

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ
СПОРТИВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЯ
ХАРКІВСЬКА МІСЬКА РАДА
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Фізична культура, спорт та здоров'я

матеріали IV Всеукраїнської студентської наукової
Інтернет-конференції (в рамках XVII Міжнародної
науково-практичної конференції)
Україна, Харків, 7–8 грудня 2017 року



Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали IV Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції (в рамках XVII Міжнародної науково-практичної конференції) (Харків, 7–8 грудня 2017 р.). Харків: ХДАФК, 2017. 115 с. Режим доступу: http://journals.uran.ua/ksapc_conference/issue/view/7038/showToc

У збірнику розміщено тези доповідей IV Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції (в рамках XVII Міжнародної науково-практичної конференції “Фізична культура, спорт та здоров'я”), яка проходила в Харкові 7-8 грудня 2017 року.

Матеріали IV Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції сформовано за наступними науковими напрямками:

- *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*
- *Удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації*
- *Здоров'я людини, фізична реабілітація, фізична рекреація та медико-біологічні аспекти фізичної культури та спорту*
- *Біомеханічні й інформаційні засоби і технології у фізичній культурі та спорту*
- *Управлінські, психолого-педагогічні, соціологічні, філософські та історичні аспекти фізичної культури і спорту*

Статті друкуються у авторській редакції.

Думка редакції може не співпадати з думкою авторів



Фізичне виховання

Бур'ян А. Ю.

Дослідження психічної працездатності у бадмінтоністів на етапі попередньо базової підготовки5-7

Головня В. Н.

Характеристика помех в установленні емоціональних контактів у майбутніх психологів і учителів фізической культури8-11

Демченко Е. В.

Акцентуации характера майбутніх психологів і учителів фізической культури12-15

Денісов О. О.

Фізичне виховання і фізична підготовка студентської молоді16-19

Дзюбенко О. В., Потапова А. Д.

Теоретичні засади формування комунікативної компетенції у майбутніх викладачів фізичного виховання20-24

Євлахіна Д. Б.

Розвиток гнучкості у хлопчиків 6-7 років, що займаються спортивною гімнастикою та акробатикою оздоровчої спрямованості25-28

Колядич Е. В.

Фізична культура і спорт у сучасному гуманітарному дискурсі29-32

Краснокутська М. О.

Показники фізичного стану жінок першого зрілого віку, які займаються джампінг фітнесом33-38

Лабецкий В. В.

Механизмы психологической защиты майбутніх спортивних психологів39-43

Мостова Г. Ю.

Комп'ютерна програма інформатизації навчального процесу з фізичної культури у учнів 5-11 класів44-47

Радзецький О. М.

Оптимізація процесу фізичного виховання засобами плавання48-51

Стареправо М.

Принципи fair play в процесі формування гуманістичних цінностей у підростаючого покоління52-55

Столбова Д. М.

Характеристика логического мышление майбутніх психологів56-58

Ярошенко Д. С.

Вплив циркадіанних ритмів та тривалості сну на рухову активність людини59-61

Спорт

Булавкіна Ю. О., Юліна О. Д.

Дослідження рівня розвитку загальної фізичної підготовленості гімнасток, які займаються на етапі початкової підготовки62-67

Головко Д.

Відбір до занять з баскетболу на початковому етапі68-71



Гошко А. Є., Свистіль Ю. В. Особливості змагальної діяльності збірної команди Естонії з фехтування на шпагах серед жінок	72-75
Демидась О. П. Результати виступів боксерів – представників Львівського державного університету фізичної культури на іграх Олімпіад	76-78
Єгоров С. А. Удосконалення процесу підготовки висококваліфікованих плавців-спиністів, які спеціалізуються на дистанції 200 метрів	79-81
Задорожний О. В. Використання інформаційних технологій для підтримки здоров'я спортсмена	82-84
Зуев В. В. Оптимизация психологической подготовки юных пауэрлифтеров в подготовительном периоде	85-88
Козак А. О. Техніко-тактична підготовка юних тенісистів 9-10 років: гра з льоту	89-94
Косов М. В., Тимошенко О. О. Характеристика рівнів самооцінки і домагань у студентів-футболістів	95-98
Кулаксізов Р. Ф. Спеціальна фізична підготовка гімнастів на етапі попередньої базової підготовки	99-104
Маренич Г. В. Характеристика самоконтроля спортсменів тхэквандистів в емоціональній, соціальної сфері і діяльності	105-107
Швец М. В. Взаимосвязь показателей технико-тактического мастерства со спортивным результатом на дистанции 200 метров комплексным плаванием у спортсменок разного уровня квалификации	108-111
Ярошенко А. В. Побудова тренувального процесу в передзмагальному мезоциклі у висококваліфікованих самбістів	112-114



Дослідження психічної працездатності у бадмінтоністів на етапі попередньо базової підготовки

Бур'ян А. Ю.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

*Науковий керівник: Гант О. Е., к. псих. н.,
доцент кафедри педагогіки і психології*

Анотація. У роботі представлені результати дослідження суб'єктивної оцінки властивостей нервової системи та уваги бадмінтоністів. За результатами проведеного дослідження показано, що спортсменів бадмінтоністів можна розділити на чотири групи за силою нервової системи: сильний тип нервової системи, середній, слабкий та середньо-слабкий. Також було проведено дослідження функції довільної уваги бадмінтоністів.

Ключові слова: спортсмени, бадмінтон, увага, нервова система, психічна працездатність.

Вступ. Для визначення рівня психічної працездатності та властивостей нервової системи бадмінтоністів, використовувалась методика «Тепінг-тест». За результатами проведеного дослідження, бадмінтоністів можна розділити на чотири групи, за силою нервової системи: сильна нервова система, середня, слабка та середньо-слабка.

Результати дослідження. У 6-ти (24%) спортсменів діагностовано сильний тип НС. У роботі з таблицями, темп у них наростає до максимального в перші 10-15 с. роботи; в наступні 25-30 с. він може знизитися нижче вихідного рівня. Максимальна частота рухів практично така ж, як і в спортсменів із середньо-слабкою нервовою системою, однак максимальна частота рухів досягається лише на другому п'ятисекундному відрізку роботи. У зв'язку з цим, в перші 5 с. роботи спортсмени з сильною нервовою системою поступаються в швидкості спортсменам з середньою нервовою системою. Почавши працювати майже в такому ж темпі, як і бадмінтоністи з середньою силою



нервової системи, спортсмени з сильною нервовою системою за рахунок волевого напруження можуть збільшити темп, тоді як інші цього зробити не можуть.

У 4-х (16%) спортсменів діагностовано слабкий тип нервової системи - максимальний темп роботи знижується вже з другого 5-секундного відрізка і залишається на зниженому рівні протягом всієї роботи. Спортсменів зі слабкою нервовою системою на тренуванні можна виділити за їх підвищеною стомлюваністю. Під впливом стомлення спортсмени бліднуть, стають млявими, вони погано сприймають інформацію.

Максимальний темп знижується практично відразу з моменту діяльності і залишається зниженим до кінця роботи; різниця між кращим і гіршим результатом суттєва.

У 5-ти (20%) бадмінтоністів відзначається середньо-слабкий тип нервової системи. Темп роботи у них знижується після перших 10-15 с. Цей тип розцінюється як проміжний між середньою і слабкою силою нервовою системою.

Середньо-слабкому типу нервової системи також характерне зниження темпу роботи практично на початку діяльності і збереження його низьким або періодичне зростання і спадання протягом всієї роботи, але різниця між кращим і гіршим результатом тут буде несуттєвою. Спортсмени такого типу характеризуються легкою збудливістю почуттів, силою і стійкістю їх у часі. Поведінка їх енергійна і різка. Вони бурхливо реагують на подразники, їм важко переключатися на спокійнішу справу.

Для вивчення перемикавання, концентрації і стійкості функцій уваги, бадмінтоністів (10-12 років), використовували методику «Таблиці Шульте». Процедура проводилася стандартно, з п'ятьома різними таблицями, на яких у випадковому порядку розташовані числа від 1 до 25. У протоколі фіксувався час, необхідний спортсмену, для виконання завдання по кожній із пред'явлених таблиць і помилки обстеженого наступних типів: заміна цифри, пропуск чисел, заміна порядку, темп виконання завдань по «таблицям Шульте», у обстежених спортсменів, був нерівномірним. Середній вихідний рівень (37,08 с – час виконання завдання з першою таблицею), і далі поступове і неухильне зниження показників, без вагань в бік поліпшення (39.28 с - час виконання завдання по 2 таблиці; 41 с – час виконання завдання по 3 таблиці; 42.28 с – час виконання завдання по 4 таблиці; 43,36 с – час виконання завдання по 5 таблицях). Тобто, у випробовуваних школярів, відбувається збільшення в зіставленні з нормативними значеннями часу необхідного на виконання завдання по «таблиці Шульте». (У «нормі» відшукування чисел по кожній з таблиць становить – 35-40 с При цьому, пошук чисел повинен йти рівномірно, або має відбуватися прискорення темпу сенсомоторних реакцій при роботі з наступними таблицями).

У роботі з таблицями бадмінтоністи допускали різні помилки: пропускали окремі числа, шукане однозначне число показували в двозначному числі, до складу якого



воно входить, не пам'ятали, яке число шукали, ніяк не могли знайти одне число за-
являючи, що такого числа в таблиці взагалі немає.

Висновки. Згідно з результатами нашого дослідження, у досліджуваних бадмінтоністів
має місце нерівномірне збільшення темпу виконання завдання за таблицями Шуль-
те і збільшення кількості помилок, з кожною наступною таблицею, що свідчать про
ослаблення інтенсивності уваги в процесі роботи.

Досліджувані бадмінтоністи працюють в різному темпі: відносно швидкий або
повільний темп рухів, різна швидкість реакції на зовнішні впливи, схильність до
спілкування, частота відвернень при монотонній роботі. Ці показники свідчать про
лабільність нервової системи, яка представлена у обстежених спортсменів далеко не
в однаковій мірі, що обов'язково повинно враховуватися в роботі з ними.

Перспективи дослідження у розробці та обґрунтуванні практичних рекомендації для
тренерів, щодо реалізації індивідуального підходу в системі психологічної підготовки
бадмінтоністів.

Список використаної літератури.

1. *Бадминтон. Правила игры и проведения соревнований.* под ред. А. Л. Сербулова и В. М. Швачко. Киев, 2005. 60 с.
2. Гант О. Є. Особливості продуктивності когнітивних функцій дітей в умовах змагальної та постзмагальної діяльності. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фізичного виховання: зб. наук. праць за ред. Єрмакова С.С.* Харків, ХДАДМ, 2011, №6, С. 284-289.
3. Гант О. Є. Особливості психічної працездатності дітей середнього шкільного віку в умовах змагальної та пост змагальної діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2011. №2. С. 215-218
4. Смирнов Ю.Н. *Бадминтон.* Учебник для институтов физической культуры. Москва, 1990. 157 с.
5. Райгородский Д. Я. *Практическая психодиагностика. Методики и тесты.* Самара: БАХРАХ-М, 2001. 672 с.



Характеристика помех в установлении эмоциональных контактов у будущих психологов и учителей физической культуры

Головня В. Н.

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков

Научный руководитель: Павлик Е.М., к. псих. н., доцент

Аннотация. В тезисах рассматриваются проблемы общения в системе профессий «человек – человек». Диагностируются психологические препятствия в виде эмоциональных «помех» на пути восприятия информации между партнерами по общению.

Ключевые слова: барьер, помехи, общение, эмоции.

Введение. Взаимодействие человека с окружающим миром осуществляется в системе отношений, которые складываются между людьми в их общественной жизни и осуществляется с помощью общения. Общение – это сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми и группами людей, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя как минимум три различных процесса: коммуникацию, интеракцию и социальную перцепцию [1].

Общение может быть вербальным и невербальным. Вербальное общение – основная форма человеческой коммуникации. Она осуществляется с помощью речи – письменной или устной. Словесный обмен информацией требует от говорящего четкости дикции и продуманности высказываний.

Невербальное общение — это коммуникационное взаимодействие между индивидами без использования слов (передача информации или влияние друг на друга через образы, интонации, жесты, мимику, пантомимику, изменение мизансцены общения), то есть без речевых и языковых средств, представленных в прямой или какой-либо знаковой форме [1, 2].



Однако в процессе общения нередко возникают затруднения, непонимание. Причиной их могут быть различные препятствия, барьеры, возникающие в процессе общения. Коммуникативный барьер — это психологическое препятствие на пути адекватной информации между партнерами по общению. Эмоциональный барьер — интенсивные эмоциональные переживания, чаще негативного плана (стыд, чувство вины, страха, тревоги, низкая самооценка и др.), мешающие реализации личностной потенци человека в ходе общения [3, С. 56-60].

Цель – дать характеристику эмоциональным «помехам» возникающих в процессе общения у будущих психологов и учителей физической культуры.

Материалы и методы исследования. В нашем исследовании принимали участие студенты 2 курса ХДАФК, будущие психологи и учителя физической культуры в количестве 10 человек в возрасте 18-19 лет.

Для диагностики эмоциональных «помех» мы использовали методику В.В.Бойко, который выделил пять подгрупп помех: неумение управлять эмоциями, неадекватное проявление эмоций, неразвитость эмоций, доминирование негативных эмоций и нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе [5, С. 591-593].

В ходе исследования мы получили такие результаты (рис. 1).

- 1. Неумение управлять эмоциями, дозировать их.
- 2. Неадекватное проявление эмоций
- 3. Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций.
- 4. Доминирование негативных эмоций.
- 5. Нежелание сближаться с людьми на эмоциональном уровне.

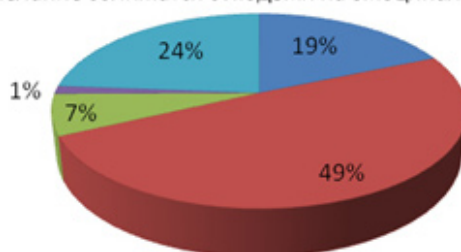


Рис. 1. Показатели эмоциональных помех исследуемых

Большинство исследуемых (49%) имеют склонность к неадекватному проявлению эмоций — это значит, что эмоции явно мешают им устанавливать контакты с людьми, возможно, они подвержены каким-либо дезорганизирующим реакциям или состояниям.



24% исследуемых не желают сближаться с людьми – это значит они в принципе против того, чтобы изображать учтивость, если им не хочется. В деловом общении стараются скрывать свои симпатии к партнерам. Обычно чувствуют дискомфорт, когда приходится обмениваться рукопожатиями в деловой обстановке. Им затруднительно смотреть в глаза при общении с малознакомым человеком.

У 19% исследуемых проблемы при общении возникают при неумении управлять эмоциями и дозировать их. Обычно к концу рабочего дня на их лице заметна усталость. Все их неприятные переживания обычно написаны на лице.

У 7% исследуемых проблемы связанные с не гибкостью, неразвитостью, невыразительностью эмоций. В общении у них часто недостает эмоциональности, выразительности, обычно в новой ситуации им трудно быть раскованным, естественным.

И только у 1% исследуемых доминируют негативные эмоции – это значит, что окружающим они кажутся слишком строгими. В их глазах или выражении лица видна озадаченность, обычно они находятся в состоянии нервного напряжения.

Вывод. Умение строить отношения с людьми, находить подход к ним, расположить их к себе нужно каждому, это умение лежит в основе жизненного и профессионального успеха. Искусство общения, знание психологических особенностей и применение психологических методов крайне необходимы специалистам, работа которых предполагает постоянные контакты типа «человек – человек», к которым и относятся будущие психологи и учителя физической культуры [4, С. 135-138].

Манера общения должна соответствовать ситуации и особенностям собеседника: его возраст, пол, воспитание, характер, взгляды и ценности. Эмоции должны делать процесс общения ярким, запоминающимся, эмпатичным. Однако, часто возникают ситуации, когда эмоции мешают при установлении коммуникации. Задача, стоящая перед будущими специалистами в сфере физической культуры – это распознать коммуникативный барьер, определить его вид и применить способ, наиболее эффективно его устраняющий.

Перспективы дальнейших исследований. Проанализировать особенности вербального и невербального общения будущих психологов и учителей физической культуры.

Список использованной литературы.

1. Андреева Г.М. *Социальная психология*. М., Аспект Пресс, 1996.
2. Горянина В.А. *Психология общения*. М., издательский центр «Академия». 2002.



416 с.

3. Кайдалова Л.Г., Пляка Л.В. *Психологія спілкування: навчальний посібник*. Харків, ФНаУ, 2011. 132 с.

4. Павлик О.М., Василенко І.С. Характеристика комунікативних та організаторських схильностей майбутніх тренерів // Матеріали III Науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору» 21 квітня 2017 року. Харків: ХДАФК. 212 с.

5. Райгородский Д.Я. *Практическая психодиагностика. Методики и тесты*. Самара, «БАХРАМ – М». 2000. 667 с.



Акцентуации характера будущих психологов и учителей физической культуры

Демченко Е. В.

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков

Научный руководитель: Павлик Е.М., к. псих. н., доцент

Аннотация. В тезисах дается характеристика понятия «акцентуации» характера как чрезмерно выраженных черт характера. Выявлены акцентуированные черты личности будущих психологов и учителей физической культуры

Ключевые слова: акцентуации характера, Карл Леонгард, психолог, учитель физической культуры.

Введение. За время существования понятия «акцентуация» было разработано несколько таких типологий. Первая из них в 1968 году принадлежит автору концепции, Карлу Леонгарду. Акцентуация — психологическая типология, разработанная на основе представления об акцентуации характера личности [Карл Леонгард «Акцентуированные личности». М.: Эксмо-Пресс, 2001].

В соответствии с этой концепцией все черты личности могут быть разделены на основные и дополнительные. Основные черты – стержень личности, они определяют ее развитие, процессы адаптации, психическое здоровье. При значительной выраженности основные черты характеризуют личность в целом. Личности, у которых основные черты ярко выражены, названы Леонгардом акцентуированными. Акцентуированные личности не следует рассматривать в качестве патологических, это случай «заострения» определенных, присущих каждому человеку, особенностей. Однако, в случае воздействия неблагоприятных факторов они могут приобретать патологический характер, разрушая структуру личности. По Леонгарду, в акцентуированных личностях потенциально заложены как возможности социально положительных достижений, так и социально отрицательный заряд. [Карл Леонгард «Акцентуирован-



ные личности» . М.: Эксмо-Пресс, 2001].

Цель – выявить акцентуированные черты личности будущих психологов и учителей физической культуры

Результаты исследования. В нашем исследовании определения акцентуаций характера приняли участие студенты 2 курса ХГАФК будущие преподаватели физической культуры и спортивные психологи в количестве 10 человек. По результатам проведенной методики «Акцентуации характера» Карла Леонгарда, мы получили следующие результаты (Рис. 1, 2).

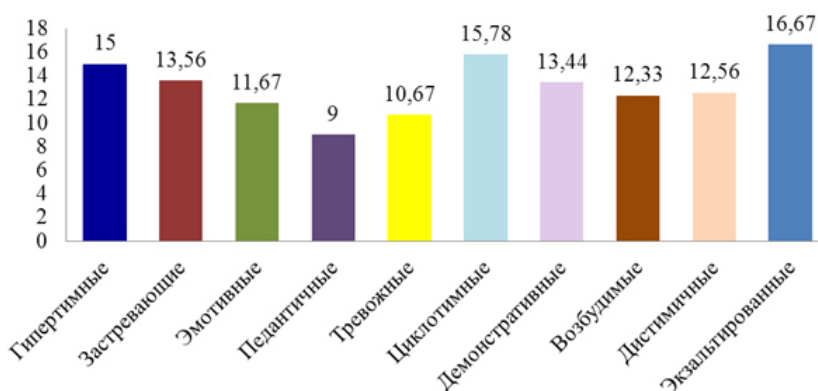


Рис. 1. Средние показатели акцентуации характера исследуемых студентов (Хср.)

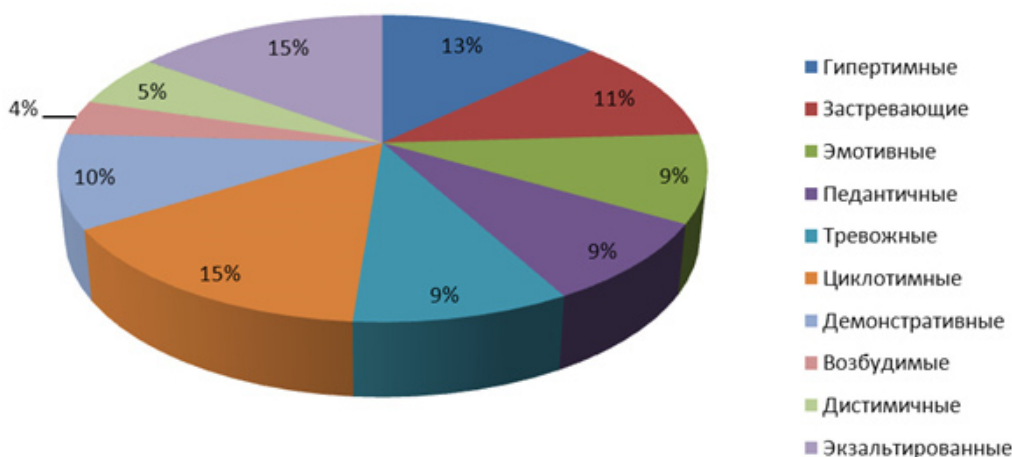


Рис. 2. количество исследуемых студентов с преобладающими акцентуациями характера (%)

Из рисунков 1 и 2 можно сделать вывод, что наибольшее количество баллов исследуемые студенты набрали по шкале экзальтированные ($16,67 \pm 4,45$), циклотимные ($15,78 \pm 4,56$) и гипертимные ($15,0 \pm 3,68$) черты характера. В процентном соотношении это – 15% испытуемых имеют экзальтированный тип акцентуации, 15% – цикло-



тимный и у 13% исследуемых преобладают гипертимные черты характера.

Экзальтированным личностям свойственен большой диапазон эмоциональных состояний, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние от печальных. У них очень изменчивое настроение, эмоции ярко выражены, повышенная отвлекаемость на внешние события [2].

У циклотимных - происходит частая смена гипертимных и дистимных фаз поведения. У них наблюдается частый перепад настроения от подавленного настроения, заторможенности до хорошего настроения и неудержимой активности. Общительность тоже меняется циклически: высокая в период повышенного настроения и низкая в период подавленности [3, С. 75-79].

Исследуемые студенты, у которых преобладают гипертимные черты характера, отличаются почти всегда хорошим, даже слегка приподнятым, настроением, высоким жизненным тонусом, энергией. Они постоянно стремятся к лидерству. Хорошее чувство нового сочетается с неустойчивостью интересов, а большая общительность – с неразборчивостью в выборе знакомств. Они легко осваиваются в незнакомой обстановке. Однако не выносят размеренный режим, однообразную обстановку, монотонную работу. Иногда переоценивают свои возможности, но настроены оптимистично.

Остальные семь показателей акцентуаций характера будущих психологов и учителей физической культуры по убывающей заняли такие позиции (рис. 1 и 2). На 4-ом месте по степени преобладания находятся застревающие черты характера ($13,56 \pm 3,53$), на 5-ом месте – демонстративные ($13,44 \pm 4,69$), на 6-ом дистимичные ($12,56 \pm 3,95$) на 7-ом возбудимые ($12,33 \pm 4,47$).

Тревожные, эмотивные и педантичные черты характера присущи наши исследуемым студентам в меньшей мере и не являются акцентуированными.

Вывод. Исходя из результатов, полученных в ходе психодиагностики будущих преподавателей физической культуры и психологов, можно сделать выводы, что большая часть группы имеет экзальтированные, гипертимные и циклотимные черты характера.

Общительность, открытость, оптимизм и хорошее настроение – это одни из главных качеств представителей профессий типа «человек-человек» к которым и относятся учителя, педагоги, психологи. Преобладание циклотимных черт характера приводит к резким перепадам настроения и активности будущих учителей и психологов. Экзальтированные черты характера так же могут оказывать негативное влияние на процесс взаимодействия с воспитанниками. Эмоциональная стабильность делает сам процесс общения между учителем и воспитанниками, психологом и клиентами



максимально ефективним и полезным для каждой из сторон. Поэтому , будущим учителям и психологам рекомендується контролювати свої емоції и навчитися проявлять свої емоції адекватно ситуації, котра виникає в професійній діяльності.

Список использованной литературы.

1. Карл Леонгард. *Акцентуированные личности*. М., Эксмо-Пресс, 2001.
2. Павелків Р. В. *Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл.* К.: Кондор, 2012. 570 с.
3. Павлик О.М. Акцентуації характеру юних ватерполістів з різним амплуа // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». №3. том 1/2016.



Фізичне виховання і фізична підготовка студентської молоді

Денісов О. О.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Науковий керівник: Пруднікова М.С., к. фіз. вих., доцент

Анотація. У тези розглянуто взаємозв'язок викладача і студента при заняттях фізичною культурою і спортом в закладу вищої освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, викладач, студент.

Вступ. Найважливішою і актуальною проблемою сьогодення є здоров'я студентів і вдосконалення їх фізичної підготовки. Одна з головних завдань, яка стоїть перед вищою освітою на сьогоднішній день – це зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді. Кожний вищий навчальний заклад повинен вести пропаганду здорового способу життя. Крім цього необхідним напрямом повинно бути прагнення до підвищення рівня фізичного розвитку студентів та розвиток їх спортивних навичок [3].

У зв'язку зі стрімким зростанням науково-технічного процесу, майбутнім фахівцям необхідно засвоювати колосальну кількість нової інформації, що в свою чергу робить навчальну діяльність студента інтенсивної і напруженої [6].

В таких умовах зростає значення фізичної культури, що виступає засобом оптимізації режиму життя, активного відпочинку, підвищення працездатності учня протягом всього періоду навчання. Фізичне виховання поряд з розумовою діяльністю не менш важливо, оскільки є одним з фундаментальних аспектів всебічного розвитку особистості. Фізична підготовка займає провідне місце в навчально-тренувальному процесі [1].

Мета дослідження. Виявлення складових фізичного виховання студентської молоді.

Матеріал і методи дослідження. Нами застосовувалися загальнонаукові методи



дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Процес фізичної підготовки – один з елементів єдиного процесу фізичного освіти. Фізична підготовка – це основна складової фізичного виховання людини. Вона передбачає оволодіння широким набором рухових навичок і умінь, які допомагають успішно спеціалізуватися в будь-якій обраної діяльності [4].

Основним змістом фізичної підготовки є найбільш важливі види руху людини, такі як плавання, ходьба, стрибки, біг тощо. Зазначені вище допомагає розвинути у студента вміння швидко опанувати новими видами рухів і застосовувати ці навички на практиці і в повсякденному житті.

Першооснову фізичної підготовки складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, в результаті яких формуються і удосконалюються різноманітні рухові навички і фізичні якості, поступово розвивається тренуваність, що характеризується комплексом морфологічних і функціональних зрушень діяльності організму, поліпшенням механізмів регулювання та адаптації до фізичних навантажень, прискорення процесів відновлення.

Фізична культура і спорт у вищому навчальному закладі – невід'ємна частина формування загальної професійної культури сучасного фахівця, ефективні засоби соціального становлення майбутніх фахівців, всебічного і гармонійного розвитку особистості, збереження здоров'я учнівської молоді. Спортивні заняття у вищому навчальному закладі спрямовані, як на оволодіння різними руховими вправами, розвиток основних фізичних якостей, так і на формування спеціальних знань, що сприяють виробленню в учнів потреби в постійному фізичному самовдосконаленні.

Процес фізичного виховання також немислимий без свідомої та активної діяльності самих студентів. Він проходить результативно тільки в тому випадку, коли в наявності спільна зацікавленість – викладач докладає зусиль, щоб навчити, а студенти прагнуть навчитися, опанувати нові знання, вміннями і навичками [1].

Зниження рівня фізичної підготовленості може призвести до таких наслідків: атрофія м'язової і кісткової тканини; зменшення життєвої ємності легенів; порушення діяльності серцево-судинної системи; застій крові в кінцівках. Контрольні нормативи дозволяють оцінити фізичну підготовленість студентів. Вони проводяться на початку і в кінці навчального року. Тестування розроблено з урахуванням спрямованості діяльності майбутніх фахівців (біг на 2-3 км, біг на 100 м, стрибок у довжину з місця, підтягування на перекладині, тест на гнучкість та ін.).

Це дозволяє повно оцінити загальну фізичну підготовку, а також визначити рівень



розвитку основних фізичних якостей та індивідуальних здібностей студентів. На підставі всіх результатів тестів визначається загальний рівень фізичної підготовленості студента і всієї навчальної групи. У кожного студента індивідуальні психофізіологічні особливості. Сила впливу фізичних вправ залежить від статі, від рівня їх активності і зацікавленості, від рівня знань, умінь і фізичного розвитку.

Викладачеві необхідно знайти підхід до кожного студента, своєчасно виявити і допомогти подолати тимчасові труднощі, сприяти подальшому розвитку їх здібностей і схильностей. Навчати потрібно не тому, що він може без особливих зусиль засвоїти на основі досягнутого рівня розвитку, а тому, що сьогодні йому не під силу, що сьогодні він зможе зробити тільки за допомогою викладача і лише завтра – самостійно [4].

Викладач фізичної культури повинен розвивати у студентів потребу усвідомлювати не тільки на заняттях фізичної культури займатися фізичними вправами і спортом, а й у позаурочний час підтримувати свою фізичну форму, так як фізична підготовленість швидко втрачається, якщо не підтримується самостійно.

У той же час з віком мотивація занять до занять фізичними вправами знижується. Тому одним з основних завдань обов'язкового фізичного виховання є формування стійких мотивів фізичного вдосконалення [5].

Студент повинен бути зацікавлений в результатах своєї праці і, найголовніше, бачити ці результати не в далекому майбутньому, а сьогодні, тому з'являється мотивація [6].

Висновки. Підводячи підсумок, хочеться сказати, що період студентства – це час активного розвитку його фізичних здібностей, формування тілесної краси і рухової досконалості, досягнення близького до максимально можливого рівня розвитку фізичних якостей. Головне, не спізнитися з формуванням фізичного потенціалу молодої людини. Головне завдання тренера-викладача з фізичної культури – виховати у студентів любов до фізичної культури, привити в ньому потребу займатися фізичними вправами завжди, протягом всього життя.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на визначення мотивації до занять різними видами спорту студентської молоді.

Список використаної літератури.

1. Ильинич В.И. *Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов*. М. : Гардарики, 2012. 368 с.
2. Лукьяненко В. П. *Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие*. М. : Со-



ветский спорт, 2003. 224 с.

3. Котов Е. А. Формирование у студентов интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта* : Сб. наук. пр. Харьков : ХГАДИ, 2003. № 14. С. 8-15.

4. Захаріна Е. А. *Формування мотивації до рухової активності в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів*: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К. : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 2008. 20 с.

5. 4. Занюк С. С. *Мотивація діяльності: спонукання, активність, успіх*. Луцьк : Волинський держ. ун-т, 1998. 123 с.

6. Ильин Е. П. *Мотивация и мотивы*. СПб : Питер, 2002. 512 с.



Теоретичні засади формування комунікативної компетенції у майбутніх викладачів фізичного виховання

Дзюбенко О. В., Потапова А. Д.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Науковий керівник: Василенко І.С., ст. викладач кафедри педагогіки та психології.

Анотація. В статті проводиться теоретичний аналіз дослідження проблеми комунікативної компетентності у майбутніх викладачів.

Ключеві слова: комунікація, спілкування, професійна компетентність.

Вступ. Сучасний етап розвитку суспільства ставить перед вищою школою завдання: формування висококваліфікованих фахівців. Для розвитку компетентної особистості, активного члена суспільства необхідно підвищувати ефективність процесу навчання шляхом перегляду та реформування освіти на всіх рівнях, оскільки існуючі системи не повністю відповідають запитам сучасного суспільства і потребують переорієнтації.

Концептуальні основні щодо організації професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах базуються на засадах Закону України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Державної національної програми «Освіта» («Україна XXI століття»), Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту [5, С. 59].

Спілкування займає ключове місце в професійній діяльності викладачів фізичної культури. Майбутні викладачі мають бути готові до різнобічних ділових контактів, що ґрунтуються на принципах професіоналізму, взаємоповаги, об'єктивності й підтримки. Таким чином, важливим завданням в процесі підготовки майбутнього викладача з фізичного виховання до професійної діяльності є пошук ефективних засобів формування професійних комунікативних знань, умінь та навичок якостей професій,



що забезпечують успішне виконання викладачем професійних завдань.

Аналіз наукової психолого-педагогічної та методичної літератури свідчить, що проблемі професійного спілкування завжди приділялась належна увага, Ю. Жуков, В. Мотирко, П. Растянніков, Л. Хрящова та ін. Феномен комунікативної компетентності розглядається дослідниками у контексті формування певних особистісних властивостей (Г. Андреева, О. Бодальов, О. Леонтьєв, Б. Ломов, Р. Немов та ін). В окремих дослідженнях пропонуються методики навчання студентів комунікативним умінням (В. Бедерханова, Н. Кузьміна, О. Леонтьєв, Л. Петровська, Т. Яценко та ін.).

В останнє десятиліття намітилися значні зрушення в дослідженні окремих аспектів формування комунікативних умінь студентів в умовах вищої освіти в контексті розкриття загальнотеоретичних основ психолого-педагогічної підготовки (Н. Альохіна, О. Глузман, Л. Кайдалова, Л. Пляка, В. Сагарда, А. Тарновська, В. Тюріна, Р. Хмелюк, Н. Шварп та ін.). Зазначені дослідження не вичерпують усіх проблем комунікативної підготовки студентів вищих навчальних закладів, а головне – не визначають детермінуючої ролі навчальної діяльності у формуванні комунікативних знань, умінь та навичок студентів у процесі фахової підготовки [5, С. 61].

Комунікація в діяльності викладача розглядається, як засіб процесу передачі інформації від педагога до учня з метою встановлення емоційного контакту і навчання. Тому виникає потреба у дослідженні психолого-педагогічних особливостей комунікативної компетентності у майбутніх викладачів фізичного виховання, як основний компонент професійних якостей.

Мета – теоретично дослідити психолого-педагогічні особливості комунікативної компетентності у майбутніх викладачів фізичного виховання. **Завдання** – теоретично визначити особливості комунікативної компетентності у майбутніх фахівців на етапі вузівської підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні вимоги до професійної підготовки майбутнього викладача фізичної культури перш за все, це формування особистості, здатної до самоосвіти, творчого підходу до оволодіння професійними навичками, критичного мислення, розвитку моральних, етичних якостей, здатність отримувати та коректно користуватися інформацією, що потребує певних професійних знань, умінь, навичок в професійній галузі фізичної культури і спорту.

Відповідно до відомої класифікації Є. Клімова [7], професійна діяльність викладача фізичної культури належить до типу професій «людина – людина». Спілкування здійснюється через безпосередні чи опосередковані контакти, в які вступають фахівці під час виконання професійних обов'язків.



Згідно з визначенням Міжнародного департаменту стандартів для навчання та освіти (International Board of Standards for Training, Performance and Instruction (IBSTPI)), компетентність – це спроможність особистості кваліфіковано проводити діяльність, виконувати завдання або роботу. При цьому поняття компетентності охоплює набір знань, навичок і стосунків, що дають змогу особистості ефективно діяти або виконувати певні функції, спрямовані на досягнення стандартів у професійній галузі або сфері діяльності [4].

У педагогічному словнику С. Гончаренка поняття комунікації сформульоване як «риса особистості, здатність її до спілкування з іншими людьми, товарицькість. Формується в процесі життя й діяльності людини в соціальній групі» [2, С. 425].

Професійно-педагогічна комунікація як специфічний процес взаємообміну інформацією у системах «людина – людина», «людина – комп'ютер», «людина – комп'ютер – людина» є засобом здійснення професійної діяльності педагога, майстерність якого має ґрунтуватись з одного боку, на спеціальних професійних знаннях та різнобічних фахових вміннях, а з іншого – на вмінні здійснювати взаємообмін інформацією з учнями, вихованцями, батьками, колегами, адміністрацією, працівниками освіти тощо, досягаючи взаєморозуміння. Успішність її реалізації забезпечує компетентність в здійсненні комунікації – інтегральне особистісне утворення, що поєднує усвідомлене розуміння педагогом цінності комунікативної діяльності, теоретичну і практичну готовність до її кваліфікованого виконання [10].

Термін «компетентність» у педагогіку увійшов у зв'язку з появою стратегії і концепції модернізації освіти. Але зміст компетентності не є для педагогіки чимось принципово новим. У його склад входять знання, вміння, навички, досвід діяльності й емоційно ціннісні відносини [2].

Компетентність спеціаліста – це така характеристика його кваліфікації, коли наявні знання є необхідними для здійснення професійної діяльності [6].

Комунікативну компетентність фахівця вчені характеризують як «певний рівень сформованості особистісного й професійного досвіду взаємодії з оточуючими, який потрібен індивіду, щоб у межах своїх здібностей і соціального статусу успішно функціонувати у професійній спільноті й суспільстві» [3, С. 3].

Під комунікативною компетентністю Л. Барановська розуміє такий рівень навичок взаємодії з людьми, котрий дозволяє індивіду в межах своїх здібностей та соціального статусу успішно функціонувати в тому чи тому суспільстві [1, С. 146].

Отже, основним джерелом набуття комунікативної компетентності майбутнім викладачем фізичної культури є знання, досвід й вміння спілкуватись як у діловій сфері, так



і в повсякденній ситуації.

Комплексом комунікативних знань вмінь і навиків, які складають комунікативну компетентність фахівця є [3, С. 3]:

- знання норм і правил спілкування (зокрема ділового);
- високий рівень мовленнєвого розвитку, який дозволяє людині
- у процесі спілкування вільно передавати і сприймати інформацію;
- розуміння невербальних засобів комунікації;
- вміння налагоджувати контакт із людьми, враховуючи їхні гендерні, вікові, соціально-культурні, статусні характеристики;
- вміння поводитись адекватно до ситуації і використовувати її специфіку для досягнення власних комунікативних цілей;
- вміння впливати на співрозмовника так, щоб схилити його на свій бік, переконати в силі своїх аргументів;
- здатність правильно оцінити співрозмовника як особистість, як потенційного конкурента чи партнера і вибрати власну комунікативну стратегію залежно від цієї оцінки;
- здатність викликати у співрозмовника позитивне сприйняття власної особистості.

На вміння спілкуватися впливають такі параметри особистості: особливості мислення, добре володіння мовленням, емпатія й спонтанність сприйняття, певні соціальні настанови (наприклад, інтерес до самого процесу спілкування, а не лише до його результату), комунікативні вміння – вміння орієнтуватися в часі серед партнерів, у стосунках, у ситуаціях [8].

Висновки. Аналізуючи дослідження проблеми формування комунікативних знань, умінь та навичок у майбутніх викладачів фізичного виховання дозволяє зробити наступні висновки:

Комунікативні знання, уміння та навички відіграють найважливішу роль у професійній педагогічній діяльності викладача фізичної культури.

Складові комунікативної компетентності становлять комунікативний потенціал особистості, який визначає успішність її спілкування в різних сферах життєдіяльності. При цьому все більшої актуальності набуває завдання удосконалення процесу формування комунікативних знань, умінь та навичок, що є невід'ємним компонентом повноцінної професійної підготовки та передумовою продуктивної діяльності фахівців в галузі фізичної культури і спорту.

Тому слід зазначити, що при підготовці майбутніх викладачів фізичного виховання необхідно додатково приділяти увагу до формування комунікативних навиків.



Перспективи подальших досліджень. В майбутньому пропонуємо розробити спеціалізовану програму тренінгу «Формування комунікативної компетентності для майбутніх фахівців в галузі фізичної культури і спорту», і вести його як додатковий курс навчання к загальнообов'язковим.

Список використаної літератури.

1. Барановська Л. В. Комунікативна компетентність викладача вузу. *Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики* / ред. кол. Гузій Н. В. та інші. К. : НПУ, 1999. С. 146–149.
2. Гончаренко С.У. *Український педагогічний енциклопедичний словник*. Рівне : Волинські береги, 2011. 552 с.
3. *Основы теории коммуникации* / Под ред. М.А. Василюка. М. : Гардарики, 2003. 615 с. с. 3.
4. Competencies // International Board of standards for Training, Performance and Instruction (IBSTPI). www.ibstpi.org/competencies.htm -
5. Павлик О.М., Василенко І.С. Комунікативні та організаторські як важливі складові професійних здібностей тренера. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, Серія «Психологічні науки». С. 59-64.
6. Сериков В. Личностно ориентированное образование: к разработке дидактической концепции. *Педагогика*. 1994. №5. С. 16-21.
7. Климов Е.А. *Психология профессионального самоопределения*. Ростов Н/Д., 1996.
8. Когут І.В. *Формування професійно-комунікативної компетентності майбутнього вчителя*: дис. кандидата пед. наук: 13.00.04. П., 2015. 250 с.
9. Дмитренко К.А. *Сутність професійно-педагогічної комунікації у педагогічній освіті*. Режим доступу: file:///C:/Users/User/Downloads/Nzssp_2012_7_4.pdf-



Розвиток гнучкості у хлопчиків 6-7 років, що займаються спортивною гімнастикою та акробатикою оздоровчої спрямованості

Євлахіна Д. Б.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро

*Науковий керівник: Федоряка А.В., старший викладач кафедри
гімнастики*

Анотація. Визначається вплив занять оздоровчої спрямованості на фізичний розвиток і фізичну підготовленість хлопчиків 6-7 років, що займаються спортивною гімнастикою та акробатикою.

Ключові слова: спортивна гімнастика, акробатика, розвиток гнучкості.

Вступ. У пошуках інноваційних підходів до організації позашкільного фізичного виховання з дітьми та підлітками слід враховувати особливе значення й привабливість спортивної гімнастики і акробатики. Вони дозволяють розв'язати цілий комплекс важливих завдань у роботі з дітьми.

Спортивна гімнастика і акробатика, важливі засоби фізичного виховання й оздоровлення дітей, включені у програми загальноосвітніх шкіл і дитячих спортивних шкіл. Найбільш типовими вправами для спортивної гімнастики є вправи на гімнастичних снарядах. Вправи акробатики пов'язані із збереженням рівноваги (балансування) і обертанням тіла з опорою і без опори.

Аналіз останніх досліджень і публікації. Аналіз наукових досліджень з проблеми вдосконалення системи організації фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку свідчить, що найбільше уваги приділяється визначенню ефективності різних видів оздоровчих занять [3, 4]. Проблема розвитку гнучкості розглядалася в багатьох роботах різних авторів: Ю.Ю. Борисова [1], О.О. Власюк [2], Н.С. Полька [4], Ф.В. Федоряка [5] та ін. Організація процесу фізичного виховання школярів, викори-



стання ефективних засобів впливу на організм дітей, зацікавлення їх у систематичних заняттях фізичними вправами має велике значення для виховання здорової нації [3, 4].

В роботі проведено порівняльний аналіз впливу занять спортивною гімнастикою і акробатикою на розвиток гнучкості хлопчиків 6-7 років. Розширено дані, що стосуються впливу занять оздоровчою спортивною гімнастикою і акробатикою, на розвиток гнучкості у хлопчиків 6-7 років. Доповнено дані та експериментально обґрунтована система тренувальних занять на розвиток гнучкості у хлопчиків 6-7 років, які займаються спортивною гімнастикою і акробатикою оздоровчої спрямованості.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати та дати порівняльну характеристику системі тренувальних занять, що сприяють розвитку гнучкості у хлопчиків 6-7 років, які займаються спортивною гімнастикою і акробатикою оздоровчої спрямованості.

Задачі дослідження:

1. Визначити рівень розвитку гнучкості у хлопчиків 6-7 років, які займаються спортивною гімнастикою і акробатикою оздоровчої спрямованості.
2. Експериментально обґрунтувати та визначити ефективність занять спортивною гімнастикою і акробатикою оздоровчої спрямованості щодо розвитку гнучкості у хлопчиків 6-7 років.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилися у МДЮСШ зі спортивної гімнастики міста Дніпра. У дослідженні взяли участь 24 хлопчики віком 6-7 років. Перша група – 12 хлопчиків, які займаються спортивною гімнастикою і друга група – 12 хлопчиків які займаються акробатикою в групах оздоровчої спрямованості. В обох групах заняття відбувалися 3 рази на тиждень, тривалість заняття – 90 хв. Заняття в групах мали спільні та відмінні ознаки. Спільні ознаки: заняття в обох групах тривало 90 хвилин і проводились за традиційними, адаптованими методиками за своїм напрямом. Відмінні ознаки: на заняттях зі спортивної гімнастики виконувались вправи на снарядах і акробатичні вправи. На заняттях з акробатики використовувались акробатичні вправи, підтримки і різновиди упорів.

Для визначення вихідного рівня гнучкості ми використовували наступні тести: поперечний шпагат, нахил із положення стоячи, міст, викрут рук з палицею.



За результатами дослідження вихідного рівня розвитку гнучкості виявлено, що хлопчики 6-7 років мали середній і нижче середнього рівень розвитку гнучкості. Але група спортивної гімнастики має трохи кращі показники ніж група, що займається акробатикою (табл. 1).

Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування після педагогічного експерименту показав, що у групі, яка займалась акробатикою, в тестах по визначенню рівня розвитку гнучкості спостерігається вірогідний приріст показників у тестах «шпагат» і «нахил» ($p < 0,05$), а не спостерігається приріст показників ($p > 0,05$) у тестах «міст» і «викрут з палицею». У групі, яка займалась спортивною гімнастикою, рівень розвитку гнучкості зріс і спостерігався вірогідний приріст всіх показників ($p < 0,05$), (табл. 1).

Таблиця 1

Показники рівня розвитку гнучкості у хлопчиків 6-7 років

№	Тести	Група	1	2	P	p ₁
			X, ±m ₁	X, ±m ₂		
1	Поперечний шпагат, см	Група 1	31±1,2	15,2±0,28	<0,05	<0,05
		Група 2	38±1,3	24,6±0,41	<0,05	
2	Нахил, см	Група 1	6±0,9	7,9±0,15	<0,05	<0,05
		Група 2	5±0,6	5,6±0,28	<0,05	
3	Міст, см	Група 1	29±1,7	24,8±0,35	<0,05	<0,05
		Група 2	31±2,1	31,9±0,5	>0,05	
4	Викрут із палицею, см	Група 1	54±1,4	48,2±0,52	<0,05	<0,05
		Група 2	56±1,7	59,1±0,51	>0,05	

В умовах педагогічного експерименту рівень гнучкості хлопчиків 6-7 років, що займалися спортивною гімнастикою, значно підвищився, порівняно з хлопчиками, які займаються акробатикою ($p < 0,05$). Кількісний аналіз показників гнучкості показав, що в групі, яка займалась спортивною гімнастикою, після експерименту показники мають статистично значущі ($p < 0,05$) зміни порівняно з показниками групи, в якій хлопчики займалися акробатикою.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. У відповідних літературних джерелах з різних галузей знань, що мають відношення до предмету дослідження, науково обґрунтована необхідність і важливість використання нових і подальше дослідження вже існуючих методик, спрямованих на розвиток фізичних якостей, у даному випадку розвиток гнучкості на заняттях із спортивної гімнастики та акробатики.



2. За результатами дослідження вихідного рівня розвитку гнучкості виявлено, що хлопчики 6-7 років, які займаються спортивною гімнастикою та акробатикою, мали середній та нижче середнього рівень розвитку гнучкості.

3. Результати заключних досліджень показали, що у хлопчиків групи акробатики спостерігається незначний приріст результатів, а у хлопчиків групи спортивної гімнастики приріст результатів значно вищий ($p < 0,05$). На підставі отриманих даних після експерименту було зроблено висновок, що заняття спортивною гімнастикою більше сприяє розвитку гнучкості, ніж заняття акробатикою.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розвиток гнучкості у хлопчиків 7-8 років, що займаються спортивною гімнастикою та акробатикою оздоровчої спрямованості.

Список використаної літератури.

1. Борисова Ю.Ю., Єрьоміна О.О. *Хореографія, як засіб технічної підготовки гімнасток 6-7 років: методичні рекомендації*. Дніпропетровськ: Вид-во «ПФ Стандарт-сервіс», 2015. 36с.
2. Власюк О.О. Деякі проблеми фізичного виховання школярів і сучасні шляхи їх розв'язання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, ДДІФКіС. 2016. № 3. С. 30-33.
3. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України [від 9 лютого 2016 року] № 42/2016.
4. Польша Н.С., Платонова А.Г. *Физическое развитие школьников Украины. Пространственно-временные и морфофункциональные особенности*. Киев: Генезе, 2015. 272 с.
5. Федоряка А.В., Бачинська Н.В. Вплив занять спортивними танцями оздоровчої спрямованості на розвиток гнучкості у дівчат 14–15 років. *III Міжнародна науково-методична конференція «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту»*. м. Суми . 2016. С. 280-284.



Фізична культура і спорт у сучасному гуманітарному дискурсі

Колядич Е. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Науковий керівник: Андреева О. В., д. фіз. вих.

Анотація. В статті мова йде про історичні традиції формування фізкультурно-спортивної науки і показано сучасні проблеми її становлення в гуманітарному циклі.

Ключові слова: фізична культура, спорт, гуманітарне наукознавство, традиція.

Вступ. Аналіз показує що виключного значення для активізації вітчизняного філософсько-гуманітарного напрямку має на сьогодні видавнича університетська діяльність філософськи налаштованих вчених, що присвятили свою творчо-життєву наснагу спорту і фізичному вихованню. Тут особливо слід відзначити гуманітарні практики харківських вчених, об'єднаних професором Єрмаковим С.С. навколо журналу «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». «Слобожанський вісник» дає змогу дослідникам регулярно висвітлювати і актуалізувати філософсько-гуманітарний цикл своїх досліджень та своєчасно забезпечувати громадськість новою інформацією. Журнали „Актуальні проблеми фізичної культури і спорту” при ДНДІФКС (Дрюков В.О., Майданюк О.В.), „Наука в олімпійському спорті (Платонов В.М., Шинкарук О.А.), «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» (Шкрібтій Ю.М., Андреева О.В.), Львівський щорічник «Молода спортивна наука України» (Приступа Є.Н, Линець М.М.) приділяють значну увагу гуманітарним дослідженням в фізкультурно-спортивному наукознавстві.

Розробці світоглядно-методологічних проблем фізичного виховання і спорту сприяють наукові осередки вчених, що гуртують фахівців їх публікаціями у відповідних серіях університетських «Вісників»: Прикарпатського національного університету ім. Васи-



ля Стефаніка (Мицкан Б.М, Головчак В.М.), Волинського національного університету ім. Лесі Українки (Цьось А.В., Козіброцький С.П.), Чернігівського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка (Осадчий О.В., Гаркуша С.В.), Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (Куц О.С, Яковлів В.Л, Драчук А.І.) та ін., чим привносять вагому частку у збагачення вітчизняної духовно-культурної скарбниці.

Київські вчені НУФВСУ постійно ініціюють проведення наукових заходів для вирішення філософсько-гуманітарних проблем. Так, на XIV Міжнародному конгресі «Олімпійський спорт та спорт для всіх» (2010) працювало дві гуманітарні секції з потужним представництвом вчених із країн СНД, Європи, Китаю, Канади. Кафедра соціально-гуманітарних дисциплін (Тимошенко Ю.О.) провела в 2009 р. наукову конференцію «Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти»; Відділ докторантури та аспірантури восьмий рік поспіль проводять «Круглий стіл» на тему «Філософія здоров'я. Проблеми здоров'я здорових людей», але нажалі серед їх учасників ще мало буває присутніх зацікавлених фахівців як із сфери спеціально-прикладного напрямку знань, так і гуманітарного профілю.

На заваді становлення філософсько-гуманітарного напрямку фізкультурно-спортивної науки стоїть ще й те, що філософи в своїх наукових доробках спорту приділяють мало уваги. В філософських спеціалізованих виданнях рідко зустрічаються публікації з названої проблематики, а тому Ю.А. Компанієць (Луганськ) ставить питання про фізичну культуру у філософії [4].

При всьому розмаїтті підходів, оцінок і тверджень філософсько-гуманітарний напрямок постійно розвивається і до його гурту все більше залучається теоретиків і професіональних діячів. Позитивним в цьому плані є те, що в докторських і кандидатських дослідженнях, в публікаціях, де висвітлюється досвід спортивних тренерів та вчителів фізичного виховання, все частіше розглядаються філософські проблеми спорту.

Показовим для нашого часу є те, що тренери і викладачі Малинський І.Й., Колос М.А. (Ірпінь) у вирішенні проблем формування особистості студента, звертаються до соціально-філософської парадигми [5], а тренер з кікбоксінгу та контактного карате харків'янин Булгаков Д.А. [1] називає свою статтю «Філософія і спорт». Керівник спортивного клубу Качуровський О.Д. у співавторстві з філософом Візітеєм М.М. намагається прослідкувати еволюцію світоглядних засад у фізкультурно-спортивній науці [2].

Мета: показати особливості традиційного і сучасного процесу гуманітаризації фізкультурно-спортивної діяльності та мовно-термінологічного його виразу в наукових дослідженнях.



Результати дослідження та їх обговорювання. Фізкультурно-спортивна реальність надає широкі можливості для реалізації філософсько-гуманітарних пошуків у дослідженні її основних тенденцій. Але на заваді більш активної «гуманітаризації» знань стоять дві проблеми: історичні традиції та понятійно-термінологічний їх вираз на кожному етапі розвитку науки.

Перший відстоює попередні позиції про те, що філософія спорту вже існує у вигляді діалектико-матеріалістичної методології і потреби в створенні сучасної парадигми спорту не існує.

Друга позиція розглядає можливість і необхідність нової „філософії спорту“, яка б відповідала реаліям інформаційно-технологічного етапу у розвитку новітнього культурно-цивілізаційного процесу і сприяла б переосмисленню в ньому ролі фізичного виховання і спорту.

Як не дивно, але кожен з таких підходів має «раціональне зерно», оскільки відображає, з одного боку, **історичну традицію** розвитку фізкультурно-спортивної науки, а з іншого – постійну **зміну предмету** філософії в процесі історичного розвитку.

Філософія як і фізкультурно-спортивна наука пройшла різні етапи свого становлення, але їх предметне поле завжди зосереджувалось на вивченні сутнісних рис людини: фізкультура і спорт – з точки зору вдосконалення її тілесності, а філософія – духовності, а разом вони опікуються збереженням свободно-творчої сутності людини. Їх об'єднують теоретичні витoki, а саме: дуалістичне вчення «християнина до Христа» Платона, що весь світ позначив у трьох вимірах – «сома» (тіло), «сема» (душа) та «ейдос» (ідея). Смысл антропології Платона зводиться до того, що тіло і душа неминуче пронизує потустороннє (трансцендентне) буття ідей, яке не збігається з аналогами їх земного існування. Тіло являється неминучою хворобою душі і лише за допомогою філософії можна, на його думку, «очиститися» від ознак тілесності і повністю зануритися в царство ідей, де панує Істина. З того часу філософія і фізкультурно-спортивна наука розійшлися по різних оселях, хоча і не обходяться без взаємних «послуг», дорікань, особливо в питаннях гуманістичної культурологічної цінності спорту.

Але сучасні дослідники відходять від моно-статичної діалектико-матеріалістичної системи мислення і намагаються перейти до плюралістичної ідеології, що відповідає сучасній постмодерністській філософії. Вони дорікають марксистській філософії у її «заідеологізованості, політизованості», від якої «потерпає як теорія, так і практика фізичного виховання, оскільки за таких умов задаються жорсткі рамки для мислення науковців і практиків, що спричиняє його односторонність, обмеженість, догматичність, відсутність права на нестандартні для певної історичної, політичної і духовної системи ідей» [3].



Раціоналізм завжди спирався на вибудований логікою алгоритм знання, що згодом оформлявся у традицію, зміна якої протестно-болісно сприймалась вченими. У таких випадках необхідний був певний історичний час для обдумування, чим і займалася філософія. Зухвала цивілізація завжди намагається знехтувати досягнутими здобутками, забуваючи при цьому, що, за словами К.Маркса, «кожне наступне покоління стоїть на плечах попередників».

Висновок. Сучасна „філософія спорту”, враховуючи подальші диференційні процеси в фізкультурно-спортивній науці, а саме: виникнення нових загальних та специфічних дисциплін, таких як „політологія спорту”, „спортивного права”, „акмеологія спорту”, „екстримологія”, „демографія спорту”, „спортивної онтологічної психології”, „спортивної професійної етики” тощо, має виконувати інтегративну роль в активізації гуманітарного напрямку.

Список використаної літератури.

1. Булгаков Д.А. Философия и спорт: общий методологический подход к индивидуализации подготовки атлетов-единоборцев (классический бокс, кикбоксинг, контактное карате. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2007. №1. С. 9.
2. Визитей Н.Н. Качуровский Д.О. Спорт высших достижений и его социально-культурная миссия в новых условиях развития общества. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2009. № 12. С. 27-31.
3. Власюк Галина, Терешко Любов. До питання про діалектику духовного і матеріального у фізичному вихованні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць Волинського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк. 2008. Т.1. С. 24.
4. Компанієць Ю.А. Філософія фізичної культури чи фізична культура філософії?. *Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. №7. С. 80.
5. Проблеми гуманізації навчання та виховання у вищому закладі освіти: збірник статей за матеріалами ІХ Ірпінських міжнародних науково-педагогічних читань: в 2 ч. Ірпінь: Національний університет ДПС України, 2011. С. 355.



Показники фізичного стану жінок першого зрілого віку, які займаються джампінг фітнесом

Краснокутська М. О.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро

Науковий керівник: Демідова О. М., к. фіз. вих., старший викладач кафедри ТМФВ

Анотація. В статті надано показники фізичного стану жінок першого зрілого віку, які займаються джампінг фітнесом. Виявлено стан їх серцево-судинної і дихальної системи, надано дані про фізичний розвиток та фізичну підготовленість.

Ключові слова: жінки першого зрілого віку, джампінг фітнес, фізичний стан.

Вступ. Зниження стану здоров'я жінок є важливою соціальною проблемою сучасного суспільства. Вагомою складовою серед усіх можливих ризиків поширення захворювань є надмірна маса тіла. Дані багатьох фахівців свідчать про те, що наявність надмірної маси тіла ускладнюється супутніми захворюваннями: гіпертонічна та ішемічна хвороба серця, атеросклероз, цукровий діабет. Дослідження показують, що в Україні надмірна маса прогнозується у 40% дорослих людей та у 10% дітей [5].

Поряд із збільшенням маси тіла занепокоєння викликає порушення його компонентного складу, яке виражається у значному збільшенні частки жирової компоненти і призводить до не меншої загрози для здоров'я, ніж надмірна маса. У зв'язку з цим, під порушенням маси тіла сьогодні мається на увазі невідповідність оптимальним параметрам не тільки величини загальної маси тіла, а й співвідношення її компонентів [5].

Ефективним засобом, що дозволить позбутися надлишкової маси тіла та покращити здоров'я, є раціональне поєднання фізичних навантажень і режиму харчування. Вирішити проблему фізичного навантаження допомагають сучасні фітнес технології, які мають великий попит серед жінок першого зрілого віку.

Безліч досліджень показало позитивний вплив фітнесу в його різноманітних формах



на стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості та функціонального стану організму, розумову і фізичну працездатність. Одним із напрямків фітнесу, який є ефективним засобом корекції та регуляції маси тіла, вважається джампінг фітнес. Він набув популярності в Україні як серед дітей, так і серед дорослого населення. Регулярні заняття джампінг фітнесом сприяють розвитку координації, витривалості та гнучкості, регулюють масу тіла, покращують форму стегон і талії [3].

Сучасні фітнес-технології постійно удосконалюються, розвиваються нові види фітнесу, досліджуються різні показники фізичного стану людей різного віку.

Існує багато досліджень, які спрямовані на вивчення впливу фітнесу та його видів на організм жінок. Серед них – аеробіка, аквааеробіка, бодіфітнес, фітнес з використанням обладнання TRX та багато інших [1, 2, 4].

При цьому не вивченим залишається питання: як джампінг фітнес впливає на фізичний стан жінок першого зрілого віку, що і визначає актуальність даного дослідження.

Мета дослідження: визначити показники фізичного стану жінок першого зрілого віку, які займаються джампінг фітнесом.

Завдання роботи:

1. Дослідити рівень фізичного розвитку жінок першого зрілого віку, які займаються джампінг фітнесом.
2. Дослідити рівень функціонального стану та фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку, які займаються джампінг фітнесом.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань нами використовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, антропометричний метод, метод індексів, методи оцінки жирової маси, методи визначення та оцінки рівня соматичного здоров'я, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось на базі спортивного клубу «Восход» м. Дніпро. У дослідженні брали участь 12 жінок віком від 22 до 27 років, які займаються джампінг фітнесом і не мають відхилень за станом здоров'я. Заняття проводились три рази на тиждень, тривалість заняття - 60 хвилин. Заняття складалось з підготовчої, основної та заключної частин. У підготовчій частині заняття використовували вправи розминочного компоненту (10 хв). Основна частина заняття (35 хв) включала кардіо-вправи, силові вправи, вправи на гнучкість та координацію. Вони склалися з плавних, безперервних рухів, що імітують танцювальні рухи, невід'ємною частиною заняття були різноманітні стрибки. Заключна частина заняття (15 хв) складалась з вправ, спрямованих на відновлення організму, і вправ на розви-



ТОК дихання.

У результаті дослідження було визначено антропометричні показники, рівень фізичної та функціональної підготовленості, а також рівень соматичного здоров'я жінок першого зрілого віку, які займаються джампінг фітнесом.

У результаті дослідження встановлено, що антропометричні показники жінок першого зрілого віку, які займаються джампінг-фітнесом в цілому відповідають визначеним стандартам (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку жінок першого зрілого віку,
 які займаються джампінг фітнесом**

№ з/р	Показники	\bar{X}	S	m
1	Маса тіла (кг)	63,50	5,71	0,88
2	Зріст (см)	167,50	15,34	1,23
3	Індекс маси тіла (ум.од)	22,46	3,08	0,31
4	Індекс маси тіла (г/см)	382,12	16,27	1,55
5	Обхват плеча (см)	25,74	2,64	0,55
6	Обхват талії (см)	69,45	4,42	0,43
7	Обхват стегна (см)	58,26	3,56	0,35
8	Індекс обхвату плеча (ум.од)	6,51	0,97	0,12
9	Індекс обхвату талії (ум.од)	2,41	0,24	0,11
10	Індекс обхвату стегна (ум.од)	2,88	0,56	0,22
11	Кистьова динамометрія (кг)	31,80	2,4	0,80
12	Силовий індекс (%)	50,10	3,34	0,43
13	Складка трицепса (мм)	13,25	1,35	0,28
14	Складка біцепса (мм)	13,14	1,52	0,31
15	Складка підлопаткова (мм)	12,27	1,34	0,23
16	Складка на стегні (мм)	13,43	1,25	0,28
17	Склад жиру у тілі людини за сумою 4 складок на шкірі (%)	26,50	3,25	0,27



Так, середньостатистичний показник індексу маси тіла відповідав оцінці “нормальний” ($22,46 \pm 0,31$ ум.од). За показниками індексів пропорційності розвитку мускулатури нормальний рівень спостерігався серед всіх показників: індекс обхвату плеча складав $6,51 \pm 0,12$ ум.од., індекс обхвату талії – $2,41 \pm 0,11$ ум.од., індекс обхвату стегна – $2,88 \pm 0,22$ ум.од.

Об'єм жирової маси у жінок першого зрілого віку, які займаються джампінг фітнесом, складав $26,50 \pm 0,27\%$, а силовий індекс дорівнював $50,10 \pm 0,43\%$, що відповідає нормі.

Результати визначення рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку, які займаються джампінг фітнесом (табл. 2), свідчать, що стан їх серцево-судинної системи знаходиться в межах вікової норми.

Таблиця 2

**Показники фізичного стану жінок першого зрілого віку,
які займаються джампінг фітнесом**

№ з/р	Показники	\bar{X}	S	m
1	ЧСС (уд/хв)	71,75	5,33	0,44
2	АТ сист. (мм. рт. ст.)	121,61	8,22	1,03
3	АТ діаст. (мм. рт. ст.)	71,25	4,33	0,64
4	МСК (мл·хв ⁻¹ · кг ⁻¹)	43,69	2,82	0,94
5	ЖЭЛ (л)	3,22	1,04	0,18
6	Жіттєвий індекс (мл·кг ⁻¹)	50,74	3,23	0,76
7	Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, (хв, с)	1,24	0,54	0,12
8	Індекс Робінсона (ум. од)	61,84	4,91	0,88

Середньостатистичні показники ЧСС – $71,51 \pm 0,44$ уд/хв, артеріального тиску (АТ сист – $121,61 \pm 1,03$ мм.рт.ст і АТ діаст – $71,25 \pm 0,64$ мм.рт.ст.), ЖЕЛ ($3,22 \pm 0,18$ л) відповідають віковій нормі.

Функціональні можливості і резерви серцево-судинної системи жінок за показником індексу Робінсона оцінювались як “відмінно”.



За показником МСК жінки першого зрілого віку, які займаються джампінг фітнесом мають середній рівень аеробної потужності ($43,69 \pm 0,94 \text{ мл} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$).

Рівень соматичного здоров'я жінок по (Апанасенко, 1988) надано на рисунку 1.

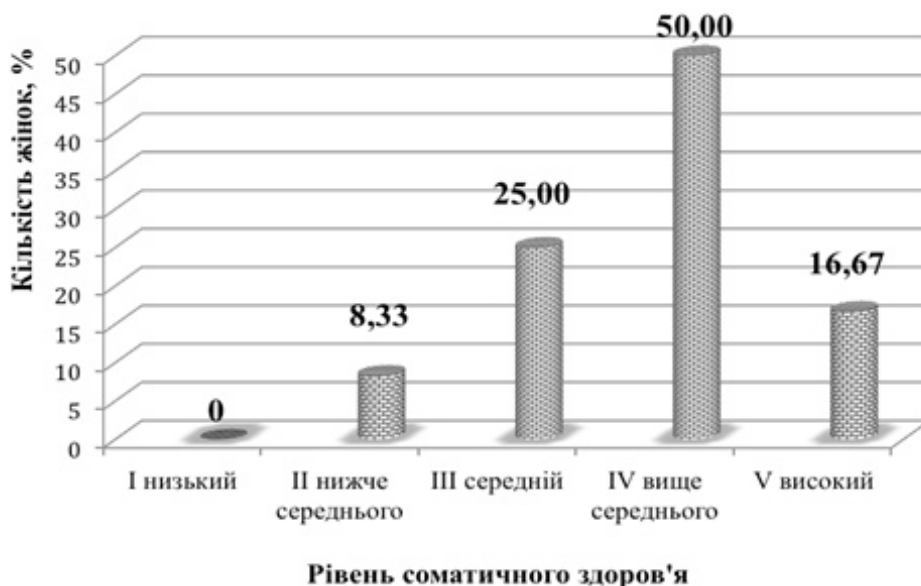


Рис. 1. Рівень соматичного здоров'я жінок першого зрілого віку, які займаються джампінг фітнесом

Аналіз результатів показав, що серед жінок першого зрілого віку, які займались джампінг фітнесом, 50% осіб мають рівень соматичного здоров'я вище за середній, 25% осіб – середній рівень і 16,67% осіб – високий.

Результати фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку надано в таблиці 3.

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку, які займаються джампінг фітнесом

№ з/р	Показники	\bar{X}	S	m
1	Згинання розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	18,31	1,10	0,24
2	Стрибок у довжину з місця, см	191,25	10,26	1,30
3	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	16,72	2,42	0,12
4	Піднімання тулуба в сід, кількість разів / 1 хв	52,11	4,3	0,64



За показниками тестів: «Піднімання тулуба в сід» – $52,11 \pm 0,64$ разів, «Згинання розгинання рук в упорі лежачи» – $18,31 \pm 0,24$ разів, та «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» – $16,72 \pm 0,12$ см жінки першого зрілого віку, які займаються джампінг фітнесом, мають високий рівень фізичної підготовленості. Показники тесту «Стрибок у довжину з місця» – $191,25 \pm 1,30$ см – відповідають середньому рівню.

Таким чином, заняття джампінг фітнесом позитивно впливають на фізичний стан та рівень соматичного здоров'я жінок першого зрілого віку, дозволяють швидко корегувати вагу та об'єми тіла жінок, сприяють підвищенню витривалості і поліпшенню функцій серцево-судинної та дихальної систем, обумовлюють необхідний рівень їх працездатності.

Висновок. Фізкультурно-оздоровчі заняття за програмою джампінг фітнес допомагають зберегти жінкам першого зрілого віку вагу тіла та пропорційність розвитку мускулатури на нормальному рівні відповідно до визначених стандартів, сприяють підтримці на високому рівні їх функціонального стану та рівня фізичної підготовленості, позитивно впливають на функції серцево-судинної та дихальної систем, підвищують їх рівень здоров'я та працездатність.

Перспективи подальших досліджень: розробка науково обґрунтованої методики занять з джампінг фітнесу з урахуванням особливостей жінок першого зрілого віку з різним рівнем фізичного стану.

Список використаної літератури.

1. Демідова О. Лашина Ю. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, 2017. № 3. С. 30-36.
2. Задорожная Н. Н. Влияние занятий аквааэробикой на организм женщин разного возраста. *Физическая культура, спорт, здоровье*, 2012. №1. С. 58-63.
3. Калашников А. А., Хазиева Р. Ф., Пашенко Л.Г. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста. *Теория и практика современной науки. Образование и педагогика*. 2017. № 6 (24). С. 1227-1231.
4. Котов В., Масляк І. Динаміка показників фізичного здоров'я жінок молодого та середнього віку під впливом вправ бодіфітнесу. *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал*. Дніпропетровськ, 2008. № 3-4. С. 21-24.
5. Мороз О.О. *Корекція маси та складу тіла жінок 21-35 років засобами оздоровчого фітнесу* : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2011. 234 с.



Механизмы психологической защиты будущих спортивных психологов

Лабецкий В. В.

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков

Научный руководитель: Павлик Е.М., к. псих. н., доцент

Аннотация. В тезисах приводятся результаты диагностики механизмов психологической защиты у будущих психологов в спорте

Ключевые слова: механизмы защиты, отрицание, подавление, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование, спортивные психологи

Введение. Понятие «психологической защиты» впервые ввел в научный обиход Зигмунд Фрейд в 1894 году. Так он назвал приемы, используемые «Я» (одной из структур личности) для контроля над «запретными» влечениями и желаниями, которые могут привести к негативным переживаниям, душевной боли и тревоге. «Речь не о лукавстве, когда мы кокетничаем сами с собой, а об усилиях, требующих огромного напряжения сил и энергии, которые бессознательно затрачиваются на то, чтобы защитить себя» [3, 5].

Анна Фрейд продолжила изучение защитных механизмов, описала их разнообразие и сложность, а так же предположила, что защита может направляться не только против влечений, но и против всего, что приносит невыносимые переживания, стресс или фрустрацию. Причем в разном возрасте мы используем разные защитные стратегии. Она составила каталог защит и описала их проявления, сделала попытку обобщить и систематизировать знания о механизмах психологической защиты, накопившиеся к середине 40-х годов XX века. А.Фрейд подчеркивала оберегающий характер защитных механизмов, указывая, что они предотвращают дезорганизацию и распад поведения, поддерживают нормальный психический статус личности [4].

Механизмы психологической защиты развиваются в детстве для сдерживания, ре-



гуляції определенной эмоции; все защиты в своей основе имеют механизм подавления, который первоначально возник для того, чтобы победить чувство страха. Предполагается, что существует восемь базисных защит, которые тесно связаны с восемью базисными эмоциями псих эволюционной теории. Существование защит позволяет косвенно измерить уровни внутри личностного конфликта, т.е. неадаптированные люди должны использовать защиты в большей степени, чем адаптированные личности. Защитные механизмы стараются свести до минимального негативные, травмирующие личность переживания. Эти переживания в основном связаны с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги или дискомфорта. Механизмы защиты помогают сохранить стабильность своей самооценки, представлений о себе и о мире. Так же они могут выступать в роли буферов, стараясь не допустить очень близко к нашему сознанию слишком сильные разочарования и угрозы, которые приносит нам жизнь. В тех случаях, когда человек не можем справиться с тревогой или страхом, защитные механизмы искажают реальную действительность с целью сохранения нашего психологического здоровья и нас самих как личность [1, 2].

Согласно исследованиям Романовой Е.С., Гребенникова Л.Р., порядок образования механизмов защиты в онтогенезе происходит в следующем порядке: отрицание, проекция от 0 до 1,5–2 лет. Регрессия, замещение, подавление, интеллектуализация от 1,5–2 до 11 лет. Реактивное образование, компенсация от 11 до 13 лет [2].

Цель и задачи исследования. Провести диагностику различных механизмов психологической защиты будущих спортивных психологов. Проанализировать индекс жизненного стиля будущих спортивных психологов

Материал и методы исследования. В нашем исследовании различных механизмов психологической защиты принимали участия 10 студентов будущих психологов в сфере физической культуры и спорта в возрасте 18-19 лет.

Для диагностики механизмов психологической защиты нами была использована методика Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI)» [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные результаты диагностики различных механизмов психологической защиты исследуемых представлены на рисунке 1.

У исследуемых студентов-психологов преобладает защитный механизм отрицание ($8,2 \pm 1,87$). Отрицание – это наиболее ранний онтогенетический и наиболее примитивный механизм защиты. Отрицание развивается с целью сдерживания эмоции принятия окружающих, если они демонстрируют эмоциональную индифферентность или отвержение.

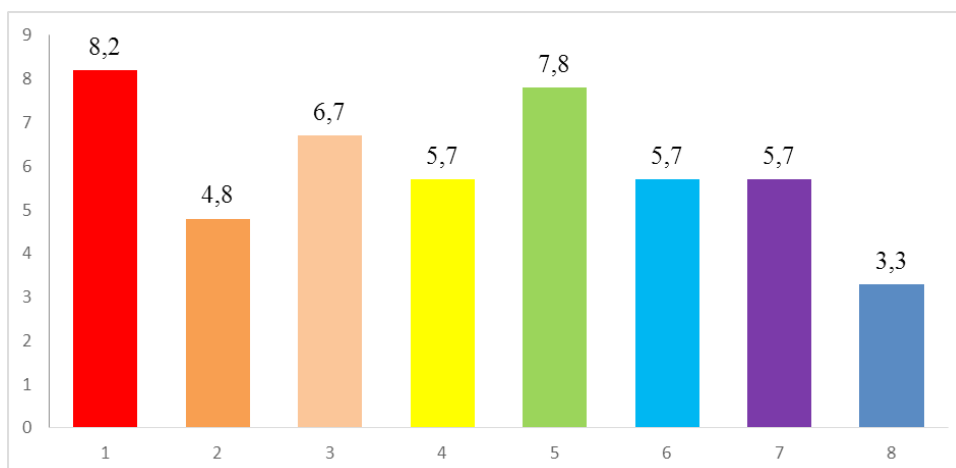


Рис. 1. Показатели механизмов психологической защиты исследуемых (Хср.):
1 – отрицание, 2 – подавление, 3 – регрессия, 4 – компенсация, 5 – проекция,
6 – замещение, 7 – интеллектуализация, 8 - реактивное образование

На втором месте находится механизм проекции с результатом ($7,8 \pm 1,48$). Проекция предполагает приписывание окружающим различных негативных качеств как рациональную основу для их неприятия и самопринятия на этом фоне.

На третьем месте по степени преобладания имеет механизм регрессии ($6,7 \pm 2,31$). Регрессия рассматривается как механизм психологической защиты, посредством которого личность в своих поведенческих реакциях стремится избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития либидо. При этой форме защитной реакции личность, подвергающаяся действию фрустрирующих факторов, заменяет решение субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях.

Такие механизмы защиты как «компенсация», «замещение» и «интеллектуализация» имеют одинаковый результат. Компенсация ($5,7 \pm 1,95$) предполагает попытку исправления или нахождения замены неполноценности. Она проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Часто это происходит при необходимости избежать конфликта с этой личностью и повышения чувства самодостаточности. При этом заимствованные ценности, установки или мысли принимаются без анализа и переструктурирования и поэтому не становятся частью самой личности.

Замещение ($5,7 \pm 1,16$) имеет как активные, так и пассивные формы и может использоваться индивидами независимо от их типа конфликтного реагирования и социальной адаптации. Действие этого защитного механизма проявляется в разрядке по-



давленних емоцій (як правило, ворожобності, гнева), які направляються на об'єкти, представляючі меншу небезпечність або більш доступні, ніж те, що викликали отрицательні емоції і почуття.

Інтелектуалізація ($5,7 \pm 1,34$) розвивається в ранньому підлітковому віці для сдерживання емоції очікування або передбачення з побоювання пережити розчарування. Утворення механізму прийнято співвідносити з фрустраціями, пов'язаними з невдачами в конкуренції з сверстниками. Діяння інтелектуалізації проявляється в основаному на фактах надмірно «умственому» способу подолання конфліктної або фруструючої ситуації без переживань. Іншими словами, особистість перерізає переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприємливою ситуацією з допомогою логічних установок і маніпуляцій навіть з наявністю переконливих доказательств з користю протилежного.

Механізм захисту «подавлення» ($4,8 \pm 1,47$) – розвивається для сдерживання емоції страху, проявлення якої неприємливо для позитивного самовосприяття і грізят потраплянням з пряму залежність від агресора. Страх блокується з допомогою забування реального стимула, а також всіх об'єктів, фактів і обставин, асоціативно пов'язаних з ним.

Реактивне утворення ($3,3 \pm 2,21$) – це захисний механізм, розвиток якого пов'язують з остаточним засвоєнням індивідом «вищих соціальних цінностей». Особистість передотворає вираження неприємних або неприємливих для неї мислей, почуттів або поступків з допомогою переувеличеного розвитку протилежних прагнень. Іншими словами, відбувається як би трансформація внутрішніх імпульсів з суб'єктивно зрозумілою їм протилежністю. Наприклад, жалість або турботливість можуть розглядатися як реактивні утворення з відношенням до несвідомої черствості, жорстокості або емоційного байдужості.

Висновки. Концепція психологічної захисту була і залишається одним з найбільш важливих внесків психоаналізу з теорію особистості і з теорію психологічної адаптації. Захисні механізми намагаються звести до мінімуму негативні, травмируючі особистість переживання. Ці переживання в основному пов'язані з внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги або дискомфорту.

Досліджувані студенти-психологи частіше за все використовують найбільш ранні онтогенетически і найбільш примітивні механізми захисту: отрицання, проєкції і регресії.

Перспективи подальших досліджень. Проаналізувати зв'язок механізмів психологічної захисту з іншими психологічними характеристиками досліджуваних студентів-психологів.



Список использованной литературы.

1. Олійников О.А., Оніщенко Н.В., Тімченко О.В., Тітаренко Д.С., Христенко В.Є. *Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози*. Х.: НУЦЗУ, 2011. 151 с.
2. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. *Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика*. М., Издательство «Талант», 1996. 144 с.]
3. Степанов О. М. *Психологічна енциклопедія*. К: «Академвидав», 2006. 424 с.
4. Фрейд А. *Психология «я» и защитные механизмы*. М., 1993.
5. Фрейд З. *«Я» и «Оно»*. Тбилиси: «Мерани», 1991.



Комп'ютерна програма інформатизації навчального процесу з фізичної культури у учнів 5-11 класів

Мостова Г. Ю.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Науковий керівник: Філенко Л.В., к. фіз. вих., доцент

Анотація. У дослідженні представлена комп'ютерна програма «Фізичне виховання», яка дозволяє оптимізувати процес обробки та аналізу індивідуальних показників учнів 5-11 класів.

Ключові слова: фізичне виховання, школярі, комп'ютерна програма.

Вступ. Використання інноваційних підходів та технологій, поширення арсеналу форм і методів організації занять у сучасній школи, все більше відповідають запитам суспільства до фізичного виховання. Мова йде про необхідність виховання здорової, бадьорої та успішної нації за допомогою фізичної культури і спорту. На думку вчених [2, с. 32], інформаційні технології дозволяють оптимізувати взаємодію між вчителем та медиком, систематично регулювати рівень фізичного розвитку дітей та їх здоров'я. Так, вчитель фізичної культури завдяки комп'ютерним програмам знає інформацію про стан дітей, що прийшли на урок: хто з них нещодавно хворів і чим, у кого є хронічні захворювання, перенесені операції чи травми, протипоказання до занять. Ця інформація, що оперативно попадає до вчителя перед уроком надає йому можливість спланувати індивідуально для кожної дитини фізичне навантаження, підібрати комплекси вправ, технічних приладів.

Мета завдання дослідження: обґрунтувати можливість використання комп'ютерних програм при інформатизації нормативів з фізичної культури учнів 5-11 класів. Для досягнення поставленої мети нами було вирішено наступні завдання: проаналізувати можливість використання інформаційних технологій автоматизації нормативів при підготовці та проведенні контрольних випробувань у школярів 5-11 класів;



розробити модуль комп'ютерної програми «Фізичне виховання» для інформатизації контрольних нормативів; експериментально впровадити комп'ютерну програму у навчальний процес з фізичної культури та проаналізувати показники контрольних випробувань засобами інформаційних технологій.

Матеріал та методи дослідження. Серед розповсюджених методів дослідження в галузі фізичного виховання та спорту в представленій роботі було використано: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел (контент аналіз електронних ресурсів, опрацювання монографій, авторефератів та дисертації, аналіз інформації Інтернет-сайтів з фізичного виховання); контрольні випробування (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на поперечині, піднімання тулуба, стрибок у довжину з місця та розбігу, човниковий біг, біг на 30м та 60м, метання м'яча на дальність); методи інформаційного моделювання та програмування (розробка алгоритму програми, створення комп'ютерної програми у середовищі Delphi); педагогічний експеримент; методи математичної статистики (описова статистика, кореляційний аналіз). Нами було розроблено модуль з контрольними нормативами до комп'ютерної програми «Фізичне виховання». Представлена розробка була впроваджена в навчально-виховний процес з фізичної культури Харківської гімназії №172. На основі отриманих даних в рамках педагогічного експерименту проведено порівняльний аналіз показників у одних і тих же учнів протягом навчання у середній школі з 5 по 8 класи та встановлено залежність фізичного навантаження від рівня фізичного стану школярів. В дослідженні приймали участь 50 учнів.

Результати дослідження та їх обговорення. При проведенні дослідження було розроблено комп'ютерну програму «Фізичне виховання», яка складається із наступних модулів: фізичний розвиток; фізична підготовленість; функціональні показники; психофізіологічні показники; психологічні показники. До модуля «Фізичний розвиток» відносяться показники довжини тіла стоячи, сидячи, маси тіла та окружності грудної клітини. До модуля «Фізична підготовленість» відносяться показники підйому тулуба за 1 хвилину, стрибка у довжину з місця, біг на 10 м спиною уперед, біг на 10 м з ходу, човниковий біг, кидок м'яча у кільце, підтягування на поперечні, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. На рисункові 1 показано успішно завершено операцію внесення даних до модуля «Фізична підготовленість».

При вирішенні третього завдання дослідження було експериментально впроваджено комп'ютерну програму у навчально-виховний процес з фізичної культури у школярів 5-11 класів. Протягом проведення педагогічного спостереження були виявлені показники учнів 8-х класів гімназії №172 м. Харкова за чотирьохрічний проміжок навчання (з 5 по 8 класи). Ці показники були внесені до запропонованої у дослідженні розробки. При контрольному тестуванні показників фізичного розвитку у квітні 2016 року було впроваджено розробку безпосередньо на уроці фізичної культури



так, що вчитель не записував результати учнів у окремий журнал, а ставив одразу в комп'ютерну програму засобами використання планшету. Одразу ж після натиснення клавіші «Записати» вчитель отримував результат школяра у вигляді оцінки за кожний контрольний тест, саме яку і записував до журналу.

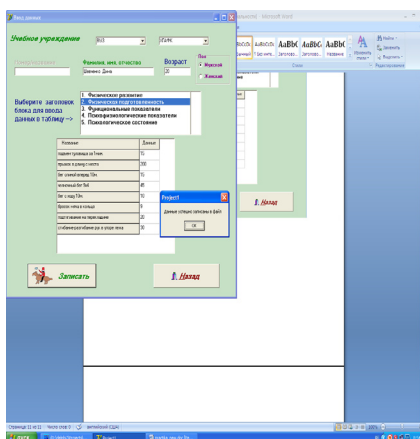


Рис. 1. Вікно модуля «Фізична підготовка»

Також засобами пропонованої комп'ютерної програми було проаналізовано показники кожної окремо взятої дитини за 4 роки: від 5-го класу до 8-го загальногрупові фактори фізичного розвитку хлопчиків і дівчаток у віці 10-15 років. У якості параметрів дослідження фактору бистроти учнів були взяті контрольні випробування у бігу на 30м та 60м, для виявлення фактору швидкісно-силового розвитку визначені стрибкові вправи у довжину з місця та розбігу, для встановлення ступеню впливу показників рівня розвитку сили були взяті вправи з метання м'яча та підйому тулуба за 1 хвилину у одних і тих же учнів. У дослідженні приймали участь 25 дівчаток та 25 хлопчиків 8-Б та 8-В класу, результати яких за попередні роки були вже внесені в комп'ютерну програму. Таким чином виконане дослідження дозволило виявити індивідуальні моделі динаміки фізичного розвитку кожного з досліджуваних учнів, а також встановило достовірність відношення результатів контрольних випробувань та контрольних нормативів у учнів середньої школи.

Висновки. Аналіз стану розвитку сучасної фізичної культури в середній школі свідчить про недостатню кількість годин рухової активності у учнів, значне погіршення ставлення дітей до фізичних вправ, збільшення кількості учнів з захворюваннями та відхиленнями у стані здоров'я, підвищенню рівня травмувань дітей на заняттях. Це вказує на невідповідність норм та вимог до фізичної культури в школі до реального стану проблеми та потребує корекції і інновацій з використанням інформаційних технологій. Аналіз відповідності контрольних нормативів та критеріїв оцінки до реальної картини фізичного стану учнів 5-11 класів показує не модернізації та спрощення вимог до фізичної культури. Це може бути реалізовано при використанні сучасних комп'ютерних програм автоматизованого обліку та аналізу показників



фізичного стану учнів. Інформатизація нормативів з фізичної культури можлива з використанням вчителем фізичної культури нетбуку, планшету, смартфона чи інших гаджетів на контрольних заняттях та тестуваннях за умови наявності відповідного програмного забезпечення.

Була розроблена комп'ютерна програма «Фізичне виховання», яка дозволяє оптимізувати процес аналізу та обробки результатів контрольних випробувань у учнів 5-11 класів та надає можливість інформатизації контрольних нормативів. Експериментальне впровадження комп'ютерної програми у навчальний процес з фізичної культури дозволило виконати детальний аналіз показників контрольних випробувань засобами інформаційних технологій. Виконане дослідження дозволило виявити індивідуальні моделі динаміки фізичного розвитку кожного з досліджуваних учнів, а також встановило достовірність відношення результатів контрольних випробувань та контрольних нормативів у учнів середньої школи.

Список використаної літератури.

1. Ажиппо О.Ю., Пугач Я.І., Пятисоцка С.С., Жерновникова Я.В., Друзь В.А. *Онтологія теорії побудови контролю та оцінки рівня фізичного розвитку та фізичного стану*. Харків, 2015. 192 с.
2. Круцевич Т.Ю., Безверхняя Г.В. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом школьников с различными типами ВНД. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2010. № 25. С. 89-97.
3. Масляк І.П., Мамешина М.А., Жук В.О. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2014. № 6. С. 69-72.
4. Філенко Л.В., Полторацька Г.С., Садовий А.С. Алгоритмічні основи створення комп'ютерної програми аналізу оцінок з фізичної культури учнів 5-11 класів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2014. №3(41). С. 110-115.
5. Ashanin V., Filenko L., Pasko V., Poltoratskaya A., Tserkovna O. Informatization on the physical culture of students using the «Physical education» computer program. *Journal of Physical Education and Sport*, 2017, 17(3), pp. 1970–1976.



Оптимізація процесу фізичного виховання засобами плавання

Радзецький О. М.

Університет митної справи та фінансів, Дніпро

Науковий керівник: Павлун Т. О., старший викладач

Анотація. В роботі представлені результати дослідження функціонального стану системи зовнішнього дихання при заняттях плаванням.

Ключові слова: студенти, зовнішнє дихання, плавання.

Вступ. Турбота про здоров'я молодого покоління – актуальна проблема сучасного українського суспільства [2].

Дослідження засвідчили, що причиною низького стану здоров'я та великої кількості захворювань у студентів є низький рівень рухової активності до вступу та під час навчання у ВНЗ [1]. Одним з найважливіших показників стану спортивної працездатності є функціональна активність зовнішнього дихання [4]. Об'єктивна оцінка функціонального стану й резервних можливостей апарату зовнішнього дихання студентів є актуальною, адже система зовнішнього дихання значною мірою лімітує працездатність організму при інтенсивних навантаженнях [3].

Дихання є одним з основних процесів, який забезпечує нормальну життєдіяльність організму, а також в суворій координації з серцево-судинною системою забезпечує енергією м'язову діяльність спортсменів. Добре відомо, що досягнення високих спортивних результатів в більшості видів спорту, особливо в тих, які пов'язані з тривалою циклічною локомоторною діяльністю, неможливо без високого рівня розвитку витривалості.

Плавання – один з ефективних засобів гартування людини. Заняття плаванням усувають порушення постави, плоскостопість, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів – особливо плечового поясу, рук, грудей, живота, спини і ніг. Плавання



відмінно тренує діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Заняття плаванням укріплюють апарат зовнішнього дихання, виробляють правильний ритм дихання, збільшують життєву ємкість легенів (ЖЕЛ), оскільки щільність води утрудняє виконання вдиху і видиху: вдиху – із-за тиску води на грудну клітку, видиху – із-за опору води [5].

Мета дослідження – дослідження впливу занять плаванням на функції зовнішнього дихання у студентів.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Університету митної справи та фінансів. Було обстежено 20 студентів юнаків першого курсу, які займалися в основному медичному відділенні. До основної групи увійшло 10 студентів, які займалися на заняттях з фізичного виховання та відвідували басейн, а до контрольної 10 студентів, що відвідували тільки заняття з фізичного виховання. Середній вік обстежених був $17,21 \pm 0,14$ років.

Були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, динамічна спірометрія, проба Штанге, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. При проведенні досліджень контрольної групи ми отримали наступні результати: кількість дихальних рухів студентів у стані спокою склала $18,4 \pm 7,5$ за хв., кількість дихальних рухів після навантаження $23,7 \pm 9,0$ за хв.

Показник ЖЕЛ у стані спокою становив $4,1 \pm 1,2$ л, а після навантаження $4,3 \pm 1,7$ л. Результати за пробою Штанге були $63,1 \pm 21,0$ с.

У досліджуваних студентів основної групи кількість дихальних рухів у стані спокою склала $17,4 \pm 4,0$ за хв., ($p < 0,001$; порівняно з контрольною групою), кількість дихальних рухів після навантаження – $26,4 \pm 4,5$ за хв., ($p < 0,05$). Показник ЖЕЛ у стані спокою становив $4,4 \pm 0,7$ л, ($p < 0,05$), а після навантаження – $4,7 \pm 0,7$ л, ($p < 0,001$). Результати за пробою Штанге становили $69,8 \pm 12,5$ с, ($p < 0,05$). Тобто, кількість дихальних рухів у стані спокою в групі студентів, які займалися додатково плаванням менша, ніж у студентів контрольної групи. Це зумовлено тим, що продуктивність дихання у осіб, що займаються плаванням більша, ніж у осіб які не займаються цим видом рухової активності. Кількість дихальних рухів після навантаження у легкоатлетів більша по відношенню до контрольної групи.

Показник ЖЕЛ у стані спокою у студентів основної групи на 11,7% більший, а ЖЕЛ після навантаження збільшилось на 11,9% в порівнянні з контрольною групою.

Необхідно відзначити, що адаптивні перебудови апарату зовнішнього дихання, які відбуваються під впливом занять плаванням, у студентів основної групи носили



більш оптимальний характер, ніж у представників контрольної групи. Так, у студентів основної групи були зареєстровані достовірно більш високі, порівняно з представниками контролю, величини відносного приросту часу затримки дихання на вдиху.

Отже, це можна пояснити більш оптимальними адаптивними перебудовами системи зовнішнього дихання організму до фізичних навантажень у студентів, які займаються плаванням, порівняно з хлопцями, що не займаються спортом.

Висновки:

1. У студентів, що займаються плаванням кількість дихальних рухів у стані спокою за 1хв. знижена на 10,3% по відношенню до юнаків, які не займаються спортом, тоді як після навантаження даний показник навпаки підвищується на 6% відносно осіб контрольної групи.
2. ЖЕЛ у студентів основної групи вища, ніж у юнаків контрольної групи, як до, так і після навантаження, в середньому на 10%.
3. Функціональний стан дихального апарату студентів – плавців даного віку дозволяє в середньому затримати дихання на вдиху на 6с довше, ніж у їх однолітків, які не займаються спортом.

Результати дослідження можуть бути застосовані у дослідженнях, які присвячені вивченню функціонального стану системи зовнішнього дихання при систематичних фізичних тренуваннях, які спрямовані на розвиток витривалості, а також розробка і практичне застосування нових методичних підходів до визначення функціонального стану провідних фізіологічних систем організму спортсменів, у тому числі і системи зовнішнього дихання.

Список використаної літератури.

1. Грибан Г. П. Аналіз причин і наслідків низького стану здоров'я студентської молоді. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт*. 2011. Т. 15, №. 10. С. 207–211.
2. Григус І. М., Петрук Л. А. Оцінка показників фізичного розвитку та функціонального стану студенток спеціальної медичної групи. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015. № 5(10). С. 158–169.
3. Копко І. Є., Філь В. М. Оцінка показників форсованої спірометрії у студентів ігрових видів спорту. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. № 5 (1).



С. 136–138.

4. Савченко В.Г., Москаленко Н.В., Луковская О.Л., Мирошниченко А.А. *Новый подход к оценке функции внешнего дыхания с помощью компьютерной спирографии в клинике и спорте*. Днепропетровск: ДГИФКиС, 2006. 22 с.

5. Радзецький М.В. Використання допоміжних засобів при навчанні плаванню. *Актуальні питання медицини: Матеріали міжнародної наук.-методич. конф.*, 21 червня 2017 р. Дніпропетровськ, 2017. Дніпро, 2017. С. 129-130.



Принципи fair play в процесі формування гуманістичних цінностей у підростаючого покоління

Стареправо М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Науковий керівник: Щербашин Я.С., к. фіз. вих., доцент кафедри історії та теорії олімпійського спорту

Анотація. В роботі розглянуті питання відносно ролі принципів «Fair Play» у формуванні гуманістичних цінностей у підростаючого покоління, діяльності організацій, завданням яких є поширенням цих принципів.

Ключові слова: принципи Fair play, гуманістичні цінності, підростаюче покоління.

Вступ. Все більше фахівців звертають увагу на значення принципів «Fair Play» у вихованні підростаючого покоління. Ідея «Fair Play», як важливий морально-етичний принцип і загальнолюдська цінність, виконує функцію морального регулятора як безпосередньо в сфері спорту, так і поза ним. Незважаючи на складність і суперечливість сучасного олімпійського руху, ідея «Fair Play» залишається центральним елементом філософії олімпізму та системи олімпійської освіти [1-6]. Таким чином, залишається актуальним питання щодо удосконалення шляхів формування гуманістичних цінностей у підростаючого покоління на сучасному етапі, що підтверджує актуальність подальших досліджень у цьому напрямку.

Мета дослідження – удосконалення процесу формування гуманістичних цінностей у підростаючого покоління на основі принципів Fair Play.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан питання в науково-методичній літературі про роль принципів Fair Play



в формуванні гуманістичних цінностей.

2. Визначити особливості поширення принципів Fair Play в процесі виховання підростаючого покоління.

Методи дослідження: аналіз наукової і спеціальної літератури, документальних джерел, матеріалів мережі інтернет.

Результати досліджень та їх обговорення. Ідея Fair play займає провідне місце в системі моральних цінностей сучасного спорту. Вона регулюється як нормами суспільної моралі, так і принципами спортивної етики, що представляє собою систему наукових знань про найбільш загальні закономірності функціонування й розвитку моральної свідомості, моральних відносин і моральної діяльності в спорті. Джерела походження цього терміна йдуть у далеку історію. Фахівці вважають, що ще за часів античних Олімпійських ігор у греків використовувався прообраз сучасного терміна «Fair play» – «arete», що позначав поєднання войовничості із чесністю, ідея необхідності проведення чесного поєдинку була невід'ємною складовою атлетичних змагань у Стародавній Греції. Вже в ті часи існував етичний кодекс, якого повинні були притримуватись атлети, судді, глядачі. Одним з авторів норм шляхетної поведінки (етики) також вважають і Цезаря Галієна. Він розробив основні канони поведінки, які з'являлися у синів багатих римських патриціїв, що мали високорозвинене почуття переваги над іншими людьми. Це вплинуло на розвиток моральних принципів, система яких мала назву «eques cataphractarius». І саме вони стали основами майбутньої лицарської етики з її принципами чесної гри без обману, відомими ще як вираз «cothom na feinne». Ряд фахівців зазначають на кельтське походження британського «Fair play». Його прообразом є старокельтський вираз «fir fer», який, втративши свій релігійний язичницький зміст, став на британських островах принципом євангелічної етики, що зазначав шляхетне відношення до інших. Англійський вираз «Fair play» з'явився лише в XVI ст. в одній з робіт В. Шекспіра (драмі «Життя й смерть короля Джона»). Також існує думка що спочатку з'явилося альтернативне поняття «foul play» – брудна гра, зафіксоване в 1593 р. (зазначене Дж. Балмфортом), а йому передувало лицарське «fairness» – кодекс чесного поєдинку [2, 3].

Більшість фахівців все ж таки відносять походження Fair play до часів лицарства, яке було елементом військової культури, етикою чесного двобою, елементом етики чесного вербального конфлікту, стримуваного правилами логіки, а не фізичної сили його учасників. Лицарська етика розглядалася як чесний закон і мораль людської шляхетності.

В процесі зародження й розвитку змагального спорту значення принципів Fair play стає все більш актуальним і затребуваним. Деякі автори прослідковують взаємозв'язок між принципом чесного поєдинку й концепцією аматорства в спорті, що стала втіленням



високих моральних ідеалів і принципів ще в епоху середньовіччя. Олімпійські ігри привнесли в систему соціальних відносин не тільки власний дух, але й ряд моральних положень, які нерозривно з ними зв'язані. Мова, насамперед, йде про принципи Fair play. Важливе місце яким П'єр де Кубертен відводив у концепції олімпізму [3, 5].

Аналіз спеціальної літератури показав, що діяльністю з пропаганди і практичної реалізації принципів «Fair play» на сучасному етапі займаються організації як на міжнародному так і на національному рівнях. Серед основних, слід виділити: МОК (в якому функціонує Комісія з етики); Міжнародний комітет «Fair play»; Європейський рух «Fair play»; Міжнародну та національні олімпійські академії; Міжнародні та національні центри олімпійських досліджень і освіти; національні олімпійські комітети, міжнародні та національні спортивні федерації, Рада Європи тощо [2, 3].

В ряді країн (Канаді, Швейцарії, Німеччини, Греції та ін.) розроблялися і впроваджувалися спеціальні програми у цьому напрямі. Необхідно зазначити що реалізація цих принципів на сучасному етапі здійснюється як правило через систему олімпійської освіти. Серед основних форм поширення принципів «Fair play» серед підростаючого покоління необхідно виділити: проведення олімпійських уроків, реалізацію міжпредметних зв'язків, проведення «Олімпійського тижня», «олімпійського дня бігу», «малих Олімпійських ігор»; проведення вікторин «знавець олімпізму», конкурсів малюнків, творчих робіт тощо; організацію діяльності Олімпійських музеїв при школах або спортивних клубах, побудову театральних постановок на спортивну та олімпійську тематику, проведення бесід, лекцій, семінарів, диспутів, конференцій, за спортивною тематикою, обговорення книг і фільмів присвячених Олімпійським іграм; проведення зустрічей з відомими спортсменами, учасниками Олімпійських ігор і тренерами збірних команд тощо.

Висновки. Сучасні проблеми виховання підростаючого покоління стимулюють пошук ефективних інноваційних підходів, спрямованих на формування у підростаючого покоління гуманістичних цінностей. Одним з таких підходів є побудова навчально-виховного процесу підростаючого покоління на принципах «Fair play».

Аналіз спеціальної літератури показав, що принципи «Fair play» грають важливу роль у формуванні гуманістичних цінностей у підростаючого покоління. Ряд фахівців акцентують увагу на тому, що реалізація принципів «Fair play» на сучасному етапі здійснюється через систему олімпійської освіти, яка реалізується на міжнародному і національному рівнях.

Формування гуманістичних цінностей у підростаючого покоління в процесі навчально-виховної роботи загальноосвітнього навчального закладу може мати різні форми, але здійснюватись в суворому дотриманні основних напрямків роботи – пізнавального (формування знань), мотиваційного (формування мотивації) і практичного (фор-



мування умінь і навичок). Ефективність поширення принципів «Fair play» серед підростаючого покоління значно залежить від спільної дії педагогів, науковців, державних і громадських організацій, засобів масової інформації у цьому напрямі.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою та впровадженням заходів (теоретичного і практичного спрямування), що слугуватимуть сприйняттю підростаючим поколінням цих принципів і практичною їх реалізацією на практиці.

Список використаної літератури.

1. Ермолова В. М. Fair Play – чесна гра. Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 3. – С. 36 – 39.
2. Матвеев С. Этика в спорте или «fair play»: утопия или реальность. *Наука в олимпийском спорте*. 2005. №2. С. 6–18.
3. Платонов В. Н., Булатова М. М., Бубка С. Н. и др. *Олимпийский спорт*. Учебник: в 2 т.; ред. В. Н. Платонов. Киев: Олимп. лит., 2009. Т. 1. 736 с.
4. Радченко Л.О. Реалізація етичних принципів в олімпійському русі, як складова культури суспільства. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. Вип. 12 (53) 2014. С. 85-88.
5. Щербашин Я. Олімпійська освіта в світовому контексті. *Актуальні проблеми фіз. культури і спорту*. 2014. №30 (2). С. 78–83.



Характеристика логического мышление будущих психологов

Столбова Д. М.

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков

Научный руководитель: Павлик Е.М., к. псих. н., доцент

Аннотация. В тезисах дается краткая характеристика видов мышления. Делается акцент на логическом мышлении и его значении в будущей профессиональной деятельности психологов, а так же диагностируются показатели логического мышления у студентов психологов и магистров.

Ключевые слова: мышление, логическое мышление, будущие психологи.

Введение. Понятие «логическое мышление» состоит из двух частей: мышления и логики. Мышление человека – когнитивная деятельность человека, является опосредованным и обобщённым способом отражения действительности. Результатом мышления является мысль (понятие, смысл, идея) [5].

Логика в переводе с греческого имеет несколько значений: «наука о правильном мышлении», «искусство рассуждения», «речь», «рассуждение» и даже «мысль». Логика изучает способы достижения истины в процессе познания опосредованным путём не из чувственного опыта, а из знаний, полученных ранее, поэтому её также можно определить как науку о способах получения выводного знания. Одна из главных задач логики — определить, как прийти к выводу из предпосылок (*правильное рассуждение*) и получить истинное знание о предмете размышления, чтобы глубже разобраться в нюансах изучаемого предмета мысли и его соотношениях с другими аспектами рассматриваемого явления [2, 3 С. 32-42].

Логическое мышление – это мыслительный процесс, при котором человек использует логические понятия и конструкции, которому свойственна доказательность и рассудительность, и целью которого является получение обоснованного вывода из имеющихся предпосылок [1].



Проблеме профессионального мышления психолога большое место в своих работах уделяет Н.П. Локалова, которая отмечает, что успех в деятельности практического психолога «зависит, прежде всего, от качественных особенностей и уровня развития процессов мышления самого психолога, поскольку эффективность его деятельности определяется тем, насколько успешно он смог определить причины того или иного психологического явления, а значит проникнуть во внутреннюю, скрытую от непосредственного наблюдения, психологическую реальность» [4, С. 93-95].

Цель исследования: дать характеристику логического мышления будущих психологов.

Материал и методы исследования. В нашем исследовании принимали участие будущие психологи, студенты 3 курса и магистры в возрасте от 19-23 лет в количестве 10 человек.

Для диагностики логического мышления будущих психологов мы использовали методику «Логическое мышление»[6].

Результаты исследования. Полученные результаты свидетельствуют (рис. 1), что уровень развития логического мышления у магистров равен $8,25 \pm 1,79$ и соответствует вполне приемлемому результату, что говорит о нормальном развитии логических способностях у магистров психологов.

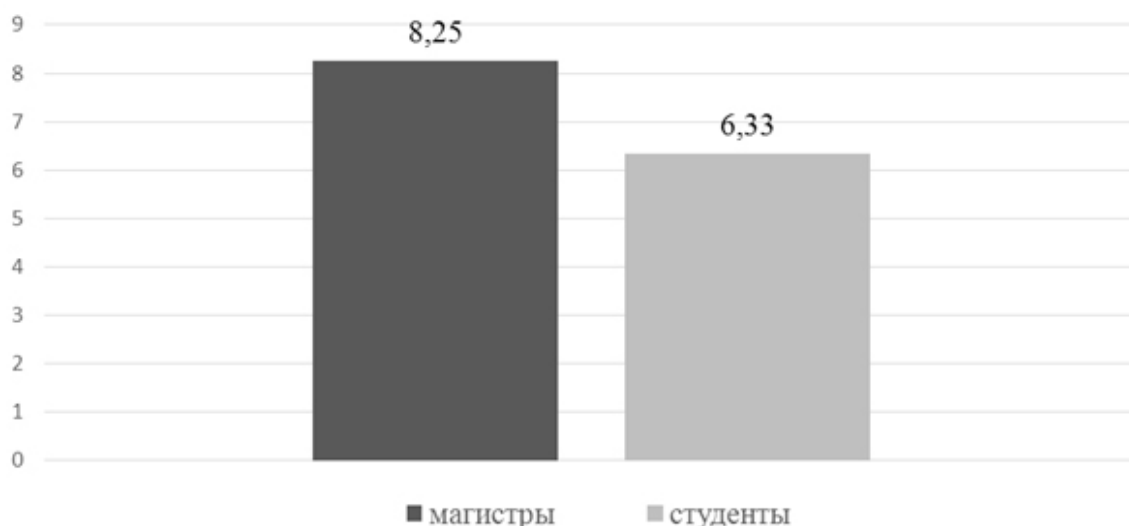


Рис. 1. Показатели логического мышления студентов и магистров психологов

Уровень развития логического мышления у студентов равен $6,33 \pm 1,03$ баллов, что говорит об необходимости развития логики у этой группы исследуемых.



Висновки. Розвинуте логічне мислення дає можливість майбутнім психологам легше справлятися з виникаючими труднощами, знаходити альтернативні способи рішення проблем. Такі спеціалісти зможуть швидше і ефективно адаптуватися в багатьох колективах і ситуаціях і розглядати рішення проблем з різних кутків.

Перспективи подальших досліджень. Проаналізувати інші види мислення студентів-психологів в сфері фізичної культури і спорту.

Список використаної літератури.

1. Варій М.Й. *Психологія*. «Центр навчальної літератури», К., 2007.
2. Жеребкін В.Є. *Логіка: Підручник*. К.: Т-во «Знання», КОО, 2006. 255 с.
3. Карпенко В. В. Психологія мислення: феноменологія, процес і детермінанти. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. № 1, 2013. С. 32-42.
4. Локалова Н.П. Предмет психології і специфіка професійного мислення психологів. *Вопросы психологии*. 2004. №5.
5. Рубинштейн С. Л. *Бытие и сознание*. СПб.: Питер, 2003. С. 120.
6. http://nazva.net/logic_test7/



Вплив циркадіанних ритмів та тривалості сну на рухову активність людини

Ярошенко Д. С.

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», Дніпро

Науковий керівник: Радзецький М. В., старший викладач

Анотація. В роботі представлені результати дослідження циркадіанних ритмів та тривалості сну на рухову активність людини.

Ключові слова: студенти, біоритми, циркадіанні ритми.

Вступ. Дослідження біоритмів дозволяє оцінювати реактивність, функціональний стан і адаптаційні можливості організму. В людському організмі, на теперішній час, виявлено понад 500 біоритмів на різних структурних рівнях: клітинному, тканинному, органному [1]. Провідне місце серед біоритмів займають циркадіанні (лат. Circa – близько, dies – день) – добові ритми з періодикою близько 24 год., обумовлені функцією різних органів і систем. [2, 3]. Зміна неспання і сну забезпечується багатьма механізмами, які мають циркадіанну ритміку [4].

Недостатня вивченість фізіологічних і біохімічних механізмів циркадіанного контролю біологічних ритмів в організмі є однією з причин недостатньо ефективної корекції патологічних станів, що розвиваються в організмі при порушенні центральної регуляції функцій і виявляється у вигляді десинхронозів [5, 6]. Розвиток таких станів супроводжується падінням працездатності і загостренням афективних станів.

Мета дослідження. Дослідження впливу десинхронізації фізіологічних ритмів у студентів на ефективність тренувального процесу і рівень досягнення спортивних результатів. Проведено оцінку впливу експериментальної зміни циркадіанного ритму на добові ритми працездатності.

Матеріали та методи дослідження. В експерименті досліджено дві групи студентів(чоловіків) Дніпропетровської медичної академії з 10 і 11 осіб, середній



вік кожної групи 18–20 років. Студенти обох груп тренувались по два рази в день в інтервалі з 8 до 10 годин і з 16 до 18 годин. Студенти першої групи спали не менше 8 годин на добу, а другої не більше 5 годин. За 30-денний період спостережень аналізувалися результати тренувань з урахуванням часу їх проведення.

Результати дослідження. Студенти I групи під час тренувань з бігу на дистанцію 100 м пробігали її, в середньому, за 15,9 сек., на ранкових тренуваннях і за 15,1 сек. на вечірніх. У всіх студентів експерименту II групи скорочення сну супроводжувалося однотипними депресивними явищами: наростала емоційна неврівноваженість, стомлення, і як результат значне погіршення показників тренувальних досягнень. Студенти в II групі показали значно гірші результати - 18,1 і 18,7 сек. відповідно вранці і вечері.

При вивченні впливу циркадіанних ритмів на ефективність тренувального процесу виявлено, що максимальні показники фізичної активності спостерігалися при тренуваннях в проміжок часу з 16 до 18 годин. Причому, їх ефективність мала пряму залежність від тривалості сну. Під час експерименту спостерігалась висока залежність між результатами спортивних досягнень учасників I і II груп та часом дня. При порівнянні результатів тренувань, залежно від часу дня, виявлено тісний кореляційний зв'язок $R=0,602$ в першій і слабкий $R=0,294$ в другій групі. У всіх тестах значення $p<0,05$ вважалось статистично значимим.

Висновки. Розпочаті дослідження показали можливість, в рамках оптимізації тренувального процесу, вдосконалення науково обґрунтованих методів тренувань з коригуванням до циркадіанних ритмів, що може мати широке застосування у поліпшенні ефективності спортивної підготовки студентів медиків, які живуть і працюють в умовах інтенсивного інтелектуального і фізичного навантаження.

Список використаної літератури.

1. Комаров Ф.И., Рапопорт С.И., Малиновская Н.К. *Суточные ритмы в клинике внутренних болезней*. 2005. No 8. С. 8–12.
2. Effect of intravenous histamine on pulmonary mechanics in nonasthmatic and asthmatic subjects. J. Brown, R. Ingram, R. H., J. J. Wellimann [et al.]. *Appl. Physiol.* 2007. No 42. P. 221–227.
3. Fei, G. H. Alterations in circadian rhythms of melatonin and cortisol in patients with bronchial asthma. G. H. Fei [et al.]. *Acta. Pharmacol.* 2004. No 5. P. 651–656.
4. Ковальзон, В. М. Мелатонин без чудес. *Человек и его здоровье*. 2007. No 2. С. 16–17.
5. Михайлов Б.В. Проблема депрессий в общесоматической практике. *Междуна-*



родный медицинский журнал. 2003. Т. 9, No 3. С. 22–27.

6. Dalton E.J., Rotondi D., Levitan R.D., Kennedy S.H., Brown G.M. Use of slow-releasemelatonin in treatment-resistant depression. *J. Psychiatry Neurosci.* 2000. Vol. 25, No1. P. 48–52.



Дослідження рівня розвитку загальної фізичної підготовленості гімнасток які займаються на етапі початкової підготовки

Булавкіна Ю. О., Юліна О. Д.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Науковий керівник: Дейнеко А.Х., к. фіз. вих., доцент кафедри танцювальних видів спорту, фітнесу і гімнастики

Анотація. У спеціальній науково-методичній літературі під терміном «загальна фізична підготовка» розуміють процес становлення і вдосконалення фізичних і функціональних якостей, який здійснюється з використанням загальнодоступних, не обов'язково гімнастичних тренувальних вправ. Метою якого є загальне оздоровлення спортсмена, зміцнення і профілактика найважливіших функціональних систем його організму і опорно-рухового апарату.

Ключові слова: спортивна гімнастика, загальна фізична підготовка, рівень розвитку, спортсменки 6-8 років.

Вступ. Для сучасної спортивної гімнастики характерно ускладнення змагальних програм, вдосконалення спортивних снарядів, що вимагає високої надійності і стабільності не тільки технічної майстерності спортсменів, але і їх загальної та спеціальної фізичної підготовки [1, 2]. Це обумовлює пошук нових шляхів удосконалення тренувального процесу гімнасток, які можуть бути досягнуті за рахунок високого рівня усіх видів підготовки. Результати проведеного аналізу науково методичної літератури свідчать про те, що загальна фізична підготовка спортсменів передбачає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму, злагодженість їх проявів в процесі м'язової діяльності. У сучасному спортивному тренуванні загальна фізична підготовленість (ЗФП) пов'язується не з різнобічним фізичним вдосконаленням взагалі, а з рівнем розвитку якостей і здібностей, надаючи опосередкований



вплив на спортивні досягнення і ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту [3, 4, 7].

Мета: виявити рівень загальної фізичної підготовленості гімнасток 6-8 років.

Завдання дослідження: провести тестування рівня загальної фізичної підготовленості гімнасток 6-8 років і порівняти результати тестувань з загальноприйнятими нормативними показниками.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел з визначеної теми; тестування; порівняльний аналіз отриманих даних з загальноприйнятими нормами.

Результати дослідження та їх обговорення. Для виявлення рівня загальної фізичної підготовленості, гімнасток 6-8 років, було проведене тестування. Рівень розвитку загальної фізичної підготовленості оцінювався в балах, які виставлялися на підставі загальноприйнятих нормативних показників [5,6]. У ході дослідження обчислювалася сумарна кількість балів кожної гімнастки, яку вона набрала за виконання нормативів та тестів: «Піднімання прямих ніг у висі», «Підтягування» (оцінка рівня розвитку силової підготовленості), «Стрибок у довжину з місця» (оцінка рівня розвитку швидкісно-силових якостей), «Виконання трьох шпагатів» (оцінка рівня розвитку гнучкості), «Статична рівновага за методикою Яроцького» (оцінка рівня розвитку координаційних здібностей), «Біг на 20 метрів» (оцінка рівня розвитку швидкості), «Стрибки на скакалці за 1 хв.» (оцінка рівня розвитку швидкісно-силової витривалості). Виконання кожного тесту оцінювалося за 10-бальною шкалою. У підсумку визначався рівень загальної фізичної підготовки юних гімнасток за результатами виконання дев'яти тестових завдань (табл. 1).

Проведене дослідження дозволило умовно розділити юних гімнасток, на три групи – з високими, середніми і низькими показниками рівня загальної фізичної підготовленості (рис. 1).

Аналіз рисунка 1 показує, що показники рівня розвитку загальної фізичної підготовленості гімнасток досліджуваної групи не досягають високого рівня жодної спортсменки, п'ять спортсменок мають низький рівень розвитку ЗФП, і сім спортсменок – середній. Низькому рівню відповідають результати тестувань юних гімнастів під номерами: № 3, 4, 7, 10 та 11 (рис. 1). Ці спортсменки показали низькі кількісні та якісні показники виконання тестових завдань з граничними значеннями результатів від 23,5 бала (спортсменка №11) до 27 балів (спортсменки № 10, 4). На відміну від інших гімнасток, чий рівень розвитку загальної фізичної підготовленості є більш високим, вони допускали помилки в техніці при виконанні тестових завдань «Підтягування у висі», «Шпагат на ліву ногу», «Статична рівновага за методикою Яроцького», «Біг



20 м», проявляли пасивність, недостатню впевненість, нездатність подолати почуття страху, не докладали зусиль, щоб виконати вправу краще. За результатами виконання тестів, які характеризують розвиток фізичних якостей, в усіх п'яти гімнастик спостерігаємо низькі результати у вище перелічених. тестах. Такі низькі результати виконання запропонованих тестових завдань можливо пояснити наступним чином: вправу «підтягування» – гімнастки виконали з результатом 1-3 рази який відповідає низькому рівню розвитку тому, що вік 6-8 років не є сенситивним для розвитку силових здібностей. Вправу «Шпагат на ліву ногу» гімнастки виконали з результатом 11-17 см, який також відповідає низькому рівню розвитку це можливо пояснити, тим, що амплітуда руху на ліву ногу при виконанні шпагату у більшості випадків гірша чим на праву.

Таблиця 1

Характеристика рівня загальної фізичної підготовленості юних спортсменок, що займаються спортивною гімнастикою

Кількість отриманих балів за виконання одного тесту	Кількість отриманих балів за виконання дев'яти тестів	Рівень розвитку загальної фізичної підготовленості	Характеристика рівня загальної фізичної підготовленості
0-3 бала	0-27 балів	III рівень – низький	Спортсменка виконувала більшість завдань на низькому рівні, перевтомлювалась, виявляла пасивність при виконанні тестових завдань, допускала серйозні помилки в техніці виконання.
4-6 бала	28-54 балів	II рівень – середній	Спортсменка виконувала завдання на середньому рівні, без ознак перевтоми, допускаючи незначні помилки в техніці виконання тестових вправ.
7-10 балів	55-90 балів	I рівень – високий	Спортсменка виконувала всі завдання без помилок та ознак перевтоми, активно поводитись при виконанні тесту.

Результати виконання гімнастками 6-8 років наступної тестової вправи «Статична рівновага за методикою Яроцького» на початку дослідження також відповідали низькому рівню розвитку координаційних здібностей. Отримані результати можливо пояснити, тим, що ця вправа є складнокоординаційною за технікою виконання і нестандартною для спортивної гімнастики, також, напевно більша кількість учасників дослідження, виконували цю вправу вперше. Цьому спостерігаємо такі низькі результати – 2-3 бали. Тестова вправа «Біг 20 м» є показником оцінки розвитку швидкісних



здібностей гімнасток. Під час виконання тестової вправи «Біг 20 м» гімнастки 6-8 років були неуважні і інколи не чули команду тренера для початку бігу, тому вони пробігали декілька разів, і напевно на фоні втоми були отримані результати, які свідчать про досить низький рівень розвитку і становлять у середньому 3,1 бали (рис. 1).

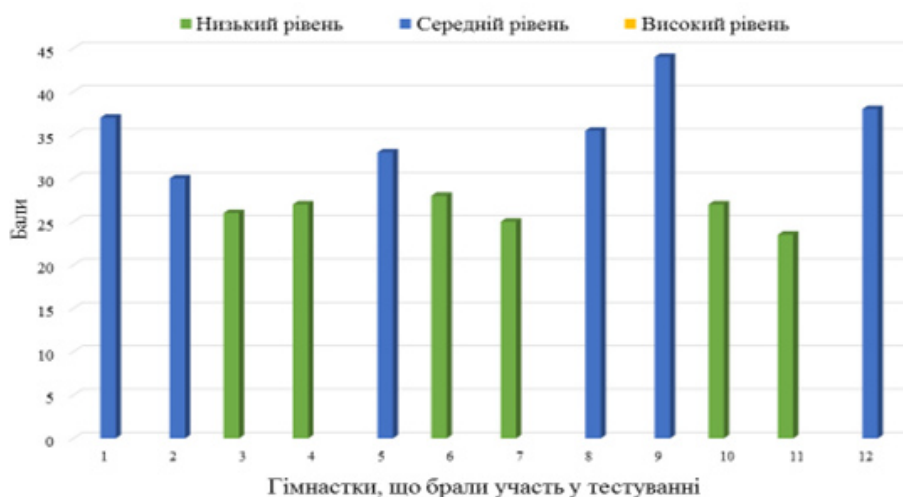


Рис. 1. Рівень розвитку ЗФП дітей 6-8 років, що займаються спортивною гімнастикою

Аналіз рисунка 1 показує, що показники рівня розвитку загальної фізичної підготовленості гімнасток досліджуваної групи не досягають високого рівня жодної спортсменки, п'ять спортсменок мають низький рівень розвитку ЗФП, і сім спортсменок – середній. Низькому рівню відповідають результати тестувань юних гімнастів під номерами: № 3, 4, 7, 10 та 11 (рис. 1). Ці спортсменки показали низькі кількісні та якісні показники виконання тестових завдань з граничними значеннями результатів від 23,5 бала (спортсменка №11) до 27 балів (спортсменки № 10, 4). На відміну від інших гімнасток, чий рівень розвитку загальної фізичної підготовленості є більш висшим, вони допускали помилки в техніці при виконанні тестових завдань «Підтягування у висі», «Шпагат на ліву ногу», «Статична рівновага за методикою Яроцького», «Біг 20 м», проявляли пасивність, недостатню впевненість, нездатність подолати почуття страху, не докладали зусиль, щоб виконати вправу краще. За результатами виконання тестів, які характеризують розвиток фізичних якостей, в усіх п'яти гімнасток спостерігаємо низькі результати у вище перелічених. тестах. Такі низькі результати виконання запропонованих тестових завдань можливо пояснити наступним чином: вправу «підтягування» – гімнастки виконали з результатом 1-3 рази який відповідає низькому рівню розвитку тому, що вік 6-8 років не є сенситивним для розвитку силових здібностей. Вправу «Шпагат на ліву ногу» гімнастки виконали з результатом 11-17 см, який також відповідає низькому рівню розвитку це можливо пояснити, тим, що амплітуда руху на ліву ногу при виконанні шпагату у більшості випадків гірша чим на праву. Результати виконання гімнастками 6-8 років наступної тестової впра-



ви «Статична рівновага за методикою Яроцького» на початку дослідження також відповідали низькому рівню розвитку координаційних здібностей. Отримані результати можливо пояснити, тим, що ця вправа є складнокоординаційною за технікою виконання і нестандартною для спортивної гімнастики, також, напевно більша кількість учасників дослідження, виконували цю вправу вперше. Цьому спостерігаємо такі низькі результати – 2-3 бали. Тестова вправа «Біг 20 м» є показником оцінки розвитку швидкісних здібностей гімнасток. Під час виконання тестової вправи «Біг 20 м» гімнастки 6-8 років були неуважні і інколи не чули команду тренера для початку бігу, тому вони пробігали декілька разів, і напевно на фоні втоми були отримані результати, які свідчать про досить низький рівень розвитку і становлять у середньому 3,1 бали (рис. 1).

Інші сім гімнасток показали середні кількісні та якісні показники виконання тестових завдань з граничними значеннями результатів від 28 бала (спортсменка № 6) до 44 балів (спортсменка № 9). Юні спортсмени виконували майже всі тестові вправи на середньому рівні, без ознак перевтоми, допускаючи незначні помилки в техніці виконання. Найкращий результат – 44 бали, який відповідає середньому рівню загальної фізичної підготовленості, показала гімнастка № 9. Найвищу оцінку (6 балів) вона отримала в нормативах «Статична рівновага за методикою Яроцького» і показала дуже гарну гнучкість (6 балів) під час виконання шпагату на праву ногу. Найнижчу суму балів (28 балів) яка відповідає середньому рівню загальної фізичної підготовленості набрала «найменша учасниця дослідження» № 6. Найвищу оцінку (6 балів) вона отримала за виконання «Шпагату на ліву ногу» і оцінку (5 балів) за виконання «Шпагат на праву ногу».

Таким чином, аналіз проведеного тестування показав, що гімнастки які займаються на етапі початкової підготовки виконали запропоновані тестові завдання з результатом який відповідає середньому та низькому рівню розвитку загальної фізичної підготовки, згідно з нормативними показниками запропонованими Навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності зі спортивної гімнастики (Київ, 2003 р.) і Л.П. Сергієнко (2001 р.).

Список використаної літератури.

1. Гавердовский Ю.К. *Техника гимнастических упражнений: Популярное учеб.пособие*. М.: Терра-Спорт, 2002. 508 с.
2. Гавердовский Ю.К. *Теория и методика спортивной гимнастики*. Учебник в 2-х томах. Том 2. Советский спорт. 2014. 232 с.
3. Никитушкин В.Г. *Современная подготовка юных спортсменов*. Москва, 2009. 112 с.



4. Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Киев: Олимпийская литература, 2004. 596 с.
5. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л. П Сергієнко: Навчальний посібник. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.
6. Марченко Ю.П., Єретик А.А., Терещенко І.А. *Спортивна гімнастика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності*. Київ, 2003. 96 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. М.: Академия, 2000. 476 с.,)



Відбір до занять з баскетболу на початковому етапі

Головко Д.

Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, Львів

Науковий керівник: Пасічник В.М., к. фіз. вих., старший викладач кафедри спортивних та рекреаційних ігор

Анотація. В статті розглянуто деякі фактори відбору на початковому етапі занять з баскетболу. Якісний відбір дозволить в подальшому досягати високих спортивних результатів в обраному виді спорту.

Ключові слова: початковий етап, баскетбол, відбір.

Вступ. Сучасний баскетбол – атлетична гра, висока динаміка ігрових ситуацій, дій, швидка зміна ситуації безпосередньо жорстка боротьба з суперником, обмеження часу на оцінку ігрової ситуації і прийняття рішення та виконання прийомів, емоційні особливості ігрової діяльності ставлять високі вимоги до рівня рухових, функціональних і психічних якостей спортсменів [1].

Для досягнення високих спортивних результатів спортсмену необхідно володіти добрими морфологічними даними, унікальними поєднаннями комплексу фізичних і психічних здібностей, генетичних задатків. Але таке сполучення здібностей і задатків зустрічається досить рідко навіть за наявності сприятливої побудови системи багаторічної підготовки. Тому однією з центральних проблем у системі підготовки спортсменів є проблема відбору і спортивної орієнтації [4].

Мета дослідження: виявити найбільш оптимальні фактори, які впливають на відбір в секцію з баскетболу на початковому етапі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.



Результати дослідження та їх обговорення. Проблема пошуку спортивних талантів почала цікавити практичних тренерів і наукову громадськість починаючи з 60-х років минулого століття. Однак концептуально науково обґрунтована система стала формуватися тільки з 70-х років. Серед перших фундаментальних робіт – «Вибір спортивної спеціалізації» Л.В. Волкова [4].

Розглядаючи спорт як професійну діяльність людини, необхідно підкреслити важливість спортивного відбору. Спортивний відбір – це процес пошуку найбільш обдарованих людей здатних досягти високих результатів в обраному виді спорту. У систему спортивного відбору входять: базовий спортивний відбір, спортивна орієнтація, комплектування команд, спортивна селекція (рис. 1). Спортивна орієнтація – це спортивно-педагогічний процес, завданням якого є спрямування талановитих дітей на удосконалення у визначеному виді спорту [1].

Базовий спортивний відбір – процес пошуку дітей, здатних до спортивної діяльності. Комплектування команди – процес формування спортивного колективу,

виступаючого на змаганнях як єдине ціле. Спортивна селекція (лат. *Selectio* – вибір) – відбір спортивної еліти, таланту в спорті [4].

Сьогодні здібності дітей до гри вивчають за допомогою педагогічних, медико-біологічних та психологічних методів [1].



Рис. 1. Система спортивного відбору

Як підкреслено в роботах багатьох авторів, основне завдання відбору на етапі початкової підготовки полягає в пошуку обдарованих дітей, які виявляють здібності для досягнення високих результатів у баскетболі [4, 6, 7]. Це пов'язане з тим, що досягти максимальних результатів у спорті можуть не всі спортсмени, а тільки ті, які мають задатки й здібності, що відповідають вимогам даного виду спорту – фізичним, психологічним тощо [7].

Спортивний відбір у баскетболі являє собою комплекс засобів з виявлення спортс-



менів, які володіють високим рівнем здібностей до ігрової діяльності і спроможності організму до оволодіння навичками гри, високого ступеня конкурентоспроможності і ефективності змагальної діяльності, виконання усіх вимог багаторічної підготовки [1]. У системі вибору важливе значення мають спостереження тренера (вчителя фізичної культури) на уроках, у секціях, під час проведення різноманітних рухливих ігор, змагань.

В баскетболі найбільш значущим факторами визначальним успіх змагальної діяльності є: морфологічні особливості будови тіла, розвиток рухових здібностей, функціональна підготовленість, розвиток психічних особливостей особистості.

Морфологічні особливості. Високорослі гравці мають безумовно значну перспективу в баскетболі (при кидках, підборі м'яча). Іншим і важливими для баскетболістів морфологічними характеристиками є значний розмах рук і відповідно маса тіла [4].

Рухові здібності. Серед рухових здібностей найбільш важливою, мабуть, є здатність до високої точності рухів (просторово-динамічна характеристика координаційних здібностей людини) [4].

Психологічні особливості особистості. Серед психологічних особливостей успіх змагальної діяльності баскетболістів визначається розвитком інтелектуальних здібностей, властивості уваги, особливостям і мислення, здатність до взаємодії, стійкістю спортивних інтересів [4, 7].

Функціональна підготовленість. Для баскетболістів має значення достатній розвиток функцій серцево-судинної і дихальної системи [4].

Висновки. Якісний відбір дітей на початковому етапі для занять з баскетболу дасть змогу досягти високих результатів в подальшому в змагальній діяльності. На початковому етапі більшість тренерів під час відбору в секцію керуються морфологічними ознаками дітей. Саме на цьому етапі полягає задача тренера виявити здібності для досягнення високих результатів в баскетболі.

Список використаної літератури.

1. Поплавський Л.Ю. *Баскетбол*. К. : Олімпійська Література. 2004.
2. Николич А., Параносич В. *Отбор в баскетболе*. М. : Физкультура и спорт, 1984. 144 с.
3. Дорошенко Е. Сучасні методичні принципи оцінювання спортивної майстерності в баскетболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2008. №2. С. 3–6.
4. Сергієнко Л.П. *Спортивний відбір: теорія і практика*. Радянський Спорт. М., 2013.



5. Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта*. Киев: Олимпийская литература, 1997.
6. Бриль М.С. *Отбор в спортивных играх*. М.: Физкультура и спорт, 1980.
7. Родионов А.В. *Настраиваясь на матч. Планета баскетбол*. 2004.



Особливості змагальної діяльності збірної команди Естонії з фехтування на шпагах серед жінок

Гошко А. Є., Свистіль Ю. В.

Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна

Наукові керівники: Бріскін Ю. А., д. фіз. вих., Задорожна О. Р., к. фіз. вих.

Анотація. За результатами виступів збірної команди Естонії на Іграх XXI Олімпіади в м. Ріо-де-Жанейро, етапі Кубка світу в м. Барселона, Чемпіонаті світу в м. Лейпциг визначено показники індивідуальної результативності спортсменок. Встановлено оптимальну послідовність виступів спортсменок у складі збірної команди Естонії, зокрема: перший номер – Embrich Irina «+9», другий Beljiaeva Julia («+28») та третій номер – Kuusk Kristina («+28») та четвертий номер – Kirpu Erika («-7»).

Ключові слова: результативності, змагальна діяльність, фехтування, командні змагання.

Вступ. На сучасному етапі розвитку для змагальної діяльності та її моделювання в навчально-тренувальному процесі у фехтуванні в індивідуальному та командному заліку є характерним постійне зростання конкуренції, обумовленої такими факторами як підвищення популярності Олімпійських ігор і чемпіонатів світу та престижність завоювання медалей. Специфіка командних змагань у фехтуванні зумовлює потребу вирішення таких важливих завдань як визначення раціональної послідовності поєдинків спортсменів упродовж командної зустрічі, прогнозування та моделювання бойової сутички, пошук адекватних тактичних рішень для отримання переваги над суперниками та способів уникнення тактичних помилок упродовж поєдинків. Водночас результативність команди залежить від доцільного використання індивідуальних можливостей та рівня взаємодії кожного спортсмена в командних змаганнях [1, 2]. Важливою складовою частиною тренувального процесу є підготовка до конкретної



команди-суперника, зокрема визначення головних причин поразок та перемог над її учасницями.

Виходячи з цього, передумовами вирішення проблеми формування складу команди є врахування індивідуальних можливостей та рівня взаємодії кожної спортсменки в командних змаганнях, яка пов'язана з ефективністю прорахованих комбінацій [1, 2]. Однією з провідних команд у фехтуванні на шпагах серед жінок є збірна команда Естонії [3, 4].

Водночас у науково-методичній літературі з питань підготовки спортсменів у фехтуванні інформація щодо особливостей формування команди з урахуванням індивідуальної результативності спортсменів та перспектив оптимізації складу команди відсутня. Зазначене протиріччя визначає необхідність проведення досліджень у цьому напрямі.

Мета дослідження: визначити індивідуальну результативність висококваліфікованих спортсменок як чинник удосконалення комплектування складу команди у фехтуванні на шпагах.

Завдання дослідження:

1. Встановити показники індивідуальної результативності провідних фехтувальниць на шпагах у командних змаганнях на прикладі команди Естонії.
2. Визначити оптимальну послідовність виступів спортсменок у командних змаганнях (на прикладі збірної команди Естонії).

Об'єкт дослідження: змагальна діяльність фехтувальниць на шпагах.

Предмет дослідження: результативність фехтувальниць на шпагах у командних змаганнях.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та аналіз документальних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. У цій статті представлено аналіз результатів виступу жіночої збірної команди Естонії з фехтування на шпагах у командному заліку на прикладі таких змагань: Ігри XXI Олімпіади в м. Ріо-де-Жанейро, етап Кубка світу в м. Барселона, Чемпіонат світу в м. Лейпциг. До змагань залучалось чотири спортсменки, зокрема: Embrich Irina, Beljiaeva Julia, Kuusk Kristina, Kirpu Erika.

Нами було узагальнено показники індивідуальної результативності висококваліфікованих фехтувальниць на шпагах збірної команди Естонії за період трьох змагань. Визначено, що Embrich Irina у 100 % випадків закінчувала зустріч у команді, виступаючи першим номером. Вона провела 30 боїв (з них 13 перемог, 11 поразок,



б в нічию). Її показник індивідуальної результативності становить «+9». Кількість нанесених уколів в боях – 138.

У Beljiaeva Julii та у Kuusk Kristiny показник індивідуальної результативності був однаковим – «+28». Kuusk Kristina провела 30 поєдинків, нанісши 109 уколів. Кількість проведених поєдинків на позиції третього номера складає 80 % від змагальної діяльності спортсменки. На сім менше проведених боїв у спортсменки Beljiaeva (14 перемог, 5 поразок та 4 нічиї). Загалом спортсменка нанесла 66 уколів. Виступи спортсменки на позиції другого номера становить 70 %.

Найменшу кількість боїв провела спортсменка Kirpu Erika – 11 боїв (три перемоги, п'ять поразок та 20 поєдинків в нічию). При цьому сума уколів дорівнює 37. Порівняно з іншими спортсменками у неї – єдиний від'ємний показник індивідуальної результативності («-9»). На позиції третього номера показник індивідуальної результативності становить «+1».

Загалом у трьох спортсменок Embrich Irina, Kuusk Kristina та Beljiaeva Julia була однакова кількість перемог – близько 30 %.

Протягом трьох змагань (Ігри XXI Олімпіади в м. Ріо-де-Жанейро, етап Кубку світу в м. Барселона, Чемпіонат світу в м. Лейпциг) збірна команда Естонії провела 94 бої, з них 45 перемог, 27 поразок та 20 боїв завершилися в нічию. При цьому було нанесено 350 уколів.

За підсумками змагань на Іграх XXI Олімпіади в м. Ріо-де-Жанейро збірна команда Естонії з фехтування на шпагах серед жінок посіла четверте місце, друге місце – на етапі Кубку світу в м. Барселоні. Найкраще збірна команда Естонії з фехтування на шпагах серед жінок виступила на Чемпіонаті світу у м. Лейпциг, де посіла перше місце.

Висновки:

Виступи кращих команд світу на найбільших змаганнях Ігри XXI Олімпіади в м. Ріо-де-Жанейро, етап Кубку світу в м. Барселона, Чемпіонат світу в м. Лейпциг містять важливу інформацію, аналіз якої дає змогу не тільки визначити сучасні тенденції розвитку виду спорту, але й зробити висновки для подальшого вдосконалення тренувального процесу для спортсменів фехтувальників.

Оптимальна послідовність виступів спортсменок у складі збірної команди Естонії становить: перший номер – Embrich Irina «+9», другий Beljiaeva Julia («+28») та третій номер – Kuusk Kristina («+28») та четвертий номер – Kirpu Erika («-7»).

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні показників



індивідуальної результативності провідних фехтувальниць на шпагах у командних змаганнях на прикладі інших національних команд.

Список використаної літератури.

1. Тышлер, Д.А., Рыжкова Л.Г. *Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка*. М.: Академический Проект, 2010. 183 с.
2. *Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры* / под общ.ред. Д.А. Тышлера. М. : Физкультура, образование и наука, 1997. 385 с.
3. Павлов, А.И., Павлович В.Ю., Лыков Ю.В. Специализированная подготовка к боям с конкретным соперником в фехтовании. *Научно-методические проблемы спортивного фехтования: материалы V Всерос. науч.-практ.конф.* Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. Смоленск, 2011. С. 11-17.
4. Federation Internationale d'Escrime. Режим доступу: <http://www.fie.ch>.



Результати виступів боксерів – представників Львівського державного університету фізичної культури на іграх Олімпіад

Демидась О. П.

Львівський державний університет фізичної культури, Львів

Науковий керівник: Задорожна О. Р., к. фіз. вих.

Анотація. Студенти Львівського державного університету фізичної культури завжди гідно представляли свій заклад вищої освіти на олімпійській арені. Одні із найбільш значних досягнень були у боксерів, що і визначило напрямок дослідження.

Ключові слова: бокс, ЛДУФК, Ігри Олімпіад.

Вступ. Попередником сучасного боксу був кулачний бій, який широко застосовувався у багатьох народів Стародавнього світу. У наш час бокс – це контактний вид спорту, єдиноборство, в якому спортсмени наносять один одному удари кулаками в спеціальних рукавичках. Організатори Ігор I та II Олімпіад вважали бокс занадто варварським видом спорту, тому він був включений у програму Ігор III Олімпіади тільки в 1904 р., які відбулися в США (м. Сент-Луїс). У змаганнях взяло участь 44 боксери в 7 вагових категоріях. Через чотири роки (1908 р), у Лондоні, бокс включили в олімпійську програму; у змаганнях взяло участь 42 боксера [1, 2].

Серед учасників та призерів змагань з боксу на Іграх Олімпіад за останні 20 років є чимало представників Львівського державного університету фізичної культури. Тому важливо дослідити, хто саме це був, та які результати були в них.

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати результати виступів представників Львівського державного університету фізичної культури на Іграх Олімпіад у змаганнях з боксу.



Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення інформації мережі Інтернет, аналіз документальних матеріалів.

Результати дослідження. Організація та проведення олімпійських змагань з боксу проходить згідно з правилами, розробленими Міжнародною асоціацією любителського боксу (AIBA), за якими ведення поєдинків зумовлюють умови для максимальної реалізації психічних та фізичних можливостей спортсменів, демонстрації та зіставлення рівня їх тренуваності, досягнення вищих результатів. Встановлено такий порядок змагань, що передбачає вибування спортсмена із турніру після першої поразки і невелику тривалість бою – 3 раунди по 3 хвилини, що дозволяє проводити змагання в максимально короткий термін і з найменшою затратою енергії учасників [3, 4].

Першим спортсменом, що представив наш заклад на Іграх Олімпіад у змаганнях з боксу був Ростислав Заулічний у 1992 році (Барселона), який змагався у напівважкій вазі (табл. 1). На шляху до фіналу Ростислав почергово переміг Джекклорда Джекобса (Нігерія), Стефена Вілсона (Велика Британія), Золтана Береша (Угорщина). У фінальному двобої поступився німцю Торстену Маю.

На наступних Іграх Олімпіади 1996 року, що відбулися в Атланті, наш навчальний заклад знову представляв Ростислав Заулічний у напівважкій вазі. Проте вже у першому раунді змагань поступився узбеку Тимуру Ібрагімову.

У 2000 році Ігри Олімпіад відбулися в Сіднеї, де представників було вже двоє. Ними були Олександр Зубрихін та Андрій Котельник. Олександр Зубрихін, що змагався у середній ваговій категорії припинив змагання у чвертьфіналі, і, таким чином посів 5 місце. Андрій Котельник змагався у першій на півсередній ваговій категорії, де здобув срібну нагороду.

Наступним, хто представив Львівський державний університет фізичної культури, став Олександр Усик, який був учасником Ігор Олімпіад 2008 року в Пекіні у важкій ваговій категорії. У першому турі Олександр з легкістю переміг боксера з Китаю Юшана Нійаті (23:4), а в другому турі програв майбутньому срібному призеру, італійцеві Клементе Руссо (4:7).

Вже на наступних Іграх Олімпіади в Лондоні 2012 року Олександр Усик зумів вибороти золоту нагороду у важкій ваговій категорії. 1/8 фіналу Олександр пройшов автоматично, в 1/4 фіналу переміг росіянина Артура Бетербієва (17:13), в півфіналі здобув перемогу над болгарським спортсменом Телвером Пулевим (21:5), а у фіналі переміг італійця Клементе Руссо (14:11).

Також на цих Іграх Олімпіади у змаганнях з боксу в середній ваговій категорії наш заклад представляв Євген Хитров, який зупинився в 1/8 фіналу після поразки у бою із



британцем Ентоні Гогом за суперечливим рішенням суддів (18-18).

Таблиця 1

Результати виступів боксерів-представників ЛДУФК на Іграх Олімпіад

Прізвище	ОІ, де брав участь	Місце
Р. Заулічний	1992 – Барселона	2
	1996 – Атланта	учасник
О. Зубрихін	2000 – Сідней	5
А. Котельник	2000 – Сідней	2
О. Усик	2008 – Пекін	учасник
	2012 – Лондон	1
Є. Хитров	2012 – Лондон	учасник

Висновки. Студенти та випускники ЛДУФК завжди гідно представляли свій навчальний заклад на змаганнях найвищого рівня. Призерами та переможцями Ігор Олімпіад у змаганнях з боксу з 1992 року були Ростислав Заулічний, Андрій Котельник та Олександр Усик. Учасниками Ігор Олімпіад з 1992 року були Ростислав Заулічний, Олександр Зубрихін, Олександр Усик та Євген Хитров.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні питомої ваги внеску студентів Львівського державного університету фізичної культури у структуру медальних здобутків на Олімпійських іграх у різних групах видів спорту.

Список використаної літератури.

1. Бокс. *Енциклопедия*. Москва: Терра Спорт, 1998. 320 с.
2. Ширяев А. Г. *Бокс учителю и ученику*. С.-П., 2002.
3. *Бокс. Правила змагань*. Київ, 2004.
4. Градополов К. В. *Бокс*, 2013. 18 с.



Удосконалення процесу підготовки висококваліфікованих плавців-спиністів, які спеціалізуються на дистанції 200 метрів

Єгоров С. А.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Науковий керівник: Азарова Г.Б, канд. техн. наук, доцент

Анотація. У даній статті розглядаються питання, пов'язані з розробкою нових комплексів вправ, які можуть покращити результати спортсменів при проходженні змагальної дистанції. Особливу увагу звернули на розвиток корсетних м'яз, що значною мірою покращує стартові та поворотні відрізки.

Ключові слова: плавці, корсетні м'язи, показники, програма тренувань, ефективність, вибухова сила.

Вступ. На сучасному рівні розвитку спорту в цілому, і плавання зокрема, проблема підготовки плавців найвищого класу стоїть перед тренерами і спортсменами багатьох країн [1, 2].

З кожним роком ефективність цієї підготовки все в більшій мірі визначається рівнем знань тренерів, володінням ними тонкощами технічного, тактичного, психологічного і функціонального вдосконалення спортсменів з урахуванням їх індивідуальних можливостей [2, 3].

На сьогоднішній день, незважаючи на значну кількість накопиченої інформації стосовно дослідження структури змагальної діяльності та спеціальної підготовленості плавців високої кваліфікації, питання раціоналізації змагальної діяльності та тренувального процесу не втрачають своєї актуальності [2, 3].

Враховуючи те, що на сьогоднішній день фахівці переважно зосереджують свою увагу на особливостях способу плавання кроль на грудях, в той час як нюанси інших



способів плавання досліджуються фрагментарно, обрана тема може вважатися актуальною [3, 4].

Мета дослідження: знайти елементи за рахунок яких можна покращити спортивний результат спортсменів-плавців та побудувати комплекс вправ який буде позитивно впливати на результат в плаванні способом кроль на спині на дистанції 200 метрів.

Задачі дослідження:

1. Виявити латентні елементи спортивного плавання які можуть позитивно вплинути на результат.
2. Розробити комплекс вправ які покращать проходження стартових та поворотних відрізків.

Матеріали та методи дослідження. Аналіз літературних джерел, відео зйомка, хронометрування, педагогічне спостереження.

Організація дослідження. Дослідження були організовані в Харківській державній академії фізичної культури на кафедрі водних видів спорту. Дослідження проводилися протягом 2015-2016 року. Учасники експерименту мали рівень спортивної кваліфікації МС та КМС. Всі вони спеціалізувалися на дистанції 200 метрів способом кроль на спині.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз проходження спортсменами дистанції 200 метрів на спині дозволив виявити, що на протязі усієї 200-метрової дистанції спостерігається хвилеподібні коливання показників швидкості, але дуже чітко видно що швидкість знижується саме на поворотних відрізках, у деяких спортсменів на стартових. Також слід взяти до уваги, що стартовий та поворотний відрізок займають в сумі 60 метрів, до того ж швидкість на цих відрізках можна значно збільшити тому, що вони проходять під водою.

Проаналізувавши дані отримані під час досліджень можна помітити елементи які можна покращити за допомогою фізичних вправ. Наприклад м'язи кора. Головний сенс м'язів кора полягає в тому, щоб стабілізувати ваше тіло в просторі і допомагати вам зберігати баланс. І хоча їх роботу складно побачити з боку, але вони грають дуже важливу роль при виконанні стартів, поворотів та стабілізації корпусу.

Для спортсменів які спеціалізуються на дистанції 200 метрів це особливо важливо, тому що протягом всієї дистанції тіло потрібно утримувати у статичному положенні.

Для того щоб зміцнити м'язи кора тренуватися необхідно два рази на тиждень з першою в три дні. Кожну вправу виконувати не менше хвилини. Кілька популярних вправ на розвиток корсетних м'язів: **Місток**. Починають цю вправу в положенні лежачи на спині. Ноги згинають у колінах, а руки розташовують уздовж тулуба. Виконання



цієї вправи полягає в тому, щоб підняти сідниці вгору таким чином, щоб від коліна до підлоги вийшла пряма лінія. **Планка.** Прийняти вихідне положення потрібно, поставивши зігнуті в ліктях руки під кутом 90 градусів під плечі. Ноги прямі, щільно разом, на носках. Тіло розташувати потрібно паралельно до підлоги. Технічне виконання цієї вправи полягає в збереженні прямої осі корпусу. **Бічна планка.** Виконувати цю вправу слід в положенні як в попередньому, тільки повернутому на бік. Одна рука вздовж тіла, одна зігнута в лікті і тримає корпус на підлозі, ноги разом, одна на одній. **Планка з піднятою вгору ногою.** Починається і виконується воно аналогічно звичайній планці, тільки нога піднімається вгору до рівня плечей і фіксується в такому стані. Носок стопи при цьому слід направляти на себе. **Планка з відведенням ноги в сторону.** Ідентичний початок вправи, як в попередній вправі, тільки ногу піднімають не вгору, а відводять в сторону, піднявши трохи над підлогою. **Бічна планка з додатковими вагами.** Починати і виконувати вправу слід як базову бічну планку. При цьому на бік, що знаходиться в верху покласти будь-які важелі, починаючи з мінімальної ваги.

Висновки:

1. Значну роль на дистанції 200 метрів на спині мають стартовий та поворотні відрізки (в сумі складають 60 метрів), тому слід приділяти їм достатню увагу, та планувати у тренувальному процесі.
2. Для розвитку корсетних м'язів доцільно використовувати статичні вправи які слід виконувати два рази на тиждень з перервою в три дні. Кожну вправу виконувати не менше однієї хвилини.

Перспектива подальших досліджень в даному напрямку полягає у пошуку факторів які можуть позитивно вплинути на результат та вдосконаленні програм підготовки плавців які спеціалізуються, на інших дистанціях та у різних способах плавання.

Список використаної літератури.

1. Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б. *Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты): монографія.* М.: Советский спорт, 2014. 384 с.
2. Пилипко О.О., Політько О.В. Шляхи вдосконалення змагальної діяльності в сучасному спортивному плаванні. *Спортивний вісник Придніпров'я / науково-практичний журнал (спеціальний випуск до міжнародної науково-практичної конференції «Україна – плавання 2020»).* Дніпропетровськ: ДДІФКіС. №2. 2008. С. 41-43.
3. Платонов В. Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения.* К.: Олимп. литература, 2004. 808 с.
4. *Спортивное плавание: путь к успеху:* в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова. К.: Олимпийская литература, 2012. Кн. 1. 480 с., Кн. 2. 544 с.



Використання інформаційних технологій для підтримки здоров'я спортсмена

Задорожний О. В.

Харківський національний університет радіоелектроніки, Харків

*Науковий керівник: Пятисоцька С. С., к. фіз. вих.,
доцент кафедри інформатики та біомеханіки*

Анотація: У статті розглядається проблема упровадження сучасних інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту, якими є навчальний процес, спортивне тренування, спортивні змагання, оздоровча фізична культура, спортивний менеджмент для дослідження всіх аспектів здоров'я спортсмена. Подано визначення інформаційних технологій, проведено аналіз застосовуваних інформаційних технологій для діагностики стану здоров'я спортсмена. Визначено особливості застосування сучасних інформаційних та комп'ютерних технологій у деяких напрямках галузі фізичної культури і спорту.

Ключові слова: інформаційні технології, комп'ютер, тренування, здоров'я.

Вступ. Процеси інформатизації сучасного суспільства сприяють інтелектуалізації різних видів діяльності, зумовлюють еволюцію освітніх технологій, дають змогу створювати якісно нове інформаційне середовище, що забезпечує розвиток творчого потенціалу кожної людини. Інформаційні технології дозволяють управляти інформацією за допомогою засобів обчислювальної техніки, до яких відносять комп'ютери і програмне забезпечення, пристрої і системи зв'язку. Під терміном інформаційно-комп'ютерні технології (ІКТ) будемо розуміти технології, пов'язані зі створенням, зберіганням, передачею, обробкою і управлінням інформацією, що дозволяють управляти інформацією за допомогою комп'ютерів і програмного забезпечення, різних пристроїв і систем зв'язку. Інформаційні технології проникли практично в усі області цієї сфери. Поширюються комп'ютерні алгоритми, що фіксують ряд показників, які оцінюють фізичну підготовленість і стан здоров'я спортсмена. Ви-



користання комп'ютерних технологій дозволяє розглядати ці показники в динаміці і робити висновки про ефективність тренувальних режимів, об'єктивно оцінювати обсяг і інтенсивність навантажень, відстежувати медичні параметри.

Актуальність даної статті полягає в тому, що все частіше сучасні технології використовуються під час тренувальних занять та медичних обстежень. Нові тренажери дозволяють точно визначити фізичний стан спортсменів, а за допомогою цих даних можна скласти індивідуальне тренування та харчування спортсмена.

Мета дослідження – систематизувати наукові дані щодо напрямків застосування інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту з метою моніторингу здоров'я та підтримки фізичних даних спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Для підвищення спортивних результатів доцільно використовувати не окремо взятий метод, а застосовувати комплексний науковий підхід. Так, доцільно поєднувати біомеханічні, психологічні і статистичні тести з відповідною кореляцією з фізіологічними показниками спортсменів. Біомеханічні, психологічні і статистичні напрями – це ті, що пов'язані з вивченням фізичних аспектів організму спортсмена; аналітичні – моделювання спортивних рухів і створення комп'ютерних тренажерів-стимуляторів. Названі групи пов'язані між собою і припускають участь фахівців, учених різних кваліфікацій і напрямів: тренерів, фізіологів, біомеханіків, медиків, психологів і біологів.

Прикладом успішного використання ІТ з метою моніторингу спортсмена можна привести міжнародну систему збору та обробки інформації «Біологічний паспорт спортсмена», розроблену Всесвітнім антидопінговим агентством. «Паспорт» складається з трьох модулів: гематологічного, стероїдного і ендокринного. Наприклад, гематологічна система дозволяє вести контроль гематологічних показників певного пулу спортсменів, що дає можливість виявити випадки використання ними недозволених препаратів стимуляції.

Ергометри і тренажерні установки, сконструйовані з використанням ІТ міцно увійшли в практику спортивної фізіології. Можливість аналізу часу, швидкості, дистанції, роботи, потужності та інших показників реалізована практично всіма сучасними виробниками спеціалізованого обладнання.

ІТ знайшли своє застосування і в спортивній дієтології. Одною з найпопулярніших розробок можна вважати комп'ютерну програму «Організація харчування спортсменів». Робота програми заснована на великому алгоритмі, побудованому з урахуванням дієтологічних особливостей кожного виду спорту з максимальною можливістю індивідуалізації рекомендацій по харчовому і водному режиму. Особливістю алгоритму також є можливість як індивідуального, так і командного аналізу. Широко



поширені ІТ в спортивній морфології, спортивної психології, нейрофізіології та інших областях спортивної науки.

Разом з цим, деякі автори звертають увагу на одну особливість використання принципу моделювання в спорті, а саме - на такий поширений у цій сфері слабкий зв'язок між початковими, проміжними і кінцевими характеристиками спортсмена, тобто, непостійний зв'язок між фізичною підготовленістю, працездатністю, спортивним результатом і іншими характеристиками. Цей рівень «непрогнозованості» виникає разом з таким складним і багатофакторним явищем як «спортивна успішність». Рішення проблеми, ймовірно, полягає в створення повноцінних моделей, що пов'язують індивідуальні, початкові і кінцеві характеристики спортсмена. Вирішення цього колосального завдання дозволило б оптимально підбирати тренувальні режими і адекватно оцінювати фізичну підготовленість спортсмена.

Висновки. Впровадження інформаційних технологій під час тренувальних занять та медичних обстежень спортсменів. Були розглянуті технології, завдяки яким організація тренувального процесу стала більш ефективною. Тепер складання тренувального плану, організація харчового процесу спортсменів здійснюється автоматично, при тому індивідуально за допомогою складних алгоритмів. Дані технології будуть і в майбутньому удосконалюватися, а, отже, буде і поліпшуватися клас спортсменів. За допомогою інформаційних технологій спортсмени зможуть швидше прогресувати і відновлювати свої здібності після травм. Передбачається, що технології дозволять уникати деяких травм та передбачати можливі захворювання.

Перспективами подальших досліджень є впровадження технологій, які можуть бути створені найближчим часом.

Список використаної літератури.

1. Інформаційні технології в спорті. Режим доступу: <https://nauchforum.ru/studconf/tech/xix/5591>
2. Хадіуллін Р.Р., Мавлієв Ф.А. «Учбові записки університету імені П.Ф. Лесгафта». *Науково-дослідницька робота та медико-біологічне забезпечення спорту*. 2012. С. 88-93.
3. Використання інформаційних технологій при проведенні спортивних заходів. Режим доступу: http://www.rae.ru/use/?section=content&op=show_article&article_id=10002256



Оптимизация психологической подготовки юных пауэрлифтеров в подготовительном периоде

Зуев В. В.

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков

*Научный руководитель: Худякова В. Б. к. физ. восп.,
ст. преподаватель кафедры тяжелой атлетики и бокса*

Введение. Пауэрлифтинг является одним из наиболее молодой и популярный среди силовых видов спорта. Большая популярность пауэрлифтинга объясняется, прежде всего, ее зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы атлета со штангой и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества спортсмена.

Занятия силовыми видами спорта, в частности пауэрлифтингом, оказывают положительное влияние на нервную систему. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении быстроты реагирования и ориентировки, в быстроте восприятия, переключения внимания, уравновешенности и стабильности [1].

Возросший уровень конкуренции на крупнейших турнирах Украины вызывает необходимость совершенствования средств и методов не только разносторонней общей и специальной физической подготовленности, но и психологической подготовки спортсменов тяжелоатлетов [2].

Анализ последних исследований и публикаций. Спортсмены действуют на фоне сильного психического напряжения, характерного для любого силового вида спорта. Пауэрлифтеры во время тренировок та выступлений на соревновательном помосте необходимо воспринимать большой объем информации о намерениях и действиях снаряда (штанги). Поэтому мастера в этом виде спорта обладают исключительно тонким восприятием настроения своего тела, точным расчетом времени и дистанции, умением находить нужный момент для различных ситуаций на помосте, оптимальным распределением мышечных усилий, быстрым и точным тактическим мышлением [3].



Вопросы готовности спортсменов к соревнованиям нашли широкое отражение в исследованиях психологов спорта, В.А. Багиной и других. Однако недостаточно исследований, касающихся психологической подготовки юных спортсменов занимающимися силовыми видами спорта особенно пауэрлифтингом.

Цель исследования: определить оптимизацию психологической подготовки юных пауэрлифтеров в подготовительном периоде.

Задачи исследования:

1. Анализ современных литературных источников с целью определения роли психологической готовности спортсменов к соревнованиям и основных факторов, влияющих на нее.
2. Проведение психологического тестирования в группе юных пауэрлифтеров для определения их индивидуальных особенностей.

Объект исследования: психологические особенности юных спортсменов-т пауэрлифтеров.

Предмет исследования: оптимизация психологической подготовки юных спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, психологическое тестирование.

Результаты исследования. Тренер должен знать темперамент каждого спортсмена, поскольку в процессе спортивной деятельности он играет значительную роль. Основными факторами психологической подготовки к соревнованию является:

- психологическая самоподготовка (психологическая установка мысли, переживания, волевые явления, которые возникают у спортсмена в связи с конкретными соревнованиями);
- воздействия тренера (предупреждение психического перенапряжения накануне предстоящего соревнования, помощь спортсмену в оценке своих сил);
- воздействия среды (помощь и психологическая поддержка спортивного коллектива, отношение семьи, товарищей, знакомых).

В эксперименте принимали участие 30 спортсменов возраста (12-14 лет), занимающихся пауэрлифтингом. Проводя психологический анализ, особое внимание мы уделили установлению взаимосвязи между отдельными особенностями психики. На основе такого анализа составляется психологическая характеристика, в которой



приводится комплексное описание психологических черт данного юного спортсмена. В результате проведенного психологического исследования были определены личностные особенности юных пауэрлифтеров, а также определены особенности их характера.

По полученным сведениям была составлена сжатая психологическая характеристика на каждого спортсмена, которая включает в себя степень выраженности таких качеств, как настойчивость, активность, уверенность в себе, смелость, смекалка и другие. Эта характеристика может быть использована тренером в построении тренировочного процесса и общении с юными спортсменами.

Также нами был определен тип темперамента юных пауэрлифтеров с помощью адаптированной для детей методики Г. Айзенка. Эта методика включала в себя 60 вопросов об особенностях поведения спортсмена, где ему нужно было определить свою позицию относительно отдельных жизненных ситуаций.

По результатам тестирования группа была разделена на 3 подгруппы: сангвиники, холерики, флегматики. Все эти типы темперамента – это типы с сильной нервной системой, что является очень важным фактором, учитывая специфику занятий силовыми видами спорта. С такими спортсменами легче всего проводить воспитательную работу, они хорошо поддаются педагогическому влиянию. Представителей меланхолического типа в исследуемой группе не выявлено, так как этот тип темперамента не очень подходит для занятий пауэрлифтеров.

Среди юных спортсменов наибольшее количество оказалось сангвинического типа темперамента (75%), что, на наш взгляд, является закономерным, поскольку соответствует подвижному характеру и активному образу жизни юных спортсменов, а также их возрастному периоду (12-14 лет), небольшое количество оказалось холериков (15%), а также (10%) флегматиков.

Выводы:

1. Теоретический анализ литературных источников показал, что психологической подготовке спортсменов посвятили свои работы многие психологи в области спорта. Однако, на наш взгляд, недостаточно исследованными остаются вопросы подготовки юных спортсменов в силовых видах спорта .
2. Особенности психологической готовности к соревнованиям является одним из определяющих факторов в спортивной подготовке. Успех в силовых видах спорта может быть достигнут в сочетании установки самого спортсмена на успех, а также воздействия на него тренера и среды.
3. Проведенные нами тестирования в группе юных пауэрлифтеров показало, что для



успешных занятий пауэрлифтингом оптимален сильный тип нервной системы. Тренеры также должны учитывать особенности характера юных спортсменов.

Список использованной литературы.

1. Багина В.А. Психологические особенности проявления активности личности юного спортсмена в профессиональном самоопределении. *Теория и практика физической культуры*, 2002. №5. С. 45.
2. Камаев О. І., Безкоровайний Д. О. *Розвиток силових здібностей 13-15-річних юнаків у силових видах спорту*. Х. : ХДАФК, 2014. 106 с.
3. Платонов В. Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Киев : Олимп. лит., 2004. 808 с
4. Дворкін Л. С. *Важка атлетика і вік (науково-педагогічні основи системи багаторічної підготовки юних важкоатлетів)*. Свердловськ : Вид-во Урал. ун-т, 1989. 2000 с



Техніко-тактична підготовка юних тенісистів 9-10 років: гра з льоту

Козак А. О.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро

Науковий керівник: Нестеренко Н.А., к. фіз. вих.

Анотація. У даній статті представлена методика вдосконалення рівня техніко-тактичної підготовки юних тенісистів 9-10 років під час гри з льоту.

Ключові слова: сучасний теніс, методика, юні тенісисти 9-10 років, техніко-тактична підготовка.

Вступ. Поступовий розвиток спорту вищих досягнень характеризується безперервним ростом спортивних результатів, які вимагають все більшої концентрації спортсменів і тренерів на даній діяльності. Все це в повній мірі відноситься і до сучасного тенісу, який відрізняється високою швидкістю, потужністю, варіативністю ударів та переміщень по корту гравцями і різноманітністю їх дій на майданчику [1, 2, 5, 6]. Тому техніко-тактична підготовка юних тенісистів набуває важливості саме на початковому етапі занять, оскільки тут відбувається закладка та формування фундаменту для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому. При цьому на перше місце виходить укріплення здоров'я дітей. Техніка тенісу являє собою сукупність великої кількості прийомів, тому вивчення її для дітей найчастіше ставало не цікавим та довготривалим процесом. Необхідно зазначити, що традиційні методи навчання в тенісі були спрямовані виключно на освоєння техніки виконання ударів, завдання юних тенісистів були пов'язані з копіюванням «правильних» рухів. Вивчення тактики ставало в такому випадку складним процесом. У зв'язку з цим, тренери та вчені продовжували пошук ефективних засобів, форм, методів підготовки юних спортсменів [1, 4, 5].

Вагомий вплив для планування техніко-тактичної підготовки набувають зміни правил, які запровадила Міжнародна федерація тенісу з 2012 року для дітей до 10 років,



що забороняють використання стандартних м'ячів у змаганнях та передбачають перегляд впровадження професійних систем проведення змагань для юних тенісистів.

У зв'язку зі змінами правил та інтенсифікацією ігрової діяльності тенісистів і виникає необхідність визначити сучасні тенденції техніко-тактичної підготовки юних тенісистів 9-10 років.

Мета дослідження: теоретично й експериментально обґрунтувати засоби техніко-тактичної підготовки юних тенісистів 9-10 років під час гри з льоту.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити стан проблеми техніко-тактичної підготовки юних тенісистів.
2. Визначити рівень техніко-тактичної підготовленості юних тенісистів 9-10 років.
3. Обґрунтувати та експериментально перевірити запропоновані удосконалені засоби техніко-тактичної підготовки юних тенісистів 9-10 років під час гри з льоту.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес тенісистів на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження – засоби техніко-тактичної підготовки юних тенісистів 9-10 років під час гри з льоту.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих результатів констатуючого дослідження свідчить про те, що не зважаючи на те, що всі спортсмени, які займалися на «помаранчевому» рівні навчання були переведені на наступний «зелений» рівень і мали не достатній рівень підготовленості. У зв'язку з тим, що на «помаранчевому» рівні навчання для занять тенісом змінюються умови занять, виникає необхідність корекції та вдосконалення засобів занять з урахуванням особливостей проведення занять на даному етапі.

Отже, «зелений» рівень навчання, який запропонований програмою Міжнародної федерації тенісу «Теніс для дітей до 10 років» і призначений для занять з дітьми віком 9-10 років, передбачає застосування зменшених за розміром ракеток майданчику [1,3]. (відповідно до фізичного розвитку дітей), нижчих за висотою сіток, зменшеного за розмірами корту та зелених м'ячів. У таблиці 1. наведено приклад інвентарю для занять та представлена його характеристика.

«Зелений» рівень – це фінальний етап в підготовці гравця до використання в тренуванні та гри жовтого (стандартного) м'яча. Окрім ідеальної можливості перевірити набуті тенісні навички, під час гри на «зеленому» рівні тенісу обставини змушують гравця



рухатися по всьому корту і відігравати м'ячі, що летять на різній висоті і з різною швидкістю (рис. 1).

Таблиця 1

Інвентар для занять тенісом

	<p>Ракетки для занять на «зеленому» рівні</p>	<p>Зменшені за розмірами ракетки складають довжину від 63,05 см до 66,04 см та підбираються відповідно до фізичного розвитку юних спортсменів.</p>
	<p>«Зелені» м'ячі (на 25% повільніші, ніж жовті м'ячі)</p>	<p>Зелені м'ячі зроблені з повсті і схожі на звичайні жовті м'ячі, але на 25% меншої компресії і відскакують нижче звичайних. Зелені м'ячі швидші і мають вищий відскік, ніж помаранчеві м'ячі.</p>



Рис. 1. Схема «зеленого» корту

Вік дітей для гри на «зеленому» рівні тенісу – 9-10 років. Час переходу на цей рівень залежить від здібностей тенісистів та віку початку гри в теніс. Важливим аспектом цього рівня, як і всіх інших, являється поступовий прогрес гравців в оволодінні прийомами гри. На зеленому рівні можуть грати діти старшого віку та використовувати зелений м'яч [3, 6].

Розмір «зеленого» корту - розмір стандартного тенісного корту. Перехід гравців на цей корт здійснюється, коли вони повністю готові контролювати весь простір стандартного корту. М'яч на «зеленому» рівні на 25% менше за компресією, ніж жовтий м'яч і відскакує вище, ніж «помаранчевий». Гравці повинні використовувати ракетки завдовжки 63,5 см і 66,04 см, краще з нейтральним балансом.

При плануванні тренувального процесу юних тенісистів ми керувалися вирішенням певних положень: сприяння отриманню спортсменом задоволення від гри; гра на



рахунок та змагання повинні доповнювати тренувальний процес; розвиток базових навичок та фізичних якостей переважно із застосуванням ігрового методу; надавати усім гравцям однакових шансів, шляхом диференціювання завдань, які б дозволяли юним тенісистам підвищувати власний рівень підготовленості; зміст заняття повинен відповідати можливостям юних спортсменів та плануватися згідно з чутливими періодами розвитку фізичних якостей [1].

Теніс характеризується певними ігровими ситуаціями та тактичними принципами, тому техніко-тактична діяльність тенісистів – це вирішення оперативних задач, які виникають в процесі протидії з суперником. При цьому важливого значення набуває вміння приймати рішення, які б дозволили найбільш раціонально застосовувати доступну тенісистам сукупність дій [4].

Тактичні ситуації: утримання м'яча в грі; заставити суперника рухатися; зберегти власну вигідну позицію на корті; використання власної сильної сторони; використання слабкої сторони суперника [1, 4]. Усі зазначені тактичні принципи відповідають застосуванню під час гри з льоту.

Необхідно зазначити, що теніс характеризується наступними ігровими ситуаціями:

- подача (зверху);
- прийом подачі;
- два гравці на задній лінії;
- вихід до сітки або гра біля сітки;
- суперник виходить до сітки.

Оскільки наше дослідження передбачало більш глибоке визначення особливостей гри з льоту, тому нами були застосовані ігрові ситуації «подача (зверху)», «прийом подачі» та «гра біля сітки» для розробки комплексів вправ, за допомогою яких ми змогли відобразити гру на рахунок при плануванні комплексів вправ.

У тренувальному процесі тенісистів для вирішення техніко-тактичних завдань нами було запропоновано застосовувати декілька підходів, які відрізняються різним ступенем відповідальності гравця та тренера: директивний підхід, «відкритий», який сконцентрований навколо гравця та ігровий підхід [3, 5].

Директивний підхід нами був застосований в окремих випадках, коли вплив на гравця не можливий без конкретних вказівок тренера. Використання «відкритого» та ігрового підходу нами застосовувався для стимулювання процесу навчання техніко-тактичним діям на задній лінії гравців різної кваліфікації та різного рівня підготовленості.

Дані підходи дозволили нам вирішити наступні задачі:



- вивчення та вдосконалення техніко-тактичних основ гри;
- вдосконалення тактичного мислення;
- пошук юним тенісистом власного стилю гри засобами цікавих завдань;
- самостійно приймати рішення на корті в різноманітних ігрових ситуаціях.

Крім того, при плануванні техніко-тактичної підготовки ми керувалися певною послідовністю: від створення «закритої» ігрової ситуації до «відкритої». «Закрита» ігрова ситуація передбачає вирішення конкретної задачі в умовах, що не змінюються та не потребує від гравця прийняття рішення для досягнення кінцевої мети. «Відкрита» ігрова ситуація дозволяє вирішити задачі в умовах, що змінюються, шляхом прийняття спортсменом власного рішення. Крім того певні ситуації можуть бути напіввідкриті та напівзакриті, відповідно до поставлених задач на тренування [3].

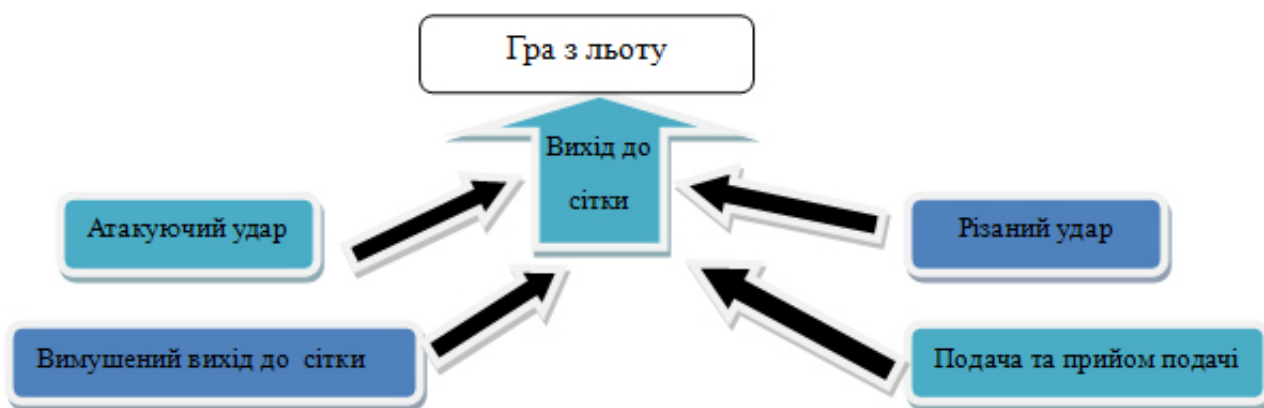


Рис. 2. Комплекси вправ для занять тенісом на «зеленому» рівні навчання: гра з льоту

З урахування вищевказаних особливостей планування та організації техніко-тактичної підготовки юних тенісистів 9-10 років, нами були розроблені комплекси вправ для застосування на «зеленому» рівні тенісу. Крім того, під час розробки комплексів вправ для підвищення рівня гри юних тенісистів з льоту ми керувалися принципом, що 60% вдалого завершення розіграшу у сітки залежить від якісного, точного підготовчого удару. Тому під час планування тренувального процесу увагу приділяли не тільки безпосередньо грі біля сітки, а комбінаціям які включають як підготовчі удари так і удари з льоту.

Усі комплекси вправ планувалися так, щоб кожний з них передбачав застосування «відкритого» та ігрового підходу навчання, що сприяло вивченню та закріпленню технічних елементів гри та розвитку тактичного мислення юних тенісистів. Проте, варто зазначити, що окрім ігрових вправ та вправ у парах нами все ж застосовувалися вправи з кошиком. Однак, вправи носили ігровий та змагальний характер і відображали особливості та сучасні тенденції тенісу. Широко використовувався до-



датковий інвентар для організації та проведення занять.

Висновки:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури вказує на те, що техніко-тактична підготовка юних тенісистів набуває все більшого значення вже на початковому етапі занять, оскільки відбувається закладка та формування фундаменту для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому. Спостерігаються тенденції до ранньої спеціалізації спортсменів.

2. Програма Міжнародної федерації тенісу «Теніс для дітей до 10 років» та розроблені нами комплекси вправ сприяють організації і проведенню цікавих та різноманітних тренувань та змагань, що спрощує освоєння і закріплення техніко-тактичних дій юними тенісистами 9-10 років.

3. Нами були розроблені комплекси вправ для підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості юних тенісистів 9-10 років з льоту, з урахуванням найпоширеніших ситуацій та характеристиками ефективності технічних навичок. Крім того при плануванні техніко-тактичної підготовки ми керувалися певною послідовністю у комплексах вправ: від створення «закритої» ігрової ситуації до «відкритої». Отже, комплекси вправ були наступними:

- атакуючий удар - вихід до сітки - гра з льоту
- різаний удар – вихід до сітки – гра з льоту
- подача та прийом подачі – вихід до сітки – гра з льоту
- вимушений вихід до сітки після дій суперника – гра з льоту
- використання власної сильної сторони + варіативність, швидкість та маневреність.

Список використаної літератури.

1. Ібраїмова М.В., Ханюкова О.В., Поліщук Л.В. *Сучасна школа тенісу: початкова підготовка: навчальний посібник* [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту]. К: Експрес, 2013. 204 с.
2. Креспо М., Рейд М. *Подготовка юных теннисистов: учебно-методическое пособие для тренеров*. Валенсия: изд-во МФТ, 2013. 320 с.
3. Ханюкова О.В., Заносієнко В.І. *Техніко-тактична підготовка юних тенісистів 7-8 років: гра на задній лінії*. Дніпропетровськ, 2015. 26 с.
4. Ібраїмова М.В. *Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю*. К.: РНМК, 2012. 158 с.
5. Elliot B., Reid M., Crespo M. *Technique development in tennis stroke production*. ITF. 2009. 162 p.



Характеристика рівнів самооцінки і домагань у студентів-футболістів

Косов М. В., Тимошенко О. О.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Науковий керівник: Василенко І.С., ст. викладач кафедри педагогіки та психології

Анотація. В даній статті проаналізовано сутність поняття «рівень самооцінки» та «рівень домагань». Вплив рівня самооцінки і рівня домагань на спортивну та навчальну діяльність студентів футболістів.

Ключові слова: самооцінка, завищена самооцінка, адекватна самооцінка, занижена самооцінка, рівень домагань.

Вступ. Самооцінка є важливою властивістю особистості, оскільки грає роль регулятора діяльності, забезпечуючи, тим самим, найкращу її адаптацію до постійно мінливих умов життя. У зв'язку з цим більшість авторів, які досліджують даний психічний феномен, називають його найбільш значущою частиною самосвідомості і Я-концепції особистості (Короткий психологічний словник, під ред. Петровського А.В., 1985; Кон І.С., 1978; Лозова Г. В., 2002; Психологічний словник, за ред. Зінченко В.П., 1997; Реан А.А., 1999; Чеснокова І.І., 1977; Corey G, 1990).

Самооцінка може бути заниженою, завищеною й адекватною. В однаковій ситуації люди з різною самооцінкою будуть поводитися зовсім по-різному, почнуть виконувати різні дії, тим самим по-різному будуть впливати на розвиток подій. На основі завищеної самооцінки в людини виникає ідеалізована вистава про свою особистість, свою цінність для навколишніх. Вона не бажає визнавати власних помилок, ліні, недоліку знань, неправильної поведінки, часто стає твердим, агресивним, невживчивим [5].

Явно занижена самооцінка веде до непевності в собі, боязкості, сором'язливості, неможливості реалізовувати свої задатки й здатності. Такі люди звичайно ставлять перед собою більш низькі цілі, ніж ті, яких могли б досягти, перебільшують значення



невдач, мають гостру потребу в підтримці навколишніх, занадто критичні до себе. Люди з низькою самооцінкою дуже ранимі. Усе це приводить до виникнення комплексу неповноцінності, відбивається на його зовнішньому вигляді – погляд відводить убік, хмурий, не усміхнений [2].

Адекватна ж самооцінка особистістю своїх здібностей і можливостей звичайно забезпечує відповідний рівень домагань, тверезе відношення до успіхів і невдач, схвалення й несхвалення. Така людина більш енергійна, активна і оптимістична. Звідси висновок: потрібно прагнути розбудовувати в себе адекватну самооцінку на основі самопізнання [1].

Рівень домагань ґрунтується на самооцінці, збереження якої стало для людини потребою. Важливо, щоб рівень домагань був трохи вище самооцінки, трохи випереджав її, створюючи тим самим можливість росту. Тому рівень домагань, що повністю збігається із самооцінкою, для особистісного розвитку несприятливий. Настільки ж несприятливим є низький або середній рівень домагань у значенні для людини [3].

У конкретній діяльності самооцінка й рівень домагань можуть бути досить точно встановлені. Тому стосовно до конкретної діяльності можна говорити про рівні самооцінки й домагань – високий, середній й низький. Самооцінка й заснований на ній рівень домагань стають звичними для індивіда й виникає потреба зберігати цю рівновагу. Неможливість задовольнити свої домагання завжди зіштовхують людину з неуспіхом, породжуючи конфлікт. Звідси й неадекватна реакція людини на свій неуспіх: він або відкидає сам факт неуспіху, або пояснює його не відповідними до дійсності причинами. Неадекватна реакція стає захистом для людини, дозволяє їй у випадку неуспіху (саме тому, що причину неуспіху він бачить сам не свій) не знижувати оцінку себе, своїх можливостей, вимог до себе, своїх домагань [4].

Мета – дослідити особливості самооцінки та рівня домагань у студентів-футболістів.

Завдання:

- теоретично дослідити особливості самооцінки та рівня домагань у студентів-футболістів;
- за методикою «Діагностика самооцінки Дембо-Рубинштейн в модифікації А.М. Прихожан, дослідити особливості самооцінки та рівня домагань у студентів-футболістів;

Матеріал і метод дослідження. У дослідженні приймали участь 16 респондентів, студенти 1 курсу ХДАФК з спеціалізації футбол, віком від 17-19 років. Застосовувалась методика «Шкала самооцінки і рівня домагань Т. Дембо і С.Я. Рубінштейн у модифікації



А.М. Прихожан

Результати дослідження. За допомогою методики «Шкала самооцінки і рівня домагань Т. Дембо і С.Я. Рубінштейн у модифікації А.М. Прихожан можна визначити рівень самооцінки випробуваного та рівень домагань.

Як бачимо (рис. 1), високий рівень самооцінки у студентів-футболістів 25% (4 юнаки), середній рівень самооцінки складає 56,25% (9 юнаків) і 3 юнака (18,75%) мають низьку самооцінку.

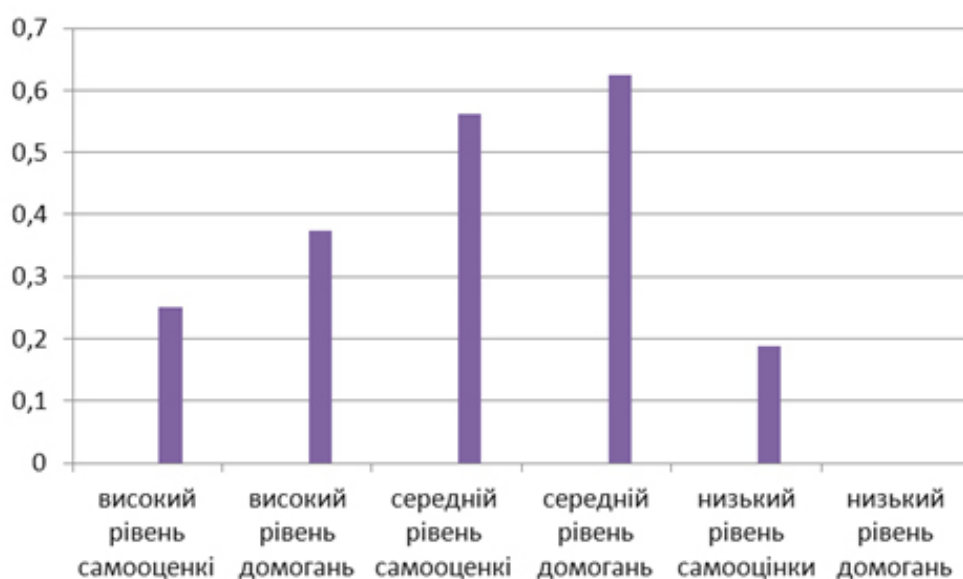


Рис. 1. Показники рівнів самооцінки і рівнів домагань студентів-футболістів (Хсер.)

Середня і висока самооцінки вказує на адекватну (реалістичну) самооцінку цих досліджуваних, тоді як занижена та завищена самооцінка вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може вказувати на особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, невміння порівнювати себе з іншими, «закритість для нового досвіду», нечутливість до зауважень та оцінки оточуючих. Занижена самооцінка вказує на невпевненість, недооцінки своїх можливостей.

Ці показники вказують на оптимальний рівень як самооцінки так і домагань, що дає досліджуваним спортсменам мати адекватне уявлення про свої можливості і позитивно впливає на розвиток їх особистості.

Досліджуючи рівні домагань бачимо (рис. 1), що 37,5% (6 юнаків) мають високий рівень домагань і 10 юнаків (62,5%) середній рівень домагань, проте студентів-футболістів з низьким рівнем домагань виявлено не було. Тобто, студенти-футболісти достатньо реалістично відносяться до своїх можливостей.



Середній та високий рівні домагань дають можливість досліджуваним спортсменам ставити перед собою реалістичні цілі і, як наслідок, успішно реалізовувати їх. Відсутність низького рівня домагань вказує на бажання досліджуваних спортсменів ставити перед собою «вище планку».

Висновки. Адекватна самооцінка у 9 студентів-спортсменів, що проявився у більшості респондентів свідчить про адекватне реалістичне сприйняття себе: своїх фізичних сил, розумових здібностей, мотивів, потреб, ставлення до оточуючих і самого себе. Завищена самооцінка у 4 студентів-футболістів, що відображає перебільшення уявлення про власні сили і здібностей, ми можемо припустити, що на самооцінку безпосередньо впливає, вік досліджуваної групи притомний «Юнацький максималізм». Низька самооцінка діагностовано у 3 спортсменів, що може свідчити про невпевненість в своїх силах та зменшувати потенціал не тільки в спорті та навчанні, а і в житті. Середній рівень домагань у 10 спортсменів, свідчить про те що кожен з цих спортсменів знає які ставити перед собою реалістичні цілі і, як в наслідок, успішно реалізовувати їх. Високий рівень домагань 6 студентів-футболістів, свідчить що перед собою ставлять більшість не реалістичних цілей.

Перспективи подальших досліджень. У подальших своїх дослідженнях будемо продовжувати досліджувати проблему «Рівнів самооцінки та домагань в спортивній діяльності».

Список використаної літератури.

1. Лозовая Г. В. *Формирование самооценки спортсмена*. Санкт-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003. 20 с.
2. Максименко Л.М. Формування мотивів та самооцінки в учнів. *Психологічна газета*. 2005. № 7. С. 12-15.
3. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. *Психологічний словник-довідник*. К.: Каравела, 2012. 328 с.
4. Трубицина М.С. *Развитие адекватной самооценки учащихся уровня сформированности основных коммуникативных компетенций*. Владимир, гимназия №23, 2003.



Спеціальна фізична підготовка гімнастів на етапі попередньої базової підготовки

Кулаксізов Р. Ф.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпро

Науковий керівник: Долбишева Н.Г., к. фіз. вих., доцент

Анотація. У даній статті представлена методика вдосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнастів на етапі попередньої базової підготовки та визначено її ефективність.

Ключові слова: спортивна гімнастика, методика, вдосконалення, спеціальна фізична підготовка.

Вступ. Основними тенденціями розвитку спортивної гімнастики є зростання складності змагальних програм на видах багатоборства, підвищення якості виконавської майстерності. Велику роль відводиться поглибленню специфіки розвитку видів гімнастичного багатоборства, збільшення кількості вправ різних структурних груп на снарядах [1, 9].

З кожним роком, для спортивної гімнастики, все більше скорочується вікова межа початку занять цим видом спорту і, як наслідок значно збільшуються психологічні та фізичні вимоги [1, 7, 11]. Перед тренерами постають завдання швидкого, якісного та раціонального навчання базовим гімнастичним вправам [4]. Для оволодіння вправами зі складною координаційною структурою рухів, гімнасту необхідно багаторазово повторювати вправи і виконувати їх інтенсивно [2, 9, 10].

Велике значення на етапі попередньої базової підготовки приділяється спеціальній фізичній підготовці: власне-силовій (статичній і повільній силі), швидко-силовій, стрибковій (відштовхування ногами і руками), обертальній (на опорі) і ін. [2].

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати методику вдосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнастів в підготовчому періоді річного циклу



підготовки на етапі попередньої базової підготовки та визначити її ефективність.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставленої мити були використані наступні методи досліджень: аналіз науково-методичної та спортивної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, метод математичної статистики. В дослідженні прийняли участь 20 хлопчиків віком 10-11 років, які займаються спортивною гімнастикою.

Результати дослідження. В.М. Платонов [6-8], ЛП. Матвеев [4-5], Ю.Ф. Курамшин [3] зазначають, що на етапі попередньої базової підготовки основними завданнями є розвиток фізичних можливостей, зміцнення здоров'я, усунення недоліків їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу. Вирішення поставлених завдань даного етапу, в більшості, здійснюється за рахунок загальної фізичної підготовки. Однак, Ю.К. Гавердовський [1, 2], В.М. Смолевський [9] зазначають, що досягнення спортивного результату в спортивній гімнастиці уже на перших етапах підготовки здійснюється за рахунок загальної та спеціальної фізичної підготовленості, яка напряму впливає на технічну підготовленість. Тому, за сьогодні є необхідно вдосконалювати методику фізичної підготовки, безпосередньо спеціальної.

Аналіз науково-методичної літератури, програми ДЮСШ та окремих наукових досліджень дозволив здійснити корекцію об'єму фізичної підготовки в підготовчому періоді як основного компоненту спортивної підготовки на початку річного циклу підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл об'єму фізичної підготовки в підготовчому періоді річного циклу та етапі попередньої базової підготовки

Період	Мезоцикл	Мікроцикл	Кількість	Обсяг навантаження фізичної підготовки, %	Фізична підготовка, %	
					СФП	ЗФП
Підготовчий	Втягуючий	Втягуючий	2	50	20	30
		Базовий	8	40	25	15
	Базовий	Ударний	1	40	20	20
		Базовий	8	35	15	20
		Базовий	2	35	20	15
	Базовий	Ударний	2	30	10	20
		Відновлювальний	1	40	20	20



Зміст спеціальної фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки у гімнастів складається з фізичних вправ загальної спрямованості і вправ спеціальної спрямованості, які за руховою структурою схожі на змагальні вправи. Обираючи вправи фізичної підготовки тренери, також, спираються на контрольні нормативи з фізичної підготовки програми ДЮСШ для етапу попередньої базової підготовки [10].

За даними опитування, основний об'єм вправ з фізичної підготовки виконується наприкінці основної частини занять, після виконання всіх завдань з технічної підготовки на, що вказує до 80% тренерів зі спортивної гімнастики, які працюють на базу ДЮСШ з опорних видів спорту м. Дніпро. До 5% тренерів зазначають, що вправи зі спеціальної фізичної підготовки необхідно планувати на початку та під час роботи на видах багатоборства, а її частка повинна складати до 20% усіх вправ, які виконуються на окремому виді багатоборства (табл. 2). Крім того, частка тренерського складу (10%) зазначає, що загальна та спеціальна фізична підготовки повинна плануватися на початку тренувань, а також між переходами від одного снаряду до іншого (5%) (табл. 3).

Таблиця 2

Результати опитування тренерського складу щодо планування фізичної підготовки в тренувальному процесі

№ з/р	Варіант планування завдань фізичної підготовки	Відсоток тренерів, що вказали варіант планування
1	На початку заняття	10%
2	Перед (після) видом багатоборства	5%
3	Між основними підходами на гімнастичному снаряді	5%
4	Наприкінці основної частини заняття	80%

Таким чином, для вдосконалення спеціальної фізичної підготовки ми використовували варіант планування спеціальної фізичної підготовки в процесі роботи на виді багатоборства, а саме між основними підходами до снаряду, а основними засобами були наступні блоки вправ: блок 1 – стрибкові вправи, блок 2 – акробатичні вправи (переворот, фляки, сальто), блок 3 – вправи поперечині (підйом в стійку, підйом переворотом в упор стоячи зігнувшись, підйом в упор ноги нарізно), блок 4 – вправи на паралельних брусах (з упору спад у вис переворот в упор, сальто назад в упор, спад у вис підйом в упор (дуга), з упору на руках підйом стійку на руках), блок 5 – вправи на кінь-махах (схрещення пряме, зворотне, в ручках та на тілі, кола в ручках, на



тілі, обличчям назовні, входи, переходи), блок вправ 6 – на кільцях (переворот в упор через прями руки, переворот в стійку на руках, великий оберт назад, високий викрут прогнувшись, підйом в упор кутом зовні), блок 7 – вправи силового характеру (силові комбінації, лазіння по канату). Схрещення, кола, елементи, які виконуються махом вперед та назад, статичні елементи і силові переміщення, лазіння по канату, підтягування у висі, підйом силою в упор, стійка силою, високий кут та ін.

Для визначення ефективної розробленої методики було визначено рівень спеціальної фізичної підготовленості гімнастів, за контрольними нормативами програми спортивної школи груп початкової підготовки, контрольної та основної груп на початку та наприкінці підготовчого періоду (табл. 3).

Таблиця 3

Рівень спеціальної фізичної підготовки гімнастів

Показники	Контрольна вправа СФП							
	Біг 20 м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Лазіння по канату 4м. (с)	Підйом силою на кільцях (кіл-ть разів)	Спичак на брусах (кіл-ть разів)	Горизонтальний вис позаду (с)	Стійка силою на брусах (кіл-ть разів)	Високий кут на брусах (с)
контрольна група (n=10)								
\bar{X}	4,55	142	9,6	2	4,2	7,55	4	6
	3,84	166	8,05	3,6	6,4	9,85	5,9	7
$\pm\sigma$	0,14	9,46	1,62	1,62	2,59	3,24	1,36	1,72
	0,12	8,11	1,13	1,29	2,24	2,27	1,29	1,94
$\pm m$	0,04	2,16	0,54	0,54	0,86	1,08	0,04	0,54
	0,04	2,70	0,37	0,43	0,75	0,75	0,43	0,64
основна група (n=10)								
\bar{X}	3,80	171	7,8	5	7	10,05	5,7	7
	3,47	185	7,1	5,6	7,8	10,45	5,3	10
$\pm\sigma$	0,12	4,42	1,29	0,97	3,24	3,24	0,92	2,71
	0,09	6,49	1,13	1,94	2,27	2,27	0,97	1,72
$\pm m$	0,04	2,16	0,43	0,32	1,08	1,08	0,64	0,54
	0,03	2,16	0,37	0,64	0,75	0,75	0,32	0,59
P (кон. та осн.)	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	<0,05

Отримані результати спеціальної фізичної підготовленості гімнастів у основній групі значно виріс в порівнянні з рівнем який був у гімнастів до впровадження нашої методики. Також рівень спеціальної фізичної підготовленості гімнастів основної групи, за всіма нормативами, перевищує рівень гімнастів контрольної групи.



Висновки:

1. Проведений аналіз побудови тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки показав, що починаючи роботу з гімнастами на цьому даному етапі, значна увага приділяється фізичній підготовці безпосередньо спеціальній.
2. Основний об'єм фізичної підготовки виконується наприкінці основної частини занять, після виконання всіх завдань з технічної підготовки, однак існують інші варіанти планування – на початку занять, між переходами видів багатоборства та між основними підходами на гімнастичному снаряді багатоборства, який був взятий за основу вдосконалення спеціальної фізичної підготовки.
3. Зміст спеціальної фізичної підготовки щодо її вдосконалення складався з семи блоків фізичних вправ загальної спрямованості і вправ спеціальної спрямованості на гімнастичних снарядах, які за руховою структурою схожі на змагальні вправи.
4. Впроваджена методика дозволила значно підвищити рівень спеціальної фізичної підготовленості основної групи та майже за усіма тестами, перевищує рівень гімнастів контрольної групи.

Список використаної літератури.

1. Гавердовский Ю.К. *Теория и методика спортивной гимнастики*. Т. 2. М.: Советский спорт, 2014. 232 с.
2. Гавердовский Ю.К. *Теория и методика спортивной гимнастики*. М.: Советский спорт, 2014. – 368 с.
3. Курамшин Ю. Ф. *Теория и методика физической культуры*. М.: Советский спорт, 2007. 464 с.
4. Матвеев Л.П. *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебное пособие для вузов физической культуры*. М.: Советский спорт, 2010. 340 с. (Серия «Атланты спортивной науки»).
5. Матвеев Л.П. *Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов*. К.: Олимпийская литература, 1999. 319 с.
6. Платонов В. М., Булатова М.М. *Физическая подготовка спортсмена*. К.: Олимпийская литература, 1995. С. 257-259.
7. Платонов В.Н. *Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение*. К.: Олимпийская литература, 2014. 624 с.
8. Платонов В.Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. К.: Олимпийская литература, 2015. – С. 441- 446.



9. Смолевский В.М., Гаведовский Ю. К. *Спортивная гимнастика*. Киев: Олимпийская литература. 1999. 462 с.
10. *Спортивна гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності*. Ухвалена Федерацією гімнастики України. К.: Республіканський науково-методичний кабінет, Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2003. 141с.
11. British. Режим доступу : <https://www.british-gymnastics.org>



Характеристика самоконтроля спортсменов тхэквандистов в эмоциональной, социальной сфере и деятельности

Маренич Г. В.

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков

Научный руководитель: Павлик Е.М., к. псих. н., доцент

Аннотация. В тезисах рассматривается сознательный самоконтроль спортсменов тхэквандистов .

Ключевые слова: самоконтроль, спортсмены тхэквандисты, стресс.

Введение. В каждом виде спорта спортсмен на соревнованиях подвержен большому стрессу, что может негативно повлиять на его соревновательную деятельность. Особенно подвержены такому стрессу спортсмены контактных видов спорта.

Тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников [6].

Психологическое состояние очень влияет на эмоциональное состояние спортсмена, характер его техники и результаты соревнования.

Стресс – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы. Но если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы [4, С. 493-509].

Механизмы возникновения стресса детально изучены и достаточно сложны: они связаны с нашей гормональной, нервной, сосудистой системами.

Нужно отметить, что сильные стрессы влияют на здоровье. Поэтому необходимо



уметь сопротивляться стрессовому состоянию и задавать себе позитивную жизненную установку [2].

Соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на организм и психику спортсмена. Это связано и с ее экстремальными двигательными режимами (максимальная скорости, силы, выносливости, сложно координационных действий с элементами риска), и с нервно-эмоциональными напряжениями, связанными с социальным статусом соревнований и их престижностью [5].

Самоконтроль спортсмена выполняет регулирующую функцию и является объектом волевой регуляции в стрессовых ситуациях спортивной деятельности. Используя приемы и методы развития самоконтроля и саморегуляции спортсмены могут достигать оптимального психоэмоционального состояния, которое будет способствовать повышению спортивных результатов [1, С. 41-47].

Цель – исследовать сознательный самоконтроль у спортсменов тхэквондистов в эмоциональной, социальной и сфере деятельности.

Материал и метод исследования. В нашем исследовании сознательного самоконтроля приняли участие студенты 2 курса ХГАФК действующие спортсмены тхэквондисты в количестве 10 человек, возраст 18 лет.

Для исследования использовали методику Г.С. Никифорова. Испытуемому предлагается 36 вопросов, где они могут выбрать ответ «да», «не уверен» или «нет». Каждый ответ оценивается количеством баллов (от 0 до 2).

Максимальное количество баллов в эмоциональной сфере – 22 бала, в сфере деятельности – 24 бала, в социальной сфере – 26 [3, С. 90-94].

Результаты исследования. В ходе проведения исследования мы получили следующие результаты (Таблица 1).

Таблица 1

Показатели сознательного самоконтроля спортсменов тхэквондистов

Эмоциональная сфера Хср.	Сфера деятельности Хср.	Социальная сфера Хср.
11,3 ± 2,36	18,7 ± 2,06	17,4 ± 4,35

Показатель самоконтроля тхэквондистов в эмоциональной сфере имеет средний уровень (11,3±2,36). Эти спортсмены умеют контролировать свои эмоции (мимику,



пантомимику и голос) на среднем уровне, что помогает им регулировать свои эмоции в зависимости от ситуации на татами.

Показатель самоконтроля в сфере деятельности находится на умеренно высоком уровне ($18,7 \pm 2,06$). Это значит, что они могут быстро реагировать и принимать нужные решения не только по жизни, но и в экстренных ситуациях спортивной деятельности, которые часто возникают.

Показатель самоконтроля в социальной сфере ($17,4 \pm 4,35$) находится на повышенном уровне. Что позволяет им комфортно чувствовать себя в различных социальных группах и иметь хорошие связи с ними.

Вывод. В ходе проведенного исследования мы можем увидеть, что у данных спортсменов тхэквандистов самоконтроль в эмоциональной сфере находится на среднем уровне, а самоконтроль в сфере деятельности и социальной сфере на умеренно высоком уровне.

Перспективы дальнейших исследований. Провести диагностику стратегии преодоления стрессовых ситуаций спортсменов тхэквандистов.

Список использованной литературы.

1. Василенко І.С. Методи та прийоми саморегуляції психоемоційних станів студентів–спортсменів. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Вип. 14. Частина І. Харків, НУЦЗУ, 2013. 429 с.
2. Наугольник Л.Б. *Психологія стресу: підручник*. Львів, Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Никифоров Г. В. *Самоконтроль человека*, Ленинград, 1989. 290 с.
4. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості // *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2013.
5. Родионов А.В. *Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов*. Москва, 2004.
6. Чой Хонг Хи. *Энциклопедия Таеквондо*. Москва, 1955, перевод на русский язык.



Взаимосвязь показателей технико-тактического мастерства со спортивным результатом на дистанции 200 метров комплексным плаванием у спортсменок разного уровня квалификации

Швец М. В.

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков

Научный руководитель: Пилипко О. А., к. пед. наук, доцент

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы, связанные с исследованием взаимосвязи между показателями технико-тактического мастерства и спортивным результатом на дистанции 200 метров комплексным плаванием у спортсменок разного уровня квалификации.

Ключевые слова: комплексное плавание, спортсменки, квалификация, технико-тактические действия, взаимосвязь.

Введение. Современная концепция подготовки пловцов высокого класса охватывает широкий спектр различных направлений, среди которых видное место отводится разностороннему анализу соревновательной деятельности [3, 5].

Учитывая то, что результат в плавании находится под влиянием целого ряда факторов, проблема совершенствования системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и специальной подготовленности с учётом индивидуальных возможностей спортсмена привлекает особое внимание [2, 4].

Несмотря на большое количество исследований, проведенных по данной тематике, ряд аспектов остаются изученными не в полном объёме. Так в поле зрения специа-



листов недостаточно находится дистанция 200 метров, преодолеваемая спортсменами комплексным плаванием. В свою очередь структура соревновательной деятельности специализирующихся в этом виде программы имеет ярко выраженную специфику [1].

Детальное изучение структуры соревновательной деятельности с учётом особенностей прохождения её компонентов, определение взаимосвязи между показателями технико-тактического мастерства и спортивным результатом спортсменов разного возраста, пола, уровня квалификации открывает новые перспективы для роста достижений в отечественном комплексном плавании.

Цель и задачи исследования – определить степень взаимосвязи между показателями технико-тактического мастерства и спортивным результатом на дистанции 200 метров комплексным плаванием у спортсменок разного уровня квалификации.

Материал и методы исследования. Сбор экспериментальных данных осуществлялся на чемпионатах Украины по плаванию на протяжении 2015–2017 годов.

Обследуемая группа состояла из участниц финальных заплывов на дистанции 200 метров комплексным плаванием. Все спортсменки имели уровень спортивной квалификации: КМС, 1 и 2 взрослый разряд.

Для решения поставленных задач использовались: педагогическое наблюдение, видеосъёмка, хронометрирование, методы математической обработки информации.

Результаты исследования и их обсуждение. Оценка технико- тактических действий спортсменок, специализирующихся на дистанции 200 метров комплексным плаванием, проводилась по показателям скорости, темпа и «шага» цикла гребковых движений, которые фиксировались на участках дистанционного плавания, стартовом, финишном, поворотных отрезках.

Проведенный анализ полученного цифрового материала позволил определить особенности технико-тактических действий в процессе преодоления спортсменками разной квалификации дистанции 200 метров комплексным плаванием, а также выявить показатели технико – тактического мастерства, которые имеют наибольшее влияние на спортивный результат.

Так у плавчих, уровень квалификации которых КМС, наиболее значимыми для демонстрации высоких спортивных результатов на дистанции 200 метров являются: скорость на отрезках «35-45 м», «выныривание-65 м», «65-75 м», «115-125 м», «135-145 м», «175-185 м», темп движений на участке «15-25 м», «шаг» цикла гребковых движений на отрезках «15-25м», «65-75 м», «165-175 м» (значения R находятся в



діапазоні 0,8-0,91).

Среди показателей технико-тактического мастерства у девушек, которые имеют уровень спортивной квалификации 1 разряд, наиболее влияют на спортивный результат в комплексном плавании на дистанции 200 метров такие параметры как: скорость на отрезках «15-25 м», «65-75 м», «115-125 м», «165-175 м», темп на участках «65-75 м», «75-85 м», «185-195 м», «шаг» цикла гребковых движений на отрезках «15-25 м», «65-75 м» и «165-175 м» (значения R равняются соответственно 0,90, 0,91, 0,85, 0,82, 0,91, 0,91, 0,85, 0,90, 0,81, 0,92).

У спортсменок 2 разряда результат на дистанции 200 метров находится под значительным влиянием таких параметров как скорость на участках «15-25 м», «35-45 м», «145-150 м», «195-200 м», темп на отрезках «35-45 м», «65-75 м», «шаг» цикла гребковых движений на участках «95-100 м», «145-150 м» и «195-200 м» (R равен 0,90, 0,91, 0,81, 0,71, 0,60, 0,60, 0,91, 0,71 и 0,92 соответственно).

Сравнительный анализ полученных данных позволил выявить, что показатель скорости на отрезке «15-25 м» является наиболее значимым для спортсменок 1 и 2 разряда. Скорость на участках «65-75 м» и «115-125 м» играет большую роль для достижения высокого конечного результата у спортсменок квалификации КМС и 1 разряда.

Параметры «шага» цикла гребковых движений на отрезках «15-25 м», «65-75 м» и «165-175 м» одинаково значимы для спортсменок, имеющих уровень квалификации КМС и 1 разряда, а показатель темпа гребковых движений на участке «65-75 м» имеет тесную степень взаимосвязи со спортивным результатом у спортсменок 1 та 2 разряда.

Наибольшие различия в значимости для достижения высоких результатов на дистанции 200 метров комплексным плаванием в зависимости от уровня спортивной квалификации отмечаются у показателей скорости на отрезках «выныривание-65 м», «выныривание-165 м», последних 50-ти метрах, темпа на участках «25-35 м», «выныривание-165 м», «185-195 м», «шага» цикла гребковых движений на отрезках «65-75 м», «115-125 м» и «165-175 м».

Выводы:

1. Степень взаимосвязи показателей технико-тактического мастерства со спортивным результатом на дистанции 200 метров комплексным плаванием у спортсменок разной квалификации имеет свои особенности.
2. Параметры технико-тактических действий, оказывающие значительное влияние на результат преодоления дистанции 200 метров комплексным плаванием, в большей степени совпадают у спортсменок уровня квалификации КМС и 1 разряд.



3. Ориентация на модельные характеристики наиболее значимых параметров технико-тактических действий спортсменок в зависимости от уровня их квалификации позволит определить приоритетные направления коррекции тренировочного процесса с целью достижения высокого спортивного результата.

Перспектива дальнейших исследований заключается в изучении степени влияния показателей структуры специальной подготовленности на результат преодоления квалифицированными спортсменками дистанции 400 метров комплексным плаванием.

Список использованной литературы.

1. Пилипко О.А., Политько Е.В. Особенности прохождения дистанции 200 метров комплексным плаванием высококвалифицированными спортсменами с учётом их основной специализации. *Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: современные инновационные технологии*. О.: Наука и техника, 2008. С. 372-376.
2. Пилипко О.А. Моделирование структуры соревновательной деятельности и специальной подготовленности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в плавании способом кроль на спине на дистанциях 50 и 100 метров на основе анализа их морфофункциональных, технико-тактических и психофизиологических особенностей. *Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe (East European Scientific Journal)*. Warszawa, Polska. № 2, 2015. С.58-64.
3. *Плавание* / под ред. В. Н. Платонова. К.: Олимпийская литература, 2000. 496 с.
4. *Спортивное плавание: путь к успеху* / под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2012. Кн. 1. 480 с., Кн. 2. 544 с.
5. Парфенов В. А., Парфенов А. В., Парфенова Л. В., Щербина В. А. *Структура соревновательной деятельности пловца. Основа тренировочного процесса*. К., 1992. 132 с.



Побудова тренувального процесу в передзмагальному мезоциклі у висококваліфікованих самбістів

Ярошенко А. В.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро

*Науковий керівник: Кощев О. С., к. фіз. вих.,
доцент кафедри ТМСП*

Анотація. Протягом року у висококваліфікованих самбістів планується три основні змагання в річному макроциклі, що обумовлює трициклову структуру планування. Таким чином, робота передбачає проведення трьох етапів для планування побудови тренувального процесу в передзмагальному мезоциклі.

Ключові слова: самбо, висококваліфікований самбіст, тренувальний процес самбо, передзмагальний мезоцикл, принцип «варіативності»

Вступ. Не зважаючи на те, що самбо – вид спортивного єдиноборства, який ще був розроблений в СРСР, на сьогоднішній день, ця комплексна система самозахисту стає все більш популярною як в світі, так і в Україні. У зв'язку з поширенням самбо спостерігається зростання конкуренції на змаганнях, підвищується і складність виступу в них спортсменів, що, в свою чергу, вимагає інтенсифікації, тобто удосконалення тренувального процесу задля покращення результатів висококваліфікованих самбістів. Беручи до уваги те, що за останні роки змінилася система оцінки змагальної діяльності та суддівства – спортсменам необхідно мати високий рівень підготовки. Відповідно до цих умов, тренувальний процес висококваліфікованих самбістів повинен проходити на високому рівні, що в свою чергу, дасть можливість отримувати найкращі результати [1].

Питання побудови тренувального процесу в передзмагальному періоді серед висококваліфікованих спортсменів розглядається у працях багатьох науковців та



вчених у галузі спортивного тренування [2].

Мета дослідження: обґрунтування методики проведення тренувального процесу в передзмагальному мезоциклі у річному циклі підготовки висококваліфікованих самбістів.

Завдання дослідження:

1. Аналіз особливостей побудови тренувального процесу в передзмагальному мезоциклі;
2. Визначити його вплив на показники фізичної підготовленості та спортивного результату висококваліфікованих самбістів;
3. Розробити та експериментально обґрунтувати методику планування передзмагального мезоциклу за принципом «варіативності».

Методи досліджень: аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, узагальнення передового тренерського досвіду, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Самбо – відносно молодий, але досить популярний вид єдиноборства, що розвивається. У складі його техніки служить комплекс найбільш ефективних прийомів захисту і нападу, які можна зустріти у різних видів бойових мистецтв і національної боротьби багатьох країн світу. Оскільки популярність самбо у сьогоднішній зростає, число прийомів в арсеналі також повинно збільшуватись в міру розвитку цього виду спортивного єдиноборства, але не варто вводити себе в оману оскільки не кількість є найважливішою складовою даного спортивного напрямку, а саме раціональне застосування усіх техніко-тактичних засобів борця на ряду з економічним використанням його фізичних можливостей [3].

Аналізуючи сучасні підходи до покращення рівня ефективності тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації будь-якого виду спорту, фахівці визначають пріоритетні напрямки, а саме: раціональне співвідношення підготовленості спортсменів з урахуванням специфіки виду спорту, сучасні напрямки до планування передзмагальних мезоциклів, вдосконалення методів контролю за тренувальними та змагальними навантаженнями [4].

Проведений аналіз побудови тренувального процесу в передзмагальному мезоциклі показав, що існують різні підходи до використання засобів та методів спортивного тренування які пов'язані з удосконаленням тренувального процесу в передзмагальному мезоциклі. Вони недостатньо розкриті і потребують удосконалення методів підготовки у тренувальний процес з метою підвищення спортивного результату



висококваліфікованих самбістів, перший передзмагальний мезоцикл повинен включати в себе не тільки аналіз традиційного планування тренувань, але й дослідження його впливу на рівень фізичної підготовки та результати змагань [5].

Протягом другого передзмагального мезоциклу буде передбачено впровадження планування навчально-тренувального процесу у мікроциклах за принципом «варіативності». Тобто, принцип, згідно з яким, зміст і технології навчання повинні варіюватися в залежності від віку, індивідуальних здібностей, рівня розвитку спортсмена. Спираючись на варіативний принцип побудови тренувань, третій передзмагальний мезоцикл повинен включати корекцію побудови навчально-тренувального процесу та визначення ефективності експериментальної методики [6].

Необхідно враховувати, що для ефективного планування навчально-тренувального процесу необхідно мати критерії оцінки тренувальних навантажень та показників змагальної діяльності. Для вирішення даного питання, у першому передзмагальному мезоциклі, повинна здійснюватись реєстрація показників ЧСС, що дозволить визначити інтенсивність тренувальних навантажень, та на її основі розробити критерії змагальної діяльності.

На основі цього можна зробити **висновки**, що ефективність побудови першого передзмагального мезоциклу можуть стати підґрунтям для запровадження у навчально-тренувальний процес другого передзмагального мезоциклу, який буде включати в себе принцип «варіативності», що в свою чергу, враховуючи фізичні здібності та потенціал кожного висококваліфікованого самбіста, дасть можливість покращити результати спортсмена під час змагань. Характерною особливістю такого планування передзмагального мезоциклу є ефективне застосування фізичних навантажень і прискорення процесів відновлення організму висококваліфікованих самбістів.

Список використаної літератури.

1. Гулевич Д. И. Борьба самбо. *Современный спорт*. 2014. С.43-47.
2. Маслов А. Е. Тренувальний процес як засіб підготовки борців. *Актуальні проблеми підготовки спортсменів*. 2015. С. 66-78.
3. Харламиев А. А. *Физическая подготовка борцов. Соревновательная деятельность самбо*. 2015. С.107-119.
4. Чумаков Е. М. *Подготовка к соревнованиям. Техника и тактика*. 2016. С. 85-86.
5. Шулика Ю. А. *Тренировка борцов. Подготовка и проведение соревнований*. 2015. С. 112-136.



Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали IV Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції (в рамках XVII Міжнародної науково-практичної конференції) (Харків, 7–8 грудня 2017 р.)

Редактор:

В. М. Каштанова

Технічний редактор:

Н. Ю. Канцедал

Комп'ютерна верстка:

Р. О. Малишев

Харківська державна академія фізичної культури

Україна, 61058, Харків, 58, вул. Клочківська, 99

(0572) 705-21-02

hdafk.edu@gmail.com