоров'я	5,8
4	Незадовільні умови занять	24,0
5	Відсутність спортивних секцій, які мене цікавлять	8,4
6	Недоліки в методиці викладання	6,2
7	Інше	10,8

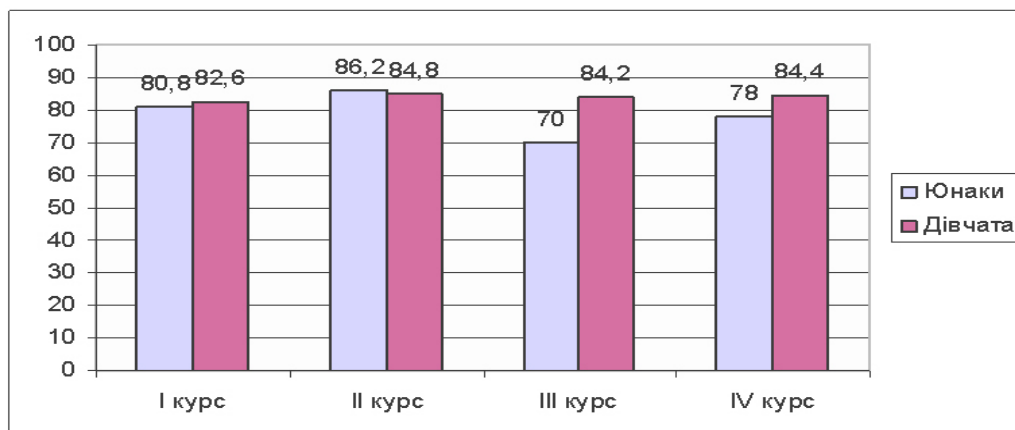


Рис. 1. Динаміка відвідування студентами занять з фізичного виховання, %

інші заняття спортом», «далеко їздити», «лінощі». За даними, отриманими у результаті анкетного опитування, заняття з фізичного виховання відвідують у середньому 83,6% студентів перших, других курсів, до третього, четвертого – кількість студентів, які відвідують заняття зменшилося до 25,4%. При цьому необхідно врахувати, що 10% студентів на першому курсі і 15,4% на другому курсі вважають фізичне виховання не потрібним предметом у навчальному закладі. Але на четвертому курсі кількість студентів, які негативно відносилися до занять з фізичного виховання зменши-

лось і склала 8,2%. Результати отриманих даних відвідування студентами занять представлені на рис. 1.

Як бачимо, середнє відвідування студентами занять коливається у межах 70–86%. Достатньо високий цей показник пояснюється тим, що основними мотивами до занять з фізичного виховання на 1-х курсах є залік, а усвідомлення цінності збереження здоров'я і розвитку фізичних якостей студентів – на старших курсах. Відзначається позитивна динаміка відвідування студентів (на 2,2–5,4%) від 1-го до 2-го курсів. Але на 3–4-му курсах помічений незначний її спад (3,8–4%).

Дослідження показують, що для студентів молодших курсів спорт і фізична культура є обов'язковою навчальною дисципліною в університеті. Спад відвідування на 3-му, 4-му курсах пояснюється прагненням студентської молоді до самостійності у матеріальному відношенні та змушує їх працювати, нехтуючи заняттями з фізичного виховання.

У результаті анкетного опитування встановлена позитивна динаміка розвитку основних фізичних якостей у кінці навчального року у студентів, які відвідали не менше 81% занять. У студентів, які відвідали менше 60%, спостерігалась тенденція до зниження рівня розвитку фізичних якостей у порівнянні з їх рівнем на початку навчального року. Тому цілком закономірно, що «відмінники» у більшій мірі задоволені своєю успішністю з фізичного виховання (у 82% випадків), хоча, на наш погляд, цей показник міг бути і вищим. Це свідчить про наявність резерву в покращенні успішності «відмінників».

Аналіз результатів соціологічного опитування дозволив встановити досить цікаву залежність: студенти, які мають «добрі» оцінки з фізичного виховання, у меншій мірі задоволені своєю успішністю, ніж студенти, які займаються на «задовільно» – 61% проти 46,8%. Хоча студенти з «добрими» оцінками володіють достатніми здібностями, амбіціями, цілеспрямованістю і мотивацією до занять фізичною культурою і спортом, що є додатковим резервом підвищення академічної успішності. Студенти із «задовільними» оцінками з фізичного виховання у цій ситуації представляють собою більш «інертну масу», оскільки з них менше половини бажають змінити положення справ. Отримані дані свідчать про більш виражену професійну мотивацію «відмінників». Серед них більше спортсменів, які займаються в групах спортивного удосконалення (34%, проти 25,6% тих, що займаються на «задовільно») і вони частіше приймають участь у спортивних змаганнях (відповідно 24,2% і 10,8%).

У ході вивчення питання щодо фізичної активності на заняттях з фізичного виховання виявлено суттєву відмінність між трьома категоріями студентів: фізично активних серед «відмінників» – 84,5% студентів, а серед тих, хто навчається на «добре» – вже 38,6%, а із тих, хто на «задовільно» – тільки 14,8%.

По-різному проявляються ставлення до своїх оцінок у різних категорій студентів. Більше всього переживають ті студенти, які отримали з фізичного виховання «добрі» оцінки – 74%, рідше всього – на «задовільно» – 60%. На наш погляд, це пояснюється тим, що студент, який отримав більш низьку оцінку за «добре», втрачає шанс на стипендію. Крім того, «відмінники», як правило, вважають свої оцінки справедливими і об'єктивними, а хто отримує «задовільно», часто виражає своє незадоволення і впевнений, що «залік» з фізичного виховання не відображає рівень його знань, спортивних умінь і навичок.

У частині характеру взаємовідносин різних категорій студентів з викладачами виявлена статистична закономірність: чим вищий рівень успішності з фізичного виховання, тим вища повага до викладача.

Крім того, у ході соціологічного опитування встановлено, що «відмінникам» більше імпонують компетентні викладачі з фізичного виховання, які добре знають свій предмет, а тим, хто навчається на «задовільно» – викладачі з добре розвинутим почуттям

гумору. Симпатії між двома іншими типами викладачів «м'якими» і «вимогливими» розподілилися цілком однаково між цими категоріями студентів.

Відповіді на запитання анкети «Яким видом спорту ви хотіли б займатися?» засвідчують, що найбільш привабливими видами спорту для першокурсників у позанавчальний час є: шейпінг, настільний теніс, плавання, футбол та баскетбол. Розглядаючи у цьому ж навчальному закладі спортивні інтереси юнаків та дівчат окремо, встановлено, що найпопулярнішими видами спорту серед юнаків є футбол (36%), баскетбол (21%), атлетична гімнастика та єдиноборства (боротьба, самбо і самозахист) – 18%. А серед дівчат – шейпінг (32%), настільний теніс, волейбол (19%) та плавання (12%).

Ураховуючи наведені вище отримані результати опитування студентів та результати наукових досягнень попередників на кафедрі фізичного виховання, розроблена робоча програма на основі використання технологічних інновацій, яка передбачає вільний вибір виду рухової активності, забезпечує реалізацію диференційованого і індивідуального підходу до особистості з урахуванням фізкультурно-спортивних інтересів.

Так, половину часу основної частини виділяємо на тренувальні заняття альтернативними видами спорту. Студенти експериментальних груп побажали ще додатково два рази на тиждень по 90 хвилин займатися у спортивних залах університету під контролем викладачів. Дівчата вибрали аеробіку, настільний теніс, бадмінтон. Юнаки для поглибленої підготовки проявили бажання займатися атлетичною гімнастикою, футболом, різними видами бойових мистецтв. У контрольних групах заняття проводилися за стандартною державною програмою фізичного виховання.

Важливою особливістю експериментальної методики було і запровадження рейтингової системи контролю навчання. Характерними визначальними властивостями системи рейтингового контролю були:

- систематичний і непереривний контроль (перевірялися всі види навчальної і позанавчальної діяльності кожного студента упродовж відповідного періоду вивчення дисципліни);
- за результатами перевірки проводилося ранжування студентів шляхом присвоєння кожному із них персонального рейтингу;
- під час визначення рейтингу використовувались математичні і статистичні методи;
- успішність студента відображалась у поточних і підсумкових рейтингах.

Ефективність фізичного виховання студентів основного відділення за системою рейтингового контролю визначалась згідно спеціально розробленої 100-бальної таблиці. Враховувалися відвідування занять, вчасна здача залікових вимог і участь у змаганнях.

Аналіз результатів фізичного виховання студентів на альтернативній основі та використання системи рейтингового контролю дозволили зробити висновок про те, що у студентів покращився показник відвідування занять, зменшилась кількість представлених довідок про хворобу у порівнянні з попередніми роками. Вчасно здали заліки 91% студентів проти 86% попередніх груп. Студенти більш активно стали приймати участь у змаганнях. Рейтинг у студентів у середньому збільшився до 31,7%, а виконання контроль-



них нормативів з фізичної підготовки покращився на 37,4%.

Отже, використання експериментальної методики, що ґрунтується на вільному виборі виду рухової активності студентів, та системи рейтингового контролю дозволило підняти рівень фізичної підготовленості студентів, особливо у тих, у кого він був за результатами тестування на початку навчального року нижче середнього показника. Крім цього, проведення безперервного диференційованого контролю фізичного стану студентів сприяло підвищенню зацікавленості не тільки регулярно відвідувати заняття і вчасно здавати залікові вимоги, але і приймати участь у спортивно-масових заходах.

Висновки. Таким чином, мотиви відвідування занять з фізичного виховання студентів різні: ті, хто задоволений заняттями, – відвідують їх заради свого фізичного розвитку і зміцнення здоров'я, а ті, хто не задоволений заняттями, – відвідують їх заради заліків, задля уникнення неприємностей через прогули. Для залучення студентів до занять фізичною культурою необхідно звернути увагу на їх перевагу у виборі форм занять та їх змісту. Перспективним, на наш погляд, є такий методичний підхід до організації занять, при якому вибір їх змісту здійснюється студентами на альтернативній основі, коли вони самі вибирають вид

спорту відповідно до особистих інтересів, можливостей, потреб.

Проведене дослідження показало наступне: відвідування студентами навчально-практичних занять з фізичного виховання стало 98%, рівень фізичної підготовленості підвищився на 35–40% ($p < 0,05$). Загальні захворювання у студентів знизилися на 20–25% ($p < 0,05$), самостійно займаються фізичною культурою і спортом більше 80% студентів ($p < 0,05$).

У той же час у контрольних групах студентів зміни по цих показниках не відбулися.

Доцільним є виділення наступних рекомендацій для самих студентів, з ціллю підвищення відвідування ними занять з фізичного виховання: слідувати за своїм здоров'ям; навчитися планувати свою діяльність, розподіляти свій час; підвищувати свій рівень відповідальності і самоорганізації; організувати правильно свій активний відпочинок, передбачаючи чергування розумової і фізичної діяльності і повністю відновлювати свою працездатність.

Подальші дослідження плануємо провести у напрямку удосконалення організації занять з фізичного виховання студентів, при якому вибір їх змісту здійснюється на альтернативній основі у відповідності з особистими інтересами, потребами.

Список використаної літератури:

1. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів / О. О. Біліченко // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 3–5.
2. Грибан Г. П. Передумови створення методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 2(40). – С. 67–71. dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-2.013
3. Грушевський В. О. Здоров'я як цінність у процесі формування особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання / В. О. Грушевський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 2. – С. 20–24.
4. Дзензелюк Д. О. Ставлення та перспектива самостійних занять із фізичного виховання студентів ВНУ / Д. О. Дзензелюк // Наукові записки кафедри педагогіки : зб. наук. пр. – Харків : Вид-во ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2014. – Вип. XXXIV. – С. 81–87.
5. Земська Н. О. Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту / Н. О. Земська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 5. – Ч. 1. – С. 26–30.
6. Кіщак О. С. Мотиваційно-ціннісні орієнтири, що визначають ставлення студентів до занять фізичним вихованням / О. С. Кіщак // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – Вип. 34 (87). – С. 476–480.
7. Круцевич Т. Потребово-мотиваційний підхід до курування фізичним вихованням студентів / Т. Круцевич, О. Подлесний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 69–73.
8. Кузнєцова О. Визначення рівня показників фізичної підготовленості студентів-першокурсників / О. Кузнєцова // Молода спортивна наука України : Збірник наукових праць галузі фіз. виховання та спорту. – Львів. – 2014. – Вип. 14. У 4-х т. – Т. 2 – С. 128–131.
9. Павленко Т. В. Визначення рівня мотивації та ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. В. Павленко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10. – С. 56–59.
10. Пільова С. Г. Роль фізичної культури в житті студентів інституту мов світу / С. Г. Пільова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 3. – С. 216–219.
11. Сіренко Р. Р. Вплив рухової активності на мотивацію до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів / Р. Р. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – Харків : ХХПІ, 2006. – № 4. – С. 161–163.
12. Соловьев В. Н. Влияние мотивации выбора профессии на успеваемость студентов / В. Н. Соловьев // Профессиональное обучение. – 2010. – № 3. – С. 81–83.
13. Edge K., Khamsi K. International school partnerships as a vehicle for global education: student perspectives. *Asia Pacific Journal of Education*. 2012, vol. 32(4), pp. 455–472. doi:10.1080/02188791.2012.739964.
14. Prusik Krzysztof, Prusik Katarzyna, Kozina Zh. L., Iermakov S. S. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls – students of Polish higher educational establishments // *Physical Education of Students*, 2013, vol. 1, pp. 54–61. doi:10.6084/m9.figshare.96415.

Стаття надійшла до редакції: 20.11.2014 р.
Опубліковано: 31.12.2014 р.

Анотація. Петренко В. И., Петренко И. И. Проблемы посещения занятий по физическому воспитанию студентами технических специальностей. *Цель:* изучить актуальные аспекты мотивации посещения занятий по физическому воспитанию студентов технических специальностей и внести коррективы в процесс улучшения качества преподавания. *Материал и методы:* В ходе исследования использовали такие методы: общенаучные – анализ, сравнение, обобщение; социологические: анкетный опрос, беседа; математико-статистические. В исследовании принимали участие студенты I–IV



курсів факультета інформаційно-комп'ютерних технологій Житомирського державного технологічного університету, всього 238 чоловік. **Результати:** определена тенденція змін показателів успішності по фізичному вихованню і фізичній підготовленості студентів факультета інформаційно-комп'ютерних технологій. **Висновки:** педагогічний експеримент підтвердив позитивне вплив занять по фізичному вихованню студентів, при якому вибір їх змісту здійснюється на альтернативній основі в відповідності з особистими інтересами, потребами.

Ключові слова: студенти, мотиви, успішність, фізична активність, фізичне виховання.

Abstract. Petrenko V., Petrenko I. Problems attendance in physical education students of technical specialties. Purpose: to examine the relevant aspects of motivation attendance in physical education students of technical specialties and make adjustments to the process of improving the quality of teaching. **Material and Methods:** during the study used the following methods: general scientific – analysis, comparison, generalization; sociological, questionnaire, interview; Mathematics and statistics. The study involved students of ICT Zhytomyr State Technological University, only 238 people. **Results:** the tendency changes of success in physical education and physical training of students of ICT. **Conclusions:** pedagogical experiment confirmed the positive impact of physical education classes in which students choose their maintenance is carried out on a competitive basis in accordance with personal interests and needs.

Keywords: students, motivation, success, physical activity, physical education.

References:

1. Bilichenko O. O. Problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Problems of Physical Education and Sport], 2011, vol. 5, pp. 3–5. (ukr)
2. Griban G. P. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2014, vol. 2(40), pp. 67–71. dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-2.013 (ukr)
3. Gruzhevskiy V. O. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport], 2014, vol. 2, pp. 20–24. (ukr)
4. Dzenzelyuk D. O. Naukovi zapiski kafedri pedagogiki [Scientific notes of the department of pedagogy], Kharkiv, 2014, Vip. XXXIV, pp. 81–87. (ukr)
5. Zemska N. O. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2012, vol. 5, iss. 1, pp. 26–30. (ukr)
6. Kishchak O. S. Pedagogika formuvannya tvorchoi osobistosti u vishchii i zagalnoosvitniy shkolakh [Pedagogy forming a creative personality in higher and secondary schools], 2014, Vip. 34 (87), pp. 476–480. (ukr)
7. Krutsevich T., Podlesnyy O. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu [Theory and Methodology of Physical Education and Sport], 2008, vol. 2, pp. 69–73. (ukr)
8. Kuznetsova O. Moloda sportivna nauka Ukraini [Young sports science Ukraine], Lviv, 2014, Vip. 14., T. 2, pp. 128–131. (ukr)
9. Pavlenko T. V. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport], 2013, vol. 10, pp. 56–59. (ukr)
10. Pilova S. G. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2013, vol. 3, pp. 216–219. (ukr)
11. Sirenko R. R. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya ta sportu [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport], Kharkiv, 2006, vol. 4, pp. 161–163. (ukr)
12. Solovyev V. N. Professionalnoye obucheniye [Professional Learning], 2010, vol. 3, pp. 81–83. (rus)
13. Edge K., Khamsi K. International school partnerships as a vehicle for global education: student perspectives. Asia Pacific Journal of Education. 2012, vol. 32(4), pp. 455–472. doi:10.1080/02188791.2012.739964.
14. Prusik Krzysztof, Prusik Katarzyna, Kozina Zh. L., Iermakov S. S. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls – students of Polish higher educational establishments // Physical Education of Students, 2013, vol. 1, pp. 54–61. doi:10.6084/m9.figshare.96415.

Received: 20.11.2014.

Published: 31.12.2014.

Петренко Володимир Іванович: Житомирський державний технологічний університет: вул. Черняхівського 103, м. Житомир, 10005, Україна.

Петренко Владимир Иванович: Житомирский государственный технологический университет: ул. Черняховського 103, г. Житомир, 10005, Украина.

Petrenko Vladymyr: Zhytomyr State Technological University Street. Chernyahovskogo 103, Zhytomyr, 10005, Ukraine.

E-mail: natapni@ukr.net

Петренко Іван Іванович: к. пед. н., доцент; Житомирський державний технологічний університет; вул. Черняхівського, 103, м. Житомир, 10005, Україна.

Петренко Иван Иванович: к. пед. н., доцент; Житомирский государственный технологический университет: ул. Черняховського 103, г. Житомир, 10005, Украина.

Ivan Petrenko: PhD (Pedagogy), Associate Professor; Zhytomyr State Technological University Street. Chernyahovskogo 103, Zhytomyr, 10005, Ukraine.

E-mail: natapni@ukr.net

Бібліографічний опис статті:

Петренко В. І. Проблеми відвідування занять з фізичного виховання студентами технічних спеціальностей / В. І. Петренко, І. І. Петренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 87–91. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-6.016



УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 797.212.4-055.2

ПИЛИПКО О. А.

Харьковская государственная академия физической культуры

Особенности технико-тактических действий высококвалифицированных спортсменов при проплывании соревновательных дистанций 50, 100 и 200 метров способом кроль на спине

Аннотация. Цель: выявить особенности технико-тактических действий высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в плавании способом кроль на спине на дистанциях различной длины. **Материал и методы:** в работе использованы анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, видеосъемка, хронометрирование, методы математической обработки полученных данных. Сбор цифрового материала осуществлялся во время проведения чемпионатов и Кубков Украины по плаванию. Обследуемая группа состояла из участниц финальных заплывов на дистанциях 50, 100 и 200 метров способом кроль на спине. **Результаты:** охарактеризованы изменения показателей скорости, темпа и «шага» цикла гребковых движений в процессе преодоления соревновательных дистанций 50, 100 и 200 метров способом кроль на спине, дана их сравнительная характеристика. **Выводы:** характер технико-тактических действий высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в плавании способом кроль на спине, зависит от длины соревновательной дистанции.

Ключевые слова: технико-тактические действия, особенности, кроль на спине, высококвалифицированные спортсмены, дистанции.

Введение. Современная концепция подготовки пловцов высокого класса основывается на изучении широкого спектра различных направлений, среди которых видное место отводится анализу соревновательной деятельности [3; 6].

В настоящее время специалисты, работающие в сфере плавания, подробно охарактеризовали структуру соревновательной деятельности, определили ее основные компоненты, выявили степень взаимосвязи этих компонентов с различными параметрами структуры специальной подготовленности и т. д. [1; 2; 4; 5 и др.]. В тоже время целый ряд аспектов остаётся ещё изученными не в полной мере. В частности, учитывая тот факт, что внимание исследователей, занимающихся изучением технико-тактических действий в современном спортивном плавании, в основном сосредоточено на выявлении особенностей проплывания соревновательных дистанций способом кроль на груди, требуют более тщательного исследования нюансы прохождения дистанций в других спортивных способах плавания. Детальное изучение этих направлений позволит более эффективно дифференцировать процесс подготовки квалифицированных спортсменов, что будет способствовать росту их спортивного мастерства.

Цель исследования: выявить особенности технико-тактических действий высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в плавании способом кроль на спине на дистанциях различной длины.

Материал и методы исследования. Для достижения поставленной цели в работе были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, видеосъемка, хронометрирование, методы математической обработки полученных данных.

Экспериментальное исследование проводилось на базе бассейна СК «Акварена» г. Харькова и бассейна «Метеор» г. Днепропетровска.

Сбор цифрового материала осуществлялся во время проведения чемпионатов и Кубков Украины по плаванию.

Обследуемая группа состояла из участниц финальных заплывов на дистанциях 50, 100 и 200 метров способом кроль на спине. Квалификация спортсменов соответствовала званию МСУ и МСМК.

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве основных параметров при анализе технико-тактических действий высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в плавании способом кроль на спине, нами были определены: скорость плавания, темп и «шаг» цикла гребковых движений.

Соревновательная деятельность оценивалась по эффективности старта, финиша, прохождения различных отрезков дистанционного плавания.

Эффективность старта определялась с учётом скорости преодоления отрезка от стартовой тумбочки до появления спортсменки на поверхности воды.

Эффективность финиша оценивалась по скорости прохождения участка «45–50 метров».

Среди отрезков дистанционного плавания исследовались:

- участок от момента «выныривания» до отметки 15 м;
- отрезок 15–25 м;
- участок 25–35 м;
- отрезок 35–45 м.

Параметры, отображающие особенности технико-тактических действий спортсменов в процессе проплывания дистанции 50 метров способом кроль на спине, приведены в табл. 1.

Как видно из табл. 1, спортсменки преодолевают дистанцию с волнообразным колебанием скорости, с общей тенденцией к её снижению на финишном участке вследствие развивающегося утомления.

Наиболее высокие значения показательной скорости отмечаются на отрезке «старт – выныривание» (2,06 м·с⁻¹) и участке «25–35 метров» (1,67 м·с⁻¹).

Аналогичная тенденция отмечается в показателях темпа и «шага» цикла гребковых движений.

Таблиця 1

Показатели технико-тактических действий спортсменок при проплывании различных отрезков соревновательной дистанции 50 метров способом кроль на спине

№	Показатели	Отрезки соревновательной дистанции, м					
		Старт-выныр	Выныр-15	15-25	25-35	35-45	45-50
1	Скорость прохождения участка дистанции, м·с ⁻¹	2,06	1,65	1,57	1,67	1,56	1,28
2	Темп гребковых движений, цикл/мин	–	49,38	49,20	49,47	47,60	46,56
3	«Шаг» цикла гребковых движений, м	–	2,01	1,94	2,05	2,00	1,67

Наиболее высокие значения темпа и «шага» цикла гребковых движений отмечаются на отрезке «25–35 метров» (49,47 цикл/мин и 2,05 м соответственно).

При проплывании дистанции 100 метров способом кроль на спине наиболее скоростными участками являются «старт – выныривание» (2,00 м·с⁻¹) и «поворот – выныривание» (1,90 м·с⁻¹). При этом по мере приближения к повороту и финишу скорость плавания плавно снижается, выходя на уровень значений 1,19 м·с⁻¹ и 1,29 м·с⁻¹ соответственно (табл. 2).

Анализ динамики показателей темпа и «шага» цикла гребковых движений в процессе преодоления дистанции 100 м способом кроль на спине позволяет выявить следующую тенденцию. Значения рассматриваемых параметров при проплывании первой половины 100-метровой дистанции идут на снижение (изменяясь от 45,46 до 38,77 цикл/мин, от 2,25 до 1,96 м соответственно). Во второй половине дистанции имеет место увеличение темпа на отрезке «75–85 метров» и «шага» на участке «85–95 метров» с последующим их снижением к финишу.

Характеристика технико-тактических действий спортсменок при проплывании дистанции 200 метров способом кроль на спине представлена в табл. 3.

Как видно из табл. 3, колебания скорости зафиксированы на первых трех 50-метровых отрезках соревновательной дистанции. При этом небольшие «всплески» отмечаются на участках «15–25 метров» (1,41 м·с⁻¹), «85–95 метров» (1,41 м·с⁻¹), «125–135 метров» (1,42 м·с⁻¹). На последней четверти дистанции скорость плавно снижается от 1,86 до 1,23 м·с⁻¹.

Несколько иная тенденция отмечается в динамике показателя темпа гребковых движений. На первом отрезке имеет место его непрерывное снижение, на втором и третьем участках дистанции, наряду со снижением, имеют место небольшие подъёмы значений этого показателя («85–95 метров» (35,37 цикл/мин) и «125–135 метров» (36,63 цикл/мин)). На последнем 50-метровом отрезке дистанции значения темпа неуклонно повышаются, достигая своих максимальных величин на финише (41,81 цикл/мин). При этом величины «шага» цикла гребковых движений волнообразно колеблются на первых 150 метрах, с последующим планомерным уменьшением, начиная от отрезка «выныривание – 165 метров» и до финишной черты. Очевидно, на финише спортсменки пытаются компенсировать уменьшение длины гребка за счет повышения темпа.

Сравнительная характеристика показателей ско-

рости преодоления различных участков дистанции 50, 100 и 200 метров в женском плавании способом кроль на спине представлена в табл. 4.

Как видно из табл. 4, у спортсменок, специализирующихся в плавании на дистанции 50 метров способом кроль на спине, отмечаются наибольшие значения скорости на отрезке «старт-выныривание» и в процессе преодоления дистанционных участков.

Соответственно у девушек, специализирующихся в плавании на дистанции 100 метров, наибольшие значения скорости имеют место на отрезке «выныривание – 15 метров» и финишном участке дистанции.

В свою очередь спортсменок, основной специализацией которых является дистанция 200 метров в плавании способом кроль на спине, отличают наименьшие значения скорости.

Проведенный анализ показателей темпа гребковых движений на различных отрезках, отображающих структуру соревновательной деятельности, позволил констатировать факт их планомерного снижения по мере увеличения длины соревновательной дистанции.

В свою очередь у такого параметра, как «шаг» цикла гребковых движений была отмечена противоположная тенденция. Наивысшие его значения зафиксированы у спортсменок, плывущих дистанцию 200 метров.

Таким образом, длина соревновательной дистанции накладывает свой отпечаток на характер технико-тактических действий спортсменок, специализирующихся в плавании способом кроль на спине.

Выводы:

1. Основными показателями технико-тактических действий высококвалифицированных спортсменок, позволяющими оценить эффективность их соревновательной деятельности, являются скорость плавания, темп и «шаг» цикла гребковых движений.

2. Количественные показатели эффективности преодоления различных участков соревновательной дистанции в женском плавании способом кроль на спине зависят от её длины.

3. Наибольшие значения скорости отмечаются у спортсменок, специализирующихся в плавании на дистанции 50 метров способом кроль на спине, на отрезке «старт-выныривание» и дистанционных участках. Наибольшая скорость на дистанции 100 метров имеет место на отрезке «выныривание – 15 метров» и финишном участке. Значения скорости в процессе преодоления отрезков соревновательной дистанции 200 метров способом плавания кроль на спине самые



Таблиця 2
Показатели технико-тактических действий спортсменок при проплывании различных отрезков соревновательной дистанции 100 метров способом кроль на спине

№	Показатели	Отрезки соревновательной дистанции, м											
		старт-выныр	выныр-15	15-25	25-35	35-45	45-50	поворот-выныр	выныр-65	65-75	75-85	85-95	95-100
1	Скорость прохождения участка дистанции, м·с ⁻¹	2,00	1,69	1,63	1,60	1,55	1,19	1,90	1,68	1,50	1,47	1,48	1,29
2	Темп гребковых движений, цикл/мин	-	45,46	45,37	44,49	43,55	38,77	-	43,72	43,16	45,05	44,66	44,53
3	«Шаг» цикла гребковых движений, м	-	2,25	2,16	2,16	2,14	1,96	-	2,32	2,09	1,97	2,01	1,76

Таблиця 3
Показатели технико-тактических действий спортсменок при проплывании различных отрезков соревновательной дистанции 200 метров способом кроль на спине

№	Показатели	Отрезки соревновательной дистанции, м												
		старт-выныр	выныр-15	15-25	25-35	35-45	45-50	поворот-выныр	выныр-65	65-75	75-85	85-95	95-100	
1	Скорость прохождения участка дистанции, м·с ⁻¹	1,98	1,48	1,55	1,51	1,45	1,29	1,83	1,59	1,43	1,39	1,41	1,10	
2	Темп гребковых движений, цикл/мин	-	38,70	38,10	36,91	35,67	28,55	-	36,07	35,00	35,05	35,37	32,61	
3	«Шаг» цикла гребковых движений, м	-	2,39	2,44	2,47	2,44	2,46	-	2,65	2,46	2,39	2,40	2,14	
4	Скорость прохождения участка дистанции, м·с ⁻¹	1,90	1,48	1,30	1,42	1,39	1,12	1,86	1,50	1,43	1,40	1,38	1,23	
5	Темп гребковых движений, цикл/мин	-	36,85	36,35	36,63	36,05	29,40	-	37,32	37,72	37,92	37,82	41,81	
6	«Шаг» цикла гребковых движений, м	-	2,42	2,32	2,34	2,32	2,22	-	2,40	2,27	2,22	2,20	1,81	

низкие.

4. По мере увеличения длины соревновательной дистанции значения темпа на различных отрезках, отображающих структуру соревновательной деятельности, снижаются на фоне изменения в большую сторону показателей «шага» цикла гребковых движений.

5. Совершенствование технико-тактического

мастерства спортсменов, специализирующихся в плавании способом кроль на спине, должно производиться с учетом длины соревновательной дистанции.

Перспектива дальнейших исследований связана с изучением особенностей технико-тактических действий спортсменов высокой квалификации в процессе преодоления дистанций различной протяженности в других спортивных способах плавания.

Таблица 4

Показатели скорости преодоления различных отрезков соревновательной дистанции 50, 100 и 200 метров в плавании способом кроль на спине

Дистанция	Отрезки соревновательной дистанции				
	Старт-выныр	Выныр-15 м	1 половина	2 половина	Финиш
50 м	2,06	1,65	1,57	1,61	1,28
100 м	2,00	1,69	1,49	1,48	1,29
200 м	1,98	1,48	1,39	1,35	1,23

Список использованной литературы:

1. Комоцкий В. М. Взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и подготовленности высококвалифицированных пловцов-спринтеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. М. Комоцкий. – К., 1986. – 24 с.
2. Компоненты соревновательной деятельности пловцов высокого класса: [пособие для тренеров и спортсменов] / В. А. Парфенов, Л. В. Парфенова, А. В. Парфенов [и др.]. – К., 1990. – 176 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Спортивное плавание : [учебник для вузов физ. культуры] / [под ред. Н. Ж. Булгаковой, В. З. Афанасьев, А. Р. Воронцов и др.]. – М. : ФОН, 1996. – Ч. 4 : Спортивная тренировка квалифицированных пловцов. – 430 с.
5. Структура соревновательной деятельности пловца / В. А. Парфенов, А. В. Парфенов, Л. В. Парфенова, В. А. Щербина // Основа тренировочного процесса : [учеб. пособие.]. – К., 1992. – 132 с.
6. Структура соревновательной деятельности пловцов-спринтеров как основа оптимизации тренировочного процесса / Т. М. Абсалямов, Е. В. Липский, В. М. Комоцкий // Проблемы моделирования соревновательной деятельности. – М. : Госкомспорт СССР, 1985. – С. 17–26.

Стаття надійшла до редакції: 20.11.2014 р.
Опубліковано: 31.12.2014 р.

Аннотация. Пилипко О. А. Особенности технико-тактических действий высококвалифицированных спортсменов при проплывании змагальних дистанцій 50, 100 і 200 метрів способом кроль на спині. Мета: виявити особливості технико-тактичних дій висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у плаванні способом кроль на спині на дистанціях різної довжини. **Матеріал і методи:** у роботі використані аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, відеоозйомка, хронометрування, методи математичної обробки отриманих даних. Збір цифрового матеріалу здійснювався під час проведення чемпіонатів та Кубків України з плавання. Обстежувана група складалася з учасниць фінальних запливів на дистанціях 50, 100 і 200 метрів способом кроль на спині. **Результати:** охарактеризовані зміни показників швидкості, темпу і «кроку» циклу гребкових рухів у процесі подолання змагальних дистанцій 50, 100 і 200 метрів способом кроль на спині, дана їх порівняльна характеристика. **Висновки:** характер технико-тактичних дій висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у плаванні способом кроль на спині, залежить від довжини змагальної дистанції.

Ключевые слова: технико-тактичні дії, особливості, кроль на спині, висококваліфіковані спортсменки, дистанції.

Abstract. Pylpko O. Features of technical and tactical actions of highly skilled athletes at swimming of competitive distances of 50, 100 and 200 meters way to crawl on his back. Purpose: to identify the features of technical and tactical actions of highly skilled athletes, specializing in swimming crawl on way back to the distances of different lengths. **Material and Methods:** we used analysis of scientific and methodical literature, teacher observation, video, timing, methods of mathematical processing of the data. Collection of digital material was carried out during the Championship and Cup of Ukraine on swimming. Surveyed group consisted of participants of the final swim at distances of 50, 100 and 200 meters way to crawl on his back. **Results:** characterized by changes of speed, tempo and "step" cycle paddle movements in the process of overcoming competitive distances of 50, 100 and 200 meters way to crawl on his back, given their comparative characteristics. **Conclusions:** the nature of the technical and tactical actions of highly skilled athletes, specializing in swimming crawl on way back, depending on the length of competitive distance.

Keywords: technical and tactical actions, features, crawl on his back, highly skilled athletes race.

References:

1. Komotskiy V. M. Vzaimosvyaz struktury sorevnovatelnoy deyatelnosti i podgotovlennosti vysokokvalifitsirovannykh plovtsov-sprinterov : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk [Interconnection structure of competitive activity and readiness of highly skilled swimmers-sprinters : PhD thesis], Kyiv, 1986, 24 p. (rus)
2. Parfenov V. A., Parfenova L. V., Parfenov A. V. Komponenty sorevnovatelnoy deyatelnosti plovtsov vysokogo klassa [Components of competitive activity of swimmers high-end], Kyiv, 1990, 176 p. (rus)
3. 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 p. (rus)
4. Bulgakova N. Zh., Afanasyev V. Z., Vorontsov A. R. Sportivnoye plavaniye [Sport swimming], Moscow, 1996, 430 p. (rus)
5. Parfenov V. A., Parfenov A. V., Parfenova L. V., Shcherbina V. A. Osnova trenirovochnogo protsessa [The basis of the train-

ing process], Kyiv, 1992, 132 p. (rus)

6. Absalyamov T. M., Lipskiy Ye. V., Komotskiy V. M. *Problemy modelirovaniya sorevnovatelnoy deyatelnosti [Problems of modeling of competitive activity]*, Moscow, 1985, pp. 17–26. (rus)

Received: 20.11.2014.

Published: 31.12.2014.

Пилипко Ольга Олександрівна: к. пед. н, доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61058, Україна.

Пилипко Ольга Александровна: к. пед. н., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99. г. Харьков, 61058, Украина.

Olga Pilipko: PhD (Pedagogical), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-8603-3206

E-mail: pilipkoolga@meta.ua

Бібліографічний опис статті:

Пилипко О. А. Особенности технико-тактических действий высококвалифицированных спортсменов при проплывании соревновательных дистанций 50, 100 и 200 метров способом кроль на спине / Н. В. Бойченко // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 92–96. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-6.017



УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.422.14/796.015.26

РЫБАЛЬЧЕНКО Т. П.

Харьковская государственная академия физической культуры

Определение модели соревновательной деятельности квалифицированных бегунов в марафоне

Аннотация. *Цель:* определить модели соревновательной деятельности для спортсменов-марафонцев различной квалификации. **Материал и методы:** проведен анализ результатов соревновательной деятельности 149 бегунов (мужчин). Хронометраж отдельных отрезков дистанции был проведен для квалифицированных бегунов, которые показали результаты от I разряда и лучше. **Результаты:** показано, что наиболее равномерно преодолевали марафонскую дистанцию наиболее квалифицированные спортсмены – мастера спорта. Установлена общая тенденция снижения скорости бега на второй половине дистанции, особенно на участке марафона от 21,097 до 26,3 км. **Выводы:** определено, что наиболее рациональной моделью соревновательной деятельности квалифицированных бегунов-марафонцев является равномерное прохождение дистанции.

Ключевые слова: марафон, бегуны, выносливость, соревнования.

Введение. В системе спортивной подготовки ключевое место занимает система соревнований, поскольку соревновательная деятельность прямо или косвенно влияет на генеральные тенденции построения всего процесса спортивной подготовки. Каждый из уровней проявления соревновательной деятельности имеет свои критерии оценки эффективности, что позволяет реализовать индивидуальный подход к подготовке спортсменов в разных компонентах тренировочного процесса [5].

Необходимость исследования вызвана значительным увеличением количества легкоатлетических соревнований, что является следствием коммерциализации спорта, а это в свою очередь усложнило рациональное планирование тренировочного процесса и снизило уровень специальной работоспособности по важнейшим параметрам соревновательной деятельности [2; 7; 8]. Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности является одним из перспективных направлений развития спортивной науки [1; 6].

При подготовке бегунов высокого класса на сверхдлинные дистанции, которые могут успешно выступать на международной арене, важным вопросом является предварительное определение приблизительных показателей, которых может достигнуть спортсмен. Это важно для выбора оптимальной дистанции, рекомендаций по методике тренировки и отбора кандидатов в сборные команды [3].

Связь исследования с научными программами, планами, темами. Исследование проводится согласно Тематическому плану научно-исследовательской работы Харьковской государственной академии физической культуры на 2013–2015 гг.

Цель исследования: определить модели соревновательной деятельности для спортсменов-марафонцев различной квалификации.

Задание исследования:

1. Проанализировать динамику скорости бега квалифицированных бегунов-марафонцев на отдельных отрезках дистанции.

2. Определить наиболее рациональные варианты преодоления соревновательной дистанции в марафонском беге.

Материал и методы исследования: теоретический анализ и обобщение специальной литературы, хронометрия, анализ протоколов соревнований, методы математической статистики.

Исследование проводилось во время соревнований чемпионата Украины в марафонском беге 2014 года в г. Белая Церковь среди мужчин. Результаты соревновательной деятельности были проанализированы в зависимости от квалификации: мастера спорта, кандидаты в мастера спорта и спортсмены I разряда. Спортсмены были разделены на группы в зависимости от уровня показанного результата в соревнованиях.

Результаты исследования и их обсуждение. Статистический анализ протоколов соревнований показал, что на чемпионате Украины по марафону, который проводился в г. Белая Церковь в 2014 году, стартовало 149 мужчин. В ходе анализа финишных протоколов оказалось, что среди спортсменов, которые закончили дистанцию, 8 бегунов показали результаты от I разряда и лучше. Так, 3 спортсмена показали норматив мастера спорта (МС), 2 спортсмена – кандидата в мастера спорта (КМС), 3 спортсмена – I разряда, 9 спортсменов выполнили II и 132 – III разряд.

Хронометраж пробега отдельных 5,3-километровых отрезков дистанции позволил определить модели соревновательной деятельности для спортсменов-марафонцев различной квалификации, которые представлены в табл. 1.

Изучение протоколов соревнований показало, что результаты на 5,3-километровых отрезках колеблются в пределах 16.39–17.25 мин.с у мастеров спорта, 17.41–19.09 мин.с у КМС, а у спортсменов I разряда – 18.36–20.26 мин.с. В результате проведенного анализа было выявлено, что наиболее равномерно преодолели марафонскую дистанцию мастера спорта (диапазон колебания времени составил 46 с). Это свидетельствует о хорошей физической подготовленности бегунов и правильно избранной тактике соревновательной деятельности.

Сравнение времени преодоления первых 5,3 км дистанции показало, что спортсмены – мастера

[dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.018](https://doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.018)

© РЫБАЛЬЧЕНКО Т. П. 2014



Таблица 1

Моделі соревновальної діяльності марафонців різної кваліфікації

5,3-кілометрові відрізки, км	Результат, мин.с		
	МС	КМС	I разряд
0–5,3	17.07	17.51	18.38
5,3–10,6	17.09	17.41	18.48
10,6–15,8	16.54	17.47	18.44
15,8–21,097	16.39	17.47	18.36
21,097–26,3	17.13	18.34	19.14
26,3–31,6	17.18	18.50	19.28
31,6–36,9	17.13	19.07	19.40
36,9–42,195	17.25	19.09	20.26
Средній результат пробігів 5,3-км відрізків, мин.с	17.02	18.25	19.31

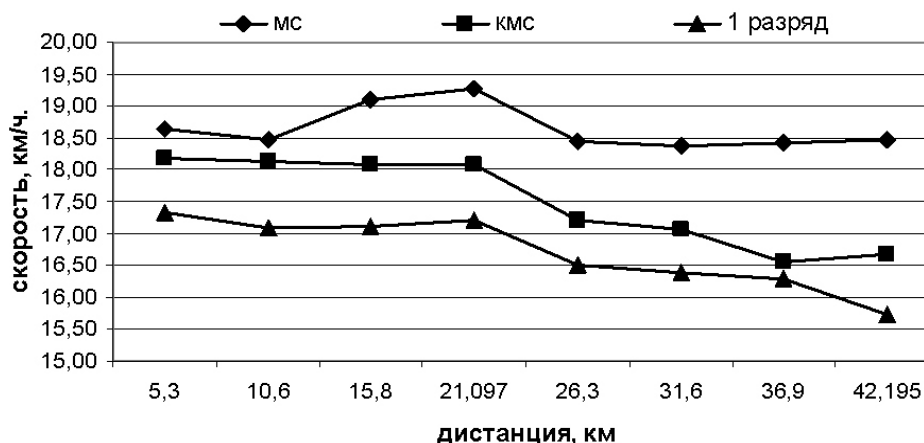


Рис. 1. Динаміка швидкості пробігів окремих відрізків марафонської дистанції спортсменами різної кваліфікації

спорта пробігали цей відрізок на рівні середнього соревновального результату, а кандидати в мастера спорта і спортсмени I разряду подолали цей відрізок швидше середніх значень на 34 с і 53 с відповідно.

Аналіз наступних етапів марафону з 5,3 до 10,6 км і з 10,6 до 15,8 км показав аналогічну ситуацію. Так, мастера спорта пробігали ці відрізки на рівні середнього соревновального результату, а кандидати в мастера спорта і спортсмени I разряду подолали ці частини дистанції швидше середніх значень на 44 с і 38 с, і 43 с і 47 с відповідно.

Наступний етап марафону з 15,8 до 21,097 км спортсмени всіх груп подолали швидше середніх значень на 23 с (МС), 38 с (КМС) і 55 с (бегуни I разряду).

Відрізок дистанції від 21,097 до 26,3 км мастера спорта і кандидати в мастера спорта пробігали на рівні середнього соревновального результату, а спортсмени I разряду – швидше середніх значень на 17 с.

Аналіз наступного етапу марафону від 26,3 до 31,6 км виявив, що більш кваліфіковані бегуни подолали його на 16 с і 25 с швидше середніх

значень, а інші спортсмени – на рівні середнього соревновального результату.

Сравнение времени преодоления промежутка от 31,6 до 36,9 км дистанции показало, что мастера спорта и спортсмены I разряда подолали этот відрізок на рівні середнього соревновального результату, а кандидати в мастера спорта – на 42 с швидше.

Последний відрізок дистанції всі спортсмени подолали швидше середнього соревновального результату на 23 с (МС), 44 с (КМС) і 55 с (бегуни I разряда). Значительное колебание времени пробегания отдельных участков марафонской дистанции возможно объясняется индивидуальными особенностями спортсменов, поскольку некоторые спортсмены слишком быстро пробігали первую половину дистанции и не смогли поддержать оптимальную скорость до финиша.

Аналіз динаміки швидкості подолавання марафонської дистанції спортсменами дозволив установити варіанти проходження дистанції в 2014 році бегунами різної кваліфікації (рис. 1). Установлено, що діапазон швидкості на 5,3-кілометрових відрізках коливається в межах 18,38–19,27 км·ч⁻¹ у мастеров спорта, 16,56–18,19 км·ч⁻¹ – у кандидатів в

was run by the most qualified runners – master of sports. A common trend of lowering of the running speed during the second half of the distance, especially at the district of the marathon from 21,097 to 26,3 km, was observed. **Conclusions:** it was proved that the most rational mode of the competitive activity of qualified marathon runners is leveled running through the distance.

Keywords: marathon, endurance, competitions.

References:

1. Kozlova O. Sportivnyy visnik Pridniprov'ya [Pridneprovya Sports Bulletin], 2010, vol. 3, pp. 77–80. (ukr)
2. Kononov V. N. Optimizatsiya upravleniya sportivnoy trenirovkoy v vidakh sporta s preimushchestvennym proyavleniyem vyносливости: dis. ... doktora ped. nauk [Optimizing the management of sports training in sports with a primary display of endurance : doct. of science diss.], Omsk, 1999, 327 p. (rus)
3. Kuramshin Yu. F. Nauchno-teoreticheskiy zhurnal «Uchenyye zapiski» [Scientific and technical journal “Scientific Notes”], 2005, vol. 18, pp. 40–58. (rus)
4. Rybkovskiy A. G. Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport], 2007, vol. 5, pp. 144–146. (rus)
5. Samolenko T. V. Slobozans'kij nauk. -sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2011, vol. 2, pp. 130–135. (ukr)
6. Fedorov A. I., Sharmanova S. B., Sirotin O. A., Medvedev V. N. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [Theory and Practice of Physical Culture], 1997, vol. 9, pp. 25–39. (rus)
7. Kharabuga S. G., Bankin V. N., Kollyas Kh. Fizicheskoye vospitaniye studentov tvorcheskikh spetsialnostey [Physical education students creative specialties], 2002, vol. 1, pp. 33–45. (rus)
8. Shkrebtiy Yu. M. Upravlinnya trenuvalnimi i zmagalnimi navantazhenniyami sportsmeniv visokogo klasu [Management training and competitive loads of high-class athletes], Kyiv, 2005, 257 p. (ukr)

Received: 05.11.2014.

Published: 31.12.2014.

Рибальченко Тетяна Петрівна: к. фіз. вих.; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Рыбальченко Татьяна Петровна: к. физ. восп.; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Tatiana Rybalchenko: PhD (Physical Education and Sport); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: tanyusic@rambler.ru

Бібліографічний опис статті:

Рыбальченко Т. П. **Определение модели соревновательной деятельности квалифицированных бегунов в марафоне / Т. П. Рыбальченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 97–100. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.018**

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 797.212:796.015.6:612.1

СИНЮГІНА М. Б., ДЬОМІН С. С.

Запорізький національний університет

Показники грудної реографії у спортсменів-плавців у стані спокою та після виконання фізичних навантажень у різних положеннях тіла

Анотація. Мета: дослідження показників грудної реографії у кваліфікованих спортсменів-плавців при виконанні дозованого фізичного навантаження в різних положеннях тіла. **Матеріали і методи:** у дослідженні брали участь 20 кваліфікованих плавців на середні та довгі дистанції. **Результати:** проведені дослідження змін реографічних показників у відповідь на фізичну роботу в різних положеннях тіла показали чітку залежність зрушень показників центрального кровообігу від положення тіла, в якому проводиться фізична робота. **Висновки:** встановлено, що при оцінці успішності підготовленості плавців і плануванні тренувальних навантажень необхідно спиратися на показники фізичної працездатності, отримані при виконанні фізичної роботи в горизонтальному положенні тіла.

Ключові слова: серцево-судинна система, центральний кровообіг, реографічні показники, спортсмени-плавці, фізичне навантаження.

Вступ. Стан серцево-судинної системи (ССС) є одним з важливих критеріїв для оцінки впливу спортивного тренування на організм людини [1; 2]. Це зумовлено насамперед надзвичайно великою роллю апарату кровообігу в адаптації організму людини до постійного підвищення фізичних навантажень у сучасному спорті.

Спортивна діяльність в умовах водного середовища (плавання) має ряд фізіологічних особливостей, що відрізняє її від фізичної роботи у звичайних умовах повітряного середовища. Ці особливості визначаються механічними чинниками, пов'язаними з рухом у воді, горизонтальним положенням тіла і великою теплоємністю води [3; 4].

Функціональна діагностика серцево-судинної системи має первинне значення при комплексній оцінці рівня готовності спортсменів до навантажень у сучасному спорті на усіх етапах їх професійної діяльності [5–7]. Велика кількість досліджень присвячена особливостям кардіодинаміки, нейрогуморальної регуляції вегетативних функцій, а також центрального кровообігу у представників різних видів спорту [5; 8–10].

У той же час досліджень, присвячених як особливостям реакцій системної гемодинаміки на зміну положення тіла, так і реакціям кровообігу на різні дії (фізичні, психоемоційні, фармакологічні і так далі) залежно від характеру позної статки, досить мало і вони недостатньо систематизовані.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Наукове дослідження виконано за планами НДР, які розробляються Запорізьким національним університетом.

Мета дослідження: дослідження показників грудної реографії у кваліфікованих спортсменів-плавців при виконанні дозованого фізичного навантаження в різних положеннях тіла.

Завдання дослідження:

1. Визначити вплив гравітаційного (гідростатичного) чинника на показники частоти серцевих скорочень, потужності серцевих скорочень, ударного та хвилинного об'ємів крові у спортсменів-плавців.

2. Визначити основні параметри центрального

dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.019

© Синюгіна М. Б., Дьомін С. С. 2014



кровообігу у кваліфікованих спортсменів-плавців при виконанні фізичного навантаження в горизонтальному та вертикальному положеннях тіла.

Матеріали та методи дослідження: дослідження проводилися на базі СДЮШОР «Мотор Січ» з плавання в період з січня 2013 по лютий 2014 р.

Контингент: кваліфіковані плавці на середні та довгі дистанції (МСМК – 2, МС – 6, КМС – 6 і I розряд – 6 чоловік) у кількості 20 спортсменів – чоловіків у віці від 18–25 років. Реєстрація основних показників центрального кровообігу здійснювалася за допомогою діагностичного комплексу «Кардіо+». Показники центрального кровообігу реєструвалися в положенні лежачи та сидючи. Двохетапне велоергометричне навантаження потужності, що підвищується, проводилося в положенні сидючи на велоергометрі і лежачи. Реографічні показники фіксувалися в положенні лежачи і сидючи (фонове обстеження) і безпосередньо після виконання першого і другого етапів фізичного навантаження. Величини навантаження, що пред'являється, визначалися за допомогою експрес-діагностичної програми «ШВСМ» відповідно до антропометричних даних [11].

Обробка результатів дослідження проводилася методами математичної статистики з використанням пакетів статистичних програм «Statistica 6.0» (Statsoft, США) і редактора таблиць «Excel 2000» (Microsoft, США). Достовірність змін за t-критерієм Ст'юдента при рівні значущості $p=0,05$.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведені дослідження реографічних показників у кваліфікованих спортсменів-плавців в стані кліностатичного спокою дали змогу проаналізувати вплив тривалих фізичних навантажень та гравітаційного (гідростатичного) чинника на параметри центрального кровообігу у спортсменів.

У табл. 1 наведені дані показників середнього артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, потужності серцевих скорочень, ударного і хвилинного об'ємів крові та периферичного опору судин у спортсменів у стані спокою.

Детальний аналіз реографічних показників дозволив виявити направлені адаптивні зміни кровообігу в процесі довготривалих фізичних навантажень, що полягають у формуванні функціональної спортивної брадикардії з одночасним збільшенням інотропної



Таблиця 1

Показники центрального кровообігу у кваліфікованих спортсменів-плавців у стані кліностаціонарного спокою (n=20)

№ п/п	Показники								
	АТср, мм рт.ст.	ЧСС, уд.-хв ⁻¹	СФС, ом-с ⁻¹	УОК, мл	УІ, мл-м ⁻²	ХОК, мл	СІ, л-хв-м ²	ЗПОС, дін-с-см ⁻⁵	ППОС, дін-с-см ⁻⁵ -м ⁻²
МСМК/МС									
1	98	68	2,83	67,36	40,09	4580	2,72	1711	2881
2	80	63	2,22	79,64	47,12	5017	2,96	1275	2161
3	76	60	2,13	72,53	43,17	4351	2,56	1397	2374
4	87	41	2,58	82,56	48,56	3384	1,99	2056	3496
5	96	68	2,84	67,16	39,73	4566	2,68	1681	2864
6	82	58	2,46	78,45	46,14	4550	2,69	1441	2438
7	87	39	2,51	79,59	46,81	3104	1,84	2241	3781
8	76	60	1,98	69,03	40,84	4141	2,43	1467	2501
\bar{X}	85,25	57,12	2,445	74,54	44,05	4211	2,48	1658	2812
σ	8,39	11,19	0,31	6,22	3,52	650	0,38	338	569
m	2,96	3,956	0,11	2,20	1,24	229	0,13	119	201
КМС/І розряд									
1	91	74	1,89	57,18	33,63	4231	2,48	1720	2934
2	75	70	1,67	50,90	30,11	3563	2,10	1683	2856
3	78	71	1,67	55,13	32,81	3914	2,32	1593	2688
4	73	70	1,89	62,34	36,67	4368	2,56	1336	2280
5	78	71	1,67	63,13	37,35	4481	2,65	1392	2354
6	75	70	1,67	50,90	30,39	3560	2,13	1684	2829
7	73	70	1,89	56,34	33,14	3943	2,19	1480	2666
8	80	63	1,72	47,64	28,19	3001	1,77	2132	3614
9	91	74	1,89	67,18	39,75	4971	2,95	1464	2467
10	90	70	2,43	60,89	35,81	4262	2,50	1688	2879
11	82	58	1,85	69,45	41,09	4028	2,38	1628	2755
12	90	70	2,43	60,89	36,24	4262	2,53	1689	2845
\bar{X}	81,33	69,25	1,88	58,49	34,59	4048	2,38	1624	2763
σ	7,26	4,47	0,27	6,70	3,92	510	0,30	205	342
m	2,09	1,29	0,07	1,93	1,13	147	0,08	59	98

функції серця і об'ємних показників кровообігу. Отримані дані дослідження реографічних показників у спортсменів-плавців дозволяють судити про економічну роботу ССС у стані кліностаціонарного спокою.

Проведені дослідження реографічних показників у кваліфікованих спортсменів-плавців при виконанні фізичного навантаження в різних положеннях тіла дали змогу визначити основні параметри центрального кровообігу та їх зміни у відповідь на фізичну роботу (табл. 2).

Так, при виконанні фізичного навантаження в положенні сидячи спостерігався максимальний приріст ХОК, причому після першого навантаження як за рахунок збільшення ЧСС, так і в результаті збільшення УОК. Тоді як під час другого навантаження – в основному за рахунок збільшення ЧСС (табл. 2). При виконання велоергометрії в положенні сидячи показники ЧСС, як після першого, так і після другого навантаження, були достовірно вищими – $p < 0,05$ і $< 0,01$ відповідно (табл. 2).

Показник скоротливої функції серця (СФС) постійно зростав як при виконанні навантаження сидячи, так і лежачи (табл. 2). Але слід зазначити, що при

виконанні фізичної роботи в положенні лежачи після другого навантаження цей показник був достовірно вищим, ніж при роботі в положенні сидячи ($p < 0,05$).

При порівняльному аналізі показників ударного (УОК) та хвилинного об'ємів крові (ХОК) звертає на себе увагу досить суттєві відмінності в динаміці змін цих показників у відповідь на пред'явлені фізичні навантаження. Так, показник УОК при навантаженні в положенні сидячи практично не змінювався відносно стану спокою (УОК=76,26±5,08 мл та 72,36±8,07 мл після першого і другого навантаження відповідно), навіть трохи зменшився після другого навантаження. Тоді як у положенні лежачи цей показник суттєво зростав, як після першого (УОК=99,78±1,34 мл), так і після другого навантаження (УОК=117,00±9,44 мл), та був достовірно вищим, ніж при виконанні фізичної роботи в положенні сидячи ($p < 0,001$ та $p < 0,01$ після першого та другого навантажень відповідно).

Показник хвилинного об'єму крові суттєво зростав, як при виконанні навантаження сидячи, та і лежачи (табл. 2). Але завдяки значному достовірному збільшенню ударного об'єму крові при виконанні фізичної роботи в положенні лежачи хвилинний

Таблиця 2

Показники центрального кровообігу у спортсменів-плавців при виконанні фізичного навантаження в положеннях сидячи та лежачи, $\bar{X} \pm m$

Показники		Навантаження сидячи (n=20)			Навантаження лежачи (n=20)					
		Спокій	1	2	Спокій	p	1	p	2	p
Атсер, мм рт.ст.	\bar{X} m	80,10 0,98	88,10 1,03	87,2 0,83	78,33 1,84	>0,05	86,00 2,22	>0,05	88,02 0,73	>0,05
ЧСС, уд./хв ⁻¹	\bar{X} m	77,9 2,61	99,2 2,54	130,6 3,46	61,67 2,74	<0,001	92,11 2,95	<0,05	106,54 3,19	<0,01
СФС, ом·с ⁻¹	\bar{X} m	1,74 0,08	2,06 0,30	2,12 0,26	2,05 0,26	>0,05	2,29 0,38	<0,05	2,80 0,31	<0,05
УОК, мл	\bar{X} m	71,86 4,46	76,26 5,08	72,36 8,07	98,21 1,62	<0,001	99,78 1,34	<0,001	117,00 9,44	<0,01
УІ, мл·м ⁻²	\bar{X} m	37,75 2,49	35,63 2,57	42,86 4,22	54,01 1,66	<0,001	54,20 4,93	<0,01	63,26 4,46	<0,01
ХОК, мл	\bar{X} m	5546 364	7553 453	9450 950	6966 406	<0,05	10298 613	<0,01	12402 1312	<0,05
СІ, л·хв·м ²	\bar{X} m	2,90 0,19	3,85 0,21	4,96 0,48	3,74 0,36	<0,05	5,54 0,26	<0,001	6,78 0,60	<0,05
ЗПОС, дін·с·см ⁻⁵	\bar{X} m	1254 84	1056 76	893 85	908 31	<0,001	675 25	<0,001	568 111	<0,05
ППОС, дін·с·см ⁻⁵ ·м ⁻²	\bar{X} m	2378 141	1986 137	1706 156	1683 46	<0,01	1254 54	<0,001	1038 146	<0,05

Примітка. p – рівень статистичної вірогідності до навантаження сидячи.

об'ємний показник був достовірно більший, як після першого (p<0,01), так і після другого етапу велоергометрії (p<0,05).

Таким чином, проведені нами дослідження змін реографічних показників у кваліфікованих спортсменів-плавців у відповідь на дозоване велоергометричне навантаження в різних положеннях тіла показали чітку залежність величини і функціональної структури гемодинамічних зрушень від положення тіла, в якому проводиться фізична робота.

Так, адаптивні зміни в роботі серцево-судинної системи в умовах горизонтального положення тіла у кваліфікованих спортсменів-плавців оптимальні саме для фізичної роботи в положенні лежачи і функціонально менш оптимальні для виконання фізичних навантажень у вертикальному положенні.

Висновки:

1. При оцінці функціонального стану серцево-судинної системи плавців слід орієнтуватися на дві фізіологічні норми – лежачи і стоячи.

2. При оцінці гемодинамічних змін у відповідь на дозоване фізичне навантаження орієнтуватися першодусім на початкові показники в тих положеннях тіла,

в яких це навантаження реалізується, з одного боку, і особливості кількісних змін їх при навантаженні, з іншого.

3. При оцінці міри і успішності підготовленості спортсменів-плавців і плануванні тренувальних навантажень пропонується спиратися на показники фізичної працездатності, отримані при виконанні фізичного навантаження в горизонтальному положенні тіла.

4. При організації тренувального процесу кваліфікованих спортсменів-плавців слід звертати особливу увагу на те, щоб підвищення об'ємів і збільшення інтенсивності тренувальних навантажень здійснювалося з урахуванням функціонального потенціалу і поточної готовності систем організму плавців до сприйняття конкретного об'єму фізичних навантажень.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особливостей становлення насосної функції серця у плавців на марафонські дистанції в процесі довготривалих фізичних навантажень у горизонтальному положенні тіла.

Список використаної літератури:

1. Карпман В. Л. Динамика кровообращения у спортсменов / В. Л. Карпман, Б. Г. Любина. М.: Физ., 1982. – 135 с.
2. Маликов Н. В. Современные проблемы адаптации / Н. В. Маликов, Н. В. Богдановская. – Запорожье: ЗНУ, 2007. – 252 с.
3. Costil D. Metabolic characteristics of skeletal muscle during detraining from competitive swimming / D. Costil, W. Fink, M. Hargreaves et. al. // Med. Sci. Sports Exerc. – 1985. – Vol. 17. – № 3. – P. 339–343.
4. Павлов С. Е. Современная теория адаптации и опыт использования ее основных положений в подготовке пловцов / С. Е. Павлов, Т. Н. Кузнецова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 32–37.
5. Викулов А. Д. Кровообращение у спортсменов-пловцов / А. Д. Викулов. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2000. – 115 с.

6. Синюгіна М. Б. Особливості типологічної регуляції центральної гемодинаміки у спортсменів-плавців на фоні велоергометричного навантаження в різних положеннях тіла / М. Б. Синюгіна // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури». – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – Випуск 3К (45). – 2014. – С. 357–362.
7. Огурцова М. Б. Особенности центральной и регионарной гемодинамики у спортсменов-пловцов в различных позициях условий и при физической нагрузке / М. Б. Огурцова, А. Н. Демин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК. – 2007. – № 11. – С. 154–158.
8. Огурцова М. Б. Типологический анализ регуляции кровообращения и физической работоспособности у спортсменов-пловцов / М. Б. Огурцова, А. Н. Демин // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – СПб : Плавин. – 2007. – С. 37–144.
9. Павлов С. Е. Некоторые физиологические аспекты спортивной тренировки в плавании / С. Е. Павлов, Т. Н. Кузнецова // Методическая разработка для преподавателей и аспирантов РГАФК. – М. : РГАФК, "Принт-Центр". – 2008. – 33 с.
10. Синюгіна М. Б. Зміни реографічних показників у кваліфікованих спортсменів-плавців при подоланні марафонської дистанції / М. Б. Синюгіна // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК. – 2013. – № 5. – С. 243–247.
11. Маликов Н. В. Компьютерная программа комплексной оценки функционального состояния и функциональной подготовленности организма – ШВСМ / Н. В. Маликов, Н. В. Богдановская, А. В. Сватъев. – Запорожье, 2003. – 75 с.

Стаття надійшла до редакції: 17.11.2014 р.
Опубліковано: 31.12.2014 р.

Аннотация. Синюгіна М. Б., Демин С. С. Показатели грудной реографии у спортсменов-пловцов в состоянии покоя и после выполнения физической нагрузки в разных положениях тела. **Цель:** исследование показателей грудной реографии у квалифицированных спортсменов-пловцов при выполнении дозированной физической нагрузки в разных положениях тела. **Материалы и методы:** в исследовании принимали участие 20 квалифицированных пловцов на средние и длинные дистанции. **Результаты:** проведенные исследования изменений реографических показателей у квалифицированных пловцов в ответ на физическую нагрузку в разных положениях тела показали четкую зависимость величины и функциональной структуры гемодинамических сдвигов от положения тела, в котором проводится физическая работа. **Выводы:** установлено, что при оценке успешности подготовленности пловцов и планировании тренировочных нагрузок необходимо опираться на показатели физической работоспособности, полученные при выполнении физической нагрузки в горизонтальном положении тела.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, центральное кровообращение, реографические показатели, спортсмены-пловцы, физическая нагрузка.

Abstract. Sinyugina M., Dyomin S. Indicators chest rheography at swimmers at rest and after exercise in different body positions. **Purpose:** Study of chest rheography for skilled swimmers when the dosage of physical activity in different body positions. **Materials and Methods:** the study involved 20 qualified swimmers for middle and long distance. **Results:** studies changes rheographic indicators from qualified swimmers in response to exercise in different positions of the body showed a clear dependence of the structure and functional hemodynamic changes the position of the body in which the exercise is carried out. **Conclusions:** found that when evaluating the success of readiness of swimmers and planning training loads must be based on indicators of physical performance obtained during exercise in a horizontal position of the body.

Keywords: cardiovascular system, central circulation, rheographic figures, sportsmen-swimmers, physical activity.

References:

1. Karpman V. L., Lyubina B. G. Dinamika krovoobrashcheniya u sportmenov [Dynamics of blood circulation in athletes], Moscow, 1982, 135 p. (rus)
2. Malikov N. V., Bogdanovskaya N. V. Sovremennyye problemy adaptatsii [Modern problems of adaptation], Zaporozhye, 2007, 252 p. (rus)
3. Costil D. Metabolic characteristics of skeletal muscle during detraining from competitive swimming / D. Costil, W. Fink, M. Hargreaves et. al. // Med. Sci. Sports Exerc. – 1985. – Vol. 17. – № 3. – R. 339–343.
4. Pavlov S. Ye., Kuznetsova T. N. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [Theory and Practice of Physical Culture], 2001, vol. 2, p. 32–37. (rus)
5. Vikulov A. D. Krovoobrashcheniye u sportmenov-plovtsov [The blood circulation in swimmers], Yaroslavl, 2000, 115 p. (rus)
6. Sinyugina M. B. Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kulturi [Scientific and pedagogical problems of physical culture], Kyiv, 2014, Vol. 3K (45), 2014, pp. 357–362. (ukr)
7. Ogurtsova M. B., Demin A. N. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2007, vol. 11, p. 154–158. (rus)
8. Ogurtsova M. B., Demin A. N. Plavaniye. Issledovaniya, trenirovka, gidrореабилитatsiya [Swimming. Research, training, gidrореабилитatsiya], SPb, 2007, pp. 37–144. (rus)
9. Pavlov S. Ye., Kuznetsova T. N. Metodicheskaya razrabotka dlya prepodavateley i aspirantov RGAFK [Methodical development for faculty and graduate students RGAFK], Moscow, 2008, 33 p. (rus)
10. Sinyugina M. B. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2013, vol. 5, pp. 243–247. (ukr)
11. Malikov N. V., Bogdanovskaya N. V., Svatъev A. V. Kompyuternaya programma kompleksnoy otsenki funktsionalnogo sostoyaniya i funktsionalnoy podgotovlennosti organizma – ShVSM [A computer program integrated assessment of functional status and functional fitness of the organism - ShVSM], Zaporozhye, 2003, 75 p. (rus)

Received: 17.11.2014.

Published: 31.12.2014.

Синюгіна Марія Борисівна: к. фіз. вих.; Запорізький національний університет: вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, 69600, Україна.

Синюгіна Марія Борисівна: к. физ. восп.; Запорожский национальный университет: ул. Жуковского, 66, Запорожье, 69600, Украина.

Mariya Sinyugina: PhD (Physical Education and Sport); Zaporizhzhya National University: str. Zhukovsky, 66, Zaporozhye, 69600, Ukraine.

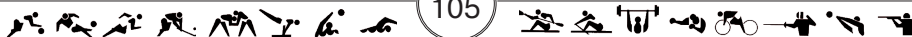
ORCID.ORG/0000-0002-8994-7481

E-mail: maria-sinyugina@rambler.ru

Дьомін Сергій Сергійович: Запорізький національний університет: вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, 69600, Україна.
Демин Сергей Сергеевич: Запорожский национальный университет: ул. Жуковского, 66, Запорожье, 69600, Украина.
Sergii Dyomin: Zaporizhzhya National University: str. Zhukovsky, 66, Zaporozhye, 69600, Ukraine.
E-mail: sdemin1977@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Синюгіна М. Б. Показники грудної реографії у спортсменів-плавців в стані спокою та після виконання фізичних навантажень в різних положеннях тіла / М. Б. Синюгіна, С. С. Дьомін // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 101–105. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-6.019



УДК 796.011.1-057.87

СУТУЛА В. О.¹, КИЗИМ П. М.¹, ШУТЄЄВ В. В.¹, ФІШЕВ Ю. О.², ЛУЦЕНКО Л. С.²¹Харківська державна академія фізичної культури²Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Шляхи оптимізації фізичної активності студентської молоді

Анотація. Мета: на основі аналізу результатів опитування студентів, по-перше, визначити структуру та значимість факторів, які впливають на формування в них мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності, по-друге, виділити можливі теми для розширення змісту теоретичного та методико-практичного компонентів фізкультурної освіти студентської молоді. **Матеріал і методи:** у дослідженні приймали участь студенти першого та другого курсів Інституту підготовки кадрів для органів прокуратури та факультету № 9 Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого та студенти Київського національного університету культури і мистецтв та Житомирського державного університету імені Івана Франка. **Результати:** встановлено, що за період навчання у національному юридичному університеті суттєво змінюються інтереси студентів стосовно факторів, які мотивують їх до фізкультурно-спортивної діяльності. Проаналізовані дані свідчать про те, що ключовим чинником, який заважає студентам займатися фізкультурно-спортивною діяльністю, є відсутність вільного часу. Доведено, що студенти вважають за необхідне отримувати інформацію про свій фізичний стан. **Висновки:** результати дослідження дозволили виділити найбільш значущі фактори, які мотивують студентів займатися фізкультурно-спортивною діяльністю. Встановлено теми теоретичного та методико-практичного компонентів фізкультурної освіти, які цікавлять студентів НЮУ та КНУКМ і ЖДУ. Показано, що для студентів юридичного університету значення тем теоретичного та методико-практичного компонентів фізкультурної освіти суттєво залежить від року їх навчання.

Ключові слова: фізичне виховання, мотивація, спортивне виховання студентів, здоров'я, фізкультурно-спортивна діяльність, руховий режим, соціологічне дослідження, анкета, фактори.

Вступ. Останніми роками проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді набула особливої актуальності. Це пов'язано з тим, що у теперішній час більше 70% студентів мають низький і нижче середнього рівні соматичного здоров'я [5]. За даними, наприклад, Г. В. Власова [2], близько 50% студентів знаходяться на диспансерному обліку, а кожного п'ятого студента віднесено до підготовчої чи спеціальної медичної групи або звільнено за станом здоров'я від фізичних навантажень. Ситуація, яка склалася зі здоров'ям студентської молоді, обумовлена цілим рядом причин. По-перше, тим, що заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах лише на 25–30% задовольняють добову потребу студентів у руховій активності [1]. По-друге, неформованістю у більшості студентів необхідної мотивації до занять фізичними вправами [8; 9]. По-третє, переведенням у розділ самостійної роботи значної частини годин (60%), відведених на дисципліну «Фізичне виховання» у зв'язку з впровадженням у вищих навчальних закладах кредитно-модульної системи організації навчального процесу [4]. Отже, вирішення проблеми забезпечення необхідного рівня фізичного здоров'я студентської молоді лежить у площині виховання у них особистої відповідальності за стан свого здоров'я, формування у них позитивного ставлення до занять фізичними вправами та до ведення здорового фізично активного способу життя, тобто формування у них певного рівня особистісної фізичної культури [10]. Однак для вирішення означених завдань усе ще недостатньо даних про структуру чинників, які впливають на мотивацію студентів до занять фізичними вправами, не повно вивчені особливості формування у них ціннісних орієнтирів щодо фізичного здоров'я та фізичного самовдосконалення, не визначені у повній мірі напрями вдосконалення теоретичної підготовки студентів нефізкультурних вузів з дисципліни «Фізичне виховання» [7].

dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.020

© СУТУЛА В. О., КИЗИМ П. М., ШУТЄЄВ В. В., ФІШЕВ Ю. О.,

ЛУЦЕНКО Л. С. 2014



Мета дослідження. На основі аналізу результатів опитування студентів, по-перше, визначити структуру та значимість факторів, які впливають на формування у них мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності, по-друге, виділити можливі теми для розширення змісту теоретичного та методико-практичного компонентів фізкультурної освіти студентської молоді.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводиться в рамках реалізації комплексного наукового проекту на 2013–2014 р. «Теоретико-методологічні засади формування особистісної фізичної культури у дітей і молоді як основи їх здоров'я» (номер державної реєстрації 0113U001205).

Матеріал та методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було проведено спеціальне соціологічне дослідження, у якому приймали участь студенти першого та другого курсів Інституту підготовки кадрів для органів прокуратури та факультету № 9 Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого (НЮУ). У ході дослідження використовувалась анкета змішаного типу, яка уже пройшла практичну апробацію у попередніх дослідженнях [6]. У процесі порівняльного аналізу результатів опитування студентів першого та другого курсів допускалось, що різниця між узагальненими відповідями значима, якщо вона більше 5%. Результати опитування студентів юридичної академії, для більш об'єктивної їх оцінки, порівнювались з узагальненими результатами аналогічного дослідження, проведеного у Київському національному університеті культури і мистецтв (КНУКМ) (відповідальний виконавець Н. П. Батєєва) та у Житомирському державному університеті імені Івана Франка (ЖДУ) (відповідальний виконавець Д. Р. Мельничук).

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження значимості факторів, які впливають на формування у студентів мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності, представлені в таблиці, питання перше. Вони свідчать про те, що для студентів юридичного університету, які приймали

участь в опитуванні, найбільш значущим фактором, який спонукає їх до занять фізичними вправами, є бажання підвищити свою фізичну підготовленість. Причому на другому році навчання, у порівнянні з першим, кількість таких студентів зростає на 17,2%. У середньому ж серед студентів НЮУ даному фактору віддали перевагу 35,9% респондентів, що значно менше, ніж у середовищі студентської молоді, яка навчається в КНУКМ та ЖДУ (54,5%). Другим по значимості фактором, який впливає на мотивацію студентів юридичного університету до фізкультурно-спортивної діяльності, є усвідомлення ними необхідності оптимізації своєї ваги та покращення статури (33,1%). Цей чинник практично рівнозначний для студентів першого (31,9%) та другого (34,3%) курсів. Як показали результати дослідження, для студентів КНУКМ та ЖДУ він являється менш вагомим, адже йому віддали перевагу лише 16,6% респондентів. Достатньо важливим фактором, який мотивує студентів першого курсу юридичного університету займатися фізичними вправами, є бажання «виховати волю, характер, цілеспрямованість». Його позитивно оцінили 28,2% першокурсників. Однак для студентів другого курсу він не являється визначальним (2,6%). Прямо протилежна тенденція була виявлена у процесі аналізу наступного фактору, який мотивує студентів до занять фізичними вправами, а саме «бажання зняти втому і підвищити працездатність». Його відмітили лише 4,5% студентів першого курсу, у той час як для студентів другого курсу цей чинник являється більш значущим, його виділили 16,6% респондентів. Як показали результати дослідження, інші фактори, які включені в опитувальний лист, а саме «бажання красиво рухатись», «раціонально проводити час», «досягти спортивних успіхів», у тому числі і «вчасно отримати залік з фізичного виховання», не являються значущими, як для студентів юридичного університету, так і студентів КНУКМ та ЖДУ.

Узагальнюючи результати оцінки студентами факторів, які спонукають їх до фізкультурно-спортивної діяльності, необхідно звернути увагу на співпадіння рейтингу вибраних студентами НЮУ та КНУКМ і ЖДУ варіантів відповідей (див. табл., питання 1). Серед восьми запропонованих варіантів студенти цих вузів на перше місце поставили «бажання підвищити фізичну підготовленість», на друге – «бажання оптимізувати вагу та покращити статуру», на третє – «бажання виховати волю, характер, цілеспрямованість», на четверте – «бажання зняти втому і підвищити працездатність» і т. д. Незначні розбіжності (8,4%) виникли лише щодо фактору «бажання досягти спортивних успіхів». Оскільки опитування студентів НЮУ та КНУКМ з ЖДУ проводилося незалежно, отриманий результат дозволяє стверджувати, що встановлений студентами рейтинг значимості факторів, які стимулюють їх до фізкультурно-спортивної діяльності, має об'єктивний і достатньо загальний характер.

Оптимізація системи фізичного виховання студентської молоді передбачає врахування їх інтересів і потреб у сфері фізичної культури та спорту [10]. Для цього необхідно знати причини, які заважають їм займатися фізкультурно-спортивною діяльністю. Проведене опитування студентів дозволяє з певною мірою вірогідності відповісти на поставлені питання (див. табл., питання 2). Результати, отримані в ході

дослідження, свідчать, що «відсутність вільного часу» являється найбільш значущим чинником, який заважає студентам займатися фізкультурно-спортивною діяльністю. На нього звернули увагу в середньому близько 59,5% студентів НЮУ, а також 39,4% студентів КНУКМ і ЖДУ. Слід відмітити, що з роками навчання у вузі в студентському середовищі ставлення до цього фактору змінюється. Так, наприклад, його як значущий виділили 70,6% опитаних студентів першого курсу юридичного університету. На другому курсі таких студентів було значно менше – 48,5%. Прямо протилежна оцінка була зроблена студентами першого (0,0%) та другого (16,1%) курсів юридичного університету такого фактору, як «немає секції з улюбленого виду спорту». Інші ж варіанти відповідей на дане питання, які були представлені в анкеті («не вистачає знань для самостійних занять», «відсутність інвентарю», «ніхто не залучає до фізкультурно-спортивної діяльності»), для студентів юридичного університету виявились мало значущі. Така ж в цілому оцінка цих факторів витікає і з узагальнених результатів опитування студентів КНУКМ та ЖДУ.

Важливим чинником, який може мотивувати студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, є можливість отримання ними в процесі освоєння дисципліни «Фізичне виховання» інформації про стан свого здоров'я, про рівень фізичної підготовленості, про гармонійність розвитку статури та про вплив фізичних вправ на розумову працездатність (див. табл., питання 3). Результати проведеного опитування свідчать про те, що в 56,2% студентів юридичного університету (55,6% на першому та 56,8% на другому) отримують необхідну для них інформацію про стан свого здоров'я, що практично співпадає з результатами відповідей студентів КНУКМ та ЖДУ (56,9%). Звертає увагу на себе той факт, що на першому курсі університету 24,0% студентів цікавляться інформацією про стан свого здоров'я, але такої інформації вони не отримують, на другому курсі таких студентів значно менше – 14,3%. Слід відмітити, що за період навчання в юридичному університеті збільшується кількість студентів, для яких ця інформація нецікава (на першому курсі 20,4%, а на другому 28,9%), тоді як в інших вузах таких студентів лише 13,9%. Результати проведеного дослідження свідчать також про те, що за період навчання в юридичному університеті зростає інформованість студентів про рівень їх фізичної підготовленості. Так, якщо на першому курсі 42,1% студентів цікавляться і отримують таку інформацію, то на другому курсі таких студентів уже близько 65,1%. Означена різниця виникає за рахунок підвищення інтересу студентів другого курсу до даної проблематики, внаслідок чого зменшується на 18,0% кількість студентів, для яких ця інформація не цікава. Схожа залежність прослідковується і при оцінці студентами такого фактору, як «гармонійність розвитку статури». Даною інформацією цікавляться і її отримують 41,3% студентів першого курсу та 56,8% студентів, які навчаються на другому курсі НЮУ. Результати дослідження свідчать також про відносно стабільну кількість студентів юридичного університету, які навчаються на першому (47,7%) та другому (48,5%) курсах і які отримують інформацією щодо впливу занять фізичними вправами на їх розумову працездатність. Серед сту-



Шляхи та засоби оптимізації фізичної активності студентської молоді

№ п/п	Запитання та варіанти відповідей	Узагальнені результати відповідей (%)					
		1 курс (n=84)	2 курс (n=64)	Різниця	Середнє значення	КНУКМ та ЖДУ (n=246)	
Що спонукає Вас займатися фізкультурно-спортивною діяльністю?							
1	Бажання підвищити фізичну підготовленість	27,4	44,6	+17,2	35,9	54,5	
	Бажання оптимізувати вагу та покращити статуру	31,9	34,3	+2,4	33,1	16,6	
	Бажання виховати волю, характер, цілеспрямованість	28,2	2,6	-25,5	15,4	8,2	
	Бажання зняти втому і підвищити працездатність	4,5	16,6	+12,1	10,6	7,2	
	Бажання красиво рухатись	4,5	0,0	-4,5	2,25	2,3	
	Бажання раціонально проводити час	3,5	0,0	-3,5	1,8	1,1	
	Бажання досягти спортивних успіхів	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	
	Бажання вчасно отримати залік з фізичного виховання	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	
	Не визначився	0,0	1,9	+1,9	0,95	1,2	
Що заважає Вам займатися фізкультурно-спортивною діяльністю?							
2	Відсутність вільного часу	70,6	48,5	-22,1	59,6	39,4	
	Немає секції з улюбленого виду спорту	0,0	16,1	+16,1	8,05	6,0	
	Не вистачає знань для самостійних занять	6,8	3,9	-2,85	5,4	9,4	
	Відсутність інвентарю	4,5	5,2	+0,7	4,9	11,8	
	Ніхто не залучає до фізкультурно-спортивної діяльності	4,5	2,6	-1,9	3,5	11,7	
	Не визначився	13,7	15,4	+1,7	14,5	21,2	
Яку інформацію про свій фізичний стан Ви хотіли б отримати від фахівців і чи отримуєте Ви її в даний час?							
3	Про стан фізичного здоров'я	Цікавить і отримую	55,6	56,8	+1,2	56,2	56,9
		Цікавить, але не отримую	24,1	14,3	-9,8	19,2	29,1
		Інформація не цікавить	20,4	28,9	+8,6	24,6	13,9
	Про рівень фізичної підготовленості	Цікавить і отримую	42,1	65,1	+23	53,6	42,2
		Цікавить, але не отримую	15,4	10,4	-5	12,9	26,6
		Інформація не цікавить	42,6	24,6	-18,0	33,6	30,9
	Про гармонійність розвитку статури	Цікавить і отримую	41,3	56,8	+15,5	49,1	37,3
		Цікавить, але не отримую	27,6	11,7	-15,9	19,6	25,2
		Інформація не цікавить	31,2	31,5	+0,35	31,3	37,4
	Про вплив фізичних вправ на розумову працездатність	Цікавить і отримую	47,7	48,5	+0,8	48,1	36,6
		Цікавить, але не отримую	9,8	21,4	+11,6	15,6	37,8
		Інформація не цікавить	42,6	30,2	-12,35	36,4	25,6
	Які теми теоретичного та методико-практичного компонентів фізкультурної освіти Вас цікавлять?						
	4	Як раціонально харчуватися (так)	61,3	79,9	+18,7	70,6	65,2
		Як контролювати масу тіла (так)	54,9	69,0	+14,1	61,9	53,9
Організація рухового режиму у період іспитів (так)		58,3	60,7	+2,4	59,5	36,5	
Методики використання тренажерів (так)		46,6	65,1	+18,4	55,8	26,5	
Методика використання музично-ритмічних вправ (так)		53,0	54,2	+1,2	53,6	34,5	
Методика загартовування (так)		54,5	50,3	-4,2	52,4	46,2	
Методика самоконтролю у період занять (так)		36,8	63,3	+26,5	50,1	40,2	
Методика занять оздоровчим бігом (так)		39,8	49,7	+10,0	44,7	21,0	
Питання сімейного фізичного виховання (так)		30,1	62,0	+31,9	46,0	39,7	
Методика психотренування (так)		34,6	57,5	+22,9	46,0	42,4	

дентів КНУКМ та ЖДУ таких значно менше – 36,6%.

Узагальнюючи результати вибору студентами відповідей на питання «Яку інформацію про свій фізичний стан Ви хотіли б отримати від фахівців і чи отримуєте Ви її в даний час?», необхідно звернути увагу на наступне. По-перше, отримані результати свідчать про достатньо високий процент студентів НЮУ (31,5%) та студентів КНУКМ і ЖДУ (27,0%), яких не цікавить інформація про стан їх здоров'я, про рівень їх фізичної підготовленості та про гармонійність розвитку статури, про вплив фізичних вправ на їх розумову працездатність. По-друге, студенти НЮУ та студенти КНУКМ і ЖДУ проранжували в однаковій послідовності відповіді на поставлене питання. Оскільки опитування студентів НЮУ та КНУКМ з ЖДУ проводилося незалежно, то отриманий результат дозволяє стверджувати, що встановлений студентами рейтинг значимості факторів, які їх цікавлять, має об'єктивний і достатньо загальний характер.

Важливим напрямом вдосконалення системи вузівського фізичного виховання є розширення і поглиблення теоретичного та методико-практичного компонентів фізкультурної освіти студентської молоді [3]. Для його оптимізації необхідно знати, які теми цікавлять студентів. Результати дослідження свідчать про те, що студенти НЮУ (70,6%) та КНУКМ з ЖДУ (65,2%) у найбільшій мірі зацікавлені у вивченні теми «як раціонально харчуватися». Інтерес до цієї теми у студентів юридичного університету зростає від першого (61,3%) до другого (80,0%) року навчання приблизно на 18,7%. Наступною за значимістю темою теоретичного компоненту фізкультурної освіти для студентів НЮУ (54,9%) та КНУКМ з ЖДУ (69,0%) є тематика, пов'язана з контролем маси тіла. У студентів юридичного університету інтерес до даної теми зростає від першого (54,9%) до другого (69,0%) курсу навчання приблизно на 14,1%. Результати дослідження також показали, що серед студентів НЮУ зацікавленість у вивченні теми щодо організації їх рухового режиму у період іспитів практично однакова на першому (58,3%) та другому (60,7%) курсах навчання. Студентів КНУКМ з ЖДУ ця тема приваблює значно менше, її відмітили лише 36,5% респондентів. Серед студентів юридичного університету потреба у вивченні методик використання тренажерів підвищується від першого (46,6%) до другого (65,1%) року навчання на 18,5%. Звертає на себе увагу і той факт, що для студентів НЮУ ця тема більш цікава (55,8%), ніж для студентів КНУКМ з ЖДУ (26,5%). Студенти НЮУ п'ятою за значимістю виділили тему «методика використання музично-ритмічних вправ». Інтерес до неї практично однаковий серед студентів першого (53,0%) та другого (54,2%) курсів. Значно нижче її оцінюють студенти КНУКМ та ЖДУ (35,4%). Наступною за значимістю для студентів НЮУ являється тематика, пов'язана з висвітленням методик загартування. Інтерес до цієї теми практично однаковий у студентів першого та другого курсів юридичного університету (52,4%). Достатньо близька до нього і кількість студентів КНУКМ та ЖДУ (46,2%), які виділили цей напрям як значущий. Результати опитування студентів юридичного університету також показали, що висвітлення методик самоконтролю у період занять значно більше цікавить студентів другого курсу (63,3%) у порівнянні з першокурсниками (36,8%). Ця тема важлива і для 40,2% студентів КНУКМ та ЖДУ. За

період навчання у юридичному університеті у студентів другого курсу зацікавленість методиками занять оздоровчим бігом зростає на 10,0%. У середньому ж ця тема визиває інтерес у 44,7% студентів юридичного університету і лише у 21,0% студентів КНУКМ та ЖДУ. Результати дослідження також показали, що у студентів юридичного університету на другому курсі навчання (62,0%), у порівнянні з першим (30,1%), суттєво зростає інтерес до вивчення питань сімейного фізичного виховання (на 31,9%). Така ж закономірність прослідковується у ставленні студентів першого (34,6%) та другого (57,6%) курсів юридичного університету до вивчення «методики психотренування». Цією темою цікавляться і 42,4% студентів КНУКМ з ЖДУ.

Висновки:

1. Результати проведеного дослідження дозволили виділити найбільш значущі фактори, які мотивують студентів займатися фізкультурно-спортивною діяльністю. Перше місце у своєрідному рейтингу займає бажання студентів підвищити свою фізичну підготовленість, що відмітили 35,9% студентів НЮУ і 54,5% студентів КНУКМ та ЖДУ. Друге місце в рейтингу займає бажання студентів оптимізувати вагу та покращити статуру. На цей фактор звернули увагу 33,1% студентів НЮУ та 16,6% студентів КНУКМ та ЖДУ. Проведене опитування студентів НЮУ та КНУКМ і ЖДУ також показало, що «бажання вчасно отримати залік з фізичного виховання» не являється фактором, мотивуючим студентів до фізкультурно-спортивної діяльності.

2. Результати дослідження вказують на те, що за період навчання у національному юридичному університеті суттєво змінюються інтереси студентів стосовно факторів, які мотивують їх до фізкультурно-спортивної діяльності. Такі фактори, як «бажання підвищити свою фізичну підготовленість» та «бажання зняти втому і підвищити працездатність» являються значно вагомішими для студентів другого курсу (відповідно, 44,6% та 16,6%), ніж для студентів першого (відповідно, 27,4% та 4,5%).

3. Проведені дослідження показали, що ключовим чинником, який заважає студентам займатися фізкультурно-спортивною діяльністю, є відсутність вільного часу. На нього, як на найбільш значущий, звернули увагу 59,6% студентів НЮУ, а також 39,4% студентів, які навчаються у КНУКМ і ЖДУ. Серед студентів юридичного університету вагомість даного чинника суттєво залежить від року навчання, якщо на першому курсі його виділили 70,6% студентів, то на другому лише 48,5%.

4. Проведений аналіз показав, по-перше, що рейтинг оцінки важливості інформації про свій фізичний стан, установлений студентами НЮУ та КНУКМ і ЖДУ, практично співпадає, по-друге, отримані результати свідчать про достатньо високий процент студентів НЮУ (31,5%) та студентів КНУКМ і ЖДУ (27,0%), яких не цікавить інформація про стан їх фізичного здоров'я, про рівень їх фізичної підготовленості та про гармонійність розвитку статури, про вплив фізичних вправ на їх розумову працездатність.

5. Проведений аналіз тем теоретичного та методико-практичного компонентів фізкультурної освіти, які цікавлять студентів НЮУ та КНУКМ і ЖДУ, дозволив встановити наступний пріоритет тем: на першому місці тематика, пов'язана з організацією раціонального хар-

чування; на другому – з контролем маси тіла; на третьому – організація рухового режиму в період іспитів, на четвертому – методики використання тренажерів, на п'ятому – методики використання музично-ритмічних вправ, на шостому – методики загартовування, на сьомому – методики самоконтролю в період занять, на восьмому – методики занять оздоровчим бігом, на дев'ятому – питання сімейного фізичного виховання, на десятому – методики психотренування.

6. Результати дослідження свідчать про те, що значення тем теоретичного та методико-практичного компонентів фізкультурної освіти, які цікавлять студентів юридичного університету, суттєво залежить від року навчання. У студентів другого курсу, у порівнянні з першокурсниками, значно вищим є інтерес до наступних тем: організація раціонального харчування (більше на 18,7%), контроль маси тіла (більше на 14,1%), методики використання тренажерів (більше на 18,4%), методики самоконтролю в період занять

(більше на 26,5%), питання сімейного фізичного виховання (більше на 31,9%), методики психотренування (більше на 22,9%).

7. Результати опитування студентів НЮУ та КНУКМ і ЖДУ показали співпадіння рейтингу вибраних ними: а) факторів, які спонукають їх до фізкультурно-спортивної діяльності; б) відповідей на питання щодо отримання інформації про свій фізичний стан; в) тем теоретичного та методико-практичного компонентів фізкультурної освіти, які їх цікавлять. Отримані результати мають об'єктивний і достатньо загальний характер, оскільки опитування студентів НЮУ та КНУКМ з ЖДУ проводилося незалежно.

Перспективи подальших розвідок. У подальшому планується дослідити питання щодо вдосконалення організації теоретико-методичних та практичних занять зі студентами, які розподілені в навчальні групи фізичного виховання.

Список використаної літератури:

1. Виленский М. Ю. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : [учеб. пособ.] / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 240 с.
2. Власов Г. В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г. В. Власов. – Донецьк, 2013. – 155 с.
3. Завидівська Н. Н. Особливості формування загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів в умовах здоров'язбережувального навчання / Н. Н. Завидівська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК. – 2014. – № 1 (39). – С. 37–42. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-1.007.
4. Круцевич Т. Формування фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т. Круцевич, О. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 78–81.
5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : [наук. посібник] / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхняя. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
6. Луценко Л. С. Зміни ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та до оцінки власного здоров'я за період навчання у вузі / Л. С. Луценко, А. В. Сутула, В. В. Шутеев, Н. П. Батеева, Д. Р. Мельничук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 5. – С. 35–40. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-5.007.
7. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій фізичної культури студентів вищих навчальних закладів / О. Ю. Марченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 1. – С. 127–131.
8. Міронова А. О. Проблема мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою / А. О. Міронова, Л. І. Симоненко, С. І. Федотенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 22–25.
9. Пилипей Л. П. Особистісно орієнтовані технології організації навчально-виховного процесу студентів вищих навчальних закладів / Л. П. Пилипей // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 1. – С. 95–98.
10. Сутула В. О. Перспективи спортизації системи фізичного виховання студентів / В. О. Сутула, О. І. Булгаков, В. В. Шутеев, Л. С. Луценко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 4. – С. 65–68. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-4.012.

Стаття надійшла до редакції: 10.11.2014 р.

Опубліковано: 31.12.2014 р.

Аннотация. Сутула В. А., Кизим П. Н., Шутеев В. В., Фишев Ю. А., Луценко Л. С. Пути оптимизации физической активности студенческой молодежи. **Цель:** на основе анализа результатов опроса студентов, во-первых, определить структуру и значимость факторов, влияющих на формирование у них мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, во-вторых, выделить возможные темы для расширения содержания теоретического и методико-практического компонентов физкультурного образования студенческой молодежи. **Материал и методы:** в исследовании принимали участие студенты первого и второго курсов Института подготовки кадров для органов прокуратуры, факультет №9 Национального юридического университета имени Ярослава Мудрого и студенты Киевского национального университета культуры и искусств, и Житомирского государственного университета имени Ивана Франка. **Результаты:** установлено, что за период обучения в национальном юридическом университете существенно меняются интересы студентов относительно факторов, которые мотивируют их к физкультурно-спортивной деятельности. Проанализированные данные свидетельствуют о том, что ключевым фактором, который мешает студентам заниматься физкультурно-спортивной деятельностью, является отсутствие свободного времени. Доказано, что студенты считают необходимым получать информацию о своем физическом состоянии. **Выводы:** результаты исследования позволили выделить наиболее значимые факторы, которые мотивируют студентов заниматься физкультурно-спортивной деятельностью. Установлено темы теоретического и методико-практического компонентов физкультурного образования, которые интересуют студентов НЮУ и КНУКИ и ЖГУ. Показано, что для студентов юридического университета значение тем теоретического и методико-практического компонентов физкультурного образования существенно зависит от года их обучения.

Ключевые слова: физическое воспитание, мотивация, спортивное воспитание студентов, здоровье, физкультурно-спортивная деятельность, двигательный режим, социологическое исследование, анкета факторов.

Abstract. Sutula V., Lutsenko L., Kyzim P., Shuteev V., Fishev Yu. Ways optimization physical activity students. **Purpose:** on the basis of the analysis of results of poll of students, first, to define structure and the importance of the factors influencing formation of motivation at them to sports and sports activity, secondly, to allocate possible subjects for extension of the maintenance of theoretical and methodical-practical components of sports formation of student's youth. **Material and Methods:** the study involved students of first and second courses of the Institute for training bodies and the Faculty of Law of the National University №9 Yaroslav the Wise and the students of the Kyiv National University of Culture and Arts and Zhytomyr State University named after Ivan Franko. **Results:** it is established that during training at national law university interests of students concerning

factors which motivate them to sports and sports activity significantly change. The analyses data testify that a key factor which prevents students to be engaged in sports and sports activity, lack of free time is. It is proved that students consider necessary to receive information on the physical state. **Conclusions:** results of research allowed allocating the most significant factors which motivate students to be engaged in sports and sports activity. It is established subjects of theoretical and methodical and practical components of sports education which interest students of NLU and KNUCA and ZSU. It is shown that for students of Law University of importance topic of theoretical and methodological and practical components of physical education strongly depends on the year of their training.

Keywords: physical education, motivation, sports education of students, health, sports activities, driving mode, a sociological study, profile of factors.

References:

1. Vilenskiy M. Ya., Gorshkov A. G. Fizicheskaya kultura i zdorovyy obraz zhizni studenta [Physical culture and healthy lifestyles student], Moscow, 2012, 240 p. (rus)
2. Vlasov G. V. Formuvannya zdorovogo sposobu zhittya studentiv vishchikh medichnikh navchalnikh zakladiv [Health Promotion students of higher medical education], Donetsk, 2013, 155 p. (ukr)
3. Zavidivska N. N. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2014, vol. 1 (39), pp. 37–42, dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-1.007. (ukr)
4. Krutsevich T., Marchenko O. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu [Theory and Methodology of Physical Education and Sport], 2009, vol. 2, pp. 78–81. (ukr)
5. Krutsevich T. Yu., Bezverkhnaya G. V. Rekreatsiya u fizichniy kulturi riznikh grup naseleण्या [Recreation in physical culture various groups], Kyiv, 2010, 248 p. (ukr)
6. Lutsenko L. S., Sutula A. V., Shuteev V. V., Batieieva N. P., Melnichuk D. R. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2014, vol. 5, pp. 35–40, dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-5.007. (ukr)
7. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2011, vol. 1, pp. 127–131. (ukr)
8. Mironova A. O., Simonenko L. I., Fedotenko S. I. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2011, vol. 2, pp. 22–25. (ukr)
9. Pilipey L. P. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2013, vol. 1, pp. 95–98. (ukr)
10. Sutula V. O., Bulgakov O. I., Shuteev V. V., Lutsenko L. S. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2014, vol. 4, pp. 65–68, dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-4.012. (ukr)

Received: 10.11.2014.

Published: 31.12.2014.

Сутула Василь Опанасович: д. пед. н., професор; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Сутула Василий Афанасьевич: д. пед. н., профессор; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, Украина.

Vasilij Sutula: Doctor of Science (Pedagogic), Professor; Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-1108-9640

E-mail: vsutula@rambler.ru

Луценко Лариса Сергіївна: к. фіз. вих., доцент; Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого: вул. Пушкінська 77, м. Харків, 61000, Україна.

Луценко Лариса Сергеевна: к. физ. восп., доцент; Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого: ул. Пушкинская 77, Харьков, 61000, Украина.

Larisa Lutsenko: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Law University named after Yaroslav the Wise: Pushkinskaya Str.77, Kharkov, 61000, Ukraine.

E-mail: L.S.lutsenko@mail.ru

Кизім Петро Миколайович: доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Кызим Петр Николаевич: доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, Украина.

Petro Kyzim: Associate Professor; Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-8575-5506

E-mail: kyzim@mail.ru

Шутєєв Вячеслав Вадимович: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Шутеев Вячеслав Вадимович: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, Украина.

Vjacheslav Shuteev: Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

E-mail: shutev1971@mail.ru

Фішев Юрій Олександрович: Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого: вул. Пушкінська 77, м. Харків, 61000, Україна.

Фишев Юрий Александрович: Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого: ул. Пушкинская 77, Харьков, 61000, Украина.

Yuriy Fishev: Law University named after Yaroslav the Wise: Pushkinskaya Str.77, Kharkov, 61000, Ukraine.

E-mail: vsutula@rambler.ru

Бібліографічний опис статті:

Сутула В. А. Шляхи оптимізації фізичної активності студентської молоді / В. А. Сутула, П. М. Кизім, В. В. Шутєєв, Ю. О. Фішев, Л. С. Луценко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 106–111. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.020

УДК 615.82:616.727.3

ТАЛОВА Н. С.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Механотерапія у програмі фізичної реабілітації хворих з контрактурою ліктьового суглоба

Анотація. Мета: розробка програми фізичної реабілітації для хворих з контрактурою ліктьового суглоба, яка включає раннє використання спеціальних тренажерів. **Матеріали і методи:** стан верхньої кінцівки хворих визначався за допомогою антропометричних та функціональних методів. Було обстежено 60 чоловіків віком 35–45 років з контрактурою ліктьового суглоба. **Результати:** на основі результатів дослідження була розроблена комплексна програма з включенням спеціальних тренажерів (Вертикальний млинок, RB-660V; Горизонтальний млинок, RB-661G; Тренажер 3 в 1 для верхньої частини тіла, RB-662M; Багатофункціональний мінібайк, RB-665Z) у другому періоді фізичної реабілітації. **Висновки:** запропоновано програму фізичної реабілітації при контрактурі ліктьового суглоба у II період реабілітації.

Ключові слова: контрактура ліктьового суглоба, програма, фізична реабілітація, чоловіки, спеціальні тренажери.

Вступ. Аналіз спеціальної літератури, яка присвячена відновленню рухливості в травмованому ліктьовому суглобі, показав, що, не дивлячись на поширеність цієї патології, як і раніше, при ній залишається багато незадовільних та інвалідизуючих наслідків [2]. В Україні інвалідність внаслідок травм займає третє місце після захворювань системи кровообігу та новоутворень. Травми верхньої кінцівки займають друге місце серед усіх травм опорно-рухового апарату і стають причиною інвалідності в 30% випадків. Профілактика інвалідизації населення є одним з найважливіших напрямів діяльності урядів усіх цивілізованих країн, який є невід'ємною частиною соціально-економічного розвитку країни. У зв'язку з цим проблема реабілітації хворих після травм верхньої кінцівки має актуальне значення [1; 2; 10].

Ліктьовий суглоб є одним з найбільш конгруентних суглобів тіла людини. За анатомічними особливостями – це складний блоковидний суглоб, особливості іннервації якого роблять його вельми реактивним і легко реагуючим на пошкодження обмеженням рухів. Він є найбільш складним суглобом в анатомічному і функціональному відношенні [1; 5; 8].

Травми ліктьового суглоба поділяються на ушиби, переломи і вивихи. За даними різних науковців, кількість ускладнень унаслідок переломів і вивихів у ліктьовому суглобі досить велика та становить від 12 до 50%. Контрактура ліктьового суглоба робить руку практично нерухомою і сильно ускладнює життя людині, а неефективне її лікування може призвести до повної нерухомості суглоба. У 81,4% випадків ці пошкодження зустрічаються в осіб працездатного віку (35–45 років), що свідчить про велику соціальну значущість фізичної реабілітації хворих з контрактурою даного суглоба [4; 7; 9].

Важливу роль у відновленні функцій верхньої кінцівки при даній патології відводять ЛФК. Фізичні вправи благотворно впливають на функціональний стан ліктьового суглоба: знижується больова симптоматика, зменшується обмеження рухів у суглобі, а також поліпшується тонус ослаблених раніше м'язів, покращується трофіка суглобової тканини [3; 9].

У теперішній час при відновленні порушених рухових функцій суглобів, поряд з ЛФК і масажем, все

частіше застосовують механотерапію. В існуючих програмах фізичної реабілітації механотерапію використовують у III періоді відновлення при різних пошкодженнях верхньої кінцівки, у тому числі при контрактурі ліктьового суглоба. При цьому використовують маятникові, блочні та інші тренажери, однак методично-організаційні основи їх використання недостатньо розроблені та технічні характеристики потребують удосконалення для підвищення ефекту реабілітації, що обґрунтовує необхідність створення нових, більш досконалих, програм реабілітації з використанням механотерапії [6; 8].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконується відповідно до Зведеного плану науково-дослідних робіт у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 4.3 «Реабілітація осіб з обмеженими фізичними спроможностями з урахуванням особливостей їх фізичних і компенсаторно-приспосувальних реакцій на м'язову діяльність», державний реєстраційний номер № 0111U001170.

Мета дослідження: розробка програми фізичної реабілітації хворих з контрактурою ліктьового суглоба, яка включає раннє використання механотерапії.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, антропометричні, функціональні методи та метод математичної статистики.

Дослідження проводили на базі Державної установи «Український державний науково-дослідний інститут медико-соціальних проблем інвалідності» м. Дніпропетровська у відділенні травматології. Було обстежено 60 чоловіків (віком 35–45 років) з контрактурою ліктьового суглоба в II періоді реабілітації, які знаходилися на стаціонарному лікуванні.

Результати досліджень та їх обговорення. У всіх обстежених хворих було діагностовано посттравматичну контрактуру ліктьового суглоба II ступеня тяжкості.

Під час дослідження морфологічних характеристик було визначено такі показники: окіл плеча та передпліччя на здоровій та пошкодженій кінцівках у хворих з контрактурою ліктьового суглоба (табл. 1).

За даними табл. 1, середні величини околу плеча та передпліччя здорової та пошкодженої кінцівок мають вірогідні відмінності. У відсотковому відношенні

Таблиця 1
Антропометричні показники верхніх кінцівок хворих з контрактурою ліктьового суглоба, $\bar{X} \pm S$; n=60

Показники, см	\bar{X}	σ	S
Окіл плеча (пошкодженої кінцівки)	32,07	4,52	0,58
Окіл плеча (здорової кінцівки)	34,82	4,52	0,58
Окіл передпліччя (пошкодженої кінцівки)	26,88	4,13	0,53
Окіл передпліччя (здорової кінцівки)	27,85	4,19	0,54

Таблиця 2
Показники функціонального стану верхньої кінцівки у хворих з контрактурою ліктьового суглоба, $\bar{X} \pm S$; n=60

Показник	\bar{X}	σ	S	V	Нормативні інтервали
Кистьова динамометрія (пошкодженої кінцівки), кг	15,13	3,67	0,47	0,24	35–50
Кистьова динамометрія (здорової кінцівки), кг	46,93	4,51	0,58	0,09	
Кут згинання в л. с. (пошкодженої кінцівки), градуси	84,13	5,09	0,66	0,06	35–40
Кут розгинання в л. с. (пошкодженої кінцівки), градуси	122,30	11,84	1,54	0,09	180
Пронація (пошкодженої кінцівки), градуси	38,45	9,31	1,21	0,24	75–85
Супінація (пошкодженої кінцівки), градуси	41,73	8,78	1,14	0,21	
Шкала Mayo, бали	25,16	9,52	1,24	0,37	90

Таблиця 3
Показники хворих з контрактурою ліктьового суглоба при тестуванні на спеціальних тренажерах, $\bar{X} \pm S$; n=60

Тренажер	Кількість обертів за 60 с			Кількість часу витраченого на 1 оберт., с		
	\bar{X}	V	S	\bar{X}	V	S
Вертикальний млинок, RB-660V (пошкоджена кінцівка)	15,51	0,1	0,22	3,91	0,11	0,05
Вертикальний млинок, RB-660V (здорова кінцівка)	35,81	0,06	0,28	1,67	0,06	0,01
Горизонтальний млинок, RB-661G (пошкоджена кінцівка)	20,75	0,08	0,21	2,9	0,07	0,02
Горизонтальний млинок, RB-661G (здорова кінцівка)	43	0,04	0,25	1,39	0,04	0,01
Тренажер 3 в 1 для верхньої частини тіла, RB-662M (пошкоджена кінцівка)	44,58	0,06	0,39	1,34	0,06	0,01
Тренажер 3 в 1 для верхньої частини тіла, RB-662M (здорова кінцівка)	92,86	0,02	0,24	0,64	0,01	0,001
Багатофункціональний мінібайк, RB-665Z (пошкоджена кінцівка)	15,8	0,09	0,2	3,83	0,1	0,05
Багатофункціональний мінібайк, RB-665Z (здорова кінцівка)	31,81	0,06	0,25	1,88	0,06	0,01

окіл здорової кінцівки також перевищував пошкоджену (плеча – 7,9%, передпліччя – 3,5%).

Оцінку функціонального стану травмованої кінцівки проводили за допомогою: динамометрії, гоніометрії, шкали Mayo (табл. 2) та показників роботи на спеціальних тренажерах.

Динамометрію було проведено для визначення сили травмованої та здорової кінцівок. Згідно даних таблиці 2, середні показники здорової кінцівки ($46,93 \pm 0,58$ кг) не виходили за межі нормальних величин (35–50 кг), у той час як показники травмованої кінцівки були значно нижче норми – $15,13 \pm 0,47$ кг. При індивідуальному розгляді у всіх без виключення хворих результати були нижче норми (100%), проте сила здорової руки відповідала нормі в 83,3% хворих, а перевищувала – 16,7%.

Гоніометрія свідчила про порушення функції ліктьового суглоба, кут згинання у середньому становив

$84,13 \pm 0,66$ при нормі 35–40 градусів. Кут розгинання був у середньому $122,30 \pm 1,54$, норма 180 градусів. При розгляді індивідуальних показників – норми не відповідав жоден.

Середня величина пронації становила $38,45 \pm 1,21$, а супінації $41,37 \pm 1,14$ при нормі 75–85 градусів. У відсотковому значенні – 100% хворих з контрактурою ліктьового суглоба мали незадовільні результати.

Показники *шкали Mayo* у середньому були $25,16 \pm 1,24$ при нормі 90 балів. Отже, 100% набрали менше 60 балів, що відповідало незадовільному стану пошкодженої кінцівки.

Результати тестування даного контингенту хворих за допомогою спеціальних *тренажерів* надані у табл. 3.

За даними табл. 3, різниця між середніми показниками здорової та пошкодженої кінцівок при тестуванні на усіх тренажерах свідчила про значне обме-

Таблиця 4

Програма II періоду фізичної реабілітації при контрактурі ліктьового суглоба

Етап реабілітації	Руховий режим	Засоби реабілітації		
		ЛФК	Масаж	Фізіотерапія
Стационар	Напівпостільний (палатний)	1. Лікувальна гімнастика: – дихальні вправи; – загальнорозвиваючі; – спеціальні вправи для верхньої кінцівки. 2. Механотерапія: – вертикальний млинок, RB-660V; – горизонтальний млинок, RB-661G; – тренажер 3 в 1 для верхньої частини тіла, RB-662M; – багатофункціональний мінібайк, RB-665Z 3. Постізометрична релаксація м'язів (плеча, передпліччя).	– шійно-комірцевої зони; – м'язів спини; – здорової кінцівки; – травмованої кінцівки вище або нижче за суглоб.	– електростимуляція (плеча, передпліччя); – ультразвук (плеча).

ження функціональних можливостей пошкодженої кінцівки. У відсотковому значенні різниця середніх показників на тренажері «Вертикальний млинок, RB-660V» у кількості обертів за 60 с між пошкодженою кінцівкою та здоровою складає 56,7%, а показник кількості часу, витраченого на 1 обертання, був більшим на 57,3% (за 100% брали середню величину роботи на тренажері неушкодженої кінцівки).

Робота на спеціальному тренажері «Горизонтальний млинок, RB-661G» мала такі відсоткові співвідношення: кількість обертів пошкодженою кінцівкою була на 51,75% меншою, ніж здоровою, та затрачено часу на 1 оберт більше на 52,07% у порівнянні із здоровою кінцівкою.

На тренажері «3 в 1 для верхньої частини тіла, RB-662M» були зафіксовані наступні показники: різниця між обертами за 60 с пошкодженої кінцівки відносно до здорової складала 52% втрати кількості обертів, а втрата часу пошкодженої кінцівки на 1 оберт склала 52,24% у порівнянні з неушкодженою.

«Багатофункціональний мінібайк, RB-665Z» показав такі результати: зменшення кількості обертів пошкодженої кінцівки на 50,04% у порівнянні з неушкодженою та збільшення втрати часу на 1 оберт пошкодженої кінцівки – 50,92%.

На основі аналізу результатів обстеження нами була розроблена програма фізичної реабілітації, яка схематично надана в табл. 4, при контрактурі ліктьового суглоба з раннім використанням спеціальних тренажерів (у II періоді реабілітації), вона спрямована

на відновлення амплітуди рухів та запобігання подальшого розвитку патологічного процесу.

Механотерапію використовували як діагностику і лікування, поступово збільшуючи навантаження, що дозволило в пілотних дослідженнях досягти підвищення позитивного ефекту реабілітаційних заходів.

Висновки:

1. Узагальнений аналіз сучасної науково-методичної літератури свідчить, що, не дивлячись на розповсюдженість травм верхньої кінцівки, вони досі ведуть до інвалідизації в 30% випадків. Найбільше ускладнень унаслідок переломів і вивихів спостерігається у ліктьовому суглобі та становить від 12–50%, ці пошкодження дуже часто зустрічаються в осіб працездатного віку, що спонукає до пошуку новітніх реабілітаційних заходів та розробки ефективних програм фізичної реабілітації.

2. Запропонована програма фізичної реабілітації хворих з контрактурою ліктьового суглоба у II періоді ґрунтується на поєднанні класичної схеми (лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапія) з раннім використанням сучасних реабілітаційних тренажерів, які сприятимуть покращенню трофіки тканини, зниженню больової симптоматики, поліпшенню тону м'язів, нормалізації амплітуди рухів у даному суглобі.

Перспектива подальших досліджень. Подальші дослідження будуть присвячені впровадженню запропонованої комплексної програми фізичної реабілітації хворих з контрактурою ліктьового суглоба та вивчення її ефективності.

Список використаної літератури:

1. Абрамов В. В. Анализ структуры поврежденных у пациентов с застарелыми травмами дистальных отделов верхних конечностей / В. В. Абрамов, Е. В. Каниюка, О. Б. Неханевич // Вісник проблем біології і медицини. – 2014. – № 3. – С. 101–105.
2. Андреева Т. М. Травматизм в Российской Федерации в начале нового тысячелетия / Т. М. Андреева, Е. В. Огрызко, И. А. Редько // Вестник травматологии и ортопедии им. Н. Н. Приорова. – 2007. – № 2. – С. 59–63.
3. Анкин Л. Н. Практическая травматология. Европейские стандарты диагностики и лечения / Л. Н. Анкин, Н. Л. Анкин. – М.: Книга-плюс, 2002. – 480 с.
4. Бойко І. В. Медична реабілітація хворих із наслідками травм та захворювань ліктьового суглоба: [монографія] / І. В. Бойко. – Дніпропетровськ: Пороги, 2006. – 154 с.
5. Бойчук Т. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації: [навчальний посібник для студентів ВНЗ] / Т. Бойчук, М. Голубева, О. Левандовський, Л. Войчишин. – Л.: ЗУКЦ, 2010. – 240 с.
6. Епифанов В. А. Реабилитация в травматологии / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. – М.: ГЭОТАР. – Медиа, 2010. – 336 с.

7. Капанджи А. И. Верхняя конечность. Физиология суставов / А. И. Капанджи. – М. : Эксмо, 2009. – 368 с.
8. Медицинская реабилитация : Книга I. / под ред. В. М. Боголюбова; – Изд. 3-е, испр. и доп. – М. : БИНОМ, 2010. – 416 с.
9. Пархотик И. И. Физическая реабилитация при травмах верхних конечностей / И. И. Пархотик. – К. : Олимпийская литература, 2007. – 280 с.
10. Первинна інвалідність внаслідок травм і захворювань кістково-м'язової системи й сполучної тканини / В. М. Хом'яков, Є. Л. Лифаренко, О. М. Тарасенко // Основні показники інвалідності й діяльності медико-соціальних експертних комісій України за 2012 рік. – Дніпропетровськ, 2013. – С. 26–28.

Стаття надійшла до редакції: 07.11.2014 р.
Опубліковано: 31.12.2014 р.

Аннотация. Талова Н. Механотерапия в программе физической реабилитации больных с контрактурой локтевого сустава. **Цель:** разработка программы физической реабилитации для больных с контрактурой локтевого сустава, которая включает раннее использование специальных тренажеров. **Материалы и методы:** состояние верхней конечности больных определялась с помощью антропометрических и функциональных методов. Было обследовано 60 мужчин в возрасте 35–45 лет с контрактурой локтевого сустава. **Результаты:** на основе результатов исследования была разработана комплексная программа с включением специальных тренажеров (Вертикальная мельница, RB-660V; Горизонтальная мельница, RB-661G; Тренажер 3 в 1 для верхней части тела, RB-662M; Многофункциональный минибайк, RB-665Z) во II периоде физической реабилитации. **Выводы:** предложена программа физической реабилитации при контрактуре локтевого сустава во II период реабилитации с использованием механотерапии.

Ключевые слова: контрактура локтевого сустава, программа, физическая реабилитация, мужчины, специальные тренажеры.

Abstract. Talova N. Physiotherapy program of physical rehabilitation of patients with contracture of the elbow. **Purpose:** To develop physical rehabilitation program for patients with contracture of the elbow joint, which includes early use of specific simulators. **Materials and Methods:** state of the upper extremity of patients was determined using anthropometric and functional methods. Were examined 60 men aged 35–45 years with contracture of the elbow joint. **Results:** based on the results of the study was designed to include a comprehensive program of special simulators (vertical mill, RB-660V; horizontal grinder, RB-661G; Simulator 3 in 1 for the upper body, RB-662M; Multi Minibike, RB-665Z) in second period of physical rehabilitation. **Conclusions:** the proposed program during of physical rehabilitation contracture of the elbow joint in the second period of rehabilitation.

Keywords: contracture of the elbow joint, program, physical rehabilitation, men, special exercise equipment.

References:

1. Abramov V. V., Kanyuka E. V., Nekhanevich O. B. Visnik problem biologii i meditsini [Bulletin of the problems of biology and medicine], vol. 3, pp. 101–105. (rus)
2. Andreeva T. M., Ogryzko E. V., Red'ko I. A. Vestnik travmatologii i ortopedii im. N. N. Priorova [Priorov Bulletin of Traumatology and Orthopedics], 2007, vol. 2, pp. 59–63. (rus)
3. Ankin L.N., Ankin N.L. Prakticheskaya travmatologiya. Evropeyskie standarty diagnostiki i lecheniya [Practical traumatology. European Standards], Moscow, 2002, 480 p. (rus)
4. Boyko I. V. Medichna reabilitatsiya khvorikh iz naslidkami travm ta zakhvoryuvan' likt'ovogo sugloba [Medical rehabilitation of patients with traumas and diseases of the elbow joint], Dnipropetrovs'k, 2006, 154 p. (ukr)
5. Boychuk T., Golubeva M., Levandovs'kiy O., Voychishin L. Osnovi diagnostichnikh doslidzhen' u fizichniy reabilitatsii [Fundamentals of diagnostic studies in physical rehabilitation], Lviv, 2010, 240 p. (ukr)
6. Epifanov V.A., Epifanov A.V. Reabilitatsiya v travmatologii [Rehabilitation in Traumatology], Moscow, 2010, 336 p. (rus)
7. Kapandzhi A. I. Verkhnyaya konechnost'. Fiziologiya sustavov [Upper limbs. The physiology of the joints], Moscow, 2009, 368 p. (rus)
8. Bogolyubova V. M. Meditsinskaya reabilitatsiya [Medical rehabilitation], Moscow, 2010, 416 p. (rus)
9. Parkhotik I. I. Fizicheskaya reabilitatsiya pri travmakh verkhnikh konechnostey [Physical rehabilitation for injuries of the upper extremities], Kyiv, 2007, 280 p. (rus)
10. Khom'yakov V. M., Lifarenko E. L., Tarasenko O. M. Osnovni pokazniki invalidnosti y diyal'nosti mediko-sotsial'nikh ekspertnikh komisiy Ukraini za 2012 rik [Key indicators of disability and activity of medical-social expert commissions Ukraine for 2012], Dnipropetrovs'k, 2013, S.26-28. (ukr)

Received: 07.11.2014.
Published: 31.12.2014.

Талова Наталя Сергіївна: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту: вул. Набережна Перемоги, 10, м. Дніпропетровськ, 49094, Україна.

Талова Наталья Сергеевна: Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта: ул. Набережная Победы, 10, г. Днепропетровск, 49094, Украина.

Natalia Talova: Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports: st. Naberezhna Peremohy, 10, Dnepropetrovsk, 49094, Ukraine.

E-mail: natanaym@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Талова Н. С. Механотерапія у програмі фізичної реабілітації хворих з контрактурою ліктьового суглоба / Н. С. Талова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 112–115. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.021



УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.82(042.5)

ТРОПИН Ю. Н.¹, ПОНОМАРЕВ В. А.², КЛИМЕНКО О. И.²¹Харьковская государственная академия физической культуры²Институт подготовки юридических кадров для СБУ

Анализ результатов выступления сборных команд по греко-римской борьбе на Кубке европейских наций 2014 года

Аннотация. Цель: провести анализ результатов выступления сборных команд по греко-римской борьбе на Кубке европейских наций 2014 года. **Материал и методы:** проведён анализ 69 схваток высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. **Результаты:** выделены 10 основных технических действий, которые наиболее часто используются борцами. Анализ соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля на Кубке европейских наций 2014 года показал, что больше технических действий проводилось в стойке – 117 приемов, чем в партере – 87 приемов. **Выводы:** установлено, что в составе соревновательной техники преобладают наступательные действия, схватка ведется постоянно в высоком темпе, приёмы выполняются после предшествующей подготовки и в том случае, если спортсмен уверен, что приём будет выполнен.

Ключевые слова: соревновательные действия, сборные команды, результативность, греко-римская борьба.

Введение. Политика международного Олимпийского комитета сориентирована на повышение зрелищности соревнований, а незрелищные виды спорта исключаются из олимпийской программы.

Так, после Олимпийских игр 2012 г. в Лондоне был поднят вопрос об исключении греко-римской борьбы из Олимпийской программы как незрелищного вида спорта. В результате чего Международная федерация борьбы (UWW) с целью повысить зрелищность поединков провела ряд изменений в правилах соревнований и во многих странах прошли акции в поддержку спортивной борьбы как олимпийского вида спорта.

В сентябре 2013 г. на заседании МОК было принято решение оставить спортивную борьбу в программе Олимпийских игр 2020, 2024 гг.

Анализируя тенденцию развития борьбы в последние годы, большинство специалистов сходятся на том, что для развития спортивной борьбы, в том числе как элемента программы Олимпийских игр, необходимо принять меры для повышения результативности борцовских поединков при сохранении высокой интенсивности борьбы на протяжении всей схватки [2; 6; 9; 11].

Уровень технико-тактических действий (ТТД) спортсмена главным образом определяет его успех в поединке [3; 4; 7; 12]. При этом актуальным является анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов и сильнейших сборных мира [1; 5; 8; 10].

Одним из престижных командных соревнований по спортивной борьбе является Кубок европейских наций (КЕН), в котором принимают участие сильнейшие сборные Европы.

Связь работы с научными программами, планами и темами. Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Цель исследования: провести анализ выступления сборных команд по греко-римской борьбе на Кубке европейских наций 2014 года.

Задачи работы:

– определить уровень технико-тактической

[dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.022](https://doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.022)

© ТРОПИН Ю. Н., ПОНОМАРЕВ В. А., КЛИМЕНКО О. И. 2014



подготовленности борцов высокой квалификации на КЕН-2014 г.;

– установить различия технико-тактической подготовленности команд-участников КЕН-2014 г.

Материал и методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анализ видеоматериалов соревновательной деятельности борцов, хронометрирование, математическая статистика.

Результаты исследования и их обсуждение.

Нами были проведены педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью спортсменов-борцов высокой квалификации. Объектом наблюдения были соревнования по греко-римской борьбе – Кубок европейских наций (КЕН) 2014 г. Было проанализировано 69 схваток борцов.

В табл. 1, 2 приведены результаты выступления шести команд. При сравнительном анализе мастерства учитывались: качество побед и поражений; разнообразие технических действий; показатели (баллы, приемы и предупреждения, проходившие в схватке).

Как видно из табл. 1, сборная России одержала 20 побед из 23 проведенных поединков и заняла первое место. В числе побед на «туше» и чисто по баллам заметное преимущество российских борцов (8 встреч). Азербайджанские, болгарские борцы чаще других проигрывали по баллам и на «туше» (по 6 схваток). Следует отметить, что азербайджанским атлетам больше, чем другим, присуждено побед в связи со снятием противника из-за пассивности (3 схватки). Болгарские борцы сравнительно много схваток проигрывали по предупреждениям (3), а украинские борцы – по баллам (10 поединков).

Анализ технического арсенала соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов на КЕН-2014 г. позволил выделить 10 основных технических действий, которые наиболее часто используются: перевороты накатом – 42 раза (21%), перевороты обратным поясом – 6 (3%), броски задним поясом – 24 (12%), контрприемы в партере – 15 (7%), переводы – 6 (3%), броски прогибом – 4 (2%), броски подворотом – 8 (3,8%), сваливание сбиванием за туловище – 41 (20%), выталкивание за ковер – 55 (27%), контрприемы в стойке – 9 раз (4,2%) (табл. 2).

Больше всех технических действий выполнили



Таблица 1

Распределение соревновательных поединков в соответствии с результатом выступления

Место	Сборные команды	К-во схваток	Число побед				Число поражений			
			Т	ЧБ	Б	«Р»	Т	ЧБ	Б	«Р»
1	Россия	23	–	8	11	1	–	–	3	–
2	Турция	24	2	3	7	–	–	4	8	–
3	Азербайджан	24	–	2	7	3	1	5	6	–
4	Венгрия	24	–	1	9	–	2	3	8	1
5	Украина	22	1	3	4	–	1	2	10	1
6	Болгария	21	1	1	4	1	–	6	5	3

Примечание. Т – «туше», ЧБ – чисто по баллам, Б – по баллам, «Р» – в связи с дисквалификацией противника за три предупреждения.

Таблица 2

Анализ результативности техники, применяемой борцами на КЕН-2014 г.

Технические действия	Сборные команды						Σ	%
	RUS	TUR	AZE	HUN	UKR	BUL		
Партер:								
1. Перевороты накатом	18	11	1	4	4	4	42	21
2. Перевороты обратным поясом	1	1	–	–	4	–	6	3
3. Броски задним поясом	9	–	6	1	3	5	24	12
4. Контрприёмы	3	3	1	3	3	2	15	7
Всего в партере:	31	15	8	8	14	11	87	43
Стойка:								
5. Переводы	1	2	–	2	1	–	6	3
6. Броски прогибом	2	–	–	–	2	–	4	2
7. Броски подворотом	2	1	2	2	1	–	8	3,8
8. Сваливание сбиванием	17	6	6	3	4	5	41	20
9. Выталкивание за ковёр	12	10	18	11	3	1	55	27
10. Контрприёмы	3	3	2	1	–	–	9	4,2
Всего в стойке:	36	20	28	17	10	6	117	57
Всего в стойке и партере:	67	35	36	25	24	17	204	100
1-бальные ТТД	24	20	33	26	10	15	128	52
2-бальные ТТД	39	21	8	9	10	11	98	40
4-бальные ТТД	8	–	4	–	7	–	19	7
5-бальные ТТД	2	–	1	–	–	–	3	1

Примечание. RUS-Россия, TUR-Турция, AZE-Азербайджан, HUN-Венгрия, UKR-Украина, BUL-Болгария.

российские борцы – 67 приемов, меньше всех болгарские борцы – 17 приемов. Азербайджанские атлеты для достижения победы чаще других использовали простые однобальные ТТД – выталкивание за ковер,

а российские и украинские борцы применяли сложные (четырёхбальные и пятибальные) ТТД – броски прогибом и задним поясом с большой амплитудой. Турецкие, венгерские и болгарские спортсмены ис-

пользовали в поединках только низкорезультативные (однобальные, двухбальные) ТТД – в основном перевороты накатом и переводы в партер. Нужно также заметить, чем ниже занято место командой, тем меньше проводилось контрприемов (табл. 2).

На КЕН-2014 г. мало выполнялось пятибальных (1% от всех ТТД) и четырехбальных (7%) приемов. Из арсенала борцов начали исчезать такие красивые броски, как обратный пояс.

Путем анализа соревновательных действий на КЕН-2014 г. установлено, что в составе соревновательной техники преобладают наступательные действия, схватка ведется постоянно в высоком темпе, приемы выполняются после предшествующей подготовки и в том случае, если спортсмен уверен, что прием будет выполнен.

Борцы высокого класса имеют высокую результативность выполнения приема на протяжении всей схватки (в течение двух периодов).

Выводы. Анализ КЕН-2014 г. показывает, что, наряду с другими факторами, преимущество сильнейших борцов заключается в успешном и стабильном использовании технико-тактических действий во время поединка и умении навязать сопернику свой стиль ведения схватки.

Большое значение при проведении технических действий имеет тактическая подготовка. В процессе борьбы весьма важно умение создавать или находить

в сложной, быстроменяющейся обстановке борцовского поединка благоприятные динамические ситуации для проведения атакующих и контратакующих действий.

Исследование техники на КЕН-2014 г. позволило определить технические действия, которые эффективно используют в соревновательных схватках высококвалифицированные борцы греко-римского стиля: перевороты накатом и обратным поясом; броски задним поясом; контрприемы в стойке и партере; переводы; броски прогибом и подворотом; сваливания сбиванием за туловище; выталкивание за ковер.

Анализ соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля на КЕН-2014 г. показал, что больше технических действий проводилось в стойке – 117 приемов (57%), чем в партере – 87 приемов (43%).

Установлено, что азербайджанские борцы чаще других использовали простые технические действия в стойке – выталкивание за ковер, а российские и украинские атлеты применяли сложные высокоамплитудные ТТД – броски прогибом и задним поясом. Турецкие, венгерские и болгарские спортсмены использовали в поединках только низкорезультативные (однобальные, двухбальные) ТТД.

Дальнейшие исследования будут направлены на анализ выступления команд на Кубке мира – 2015 г. по спортивной борьбе.

Список использованной литературы:

1. Апойко Р. Н. Анализ достижений стран-участниц на олимпийских играх по греко-римской борьбе / Р. Н. Апойко, Б. И. Тараканов, А. Г. Левицкий // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 5 (99). – С. 7–10.
2. Брюсов Г. П. Модель деятельности спортивной федерации по развитию вида спорта в современных социально-экономических условиях (на примере Федерации спортивной борьбы России) : автореф. дис. к. пед. наук / Брюсов Г. П. – Санкт-Петербург, 2012. – 24 с.
3. Воробьев В. А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы : автореф. дис. д-ра пед. наук / В. А. Воробьев. – Санкт-Петербург, 2011. – 50 с.
4. Кашевко В. А. Аналіз структури змагальної діяльності і методологія системи навчання складних техніко-тактичних дій у вільній боротьбі / В. А. Кашевко // Молода спортивна наука України. – 2008. – № 1. – С. 150–154.
5. Петрушинський Б. Б. Теоретичні основи удосконалення технічної майстерності спортсменів / Б. Б. Петрушинський // Молода спортивна наука України. – 2008, Т.І.С. – с. 244–249.
6. Результативность технико-тактических действий борцов высокого класса в современной греко-римской борьбе / Б. Горанов, Р. Н. Апойко, Н. Ю. Неробеев, Б. И. Тараканов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 6 (76). – С. 273.
7. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. / Под ред. О. Б. Малкова. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 168 с.
8. Тропин Ю. Н. Анализ технико-тактической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля / Ю. Н. Тропин // Физическое воспитание студентов, 2013. – №2. – С. 59–63.
9. Тропин Ю. Н. Сравнительный анализ технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля на Олимпийских играх-2008 г. и Олимпийских играх-2012 г. / Ю. Н. Тропин // Физическое воспитание студентов, 2013. – № 4. – С. 92–96.
10. Тропин Ю. Н. Анализ технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля после изменений в правилах соревнований / Ю. Н. Тропин, Н. В. Бойченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 2. – С. 117–120. dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-2.023
11. Schmidt W. D. Effects of competitive wrestling season on body composition, strength, and power in national collegiate athletic association division III college wrestlers / W. D. Schmidt, C. L. Piencikowski, R. E. Vandervest // Journal of Strength and Conditioning Research, 2005. – vol. 19. – P. 505–508.
12. Vardar S. A., Tezel S., Ozturk L., Kaya O. The relationship between body composition and anaerobic performance of elite young wrestlers // Journal of Sports Science and Medicine, 2007, vol. 6, P. 34–38.

Стаття надійшла до редакції: 18.11.2014 р.

Опубліковано: 31.12.2014 р.

Анотація. Тропін Ю. М., Пономорьов В. О., Кліменко О. І. Аналіз виступу збірних команд з греко-римської боротьби на Кубку європейських націй 2014. **Мета:** провести аналіз виступу збірних команд з греко-римської боротьби на Кубку європейських націй 2014 року. **Матеріал і методи:** проведено аналіз 69 сутичок висококваліфікованих борців греко-римського стилю. **Результати:** виділені 10 основних технічних дій, які найбільш частіше використовуються борцями. Аналіз змагальної діяльності борців греко-римського стилю на КЕН-2014 показав, що більше технічних дій проводилося в стійці – 117 прийомів, ніж в партері – 87 прийомів. **Висновки:** встановлено, що у складі змагальної техніки переважають наступальні дії, сутичка ведеться постійно у високому темпі, прийоми виконуються після попередньої підготовки і в тому випадку, якщо спортсмен упевнений, що прийом буде виконаний.

Ключеві слова: змагальні дії, збірні команди, результативність, греко-римська боротьба.

Abstract. Tropin Y., Ponomaryov V., Klemenko O. **Analysis of the performance of national teams in Greco-Roman wrestling at the European Nations Cup 2014.** **Purpose:** to analyze the performance of national teams in Greco-Roman wrestling at the European Nations Cup in 2014. **Material and Methods:** the analysis of 69 wrestlers highly Greco-Roman style. **Results:** 10 basic technical actions that is most more often used by wrestlers. Analysis of competitive activity wrestlers Greco-Roman style on the KEN-2014 showed that more technical actions carried out in the front – 117 receptions than on the ground – 87 receptions. **Conclusions:** it was found that in the competitive technology dominated the offensive, the fight is ongoing at a fast pace, techniques are performed after prior training and if the athlete is confident that the reception will be executed.

Keywords: competitive action, national teams, effectiveness, Greco-Roman wrestling.

References:

1. Apoyko R. N., Tarakanov B. I., Levitskiy A. G. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta [Scientific notes Lesgaft University]*, 2013, vol. 5 (99), pp. 7–10. (rus)
2. Bryusov G. P. *Model deyatelnosti sportivnoy federatsii po razvitiyu vida sporta v sovremennykh sotsialno-ekonomicheskikh usloviyakh (na primere Federatsii sportivnoy borby Rossii) : avtoref. dis. k. ped. nauk [Business model sports federations to develop the sport in the contemporary socio-economic conditions (for example, the Russian Wrestling Federation) : PhD thesis]*, Sankt-Peterburg, 2012, 24 p. (rus)
3. Vorobyev V. A. *Soderzhaniye i struktura mnogoletney podgotovki yunyh bortsov na sovremennom etape razvitiya sportivnoy borby : avtoref. dis. d-ra ped. nauk [The content and structure of long-term preparation of young fighters at the present stage of development of wrestling : Doct. of science thesis]*, Sankt-Peterburg, 2011, 50 p. (rus)
4. Kashevko V. A. *Moloda sportivna nauka Ukraini [Young sports science of Ukraine]*, 2008, vol. 1, pp. 150–154. (ukr)
5. Petrushinskiy B. B. *Moloda sportivna nauka Ukraini [Young sports science of Ukraine]*, 2008, pp. 244–249. (ukr)
6. Goranov B., Apoyko R. N., Nerobeyev N. Yu., Tarakanov B. I. *Uchenyye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta [Scientific notes Lesgaft University]*, 2011, vol. 6 (76), pp. 273. (rus)
7. Malkov O. B. *Teoreticheskiye aspekty tekhniki i taktiki sportivnoy borby [Theoretical aspects of the techniques and tactics of wrestling]*, Moscow, 2006, 168 p. (rus)
8. Tropin Yu. N. *Fizicheskoye vospitaniye studentov [Physical education of students]*, 2013, vol. 2, pp. 59–63. (rus)
9. Tropin Yu. N. *Fizicheskoye vospitaniye studentov [Physical education of students]*, 2013, vol. 4, pp. 92–96. (rus)
10. Tropin Yu. N., Boychenko N. V. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin]*, Kharkiv, 2014, vol. 2, pp. 117–120. dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-2.023 (rus)
11. Schmidt W. D. *Effects of competitive wrestling season on body composition, strength, and power in national collegiate athletic association division III college wrestlers / W. D. Schmidt, C. L. Piencikowski, R. E. Vandervest // Journal of Strength and Conditioning Research*, 2005. – vol. 19. – P. 505–508.
12. Vardar S. A., Tezel S., Ozturk L., Kaya O. *The relationship between body composition and anaerobic performance of elite young wrestlers // Journal of Sports Science and Medicine*, 2007, vol. 6, P. 34–38.

Received: 10.18.2014.

Published: 31.12.2014.

Тропін Юрій Миколайович: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Тропин Юрий Николаевич: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина

Yurii Tropin: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-6691-2470

E-mail: tropin.yurij.82@mail.ru

Пономарьов Віктор Олександрович: Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ: вул. Мироносицька 71, м. Харків, 61023, Україна.

Пономарев Виктор Александрович: Институт подготовки юридических кадров для СБУ: ул. Мироносицкая 71, г. Харьков, 61023, Украина.

Viktor Ponomaryov: Juridical Personnel Training Institute for the Security Service of Ukraine: Mironositskaya 71, Kharkiv, 61023, Ukraine.

E-mail: vap5@ua.fm

Клименко Олег Іванович: Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ: вул. Мироносицька 71, м. Харків, 61023, Україна.

Клименко Олег Иванович: Институт подготовки юридических кадров для СБУ: ул. Мироносицкая 71, г. Харьков, 61023, Украина.

Oleg Klemenko: Juridical Personnel Training Institute for the Security Service of Ukraine: Mironositskaya 71, Kharkiv, 61023, Ukraine.

E-mail: vap5@ua.fm

Бібліографічний опис статті:

Тропін Ю. Н., Пономарев В. А., Клименко О. И. *Анализ выступления сборных команд по греко-римской борьбе на Кубке европейских наций 2014 года / Ю. Н. Тропин, В. А. Пономарев, О. И. Клименко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 116–119. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-6.022*



УДК 159.947.5:796 (07)

ЦИБУЛЬСЬКА В. В.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Організаційно-методичні умови формування мотивації студенток заочної форми навчання педагогічних спеціальностей до професійно-прикладної фізичної підготовки

Анотація. Мета: розробити організаційно-методичні умови формування мотивації студентів та визначити їх ефективність. **Матеріали і методи:** дослідження проводилось зі студентками III курсу заочного відділення факультету початкової освіти (53 особи). Використовувались наступні методи: тестування теоретичних знань, рухові тести, експрес-метод оцінки фізичного здоров'я (Г. Л. Апанасенка), психологічні методи: мотивація навчання (Т. І. Ільїна), мотивація до успіху (Т. Елерс), експрес-діагностика емпатії (І. М. Юсупова), методи математичної статистики. **Результати:** виявлено фактори, які негативно впливають на стан професійно-прикладної фізичної підготовленості студенток заочного відділення факультету початкової освіти. **Висновки:** запропоновані організаційно-методичні умови активізації самостійної діяльності студентів заочної форми навчання є основою для підвищення мотивації до самостійного вивчення навчально-методичної літератури, підвищення рівня теоретичних знань у галузі фізичного виховання, підвищення рівня рухової активності за допомогою різних форм систематичних занять фізичними вправами.

Ключові слова: студентки, педагогічні спеціальності, емпатія, професійно-прикладна фізична підготовленість, мотивація.

Вступ. У теперішній час навчальний процес фізичного виховання студентів в Україні здійснюється при дотриманні наступних програмно-нормативних документів: базової програми з «Фізичного виховання» для ВНЗ III–IV рівнів акредитації (її методологічною основою є чинні державні документи, що регламентують «Фізичне виховання» як обов'язкову дисципліну), що розроблена на основі «Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти» [1; 7].

ВНЗ, орієнтуючись на навчальні плани та базову програму з фізичного виховання, розробляє і затверджує власну робочу навчальну програму з фізичного виховання [1], що дозволяє будувати фізичне виховання студентів, враховуючи: 1) інтереси та зацікавленість студентів; 2) регіональні, мовні, етнокультурні, кліматичні та екологічні особливості; 3) рівень матеріально-технічного забезпечення та бази вузу; 4) особливості стандартів вищої освіти до даної спеціальності; 5) уточнювати і доповнювати зміст неспеціальної фізкультурної освіти.

Програма рекомендує організувати навчальні заняття з фізичного виховання обсягом 4 год./тиждень, як позакредитну дисципліну. Для студентів I–II курсів фізичне виховання планують в аудиторне навантаження, яке не може перевищувати 30 годин на тиждень, а для старшокурсників – у формі секційних занять. Інші види навчальних занять визначаються у порядку, встановленому кафедрою фізичного виховання вищого навчального закладу. Позанавчальні заняття з фізичного виховання організуються у формі: занять у спортивних клубах, фізкультурно-оздоровчих секціях; самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом; оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів [1; 7].

Усе вищесказане в більшій мірі стосується інтересів (позбавляючи належної рухової активності) студентів стаціонарної форми навчання, але ситуація із студентами-заочниками ще гірша.

О. В. Ковалів зробив порівняльний аналіз видів діяльності на стаціонарній та заочній формах навчання і встановив, що за кількістю годин навчальні плани і програми єдині, але на заочному відділенні лекційний курс читається у значно меншому обсязі, це в основному оглядові лекції і декілька практичних занять. Щодо співвідношення різних видів діяльності стаціонарної та заочної форм навчання, то ним встановлено, що самостійна та індивідуальна робота студентів є найважливішою складовою освітнього процесу ВНЗ. Їх частка по відношенню до аудиторної роботи складає на стаціонарі – 60,25%, а на заочному відділенні – 89,4%. Різниця між цими формами навчання складає 29,15%, а дисципліна «Фізичне виховання» зовсім відсутня на заочній формі навчання. Це говорить про те, що самостійна та індивідуальна робота саме на заочній формі навчання є пріоритетною [4].

За результатами досліджень Б. М. Шияна, відомо, що випускники факультетів заочного навчання педагогічних навчальних закладів мають низький рівень психолого-педагогічної підготовки, а 50% опитаних вчителів семи областей України не можуть самостійно визначити зміст, засоби і форми фізичного виховання школярів [8].

Інші дослідження вітчизняних науковців [6], спеціалістів країн СНД [2] та зарубіжних фахівців фізкультурної галузі [9–11] також підтверджують те, що в реальній педагогічній практиці у більшості вчительських кадрів ще недостатньо сформована особиста фізична культура, що проявляється байдужим або взагалі негативним ставленням до різних форм занять фізичними вправами і спортом. У певній мірі до цього призвело нерозуміння значення професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів.

Багато науковців, що займалися цією проблематикою (Ю. К. Дем'яненко 1982; С. Л. Бойченко, І. В. Вельский, 2002; Ю. А. Войнар 2002; О. М. Колумбет, Н. Ю. Максимович, 2009; Л. П. Матвеев, 2008), наголошують, що для професійно-прикладної фізичної підготовки студентів будь-яких спеціальностей обов'язковою умовою має бути наявність доволі широкого арсеналу фізичних вправ і їх простота за

dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.023

© ЦИБУЛЬСЬКА В. В. 2014



координаційною структурою. Стає очевидним, що більшість цих проблем зводяться до одного – повернення суті фізичної культури для розвитку суспільства.

Як показує практика роботи в школі, тільки виключно вчителі фізичної культури не в змозі забезпечити орієнтацію школярів на здоров'язбереження, активний спосіб життя, тому необхідна консолідація вчителів-предметників. Для цього необхідно в них формувати спрямованість на ціннісний потенціал фізичної культури ще в процесі навчання у виші. Результатом цього має бути досягнення такого рівня фізичної культури особистості, яка характеризується би діяльністю по своєму тілесному, духовному, інтелектуальному самовдосконаленню [3].

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту за темою 3.1. «Удосконалення програмно-нормативних засада фізичного виховання в навчальних закладах» (номер держреєстрації 0111U001735).

Мета дослідження: розробити організаційно-методичні умови формування мотивації студенток заочного відділення факультету початкової освіти до професійно-прикладної фізичної підготовки та перевірити їх ефективність.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося зі студентками III курсу заочної форми навчання факультету початкової освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (53 особи). Використовувались наступні методи: анкетування, тестування теоретичних знань, рухові тести, експрес-метод оцінки фізичного здоров'я (Г. Л. Апанасенко), психологічні методи: мотивація навчання (Т. І. Ільїна), мотивація до успіху (Т. Елерс), експрес-діагностика емпатії (І. М. Юсупов), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі дослідження нами відібрано фактори, які негативно впливають на стан професійно-прикладної фізичної підготовленості студенток заочного відділення факультету початкової освіти, зокрема:

- відсутність обов'язкових занять із дисципліни «фізичне виховання»;
- низький рівень зайнятості фізичними вправами у вільний час;
- відсутність знань про професіограму вчителя початкових класів;
- низький рівень теоретичних знань із методики фізичного виховання молодших школярів;
- низький рівень фізичної підготовленості, що не відповідає вимогам професійної діяльності;
- відсутність знань про самоконтроль фізичного стану;
- низький рівень знань про контрольні нормативи фізичної підготовленості молодших школярів;
- відсутність знань, що дають можливість скласти власну програму індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять;
- низький рівень мотивації навчання, яка спрямована на отримання диплома, а не на оволодіння професією;
- нерівномірність діяльності студенток у різні

тижні і місяці року;

- відсутність плану діяльності та видимого кінцевого результату;
- недоведення справи до завершення;
- відсутність ініціативи при виконанні завдань.

Це спонукало до розробки організаційно-методичних умов формування мотивації студенток заочної форми навчання до фізичного виховання.

Організаційно-методичні умови формування мотивації студенток заочної форми навчання до професійно-прикладної фізичної підготовки. На III курсі в V семестрі на настановчій сесії кафедра теорії та методики фізичного виховання дала ряд настанов та завдань:

1. Студенти отримали зошити для 1–4-х класів «Разом з фізкультурником» (Н. В. Москаленко).

Завдання:

- а) виписати перелік теоретичних знань, якими повинні володіти школярі 1–4-х класів;
- б) розподілити ці знання на чотири групи: здоровий спосіб життя, методи самоконтролю, олімпійська освіта, правила безпеки на заняттях;
- в) скласти перелік рухових умінь, якими повинні оволодіти школярі 1–4 класів;
- г) скласти перелік і нормативи для контрольних вправ для учнів 1–4-х класів (хлопчиків і дівчаток);
- г) скласти лист педагогічного контролю показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості для школярів молодших класів;
- д) скласти перелік питань вікторини для учнів 1–4-х класів.

2. Скласти структуру та зміст професійно-прикладної фізичної підготовки вчителя початкових класів за такими розділами: теоретична підготовка; практична підготовка (знати, вміти); нормативний рівень розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

3. Студенти отримують методичні матеріали та індивідуальні карти тестування фізичної підготовленості, де записують результати тестування за місяцями: вересень, грудень, квітень.

4. Вибрати форми занять фізичними вправами (організовані або самостійні) на базі одного виду спорту або комплексні. Кількість занять на тиждень 3–4 рази не менше 30 хв. При виборі самостійних занять викладачі кафедри теорії та методики фізичного виховання допомагають студенту скласти індивідуальну програму занять.

5. Перевірка виконання 1-го і 2-го завдання здійснюється в VI семестрі під час вивчення дисципліни «Фізична культура з методикою викладання».

6. У травні VI семестру студенти оцінюють результати тестування своєї фізичної підготовленості відповідно до нормативів і визначають відповідність чи відхилення від них.

7. У VII семестрі оцінюється теоретична та практична підготовленість студентів за результатами тестування, що враховується в залік із дисципліни «Фізична культура з методикою викладання».

Експеримент проводився зі студентками III курсу заочної форми навчання факультету початкової освіти з вересня 2012 по травень 2013 рр. В експериментальній групі було 28 осіб, а в контрольній – 25. В обох групах не було обов'язкових занять із фізичного ви-

Таблиця 1
Показники фізичної підготовленості студенток контрольної і експериментальної групи до та після експерименту

Показники	Контрольна група (n=25)					Експериментальна група (n=28)				
	до експ.		після експ.		p	до експ.		після експ.		p
	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	
Сила кисті (кг)	18,1	0,5	18,5	0,5	<0,05	18,0	0,6	21,7	0,5	<0,01
Біг 30 м (с)	7,01	0,1	6,8	0,2	>0,05	7,04	0,2	5,7	0,3	<0,01
Біг 4x9 м (с)	11,7	0,1	11,5	0,1	<0,05	11,9	0,2	10,8	0,2	<0,05
Стрибок у довжину (см)	164,5	4,6	165,7	5,1	>0,05	165,7	6,4	186,2	7,7	<0,01
Гнучкість (см)	15,4	0,8	16,0	0,9	>0,05	16,0	0,7	17,3	0,9	<0,05
Підйом тулуба за 30 с (к-ть разів)	15,8	0,6	16,1	0,7	>0,05	15,6	0,7	17,2	1,0	<0,01
Комплексна силова вправа (бали)	11,0	1,3	12,3	1,2	<0,05	10,9	1,3	19,2	1,9	<0,001

Таблиця 2
Мотивація навчання студенток до та після експерименту

Мотив	Контрольна група (n=25)		Експериментальна група (n=28)	
	до експ.	після експ.	до експ.	після експ.
	%	%	%	%
Оволодіння знаннями	72	70	71	81
Оволодіння професією	71	69	72	86
Отримання диплому	78	79	78	79

Таблиця 3
Рівень визначеності мотивації до успіху студенток до та після експерименту

Рівень мотивації	Контрольна група (n=25)				Експериментальна група (n=28)			
	до експ.		після експ.		до експ.		після експ.	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Низький	4	16	7	28	5	18	1	3
Середній	20	80	18	72	23	82	19	68
Високий	1	4	0	0	0	0	8	29

ховання, але була обов'язковою дисципліна «Фізична культура з методикою викладання» в обсязі 90 годин (з них аудиторних 10 год.).

Експериментальна група отримувала завдання від кафедри теорії та методики фізичного виховання для самостійної роботи. Формування експериментальної групи здійснювалося на добровільних засадах із урахуванням бажання студенток.

Критеріями ефективності розроблених організаційно-методичних умов формування мотивації студенток до професійно-прикладної фізичної підготовки вчителя початкових класів були такі: залученість до систематичних занять фізичними вправами; мотиви відвідування занять фізичними вправами; мотивація

успіху; емпатія; рівень теоретичних знань; рівень фізичного здоров'я; рівень фізичної підготовленості.

Результати перетворювального експерименту свідчать про активізацію самостійної практичної діяльності студенток заочного навчання. Так, залучення до різних форм систематичних занять фізичними вправами в експериментальній групі збільшилася до 75%. З'явився новий мотив для занять фізичними вправами – «досягти належного рівня професійно-прикладної фізичної підготовки» – 95%, зросли мотиви «поліпшення здоров'я» і «підвищення фізичної підготовленості». Найбільшим стимулом для студенток став періодичний контроль власних показників фізичної підготовленості та порівняння з нормативами

молодших школярів.

Посилення мотиву, пов'язаного з підвищенням фізичної підготовленості, конкретизується усвідомленням значущості своєї фізичної форми для виконання професійної діяльності вчителя молодших класів. Це проявляється у відповідях студенток на питання анкети «Чи вважаєте Ви, що фізична підготовка необхідна для оволодіння професією вчителя?». У контрольній групі повторюється та ж тенденція, що була відзначена в констатувальному експерименті. Лише 50% студенток заочного відділення розуміють значимість фізичної підготовленості для роботи вчителем молодших класів. Однак в експериментальній групі після впровадження розроблених організаційно-методичних умов самостійної діяльності 96% студенток дали ствердну відповідь на поставлене запитання.

Зросла самооцінка здоров'я і фізичної підготовленості студенток експериментальної групи з 5,7 б. до 6,4 б. і з 5,7 б. до 8,2 б. ($p < 0,01$), що підтверджується об'єктивними показниками. Результати всіх тестів суттєво покращилися (табл. 1). Так, сила кисті має приріст 3,7 кг (з 18,0 кг до 21,7 кг; $p < 0,01$), час бігу на 30 м зменшився з 7,04 с до 5,7 с ($p < 0,01$), стрибок у довжину з розбігу збільшився на 20,5 см ($p < 0,01$), кількість підйомів тулуба за 30 с збільшилася з 15,6 разів до 17,2 разів ($p < 0,01$), бальна оцінка за комплексну силову вправу зросла майже вдвічі з 10,9 б. до 19,2 б. ($p < 0,001$). Приріст результатів човникового бігу 4x9 м ($p < 0,05$) і перевірки гнучкості ($p < 0,05$) незначний.

Однак треба відзначити не тільки приріст у результатах рухових тестів в експериментальній групі, а й досягнення нормативних показників фізичної підготовленості для дівчат 19–21 років до «середнього»

рівня в підйомі тулуба за 30 с, а в стрибку в довжину з місця, нахилі і бігу 4x9 м – до рівня «вище середнього».

Вивчення мотиваційних чинників, що лежать в основі освоєння професійних умінь і навичок, свідчить також про їх позитивну динаміку в експериментальній групі.

Серед мотивів навчання на початку навчального року в студенток III курсу переважав мотив «отримання диплома» (78%). Оволодіння знаннями і оволодіння професією приваблювало приблизно 71–72% студенток. У кінці навчального року ситуація в контрольній групі не змінилася. В експериментальній групі спрямованість на отримання диплома залишилася на колишньому рівні (79%), проте зріс мотив «оволодіння знаннями» на 10% і «оволодіння професією» на 14% (табл. 2).

Змінилася інтенсивність мотивації до успіху (табл. 3).

Так, якщо спочатку навчального року з низьким рівнем мотивації до успіху в контрольній і експериментальній групах було 16 і 18% студенток відповідно, а з високим рівнем таких практично не було, то в кінці року ситуація дещо змінилася (табл. 3). У контрольній групі збільшилася кількість студенток із низьким рівнем мотивації до успіху на 12%, а в експериментальній групі – зменшилася на 15% і з'явилися студентки, які мають високий рівень мотивації до успіху – 29%.

Позитивні зміни сталися і з емпатією до дітей як безпосереднього об'єкта педагогічної діяльності (табл. 4). На початку навчального року було відзначено, як в контрольній, так і в експериментальній групах, по 12–18% студенток, які мають низький рівень ем-

Таблиця 4

Рівень емпатії до дітей студенток до та після експерименту

Рівень емпатії	Контрольна група (n=25)				Експериментальна група (n=28)			
	до експ.		після експ.		до експ.		після експ.	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Дуже високий	0	0	0	0	0	0	0	0
Високий	2	8	2	8	2	7	11	39
Середній	20	80	18	72	21	75	17	61
Низький	3	12	4	16	5	18	0	0
Дуже низький	0	0	1	4	0	0	0	0

Таблиця 5

Рівні теоретичних знань студенток до і після експерименту

Рівні знань	Контрольна група (n=25)				Експериментальна група (n=28)			
	до експ.		після експ.		до експ.		після експ.	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Низький	12	48	10	40	15	53	3	11
Середній	13	52	15	60	13	47	10	36
Достатній	0	0	0	0	0	0	15	53

патії до дітей.

Більшість студенток (60–75%) виявляли емпатію до дітей на «середньому» рівні, «високий» рівень мали 7–8%, «дуже високий» – не мав ніхто.

Після експерименту в контрольній групі кількісна структура співвідношення рівнів емпатії не змінилася. В експериментальній групі найбільше було студенток із «середнім» рівнем – 61%, але й збільшилася кількість із «високим» рівнем до 39%. Очевидно, це пов'язано з тим, що студентки почали краще розуміти дітей, стали більш чутливими до їх потреб і емоційно чуйними.

Важливою частиною професійно-прикладної фізичної підготовки є теоретичні знання. У ході констатувального експерименту було виявлено, що «достатній» рівень теоретичних знань не мали ні студентки стационару, ні заочної форми навчання. Найбільші проблеми були з відповідями на питання, що стосуються загальних знань теорії фізичного виховання, методичних питань використання фізичних вправ під час самостійних занять.

Найбільше студенток, які бажають більше знати про свій рівень фізичного стану, було на заочному відділенні (9–10 балів поставили 67,7%). Крім цього, 86,6% студенток IV курсу хотіли одержати методичні матеріали про методи самоконтролю свого фізичного стану.

У результаті запропонованої експериментальної програми рівень теоретичних знань студенток експериментальної групи змінився (табл. 5). До експерименту в контрольній і в експериментальній групах не було студенток із «достатнім» рівнем знань (вище 61% правильних відповідей). Приблизно однакова кількість мала «низький» рівень знань (нижче 50% правильних відповідей) – 48% в контрольній і 53% – в експериментальній, «середній» рівень – 52% в контрольній і 47% в експериментальній групах. Після експерименту рівень знань в експериментальній групі істотно змінився і з'явилося 15 студенток (53%), які мають «достатній» рівень знань. Майже у п'ять разів (до 11%) скоротилася кількість дівчат, які мають «низький» рівень знань.

вень знань.

У відповідях студенток на теоретичні питання теж відбулися зміни. Найбільший приріст правильних відповідей був на питання за загальними теоретичними знаннями з фізичного виховання з 32 до 57%, з методичних питань – із 57 до 73%.

Висновки. Таким чином, запропоновані організаційно-методичні умови активізації самостійної діяльності студентів заочної форми навчання, спрямовані на підвищення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки, дали позитивний результат. Основою цього є підвищення мотивації до самостійного вивчення навчально-методичної літератури, підвищення рівня теоретичних знань у галузі фізичного виховання, підвищення рівня рухової активності за допомогою різних форм систематичних занять фізичними вправами.

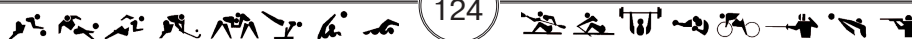
Певною мірою це підтверджує теорію Ю. В. Любимової про «включення» або «занурення» в діяльність, у процесі якої починають формуватися нові мотиви, цілі, ціннісні орієнтири. На це звертає також увагу О. Ю. Марченко при формуванні ціннісних категорій особистісної фізичної культури.

У дослідженні ми розробляли стимули для включення в систематичну рухову активність, спрямовану не лише на підвищення загальної фізичної підготовленості, а й на підвищення ефективності відповідної майбутньої професійної діяльності. А потім із «зануренням» у самостійну теоретичну, методичну і практичну підготовку студентів заочної форми навчання відзначали появу нових мотивів занять фізичними вправами, таких як «досягнення належних норм професійно-прикладної фізичної підготовленості» та нової ієрархії цінностей із пріоритетом «отримання нових знань».

Перспективою подальших досліджень буде вивчення ціннісних орієнтацій і мотивів занять фізичними вправами у навчальний та позанавчальний час студентів педагогічних спеціальностей інших факультетів.

Список використаної літератури:

1. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.uazakon.com/document71/inx71134.htm>.
2. Виленський М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, Г. М. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2–7.
3. Ільченко Ф. І Ціннісне ставлення особистості до різних складових фізичної культури / Ф. І. Ільченко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – 2011. – вик. 15. – кн. 1. – С. 431–438.
4. Ковалів О. В. Аналітичні аспекти професійної підготовки фахівців фізичної культури заочної форми навчання / О. В. Ковалів // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. – Вип. 102. – Т. 2 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧДПУ. – 2012. – С. 373.
5. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистості фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту, 24.00.02. / О. Ю. Марченко. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.
6. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей : навч. посібник / Р. Т. Раєвський, С. В. Халайджі. – О. : Наука і техніка, 2006. – 132 с.
7. Фізичне виховання: Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації / Укладачі Раєвський Р. Т., Третьяков М. О., Канишевський С. М. та ін. – К., 2003. – 44 с.
8. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис. докт. пед. наук : 13.00.04 / Б. М. Шиян. – К., 1997. – 50 с.
9. IrhinVladimir, Irhina Irina. Genesisofhealth – orientedphysical cultureat schools of Russia (theendofthe XIX century – the 80softheXIX century) / Vladimirlrhin, Irinalrhina // Sport Logia/ 2011, vol/7 (2), pp. 169–176.
10. Mesica Vanes. Identifying Country-Specific Cultures of Physics Education: A differentialitem function in approach / Mesica Vanes. International Journal of Science Education. 2012, vol. 34 (16), pp. 2483–2500.
11. Trninic M. Development. Management Model of elite athletes in team sports games / M. Trninic, S. Trninic, V. Papic // Collegium Antropologicum. – 2009, vol. 33 (2), pp. 363–372.



Аннотация. Цыбульская В. В. Организационно-методические условия формирования мотивации студенток заочного отделения педагогических специальностей к профессионально-прикладной физической подготовке. **Цель:** разработать организационно-методические условия формирования мотивации студентов и определить их эффективность. **Материалы и методы:** исследование проводилось со студентками III курса заочного отделения факультета начального образования (53 человека). Использовались следующие методы: тестирование теоретических знаний, двигательные тесты, экспресс-метод оценки физического здоровья (Г. Апанасенко), психологические методы: мотивация обучения (Т. И. Ильина), мотивация к успеху (Т. Елерс), экспресс-диагностика эмпатии (И. М. Юсупова), методы математической статистики. **Результаты:** выявлены факторы, которые негативно влияют на состояние профессионально-прикладной физической подготовленности студенток заочного отделения факультета начального образования. **Выводы:** предложенные организационно-методические условия активизации самостоятельности студентов заочной формы обучения являются основой для повышения мотивации к самостоятельному изучению учебно-методической литературы, повышения уровня теоретических знаний в области физического воспитания, повышения уровня двигательной активности с помощью различных форм систематических занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: студентки, педагогические специальности, эмпатия, профессионально-прикладная физическая подготовленность, мотивация.

Abstract. Tsybul'ska V. Organizational methods conditions of formation of motivation at corresponding pedagogical skills to professional-applied physical training. **Purpose:** to develop organizational and methodological conditions of formation and motivation of students to determine their effectiveness. **Materials and Methods:** the study was conducted by third year student of the correspondence department of the Faculty of Primary Education (53 people). We used the following methods: survey of theoretical knowledge, motor tests, evaluation methods of physical health (G. Apanasenko), psychological methods of training motivation (T. Ilyina), motivation to succeed (T. Elers), rapid diagnosis empathy (I. Yusupova), methods of mathematical statistics. **Results:** the factors that affect the state of professionally-applied physical fitness of students of the correspondence department of the Faculty of Primary Education. **Conclusions:** the proposed organizational and methodological conditions activation independent of external students is the basis for providing in centives for self-study educational materials, improving theoretical knowledge in the field of physical education, increased motor activity through various forms of regular exercise.

Keywords: students, teaching profession, empathy, professionally applied physical fitness, motivation.

References:

1. Derzhavni vimogi do navchalnikh program z fizichnogo vikhovannya v sistemi osviti [State requirements for training programs in physical education in education], Access mode : <http://www.uazakon.com/document71/inx71134.htm>. (ukr)
2. Vilenskiy M. Ya., Solovyev G. M. Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka [Physical education: education, education and training], 2001, vol. 3, pp. 2–7. (rus)
3. Ichenko F. I Teoretiko-metodichni problemi vikhovannya ditey ta uchnivskoi molodi [Theoretical and methodological problems of education of children and youth], 2011, vol. 15, book 1, pp. 431–438. (ukr)
4. Kovaliv O. V. Visnik Chernigivskogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu imeni T. G. Shevchenka [Journal of Chernihiv State Pedagogical University named after Taras Shevchenko], Vol. 102, T. 2, Chernigiv, 2012, p. 373. (ukr)
5. Marchenko O. Yu. Formuvannya tsinnisnikh kategoriy osobistoi fizichnoi kulturi u studentskoi molodi : avtoref. kand. nauk z fiz. vikh. i sportu [Formation of value categories of personal physical training in university students : PdD thesis], Dnipropetrovsk, 2010, 20 p. (ukr)
6. Raevskiy R. T., Khalaydzhii S. V. Profesiyno-prikladna fizichna pidgotovka studentiv yenergetichnikh spetsialnostey [Professionally applied physical energy majors prepare students], Odessa, 2006, 132 p. (ukr)
7. Raevskiy R. T., Tretyakov M. O., Kanishevskiy S. M. Fizichne vikhovannya: Navchalna programma dlya vishchikh navchalnikh zakladiv Ukraini III–IV rivniv akreditatsii [Physical Education: Training program for higher education in Ukraine III-IV accreditation levels], Kyiv, 2003, 44 p. (ukr)
8. Shiyani B. M. Teoretiko-metodichni osnovi pidgotovki vchiteliv fizichnogo vikhovannya v pedagogichnikh navchalnikh zakladakh : avtoref. dis. dokt. ped. nauk [Theoretical and methodological bases for training teachers of physical education in teacher training institutions : Doct. of. Sci. Thesis], Kyiv, 1997, 50 p. (ukr)
9. Irhin Vladimir, Irhina Irina. Genesis of health – oriented physical culture of schools of Russia (the end of the XIX century – the 80s of the XIX century) / Vladimirlrhin, Irinalrhina // Sport Logia / 2011, vol. 7 (2), pp. 169–176.
10. Mesica Vanes. Identifying Country-Specific Cultures of Physics Education: A differential item function in approach / Mesica Vanes. International Journal of Science Education. 2012, vol. 34 (16), pp. 2483–2500.
11. Trninic M. Development. Management Model of elite athletes in team sports games / M. Trninic, S. Trninic, V. Papić // Collegium Antropologicum. – 2009, vol. 33 (2), pp. 363–372.

Received: 27.10.2014.

Published: 31.12.2014.

Цыбульская Вікторія Вікторівна: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини: вул. Садова, 28, м. Умань, Черкаська обл., 20300, Україна.

Цыбульская Виктория Викторовна: Уманский государственный педагогический университет имени Павла Тычины: ул. Садовая, 28, г. Умань, Черкасская обл., 20300, Украина.

Victorya Tsybul'ska: Pavlo Tychnyna Uman State Pedagogical University: Str. Sadovaya, 28, Uman, Cherkasy region, 20300, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-5781-3358

E-mail: vikaydpy@ukr.net

Бібліографічний опис статті:

Цыбульская В. В. Организационно-методические условия формирования мотивации студенток заочной формы навчання педагогічних спеціальностей до професійно-прикладної фізичної підготовки / В. В. Цыбульская // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 120–125. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.023

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.342-055.25:796.015.31

ШЕВЧЕНКО О. О.

Харківська державна академія фізичної культури

Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості юних тенісисток на етапі початкової підготовки

Анотація. Мета: підвищення показників спеціальних фізичних якостей юних тенісисток на етапі початкової підготовки. **Матеріал і методи:** аналіз науково-методичної літератури, тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У дослідженні приймали участь 11 дівчат у віці 7–8 років у групі початкової підготовки. У тренувальних заняттях з фізичної підготовки юних тенісисток був застосований ігровий метод навчання. **Результати:** досліджено зміни показників фізичної підготовленості юних тенісисток 7–8 років. Проаналізовано вплив розвитку фізичних якостей на засвоєння технічних прийомів. Зазначено, що для якісного розвитку фізичних якостей необхідно використання рухливих ігор та естафет. Виявлено, що результати фізичної підготовленості юних тенісисток після педагогічного експерименту підвищилися та мали вірогідну різницю з показниками на початку дослідження ($P < 0,05$), крім показників вправи «біг на 18 м». **Висновки:** встановлено, що використання в тренувальних заняттях з фізичної підготовки рухливих ігор та естафет підвищують інтерес і мотивацію до занять тенісом у дітей у групі початкової підготовки.

Ключові слова: юні тенісистки, фізичні якості, рухливі ігри.

Вступ. Спеціальна фізична підготовка тенісиста спрямована на розвиток основних спеціальних рухових якостей (швидкість, сила, гнучкість, спритність, витривалість), які необхідні у спортивній діяльності. У той же час фізична підготовка нерозривно пов'язана зі зміцненням органів та систем організму спортсмена, підвищенням загального рівня функціональної підготовленості та зміцненням здоров'я юних тенісистів [4–6]. На етапі початкової підготовки тенісистів важливе значення має збільшення діапазону варіативності ударів та швидкості виконання технічних прийомів, що залежить від здатності спортсмена швидко оволодівати ударами та розвитку спеціальних фізичних якостей [1; 4; 7].

Підготовка юних тенісистів – складний поетапний процес, який передбачає досягнення певного рівня підготовленості – фізичної, техніко-тактичної, психологічної й теоретичної.

У тенісі фізична підготовка має вагоме значення на початковому етапі та є не менш значущою протягом наступних етапів підготовки, оскільки сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри як на задній лінії, так і біля сітки, що без певного рівня фізичної підготовленості здійснити на високому рівні неможливо [1; 2; 4; 7].

Рівень спеціальної фізичної підготовленості суттєво залежить від віку спортсменів [3]. У дошкільному та шкільному віці фізичні якості дитини можуть прискорюють або уповільнювати свій розвиток. Фахівці з тенісу вважають, що у 6–7 річних дітей підвищується рухлива активність, у 7–10 років існує доцільність виховувати бистроту, у 6–9 років діти легко сприймають нові рухи, у 8–12 років більш сприятливі умови для розвитку загальної витривалості [1; 4; 7].

Як показує змагальна діяльність тенісистів, спеціальна фізична підготовленість постійно грає ведучу роль у підготовці спортсменів, і із збільшенням віку її вага постійно зростає.

Таким чином, можна визначити, що розвиток спеціальних фізичних якостей на етапі початкової підготовки закладає міцний фундамент багаторічного тре-

нувального процесу юних тенісистів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження входить до плану науково-дослідної роботи кафедри спортивних та рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури на 2011–2015 рр. «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» (державний реєстраційний номер 0111U003126 від 2011 року).

Мета дослідження: підвищення показників спеціальних фізичних якостей юних тенісисток на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

В експерименті протягом 8 місяців приймали участь 11 дівчат віком 7–8 років групи початкової підготовки 2–3 року навчання.

Для визначення динаміки фізичної підготовленості юних тенісисток нами були використані контрольні вправи: метання тенісного м'яча на дальність, біг 18 м; човниковий біг у 5 напрямках; хват гімнастичної палиці, що падає; стрибок у довжину з місця; кидок тенісного м'яча у квадрати провідною рукою.

У проведених послідовного педагогічного експерименту, який проходив протягом 8 місяців, був використаний ігровий метод фізичної підготовки з широким застосуванням рухливих ігор та естафет. Заняття з фізичної підготовки носили переважно ігровий та змагальний характер та проводилися 2 рази на тиждень. Тривалість занять складала 60 хвилин.

Для розвитку фізичної підготовленості юних тенісисток використовували вправи: для розвитку бистроті – біг із зміною напрямку та способу переміщення (біг спиною вперед, приставними, хресними кроками і т. п.), старт з різних положень (стоячи, сидячи, лежачи); для швидкісно-силових здібностей – різноманітні стрибки – у довжину, у сторону-вверх, уверх, уверх-назад з місця, з розбігу, кидки тенісного м'яча на дальність; для координаційних здібностей – ловля тенісного м'яча з різних положень, на початковому моменті та у верхній точці його відскоку, кидок тенісного м'яча на влучність з різних дистанцій; для витривалості – звичайний довгий біг, біг боком та спиною

вперед з прискоренням, різноманітні стрибки зі скалкою; для розвитку сили – вправи з еспандером для кисті, метання набивного м'яча рухами, які схожі на виконання ударів зліва, справа, подачі, згинання розгинання рук в упорі лежачі. Ці вправи після оволодіння ними, вводилися в естафети.

У тренувальному процесі застосовували такі рухливі ігри, що були спрямовані на розвиток швидкісних, швидкісно-силових, координаційних якостей, гнучкості, витривалості [1; 3; 4; 7]:

«Точно в ціль» – для тренування влучності з різних дистанцій та здатності до диференційності м'язових зусиль; **«Рибалка»** – для розвитку координаційних здібностей, «відчуття ракетки» та здатності до точних м'язових зусиль; **«Квач»** – для рухової активності, орієнтації на майданчику, швидкості пересування; **«Підсічка»** – для координаційних здібностей, швидкісно-силової підготовленості; **«Ривок за м'ячем»** – для швидкісних здібностей; **«Шнирок»** – для координаційних здібностей; **«Зачароване коло»** – для координаційних здібностей, рівноваги; **«Баскетбол тенісним м'ячем»** – для координаційних здібностей, **«Підняти м'яч»** – для розвитку гнучкості; **«Йти через палку»** – для розвитку гнучкості; **«Сороконіжка»** – для розвитку витривалості; **«Ловля парами»** – для розвитку швидкісної витривалості; **«Змагання тачек»** – для розвитку силових якостей.

Результати дослідження та їх обговорення.

Отримані результати педагогічного експерименту в тестуванні фізичної підготовленості тенісисток покращилися та мали вірогідну різницю: у тесті «стрибок у довжину з місця» у середньому на 7,6 см при $t=2,2$ ($P<0,05$), у метанні тенісного м'яча на дальність – у середньому на 1,2 м при $t=2,2$ ($P<0,05$), човникового бігу у 5 напрямках з ракетками – на 0,54 с при $t=2,4$

($P<0,05$), у хваті гімнастичної палиці, що падає, – у середньому на 6,2 см при $t=2,1$ ($P<0,05$), у кидку тенісного м'яча у квадрати провідною рукою – у середньому на 1,4 влучань при $t=2,1$ ($P<0,05$).

Показники у бігу на 18 м не мали вірогідної різниці та збільшилися на 0,15 с при $t=0,15$ ($P>0,05$).

Результати педагогічного тестування, відображені в таблиці.

Оцінюючи результати, які отримані у ході проведення дослідження, можна визначити, що підвищилися показники спеціальної фізичної підготовленості у юних тенісисток, крім результатів на швидкості переміщення. У подальшому необхідно додати у тренувальний процес юних тенісисток спрямованість тренувальних занять на розвиток швидкості переміщення.

Висновки:

1. У результаті дослідження були підвищені результати спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменок на етапі початкової підготовки і отримані вірогідні показники човникового бігу у 5 напрямках з ракетками, кидку тенісного м'яча у квадрати, у хваті гімнастичної палиці, що падає, метанні тенісного м'яча на дальність, стрибку в довжину з місця (при $P<0,05$), крім бігу 18 м.

2. Застосування ігрового методу з використанням рухливих ігор та естафет у заняттях тенісом у групі початкової підготовки сприяло підвищенню інтересу та мотивації до занять спортом і покращенню динаміки показників спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменок.

У перспективі наші дослідження будуть спрямовані на визначення впливу результатів фізичної підготовленості на техніко-тактичні показники у дітей у групі початкової підготовки з тенісу.

Зміни показників фізичної підготовленості юних тенісисток ($n=11$), $\bar{X} \pm m$

№ з/п	Контрольні вправи	На початку експерименту	У кінці експерименту	t	P
1	Метання тенісного м'яча на дальність, м	9,1±0,35	10,3±0,42	2,2	<0,05
2	Човниковий біг у 5-ти напрямках з ракетками, с	18,66±0,15	18,12±0,17	2,4	<0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	142,1±2,1	149,7±2,7	2,2	<0,05
4	Біг 18 м, с	4,75±0,6	4,6±0,8	0,15	>0,05
5	Хват гімнастичної палиці, що падає, см	26,4±2,12	20,2±2,03	2,1	<0,05
6	Кидок тенісного м'яча у квадрати провідною рукою, кількість влучань з 12 разів	3,2±0,47	4,6±0,48	2,1	<0,05

Список використаної літератури:

1. Голенко В. А. Азбука теніса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, В. А. Тарпищев. – М. : Терра Спорт, 1999. – 128 с.
2. Губа В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В. П. Губа, Ш. А. Тарпищев, А. Б. Самойлов. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – С. 21–22.
3. Иванова Т. С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов : [учеб. пособие] / Т. С. Иванова. – М. : Физическая культура, 2007. – 128 с.
4. Ібраїмова М. В. Теніс: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / М. В. Ібраїмова. – Київ : НУФВС, 2012. – 158 с.
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ Астрель, 2002. – 863 с.
6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
7. Теніс. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / под ред. В. А. Голенко, А. П. Скородумовой. – М. : Советский спорт, 2005. – 137 с.
8. Трачук С. В. Особливості організації та використання засобів міні-тенісу у фізичному вихованні молодших шко-

лярів. / С. В. Трачук, Е. В. Давиденко, А. В. Савельєва // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 3. – С. 42–46.

Стаття надійшла до редакції: 20.11.2014 р.
Опубліковано: 31.12.2014 р.

Аннотация. Шевченко О. А. Изменения показателей специальной физической подготовленности юных теннисисток на этапе начальной подготовки. **Цель:** повышение показателей специальных физических качеств юных теннисисток на этапе начальной подготовки. **Материал и методы:** анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В исследовании принимали участие 11 девочек в возрасте 7–8 лет группы начальной подготовки. В тренировочных занятиях по физической подготовке юных теннисисток был применен игровой метод обучения. **Результаты:** исследованы изменения показателей физической подготовленности юных теннисисток 7–8 лет. Проанализировано влияние развития физических качеств на усвоение технических приемов. Указано, что для качественного развития физических качеств необходимо использование подвижных игр и эстафет. Выявлено, что результаты физической подготовленности юных теннисисток после педагогического эксперимента повысились и имели достоверную разницу с показателями в начале исследования ($P < 0,05$), кроме показателей упражнения «бег на 18 м». **Выводы:** установлено, что использование в тренировочных занятиях по физической подготовке подвижных игр и эстафет повышают интерес и мотивацию к занятиям теннисом у детей в группе начальной подготовки.

Ключевые слова: юные теннисистки, физические качества, подвижные игры.

Abstract. Shevchenko O. Changes of indicators of special physical fitness of young female tennis-players at the stage of basic training. **Purpose:** to improve performance of special physical qualities of young tennis players at the stage of initial training. **Material and Methods:** analysis of scientific and methodical literature, test of physical fitness, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. The study involved 11 women aged 7–8 years in the group of initial training. In the training sessions of physical training of young tennis players the game has been used teaching method. **Results:** to investigate the changes in the indices of physical fitness of young tennis players 7–8 years. Analyzed the impact of the development on the physical qualities of assimilation techniques. Pointed out that for the qualitative development of physical qualities necessary to use outdoor games and relay races. Revealed that the results of the physical fitness of young tennis players after the pedagogical experiment and had risen significantly different to those in the beginning of the study ($P < 0,05$), except for indicators exercises “run on 18 meters”. **Conclusions:** it was found that the use of training sessions on physical preparation of mobile games and relays increase the interest and motivation for tennis lessons for children in the group of initial training.

Keywords: young female tennis-players, physical qualities, outdoor games.

References:

1. Golenko V. A., Skorodumova A. P., Tarpishchev V. A. *Azbuka tenisa [The ABCs of tennis]*, Moscow, 1999, 128 p.
2. Guba V. P., Tarpishchev Sh. A., Samoylov A. B. *Osobennosti podgotovki yunyh tennisistov [Peculiarities of training of young tennis players]*, Moscow, 2003, p. 21–22.
3. Ivanova T. S. *Organizatsionno-metodicheskiye osnovy podgotovki yunyh tennisistov [Organizational and methodical bases of training young tennisistov]*, Moscow, 2007, 128 p.
4. Ibraimova M. V. *Tennis: navchalna programa dlya DYuSSh, SDYuShOR, ShVSM [Tennis: curriculum for Coach of Sports School]*, Kyiv, 2012, 158 p.
5. Ozolin N. G. *Nastolnaya kniga trenera [Handbook of coach]*, Moscow, 2002, 863 p.
6. Platonov V. N. *Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte [The general theory of training of athletes in Olympic sports]*, Kyiv, 1997, 583 p.
7. Golenko V. A., Skorodumova A. P. *Tennis. Primernaya programma sportivnoy podgotovki dlya DYuSSh, SDYuSShOR [Tennis. Approximate program of sports training for Sports School]*, Moscow, 2005, 137 s.
8. Trachuk S. V., Davidenko Ye. V., Saveleva A. V. *Slobozans'kij nauk. -sport. visn. [Slobozhansky science and sport bulletin]*, Kharkiv, 2012, vol. 3, pp. 42–46.

Received: 20.11.2014.

Published: 31.12.2014.

Шевченко Олег Александрович: к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61058, Україна.

Шевченко Олег Александрович: к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99. г. Харьков, 61058, Украина.

Oleg Shevchenko: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor Assosiate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: Shevchenko777oleg@ukr.net

Бібліографічний опис статті:

Шевченко О. О. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості юних тенісисток на етапі початкової підготовки / О. О. Шевченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 126–128. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.024



UDC 796.51-053.81(510)

WU LINNA¹, BRUSENTSEV V.²¹Kharkiv State Academy of Physical Culture²Kharkiv State Academy of Culture

Evaluation of the level of development of sport tourism China and Europe

Abstract. Purpose: to evaluate the level of development of sport tourism China and Europe. **Material and Methods:** analysis and generalization of literature and electronic sources, official web-sites. **Results:** a significant increase in the number of tourists in recent years. The level of development of sport tourism is constantly growing and shows mass popularity among the population. **Conclusions:** the development of sport tourism in Europe more than in China. Improvement of forms of organization and means of sport tourism will attract more people.

Keywords: sport, tourism, heritage, UNESCO, China, Europe.

Introduction. The tourism industry is a whole interdisciplinary complex and plays an increasingly prominent role in the socio-economic system of the world. Currently, outbound tourism is one of the most dynamically developing spheres of business. Rational means of the organization of people's free time at all socio-economic structures is a sports and Wellness tourism (WTO), the development of which is provided by various public associations, organizations and unions at the state and social basis [2; 5].

Youth SWT, unlike other sports is one of the most effective health technologies. Taking into account that young people are the future generation of the country, it is very important not to forget about their physical education. It is to increase the gene pool of the country and there is a SWT. Under sports tourism refers to travelling, Hiking and other recreational activities for spiritual and intellectual development of man and society.

Purpose. The purpose of the study is to evaluate the level of development of sport tourism China and Europe.

Objectives of the study:

1. Based on the analysis of literary sources to consider the objects of tourism China and Europe for the development of sport tourism among the youth and other segments of the population.

2. To determine the level of development and the role of sport tourism for the population of China and Europe.

Material and Methods: analysis and generalization of literature and electronic sources (books, articles, dissertations and abstracts of conference proceedings), analysis of official web-sites.

Research results and their discussion. Tourism is one of the most important aspects of modern economy, aimed at meeting human needs and improving the quality of life of the population. In contrast to many other economic sectors, tourism does not lead to depletion of natural resources. Being export-oriented sector, tourism shows greater stability in comparison with other branches of the unstable situation on the world markets [6].

It was found that the most rational way of organising free time of youth is a SWT. A substantial core of education in SWT is the combination of physical and moral education. Here is the physical perfection of a person with a simultaneous improvement of its moral sphere: consciousness, behavior, feelings, attitudes. The research allowed to determine the conditions that

increase the efficiency of the educational potential of SWT [1].

The world of SWT, being interesting, accessible and cheap school of survival and adaptation to stressful situations, at the same time creates the conditions for preparing the younger generation to serve in the army, to resolve questions and to vocational training, work-related rescue squads, and other human activities in extreme conditions. In addition, SWT is a source of creation of special intellectual product for the sphere of the theory of tourism, defining the strategy, tactics, technique of travel, the development of new tourist routes, the creation of modern equipment.

By definition of the World Tourism Organization (WTO), tourism is the aspect of the form of human recreation in their spare time, affecting the health, physical development of a person associated with movements outside the permanent place of residence. Tourism is a multifaceted phenomenon: it is a journey, leisure, pleasure, as well as activities aimed at the organization and implementation of tourist services [6].

The main content of sports tourism is overcoming the natural barriers natural terrain. These obstacles represent a great variety: rock, snow, ice, water hazards and many other types, types and forms of natural obstacles.

Technical progress and the monotony of life, the abundance of stress have a negative impact on the health and psyche. In recent years, interest in tourism has shifted from passive «beach» recreation for active types and forms of tourism, which is one of the effective means of stress relief (hiking, skiing, water, horse, mountain, and others). They include activities and travel, entertainment, sports, requiring considerable physical stress [9].

Sports tourism is becoming an increasingly popular sport. The experience shows, SWT occupies an important place in the life of modern society. Mankind throughout the centuries of history had a peculiar desire to know the world around us. This has always contributed temporary movement or the movement of a person in a different country, continent or place other than his usual place of residence.

While in 1950, the number of tourists worldwide was 25 million, according to WTO data, in 2006 there were registered 846 million tourists arrivals, and from 2012 this number has exceeded 1 billion tourists and is constantly increasing. This resulted in the creation of the world tourism market, which involves almost all countries [7].

China, with its ancient history and culture, natural attractions has rich tourist resources (historic sites,

[dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.025](https://doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.025)

© WU LINNA, BRUSENTSEV V. 2014



cultural traditions, national cuisine, martial arts, chinese circus, opera and others). In different regions of China, there are substantial differences in the availability of historical, cultural and natural tourist resources. Most of them placed in the South-Eastern provinces of the country, which include Jiangsu province, where the city, the existing more than 2,5 thousand years – Suzhou, Yangzhou, Nanjing, Zhenjiang and other Attractions that attract tourists. The most interesting for tourists unique historical, cultural and natural values. For example, in Suzhou these objects are widely known ancient canals and the historic gardens – the world cultural heritage [10].

Most often, the China visit neighbors tourists from Japan, South Korea and countries in Southeast Asia. Lately, experts say the increasing number of tourists from Europe and North America [2].

China is the third area (9,6 million km²) country in the world after Russia (17,07 million km²) and Canada (9,98 million km²). Europe square is about 10 million km², with a population of over 730 million people, in contrast to China with a population of 1,3 billion people. In Europe a small area concentrated a large number of countries with open borders [3].

International tourism in the world is very uneven, which is explained primarily by the different levels of socio-economic development of countries and regions. The greatest development of international tourism has received in Western European countries. The share of this region accounts for about 60% of the world tourist market, more than 18% of the world tourism market accounted for the Asia-Pacific region, less than 17% of the market in America, and about 8% of the market to Africa and the middle East together [7]. Countries in East Asia and the Pacific, which includes China, evaluated in the long term score is higher than inbound tourism.

The world tourism organization published a report with data for 2013 on the most visited countries. The rating was headed by France, in second place – the USA, the third – Spain (tab. 1) [7].

Europe is the main tourist region of the world and will retain its leadership, despite the fact that its share in tourist arrivals has been steadily declining: 1970 – 68,2%; 2000 – 57,7%; 2020 (forecast) 44,8 percent. According to the forecast, China by 2020 will become the leading tourist destination in the world, ahead of the three leaders – France, USA and Spain [7].

Tourist resources are a national treasure. However, some of them of special importance attributed to objects and monuments of world importance. This list establishes and annually updates UNESCO. Tourist resources is a

combination of natural and artificially created person object, suitable for the creation of the tourist product, which represents the range of services provided by the tourism enterprise citizens. They are natural, historical, socio-cultural objects, other objects that can satisfy the spiritual needs of the consumers of tourism services, to assist in the reconstruction and development of their physical and moral forces. Thus, in the tourism industry organically combined natural and socio-economic factors.

According to the official source [10], in the list of UNESCO world heritage site (data for November 2014) includes 936 properties, of which 725 cultural, 183 natural and 28 mixed, that is, created with great skill by nature and man. China has 47 tourist objects – 33 cultural, 10 natural and 4 mixed, but still 47 objects on the commission to UNESCO.

As mentioned above, the area of Europe is approximately equal to the area of China, and the population is less than half. According to the same source [10], in the list of world heritage in Europe at the moment is 409 cultural, 53 natural and 10 mixed, and 540 of the objects under consideration. Quantitative potential of tourism resources in Europe according to the world heritage list of UNESCO listed in tab. 2.

European countries are conveniently located relative to each other – have a common border, which mainly take place in easy to overcome natural boundaries. Geographical proximity and a dense network of communication make the trip from one country to comfortable and affordable. On a relatively small area centered about 40 States, each of which has a distinctive history and culture. Tourist activity Europeans identifies significant urbanization and population density, ethnic and religious mosaic, excellent hotel and transport infrastructure, high level of education.

Tourism development in Europe are conducive to cultural and historical factors. The countries of this region have made a decisive contribution to the development of modern civilization. Nowhere in the world there is such a high saturation of architectural, historical and cultural monuments of various epochs. In Europe you can visit a variety of objects, ranging from the Neolithic sites of ancient people, to ultra structures of London and Paris. That is what determines popularity of tours in European countries. In Europe, widespread beach, recreational, educational, business, sports and adventure tourism.

Conclusions. It is established that the level of development of SWT in Europe is more developed than in China, which is justified by the geographical position, the

Table 1
The most visited countries in the world (WTO report 2013)

Place	Country	Tourists, mln. hmn.	Place	Country	Tourists, mln. hmn.
1	France	84,7	6	Turkey	37,8
2	USA	69,8	7	Germany	31,5
3	Spain	60,7	8	United Kingdom of Great Britain	31,2
4	China	55,7	9	Russia	28,4
5	Italy	47,7	10	Thailand	26,5

Table 2
Quantitative potential of tourism resources in Europe

№	Country	Cultural	Natural	Mixed	Considered
1.	China	33	10	4	47
2.	Austria	9	–	–	11
3.	Azerbaijan	2	–	–	10
4.	Albania	2	–	–	4
5.	Andorra	1	–	–	2
6.	Armenia	3	–	–	4
7.	Belarus	3	1	–	10
8.	Belgium	11	–	–	16
9.	Bulgaria	7	2	–	13
10.	Bosnia and Herzegovina	2	–	–	8
11.	United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland	23	4	1	14
12.	Hungary	7	1	–	11
13.	Germany	36	3	–	9
14.	Greece	15	–	2	15
15.	Georgia	3	–	–	16
16.	Denmark	3	3	–	9
17.	Ireland	2	–	–	7
18.	Iceland	1	1	–	7
19.	Spain	39	3	2	27
20.	Italy	46	4	–	41
21.	Kazakhstan	3	1	–	13
22.	Cyprus	3	–	–	12
23.	Latvia	2	–	–	3
24.	Lithuania	4	–	–	1
25.	Luxembourg	1	–	–	–
26.	Malta	3	–	–	–
27.	Netherlands	9	1	–	9
28.	Norway	6	1	–	6
29.	Poland	13	1	–	4
30.	Portugal	14	1	–	11



continuation of table 2

№	Country	Cultural	Natural	Mixed	Considered
31.	Republic of Macedonia	–	–	1	3
32.	Republic of Moldova	1	–	–	2
33.	Russian Federation	16	10	–	27
34.	Romania	6	1	–	14
35.	San Marino	1	–	–	–
36.	Serbia	4	–	–	11
37.	Slovakia	5	2	–	14
38.	Slovenia	2	1	–	3
39.	Tajikistan	1	1	–	16
40.	Turkey	11	–	2	52
41.	Ukraine	6	1	–	15
42.	Finland	6	1	–	6
43.	France	35	3	1	38
44.	Croatia	6	1	–	17
45.	Montenegro	1	1	–	6
46.	Czech Republic	12	–	–	18
47.	Switzerland	8	3	–	1
48.	Sweden	13	1	1	1
49.	Estonia	2	–	–	3
Total		409	53	10	540

quantitative potential of tourism resources and motivation of the population.

The process of attracting all age groups to different types of tourism requires improvement forms of organization and means of sport tourism.

In terms of improvement of sport tourism is quite promising is the formation of a recreation system of physical education, aimed at the realization of human poten-

tial, the formation of the harmony of the physical, spiritual and mental development of the individual throughout the life-work activities.

Prospects for further research. Increased recreational activity in the framework of sport tourism will improve physical fitness and vitality, which are the basis for improving the health of people. Further research will allow you to set the value of each type of tourism at any age.

References:

1. Bulashev A. Ya. *Sportivniy turizm [Sport tourism]*, 2009, 331 p. (rus)
2. Bulashev A. Ya., Ma Tszingan. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin]*, Kharkiv, 2004, vol. 7, pp. 273–278. (rus)
3. *Geograficheskij spravochnik "O stranah" [Gazetteer "Country Info"]*, Access mode : <http://ostranah.ru/>.
4. Grynova T.I. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin]*, Kharkiv, 2013, vol. 5, pp. 82–85. (rus)
5. Dmytruk O. Yu., Shchur Yu. V. *Sportivno-ozdorovchiy turizm [Sports and health tourism]*, 2008, 280 p. (ukr)
6. Kwartalnov V. A. *Turizm [Tourism]*, 2002, 320 p. (rus)
7. *Samie poseschaemie strani mira [The most visited country in the world]*, Access mode : <http://wayempire.com/samyie-poseschaemie-stranyi-mira/>. (rus)
8. Wu Linna. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin]*, Kharkiv, 2014, vol. 5, pp. 82–86. dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-5.015 (rus)

9. Fedoryuk O. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin]*, Kharkiv, 2013, vol. 3, pp. 171–175. (ukr)
10. UNESCO: World Heritage Centre, Access mode : <http://whc.unesco.org>.

Received: 18.11.2014.

Published: 31.12.2014.

Анотація. У Лінна, Брусенцев В. О. Оцінка рівня розвитку спортивно-оздоровчого туризму Китаю і країн Європи. **Мета:** оцінити рівень розвитку спортивно-оздоровчого туризму Китаю і країн Європи. **Матеріал і методи:** аналіз та узагальнення літературних і електронних джерел, офіційних веб-сайтів. **Результати:** виявлено достовірне збільшення кількості туристів за останній час. Рівень розвитку спортивно-оздоровчого туризму постійно зростає і свідчить про масову популярність серед населення. **Висновки:** розвиток спортивно-оздоровчого туризму в країнах Європи більше, ніж у Китаї. Удосконалювання форми організації й засобів спортивно-оздоровчого туризму залучить більше населення.

Ключові слова: спорт, туризм, спадщина, ЮНЕСКО, Китай, Європа.

Аннотация. У Линна, Брусенцев В. А. Оценка уровня развития спортивно-оздоровительного туризма Китая и стран Европы. **Цель:** оценить уровень развития спортивно-оздоровительного туризма Китая и стран Европы. **Материал и методы:** анализ и обобщение литературных и электронных источников, официальных web-сайтов. **Результаты:** выявлено достоверное увеличение количества туристов за последнее время. Уровень развития спортивно-оздоровительного туризма постоянно растёт и свидетельствует о массовой популярности среди населения. **Выводы:** развитие спортивно-оздоровительного туризма в странах Европы больше, чем в Китае. Совершенствование формы организации и средств спортивно-оздоровительного туризма привлечёт больше населения.

Ключевые слова: спорт, туризм, наследие, ЮНЕСКО, Китай, Европа.

Список використаної літератури:

1. Булашев А. Я. *Спортивный туризм: учебник* / А. Я. Булашев. – Харьков, 2009. – 331 с.
2. Булашев А. Я. Место, роль и значение спортивно-оздоровительного туризма в жизни современного общества / А. Я. Булашев, Ма Цзиньган // *Слобожанский научно-спортивный вестник*. – Харьков : ХДАФК, 2004. – Вып. 7. – С. 273–278.
3. Географический справочник «О странах» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://ostranah.ru/>.
4. Гриньова Т. І. Мотиви та зацікавленість дітей до занять різними видами спортивного туризму / Т. І. Гриньова // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 5. – С. 82–85.
5. Дмитрук О. Ю. *Спортивно-оздоровчий туризм : [навч. посібник]* / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. – К. : Альтерпрес, 2008. – 280 с.
6. Квартальнов В. А. *Туризм / В. А. Квартальнов*. – М. : Финансы и статистика, 2002. – 320 с.
7. Самые посещаемые страны мира [Электронный ресурс] / *Way Empire*. – Режим доступа : <http://wayempire.com/samiye-poseschaemye-strany-mira/>.
8. У Лінна. Роль спортивно-оздоровительного туризма в оздоровлении китайской молодёжи / У Лінна // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 5. – С. 82–86. dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-5.015
9. Федорюк Ю. В. Рекреаційна активність як важливий засіб збереження соматичного здоров'я людей 55–65 років / Ю. В. Федорюк // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 3. – С. 171–175.
10. UNESCO : World Heritage Centre [Электронный ресурс] / UNESCO. – Режим доступа : <http://whc.unesco.org>.

Стаття надійшла до редакції: 18.11.2014 р.

Опубліковано: 31.12.2014 р.

У Лінна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

У Лінна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Wu Linna: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: vitalij.brusentsev@ukr.net

Брусенцев Віталій Олександрович: к. т. наук; Харківська державна академія культури: Бурсацький узвіз, 4, м. Харків, 61057, Україна.

Брусенцев Виталий Александрович: к. т. наук; Харьковская государственная академия культуры: Бурсацкий спуск, 4, г. Харьков, 61057, Украина.

Vitalii Brusentsev: PhD (Technics); Kharkiv State Academy of Culture: Bursatski uzviz. 4, Kharkiv, 61057, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-0020-4025

E-mail: vitalij.brusentsev@ukr.net

Бібліографічний опис статті:

Wu Linna. Evaluation of the level of development of sport tourism China and Europe / Wu Linna, V. Brusentsev // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 129–133. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-6.025



СУТУЛА В. О.

Харківська державна академія фізичної культури

З досвіду роботи щодо удосконалення робочих програм навчальних дисциплін, які читаються на кафедрі гімнастики Харківської державної академії фізичної культури

Для того щоб процес підготовки робочих програм навчальних дисциплін, які читаються на кафедрі, набув ознак творчо-технологічного процесу, який базується на принципах системності, послідовності та безперервності освітнього процесу, необхідно виділити стратегію розробки їх концептуальної частини, тобто структурних елементів програм, які передбачені у розділі «Мета, завдання, що повинен знати і вміти студент». При цьому необхідно враховувати існуючі суттєві відмінності між програмами, розрахованими на один навчальний рік (семестр), і навчальними програмами з дисциплін, які розраховані на декілька років вивчення.

Стратегія розробки концептуальної складової робочих програм навчальних дисциплін, які читаються студентам протягом одного навчального року. Якщо розглядати підготовку робочих програм навчальних дисциплін, які читаються на кафедрі протягом одного навчального року (семестру), то стратегія розробки їх концептуальної складової наступна.

1. Мета навчальної дисципліни (сукупність концептуальних ідей, на яких вибудовується педагогічний процес). Виходячи з того, що викладання навчальних дисциплін представляє собою педагогічний процес, то узагальнена мета кожної дисципліни проявляється у триєдиній сутності – освітній, розвивальній та виховній.

Освітня – досягається через засвоєння студентами системи знань та уявлень, передбачених конкретною навчальною дисципліною.

Розвивальна – досягається через формування у студентів комплексу умінь і навичок, передбачених конкретною навчальною дисципліною.

Виховна – досягається через формування у студентів особистих якостей, передбачених конкретною навчальною дисципліною.

Приклад. Мета навчальної дисципліни «Елементи гімнастики у фізичній реабілітації», яка читається для студентів першого курсу, що навчаються за спеціалізацією «здоров'я людини», полягає у наступному – дати студентам систему знань та уявлень щодо використання засобів гімнастики у процесі фізичної реабілітації людини, сформувати у студентів комплекс умінь і навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності бакалавра зі здоров'я людини, виховати у студентів потребу у пізнавальній, творчій, перетворюючій діяльності, потребу у здоровому фізично активному способу життя та сформувати у них ціннісні орієнтації щодо майбутньої професійної діяльності.

(Розробники робочої програми навчальної дисципліни «Гімнастика у фізичній реабілітації» к. пед. н.,

доцент А. Е. Муллагілдїна та ст. викладач А. Х. Дейнеко).

2. Завдання навчальної дисципліни (певна педагогічна ситуація, співвіднесена з метою діяльності й умовами її здійснення). Оскільки мета навчальної дисципліни досягається через послідовне вирішення ряду спеціальних завдань, то вони (завдання) природним чином розподіляються (виходячи з того, що викладання дисципліни є педагогічним процесом) на три групи.

По-перше, це завдання, спрямовані на досягнення освітньої мети. Вони вирішуються головним чином у межах лекційного курсу, який є основним видом навчального заняття, призначених для викладення теоретичного матеріалу. Отримані студентами знання закріплюються та поглиблюються на семінарських і практичних заняттях, а також у процесі тренерської та педагогічної практик. Отже, ця група завдань відображає, в основному, суть лекційного курсу, передбаченого навчальною програмою.

По-друге, завдання, спрямовані на досягнення розвивальної мети. У своїй більшості вони вирішуються у межах практичних і семінарських занять, а також у процесі виконання студентами індивідуальних завдань та самостійної роботи. Відповідно до цього дана група завдань відображає зміст названих вище форм організації навчального процесу, які і передбачені у четвертому, п'ятому, шостому та сьомому структурних компонентах програм.

По-третє, завдання, спрямовані на досягнення виховної мети. Вони вирішуються, з різною мірою повноти, у межах практичної реалізації всіх форм організації навчального процесу, а саме: навчальних занять (лекції, практичні, семінарські заняття, консультації), індивідуальних завдань, практики, контрольних заходів, самостійної роботи.

3. Що повинен знати і вміти студент (структурний компонент програми навчальної дисципліни, який відображає ефективність вирішення поставлених у ній завдань). Ефективність реалізації поставлених у робочій програмі навчальної дисципліни завдань (наслідком чого як раз і є досягнення поставленої мети) оцінюється за рівнем знань, отриманих студентами у результаті вивчення конкретної навчальної дисципліни, та за ступенем сформованості у них комплексу умінь і навичок передбачених даною навчальною дисципліною. Іншими словами можна сказати, що у концептуальній частині робочої програми навчальної дисципліни структурний компонент «Що повинен знати і вміти студент» являється своєрідним відображенням завдань навчальної дисципліни.

Стратегія розробки концептуальної складової робочих програм навчальних дисциплін, які читаються студентам протягом кількох навчальних років. Якщо розглядати процес підготовки програм

з навчальних дисциплін, які вивчаються студентами протягом кількох навчальних років (курсів), то стратегія розробки їх концептуальної частини, а відповідно і змістовної, дещо ускладнюється. Це обумовлено тим, що в узагальненому вигляді *кожен з структурних компонентів* концептуальної частини робочої програми навчальної дисципліни (мета, завдання, що повинен знати і вміти студент) має три складові (освітню, формувальну, виховну), отже вони мають три напрями реалізації. При цьому необхідно враховувати і той факт, що *у кожному із названих структурних компонентів* концептуальної частини робочих програм *необхідно виділяти* як стратегічну лінію реалізації конкретної навчальної дисципліни (*загальний, не деталізований план діяльності, який охоплює увесь період вивчення дисципліни*), так і тактичну (*сукупність засобів і прийомів, які використовуються для досягнення поставленої мети, специфічних для кожного року навчання*). Тобто, кожен структурний компонент програми у загальному вигляді має, так би мовити, п'ятивимірну структуру. У цьому як раз і полягає складність у їх формулюванні. Нижче наведено один із можливих підходів для спрощення процедури підготовки концептуальної частини робочих програм навчальних дисциплін, які читаються протягом кількох навчальних років.

1. Мета навчальної дисципліни, яка читається протягом кількох навчальних років (курсів). Узагальнена мета навчальної дисципліни, яка розрахована на кілька років вивчення, відображає її стратегічну ціль, отже у своїй основі вона, відтворюючи триєдину сутність навчального процесу (освітню, формувальну, виховну), залишається практично незмінною на усіх курсах навчання. Основні особливості її формулювання викладені вище. Слід також зазначити, що узагальнена мета викладання навчальної дисципліни, у відповідності з вибраною стратегією побудови багаторічного навчального процесу, може доповнюватись за рахунок відображення специфічних особливостей викладання дисципліни на тому чи іншому курсі навчання. Так, наприклад, стратегічною метою дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» (ТМОВС), яка вивчається студентами спеціалізованих кафедр на протязі усіх років навчання у вузі, являється підготовка тренера з обраного виду спорту. Ця мета може доповнюватись на першому курсі викладання навчальної дисципліни за рахунок додаткового відображення тактичної мети, а саме – дати студентам знання з теорії і методики підготовки спортсменів, які спеціалізуються у конкретному виді спорту (наприклад, спортивна гімнастика), на етапі попередньої підготовки. На другому році вивчення вона доповнюється за рахунок додаткового відображення – теорії і методик підготовки спортсменів на етапі початкової спортивної підготовки. На третьому році – теорії і методики підготовки спортсменів на етапі спортивного вдосконалення. На четвертому – теорії і методики підготовки спортсменів на етапі вищої спортивної майстерності. Такий підхід забезпечує логічний зв'язок між стратегічною метою викладання дисципліни ТМОВС і тактичною метою, яка ставиться на кожному курсі її вивчення. У ньому практично реалізовані принципи системності, послідовності та безперервності освітнього процесу. Очевидно, що описаний вище підхід до стратегії та тактики організації навчального процесу з дисципліни ТМОВС може викликати заперечення у зв'язку з існу-

юю неоднозначністю у вирішенні проблеми щодо періодизації багаторічної підготовки спортсменів [Сутула В. О. *Періодизації багаторічної підготовки спортсменів, як наукова проблема* / В. О. Сутула // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – Харків : ХДАФК. – 2013. – № 3. – С. 40–44.]. Разом з тим означений вище підхід до побудови стратегії і тактики організації навчального процесу з дисципліни ТМОВС має право на існування, як і підхід, який існує сьогодні. Детальна аргументація зроблених пропозицій виходить за межі даного дослідження.

Приклад. Мета навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання», яка читається для студентів усіх спеціалізацій на першому курсі навчання, полягає у наступному – дати студентам систему знань та уявлень щодо гімнастики та методики її викладання, *сформувати у студентів основні уявлення щодо засобів гімнастики та особливостей їх використання у професійній діяльності викладача фізичного виховання та тренера з обраного виду спорту*, виховати у студентів певний рівень особистісної фізичної культури, сформувати у них потреби у пізнавальній, творчій, перетворюючій діяльності та ціннісні орієнтації щодо майбутньої професійної діяльності, сприяти вихованню у них світогляду, громадянської позиції, відчуття власної гідності, самоповаги, самодисципліни.

Мета навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання», яка читається для студентів усіх спеціалізацій на другому курсі навчання, полягає у наступному – дати студентам систему знань та уявлень щодо гімнастики та методики її викладання, *сформувати у студентів комплекс умінь і навичок практичного викладання гімнастики у ЗНЗ та ВНЗ*, виховати у студентів певний рівень особистісної фізичної культури, сформувати у них потреби у пізнавальній, творчій, перетворюючій діяльності та ціннісні орієнтації щодо майбутньої професійної діяльності, сприяти вихованню у них світогляду, громадянської позиції, відчуття власної гідності, самоповаги, самодисципліни.

(Розробники робочої програми навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» ст. викладач А. Х. Дейнеко та ст. викладач І. В. Красова)

2. Завдання навчальної дисципліни, яка читається протягом декількох навчальних років. Стратегічний підхід до розробки завдань навчальних дисциплін, які читаються протягом кількох навчальних років, полягає в тому, що вони повинні відображати, з одного боку, наскрізні завдання, незмінні для кожного року вивчення, тобто стратегічну лінію досягнення поставленої мети за трьома взаємно пов'язаними напрямами – освітнім, розвивальним, виховним, а з іншого, вони повинні відображати специфічні особливості, характерні саме для конкретного року вивчення навчальної дисципліни, тобто тактичну лінію організації навчального процесу, спрямованого на досягнення поставленої мети, також за трьома напрямами – освітнім, розвивальним, виховним. Отже, такий структурний компонент програми навчальної дисципліни, яка читається протягом декількох навчальних років, а саме «Завдання навчальної дисципліни» за своєю суттю має п'ятирівневу структуру. У цьому як раз і полягає складність у підготовці даного структурного компоненту робочої програми навчальної дисципліни. Технологія його підготовки полягає у наступному. По-перше, усі завдання необхідно розділити на три

групи за напрямом реалізації поставленої мети (освітнім, розвивальним, виховним). По-друге, у кожній із виділених груп завдань виокремити об'єктивно існуючі два рівні їх практичної реалізації – стратегічний, до якого відносяться завдання, які виконуються протягом усього періоду вивчення дисципліни, та тактичний, до якого відносяться завдання, які використовуються для досягнення поставленої мети, специфічної для кожного року навчання. По-третє, розподілити усі завдання, які відображають стратегічний та тактичний рівень досягнення поставленої мети (освітньої, розвивальної, виховної) по роках їх реалізації (курсах), тобто у відповідності з вибраною стратегією організації навчального процесу. Описана процедура значно

спрощується, якщо використовувати запропонований вище підхід до побудови стратегії і тактики організації навчального процесу з дисципліни ТМОВС.

3. Що повинен знати і вміти студент у результаті вивчення навчальної дисципліни, яка читається протягом декількох навчальних років (семестрів). Оскільки структурний компонент робочої програми навчальної дисципліни, який визначає «Що повинен знати і вміти студент», являється своєрідним відображенням завдань навчальної дисципліни, то коректність його змістовного наповнення у визначальній мірі залежить від правильності підготовки ключового компонента програми, а саме «Завдання навчальної дисципліни».

Сутула Василь Опанасович: д. пед. н., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61058, Україна.

Сутула Василь Афанасьевич: д. пед. н., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99. г. Харьков, 61058, Украина.

Vasil' Sutula: Doctor of Science (Pedagogical), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-1108-9640

E-mail: vasilijstutula@mail.ru



НАШІ АВТОРИ

А		Л		Ф	
Анацький Р. В.	7	Леонтєва Ф. С.	62	Фішев Ю. О.	106
Артем'єва Г. П.	41	Луценко Л. С.	106		
Б		М		Ц	
Батєєва Н. П.	11	Мамешина М. А.	69	Цибульська В. В.	120
Бойченко Н. В.	15	Масляк І. П.	69		
Булашев А. Я.	19	Михнов А. П.	73	Ш	
		Михнов А. П.	79	Шевченко О. О.	126
		Музика Ф. В.	30	Шльонська О. Л.	24
В		Н		Шутєєв В. В.	106
Виноградський Б. А.	30				
Г		Нечитайло М. В.	41	В	
Гамалій В. В.	24			Brusentsev V.	129
Градусов В. А.	30	П			
		Петренко В. І.	87	W	
		Петренко І. І.	87	Wu Linna	129
		Пилипко О. А.	92		
Д		Пономарев В. А.	116		
Джим В. Ю.	34	Р			
Друзь В. А.	41				
Дьомін С. С.	101	Рибак О. Ю.	30		
		Рыбальченко Т. П.	97		
Є		С			
Єрмолаєва А. В.	47				
Ж		Синюгіна М. Б.	101		
Жук В. О.	69	Сутула В. О.	106, 134		
К		Т			
Кемінь О. О.	53	Талова Н. С.	112		
Кизім П. М.	106	Тимошенко О. П.	62		
Клименко О. І.	116	Тропин Ю. Н.	116		
Колоколов В. О.	57				
Коломійцева О. Е.	7				
Котелєвський В. І.	62				

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 іно-земних авторів). Назва статті (напівжирним шрифтом).

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 абревіатур, скорочень, загалюньких 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, ві-дображено, проаналізовано, проведено, доведено і т.і.

Ключові слова: (5–8 слів). Відображають основний зміст статті, галузь науки, тему, мету; **не повинні повтворювати 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, про-вести аналіз публікацій, що стосуються питань вирішення саме даної проблеми, показати, що зроблено, дослідити-ками 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 ме-ти бажано використовувати слова: встановити, виявити, розробити, довести та т.і.

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 журналів, у тому числі, **опубліковані у Слобожанському віснику.** Від-омості 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 українською, російською та англійською мова-ми: ORCID (цифровий ідентифікатор автора); **e-mail**; 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 плагіату 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/slobzhanskij-naukovo-sportivnij-visnik>

Англомова версія журналу розміщена на сайті

<http://hdafk.kharkov.ua/ua/naukova-robota/naukovo-teoretichni-vidannya/slobzhanskiy-herald-of-science-and-sport>

Якщо у Вас виникають труднощі в написанні 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

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, 61058, Харків, 58, вул. Клочківська, 99
(0572) 705-21-02
sport-kharkov@mail.ru