

матеріали XIV міжнародної наукової конференції  
«ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР И  
ЕДИНОБОРСТВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ»



ТОМ II  
СПОРТИВНІ ІГРИ  
Харків – 2018

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР И  
ЕДИНОБОРСТВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*збірник статей XIV міжнародної наукової конференції*

*9–10 лютого 2018 р.*

**II том**

**СПОРТИВНІ ІГРИ**

**Харків**

**Харківська державна академія фізичної культури**

**2018**

БК 75.0+75.1  
УДК 796.072.2

(2018). *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей XIV международной научной конференции 9–10 лютого 2018 р., Т II, Харків.*

(Укр., рус., англ.)

**Видання** Харківської державної академії фізичної культури  
кафедри спортивних і рухливихх ігор та кафедри одноборств

**Головний редактор:**

**Помещикова І.П.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна, Харків,  
Харківська державна академія фізичної культури)

**Члени редакційної колегії:**

**Ермаков С.С.**, доктор педагогічних наук, професор (Україна, Харків, Харківський  
національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди)

**Бойченко Н.В.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна, Харків,  
Харківська державна академія фізичної культури)

**Алексєєв А.Ф.**, доцент (Україна, Харків, Харківська державна академія фізичної культури)

**Ефіменко П.Б.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор (Україна, Харків,  
Харківська державна академія фізичної культури)

**Область і проблематика:** У збірнику представлені статті з проблем організації навчально-тренувального процесу в закладах вищої освіти, ДЮСШ; вдосконалення підготовки спортсменів в сучасних умовах; стану фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів; ефективності змагальних показників; організації патріотичного виховання молоді України в процесі занять спортивними іграми; вдосконалення процесу фізичного виховання студентів з використанням спортивних і рухливих ігор.

Для аспірантів, докторантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів навчальних закладів, вчителів середніх шкіл.

Матеріали конференції відображаються у [Google Scholar](#)

Друкується в авторській редакції

**Адреса редакції:** вул. Клочковська, 99, каб. 204. 61168, г. Харків, Україна

**Телефон:** +380679710657

**E-mail:** pomeshikovaip@ukr.net

Електронна версія розміщена на сайті:

<http://www.sportsscience.org>

## ЗМІСТ

### ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР

<b>Анісімов В.В., Помещикова І.П., Євтушенко І.М. Кудімова О.В.</b> Стан оперативного мислення баскетболістів-аматорів	<b>5-8</b>
<b>Горобей М.П., Чалий О.С., Дерябкіна Т.В., Самійленко В.П.</b> Спортивні ігри як важливий компонент здорового способу життя студентів.....	<b>9-11</b>
<b>Зубченко Л.В., Гаврилін В.О.</b> Ігрові види спорту як елемент професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.....	<b>12-15</b>
<b>Коваль С.С.</b> Взаємозв'язок рухових якостей і техніко-тактичних дій юних футболістів 8-12 років.....	<b>16-19</b>
<b>Ковтун Е.В., Мальцева Т.Н., Жадан Ю.Г.</b> Диагностика и хирургическое лечение болевого синдрома при локтевом эпикондилите у спортсменов по настольному теннису и бадминтону .....	<b>20-23</b>
<b>Кочеткова Т.Н., Шеломенцева О.В.</b> Проблемы в организации занятий физическим воспитанием студенток специального учебного отделения.....	<b>24-28</b>
<b>Ляхова Т.П., Парамей О.А.</b> Аналіз використання різних видів атакуючих дій у пляжному волейболі.....	<b>29-33</b>
<b>Крылов Д.</b> Организация занятий по коррекции техники десятилетних теннисистов при переходе с мячей с давлением 75 % на стандартне.....	<b>34-37</b>
<b>Мельник А. Ю., Клименок Ж. В.</b> Ефективність ігрових дій «ліберо» у змагальній діяльності волейбольних команд.....	<b>38-41</b>
<b>Мішин М.В., Мулик В.В., Тарасевич О.А.</b> Удосконалення техніки володіння баскетбольним візком в структурі річної підготовки.....	<b>42-47</b>
<b>Москаленко А., Дорофєєва Т.</b> Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури.....	<b>48-54</b>
<b>Паевский В.В., Перевозник В.І.</b> Основи методики вдосконалення швидкісно-силових здібностей спортсменів в ігрових видах спорту.....	<b>55-59</b>
<b>Перевозник В.И., Перцухов А.А.</b> Функциональная подготовленность футболистов высокой квалификации.....	<b>60-65</b>
<b>Подтикан М.П., Помещикова І.П., Ломан С.Л.,</b> Напрями підготовки арбітрів у баскетболі.....	<b>66-70</b>
<b>Стрельникова Є.Я., Стрельников Г.Л., Хворостяна В.С.</b> Ефективність дій гравців II темпу в змагальній діяльності жіночих волейбольних команд Студентської волейбольної ліги м. Харкова.....	<b>71-74</b>

<b>Червона С.П.</b> Підготовка тренерів-викладачів спортивних команд до управлінської діяльності.....	<b>75-78</b>
<b>Шевченко О.О., Асєєва Я.Ф.</b> Аналіз участі студентів ХДАФК у обласних спортивних змаганнях «Спорт протягом життя» з тенісу настільного у 2015-2017 роках.....	<b>79-83</b>
<b>Шейко Л.В.</b> Игры на воде как средство обучения плаванию.....	<b>84-87</b>

**ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

<b>Коршунов Є., Дорофєєва Т.</b> Взаємозалежність параметрів рухової активності і показників фізичного стану школярів 7-10 років.....	<b>89-93</b>
<b>Латенко С.Б., Пеценко Н.І.</b> Патогенетичний підход до оцінки стану функціональних систем організму спортсменів як критерій адекватності фізичних навантажень.....	<b>94-99</b>
<b>Худякова В.Б.</b> Проблема оптимального співвідношення рухової активності та розумової діяльності студентів вузів.....	<b>100-103</b>

**Стан оперативного мислення баскетболістів-аматорів**Анісімов В.В.<sup>1</sup>, Помещикова І.П.<sup>1</sup>, Євтушенко І.М.,<sup>2</sup> Кудімова О.В.<sup>3</sup><sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури<sup>2</sup>Національний університет біоресурсів і природокористування України, Київ<sup>3</sup>Харківський національний медичний університет

**Анотація.** Розглянуто показники оперативного мислення баскетболістів аматорів за методикою «Трійка». Встановлено, що гравці достатньо швидко опановують завдання і вже з 2 спроби показують високі результати. Інтегральний показник оперативного мислення склав  $0,25 \pm 0,07$  умовних одиниць.

**Ключові слова:** баскетболісти, оперативне мислення, тактичне мислення, раціональність мислення

**Вступ.** Баскетбол є швидкою грою, яка вимагає від гравців прийняття рішення за мілісекунди. Гравці які вміють передбачати і приймати рішення швидше, ніж їх противники мають певну перевагу, а ті гравці, які приймають більш швидкі та більш точні рішення демонструють баскетбольний інтелект. Ці гравці демонструють чудову випереджувальну продуктивність у порівнянні з менш кваліфікованими виконавцями. Досвідчені гравці приймають рішення приблизно на 140 мілісекунд раніше, ніж менш досвідчені, тим самим забезпечуючи значну перевагу в продуктивності (Williams, A. Mark, Ward, Paul, Knowles, John M., & Smeeton, Nicholas J., 2002).

Баскетбольний інтелект це майстерно натренована навичка, що є шаблоном для тренерів, які використовують її у процесі професійного розвитку та удосконалення своїх гравців. Він поєднує в собі тактичні розуміння із розумінням гри, а також навички щодо прийняття рішень. Баскетбольний інтелект – здатність приймати правильне рішення з урахуванням конкретної ситуації та розвитком гри.

Ward Paul і Williams A. Mark у своїй статті пишуть: «Крім використання правильного стилю зосередження уваги у потрібний час, Кріс Пол ігнорує неважливу інформацію і фокусується на найбільш значимій інформації або підказках. Починаючи грати у баскетбол, він поринає у гру, проте, його увага спрямована відповідним чином, він бачить речі, на які посередні гравці не звернуть увагу. Бачачи ці візуальні підказки: як захисник зрушує з місця або змінює свою позицію, він об'єднує їх зі своїми передовими стратегіями пошуку, заснованими на його досвіді, що допомагає йому передбачити гру». Ми вважаємо, що ми бачимо чудову гру вродженої талановитої суперзірки.

Насправді, ми бачимо результати баскетбольного інтелекту. Кріс Пол сприймає та інтерпретує інформацію більш ефективним чином, і його перцептивно-когнітивно перевага розвивається шляхом специфічних адаптацій (Ward, Paul & Williams, A. Mark. (2003).

Тактичне мислення спортсмена за своїми особливостями схоже з оперативним мисленням, що характеризується точністю і швидкістю зорового сприйняття, швидкістю протікань розумових операцій, вибором найбільш оптимального відповідь дії. При цьому сприйняття і переробка інформації в процесі вирішення тактичних завдань протікають в умовах жорсткого ліміту часу і нерідко на тлі надмірного емоційного напруження (Малиновский, & Пашинцев, 2000).

Глобальна методологія тренування баскетбольного інтелекту використовує тактичний підхід для розвитку навичок, суть її полягає у використанні гри в баскетбол, або модифікованих її варіантів, як засобу удосконалення технічних і тактичних навичок гравця одночасно. Тактичні дії в баскетболі мають свої особливості, які виражаються в пов'язані зі сприйняттям суперника, напруженої спортивної боротьби і розумінням дій своїх партнерів. Баскетболіст аналізує поведінку суперника, партнерів, намагається встановити їх наміри, передбачити майбутні дії. Тактичне рішення одного гравця повинно бути адекватним такому ж рішенням інших гравців і не залишати можливості протидії з боку суперника. Тому вимоги до оперативного мислення баскетболіста виступають на перший план, в першу чергу до скорочення часу на прийняття рішення. Оперативне мислення баскетболіста – це мислення спортсмена безпосередньо в ігровій діяльності, воно носить діючий характер, бо безпосередньо зв'язано з діями в їх моторному розумінні (Хромина, & Сопов, 2013; Цимбалюк, 2002).

Аналіз літературних джерел дав змогу встановити, що досліджень, спрямованих на вивчення ігрового інтелекту баскетболістів недостатньо.

У своїх дослідженнях ми вже розглядали ефективність індивідуальних і командних дій юних баскетболістів у змаганнях (Помещикова, Єфімов, & Суліма, 2014; Помещикова, Коваль, & Сініціна, 2014), методики навчання технічним і тактичним діям із застосуванням інформаційних технологій (Помещикова, Помещиков, & Чуча, 2009; Куценко, & Помещикова, 2017), стан оперативного мислення гравців-аматорів і його вплив на результативність ігрових дій (Коломієць, Помещикова, 2017), що стало підґрунтям і даного дослідження.

**Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами.** Дослідження виконано відповідно до плану НДР ХДАФК на 2016–2020 рр. за темою «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорт» (номер державної реєстрації теми: 0116U008943).

**Мета дослідження:** встановити показники оперативного мислення баскетболістів аматорів.

**Матеріал і методи дослідження.** Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування (оцінка оперативного мислення), методи математичної статистики.

Дослідження оперативного мислення проводилося із застосуванням методики «трійка» (Родионов, Воронова, 1989). «Ходом тури» баскетболісти

переміщували фішки, щоб найменшою кількістю ходів і за найменший час поставити їх в положення 1–2–3 у верхній частині поля. Використовувалося 5 спроб з різним розташуванням.

У дослідженні приймали участь 12 баскетболістів у віці 22–36 років.

**Результати дослідження.** Аналіз показників оперативного мислення дав змогу встановити, що баскетболісти для вирішення 5 завдань робили у середньому  $54,0 \pm 0,36$  ходи, витрачаючи  $54,86 \pm 1,35$  с. Інтегральний показник оперативного мислення становив  $0,25 \pm 0,07$  умовних одиниць.

Слід відзначити, що раціональність і оперативність мислення гравців при виконанні завдань відрізнялася. Так, найменша кількість ходів і найшвидше виконання завдання (кращий результат) відмічалися у останній 5 спробі. А найгірші показники – найбільша кількість ходів і найдовший час виконання у 1 спробі (рис. 1, 2).

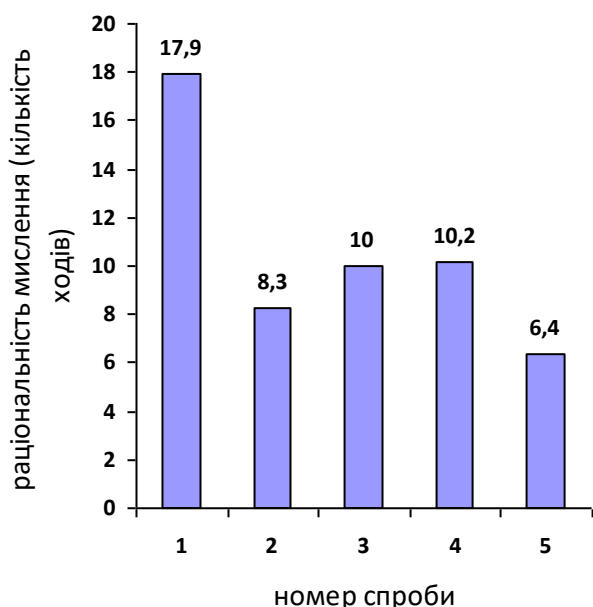


Рис. 1 Показники раціональності мислення баскетболістів-аматорів (кількість ходів, рази)

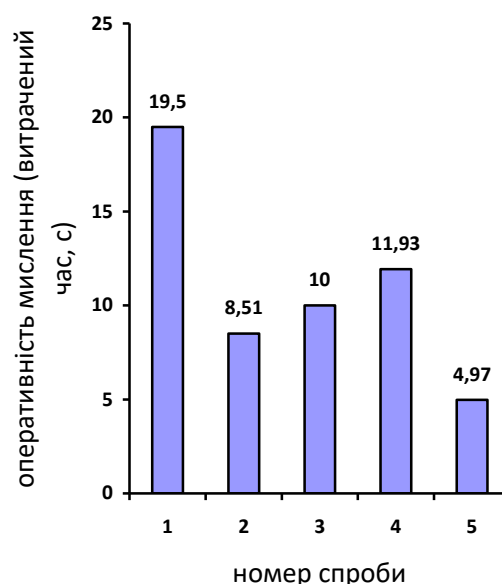


Рис. 2 Показники оперативності мислення баскетболістів-аматорів (секунди)

**Висновки.** Встановлено, що гравці достатньо швидко опановують завдання і вже з 2 спроби показують високі результати. Інтегральний показник оперативного мислення склав  $0,25 \pm 0,07$  умовних одиниць.

У подальшому планується встановити взаємозв'язок оперативності мислення з показниками уваги спортсменів.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Коломієць, Ю.І., Помещикова, І.П. (2017). «Підвищення ефективності командних тактичних дій баскетбольних команд аматорської ліги за рахунок розвитку оперативного мислення». *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*, №4, 89–92.



- Кущенко, С.В., Помещикова, І.П. (2017). «Зміни технічної підготовленості баскетболістів 12–13 років під впливом спеціально підібраних вправ». *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури, №4*, 106-109.
- Малиновский, С.В., & Пашинцев, В.Г. (2000). «Реализация проблемных ситуаций тактико-технических задач с помощью технических средств обучения». *Теория и практика физической культуры. 2000. №2*. 46–50.
- Помещикова, І.П., Помещиков, С.С., & Чуча, Н.И. (2009). «Исследование эффективности обучения командным тактическим действиям в баскетболе при помощи аудиовизуальной информационной программы». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей, № 1*, 129–136.
- Помещикова, І. П., Єфімов, О.А., & Суліма, А.Є. (2014). «Ефективність індивідуальних тактичних дій баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки». *Сборник статей X международной научной конференции, 7 февраля 2014 г. Т. 2. Белгород – Харьков – Красноярск; ХГАФК*, 149–154.
- Помещикова, І.П., Коваль, М.В., & Сініціна, Ю.С. (2014). «Удосконалення гри швидким проривом в баскетболі». *Сборник статей X международной научной конференции, 7 февраля 2014 г. Т. 2. Белгород – Харьков – Красноярск*; 142-148.
- Родионов, А.В., & Воронова, В.И. (1989). *Психологические основы подготовки баскетболистов*. Київ : Здоров'я.
- Хромина, Т. В., & Сопов, В.Н. (2013). *Психологические основы развития игрового мышления у баскетболистов: Монография*. Хабаровск : ДВГАФК.
- Цимбалюк, Ж.О. (2002). «Розвиток тактичного мислення у баскетболісток на початковому етапі навчання». *Теорія і практика фізичного виховання, № 2*, 45–47.
- Ward, Paul & Williams, A. Mark. (2003). «Perceptual and cognitive skill development in soccer: the multidimensional nature of expert performance». *Journal of Sport and Exercise Psychology, №25(1)*, 93–111.
- Williams, A. Mark, Ward, Paul, Knowles, John M., & Smeeton, Nicholas J. (2002). «Anticipation Skill in a Real-World Task: Measurement, Training and Transfer in Tennis». *Journal of Experimental Psychology, Vol. 8, No.4*, 259–270.

### **Відомості про авторів:**

***Анісімов Валерій Валерійович***

*Харківська державна академія фізичної культури*

E-mail: [valera.anisimov.90@mail.ru](mailto:valera.anisimov.90@mail.ru)

***Помещикова Ірина Петрівна***

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури*

E-mail: [pomeshikovaip@ukr.net](mailto:pomeshikovaip@ukr.net)

***Євтушенко Ірина Михайлівна***

*Національний університет біоресурсів і природокористування України, Київ*

E-mail: [ime11@ukr.net](mailto:ime11@ukr.net)

***Кудімова Ольга Владиславівна***

*Харківський національний медичний університет*

E-mail: [salamandra.cudimova@yandex.ru](mailto:salamandra.cudimova@yandex.ru)

*Поступила до редакції 25.12.2017*

## Спортивні ігри як важливий компонент здорового способу життя студентів

Горобей М.П., Чалий О.С., Дерябкіна Т.В., Самійленко В.П.  
Чернігівський національний технологічний університет

**Анотація.** Розглянуто проблему формування здорового способу студентської молоді. Виявлено, що основним чинником здорового способу життя студентів виступає рухова активність, важливим компонентом якої є спортивні ігри.

**Ключові слова:** студенти, рухова активність, спортивні ігри, здоровий спосіб життя.

Збереження і зміцнення здоров'я студентів сьогодні є невід'ємною складовою частиною процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Проблема формування здорового способу життя в значній мірі пов'язана з рівнем культури студентів та викладачів. Встановлено, що у студентів потреба у фізичному самовдосконаленні формується тим успішніше, чим вищим є освітній рівень, ступінь розвитку інших потреб, тобто чим більш сформована їх особистість, а також змінення їхнього ставлення до здорового способу життя, основним чинником якого виступає рухова активність, недостатність якої призводить до зниження працездатності, швидкої стомлюваності, порушення сну, підвищення нервово-емоційного збудження, зниження ініціативності, концентрації уваги, швидкості перебігу розумових процесів та зниження інтелектуальної працездатності (Грибан, 2014, с. 97-98).

Одним з важливих чинників підвищення інтересу студентів до занять руховою активністю є можливість вибору її видів, де перевага зазвичай віддається спортивним іграм. Адже гра ще з дитячого віку є основним видом діяльності, засобом підготовки до життя і праці. А ігри, які пов'язані зі спортом базуються на змаганні і виділилися в окрему групу – спортивні ігри, або ігрові види спорту. Особливості спортивних ігор визначаються специфікою змагальної діяльності, яка і відрізняє їх від інших видів спорту (Железняк, & Портнов, 2004, с. 6).

Ефективність спортивних ігор у сприянні гармонійному розвитку особистості пояснюється: їх специфікою змагальної діяльності; глибоким різнобічним впливом на організм тих, хто займаються розвитком фізичних якостей і освоєнням життєво важливих рухових навичок; доступністю для людей різного віку і підготовленості; емоційним зарядом; унікальним видовищем, з чим не можуть зрівнятися інші види спорту. Саме тому спортивні ігри широко представлені в фізичному вихованні в установах загальної та професійної освіти (Железняк, & Портнов, 2004, с. 12).

Багаторічний педагогічний досвід використання спортивних ігор у

освітньому процесі свідчить про високу цінність цього засобу для різнобічної підготовки студентської молоді. Гра як культурно-ціннісне явище з точки зору її соціально-педагогічної сутності та функціональних можливостей пов'язана з евристичною діяльністю людини, яка пов'язана з необхідністю і потребою випереджаючого відображення дійсності і механізмом передбачення результатів майбутніх дій. Такий підхід дозволяє розглядати гру як певну майбутню діяльність, яка основана на оцінці обстановки, прийнятті альтернативних рішень і їх реалізації в конкретній ситуації. При цьому процес прийняття вірних рішень і їх реалізація в спортивних іграх утруднені через різноманітність і часту зміну ігрових ситуацій, дефіцит часу, обмеженість простору, нестачу інформації, маскуванню суперниками дійсних намірів. Складність структури ігрової діяльності пов'язана з розташуванням на майданчику партнерів і суперників, динамікою їх переміщень, переміщенням м'яча, успішна реалізація яких залежить від «ігрового інтелекту», що характеризує здатність людини до ігрової імпровізації (Лутченко, Перевозникова, & Григорьев, 2016, с. 86-87).

Слід також відзначити, що спортивні ігри сприяють формуванню основ фізичної та духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, активно і довгостроково реалізованих в здоровому способі життя. Велика роль спортивних ігор проявляється у формуванні усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури і спорту; фізичне вдосконалення і зміцнення здоров'я як умови забезпечення і досягнення високого рівня професіоналізму в соціально значущих видах діяльності, що забезпечує досягнення необхідного і достатнього рівня фізичних якостей, системи рухових умінь і навичок; освоєння знань на рівні навичок проведення самостійних занять і умінь залучати до них інших (Железняк, & Портнов, 2004, с. 11-12).

У нашій роботі на заняттях з фізичного виховання студентів ЧНТУ практикується розширене застосування спортивних ігор, в першу чергу з волейболу та футболу, що відповідає вибору студентів, а також баскетболу та настільного тенісу. Це дає молоді отримувати необхідне фізичне навантаження і емоційне задоволення, сприяє формуванню здорового способу життя. Великою популярністю серед студентів користуються підготовка і проведення змагань з волейболу, футболу та міні-футболу, де виявляються переможці на курсах і факультетах. У проведенні цих заходів беруть участь представники студкому, спортклубу та ректорату ЧНТУ. А збірні команди вузу приймають участь у змаганнях чемпіонату і кубка м. Чернігова, крім того: з міні-футболу – у Всеукраїнських змаганнях II ліги; з волейболу – у турнірі Ніжинської ліги; з баскетболу і настільного тенісу – в Універсіаді вузів України.

**Висновки.** Таким чином, спортивні ігри є одним з найефективніших засобів фізичного виховання студентської молоді, прояву їх рухової та соціальної активності, зміцнення здоров'я, правильною формою проведення дозвілля, що сприяє формуванню здорового способу життя.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Грибан, Г.П. (2014). «Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, Вип. 118, Т. III, 97-101.
- Железняк, Ю.Д., & Портнов, Ю.М. (2004). *Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения*. Москва: Академия.
- Лутченко, Н.Г., Перевозникова Н.И., & Григорьев Н.Н. (2016). «Основные приоритеты и значение спортивных игр в профессиональном обучении студенческой молодежи». *Физическая культура и здоровье студентов вузов : материалы XII Междунар. науч.-практ. конф., 12 февраля 2016 г.* 86-88.

### Відомості про авторів:

***Горобей Микола Петрович***

кандидат педагогічних наук, доцент

*Чернігівський національний технологічний університет, Чернігів*

e-mail: gorobey.niko@gmail.com

***Чалый Александр Сергійович***

кандидат педагогічних наук, доцент

*Чернігівський національний технологічний університет, Чернігів*

***Дерябкина Тетяна Володимирівна***

*Чернігівський національний технологічний університет, Чернігів*

***Самійленко Володимир Петрович***

*Чернігівський національний технологічний університет, Чернігів*

*Поступила до редакції 26.12.2017*

## Ігрові види спорту як елемент професійно-прикладної фізичної підготовки студентів

Зубченко Л.В., Гаврилін В.О.

Донецький юридичний інститут МВС України

**Анотація.** У статті розглянуто існуюча система навчання і виховання студентської молоді в Донецькому юридичному інституті МВС України. Визначено особливості впливу ігрових видів спорту на розвиток особистості студентів Донецького юридичного інституту МВС України. Проаналізовано ігрові види спорту, та визначено, що футбол, волейбол, баскетбол, гандбол мають велике виховне значення, всебічно розвивають людину. Доведено, що фізичне виховання студентів ДЮІ із використанням ігрових видів спорту є активним методом здійснення професійно-прикладної фізичної підготовки з метою майбутньої успішної фахової соціалізації.

**Ключові слова:** студент, професійно-прикладна фізична підготовка, фізичне виховання, ігрові види спорту.

Сучасне суспільство всіляко зацікавлене в якісній підготовці підростаючого покоління до продуктивної праці. Більше того, можна також стверджувати, що вся існуюча система навчання і виховання у вищих навчальних закладах, зокрема у Донецькому юридичному інституті МВС України (ДЮІ), спрямована, в основному, на підготовку студентської молоді до обраного фаху. Втіленню цієї мети сприяє фізичне виховання студентів, а також розмаїття форм підготовки на різних рівнях професійної освіти (Зарічанський, 2002, с. 19).

На сьогодні в інституті розробляється і впроваджується система професійно-прикладної фізичної підготовки з елементами ігрових видів спорту, що допомагають професійній соціалізації майбутніх фахівців-правників.

Зміст професійно-прикладної фізичної підготовки у ДЮІ становлять головним чином фізичні вправи і елементи ігрових видів спорту, що відповідають особливостям професійної діяльності правника. Виховання фізичних якостей і рухових навичок та умінь, що задовольняють професійні вимоги до фахівців-правників, є спрямованим педагогічним процесом скеровування й впливу на морфологічне й функціональне удосконалення організму людини відповідно до завдань майбутнього фаху (Зарічанський, 2002, с. 25).

Для нас важливі такі особливості ігрових видів спорту, як відтворення предметного й соціального змісту професійної діяльності, що досягається у ігровому імітаційному моделюванні та вирішенні професійно орієнтованих ситуацій із доцільним поєднанням індивідуальної й групової ігрової діяльності учасників. Водночас спортивна гра в ході організації навчального процесу дає

можливість майбутнім правникам, перш за все, самоорганізуватись з огляду на те, що під час спортивної гри формуються мотиви, які пов'язані з виконанням взятих на себе обов'язків. Студент має змогу пізнати свої можливості, вчитись їх адекватно оцінювати, відчувати різні емоції. Таким чином, спортивна гра виступає як засіб самовиховання, формування професійно важливих якостей (Пустолякова, Болгар, & Павліченко, 2014, с. 159).

Серед багаточисленних видів спорту, які культивуються у системі фізичного виховання, найбільш поширеними є: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол та багато інших.

Футбол займає одне з провідних місць. Важко назвати інший вид спорту, який міг би змагатися з ним у популярності. Доступність цієї гри, простота інвентарю й обладнання, величезна емоційність ігрових ситуацій, необхідність проявлення волі і мужності при подоланні дій суперників роблять футбол як вид спорту цінним засобом фізичного виховання. Футбол дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвивати швидкість, силу, витривалість, спритність і багато інших рухових якостей, виховувати сміливість, дисциплінованість (Романій, & Солодовник, 2012, с. 291).

З багатьох видів спорту, найбільш доступним, цікавим та також популярним серед молоді є волейбол. Волейбол – один із найбільш захоплюючих і масових видів спорту, який одержав усенародне визнання. Як один із видів спортивних ігор грає велику роль у системі фізичного виховання, сприяючи усебічному фізичному розвитку, моральному і естетичному вихованню підростаючого покоління. Його відрізняє багате і різноманітне рухове утримування, високий темп ігрової діяльності, миттєва зміна напрямку і швидкості руху, висока емоційність, оволодіння спритністю і витривалістю. Гра у волейбол потребує від фізичних можливостей максимального прояву, вольових зусиль і уміння користуватися надбаними навичками. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є не тільки засобом фізичного розвитку, але й активного відпочинку. Висока динамічність, емоційність та інші її особливості пред'являють великі вимоги як до фізичного розвитку, так і до виконання технічних і тактичних прийомів гри (Мусхаріна, Чернобай, & Калініченко, 2014, с. 151-152).

Баскетбол – одна з найпопулярніших ігор в нашій країні. Баскетбол має не тільки оздоровчо-гігієнічне значення, але й агітаційно-виховне. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі, почуття колективізму. Але ефективність виховання залежить, насамперед, від того, наскільки цілеспрямовано в педагогічному процесі здійснюється взаємозв'язок фізичного і морального виховання (Пустолякова, Болгар, & Павліченко, 2014, с. 161).

Гандбол – це командна гра з м'ячем. У грі беруть участь дві команди по сім чоловік у кожній. Гандбол є досить динамічною грою. На відміну від футболу, де за всю гру можна побачити всього пару забитих голів, в гандболі спостерігаються постійні атаки. Але це й не баскетбол, адже м'яч закидається в

ворота, а не в корзину. Завдання в даному виді гри ускладнюються збільшеними габаритами воріт і зменшеним розміром м'яча. Велика емоційність, висока динамічність та інші її особливості пред'являють великі вимоги до виконання технічних і тактичних прийомів гри, так і до фізичного розвитку (Романій, & Солодовник, 2012, с. 291).

Таким чином, фізичне виховання є основою для розвитку особистості взагалі. Його значення в формуванні особистості студентської молоді полягає в наступному:

- а) фізичне виховання створює передумови для повноцінної розумової роботи;
- б) фізичне виховання забезпечує активність людини в продуктивній праці, так як фізично здорова людина здатна переносити великі навантаження;
- в) правильне фізичне виховання, участь у спортивно-масових заходах сприяють формуванню товариства, колективізму, вимогливості до себе, а також зміцненню волі (Бондарев, & Гальчинский, 2008, с. 60).

А в цілому, спортивна діяльність, в яку включаються на заняттях в фізичного виховання всі без винятку студенти ДЮОІ, по-перше, є цінністю для них, по-друге, забезпечує формування тих ціннісних орієнтацій, які важливі для високого рівня соціальної активності особистості кожного окремого студента.

Таким чином, можна зробити **висновки**, що ігрові види спорту мають велике виховне значення, всебічно розвивають людину. Важливо, щоб ігрові види спорту використовувалися доцільно. Для цього, їх необхідно ретельно підбирати відповідно до мети заняття. Треба відмітити, що їх розумне, доцільне й постійне застосування дозволяє викладачу урізноманітнити заняття, підвищити його емоційність та щільність, сформуванню потрібні фізичні якості, потрібні майбутнім фахівцям-правникам. Все вище викладене доводить, що фізичне виховання студентів ДЮОІ із використанням ігрових видів спорту є активним методом здійснення їхньої професійно-прикладної фізичної підготовки з метою майбутньої успішної фахової соціалізації.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Бондарев, Д.В., & Гальчинский, В.А. (2008). «Особенности психофизических возможностей студентов, занимающихся спортивными играми». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, № 1, 59-64.
- Зарічанський, О.А. (2002). *Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів ВНЗ освіти I–II рівня акредитації МВС України (кандидатська дисертація)*, Україна.
- Мусхаріна, Ю.Ю., Чернобай, С.О., & Калініченко, В. (2014). «Обгрунтування впливу волейболу на різні аспекти здоров'я студентів». *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення: зб.наук.пр., Національний медичний університет ім. О.Богомольця, Київ*, 151-155.
- Романій, С.М., & Солодовник, Т.В. (2012). «Вплив занять ігровими видами спорту на формування особистісних якостей майбутніх керівників персоналом». *Актуальні проблеми економічного і соціального розвитку регіону: зб.наук.пр., Харків*, 290-293.
- Пустолякова, Л. М., Болгар, М.А., & Павліченко, С.В. (2014). «Спортивні ігри як активний метод формування професійно-прикладних якостей майбутніх медиків на заняттях з фізичного виховання зі студентами медичного ВНЗ». *Фізична культура, фізичне*

*виховання різних груп населення: зб.наук.пр., Національний медичний університет  
ім. О.Богомольця, Київ, 159-163.*

### **Відомості про автора**

***Зубченко Людмила Вікторівна***

кандидат педагогічних наук,

*Донецький юридичний інститут МВС України, Кривий Ріг*

e-mail [lyzubchenko@i.ua](mailto:lyzubchenko@i.ua)

***Гаврилін Віталій Олексійович***

кандидат біологічних наук, доцент,

*Донецький юридичний інститут МВС України, Кривий Ріг*

*Поступила до редакції 5.12.2017*



**Взаємозв'язок рухових якостей і техніко-тактичних дій  
юних футболістів 8-12 років**

Коваль С.С.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглянуті взаємозв'язки рухових якостей і техніко-тактичних дій юних футболістів. Проаналізовано літературні джерела, що розглядають деякі аспекти даного дослідження. Визначено взаємозв'язок прояву рухових якостей і виконання окремих техніко-тактичних дій юних футболістів різних ігрових амплуа. Обґрунтовано важливість проведення подальших досліджень по порушеній темі.

**Ключові слова:** рухові якості, техніко-тактичні дії, юні футболісти.

**Вступ.** Загальновідома величезна популярність футболу, оскільки цим видом спорту займаються мільйони дітей і дорослих. На Україні, не дивлячись на таку ж велику популярність футболу, фахівці звертають увагу на існуюче значне відставання гравців провідних українських клубів від кращих світових й європейських команд в індивідуальній техніко-тактичній і фізичній підготовці (Бойченко, 1986; Дулібський, 1999).

Рядом авторів (Дулібський, 1998; Золотарьов, 1996а, 1996б; Зонин, 1974) відзначено, що індивідуальна техніко-тактична підготовленість гравців більшості команд із віком поліпшується, однак арсенал застосування більшості технічних прийомів у грі залишається досить низьким, незважаючи на те, що швидкість виконання їх підвищилася.

Кількість, що є в наявності наукової й методичної літератури із проблем підготовки футболістів різного віку, на жаль, стосуються в основному тільки питань методики початкового навчання техніки гри (Золотарьов, 1996а; Максименко, 2002) або фізичній підготовці спортсменів. У той же час, у доступній нам спеціальній літературі, практично відсутні дані комплексного розвитку рухових якостей і техніко-тактичних дій юних футболістів.

Теоретичне значення проведеного дослідження складається у формуванні наукових положень і розробці адаптованої, у віковому аспекті, методики техніко-тактичної підготовки юних футболістів на основі використання даних про розвиток їхніх рухових функцій.

**Мета дослідження** – формування техніко-тактичних дій у взаємозв'язку з розвитком рухових якостей у юних футболістів 8–12 років.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз існуючих методик розвитку рухових якостей і техніко-тактичної підготовки юних футболістів.
2. Визначити взаємозв'язок прояву рухових якостей і виконання окремих техніко-тактичних дій юних футболістів різного ігрового амплуа.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети й вирішення завдань

дослідження були використані наступні методи: вивчення й аналіз науково-методичної літератури, анкетування, педагогічні спостереження.

**Результати дослідження.** Проведений ретроспективний аналіз ефективності застосування різних систем гри у футбол, а також існуючих різноманітних способів досягнення результату, у діях футболістів варто виділити серед групи факторів найбільш ефективний спосіб ведення гри, притаманний даній команді або школі. Це ставиться до всіх складових гри: до загальної стратегії й тактичної побудови, до вибору певної системи гри й техніко-тактичних дій команди, а також до індивідуальної технічної досконалості майстерності спортсменів. На підставі наших досліджень можна затверджувати, що на різних етапах розвитку й становлення футболу в історичному плані домінують різні фактори, способи, сторони підготовки команд і спортсменів.

Спочатку головна роль у розвитку тактики належала відкриттю нових технічних елементів. При цьому ініціативний (тобто нападаючий) гравець опановує усе більше нову тактичну зброю, що значною мірою сприяє стратегічному успіху – досягненню перемоги. У зв'язку із цим і підготовка окремих футболістів і команди в цілому була орієнтована на виховання високотехнічного гравця. Присутність у команді навіть одного такого футболіста вже деякою мірою забезпечувало значні шанси на успіх, а наявність 2–3 гравців, що у досконалості опанували технікою обробки, ведення м'яча, ударів по воротах, практично завжди забезпечували команді перемогу.

Постійне прагнення підвищити рівень і результативність футболу, прагнення заощаджувати сили гравців уможливили й зробили навіть необхідним застосування всіх основних засобів розумної колективної гри. Так, була сформульована концепція «колективних дій», що формується на вмінні використати сильні сторони кожного футболіста в інтересах команди, на об'єднанні індивідуальних можливостей окремих гравців у зусилля колективу.

У різні роки, на різних етапах формування колективу (більше того, при формуванні конкретної ігрової концепції) на передній план виступають різні, іноді випадкові, фактори, що відбивають різноманітні сторони підготовленості гравців і команди з неоднаковим ступенем реалізовані безпосередньо на полі.

У цьому зв'язку, як показав аналіз закордонної літератури з футболу й наші безпосередні спостереженнями як за процесом підготовки спортсменів, так і за ступенем реалізації ігрового потенціалу окремих футболістів, також команди (збірної, клубу) у цілому, можна затверджувати, що в ієрархії проблем сучасної підготовки висококваліфікованих футболістів на більше високі місця переміщуються три, на наш погляд ведучі: психологічна підготовка; індивідуалізація підготовки; загальнофізична (атлетична) підготовка.

З огляду на існуючу спрямованість роботи, варто розглянути у віковому аспекті особливості індивідуалізації технічної підготовки гравців на основі отриманих характеристик змагальної діяльності у футболі.

Згідно результатів наших спостережень найбільш відчутним резервом підвищення майстерності юних футболістів є індивідуальна техніко-тактична й фізична підготовка. Низька її ефективність у дитячо-юнацьких спортивних школах багато в чому пов'язана із плануванням й обліком тренувального процесу.

Як відомо з даних літературних джерел загальна й спеціальна підготовка являють собою дві невід'ємні частини всебічної фізичної підготовленості футболістів. Під загальною фізичною підготовкою (ЗФП) розуміють процес гармонічного розвитку всіх рухових якостей. У той час як спеціальна підготовка (СФП) спрямована на розвиток тих рухових якостей, які забезпечують успішні виступи в конкретних видах спорту. ЗФП і СФП присутні на всіх етапах багаторічного тренування футболістів. Однак, їхнє співвідношення міняється від етапу до етапу.

Проведене нами анкетне опитування тренерів ДЮСШ по футболу які працюють з юними футболістами, виявив, що у 8–10 річних футболістів вони рекомендують 75–70 % тренувального часу відводити на ЗФП, а інші 25–35 % на СФП. У наступній віковій групі (11–12 років), розподіл ЗФП і СФП складає 60 % і 40 % відповідно.

У розділі спеціальної підготовки по даним анкетування більшість тренерів указують на необхідність застосовувати дії гравців відповідно до вимог процесу індивідуалізації тренувальних занять. У випадку з юними футболістами 8–12 років, як показують проведені нами аналіз літератури й анкетування тренерів, цей процес має дві складові.

С однієї сторони, тактико-технічна підготовка гравців повинна проводитися з урахуванням їхнього амплуа, з іншого боку, удосконалювання розвитку рухових якостей залежно від техніко-тактичної підготовки.

### **Висновки.**

1. Визначено комплекс основних показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості юних футболістів 8–12 років, що впливає на становлення їхньої техніко-тактичної підготовленості.
2. Уточнено методика формування техніко-тактичної діяльності юних футболістів 8–12 років на основі рівня розвитку їхніх рухових якостей.
3. Виявлено ряд проблем, які стосуються планування, контролю й керування змагальною діяльністю юних футболістів у віці 8–12 років. Їх вирішення повинно ґрунтуватися на основі обліку та виявлення взаємозалежності різних сторін підготовленості.

### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

- Бойченко, В.Ф. (1986). *Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов.* (Автореферат диссертации кандидата пед. наук). Киев, Украина.
- Дулібський, А. (1999). «Застосування методів моделювання у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. *Фізическое воспитание студентов творческих специальностей, № 10, 31-35.*

- Золотарев, А.Л. (1996а). «Аспекты оптимизации технической подготовки юных футболистов к соревнованиям». *Проблемы физиологии произвольных движений и функциональных основ физического воспитания: сборник научных трудов*, 144-155.
- Золотарев, А.П. (1996б). «Возможности преобразования многолетней подготовки спортивного резерва в футболе». *Природа. Общество. Человек: Вестник Южно-Российского отделения Международной Академии наук Высшей школы*, № 1(4), 35-37.
- Зонин, Г.С. (1974). *Исследование физической, технической подготовленности и их совершенствование у футболистов*. (Автореферат диссертации кандидата пед. наук). Ленинград, Россия.
- Лалаков, Г.С. (1995). «Исследование срочных тренировочных эффектов после применения нагрузок, направленных на развитие различных видов выносливости при подготовке молодых футболистов». *Теория и практика физической культуры*, № 9, 37-40.
- Максименко, И.Г. (2002). *Основы отбора, обучения и тренировки футболистов*. Луганськ : Знание.
- Платонов, В.Н., & Булатова М.М. (1995). *Фізична підготовка спортсмена. Навчальний посібник*. Київ : Олімпійська література.
- Платонов, В.Н. (1995). *Закономерности и принципы системы спортивной подготовки*. Москва : СААМ.
- Шамардин, В.Н. (2002). *Моделирование подготовки квалифицированных футболистов*. Днепропетровск.

### **Відомості про авторів**

**Коваль Святослав Святославович**

к.фіз.вих., доцент

*Харьковская государственная академия физической культуры*

*Поступила до редакції 10.01.2018*

**Диагностика и хирургическое лечение болевого синдрома при локтевом эпикондилите у спортсменов по настольному теннису и бадминтону**

Ковтун Е.В., Мальцева Т.Н., Жадан Ю.Г.

*Харьковский национальный университет имени В.Н.Каразина*

**Аннотация.** *Цель:* Изучить актуальные методы диагностики и хирургического лечения болевого синдрома при локтевом эпикондилите у спортсменов по настольному теннису и бадминтону. **Материал и методы:** анализ научно-методической литературы; врачебное наблюдение. **Результаты:** рассмотрены основные ключевые симптомы, методы диагностики и хирургические вмешательства при болевом синдроме локтевого эпикондилита. **Выводы:** Клинико-инструментальными критериями диагностики локтевого эпикондилита можно считать наличие любых двух признаков из трех клинических и одного инструментального признаков. Если при консервативном лечении боли не прекращаются в течение 3-4 месяцев, это является показанием для хирургического иссечения сухожилий в местах их прикрепления к кости. Данная операция (Гохмана) проводится в плановом порядке с использованием проводниковой анестезии или под общим наркозом.

**Ключевые слова:** болевой синдром, локтевой эпикондилит, спортивные травмы.

**Введение.** Травматизм студентов сегодня рассматривается как существенная проблема социального плана. Иногда он является одной из основных причин, что угрожает жизни. Если травмируется студенческая молодежь во время занятий физическими упражнениями это уже не только медицинская проблема. Она влечет социальные последствия для педагогического коллектива (кафедры, факультета, института, и т.п.), которые негативно отражаются на воспитании и учебе (Бойченко, 2009).

Настольный теннис является одним из наиболее популярных видов спорта для оздоровления студентов, самой доступной игрой в системе студенческого образования по дисциплине «физическое воспитание». Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию быстроты, ловкости, общей и специальной выносливости, а также координации движений. В процессе игровой деятельности занимающиеся получают довольно значительную и, в то же время, сильную физическую нагрузку. Студенты овладевают новыми элементами техники и тактики игры, знакомятся с основными правилами игры, историей её развития (Ковтун, Купыро, & Темченко, 2009).

В каждом виде спорта существуют свои «профессиональные» болезни и травмы. По мнению В. В. Афанасьев, В.К. Щербаченко среди студентов,

занимающихся теннисом очень распространено воспаление суставов кисти игровой руки, второе «болезненное место» теннисистов – колени, третья проблема – хронические растяжение и воспаление связок. Часто страдает спина и поясница через различные вращения и резкие движения (Афанасьев, & Щербаченко, 2008). Очень часто встречается локтевой эпикондилит.

Локтевой эпикондилит – достаточно широко распространенное заболевание верхних конечностей в структуре патологии скелетно-мышечной системы и встречается в практике врачей различных специальностей: неврологов, хирургов, ревматологов, специалистов по спортивной медицине и др.

Согласно эпидемиологическим исследованиям распространенность локтевого эпикондилита в общей популяции среди игроков спортивных игр колеблется от 1–5%, среди спортсменов настольного тенниса и бадминтона этот показатель составляет 10%. Влияние профессионального физического перенапряжения подкрепляется опытом спортивной медицины, не случайно в англо-американской литературе фигурируют термины «локоть теннисиста», «локоть игрока в гольф» (Лейдерман, Е. Л. 2008).

**Цель исследования:** Изучить актуальные методы диагностики и хирургического лечения болевого синдрома при локтевом эпикондилите у спортсменов настольного тенниса и бадминтона.

**Материалы и методы исследования.** Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания и спорта Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина. В ходе работы проводились анализ научно-методической литературы; врачебные и статистические наблюдения. Для описания болевого синдрома при локтевом эпикондилите были обследованы 56 студентов Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина, которые профессионально занимаются бадминтоном и настольным теннисом.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Эпикондилит – это поражение тканей в области локтевого сустава, носящее воспалительно-дегенеративный характер. Заболевание начинает развиваться в местах прикрепления сухожилий предплечья к надмыщелкам плечевой кости, на наружной либо внутренней поверхности сустава. По локализации эпикондилит подразделяется на наружный и внутренний (<https://sustav5.ru>; <http://kakbyk.ru>).

В группу риска входят люди, род деятельности которых связан с постоянным повторением однообразных движений (водители, спортсмены, пианисты и т.д.). Игра в теннис или аналогичные спортивные движения могут быть действительно причиной возникновения эпикондилита. Кроме того, отмечается снижение мышечной силы при сопротивлении захвату и при супинации кисти. Существуют также тесты, такие как подъем стула и тест кофейной чашки (<https://sustav5.ru>; <http://kakbyk.ru>).

Однако иногда возникает необходимость инструментальной диагностики для диагностики с другими заболеваниями. МРТ – диагностика помогает поставить точный диагноз. УЗИ – достаточно информативный метод

исследования, позволяющий визуализировать эту патологию. ЭМГ – необходимо только при признаках нарушения проводимости.

При выраженном болевом синдроме в острой стадии осуществляется кратковременная иммобилизация сустава с помощью гипса или пластиковой лонгеты примерно на неделю. Поскольку причиной болевого синдрома при эпикондилите является воспалительный процесс, назначаются нестероидные противовоспалительные препараты местного применения в виде мазей. При очень сильных, неослабевающих болях проводятся блокады кортикостероидами, которые вводятся в зону воспаления (<http://123mistika.ru>).

Если при консервативном лечении боли не прекращаются в течение 3-4 месяцев, это является показанием для хирургического иссечения сухожилий в местах их прикрепления к кости. Так называемая операция Гохмана проводится в плановом порядке с использованием проводниковой анестезии или под общим наркозом. Иссечение проводится в области крепления сухожилия к самой кости. Риск повреждения кровеносных сосудов и нервных каналов исключается (<http://123mistika.ru>).

**Выводы.** Эпикондилит – это дегенеративно-дистрофический процесс с вовлечением сухожилий разгибателей при латеральном и сухожилий группы мышц сгибателей-пронаторов при медиальном. Считается, что систематические нагрузки приводят к тендинозу. В настоящее время, «теннисный локоть» может возникнуть у людей при выполнении любой деятельности, которая сопровождается многократной сгибанием и разгибанием предплечья в локте с нагрузкой.

У большинства пациентов удается снять воспалительный процесс назначением короткого курса НПВС и использованием ортезов. Кроме того, в программу реабилитации направлены меры, способствующие постепенному увеличению мышечной силы, эластичности и функциональности, для того чтобы вернуть трудоспособность или возможность продолжать занятия спортом. В реабилитации, важно ликвидировать любые биомеханические нарушения, которые могли привести к изначальной травматизации. Притом, что консервативное лечение нередко бывает успешным, иногда возникает необходимость инструментальных методов обследования, таких как МРТ или УЗИ. Также проводится операция Гохмана в плановом порядке с использованием проводниковой анестезии или под общим наркозом.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Афанасьев, В.В., & Щербаченко, В.К. (2009). «Травматизм студентів вузів під час занять настільним тенісом». *Ресурс доступу: <http://profitt.com.ua>.*
- Бойченко, Ю. (2009). «Профілактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога». *Фізичне виховання в школі, № 4, 21-24.*
- Ковтун, Е. В., Купыро, В. В., & Темченко, В. А. (2009). «Настольный теннис в системе занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей, (1), 84-93.*
- Лейдерман Е. Л. (2008). *Диагностика и физиотерапевтическое лечение болевого синдрома при плечевом эпикондилите.* (Диссертация кандидата медицинских наук). Екатеринбург, Россия.

<https://sustav5.ru>  
<http://kakbyk.ru>  
<http://123mistika.ru>

### **Информация об авторах**

***Ковтун Елена Валерьевна***

доцент

*Харьковский национальный университет имени В.Н.Каразина*

***Мальцева Татьяна Николаевна***

доцент

*Харьковский национальный университет имени В.Н.Каразина*

***Жадан Юлия Геннадиевна***

*Харьковский национальный университет имени В.Н.Каразина*

e-mail: [juliazhadan@gmail.com](mailto:juliazhadan@gmail.com)

*Поступила в редакцию 15.12.2017*



**Проблемы в организации занятий физическим воспитанием студенток специального учебного отделения**

Кочеткова Т. Н.<sup>1</sup>, Шеломенцева О. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Лесосибирский педагогический институт - филиал Сибирского федерального университета, г. Лесосибирск

<sup>2</sup>«Красноярский медицинский университет им. В.Ф.Войно-Ясеневого», г. Красноярск

**Аннотация:** В статье рассматриваются разновидности занятий в физическом воспитании студенток специального учебного отделения. Воздействие физических упражнений на организм в процессе занятий. Решение частных задач. Как с помощью занятий спортом можно избирательно воздействовать на развитие функций различных систем организма.

**Ключевые слова:** физические упражнения, организм, процесс занятий, спорт, физическая культура, физические нагрузки, индивидуальные особенности студентов, отнесённых к специальному учебному отделению.

В последние годы представление о человеке, как составной части природы получило широкое распространение. Изучая окружающую среду и ее законы, нужно понимать и учитывать закономерности, которые воздействуют на организм человека. Это особенно актуально для регионов, где люди проживают в экстремальных климатогеографических условиях. Проблема укрепления здоровья и улучшения физического развития остается в наше время исключительно острой, о чем свидетельствует резкое ухудшение состояния здоровья населения (Семёнов, 2016).

В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и неадекватной физической активности, здоровье детей и подростков ухудшилось. По официальным данным Минздрава России из 6 млн. подростков, прошедших профилактические осмотры в возрасте от 15 до 17 лет, 94,5% были зарегистрированы различные заболевания. Ситуация настолько серьезная, что рассматривается вопрос о развитии новой науки виктомалогии, занимающейся проблемами выживания и безопасности человека в современных условиях (Виленский, 1996).

За последние 10–15 лет уровень состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития выпускников школ ухудшился, и как следствие тому, 85% абитуриентов высших учебных заведений имеют отклонения в состоянии здоровья. Ученые отмечают, что на первом месте – заболевания опорно-

Значительно увеличилось количество студентов, освобожденных от практических занятий по физическому воспитанию. Ученые считают, что необходимо активизировать теоретические знания студентов о заболевании и возможностях реабилитации с использованием традиционных и нетрадиционных средств физической культуры и медицины. Одной из основной причины роста заболеваемости среди студентов является прогрессирующий дефицит двигательной активности, обусловленной учебными нормативами в вузе на протяжении всего периода обучения. Это отрицательно сказывается на состоянии их здоровья, уровне физического развития и двигательной подготовленности. Эта проблема обостряется ещё больше для студентов, отнесённых к специальным медицинским группам (Кваша, 1994).

Анализ данных медицинского осмотра студентов первого курса, проведенный в Лесосибирском педагогическом институте констатирует ежегодный рост числа первокурсников, отнесённых по состоянию здоровья к специальным медицинским группам. К наиболее распространённым заболеваниям относятся нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. Можно также отметить, что после прекращения регулярных занятий и тренировок на старших курсах резко возрастает число студентов с отклонением в состоянии здоровья, увеличиваются пропуски учебных занятий по болезни. Проведенный анализ заболеваемости студентов первого курса, показал, что самыми распространёнными заболеваниями являются болезни: нарушение опорно-двигательного аппарата, лор-органов, сердечно-сосудистой системы и эндокринной систем организма. Среди нозологических заболеваний на первое место вышел сколиоз (27,4%), на второе – плоскостопие (20,3%), на третье – миопия (20,1%), заболевание сердечно-сосудистой системы (14,2%). Таким образом, обследование первокурсников показало, что они в большинстве своем являются нездоровыми и нуждаются в разработке индивидуальной медицинской, физической и социальной реабилитации. Медицинский осмотр студентов первого курса Лесосибирского государственного педагогического института показал, что среди 476 человек, к специальной медицинской группе отнесёно – 56 человек, к подготовительной – 13, освобождено от занятий – 19. В дополнительном углубленном обследовании нуждались 69 человек, из них, в специальную медицинскую группу дополнительно отнесены 58 человек. Таким образом, различные заболевания имеют 85% студентов первого курса (Кочеткова, 2009).

Для того, чтобы процесс учебной деятельности осуществлялся эффективно, необходимо научиться пользоваться современными педагогическими технологиями, разбираться в их сути и создавать свои профессиональные стратегии деятельности, учитывать то обстоятельство, что гармонический педагогический процесс возможен только как точное воспроизведение заранее спроектированной педагогической технологии, т.е. четко поставленной цели и педагогических задач в совокупности с адекватной технологией их решения (Кочеткова, 2009). Лишь в этих условиях представляется возможным превращение учебно-воспитательной работы из малоупорядоченной совокупности действий в целенаправленный процесс.

О том, что систематические занятия физической культурой способствуют сохранению высокой работоспособности, долголетия, активности говорят многие педагоги. Значение имеет индивидуализация нагрузки в занятиях со студентами специальных медицинских групп, дозируемое воздействием физических упражнений на организм занимающихся посредством изменения количества повторений упражнений, интенсивности и уменьшения или увеличения амплитуды движения.

Особого внимания требует организация и проведения занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья (Кочеткова, 2012). Такие студенты на основании медицинского обследования относятся к специальным медицинским группам. Занятия проводятся по облегчённой программе, учитывая характер заболевания.

Из-за длительного щадящего режима и низкой двигательной активности до поступления в вуз у них наблюдается недостаточное развитие основных физических качеств – выносливости, ловкости, быстроты и силы. Всё это, влечёт за собой снижение общей работоспособности, и адаптационный период проходит у таких студенток намного дольше. Физическая активность – одно из важных условий жизни и развития человека. Физическое воспитание, в частности преподавания в школе, в ВУЗах оказывает огромное влияние на состояние студентов. Функциональных возможностей студента, его здоровья. Обеспечивает, а точнее играет не последнюю роль в психическом здоровье, т.е. состояния душевного благополучия, характеризующуюся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающую адекватную условиям действительности, регуляцию поведения и деятельности (Кваша, 1994).

Студенческая молодёжь – специфический контингент, для которого ряд негативных явлений, таких как стрессы, нерациональное питание, вредные

привычки, могут в будущем приводить к ухудшению здоровья. Студенты пока составляют небольшой процент населения, однако по прогнозам, в течение ближайших 10 лет число студентов будет расти быстрыми темпами. Обучение в высшей школе обычно приходится на период жизни человека, ограниченный возрастом 17–25 лет. Для данного периода характерно завершение физического, психического и социального созревания личности (Виленский, 1996).

Анализ литературы показал, что система проведения занятий физической культуры со студентами специальных медицинских групп включает в себя различные методы, принципы, рекомендованные не только педагогами – практиками, но и врачами. Попытки решения задач, стоящих перед физическим воспитанием студенток специальных медицинских групп говорят о многогранности данной проблемы, о необходимости проведения специальных научных исследований по вопросу совершенствования проведения занятий физической культуры со студентками специальных медицинских групп. В настоящее время имеются многочисленные научные исследования, свидетельствующие об эффективном влиянии физических упражнений на умственную работоспособность и физическую подготовленность студентов. В работах отдельных авторов, отмечается наличие тесной связи и взаимообусловленности между умственной и физической работоспособностью. В то же время отдельные вопросы остаются недостаточно изученными и требуют дальнейшего научного обоснования. Выбор физических упражнений, прежде всего, зависит от состояния здоровья. Следует иметь в виду, что современная наука рассматривает организм человека не как механическое соединение отдельных органов, а как единое целое. В силу тесной взаимосвязи и необычайной сложности функций отдельных органов на всякое воздействие отвечает не только отдельный орган, например сердце, но и весь организм, включая и психику.

Главной чертой современной жизни становится динамичность, способность выделять актуальные проблемы и эффективно их решать (Кочеткова, 2009). При этом всё более очевидно, что невозможно эффективно решать задачи развития, не подходя к ним системно, т.е. не рассматривая каждую проблему как часть более общей, не выделяя и не интегрируя различные её аспекты в единое целое, ориентируясь только на непосредственные результаты изменений и не учитывая побочных факторов. Основной акцент делается на формирование профессионального мышления и деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта на основе теории развивающего обучения.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Семёнов, Ю.В. (2016). «Физическая реабилитация учащейся молодёжи специальной медицинской группы». *Материалы Всероссийской научно–практической конференции, Чебоксары, ЧГПИ*, 3–6.
- Виленский, М.Я. (1996). «Физическая культура в гуманитарном общеобразовательном пространстве вуза». *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, № 1. 27–32.
- Кваша, А.Я. (1994). «Демографическое развитие России». *Вестник Российской Академии наук*. № 11. 64.
- Кочеткова, Т.Н. (2009). «Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студенток специального учебного отделения на основе индивидуального подхода». (Диссертация канд. педаг. наук). Красноярск, Россия.
- Кочеткова, Т. Н. (2012). *Физическая культура*. Красноярск : СФУ.

## Информация об авторах

### **Кочеткова Татьяна Николаевна**

кандидат педагогических наук, доцент

*Лесосибирский педагогический институт - филиал Сибирского федерального университета*

e-mail: Kochetkova20@mail.ru

### **Шеломенцева Ольга Викторовна**

кандидат биологических наук, доцент

*Красноярский медицинский университет им. В.Ф.Войно-Ясенецкого*

*Поступила в редакцию 11.01.2018*

## Организация занятий по коррекции техники десятилетних теннисистов при переходе с мячей с давлением 75 % на стандартные

Крылов Д.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

**Аннотация.** *Цель: изучить методику организации занятий юных теннисистов, направленных на коррекцию техники. Материал и методы. В исследовании принимали участие 8 теннисистов в возрасте 10 лет. В ходе исследования использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, обобщение опыта работы тренеров, анализ технологий для спорта в интернете. Результаты: обработка и анализ полученной информации, позволили создать рациональную программу занятий, направленную на коррекцию техники десятилетних теннисистов. Выводы: описанная организация занятий, направленных на коррекцию техники десятилетних теннисистов, позволяет правильно и эффективно организовать тренировочный процесс, что дает возможность юным спортсменам показать высокие результаты в соревнованиях.*

**Ключевые слова:** *программа для тенниса, теннис, коррекция техники десятилетних игроков.*

**Введение.** Программа «Tennis 10s» «Official program of the International tennis Federation, 2008» предполагает ступенчатую структуру развития тенниса для детей младше десяти лет. Программе «Tennis 10s», преимуществам которой для детей до 10 лет, является применение мячей с давлением 75% от стандартного, меньших по размеру кортов и ракеток, соответствующих росту ребенка, посвящена 51 научно-практическая конференция Международной федерации тенниса (ITF Coaching and Sport Science Review, 2010; ITF Coaching and Sport Science Review, 2015; ITF Coaching and sport science review the official coaching and sport science publication of the international tennis federation, 2010). В программах подготовки теннисистов для ДЮСШ и СДЮСШОР (Голенко, & Скородумова, 2005; Чертова, & Машовець, 1994) описаны комплексы упражнений и последовательность их выполнения у теннисистов десяти лет. Однако вопросы организации занятий, направленных на коррекцию техники десятилетних теннисистов при переходе их от игры мячами с давлением 75% от стандартного к стандартным в программах не описан.

Некоторые вопросы коррекции техники десятилетних теннисистов при переходе от мячей с давлением 75% от стандартного к стандартным описаны в работе Крылова Д. С., Шестеровой Л. Е. (Крылов, & Шестерова, 2017), однако описание организации занятий с применением информационных технологий не приводится.

Коррекция техники с использованием видеосъемки проводилась в различных видах спорта (Дунаев, & Федосеев, 2015), в том числе, и в теннисе (Crespo, & Miley, 1998). Авторы дают направления коррекции, однако методика ее не приводится, отсутствует и преломление методики на коррекцию техники десятилетних спортсменов.

Таким образом, проблема организации занятий и подбора упражнений для коррекции техники десятилетних теннисистов и методика их применения с использованием современных технологий до настоящего времени практически не рассматривалась.

**Цель исследования:** изучить методику организации занятий юных теннисистов, направленных на коррекцию техники.

**Материал и методы.** В исследовании принимали участие 8 теннисистов в возрасте 10 лет. В ходе исследования использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, обобщение опыта работы тренеров, анализ технологий для спорта в интернете.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основании опроса тренеров и собственного тренерского опыта была разработана программа коррекции техники десятилетних теннисистов. В программе используются современные компьютерные технологии, такие как устройство babolat Pop и носитель цифровой камеры планшет с приложением для обработки изображений CMV Free.

Игроки тренировались 6 раз в неделю по 90 минут. После всесторонней разминки длительностью 20-30 минут игроки по подгруппам, последовательно одна за другой, выполняли упражнения, направленные на коррекцию техники.

Программа рассчитана на 6 месяцев занятий, в результате которых спортсмены осваивают технику игры в теннис мячами со стандартным давлением.

Инвентарь, необходимый для проведения занятий по коррекции техники:

1. Корзина с 72 стандартными мячами, смена мячей осуществляется 1 раз в месяц.
2. Набор фишек для тренировки.
3. 4 вертикальные стойки.
4. Электронный радар для измерения скорости полета мяча.
5. Браслеты babolat Pop у каждого игрока.
6. Планшет на системе android либо IOS с камерой, имеющей разрешение не менее 8 мегапикселей, у каждого игрока.
7. Приложения на планшете babolat Pop и CMV Free у каждого игрока, данные приложения являются бесплатными для загрузки на устройство и для дальнейшего их использования.
8. 2 туба для сбора мячей.
9. Зеркало на подставке шириной 60 см и высотой 1,2 м.

Перед выполнением упражнений игроки просматривают запись своих ударов на планшете при помощи приложения для просмотра видеофайлов CMV Free из своего профайла, выполненных на предыдущей тренировке, с разбором

вместе с тренером ошибок и нанесением маркером на изображение основных моментов для контроля на текущей тренировке. Просмотр собственных ударов по мячу на предыдущей тренировке и видеосъемки эталонных ударов ведущих теннисистов мира, находящихся в профайле каждого игрока при параллельном запуске в приложении CMV Free с возможностью пошагового просмотра, пошагового возврата назад, просмотра с различной степенью замедления, отметок маркером ошибочных и правильных линий в цепочке стопа-голень-колени-бедро-спина-плечо-локоть-предплечье-кисть-ракетка по отношению к эталону, выделение маркером и определение углов в движениях ударов игроков группы. Просмотр осуществляется каждым игроком перед каждой сменой упражнения, после завершения упражнения игрок просматривает съемку, выполненных им ударов в конкретном упражнении.

После просмотра своих действий игроки 2-3 минуты выполняют имитацию движений удара, который предстоит отработать. Работа над коррекцией начинается с упражнений, в которых удары наносятся по стоячему мячу. Это позволяет нивелировать скорость отскока мяча на игрока. При этом при смене мячей с давлением 75% от стандартного на стандартные изменяются только вес мяча и его жесткость, что дает возможность игроку быстрее привыкнуть к новым условиям игры, и быстрее скорректировать свои движения. По мере привыкания игроков к новым мячам количество ударов в статике, когда мяч не летит на игрока, сокращается. Это отражается в содержании занятий (набор упражнений и количество подходов), направленных на коррекцию техники.

Удары наносятся по мячу со скоростью 60-70% от максимальной для конкретного удара и игрока и с 50-60% степенью вращения мяча. Контроль за скоростью ударов осуществляется игроком при помощи радара, который находится под сеткой. Контроль средней скорости ударов и каждого удара игрока, степенью вращения мяча в каждом ударе с определением средней силы вращения, количества выполненных ударов каждого вида (справа с отскока, слева с отскока, слета, подач и смэшей), осуществляется при помощи браслета babolat Pop, который надет на ударную руку каждого игрока. Чип браслета синхронизируется с приложением babolat Pop в планшете игрока, через систему передачи данных Bluetooth. После завершения тренировки игрок открывает в своем устройстве приложение babolat Pop и вместе с тренером проводит анализ количества ударов и их технических характеристик. В качестве примера приводим занятие, направленное на коррекцию техники удара справа по линии.

Тренер с корзиной из 72 мячей находится на одной половине корта с игроками. Два игрока группы бьют по мячу, один игрок ведет съемку ударов занимающихся и после завершения упражнения передает информацию со своего устройства на устройства игроков, которые закончили упражнения. Один игрок собирает мячи. Подброс мяча тренером осуществляется вертикально вверх в удобную для игрока точку, высота отскока мяча от поверхности корта должна составлять 70-80 см. На противоположной стороне корта расположены стойки, представляющие собой ворота. Они размещаются в



2 м от задней линии, расстояние между стойками 4 м. Одна из стоек располагается напротив средней линии корта. Стойка с зеркалом находится с правой стороны корта.

В одном подходе игрок выполняет 12 ударов справа с отскока по мячу, после это происходит смена игрока. С одной корзиной из 72 мячей игроки выполняют по 3 подхода. Задачей для игроков для направления их ударов, является попадание мяча за линию подачи, с дальнейшим попаданием в створ ворот. Соревновательный момент состоит в количестве попаданий каждым из игроков в ворота. Задача максимум, чтобы все посланные игроками мячи попали в створ ворот.

После этого происходит смена игроков. Игроки 1 и 2 идут снимать видео и собирать мячи, игроки 3 и 4 идут отрабатывать технику ударов по мячу. Тренер и игроки контролируют: время начала замаха ракетки на мяч, его длину, положение головы ракетки относительно кисти на замахе, правильность опоры всей стопой о корт, открытая стойка с правой опорной ногой для правши (левой опорной ногой для левши), своевременный вынос ракетки на мяч, с сопровождением мяча и окончанием движения ракетки на левом плече для правши (правом плече для левши), разворота бедра опорной ноги с переносом веса тела на вторую ногу с разворотом плеча бьющей руки. Одна сыгранная игроком корзина, 36 мячей. Последовательно чередуясь игроки 1 и 2 с игроками 3 и 4, выполняют каждый по 3 подхода или разыгрывают по 108 мячей.

На 14 неделе предполагается участие теннисистов экспериментальной группы в турнире категории А, проводимом Федерацией тенниса Украины для юниоров до 12 лет, турнир проводится стандартными мячами.

**Вывод:** описанная выше организация занятий, направленных на коррекцию техники десятилетних теннисистов, позволяет правильно и эффективно организовать тренировочный процесс, что дает возможность юным спортсменам показать высокие результаты в соревнованиях.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Дунаев, К.С., & Федосеев, А.М. (2015). «Коррекция техники плавания способом кроль на груди с использованием видеосъемки». *Вестник ТГУ, Вып. 1 (141)*, 143-148.

Крылов, Д.С., & Шестерова, Л.Е. (2017). «Применение программы «Play and Stay» в подготовке теннисистов до 10 лет». *Слобожанський науково-спортивний вісник, №6*, 56-59.

Голенко, В.А., & Скородумова, А.П. (Eds.). (2005). *Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва*. Москва : Советский спорт.

Чертова, М.В., & Машовець, А.В. (1994). *Теніс: навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності*. Київ.

Crespo, M., & Miley, D. (1998). *Advanced Coaches Manual*. London: .

*ITF Coaching and Sport Science Review*. (2010, 53).

*ITF Coaching and Sport Science Review*. (2015, 67).

*ITF Coaching and sport science review the official coaching and sport science publication of the international tennis federation*. (2010, Issue 51; August).

**Информация об авторах**

*Крылов Дмитрий Семенович*

*Харьковская государственная академия физической культуры*

e-mail: d\_krilov@mail.ru

*Поступила до редакції 9.01.2018*

## Аналіз використання різних видів атакуючих дій у пляжному волейболі

Ляхова Т.П., Парамей О.А.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** У роботі розглянуті проблеми використання різних видів атакуючих дій у пляжному волейболі. Визначені основні напрямки розвитку методики удосконалення виконання атакуючих дій у пляжному волейболі.

**Ключові слова:** пляжний волейбол, методика вдосконалення, атакуючі дії, вертикальний стрибок.

**Вступ.** Якщо волейбол вважається одним з найбільш видовищних видів спорту, то нападаючі удари в волейболі, без сумніву, його самий видовищний елемент. Нападаючий удар приносить більше очок, ніж всі елементи гри разом узяті. Будь який волейболіст, незалежно від того професіонал він чи любитель, мріє мати в своєму арсеналі різні по технічному виконанню нападаючі удари, на яких всі успішні нападники будують свої наступальні стратегії.

**Мета та завдання дослідження.** Провести аналіз використання різних видів атакуючих дій у пляжному волейболі на прикладі змагань аматорської волейбольної ліги Харківської області.

### **Завдання дослідження:**

1. розглянути види атакуючих дій, що використовуються в пляжному волейболі ;
2. проаналізувати зовнішні фактори, що впливають на ефективність атакуючих дій у пляжному волейболі;
3. розглянути основні шляхи розвитку та вдосконалення техніки атакуючих дій для гравців – аматорів у пляжному волейболі .

**Матеріал та методи дослідження:** статистичні звіти змагань з пляжного волейболу; аналіз науково-методичної літератури, періодичних видань; методи аналізу, синтезу та порівняння; соціологічні методи: опитування, бесіда.

**Результати дослідження.** Сучасний ігровий стиль в пляжному волейболі характеризується прагненням створити тиск на суперника на протязі всього матчу, вмінням результативно застосовувати два-три основних технічних елемента (подача і атакуючі дії), високою стійкістю до збиваючих факторів (Костюков, 2005). Введення пляжного волейболу в програму Олімпійських ігор, зростання конкуренції на міжнародній арені, а також відставання українських спортсменів з пляжного волейболу від провідних команд світу вимагає змін процесу підготовки в цьому виді спорту. Однак науково-методичне забезпечення процесу підготовки спортсменів в пляжному волейболі відстає від потреб практики. Це відзначають у своїх дослідженнях Ю.А. Горчанюк,

Е.Ю. Дорошенко, В.В. Костюков, С. Сміт. У тренувальному процесі спортсменів, що тренуються в пляжному волейболі, використовуються в основному ті ж засоби і методи, що і в класичному волейболі (Горчанюк, Ю.А. 2000, 2004; Костюков, 2005). При цьому в пляжному волейболі не враховується специфіка змагальної діяльності, яка полягає в тому, що спортсмен виконує всі технічні елементи при постійно мінливій погоді, і не на твердій опорі, а на нерівному, сипучому піску, структура якого на різних змаганнях різні.

Для спортсменів в пляжному волейболі велике значення має склад і структура піску на майданчику. Його шар повинен бути не менше 40 см. Крім того, при будівництві майданчика повинні бути виконані і інші умови, наприклад, наявність під шаром піску подушки з гравію і ін. (Горчанюк, 2003).

Правила змагань також регламентують вимоги до ігрової поверхні майданчика. Поверхня повинна бути наскільки можливо гладкою і однорідною, без камінців, черепашок та інших включень. Для офіційних змагань ФІВБ пісок повинен бути глибиною не менше 40 см, пухкий, що складається з круглих зерен, а також просіяний до прийнятного розміру зерен, не дуже великих, без каменів і небезпечних включень. Він також не повинен бути надто дрібним, щоб не створювати пил і не забруднювати шкіру (Горчанюк, 2003, 2004). Використовується пісок декількох сортів: вимитий пісок, вимитий річковий пісок, вимитий пісок на пляжі або пісок дюни.

Рухові дії волейболістів складаються з безлічі дуже швидких, часто блискавичних стартів і прискорень, стрибків, великої кількості вибухових ударних рухів. Все це відбувається в ситуації майже безперервного реагування на мінливу обстановку, що пред'являє високі вимоги до їх фізичної підготовки. За одну годину ігрового часу волейболіст високого класу виконує в середньому 85 стрибків, тобто він стрибає кожні 42 с і починає біг кожні 15,4 с, долаючи за один прискорення в середньому 3,3 м (Ермаков, & Легоньков, 2005; Костюков, 2005).

Для порівняння: в класичному волейболі гравець виконує стрибок кожену хвилину і робить ривок кожні 19 с. Різні фази виконання нападаючого удару складаються з повторюваних циклічних рухів, а носять дуже різноманітний характер як по зовнішньої, що спостерігається формою рухів так і за своєю швидко-силовою структурою (Ермаков, 2001; Шалманов, 1998). В одноразових рухах, до яких відноситься технічні прийоми волейболу, виділяють підготовчу, основну і заключну фази. Разом з вихідним положенням вони визначають руховий склад прийому (Горчанюк, 2003).

У пляжному волейболі гравцями нападу найчастіше використовуються такі нападаючі удари як, прямий нападники удар, прямий нападаючий удар з

поворотом тулуба і з поворотом кисті, а також обвідні удари з обертанням і прямі обвідні удари. Атакуючі дії в пляжному волейболі займають перше місце серед всіх ігрових дій (22%). На частку подачі припадає 18,5%, на прийом подачі 15,3%, тоді як передачі складають 20% всіх рухів. Для блоку 13,8%, захисту 9,3%. Обманним дії – імітація атаки 0,9% і блоку 0,2% гравці надають вкрай мале значення (Костюков, 2002). В іграх майстрів гравцями нападниками використовуються, головним чином, різні прямі нападаючі удари (52%). Нападаючі удари з обертанням, обманні атаки і будь-які інші подібні удари використовуються в 41% випадків; всі інші це відіграні і упущені м'ячі. В іграх професіоналів-чоловіків це 65% припадає на прямі нападаючі удари, а 34% на різні нападаючі дії. У жінок це співвідношення 51% і 49 % (Костюков, 2002; Горчанюк, 2000). У пляжному волейболі частка нападаючих ударів які виконуються з поворотом кисті, особливо висока. Співвідношення прямих нападаючих ударів в командах майстрів: прямі нападаючі удари – 33,5%; нападаючі удари з поворотом тулуба – 11,25 %; нападаючі удари з поворотом кисті – 8,25 %. Обвідні нападаючі удари: з обертанням – 23,6 %; прямі – 16,6 %.

**Висновки.** Таким чином, на підставі даних, зроблених в ході аналізу літературних джерел можна зробити висновки, що більшість команд майстрів з пляжного волейболу, в тому числі і команди Харківської аматорської ліги в своїй змагальній діяльності найчастіше використовують прямі нападаючі удари, та нападаючі удари з поворотом тулуба.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Горчанюк, Ю.А. (2004). *Технічна підготовка спортсменів у пляжному волейболі на основі біомеханічних моделей стрибків і переміщень*. (Автореферат дисертації канд. наук. з фіз.вих). Харків, Україна.
- Горчанюк, Ю.А. (2000). «Биомеханические предпосылки совершенствования техники прыжков в пляжном волейболе». *Материалы II Всеукраинской научно-практической конференции для студентов и аспирантов физкультурных учебных заведений, Харьков*, 46-47.
- Горчанюк, Ю.А., & Федоров, Е.М. (1999). «Особенности местных природно-климатических условий в планировании подготовки высококвалифицированных спортсменов в пляжном волейболе». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, №10, 12-17.
- Горчанюк, Ю.А. (2003). «Перемещения в волейболе». *Физическое воспитание студентов*, 28-33.
- Ермаков, С. С. (2000). *Техника ударов лучших волейболистов России*. Харьков, ХХПИ.
- Ермаков, С.С., & Легоньков, С.В. (2005). «Оптимизация факторов, определяющих структуру отталкивания при обучении нападающим ударам волейболистов различной квалификации». *Теория и практика физической культуры*, №7, 31-32.

- Ермаков, С.С. (2001). «Педагогические подходы в обучении сложным техническим приемам волейболистов». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, №2, 32-42.
- Костюков, В.В. (2005). *Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика)*. Москва : Советский спорт.
- Костюков, В.В. (2002). «Методика бальной оценки уровня игровой подготовленности спортсменов в пляжном волейболе». *Теория и практика физической культуры*, №5, 37-38.
- Шалманов, А.А., (1998). *Биомеханические основы волейбола*. Майкоп.

### **Відомості про авторів**

***Ляхова Тамара Петрівна***

*Харківська державна академія фізичної культури*

e-mail **tamaraliahova29@gmail.com**

***Парамей Олена Андріївна***

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Поступила до редакції 10.01.2018*

**Ефективність ігрових дій «ліберо» у змагальній діяльності волейбольних команд**

Мельник А. Ю., Клименок Ж. В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В роботі запропоновано підхід для оцінки кількісних показників ефективності ігрових дій у захисті гравців амплуа «ліберо», який засновано на математичній обробці статистичних даних відповідних педагогічних спостережень за грою у змагальній діяльності волейболістів.

**Ключові слова:** методика, показник, захисні дії, коефіцієнт, оцінка.

Гравці амплуа «ліберо», що виконують виключно захисні функції у грі команд з'явилися у волейболі в 1998 році, коли FIVB внесла нові зміни в правила проведення змагань. За рахунок цього нововведення планувалось підняти привабливість волейбольних матчів з тим, щоб м'яч як можна довше знаходився у грі. Введення цього гравця було обумовлено також тим, щоб дати можливість гравцям невеликого зросту приймати участь в змаганнях високого рівня (Беляева, & Савина, 2009).

Дійсно волейбол став більш привабливим та видовищним. Також це призвело до позитивних змін у тактичному плані ігор – збільшився процент відмінного прийому подачі, покращились захисні дії команди при розіграші м'яча у глибині поля (Ю.А. Горчанюк, Таранюк, to distinguish from & В.А. Горчанюк, 2015).

У сучасному волейболі, в якості «ліберо» часто грають волейболісти, які раніше були «догравальниками». Але в ідеалі на це амплуа необхідно готувати спеціальних гравців ще в спортивних школах.

Згідно правил змагань у функції «ліберо» входять: прийом подач і нападаючих ударів, страховка «блокуючих» і своїх нападаючих, другі передачі м'яча для організації атакуючих дій команди з глибини майданчика. І якщо взяти до уваги майже постійне знаходження «ліберо» на майданчику (на задній лінії), а це приблизно 85–90 % ігрового часу матчу, слід зазначити і велике психологічне навантаження, яке випадає на нього.

Гравець будь-якого іншого амплуа після програшу очка може реабілітуватися і виграти наступне, а «ліберо» позбавлений такої можливості. Згідно з особливістю ігрових дій він може тільки втратити очко безпосередньо після невдалого прийому м'яча у захисті, свій внесок у вірогідність виграти очко він може дати тільки приймаючи участь в організації атакуючих дій команди. «Ліберо» має бути психологічно дуже стійким і стабільним гравцем (Беляева, & Савина, 2009; Stutzig, Zimmermann, Büsch, & Siebert 2015). Що стосується прийому подач, то він повинен прийняти максимально можливу їх кількість.

Аналіз науково – методичної літератури показав, що у зв'язку з невеликим проміжком часу після появи у волейбольних командах гравців амплуа «ліберо», особливості їх ігрових дій ще недостатньо вивчено фахівцями волейболу. Більшість авторів роблять акцент цілком на фізичній підготовці, що недостатньо для становлення гравця «ліберо» високого класу. В першу чергу це пов'язано, на наш погляд, з відсутністю відповідного визначення кількісних показників ефективності їх гри у захисті.

На сучасному етапі розвитку волейболу існує нагальна необхідність в якомога більш детальному аналізі ефективності ігрових дій «ліберо», що дозволить тренерам використовувати одержані результати і оперативно вносити корективи як в тренувальний процес, так і в змагальну діяльність команд. Дослідження цієї проблеми, проводиться в даній роботі в рамках запропонованого нами підходу на основі методики (Волков, & Лісянський, 2002; Ю.А. Горчанюк, Таранюк, to distinguish from & В. А. Горчанюк, 2015)., яка ґрунтується на математичній обробці даних педагогічних спостережень за грою «ліберо». В цій методиці була визначена шкала оцінок для кодових записів виконаних ігрових дій «ліберо» у змагальній діяльності волейбольних команд. Згідно з результатами, що були отримані в роботах (Беляева, & Савина, 2009; Волков, & Лісянський, 2002; Градусов, Лісянський, & Мельник, 2011), для аналізу ефективності його ігрових дій використовується п'ятибальна шкала оцінок (від 0 до 4). Для кожної оцінки вводиться свій коефіцієнт  $K_i$ , який відповідає певній ігровій дії «ліберо». Ці коефіцієнти визначають по суті умовну ймовірність виграти очко після наступних ігрових дій «ліберо» (табл. 1).

Таблиця 1

## Шкала оцінок для кодового запису ігор

Оцінка	Значення коефіцієнту	Визначення оцінки
0	$K_0=0,00$	м'яч не прийнято
1	$K_1=0,25$	доведення м'яча неточне, не вдалось організувати атаку
2	$K_2=0,50$	доведення м'яча неточне, проста атака
3	$K_3=0,75$	точне доведення м'яча до «зв'язувального» гравця, атака з утрудненням захисних дій суперника
4	$K_4=1,00$	точне доведення м'яча до «зв'язувального» гравця, атака закінчується виграшем очка

Принципово вся схема здійснення фіксації певної ігрової дії «ліберо» в ході волейбольної зустрічі виражається, як перенос її словесного опису у вигляді коду до відповідного бланку. Кодування умовно відповідає наступному виразу: *хто+де+як*. Запис фрагменту кодування та його розшифровка



складається з трьох частин, які позначені відповідними цифрами: номер гравця; номер зони, де «ліберо» виконує захисні дії; оцінка їх виконання. Наприклад, у кодовому записі 1263 – 12 позначає номер «ліберо», 6 – зону ігрового майданчика, оцінка 3 відповідає точному доведенню м'яча до «зв'язувального» гравця у зв'язку з чим виконана атака з утрудненням захисних дій суперника (Волков, & Лісянський, 2002; Градусов, Лісянський, & Мельник, 2011).

Кількісний показник ефективності ігрових дій «ліберо»  $S^l$  визначається наступною формулою:

$$S^l = \sum_i n_i^l K_i / N^l,$$

де індекс  $l$  означає номер партії у грі (може пробігати цілі значення від 1 до 5),  $n_i^l$  – кількість ігрових дій певного типу, які відповідають оцінці з індексом  $i$  та  $K_i$  – наведені вище значення коефіцієнтів (індекс  $i$  приймає цілі значення від 0 до 4),  $N^l = \sum_i n_i^l$  – загальна кількість ігрових дій певного типу в партії з номером  $l$ . Зрозуміло, що значення показника  $S^l$  не може перевищувати одиницю (Градусов, Лісянський, & Мельник, 2011).

Тобто показник ефективності  $S^l$  визначає комбіновану імовірність виграшу очка після виконання відповідних ігрових дій «ліберо», які супроводжуються певним кінцевим результатом розіграшу очок у відповідній партії окремої гри волейбольних команд.

**Висновки.** Після нововведення в практику гри команд гравця «ліберо» сучасний волейбол став більш привабливим і видовищним. Разом з цим успіх у змагальній діяльності в значній мірі залежить від його успішної гри. Тому техніко-тактичне вдосконалення ігрових дій «ліберо» підвищення їх ефективності є одним із головних резервів покращення результативності змагальної діяльності волейболістів. Однак, в сучасній науково-методичній літературі питанню підвищення ефективності гри «ліберо» приділено ще недостатньо уваги. Для вирішення цієї проблеми з теоретичної точки зору важливим в першу чергу є визначення відповідних кількісних показників ефективності його ігрових дій.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Беляева, А.В., & Савина, М.В. (Eds.). (2009). *Волейбол: Учебник для вузов*. 4th ed.). Москва: ТВТ Дивизион.
- Волков, С. П., & Лісянський, В. К. (2002). *Керування тренувальним і змагальним процесом волейболістів високої кваліфікації за допомогою системи педагогічних спостережень*. Харків : ХДАФК.
- Горчанюк, Ю. А., Таранюк, Ю. О., & Горчанюк, В. А. (2015). «Характеристика змагальної діяльності гравця «ліберо» у волейболі». *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сборник статей XI международной научной конференции. Белгород – Харьков – Красноярск, ХГАФК, Т. 2*, 17-20.
- Градусов, В. О., Лісянський, В. К., & Мельник А. Ю. (2011). «Дослідження ефективності та якості виконання подач волейболістами високої кваліфікації у змагальній».

*Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту,  
№6, 26-30.*

Stutzig N., Zimmermann B., Büsch D., & Siebert T. (2015). «Analysis of game variables to predict scoring and performance levels in elite men's». *International Journal of Performance Analysis in Sport, Vol. 15, №3.* 816-829.

### **Відомості про авторів**

***Мельник Аліна Юрївна***

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

*Харківська державна академія фізичної культури*

e-mail [alina.melnik87@mail.ru](mailto:alina.melnik87@mail.ru)

***Клименок Жанна Валеріївна***

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Поступила до редакції 9.01.2018*

## Удосконалення техніки володіння баскетбольним візком в структурі річної підготовки

Мишин М.В., Мулик В.В., Тарасевич О.А.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Дані, отримані за результатами проведеного дослідження, дають можливість тренерам з баскетболу на візках застосовувати в навчально-тренувальному процесі спортсменів з порушенням опорно-рухового апарату програму, яка сприяє удосконаленню техніки володіння спортивним візком.

**Ключові слова:** баскетбол на візках, технічна підготовка, річна підготовка.

**Вступ.** Підготовка спортсменів з інвалідністю достатньо складний і багатогранний процес (Мулик, & Нестеренко, 2013). Особливо це стосується спортсменів, які спеціалізуються в баскетболі на візках (Мишин, 2016). В першу чергу, це пов'язано з проблемою підготовки спортсменів, які мають різні фізичні ураження, і необхідністю адаптувати тренувальний процес з урахуванням функціонального класу гравців, що входять до складу команди (Мишин, 2015).

Аналіз теоретичних матеріалів показав, що в сучасному баскетболі пересування по майданчику, як частини цілісної системи змагальної діяльності, є важливим і невід'ємним компонентом технічної підготовленості гравця (Камаев, Помещикова, & Юньфей Нью, 2014; Костикова, 2002; Сушко, Мітова, & Дорошенко, 2014).

На відміну від традиційного баскетболу, у паролімпійському спорті використання гравцями спеціальних спортивних візків кардинально відрізняє і ускладнює техніку пересування гравця по майданчику. На думку низки авторів (Мишин, 2014; Пітин, & Бріскін. Ю. (Eds.), 2004; Сушко, Мітова, & Дорошенко, 2014), навчання здатності гравця правильно переміщатися на баскетбольному візку, є пріоритетним напрямком технічної підготовки. Це вимагає впровадження в тренувальний процес програми удосконалення техніки володіння баскетбольним візком і визначення її застосування в структурі річної підготовки.

**Зв'язок роботи з науковими планами, програмами, темами.** Дослідження виконано згідно наукової теми кафедри олімпійського і професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури «Удосконалення тренувального процесу спортсменів з обмеженими можливостями в різних видах спорту» (державний реєстраційний номер 0116U008944).

**Мета:** аналіз застосування програми удосконалення техніки володіння баскетбольним візком в структурі річної підготовки спортсменів з порушенням

опорно-рухового апарату.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося в умовах навчально-тренувального процесу чоловічої збірної команди України з баскетболу на візках.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вирішуючи завдання щодо удосконалення техніки володіння баскетбольним візком була розроблена програма, яка використовувалась в тренувальному процесі протягом річного макроциклу (табл. 1, рис. 1). Тривалість підготовчого періоду склало 35 тижнів, де загально-підготовчий етап склав 15 тижнів, а спеціально-підготовчий етап 20 тижнів. Змагальний період складався з 13 тижнів, а перехідний з 4. Загально-підготовчий етап включав в себе 3 мезоцикла (1 втягувальний, тривалістю 3 тижні і 2-х базових мезоцикла, тривалістю 5 і 7 тижнів). Спеціально-підготовчий етап складався з 3 базових мезоциклів (6, 7, 7 тижнів). Змагальний етап було побудовано на основі контрольного-підготовчого (6 тижнів), передзмагального (5 тижнів) і змагального (2 тижні) мезоциклів.

На початку макроциклу використовуються вправи, які за спрямованістю в основному носять аеробний характер, виконуються у великому обсязі, що сприяє збільшенню можливостей основних функціональних систем організму і розвитку якостей, які необхідні для удосконалення техніки володіння баскетбольним візком.

У подальшому необхідно збільшувати кількість вправ, які будуть наближені до змагальних, для підвищення можливостей окремих якостей та розвитку швидко-силових параметрів робочих рухів і економічності дій, пов'язаних з керуванням баскетбольним візком. Особливу увагу необхідно приділяти вправам, що виконуються в аеробних та аеробно-анаеробних режимах.

Після цього необхідно переходити на спеціальну підготовку, спрямовану на удосконалення техніки володіння баскетбольним візком, яка здійснюється паралельно з розвитком спеціальних фізичних якостей. Підготовка здійснюється завдяки збільшенню вправ, наближених до змагальних, навантаження яких в основному носить анаеробну спрямованість.

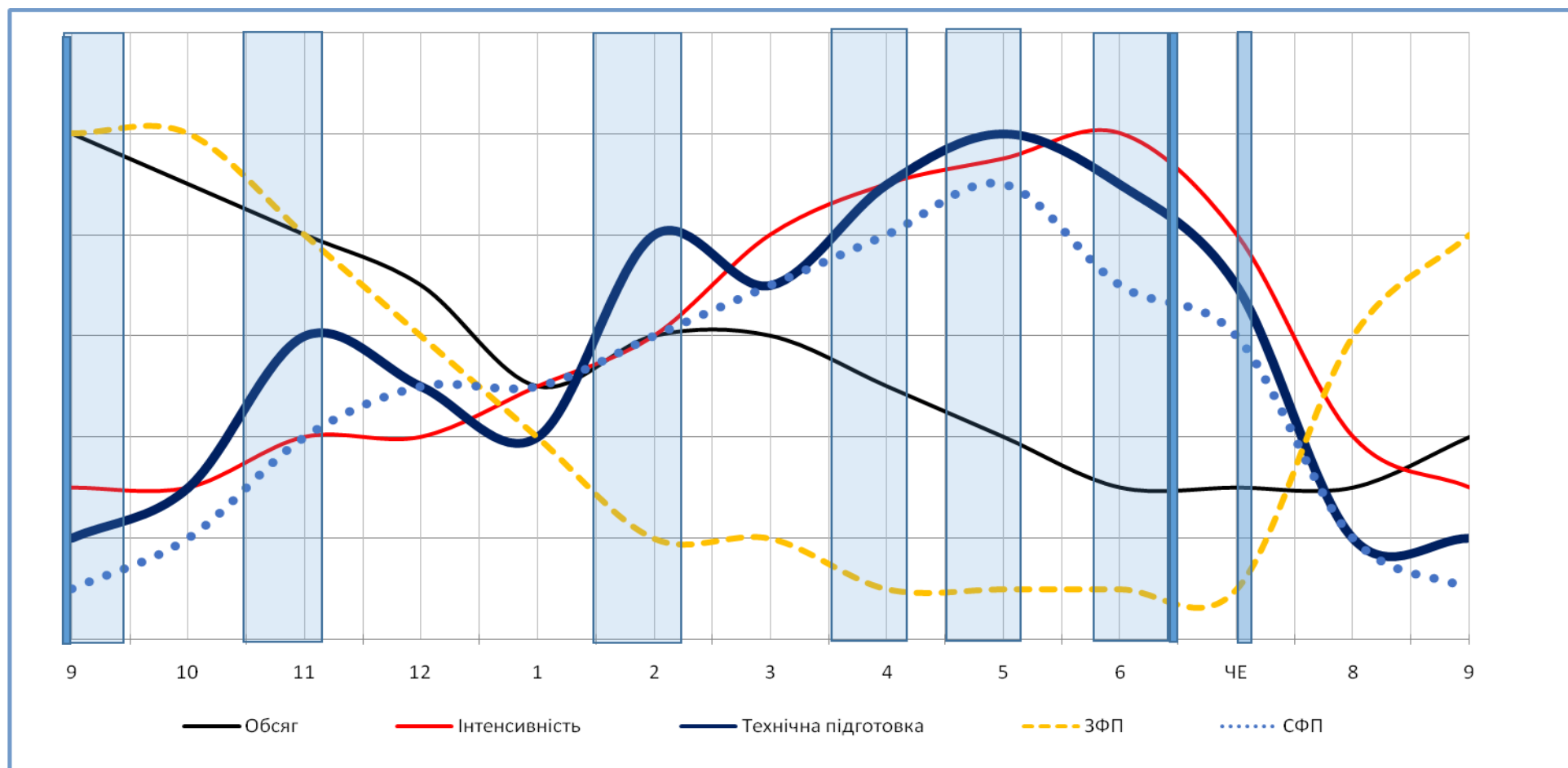
Наступним кроком є великий обсяг використання спеціально-підготовчих вправ, які значно наближені до змагальних за формою, структурою і характером впливу на організм. Широко застосовуються вправи з м'ячами, що сприяє одночасному удосконаленню техніки володіння спортивним візком і розвитку спеціальної фізичної підготовки. Інтенсивність навантаження в значній мірі підвищується завдяки застосуванню вправ анаеробної і анаеробно-гліколітичної спрямованості. Надалі необхідно застосовувати змагальні та близькі до них спеціально-підготовчі вправи, які поєднують володіння м'ячем і баскетбольним візком.

На заключному етапі необхідно застосовувати вправи, які будуть спрямовані на підтримку і зміцнення наявного рівня володіння баскетбольним візком. Інтенсивність і обсяг навантаження знижується для забезпечення

Таблица 1

**Застосування програми удосконалення техніки володіння баскетбольним візком  
у річному плані підготовки**

Місяц	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8																																							
Тиждень	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Період	Підготовчий														Змагальний								Перехідний																													
Етап	Загально-підготовчий				Спеціально-підготовчий											Змагальний				Відновлювальний																																
Мезоцикл	Втягувальний	Базовий			Базовий			Базовий			Базовий			Базовий			Контрольно-підготовчий		Передзмагальний		Змагальний	Відновлювальний																														
Мікроцикл	втягувальний	втягувальний	вдновлювальний	ударний	вдновлювальний-підтримувальний	ударний	вдновлювальний	ударний	вдновлювальний	ударний	вдновлювальний-підтримувальний	ударний	вдновлювальний	ударний	вдновлювальний	ударний	вдновлювальний-підтримувальний	ударний	вдновлювальний	ударний	вдновлювальний-підтримувальний	ударний	вдновлювальний	ударний	вдновлювальний-підтримувальний	ударний	вдновлювальний	ударний	вдновлювальний-підтримувальний	ударний	вдновлювальний	ударний	вдновлювальний-підтримувальний	ударний	вдновлювальний	ударний	вдновлювальний-підтримувальний	ударний	вдновлювальний	ударний	вдновлювальний-підтримувальний	ударний	вдновлювальний	ударний	вдновлювальний-підтримувальний	ударний						
Строки застосування програми																																																				



**Рис. 1.** Графік співвідношення обсягу і інтенсивності навантаження, а також взаємозв'язок технічної підготовки, спрямованої на удосконалення техніки володіння баскетбольним візком з загальною фізичною та спеціальною фізичною підготовкою протягом річної підготовки

оптимальних умов протікання адаптаційних процесів.

Крім того, під час підготовки, яка пов'язана з удосконаленням техніки володіння баскетбольним візком, необхідно враховувати кількість повторень і паузи відпочинку для гравців різних функціональних класів, для забезпечення ефективності процесів адаптації організму спортсменів до фізичних навантажень.

#### **Висновки:**

1. Побудова тренувального процесу спортсменів з порушенням опорно-рухового апарату, що спеціалізуються в баскетболі на візках, відповідає загальноприйнятим принципам спортивного тренування.
2. Для підвищення ефективності техніко-тактичних дій і результативності змагальної діяльності у баскетболі на візках необхідно постійно удосконалювати техніку володіння спортивним візком.
3. Раціональне планування удосконалення техніки володіння баскетбольним візком в структурі річної підготовки дозволяє оптимізувати процес технічної підготовки гравців і створити необхідні передумови для поліпшення спортивного результату.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

- Камаев, О.И., Помещикова, И.П., & Юньфей Нью. (2014). *Учебно-методические основы спортивной подготовки 13-15 летних баскетболистов: методические рекомендации для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта*. Харьков : ХГАФК.
- Костикова, Л.В. (2002). *Баскетбол. Азбука спорта*. Москва : Физкультура и спорт.
- Мишин, М.В. (2014). «Влияние уровня владения баскетбольной коляской на результативность соревновательной деятельности». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сборник статей X международной научной конференции, 7 февраля 2014 года. Т. 2. Белгород – Харьков – Красноярск; ХГАФК*. 80-85.
- Мишин, М.В. (2016). «Особенности и проблемы подготовки в баскетболе на колясках». *Баскетбол: історія, сучасність, перспективи : матеріали I Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної інтернет- конференції (м. Дніпро, 20-21 грудня)*. Дніпро : ДДІФКіС, 198-201. Retrieved from <http://infiz.dp.ua/misc-documents/conf-2016-01-basketball.pdf>.
- Мишин, М.В. (2015). «Специфічні фактори, що впливають на ефективність процесу підготовки спортсменів в баскетболі на візках». *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 19 (Том 2) / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця*. 272-277.
- Мулик, В.В., & Нестеренко, А.Ю. (2013). «Анализ динамики тренировочной нагрузки в годичных макроциклах 2010-2011, 2011-2012 и 2012-2013 спортсменов паралимпийской сборной Украины по лыжным гонкам и биатлону». *Слобожанський науково-спортивний вісник, № 4(37)*. 42-46.
- Пітин, М.П., & Бріскін. Ю. (Eds.). (2004). «Функціональні можливості виконання техніко-тактичних дій у баскетболі на візках». *Оздоровча і спортивна робота з неповносправними*. Львів : 41-44.
- Сушко, Р.О., Мітова, О.О., & Дорошенко, Е.Ю. (2014). *Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі: навч. посібник для студентів вищих*

*навчальних закладів фізичної культури і спорту. Днепропетровск : «НВП  
Інтерсервіс».*

Goosey, V.L., Fowler, N.E., & Campbell, I.G. (1997). «A kinematic analysis of wheelchair propulsion techniques in senior male, senior female, and junior male athletes». *Adapted Physical Activity Quarterly*. Vol. 14. 156-165.

### **Відомості про авторів**

***Мішин Максим Володимирович***

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

*Харківська державна академія фізичної культури*

e-mail [trenermaks75@gmail.com](mailto:trenermaks75@gmail.com)

***Мулик Вячеслав Володимирович***

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

*Харківська державна академія фізичної культури*

***Тарасевич Олена Анатоліївна***

старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Поступила до редакції 09.01.2018*



**Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури**

Москаленко А., Дорофєєва Т.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

**Анотація.** В даній статті представлені результати педагогічного дослідження щодо підвищення рівня фізичної підготовки школярів 6-7 років засобами спортивно-ігрової спрямованості. З'ясовано стан досліджуваної проблеми в педагогічній теорії та практиці фізичного виховання, та експериментально перевірено ефективність запропонованої програми комплексної ігрової організації фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, молодші школярі, вправи ігрової спрямованості, засоби спортивно-ігрової спрямованості.

**Вступ.** У системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, її спрямованості та організації (Дубогай, 1991; Качашкин, 1983; Куц, 1993; Петровська, 1989 та інші).

Багато авторів стверджує, що у фізичній підготовці дітей на сучасному етапі не враховуються нові наукові положення, а розроблена і рекомендована для впровадження в практику система оцінки розвитку фізичних здібностей не сприяє їх корекції та реалізації виховних і оздоровчих завдань у процесі занять фізичною культурою.

Проте питання, пов'язані з комплексним вихованням фізичних здібностей, які є основою підвищення рівня фізичного та психологічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, не знайшли свого наукового обґрунтування, що значною мірою гальмує підвищення ефективності фізичного виховання молодших школярів.

Отже, актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, потребою спрямувати фізичне виховання молоді на досягнення оздоровчих цілей, а з іншого – недосконалістю методики комплексного розвитку фізичних здібностей, який є передумовою міцного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

**Мета дослідження** – розробити програму щодо підвищення рівня фізичної підготовки школярів 6–7 років засобами спортивно-ігрової спрямованості.

**Методи дослідження.** У проведених дослідженнях були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних передової педагогічної практики; педагогічний експеримент; педагогічне тестування та педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

**Результати дослідження їх обговорення.** Метою педагогічного

експерименту було визначення ефективності розробленої нами методики виховання фізичних здібностей у школярів молодшого шкільного віку в процесі спортивно-ігрової форми фізичної підготовки.

При розробці системи планування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку були використані дані про динаміку вікового розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості і спритності (Сембрат, 2003).

Для педагогічної практики фізичного виховання дітей необхідна чітка система впливу на розвиток конкретних фізичних здібностей. У проведених раніше дослідженнях (Вильчковский, 1989; Дубогай, 1991; Качашкин, 1983; Куц, 1993; Сембрат, 2003) при розробці планів фізичної підготовки дітей і підлітків використовували показники темпів розвитку фізичних здібностей.

Загальний обсяг фізичного навантаження визначався у відповідності до вікових особливостей розвитку фізичних здібностей і планування на кожному навчальному уроці в узгодженості з планом фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

Основою організації навчальних занять в експериментальних класах було проведення спортивних естафет, ігор між групами учнів усередині класу, що потребує розподілу їх на команди.

В практиці фізичного виховання, як правило прийнято розподіляти клас на два – три відділення, у яких нараховувалось би не більше 6 – 8 учнів. Такий розподіл забезпечує, крім іншого, час для відпочинку між виконанням вправ, коли наступна вправа виконувалась через 1 – 1,5 хв.

Практикою відзначено (Волков, 1998; Гужаловский, 1979; Кузнецова, 1975), що при розподілі учнів на команди можна використати декілька способів.

У процесі експерименту було визначено, що найефективнішим способом розподілу на команди є розподіл за вибором капітанів з правом вчителя внести незначні корективи у залежності від рівня фізичної підготовленості членів команди, склад яких радикально не змінюється протягом навчального року.

Нормування фізичних навантажень у процесі спортивно-ігрової форми фізичної підготовки здійснювалось нами в експериментальних класах таким чином: розподіл класу на визначену кількість команд, що дає можливість збільшити або зменшити кількість гравців, а відповідно – обсяг навантаження та інтервал відпочинку; збільшення чи зменшення дистанції при виконанні фізичних вправ або ж створення додаткових (ускладнених) умов для виконання вправ; збільшення чи зменшення висоти зорових орієнтирів-стимулів при виконанні передачі м'ячів, стрибків; збільшення чи зменшення кількості перепон у процесі виконання бігу і стрибків.

Особливе значення в процесі спортивно-ігрової форми організації фізичної підготовки має система педагогічного впливу, яка забезпечує розвиток в учнів таких якостей, як дисциплінованість, колективізм, виховання волі й наполегливості при подоланні труднощів, що створюються в процесі проведення таких занять.

Оскільки учні об'єднуються в команду, то мають спільну мету, відповідальність, виконують спільну діяльність, у якій допомога і підтримка

досягаються в процесі змагальної діяльності.

Існує прямий зв'язок між ступенем вольових зусиль і нервово-м'язовими зусиллями, які проявляються при вихованні сили, швидкості, витривалості, гнучкості і спритності. І чим більше необхідно проявити даних здібностей, тим більше і повинно бути вольових зусиль.

У процесі фізичної підготовки ігровим методом виховання вольових якостей учнів і послідовне формування їх компонентів досягалося за рахунок поступового ускладнення вправ, подолання труднощів і перепон при їх виникненні.

При цьому необхідно відзначити, що такі компоненти волі, як рішучість, сміливість, витримка досить добре формуються в дітей у тому випадку, коли молодші школярі знаходяться в колективі ровесників, що дозволяє ефективно застосовувати методи колективної дії на окремих учнів в процесі змагань між відділеннями.

При формуванні цих якостей у дітей конкретизувалася мета фізичної підготовки, застосовувалися різні засоби, форми і методи проведення занять, що підвищувало їх емоційну забарвленість, дотримувався принцип доступності на основі розробленої навчальної програми і використовувався ефект змагання між відділеннями.

Розроблені педагогічні умови організації фізичної підготовки дітей 6–7 років, що враховують вікові закономірності розвитку організму, вимагають контролю і оцінки ефективності його педагогічної діяльності.

Даний аспект педагогічного процесу є завершальним етапом в системі управління фізичною підготовкою дітей молодшого шкільного віку. Він передбачає застосування відповідних тестів.

Водночас відомо (Ашмарин, 1973; Волков, 1980), що при розробці програми тестування необхідно, щоб тест мав високий ступінь інформативності, був доступним для дітей молодшого шкільного віку і давав можливість швидко оцінити стан розвитку фізичних якостей.

Відмічено (Ареф'єв, & Єднак, 2001), що розроблені тести оцінки фізичної підготовки повинні відповідати регіону, в якому проживають діти.

Ефективність розроблених педагогічних умов визначалася після проведення педагогічного експерименту, на основі даних педагогічного спостереження й оцінки рівня фізичної підготовленості дітей експериментальних і контрольних класів.

У результаті проведених бесід було встановлено, що спортивно-ігрова форма фізичної підготовки позитивно впливає на емоційний стан дітей молодшого шкільного віку, стійкі взаємини між учнями однієї команди і що, ігрові вправи з предметами їм подобаються більше, ніж без предметів.

У процесі відкритого педагогічного спостереження встановлено, що розроблені правила і вимоги в значній мірі підвищують дисциплінованість, замінюють керівний акт емоційним станом, а наступні подолання труднощів при виконанні ігрових вправ сприяють підвищенню рівня вольових якостей (сміливості, рішучості, витримки).

Порівняльний аналіз результатів загальної фізичної підготовки контрольних та експериментальних класів здійснювався за результатами оцінки розвитку фізичних можливостей (табл. 1).

Таблиця 1

**Таблиця оцінки кількості учнів молодшого шкільного віку (%) різного рівня фізичної підготовленості експериментальних та контрольних класів на завершальному етапі педагогічного експерименту**

Стать	Рівень розвитку		Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Хлопці	7 років	ЕК	0	2	30	54	14
		КК	0	4	50	42	4
	6 років	ЕК	0	0	3	65	32
		КК	0	4	26	52	18
Дівчата	7 років	ЕК	0	6	15	64	15
		КК	0	11	25	57	7
	6 років	ЕК	0	3	10	63	24
		КК	0	7	25	53	15
Бали			0-5	5-10	10-15	15-20	20-25

*Примітки: КК – контрольні класи, ЕК – експериментальні класи*

У результаті аналізу було встановлено, що розроблена система педагогічних умов у значній мірі позитивно впливає на процес загальної фізичної підготовки. Так, після експерименту більшість 6-річних дівчаток експериментальних класів перейшли в розряд вище середнього (63,0 %) і високого (24,0 %) рівня фізичної підготовленості, а в хлопчиків відповідно 65,0 % і 32,0 %.

Слід відзначити, що даний процес перш за все свідчить, що в експериментальних класах значно зменшилася кількість дітей з рівнем розвитку фізичних якостей нижче середнього і збільшилась відповідно їх числа з вище середнім і високим рівнем розвитку фізичних якостей.

У хлопчиків шести років експериментального класу спостерігається аналогічна картина.

Підвищення рівня фізичної підготовленості спостерігалось у дівчаток, та хлопчиків і в наступній віковій групі. Так, наприклад, у 7-річному віці 15,0 % дівчаток перейшли в розряд вище середнього і високий, у 8 років – 21,0 %, а в 9 років – 25,0%.

Це відбулося за рахунок зменшення кількості учнів, які до експерименту мали оцінку фізичної підготовки нижче середньої та середню.

Досить чітко проглядається також в дівчаток і загальна закономірність розвитку рухової активності в 7 років, що було відзначено при вивченні сумарних показників темпів розвитку фізичних якостей.

Аналогічна закономірність відзначена і в хлопчиків 7-річного віку.

Проведений аналіз дає можливість зробити висновок, що розроблені педагогічні умови відповідно до яких фізична підготовка здійснюється на основі вікових закономірностей розвитку фізичних якостей, а уроки

проводилися з широким використанням ігрового методу, сприяє суттєвому підвищенню рівня загальної фізичної підготовки, яка обумовлює стан здоров'я і працездатність дітей молодшого шкільного віку (табл. 2).

Таким чином, розроблені педагогічні умови сприяють створенню позитивних емоцій у дітей в процесі уроків фізичної культури, підвищують рівень фізичної підготовки і вольових якостей, що закономірно сприяє зміцненню їх фізичного і психічного здоров'я.

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості дітей 6-7 років  
контрольних та експериментальних класів (середні дані)**

Показники	6 років					7 років				
	КК		ЕК		p	КК		ЕК		p
	$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$		$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$	
	Дівчата									
Біг 30 м, с	8,4	0,8	7,6	0,5	>0,05	7,4	0,5	7,2	0,3	<0,05
Біг 300 м, хв	2,0	0,2	1,7	0,2	>0,05	1,5	0,2	1,3	0,2	>0,05
Біг 2 x 15, с	9,1	0,5	8,8	0,3	>0,05	9,3	0,5	9,0	0,3	>0,05
Вистрибування, см	16,7	4,4	17,1	3,6	>0,05	26,0	4,5	27,3	2,8	<0,05
Нахил вперед, см	5,0	4,1	5,4	3,1	<0,05	2,9	3,5	3,9	2,1	>0,05
	Хлопці									
Біг 30 м, с	7,8	0,9	7,3	0,6	>0,05	6,9	0,4	6,4	0,2	>0,05
Біг 300 м, хв	1,9	0,3	1,4	0,1	>0,05	1,3	0,1	1,1	0,1	<0,05
Біг 2 x 15, с	9,1	0,5	8,6	0,3	>0,05	8,9	0,7	8,5	0,5	>0,05
Вистрибування, см	16,3	6,1	21,0	4,1	>0,05	23,0	4,4	26,2	3,1	>0,05
Нахил вперед, см	2,2	3,7	3,6	2,3	>0,05	3,5	4,0	3,9	2,8	>0,05

Примітки: КК – контрольні класи, ЕК – експериментальні класи

Отже, в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку найбільший ефект досягається при проведенні уроків з використанням спортивно-ігрової форми фізичної підготовки. Були систематизовані фізичні вправи спортивно-ігрового напрямку і розроблено планування їх застосування для кожного віку у відповідності до програми з фізичної культури. Контролювали вплив фізичної підготовки ігрової спрямованості і визначали її ефективність на основі показників рівня фізичної підготовленості.

Порівняльний аналіз даних контрольних та експериментальних класів після проведення педагогічного експерименту показав, що фізична підготовка ігрової спрямованості, яка організовується в рамках уроку фізичної культури, здійснює позитивний вплив на емоційний стан, рівень фізичної підготовки, сприяє вихованню таких особистісних якостей, як колективізм, дисциплінованість, витримка і сміливість.

**Висновки.** Таким чином, аналіз науково-методичної літератури виявив,

що рівень фізичної підготовленості, основними компонентами якої є сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість, значною мірою визначає стан фізичного і психічного здоров'я дітей.

Розглядаючи зміст фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку наука та практика свідчать, що у цьому процесі значна увага повинна приділятися фізичній підготовці, яка спрямована на розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості.

Прямий зв'язок фізичних здібностей із системами зростаючого організму потребує обґрунтованих методик, які не зашкодять здоров'ю, а сприятимуть удосконаленню морфо-функціональних можливостей дитячого організму.

Педагогічні умови організації фізичної підготовки дітей ґрунтуються на використанні таких взаємопов'язаних положень: планування засобів та методів, форм та методів організації учбових занять, контролю та корекції фізичних навантажень та загального педагогічного впливу, спрямованих на виховання фізичних здібностей, у відповідності до вікових особливостей організму, що росте; у процесі проведення уроків фізичної культури. Забезпечення педагогічних умов, які обумовлюють планування засобів і методів фізичної підготовленості з урахуванням вивчення динаміки формування структури фізичної підготовки дітей 6–7-річного віку.

Організація фізичної підготовки здійснювалась з використанням ігрової форми, яка розглядається як педагогічний процес виховання фізичних здібностей із застосуванням ігрових вправ, що виконуються у процесі змагань між командами класу.

Особливістю методики виконання вправ у процесі ігрового спрямування фізичної підготовки є суворе регламентація величини навантаження та часу відпочинку між виконанням ігрових вправ.

Відповідно до цієї форми організації систематизовано ігрові вправи вибіркового впливу залежно від віку учнів і програмового матеріалу з фізичної культури, що дало можливість використовувати споріднений метод навчання рухів і виховувати фізичні здібності.

Ефективність педагогічних дій оцінювалася на основі тестування педагогічних спостережень, бесід, що дозволило комплексно оцінити ефективність педагогічних умов, спрямованих на підвищення рівня фізичних здібностей і особистісних якостей дітей.

Порівняльний аналіз результатів апробації даних контрольних і експериментальних класів свідчить про збільшення кількості учнів експериментальних класів з вищим за середній і високим рівнем фізичної підготовки до 25–30%. Проведений педагогічний експеримент свідчить про ефективність використання вправ ігрової спрямованості та позитивний вплив на рівень розвитку фізичних здібностей та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

В результаті аналізу показників фізичної підготовленості дітей 6–7 років відмічено за всіма здібностям підвищення в експериментальних класах у порівнянні з контрольними. Однією з особливостей проведених досліджень у

експериментальних класів є той факт, що розроблені засоби, методи та форми організації фізичної підготовки не порушують закономірностей розвитку фізичних здібностей, а їх підвищують, що позитивно впливає на весь стан зростаючого організму.

Проведений аналіз та узагальнення результатів дослідження, дозволяють стверджувати, що розроблена система фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку з використанням ігрового методу дозволяє в сучасних умовах уроку фізичної культури значно підвищувати працездатність дітей віком 6-7 років.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Ареф'єв, В.Г., & Єднак, Г.А. (2001). *Фізична, культура в школі: Навчальний посібник для студентів навчальних закладів 2-4 рівень акредитації* (2th ed.). Кам'янець-Подільський: "Абетка -НОВА".
- Ашмарин, Б.М. (1973). *Методика педагогических исследований в физическом воспитании*. Ленинград : ЛГПИ им. Герцена.
- Бишаева, А.А., & Любомирский, А.Е. (1978). «Нормирование физических упражнений на уроках физической культуры». *Физическое воспитание и школьная гигиена, : тезисы 1-й всесоюзной конф. (Махачкала, 1978г.)*, 6-7.
- Вильчковский, Э.С. (1989). *Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет*. (Автореферат докторской диссертации педагогических наук). Киев, Украина.
- Волков, Л.В. (1980). *Методика виховання фізичних здібностей учнів*. Київ : Радянська школа.
- Волков, Л.В. (1998). «Методика определения возрастной структуры и содержания физической подготовки детей, подростков и юношей». *3-я Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я нації"*, Вінниця, 26-30.
- Гужаловский, А.А. (1979). «Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов». *Теория и практика физической культуры, №9*, 32-33.
- Дубогай, А.Д. (1991). *Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни младших школьников*. (Диссертация доктора педагогических наук).
- Качашкин, В.М. (1983). *Физическое воспитание в начальной школе. Пособие для учителей* (2th ed.). Москва: Просвещение.
- Кузнецова, З.И. (1975). «Когда и чему. Критические периоды развития двигательных качеств у школьников». *Физическая культура в школе, №1*, 7-11.
- Куц, А.С. (1993). *Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения Центральной Украины*. Киев : Искра.
- Петровская, Г.В. (1989). *Дифференцированное физическое воспитание учащихся младшего и среднего школьного возраста*. Киев : РУМК.
- Сембрат, С.В. (2003). *Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку*. (Дисертація кандидата наук з фізичного виховання). Переяслав-Хмельницький, Україна.

### Відомості про авторів

**Москаленко А.**

*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди*  
**Дорофєєва Тетяна Іванівна**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди*

E-mail: [dti\\_81@mail.ru](mailto:dti_81@mail.ru)

Поступила до редакції 05.01.2018

**Основи методики вдосконалення швидкісно-силових здібностей  
спортсменів в ігрових видах спорту**

Паєвський В.В., Перевозник В.І.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглянуті рекомендації та методики вдосконалення швидкісно-силових здібностей спортсменів в ігрових видах спорту. У результаті дослідження встановлені більш ефективні засоби та методи розвитку швидкісно-силових здібностей.

**Ключові слова:** швидкісно-силова підготовка, швидкісно-силові здібності, стартова сила, вибухова сила.

У різних видах спорту існують особливості компоновки навантажень по циклах підготовки, що відповідає специфічним закономірностям кожного конкретного виду. Для волейболу, як і для інших спортивних ігор, такою специфічною закономірністю, необхідно вважати оптимальне поєднання змагальних і тренувальних циклів, спрямоване на багаторічне вдосконалення підготовленості спортсменів, а також на підведення їх до кожного конкретного матчу в стані найкращої готовності (Фомин, Топышев, Смирнов, & Хаитов, 1984).

Підбір засобів швидкісно-силової підготовки волейболіста слід здійснювати за так званим методом сполученого впливу, тобто так, щоб концентрація м'язових зусиль, передусім, відбувалася в специфічних для волейболу умовах і була б ідентичною за характером роботи м'язів при виконанні технічних дій. У ряді робіт підкреслюється, що якщо підлітки у період початкової підготовки не мали необхідного рівня розвитку швидкісно-силових здібностей, то надалі їх можливості для досягнення високих спортивних результатів досить обмежені, особливо в ігрових видах спорту.

У своїх дослідженнях В.П. Філін (Филин, 1987) прийшов до висновку, що на початковому етапі підготовки рівень розвитку м'язової сили більшою мірою залежить від застосування, у відповідному обсязі, швидкісно-силових вправ. Так, на початковому етапі підготовки при відведенні 70% часу на заняття швидкісно-силовими вправами приріст результатів (за показниками сили м'язів рук) склав 41 %, становий сили – 36,2%, а при такому ж обсязі швидкісних вправ – відповідно 20 і 24, 4%.

Силові здібності, безпосередньо проявляються у величині робочого (рухового) зусилля, забезпечуються цілісною реакцією організму, пов'язаної з мобілізацією психічних якостей, функцій моторної, м'язової, вегетативних, гормональної та інших його фізіологічних систем. Тому силові здібності не можна зводити до утилітарного поняття «сила м'язів», тобто тільки механічною характеристикою їх скорочувальних властивостей. Разом з тим необхідно мати на увазі наступне:



- по-перше, м'язова сила, будучи динамічним компонентом будь-якого швидкісного руху, може мати різні якісні характеристики в залежності від його швидкості, зовнішнього опору і тривалості роботи ;
- по-друге, в умовах спортивної діяльності робочий ефект рухів визначається як величиною максимуму зусилля, що розвивається, так і затрачуванням на це часом (Проходовский, 2002).

Чим вище ступінь фізичних навантажень, виконуваних спортсменами в умовах змагань з обраного виду спорту, тим ширше може бути діапазон доцільного збільшення тренувальних навантажень при розвитку швидкісно-силових здібностей і навпаки. Так, швидкісно-силові вправи у важкоатлетів часто виконуються з обтяженнями, що наближаються до граничного (70–80% від максимуму і вище), в ігрових видах спорту такі ж обтяження застосовуються в невеликому обсязі (20–30%). Як вважає Л.П. Матвеев (Матвеев, 1999), у видах спорту, досягнення в яких визначаються не стільки абсолютної силою, скільки швидкістю рухів, провідним напрямком силової підготовки спортсмена є розвиток швидкісно-силових здібностей. Методика їх розвитку в абсолютній більшості видів спорту характеризується застосуванням неграничних обтяжень і установкою на максимально можливу швидкість або прискорення виконуваних дій.

Слід відзначити і те, що, прояв м'язової сили в процесі виконання фізичних вправ залежить від таких факторів, як: діяльність ЦНС, фізіологічного поперечника і довжина м'яза, її реактивність, біохімічні реакції, що відбуваються в ній, і нарешті, рівень технічної майстерності спортсмена. Крім того, велике значення мають вольові прояви, так як максимальні силові напруги можливі лише при великих зусиллях волі.

Швидкісно-силові здібності необхідні для виконання вправ, що вимагають прояву не тільки сили, але і високої швидкості рухів (Проходовский, 2002). У той же час вони розглядаються не як похідне від якостей сили і швидкості, а як самостійні рухові здібності людини, що потребують адекватних і специфічних засобів і методів їх розвитку. В природних рухах швидкісні і силові якості поєднуються, виступаючи в ролі інтегральних та специфічних здібностей швидкісно-силових. Деякі автори рекомендують для розвитку швидкісно-силових здібностей рухливі ігри та ігровий метод. Застосовуючи рухливі ігри швидкісно-силової спрямованості в роботі з дітьми 9–11 років, встановив, що їх використання призводить до збільшення швидкості бігу (8,2 %), швидкісно-силових показників (18 %), силових (34,7 %) і загальної фізичної підготовленості (52,1 %). При цьому, швидкісно-силові вправи підвищують рівень як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості.

У спортивній практиці швидкісно-силові здібності проявляються в різних видах рухів і мають відповідні назви: при прояві сили в мінімальний відрізок часу з високою потужністю виконання руху, а також при ударних і балістичних рухах-вибухова сила, при прояві сили з високою швидкістю і частотою руху – швидка сила, при відштовхуванні від опори ногами стрибучість (Матвеев, 1999).

У роботі швидкісно-силового характеру істотна роль швидкої і вибухової сили. Рівень їх розвитку для волейболістів має провідне значення, так як час виконання змагальних дій швидкісно-силового характеру (подача, блокування, передачі або удар м'яча) під час гри обмежена, і вони повинні виконуватися з високою швидкістю. Однак, для гри у волейбол також не менш важливим є здатність багаторазового прояву даних якостей з мінімальними паузами відпочинку, що говорить про важливість розвитку рівня їх швидкісно-силових якостей.

Ю. В. Верхошанский (Верхошанский, 1988), розглядаючи це питання, зазначає, що прояв вибухової сили включає в себе три компоненти і кількісно визначається такими властивостями нервово-м'язового апарату, як максимальна сила м'язів, здатність до швидкого прояву зовнішнього зусилля на початку напруги м'язів (стартова сила), здатність до нарощування робочого зусилля в процесі розгону переміщуваної маси (прискорююча сила). В умовах спортивної діяльності вибухова сила проявляється в ізометричному і динамічному режимах роботи м'язів, причому в останньому в умовах подолання різного за величиною зовнішнього опору. Автор підкреслює, що стартова сила, при наявності зовнішнього опору, проявляється в ізометричних умовах напруги м'язів, а прискорююча сила – в динамічних. Чим вище рівень розвитку стартової сили, тим швидше реалізується прискорююча сила м'язів.

Слід також зазначити, що ефективність прояви швидкісно-силових здібностей, на думку деяких авторів (Гарапов, 1990; Попичев, 1990), залежить від рівня розвитку сили, а також від таких характеристик руху, як максимальна швидкість, здатність до швидкого початку, градієнта м'язової напруги. Під швидкісними здібностями, як відомо, прийнято розуміти здібності людини здійснювати рухи за мінімальний відрізок часу. Здатність швидко виконувати рухи - це одне з найважливіших якостей необхідних кваліфікованим гравцям у волейбол. Високий рівень швидкості дозволяє спортсменові виконувати складні координаційні дії та технічні елементи. Оскільки швидкість рухів завжди пов'язана з проявом значної сили, ці здібності часто характеризують швидкісно-силовими (Попичев, 1990).

Швидкість рухів спортсмена в першу чергу визначається діяльністю кори головного мозку, що викликає напругу і розслаблення м'язів, що і забезпечує координацію рухів. Швидкість значною мірою залежить від досконалості спортивної техніки, сили і еластичності м'язів, рухливості в суглобах, а в тривалій роботі – і від витривалості спортсмена. Отже, покращення цих компонентів визначає розвиток швидкості рухів спортсмена (Подливаев, & Торнопольская, 1979).

У дослідженнях Ю. В. Верхошанського (Верхошанский, 1988) попередне розтягування м'язів представлено як робочий прийом, що забезпечує більш ефективне рішення рухового завдання тренування швидкісно-силових здібностей. У цьому зв'язку в системі засобів швидкісно-силової підготовки особливу увагу заслуговують «ударні» вправи. Суть цих вправ полягає в тому, що для прояву швидкісно-силових здібностей використовується кінетична

енергія падіння тіла або тренувального снаряда (біг стрибками, стрибок вгору або в довжину після стрибка в глибину). Ударне навантаження визначається вагою вантажу і висотою його вільного падіння. Тренувальний ефект стрибків у глибину для розвитку швидкісно-силових здібностей виключно високий, і на думку деяких авторів (Гарапов, 1990) вони не мають собі рівних у цьому відношенні серед інших засобів швидкісно-силової підготовки.

Для розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменів ігрових видів спорту, деякими авторами рекомендується виконувати стрибки в глибину з наступним вистрибуванням вгору і вперед. При цьому Є.В. Фомін (Фомин, Топышев, Смирнов, & Хаитов, 1984) пропонує виконувати стрибки в глибину з висоти 100-130 см. Інші автори (Подливаев, & Торнопольская, 1979; Проходовский, 2002) також вважають, що одним з найбільш ефективних методів розвитку сили м'язів ніг (стартової сили і вибухових здібностей сили ніг) є метод ударних зусиллі, але відзначають наступний діапазон висоти зіскоку – від 0,5 м до 1,5 м. Вони також вказують, що стимуляцію м'язів можна викликати попередніми присіданнями з подальшим різким випрямлінням або вистрибуванням.

Однак розтягнення м'язів при присіданні здійснюється повільно, в той час як при стрибку в глибину виникає подразник значної сили, що веде до екстреної мобілізації прихованих ресурсів рухового апарату. При підборі спеціальних вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей автори (Гарапов, 1990; Филин, 1987) рекомендують враховувати, що ефективність багатьох технічних дій залежить від здатності спортсмена переключатися з одного режиму роботи м'язів на інший. А значить, розвиток швидкісно-силових здібностей буде ефективніше при поєднанні роботи в різних режимах.

**Висновки.** Проаналізувавши спеціальну літературу встановили що, немає обгрунтованої системи поглядів, що регламентують швидкісно-силову підготовку з урахуванням віку, статі, спортивної кваліфікації спортсменів; періодів річного циклу тренування і т.д.

Недостатньо переконливими залишаються рекомендації, щодо встановлення оптимальних норм швидкісно-силових вправ на окремих заняттях, не визначено місце відповідних вправ у мікро-, мезо- та макро - циклах підготовки. Не розглядають швидкісно-силову підготовку як самостійний розділ підготовки волейболістів. Автори виділяють тільки різні її складові: спеціальну швидкість, силу, витривалість, координаційні здібності і пропонують засоби і методи їх реалізації.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Верхошанский, Ю.В. (1988). *Основы специальной физической подготовки*. Москва : Физкультура и спорт.
- Гарапов, А.Т. (1990). *Факторная структура и методика скоростно-силовой подготовки юных волейболисток*. (Автореферат канд. пед. наук), Москва, Россия.
- Матвеев, Л.П. (1999). *Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов*. Киев : Олимпийская література.

- Подливаев, Б.А., & Торнопольская, О.В. (1979). «Исследование структуры скоростных качеств у юных волейболистов». *Теория и практика физической культуры*, №9. 37-39.
- Попичев, М.И. (1990). *Индивидуализация технической, физической подготовки юных волейболистов с учетом морфофункциональных особенностей в учебно-тренировочных группах*. (Автореферат. канд. пед. наук). Москва, Россия.
- Проходовский, Р.Я. (2002). *Структура физической подготовленности и развитие физических качеств определяющих уровень спортивных результатов юных волейболистов*.: (Автореферат. канд. пед. наук). Киев, Украина.
- Филин, В.П. (1987). *Теория и методика юношеского спорта*. Москва : Физкультура и спорт.
- Фомин, Е.В., Топышев, О.П., Смирнов, Ю.И., & Хайтов, Х.Б. (1984). «Взаимосвязь физических качеств в структуре физической подготовленности волейболистов». *Теория и практика физической культуры*, №7, 10-12.

### **Відомості про авторів**

#### ***Паєвський Володимир Валерійович***

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури*

*E-mail: [v.paevskiy2@mail.ru](mailto:v.paevskiy2@mail.ru)*

#### ***Перевозник Володимир Іванович***

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Поступила до редакції 09.01.2018*

**Функциональная подготовленность футболистов высокой квалификации**

Перевозник В.И., Перцухов А.А.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

**Аннотация.** Цель работы – проанализировать модельные показатели функциональной подготовленности футболистов высокой квалификации. **Материал и методы:** анализ научно-методической литературы. Проведен анализ отечественных и зарубежных литературных источников. **Результаты:** В статье представлены модельные показатели функциональной подготовленности футболистов разного игрового амплуа. **Выводы:** Минимальное значение максимального потребления кислорода футболистов лежит около  $60 \text{ мл/мин}\cdot\text{кг}^{-1}$ . Показатели МПК и  $PWC_{170}$  у футболистов разного амплуа неодинаковы. Различия в полученных данных можно объяснить особенностями двигательной активности в условиях соревновательной деятельности и характеристикой нагрузки в тренировочной деятельности футболистов разного амплуа. Наибольший уровень аэробной работоспособности присущ фланговым футболистам и футболистам средней линии, выполняющим наибольший объем работы на поле. Низкая аэробная работоспособность наблюдается у вратарей, так как это тип деятельности у них не является определяющим.

**Ключевые слова:** футболисты, игровое амплуа, модельные характеристики, функциональная подготовленность.

Управление современным тренировочным процессом не может быть успешным без наличия объективных данных о функциональных возможностях организма спортсменов (Тюленьков, 2007). В ситуационных видах спорта сформировавшиеся долговременные адаптационные реакции служат лишь той основой, на которой формируется срочная адаптация организма спортсмена к условиям конкретной игры, что определяет наряду со стабильностью основных адаптационных реакций их широкую вариативность (Платонов, В.Н. 1988).

Большой объем соревновательной деятельности в футболе требует максимальной мобилизации психофизиологических функций организма. При этом, как отмечает С. Ю. Тюленьков (Тюленьков, 2007), проблема оценки адаптационно-приспособительных реакций является одним из условий избегания срыва адаптации. Критериями функциональной подготовленности футболистов служат такие показатели как максимальное потребление кислорода (МПК), физическая работоспособность ( $PWC_{170}$ ) и другие показатели (Костюкевич, 2006; Пшибыльски, & Мищенко, 2005; Шамардин, 2012).

Определению уровня показателей МПК и физической работоспособности, как критериев функциональной подготовленности спортсменов посвящено много работ (Перцухов, 2010; Шамардин, Годик, Шамардин, & Солопов, 2008; Bangsbo, 1994; Davies, Brewer, & Atkin, 1992; Stroyer, Hansen, & Hansen,

2004; Tamlin, 2001).

Так, по мнению некоторых специалистов, величина МПК надежно характеризует физическую работоспособность спортсмена. Установлено, что между величиной МПК и спортивным результатом, особенно в циклических видах спорта, имеется высоко достоверная корреляция. В свою очередь в тренировочном процессе футболистов, МПК служит одним из критериев характеристики общего функционального состояния и показателем их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам на различных этапах годичного тренировочного цикла.

По данным других специалистов (Орджоникидзе, & Павлов, 2008; Шамардин, 2012) значение МПК является интегральным показателем эффективности кислородтранспортных систем и биоэнергетическим показателем аэробной мощности.

Максимальное потребление кислорода – это самое высокое потребление кислорода, достигаемое в процессе динамической нагрузки, в которой задействованы большие группы мышц.

Исследования российских специалистов (Орджоникидзе, & Павлов, 2008; Орджоникидзе, Павлов, Волков, & Дружинин, 2007) показали существенную корреляцию между показателем МПК и расстоянием, которое преодолевается игроком в течение матча. По результатам этих же исследований был установлен высокий уровень корреляции между МПК и распределением мест команд в Европейских чемпионатах.

В свою очередь по результатам других исследований (Годик, 2006) было установлено, что успехи футбольных команд обеспечиваются, прежде всего, высоким уровнем тактики и техники, и только потом – аэробными возможностями футболистов. Это объясняется тем, что в футболе, как и во всякой деятельности, специальные качества и способности являются ведущими. Однако есть минимальный уровень аэробных возможностей, ниже которого профессионал не имеет права опускаться.

Установлено, что адаптированные к тренировочному процессу нагрузки позволяют поднять максимальное потребление кислорода у футболистов более чем на 10%. Это сопровождается увеличением пробегаемого в течение игры расстояния на 20%, увеличением времени контроля мяча на 23% и увеличением количества спринтерских рывков на 100%.

Таким образом, все вышеизложенное говорит о преимуществе футболиста с высоким показателем МПК.

По данным разных авторов (Годик, 2006; Фалес, 2001; Evangelista, Pandolfi, & Fanton, 1992; Helgerud, Hoff, & Wisloff, 2002; Puga, Ramos, Agostinho, 1993), средние значения показателей МПК у футболистов высокой квалификации колеблются в довольно широком диапазоне – от 48,6 мл/мин·кг<sup>-1</sup> до 77 мл/мин·кг<sup>-1</sup>.

М.А. Годик (Годик, 2006) полагает, что минимальное значение максимального потребления кислорода лежит около 60 мл/кг/мин. Данное предположение подтвердили в своей работе английские специалисты, которые

в лабораторных и полевых условиях обследовали футболистов-профессионалов, полупрофессионалов и любителей. Согласно их данным, средний уровень МПК у футболистов-профессионалов равен почти 60 мл/кг/мин. Авторы обращают внимание на то, что только по одному показателю – МПК – различий между футболистами-профессионалами и любителями выявлено не было. Это значит, что аэробные возможности как у профессионалов, так и у полупрофессионалов одинаковы.

Давно известно (Костюкевич, 2006; Лисенчук, 2003; Люкшинов, 2003; Шамардин, 2012), что показатели МПК в течение годового тренировочного цикла имеют тенденцию к изменению, в зависимости от этапа подготовки и состояния вхождения в спортивную форму футболистов. Некоторые специалисты (Casajus, 2001) считают, что уровень максимального потребления кислорода подвержен росту в течение сезона, с выходом его на максимальное значение к его окончанию.

Так, величину нарастания цифр МПК определяют в основном исходный уровень МПК, режим и направленность тренировочного процесса. В зависимости от этого, прирост МПК может достигать 40%. Тем не менее, у хорошо подготовленных спортсменов высокого класса колебания значений МПК большей частью не превышают 15%. Однако во многих случаях у команд наблюдается спад показателей МПК к концу сезона (Drust, Reilly, & Cable, 2000; Heller, Prochazka, & Bunc, 1992). Описанные различия, видимо, связаны с тем, что ряд команд заканчивают сезон в состоянии сильного физического переутомления, определяющего спад физиологических параметров спортсмена.

Считается, что наибольший уровень аэробной работоспособности присущ футболистами средней линии. Так, по данным зарубежных специалистов показатели МПК полузащитников варьируются от 61,9 до 62,6 мл/кг/мин. Но, особенно важна аэробная работоспособность для фланговых, или, крайних футболистов, выполняющих наибольший объем работы на поле. Исследователями было установлено, что показатели МПК крайних защитников находятся в диапазоне от 61,5 до 62,1 мл/кг/мин. В свою очередь у центральных защитников МПК в среднем составляет 54,8-56,0 мл/кг/мин, а игроков линии нападения – 60,0-60,6 мл/кг/мин.

Низкая аэробная работоспособность наблюдается у вратарей (51,0-52,7 мл/кг/мин), так как это тип деятельности у них не является определяющим.

Данное положение подтверждается и отечественными специалистами. Так, отмечается (Костюкевич, 2006; Орджоникидзе, & Павлов, 2008; Орджоникидзе, Павлов, Волков, & Дружинин 2007), что показатель МПК у вратарей находится на уровне 49,5 мл/кг/мин, у центральных защитников – 54,6 мл/кг/мин, у крайних защитников – 56,6 мл/кг/мин, у опорных полузащитников – 56,7 мл/кг/мин, у крайних полузащитников – 56,8 мл/кг/мин, у центральных полузащитников – 55,2 мл/кг/мин и у нападающих – 56,3 мл/кг/мин.

По показателям МПК автором (Костюкевич, 2006) была выявлена статистически достоверная разница между вратарями – 49,5 мл/кг/мин и полевыми игроками – 56,6 мл/кг/мин. В свою очередь между полевыми

игроками статистически достоверной разницы в показателях МПК выявлено не было. В то же время, был выявлен существенный диапазон индивидуальных вариаций в показателях МПК – от 61,4 мл/кг/мин (опорный полузащитник) до 52,2 мл/кг/мин (центральный защитник). Разница в показателях составляет 15%.

В свою очередь, Л. Слуцким (Слуцкий, 2009) в результате обследования российских футболистов высокой квалификации были получены данные максимального потребления кислорода игроков, существенно превышающие данные других специалистов. Согласно его данным, показатель МПК у вратарей находился на уровне 70 мл/мин/кг, у защитников – 74,6 мл/мин/кг, у полузащитников – 77,2 мл/мин/кг и у нападающих – 70,5 мл/мин/кг.

В результате проведенных исследований В.Н. Шамардиным (Шамардин, 2012) были предложены эталонная, усредненная и минимальная модели функциональной подготовленности защитников, полузащитников, нападающих и команды в целом по результатам тестирования велоэргометрических проб. Согласно полученным данным показатель МПК у защитников должен находиться на уровне 65 мл/мин/кг, у полузащитников – 68 мл/мин/кг и нападающих – 64 мл/мин/кг.

Кроме максимального потребления кислорода (МПК), критерием функциональной подготовленности футболистов является физическая работоспособность ( $PWC_{170}$ ).

Определение физической работоспособности посредством теста  $PWC_{170}$  обусловлено в первую очередь тем, что учащение сердцебиения при мышечной работе прямо пропорционально ее интенсивности. Однако, линейный участок кривой, характеризующей эту зависимость ЧСС от интенсивности работы, заканчивается на ЧСС, близкой к 170 уд/мин. Этим объясняется, почему эта ЧСС выбрана для пробы  $PWC_{170}$  (Белоцерковский, 2005; Тюленьков, 2007).

Модельные показатели физической работоспособности футболистов высокой квалификации по данным разных авторов (Костюкевич, 2006; Орджоникидзе, & Павлов, 2008) находятся в пределах от 18,8 до 22,5  $кг \cdot м / мин \cdot кг^{-1}$ .

Если рассматривать показатели  $PWC_{170}$  для футболистов разных амплуа, то среди полевых игроков наибольшие значения отмечаются у опорного полузащитника (23,4  $кг \cdot м / мин \cdot кг^{-1}$ ), наименьшие – у центрального полузащитника (20,6  $кг \cdot м / мин \cdot кг^{-1}$ ) (Костюкевич, 2006). В целом, существенной разницы показателей  $PWC_{170}$  между футболистами разных амплуа не наблюдается. Это не касается вратаря, у которого показатель  $PWC_{170}$  значительно меньше, чем у полевых игроков. Что касается индивидуальных вариаций, то они, по некоторым данным (Костюкевич, 2006), колеблются в диапазоне от 17,5  $кг \cdot м / мин \cdot кг^{-1}$  (центральный полузащитник) до 25,5  $кг \cdot м / мин \cdot кг^{-1}$  (центральный защитник). То есть индивидуальные вариации составляют порядка 31%.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Белоцерковский, З.Б. (2005). *Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности спортсменов*. Москва : Советский спорт.



- Годик, М.А. (2006). *Физическая подготовка футболистов*. Москва : Терра-спорт, Олимпия пресс.
- Костюкевич, В.М. (2006). «Модельні показники функціональної підготовленості футболістів». *Зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту, Вип. 10*, 78.
- Лисенчук, Г.А. (2003). *Управление подготовкой футболистов*. Киев : Олимпийская литература.
- Люкшинов, Н.М. (2003). *Искусство подготовки высококлассных футболистов*. Москва : Советский спорт.
- Орджоникидзе, З.Г., & Павлов, В.И. (2008). *Физиология футбола*. Москва: «Человек», «Олимпия».
- Орджоникидзе, З.Г., Павлов, В.И., Волков, Н.И., & Дружинин, А.Е. (2007). «Состояние функциональной подготовленности спортсменов из состава ведущих футбольных команд России». *Физиология человека*, 114-118.
- Перцухов, А.А. (2010). «Оценка функциональной подготовленности футболистов 17-19 лет». *Слобожанський науково-спортивний вісник, №1*, 40-42.
- Платонов, В.Н. (1988). *Адаптация в спорте*. Киев: Здоров'я.
- Пшибыльски, В., & Мищенко, В. (2005). *Функциональная подготовленность высококвалифицированных футболистов*. Киев : Науковий світ.
- Слуцкий, Л. (2009). «Педагогические и физиологические основания для управления физической подготовкой футболистов». *Трибуна футбольного тренера. №1 (2)*. 52-62.
- Тюленьков, С.Ю. (2007). *Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации*. Москва: Физическая культура.
- Фалес, Й.Г. (2001). «Фізіологічні аспекти визначення структури тренувальних навантажень і функціонального стану футболістів». *II Всеукраїнська науково-практична конференція «Науково-практичні аспекти тренування футболистов»*. 31-35.
- Шамардин, А.А., Годик, М.А., Шамардин, А.И., & Солопов, И.Н. (2008). «Функциональная подготовка юных футболистов на основе блочно-модульных технологий». *Ученые записки. №12 (46)*. 90-96.
- Шамардин, В.Н. (2012). *Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации*. Днепропетровск: «Інновація».
- Bangsbo, J. (1994). «Energy demands in competitive soccer». *J. Sports Sci, №12*. 5-12.
- Casajus, J.A. (2001). «Seasonal variation in fitness variables in professional soccer players». *J. Sports Med. Phys. Fitness, №41 (4)*. 9-463.
- Davies, J.A., Brewer, J., & Atkin, D. (1992). «Preseasonal physiological characteristics of English first and second division soccer players». *Journal of Sports Sciences, №10*, 541-547.
- Drust, B., Reilly, T., & Cable, N. (2000). «Physiological responses to laboratory-based soccer-specific intermittent and continuous exercise». *J. Sports Sci, №18 (11)*. 92-885.
- Evangelista, M. A., Pandolfi, O., & Fanton, F. (1992). «Functional model of female soccer players: analysis of functional characteristics» *J. Sports Sci, №10*, 165.
- Helgerud, J., Hoff, J., & Wisloff, U. (2002). «Gender differences in strength and endurance of elite soccer players». *Science and football. – Sydney: Taylor and Francis*, 382.
- Heller, J., Prochazka, L., & Bunc, V. (1992). «Functional capacity in top league football players during the competitive season». *J. Sports Sci, №10*, 150.
- Puga, N., Ramos, J., Agostinho, J. (1993). «Physical profile of a first division Portuguese professional soccer team». *Science and football. – London: E&FN Spon*, 2-40.
- Stroyer, I., Hansen, L., & Hansen, K. (2004). «Physiological profile and activity pattern of young soccer players during match play». *Med. Sci. Sports Exerc., №36 (1)*. 74-168.
- Tamlin, D.L. (2001). «The relationship between aerobic fitness and recovery from high intensity exercise». *Sports Med., №31 (1)*, 1-11.

**Информация об авторах**

***Персухов Андрей Анатольевич***

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків*

e-mail pertsukhov\_82@ukr.net

***Перевозник Владимир Иванович***

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків*

*Поступила в редакцию 15.12.2017*

**Напрями підготовки арбітрів у баскетболі**Подтикан М.П.<sup>1</sup>, Помещикова І.П.<sup>1</sup>, Ломан С.Л.<sup>2</sup><sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури<sup>2</sup>Полтавський педагогічний університет

**Анотація.** У статті розглянуто основні напрями підготовки арбітрів з баскетболу. Встановлено, що у спортивній науці методиці підготовки арбітрів приділена незначна увага в порівнянні з підготовкою спортсменів і тренерів, вивчення стану підготовленості арбітрів і оцінка їх теоретичних знань і умінь інтерпретувати Правила змагань потребує розв'язання.

**Ключові слова:** баскетбольний суддя, арбітр, змагання, підготовка арбітрів

Сучасний рівень розвитку спорту використовує змагання не тільки як метод визначення кращих, в рамках змагань відбувається спортивна підготовка учасника, поліпшення його можливостей, поточний контроль ефективності роботи спортсмена і тренера. Завдяки атмосфері змагань відбувається емоційне і фізичне підвищення рівня впливу фізичної активності, що викликає максимальне розкриття потенціалу спортсмена. Багаторічні дослідження підтверджують, що в рамках змагань спортсмени часто виконують роботу, яка по навантаженню істотно перевершує роботу на звичному тренуванні. Зростаюча з кожним роком професійна майстерність гравців і тренерів вимагає такого ж професіоналізму і від суддів, від яких часто залежить результат матчів (Паєвський, & Кравчук, 2014).

Роль баскетбольного арбітра стає все більш значущою, як у конкретних матчах, так і в розвитку баскетболу як ігрового виду спорту. Переважна більшість провідних фахівців (Давыдов, 1984; Ковригин, 2012; Подтикан, Помещикова, & Ширяєва, 2017; Помещикова, Пащенко, & Печников 2013) вказують на пряму залежність якості суддівства та шляхів подальшого вдосконалення техніко-тактичної майстерності баскетболістів, підкреслюючи, що саме судді в першу чергу зобов'язані змінити, що відбуваються в цій грі. Арбітр повинен вміти вчасно їх враховувати, в іншому випадку суддівство вступає в протиріччя з прогресом розвитку баскетболу і стає його гальмом.

У спеціальній літературі, що стосується питань підготовки арбітрів, відсутні наукові дані, а серед фахівців існують самі суперечливі уявлення про структуру та провідні фактори суддівської майстерності, про інформативні і надійні його вимірники, придатні для діагностики і контролю під час відбору і спеціальної підготовки суддів, про організаційно-методичні основи ефективності навчання суддів високої кваліфікації (Кирсанова, 2008). На думку А. Будогоського слід активізувати існуючу систему підготовки арбітрів, починаючи з дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних інтернатів,

училищ олімпійського резерву; налагодити запропоновану систему підготовки та перепідготовки суддівського апарату в фізкультурних вищих навчальних закладах, залучаючи висококваліфікованих тренерів, психологів, фахівців у галузі спорту до проведення спеціалізованих практичних занять з фізичної підготовки, механіці і техніці суддівства. Основними компонентами професійної підготовки арбітрів, на думку автора, є: практика суддівства із зростаючою ступенем складності, багаторазовий перегляд спеціально відібраних відеофрагментів матчів найважливіших офіційних змагань і глибокий методичний аналіз найбільш складних ігрових ситуацій; різні види спеціальної підготовки (Будогосский, 2008). Фахівець вважає, що такий підхід дозволить привести існуючу практику відбору та підготовки суддів у відповідність із сучасними положеннями теорії і методики спортивного тренування, посилити спеціалізованість підготовки арбітрів за допомогою критеріїв професійної придатності суддів, відбору необхідних засобів і методів у відповідності з рівнем розвитку критеріальних функцій, а також адекватності режимів навантажень специфіці суддівської діяльності (Будогосский, 2008).

Ф. Б. Дмитрієв каже про те, що для баскетбольних суддів справедливим є вираз «ваші ноги – ваші очі». Суддя може втомитись розумово від психологічного навантаження наприкінці гри, але інколи – фізично. Він повинен бути завжди у потрібному місці в потрібний час на майданчику для прийняття правильного рішення (Дмитриев, 2015). Автор зробив висновок, що наявність високого рівня фізичної підготовки підвищує загальну культуру і ефективність суддівства арбітра, його професійне ставлення до роботи.

Розумові процеси спортивних арбітрів здійснюються в умовах обмеженого, часом в долі секунд, часу. Вони виражені сприйняттям очима і подальшою переробкою великого обсягу інформації – рухливих, мінливих, елементів ігрових ситуацій, безперервним процесом прийняття рішення – свистком, жестом, мовчанням, поглядом, фразою та інш. Все це відбувається при постійному впливі численних збивають факторів – психологічний тиск з боку гравців, тренерів, вболівальників, накопиченої втому, напруженістю гри (Зуев, 2004).

Фізична підготовленість відіграє важливу роль і має безпосередній вплив на якість роботи судді. В основному вона спрямована на розвиток витривалості, швидкості, гнучкості. Вирішення цих завдань здійснюється в процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки (Паєвський, & Прошкин, 2017).

А. П. Махлин розглядав компетентність арбітрів з баскетболу і виділив її компоненти (Махлин, 2011): інформаційні компетенції, які передбачають пошук, відбір та структурування предметної інформації з використанням інформаційних і комунікаційних технологій; комунікативні компетенції, які включають встановлення конструктивних взаємовідносин і організацію взаємодії між учасниками змагального процесу: здатність розуміти особливості особистості людини, його емоційний настрій, здатність вербального спілкування (залучення уваги, встановлення психологічного контакту, керування спілкуванням, встановлення емоційних зворотних зв'язків);

організаційно-управлінські компетенції, які пов'язані з аналізом, плануванням та прогнозуванням професійної діяльності, відносяться до сфери розробки і прийняття різноманітних управлінських рішень, виконання конкретних професійних дій; науково-дослідні компетенції, які пов'язані з вирішенням пізнавальних завдань у сфері професійної діяльності, пошуком нестандартних рішень – вони забезпечують здатність людини до творчої діяльності; професійні компетенції, які пов'язані зі здатністю здійснювати всі види професійної діяльності.

Фомін С. Г. у своєму дослідженні вказує на необхідність підготовки резерву арбітрів з баскетболу виходячи із регіонального принципу. Автор вважає за необхідне організацію регіональних філій з підготовки арбітрів. На думку С. Г. Фоміна мета таких центрів, це (Фомин, & Губа, 2000) : створити єдину систему та необхідні умови для професійної підготовки, перепідготовки та ліцензування суддів, комісарів, суддів-секретарів та фахівців з баскетболу; впровадити дану систему в підготовку, перепідготовку та ліцензування суддів, комісарів, суддів-секретарів та фахівців з баскетболу всіх кваліфікацій. Основними напрямками роботи центрів на думку С. Г. Фоміна повинні бути: підготовка, перепідготовка та ліцензування суддів, комісарів, суддів-секретарів та фахівців з баскетболу; науково-методичне забезпечення суддівської діяльності; навчально-методичне забезпечення суддівської діяльності; проведення комплексних заходів з розвитку суддівства: центральні та регіональні семінари, конференції, видавнича діяльність, випуск навчально-методичних матеріалів (Фомин, & Губа, 2000).

Конєєва О. В. та Фомін С. Г. в своїй роботі зазначають перспективні напрямки в підготовці арбітрів з баскетболу (Конєєва, & Фомин): використовувати для підготовки арбітрів можливості спортивних та педагогічних класів, дитячо-юнацьких та спеціалізованих спортивних шкіл; докласти зусиль для підготовки суддів, представниць чарівної статі; розробити критеріальну базу та провести ліцензування (атестація) суддів, комісарів, суддів-секретарів, статистиків (ліцензії А, В, С, Д); сприяти підвищенню рівня підготовленості арбітрів для залучення їх до суддівства змагань найвищого рівня.

Одна з основних проблем існуючої системи підготовки суддів з баскетболу – її націленість на підготовку професійних арбітрів для обслуговування змагань високого рівня, при цьому більшість дитячих і аматорських змагань відчувають велику потребу в кваліфікованих арбітрах. В аматорському баскетболі суддівство не є професійною діяльністю і арбітрами тут, як правило, виступають тренери спортивних шкіл, студентських команд, вчителі фізичного виховання. Проте і на цьому рівні суддівство слід розглядати як спеціальність, якій необхідно цілеспрямовано навчатися (Гринбергене, 1983).

Сучасний баскетбольний матч арбітр може провести успішно лише за умови власного відмінного фізичного стану. Інакше він просто не буде встигати

за темпом гри, а відповідно не зможе адекватно оцінювати ситуації, що складаються на майданчику в різних частинах поля.

На відміну від представників інших видів спорту арбітри з баскетболу на перше місце за значущістю ставлять психологічну підготовку, на друге – фізичну, третю сходинку займає практична підготовка, на останньому знаходиться теоретична складова. Таке положення можна пояснити тим, що теоретична та практична підготовки суддів на сьогодні є основою всіх заходів, які проводять Федерація баскетболу України та її обласні осередки, проте психологічна та фізична підготовка залишається прерогативою самостійної підготовки арбітрів, відсутність методичних рекомендацій та організованих занять ускладнюють засвоєння цих сторін підготовки (Григорьев, & Давыдов, 1995).

**Висновки.** Таким чином аналіз наукових і методичних джерел доводить, що арбітраж у світі розвивався одночасно з грою у баскетбол. Зміна Правил призводила до зміни методики арбітражу. Для оцінювання рівня підготовленості арбітрів розроблено контрольні нормативи та тести з теоретичної підготовки. На жаль у спортивній науці методиці підготовки арбітрів приділена незначна увага в порівнянні з підготовкою спортсменів і тренерів, тому вивчення стану підготовленості арбітрів і оцінка їх теоретичних знань і умінь інтерпретувати Правила змагань є актуальною і потребує розв'язання.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Будогосский, А.Д. (2008). *Организационно-педагогические аспекты построения процесса профессиональной подготовки футбольных арбитров начальной категории. Автореф. дис. канд. пед. наук*, Москва, Россия.
- Григорьев, М., & Давыдов, М. (1995). *Руководство для судей. Методика и техника судейства*. Москва : РФБ.
- Гринбергене, Р. (1983). «Служители фемиды. Мужчины в черном». *Советский спорт*, № 3, 28.
- Давыдов, М.А. (1984). *Методические рекомендации по проведению семинаров судей по баскетболу*. Москва : Физическая культура и спорт.
- Дмитриев, Ф.Б. (2015). «Влияние физической подготовки на качество работы баскетбольного судьи арбитра». *Ученые записки университета Лесгафта*, №9, 62.
- Зуев, В.Н. (2004). *Спортивный арбитр*. Москва : Советский спорт.
- Кирсанова, Л.В. (2008) «Арбитр на футбольном поле или несколько слов о психологии футбольного судейства». *Спортивный психолог*, № 3 (15), 4-8.
- Ковригин, В.Е. (2012). «Структурно-компонентный состав профессиональных умений баскетбольного арбитра». *Вестник ЮУрГУ*, № 8, 128–132.
- Конеева, Е.В., & Фомин, С.Г. «Основные направления совершенствования системы подготовки арбитров в баскетболе». *Педагогическое образование*, 64–68.
- Махлин, А.П. (2011). «Профессиональная компетентность спортивного судьи (на примере судьи по баскетболу)». *Вестник ВятГГУ*, № 4–3, 95.
- Паєвський, В., & Прошкин, М. (2017). «Значення суддівства в сучасному спорті». *Спортивні ігри*, №2, 53-55.
- Паєвський, В.В., & Кравчук, К.Р. (2014). «Напрями удосконалення професійної підготовленості суддів з волейболу». *Проблеми і перспективи розвитку спортивних*

*игр и единоборств в высших учебных заведениях: сборник статей X международной научной конференции, Белгород–Харьков, 106–109.*

Подтикан, М.П., Помещикова, І. П., & Ширяева, І.В. (2017). «Рівень підготовленості баскетбольних арбітрів до змагань». *Спортивні ігри*, №4, 42-46.

Помещикова, І. П., Пашенко, Н.О., & Печников, О.Д. (2013). «Підвищення рівня спеціальної підготовленості молодих баскетбольних арбітрів». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №5, 192-195.

Фомин, С.Г., & Губа, В.П. (2000), *Теоретические и практические основы подготовки молодых арбитров (на примере баскетбола)*, Москва : ТООИКА.

### **Відомості про авторів**

***Помещикова Ірина Петрівна***

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
*Харківська державна академія фізичної культури, Харків*  
e-mail **pomeshikovaip@ukr.net**

***Подтикан Микита Петрович***

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків*

***Ломан Сергій Леонідович***

*Полтавський національний педагогічний університет ім.В.Г. Короленка*

*Поступила до редакції 17.12.2017*

## Ефективність дій гравців II темпу в змагальній діяльності жіночих волейбольних команд Студентської волейбольної ліги м. Харкова

Стрельникова Є.Я.<sup>1</sup>, Стрельников Г.Л.<sup>2</sup>, Хворостяна В.С.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури

<sup>2</sup>Харківський Національний Аерокосмічний університет

**Анотація.** *Мета:* визначити показники ефективності техніко-тактичних дій гравця II темпу в змагальній діяльності жіночих команд Студентської ліги м. Харкова. **Матеріал і методи:** аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; методи математичної статистики. **Результати:** розглянуто дані про техніко-тактичні дії гравців II темпу при грі на першій лінії в нападі та захисті. **Висновки:** виявлено, що при визначені ефективності дій необхідно керуватися результативністю обраних тактичних дій, що оцінюються суддями з боку правильності технічного їх виконання. Це демонструє взаємний зв'язок між видами підготовки та неможливість виконання поставлених тактичних задач при відсутності індивідуальної технічної майстерності. **Встановлено,** що в грі гравців II темпу існують особливості, які обумовлюються його модельними характеристиками та функціями на майданчику.

**Ключові слова:** *техніко-тактичні дії, догравальник, діагональний гравець, студентський волейбол.*

**Вступ.** Волейбол – ациклічна командна гра, де м'язова робота носить швидко-силовий характер. При малих розмірах і обмеженні торкань м'яча, виконання всіх технічних і тактичних елементів вимагає точності і цілеспрямованості рухів (Беляев, 2009; Беляев, & Савин, 2009).

Змагальна діяльність волейболіста – це безліч вправ у анаеробному (часом алактатному) та рідше змішаному режимах. Вправи ці чергуються короткими багатьох чисельними паузами, під час яких досвідчені гравці не гребують можливістю розслабитися і навіть у якомусь сенсі відновитися (Шрейдер, 2008).

Волейбол – неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має строгу спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для гравців у волейбол є стрибучість для можливості високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективного виконання атакуючих ударів (Виера, & Фергюсон, 2004; Рыцарева, 2016).



**Мета дослідження:** визначити показники ефективності техніко-тактичних дій гравця II темпу в змагальній діяльності жіночих команд Студентської волейбольної ліги (СВЛ) м. Харкова.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося під час ігор змагань СВЛ м. Харкова серед жіночих команд. У дослідженні взяли участь 12 гравців віком 19–21 року, що грають в амплуа II темпу. Було оброблено статистичні дані 20 ігор за участю 4 гравців, які мають ігрове амплуа діагональний гравець та 8 гравців амплуа – догравальник. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати, проведеного нами дослідження показали, що аналіз змагальної діяльності (загальні відомості) використовує найпростіший засіб аналізу змагальної діяльності – кількісний. Його в тій чи іншій модифікації використовує практично кожен тренер. В результаті аналізу тренер отримує інформацію про те, скільки гравець виконав тих чи інших технічних елементів і який відсоток з них був успішний. В грі у нападі гравців II темпу існують особливості, які обумовлюються його модельними характеристиками та функціями на майданчику. Ці особливості в нападі пов'язані зі схемами гри, що використовує суперник, та впливають на ефективність нападу «крайнього» гравця.

Проводячи порівняльну характеристику застосування різних видів нападаючих ударів гравцями 2 та 4 зони при грі на «зйомі», ми побачили, що більше навантаження в нападі мають гравці 4 зони, бо вони знаходяться в напрямку передач, що зв'язуючи гравці виконують вперед в більш вигідному напрямку. Але ефективніше при цьому діють в нападі гравці амплуа діагональні гравці (рис. 1.).

Діагональний же гравець атакує в більш комфортних ситуаціях, бо виконує свої дії за головою у зв'язуючого, що спонукає зв'язуючого використовувати цього нападника лише в гарно підготовлених умовах.

Діагональні гравці приймають участь при дограванні в атакуючих діях, виконуючи їх з задньої лінії майданчика. Це підвищує кількісні характеристики атак в «дограванні» з участю діагонального гравця (рис.2.).

Ефективність дій догравальника зростає при дограванні. Це стається, на нашу думку, тому, що проти догравальника блок, виконує зв'язуючий гравець, який досить часто має не великі ростові показники та не відрізняється високою ефективністю дій при блокуванні.

**Висновки.** Таким чином, вищевикладене дає підстави стверджувати, що у своїй подальшій підготовці гравців II темпу слід більше уваги приділити,

насамперед, елементам захисту (блокуванню) і нападу ( з задньої лінії). Так само слід переглянути пріоритети вибору основної зони нападу в залежності від схем гри запропанованих командою суперника.

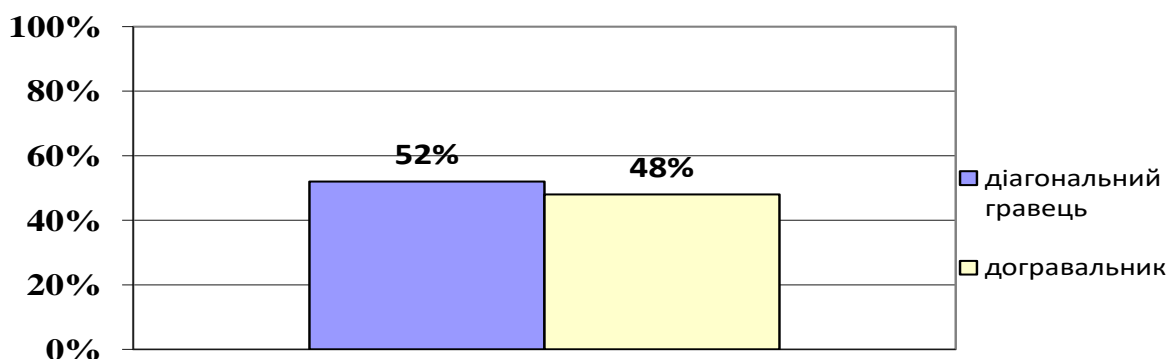


Рис. 1. Порівняння ефективності дій в нападі крайніх гравців при «зйомі з подачі суперника»

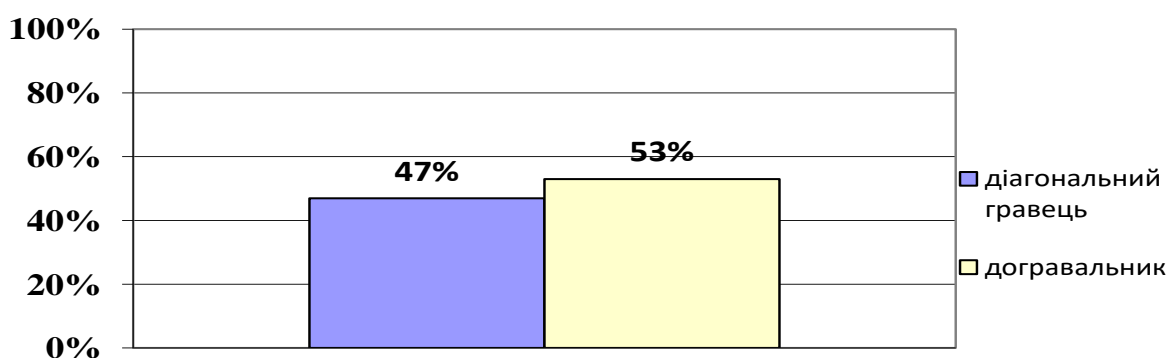


Рис. 2. Порівняння ефективності дій в нападі крайніх гравців при «дограванні»

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** У подальшому є цікавим дослідити взаємозв'язок видів підготовки гравців II темпу та визначити їх пріоритетність в процесі вдосконалення волейболісток.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Беляев, А.В. (2009). *Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование*. Москва : Олимпия: «Человек».
- Беляев, А.В., & Савин, М.В. (2009). *Волейбол: учебник для вузов физической культуры*. Москва : Дивизион.
- Виера, Б., & Фергюсон, Б. (2004). *Волейбол. Шаги к успеху*. Москва : Астрель.
- Рыцарева, В.В. (2016). *Волейбол: Теория и практик*. Москва : Спорт.
- Шрейдер, В.Ю. (2008), *Методика обучения игры в волейбол*. Москва : Олимпия: «Человек».

**Відомості про авторів**

**Стрельникова Євгенія Янівна**

*Харківська державна академія фізичної культури*

E-mail: [zenastrel@gmail.com](mailto:zenastrel@gmail.com)

**Стрельников Гліб Леонідович**

*Харківський Національний аеро-космічний університет «ХАІ»  
ім.М.Є.Жуковського*

**Хворостяна Вікторія Сергіївна**

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Поступила до редакції 05.01.2018*

## Підготовка тренерів-викладачів спортивних команд до управлінської діяльності

Червона С. П.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація:** *Проблеми визначення та доцільність розвитку здібностей необхідних для здійснення управлінської діяльності тренерами-викладачами спортивних команд розглядається як складова підготовки майбутніх фахівців фізичної культури.*

**Ключові слова:** *педагогічні здібності, тренер-викладач, система здібностей, управлінська діяльність.*

Зростання вимог до педагогічного професіоналізму фахівця в галузі фізичного виховання та спорту стає однією із складових компонентів державних освітніх стандартів та документів ( У.П. України, 2009, 2016, 2017).

Сучасна система спортивного тренування характеризується прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково-обґрунтованим підбором засобів і методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпеченням спеціальних умов, що зумовлює значну роль тренерів-викладачів у організації та управлінні тренувальною та змагальною діяльністю спортивних команд (Платонов, 1997).

Ігрові види спорту такі як баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, базуються на узгоджених діях усієї команди, керування якою як під час тренувань так і під час змагань, здійснюється тренерами, тому високий рівень прояву здібностей необхідних для управління – один із основних факторів, що забезпечують перемогу у змаганнях різного рівня, забезпечують супровід кожного гравця у процесі надбання змагального досвіду та досягнення спортивної майстерності (Платонов, 1997).

Управління, трактується фахівцями як будь-яка зміна стану якогось об'єкту, системи чи процесу, що веде до досягнення мети або як впорядкування системи, тобто приведення її у відповідність з об'єктивною закономірністю, що діє в цій сфері . У більш вузькому значенні, управлінням називається перевід якої-небудь системи в бажаний стан або цілеспрямований вплив органу управління на об'єкт управління з метою його ефективного функціонування (Гогонов, & Мартьянов, 2004).

Структура управління містить дві системи: керуючої (тренер) та керованої (спортсмен). Керуюча система діє на керовану систему з метою кількісної та якісної зміни параметрів її діяльності відповідно до поставлених завдань управління.

Керівництвом називають інтегруючі дії організації або посадової особи (у даному випадку тренера), спрямовані на поєднання зусиль, дій організацій або спеціалістів. Основними відмінними рисами кривника є:

- вплив на суб'єктів керування, використовуючи переважно владу та посадові повноваження;
- реалізація функцій постановки цілей, завдань, чіткий контроль за ходом їх виконання;
- вибір соціального об'єкта керівництва – групи людей (спортивний клуб, команда, спортсмен, тренерський склад, лікарі, масажисти та ін.);
- вибір варіантів дій, опосередкований посадовими повноваженнями та функціональними обов'язками (Родионов, 2004).

Спортивний тренер – це педагог, який не тільки займається навчанням техніки рухів і розвитком фізичних здібностей, але й формує особистість майбутнього громадянина, а основу цієї діяльності складають педагогічні здібності. Всі ці здібності вимагають як теоретичної підготовки так і практичних навичок. Кожна з них конкретна й оцінюється тільки у діяльності за цілим рядом компонентів.

Педагогічні здібності – сукупність психічних особливостей тренера, необхідних для успішного оволодіння педагогічною діяльністю, її ефективного здійснення.

Педагогічні здібності тренерів – викладачів складають цілу систему. Перцептивні здібності включають педагогічну спостережливість, що дозволяє проникати у внутрішній світ спортсмена, розуміти його переживання і стан, бачити тенденції зміни його особистості, помічати позитивні якості і максимально використовувати їх в процесі виховання. Конструктивні здібності є умовою успішного проектування і формування особистості в колективі юних спортсменів. Завдяки їм тренер здатний передбачати результати своєї діяльності, передбачати поведінку вихованця в педагогічних ситуаціях. Конструктивні здібності допомагають тренеру аналізувати педагогічну ситуацію і вибирати єдино вірний в кожному випадку засіб впливу на особистість і колектив.

Дидактичні здібності дозволяють найбільш дохідливо передавати знання, відповідним чином конструюючи його і адаптуючи до особливостей особистості вихованців, стимулювати їх самостійну думку, мобілізувати увагу, подолає розслабленість, млявість і апатію на заняттях.

Комунікативні здібності допомагають тренеру встановлювати з вихованцями найбільш сприятливі взаємини. Комунікативність тренера найбільш яскраво проявляється в його педагогічному такті, вмінні уникати конфліктів, як з юними спортсменами, так і серед них.

Мова тренера завжди повинна відрізнятися внутрішньою силою, переконаністю. Велике значення має культура мови, хороша дикція, емоційний, але чітку побудову фраз, відсутність стилістичних і граматичних помилок, уміння говорити експромтом. Жести і міміка оживляють мова, роблять її більш образної, емоційно насиченою. Тренер повинен урізноманітнити своє мовлення гумором, жартом, доброзичливою іронією.

Організаторські здібності тренера проявляються в організації життя і побуту юних спортсменів, їх навчання, праці, відпочинку, в діловитості при

проведенні різноманітних заходів, у встановленні ділових колективних зв'язків і відносин.

Академічні здібності (здібності до наукових досліджень, узагальнення свого досвіду) необхідні тренеру для постійного вдосконалення в області психології і педагогіки, впровадження в свою діяльність науково-дослідних методів роботи.

Спеціальні здібності. Всебічне вдосконалення педагогічної діяльності тренера пов'язано з розвитком його здібностей до того чи іншого виду спорту. Якщо у тренера є також здатності до живопису, музиці, техніці, то, включаючи їх в свою діяльність, він збагачує свої педагогічні здібності, розширює діапазон виховного впливу на юного спортсмена. Талановиті тренери володіють багатьма спеціальними здібностями.

Авторитарні здібності полягає в умінні швидко завойовувати авторитет, це здатність до вольового впливу на вихованців. Для завоювання авторитету тренером велику роль відіграє знання їм своєї справи, серйозне ставлення до роботи і зацікавленість в її результатах.

Особистісні здібності або педагогічний такт. Такт полягає, перш за все, в умінні дотримуватися почуття міри у відносинах з вихованцями, особливо при прояві вимогливості, яку завжди слід поєднувати з повагою і турботою про спортсменів. Основа такту – витримка і врівноваженість педагога (Гогунів, & Март'янов, 2004; Родионов, 2004).

Здібності полегшують оволодіння педагогічною діяльністю, а заняття цією діяльністю розвивають педагогічні здібності. Педагогічні здібності розвиваються на базі загальних здібностей, проте в загальних здібностях в діяльності тренера відбивається структура педагогічної діяльності з її специфічним об'єктом – особистістю спортсмена.

Професійні якості віддзеркалюють єдність професійного та особистісного компонентів педагогічної діяльності. Врахування і прогнозування їх впливу є необхідною умовою успішності педагогічної діяльності.

Таким чином можна зробити **висновок**, що ефективне управління підготовкою спортсменів залежить від таких чинників як оволодіння тренерами-викладачами знаннями основних аспектів педагогіки, біології, біомеханіки та психології, управлінських впливів у процесі фізичної, теоретичної, психологічної та змагальної діяльності гравців і комплексного контролю за результатами їх тренувальної та змагальної діяльності.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Гогунів, Е.Н., & Март'янов, Б.И. (2004). *Психология физического воспитания и спорта*. М. : Академия.
- Платонов, В.Н. (1997). *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. К. : Олимпийская литература.
- Родионов, А.В. (2004). *Психология физического воспитания и спорта*. М: Академический проект.

- України, У.П. (2009). Про схвалення Стратегії формування сучасної системи олімпійської підготовки на період до 2020 року. *Електронний ресурс*. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-n>
- України, У.П. (2016). Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація". *Електронний ресурс*. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
- України, У.П. (2017). Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. *Електронний ресурс*. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/592-2009-p>

### **Відомості про автора**

**Червона Світлана Пилипівна**

*Харківська державна академія фізичної культури*

Е-mail [nesveta@ukr.net](mailto:nesveta@ukr.net)

*Поступила до редакції 05.01.2018*

**Аналіз участі студентів ХДАФК у обласних спортивних змаганнях  
«Спорт протягом життя» з тенісу настільного у 2015-2017 роках**

Шевченко О.О., Асєєва Я.Ф.

*Харківська державна академія фізичної культури*

***Анотація.** Проведений аналіз участі студентів ХДАФК у обласних щорічних спортивних змаганнях «Спорт протягом життя» серед студентів вищих навчальних закладів III – IV рівнів акредитації з настільного тенісу у 2015-2017 роках. Розглянуто склад команд, їх кількість, спортивну кваліфікацію учасників, зайняті місця. Виявлено позитивну динаміку виступів команди ХДАФК з настільного тенісу.*

***Ключові слова:** студентський спорт, теніс настільний, змагання, команди.*

**Вступ.** Проблемою сучасної молоді є нерозуміння вагомості спорту в житті людини. Ще в глибоку давнину лікарі і філософи відзначали необхідність фізичного навантаження для здоров'я людини. Підкреслювалось, що немає таких ліків, які можуть замінити рух, у той час як рухова активність здатна замінити багато ліків. Філософи давнини підкреслювали про необхідність фізичних вправ у житті людини. Так, Аристотель вважав найзгубнішою для здоров'я людини бездіяльність, а Авіценна вказував, що якщо займатись фізичними вправами, то непотрібно приймати ліки. Платон казав: «Гімнастика є цілющою частиною медицини» (Шиян, 2008).

Настільний теніс відноситься до спортивних ігор і дає можливість усунути руховий дефіцит, забезпечити гармонійний розвиток рухових якостей спортсменів, формувати стійку мотивацію здорового способу життя (Ормаи, 1985). Заняття настільним тенісом підвищує рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки, удосконалює функціональні можливості спортсменів, підсилює різноманітні функції організму. Така якісна підготовка загартовує організм людини і стає чудовим імунітетом від різноманітних хвороб (Плішило, & Стрепко, 2011).

Студенти-спортсмени виховний та навчально-тренувальний процес поєднують з участю в міжнародних змаганнях у складі національних збірних команд України з багатьох видів спорту (Присяжнюк, Краснов, Третьяков, Раєвський, Кійко, & Панченко, 2007). Серед них можна назвати таких представників настільного тенісу, як Марина Литовченко (призер Паралімпійських ігор), Маргарита Салтановська (МС України, член збірної команди України) – студентки ХНУ ім. В.Н. Каразіна, Асєєва Дмитра (резерв збірної команди України) – студента ХДАФК.

Аналіз стану фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах України різними дослідниками показує, що у ВНЗ та їх спортивних клубах визначають, що саме вища школа є останнім кроком майбутніх фахівців до



самостійної життєдіяльності і саме це покладає на них велику відповідальність за стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів. Багато уваги приділяється дисципліні «Фізичне виховання» на засіданнях Ради ректорів, радах вищих навчальних закладів, багато робиться у ряді ВНЗ задля збереження чотирьох годин фізичного виховання протягом всього періоду навчання студентів та щосеместрового заліку з фізичного виховання (Операйло, Ільченко, Єрмолова, & Іванова, 2005).

Таким чином, можна визначити, що існує необхідність аналізу стану фізичної підготовленості студентів і результати виступів на щорічних спортивних змаганнях «Спорт протягом життя» серед студентів вищих навчальних закладів з настільного тенісу сприяють цій меті.

**Мета дослідження:** проаналізувати участь студентів ХДАФК у Спартакіаді студентів ВНЗ Харкова з тенісу настільного у 2015–2017 роках.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Обласні щорічні спортивні змагання «Спорт протягом життя» серед студентів вищих навчальних закладів III – IV рівнів акредитації Харківської області (далі – Спартакіада) проводяться з метою пропаганди та широкого впровадження засобів фізичної культури та спорту в побут студентської молоді, подальшого розвитку студентського спорту в вищих навчальних закладах III – IV рівнів акредитації Харківської області, визначення кращих спортсменів, формування збірних команд до участі в змаганнях різного рівню.

Основними завданнями Спартакіади є:

- підвищення рівня фізичної підготовленості та збільшення рухової активності студентської молоді;
- підготовка та участь студентської молоді в різноманітних спортивних заходах;
- підведення підсумків фізкультурно-масової роботи колективів фізичної культури навчальних закладів;
- формування в студентської молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь та навичок) із фізичного і спортивного виховання, масового спорту, як компонентів повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності.

Одним з видів змагань Спартакіади є теніс настільний. Змагання проходять згідно Положення про Спартакіаду і згідно правил з тенісу настільного, затвердженого ФНТУ. Проводяться окремо серед чоловічих та жіночих команд за двох мінусною системою з визначенням усіх місць. Склад команди: 3 чоловіка + 3 жінки. Командний матч складається з 5-ти ігор до 3-х перемог. Місце в загальнокомандному заліку визначається за найменшою сумою місць жіночої та чоловічої команд. Команді вищого навчального закладу дозволяється заявити не більше двох команд. Друга команда може бути заявлена тільки в тому випадку, якщо перша виступає в повному складі. Очки нараховуються і ідуть в залік кожній команді окремо.

На підставі аналізу документальних матеріалів ми зробили підсумковий аналіз виступу студентів ХДАФК в Спартакіаді за 2015–2017 роки (табл.1)

Таблиця 1

**Підсумкова таблиця обласних спортивних змагань «Спорт протягом життя» серед студентів вищих навчальних закладів III- IV рівня акредитації з тенісу настільного**

Рік	Кіль-ть команд		Кіль-сть учасників		Розряди								Місце		Загально командне місце	Кількість учасників
	Х	Д	Х	Д	МСМК	МС	КМС	1	2	3	б/р	Х	Д			
2015	27	24	108	86	1	5	14	20	32	20	102	16	1	9	194	
2016 (1)	27	23	89	78	1	7	21	24	44	14	56	3	1	1	167	
2016 (2)	27	23	89	78	1	7	21	24	44	14	56	25	5	15	167	
2017	25	21	107	92	1	3	22	31	33	21	88	1	1	1	199	

Примітка: Х – хлопці, Д – дівчата

Проаналізувавши результати змагань за 2015–2017 роки, можна зробити наступні висновки:

1. Кількість команд на 2017 рік зменшилась (2015 рік у хлопців – 27 команд, у дівчат – 24 команди; 2016 рік у хлопців – 27 команд, у дівчат – 23 команди; 2017 рік у хлопців – 25 команд, у дівчат – 21 команда). Кількість спортсменів значно зменшилась у 2016 році, а в 2015 році та 2017 році була приблизно однаковою за рахунок запасних гравців.

Щодо команди ХДАФК, то тільки у 2016 році академія була представлена двома командами хлопців та дівчат.

2. Кількість МСМК України, що приймали участь в студентських змаганнях за звітний період не змінювалась (М. Литовченко – студентка ХНУ ім. В.Н. Каразіна), кількість студентів МС України у 2017 році зменшилася (2015 рік – 5, доречи всі студенти ХДАФК, 2016 рік – 7, 2017 рік – 3, гравців КМС збільшилася (2015 рік – 14; 2016 рік – 21; 2017 рік – 22), спортсменів I розряду збільшилась (2015 рік – 20; 2016 рік – 24; 2017 рік – 31), кількість спортсменів II розряду була найбільшою у 2016 році – 44 (2015 рік – 32, 2017 рік – 33), кількість спортсменів III розряду збільшилась (2015 рік – 20; 2016 рік – 14; 2017 рік – 21), кількість спортсменів без розряду зменшилась (2015 рік – 102, 2016 рік – 56, 2017 рік – 88).

3. На протязі звітного періоду однозначними лідерами змагань серед жіночих команд були спортсмени: ХДАФК – I місце, ХНУ-I – II місце, ХУПС – III місце (всі три роки результат не змінювався). Серед змагань чоловічих команд ситуація змінювалась: 2015 рік – НЮУ-I – I місце, ХНУБА-I – II місце, НТУ «ХПІ-I» – III місце; 2016 рік – НТУ «ХПІ-I» – I місце, НЮУ – I- II місце, ХДАФК – I- III місце; 2017 рік – ХДАФК – I місце, ХНТУСГ – II місце, НЮУ –

I- III місце. Треба зазначити, що до основної 8-ки, як правило, також попадали команди ХНПУ, ХНУРЕ, ХНЕУ, ХДУХТа.

4. Якщо говорити про загальнокомандні місця, то у 2015 році призерами були: ХНПУ – I місце, ХНЕУ – I – II місце, ХНУ – I – III місце; у 2016 році: ХДАФК- I – I місце, НТУ «ХП- I»- II місце, ХНУ – I – III місце; у 2017 році: ХДАФК- I – I місце, ХНУ – I – II місце, НЮУ- I – III місце. Слід зазначити, що команда ХДАФК з 9 місця, зайнятого у 2015 році піднялась та утрималась на I загальнокомандному місці вже протягом двох років. У 2017 році наша команда стала абсолютним переможцем змагань з тенісу настільного.

Студенти та викладачі ХДАФК проводять пропагандистську роботу серед юних тенісистів м. Харкова та вихованців ХОВУФКСа щодо вступу до лав ХДАФК з метою виховання кваліфікованих кадрів для подальшої роботи в сфері фізичної культури та спорту.

**Висновки:** Аналіз кількості студентів-спортсменів, що приймали участь у студентських змаганнях з настільного тенісу в м. Харкові показує зменшення учасників змагань. Це свідчить про те, що у ВНЗ зменшилася кількість спортсменів-студентів, що зараховані до вишів. Кількість студентів-спортсменів високого класу МСМК, МС зменшувалася протягом 2015–2017 років, але кількість гравців КМС, I, II, III розрядів поступово з кожним роком збільшувалася.

Якщо аналізувати виступи команди ХДАФК з настільного тенісу, то можна визначити, що команда зробила значний крок у своїх здобутках в обласних щорічних спортивних змаганнях «Спорт протягом життя» серед студентів вищих навчальних закладів III – IV рівнів акредитації у 2015 – 2017 роках, що сприяє підвищенню іміджу ХДАФК серед студентів, спортсменів та майбутніх абітурієнтів м. Харкова та України. Команда ХДАФК з тенісу настільного зберегла основний склад та додалися студенти молодших курсів, що сприяло відмінним результатам у змаганнях серед студентів м. Харкова.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Операйло, С.І., Ільченко, А.І., Єрмолова, В.М., & Іванова, Л.І. (2005), *Довідково-метод. видання*. Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС.
- Ормаи, Л. (1985). *Современный настольный теннис*. Москва : Физкультура и спорт.
- Плішило, М., & Стрепко, Н., (2011). «Організаційно-педагогічні особливості настільного тенісу». *Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів, Львівський національний університет ім. Івана Франка*, 348-353.
- Присяжнюк, С.І., Краснов, В.П., Третяков, М.О., Раєвський, Р.Т., Кійко, В.Й., & Панченко, В.Ф. (2007). *Фізичне виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Київ.
- Шиян, Б.М. (2008). *Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальна книга*. Тернопіль : Богдан.

**Відомості про авторів:**

***Шевченко Олег Олександрович***

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури*

E-mail: [Shevchenko777oleg@ukr.net](mailto:Shevchenko777oleg@ukr.net).

***Асєєва Ярославна Федорівна***

*Харківська державна академія фізичної культури*

E-mail: [31031975@ukr.net](mailto:31031975@ukr.net)

*Поступила до редакції 04.01.2018*

**Игры на воде как средство обучения плаванию**

Шейко Л.В.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

**Аннотация.** В статье предложены результаты исследования эффективности применения игр на воде в процессе начального обучения плаванию детей и подростков. Выявлен положительный эффект применения подвижных игр для формирования навыка плавания.

**Ключевые слова:** обучение плаванию, дети, игры на воде.

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей и подростков потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Среди многих массовых видов спорта, пожалуй только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность и важное прикладное значение. По своим динамическим характеристикам плавание является одним из доступных средств физической культуры для лиц различного возраста и подготовленности (Птушко, 2005). Благодаря тому, что плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений (Ференц, 2013). Вместе с тем, данные свидетельствуют о довольно высоком проценте детей и подростков не умеющих плавать. Несмотря на усилия ряда исследователей по поиску наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию, желаемый результат пока не достигнут: учебный процесс занимает длительные сроки, достаточно высок процент детей не освоивших навык плавания. Многие дети более старшего возраста, подростки, юноши и даже взрослые в нашей стране или вообще не умеют плавать или передвигаются в воде неправильно, не испытывая достаточных нагрузок, а стало быть, плавают без особой пользы для здоровья (І.С. Звізда, to distinguish from & М.М. Звізда, 2002; Шейко, 2016).

Т.к. плавание – это циклический вид спорта, ему присуща некая монотонность и однообразие движений. Если мы снизим монотонность процесса обучения и повысим его эмоциональность, мы сохраним привлекательность плавания и добьемся от ребят лучших спортивных результатов. Чтобы оптимизировать процесс освоения навыка плаванию, при составлении программ по обучению необходимо учитывать как физиологическое, так и психологическое влияние занятий в воде на детский организм и добиваться, чтобы занятия плаванием приносили детям радость и удовольствие. Такими радостными и интересными занятиями для детей и подростков

являются игры и развлечения в воде (І.С. Звізда, to distinguish from & М.М. Звізда, 2002; Ференц, 2013; Шейко, 2016, 2017). По мнению многих авторов, игры в воде содействуют образованию положительных эмоций, которые необходимо широко использовать при подготовке юных пловцов. Для подвижных игр в воде характерны не только эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры, но и вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры; умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях; комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому игровой метод необходимо применять с первых уроков плавания (І.С. Звізда, to distinguish from & М.М. Звізда, 2002; Птушко, 2005; Ференц, 2013; Шейко, 2016, 2017).

Таким образом, проведенный анализ данных литературы свидетельствует об актуальности проблемы оптимизации учебно-тренировочного процесса в плавании. Поэтому рекомендации использовать игры как средство для активного отдыха и увеличения нагрузки в тренировке мы положили в основу нашего исследования.

**Цель исследования.** Повысить эффективность обучения плаванию детей и подростков посредством применения подвижных игр в воде.

В нашем исследовании были поставлены **задачи**: выявить положительный эффект в формировании плавательного навыка в результате применения подвижных игр в воде; определить его эффективность в процессе начального обучения плаванию детей и подростков, занимающихся оздоровительным плаванием. Для решения основных задач исследования, нами использовались следующие **методы**: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, опрос, математическая статистика.

**Результаты исследования.** Наше исследование проводилось в детских группах по обучению плаванию в бассейнах г. Харькова. В исследовании приняли участие дети 7 – 12 лет (мальчики и девочки) общей численностью 50 человек, а также их тренеры – 7 респондентов. В ходе исследования нами был проведен опрос о применении подвижных игр в воде и их влиянии на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса на начальном этапе обучения плаванию. В результате опроса были получены следующие даны: практически все опрошенные специалисты плавания (6 из 7 тренеров) среди разных средств тренировки упомянули игры как метод, с помощью которого они вызывают у ребят положительные эмоции во время проведения занятий. На вопрос «Каковы достоинства игрового метода?» подавляющее число опрошенных (79,9 %) ответили, что данный метод способствует

активному отдыху, комплексному развитию физических качеств, высокой эмоциональной разгрузке и приобретению начального опыта соревновательной деятельности. К недостаткам игрового метода были отнесены: нарушение правил игры, травмоопасность, сложность в регулировании нагрузки, снижение устойчивости внимания на изученную ранее технику движений.

На вопрос «Каково ваше отношение к подвижным играм в воде?» 62,5 % респондентов утверждают, что это важный и интересный метод работы любого педагога, 24,3 % из них считают подвижные игры прекрасным методом развития физических качеств и 13,2 % применяют его в психологической и эмоциональной реабилитации. Такое положительное воздействие игр замечали и сами пловцы. На наш вопрос, как расценивают юные пловцы включение игр в учебно-тренировочный процесс 46 занимающихся из 50 (92,0 %) ответили положительно, 1 (2,0 %) отрицательно и 3 (6,0 %) ничего не сказали – затруднились ответить. Из 50 опрошенных пловцов 43 (86,0 %) отметили улучшение самочувствия и настроения; снижение усталости, напряжения и появление желания еще тренироваться (86,0 %). На вопрос об эффективности освоения и закрепления учебного материала при помощи подвижных игр в воде 5 тренеров (71,4 %) 37 детей (74,0 %) ответили положительно. Кроме того мы опросили тренеров о наличии в их бассейнах инвентаря для проведения игр, т.к на наш взгляд, это косвенно характеризует практическое состояние изучаемого нами вопроса. Во всех бассейнах инвентарь для проведения игр имелся в наличии (мячи, обручи, нудлсы, плавательные дощечки и круги) и в достаточном количестве.

Однако следует отметить, что не все тренеры в достаточной мере используют игры в воде. Чаще игры в воде применяются с начинающими пловцами и гораздо реже используются в дальнейшем, при подготовке пловцов высоких разрядов. На наш взгляд, причина недостаточного распределения игр в учебно-тренировочном процессе заключается, с одной стороны, в недооценке этого метода, с другой – в пассивности тренеров, в желании идти по пути наименьшего сопротивления, так как подготовка к играм и их проведение требуют большого труда, выдумки и соответствующего настроения самого тренера. Куда проще провести «сухую» тренировку, наблюдая за пловцами с секундомером в руках.

Начальное обучение плаванию является первым этапом учебно-тренировочного процесса, где изучение техники и освоение навыка плавания составляют главную определяющую задачу наряду с повышением степени тренированности и совершенствованием физических качеств.

Однако для содействия росту достижений в плавании нужно использовать различные средства и методы тренировки. Игры и игровой метод должны занимать достойное место в этом процессе.

Резюмируя все вышесказанное, можно сделать следующие **выводы**:

1. Физкультурно-оздоровительные занятия по плаванию для детей и подростков в соответствии с программой обучения, в которой широко использовались игры в воде, способствовали овладению навыком плавания.

2. Применение программы с широким использованием игр делает занятия более интересными, дает возможность избавиться от неуверенности в своих силах, стимулирует формирование у детей волевой активности, направленной на снижение эмоциональной напряженности, вызываемой спецификой условий занятий в воде.

**Перспективы дальнейших исследований** связаны с разработкой программ физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию для детей среднего и старшего школьного возраста.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Звізда, І. С., & Звізда, М. М. (2002). *Ігри та вправи на воді для початкового навчання плавання*. Чернівці: ЧНУ.
- Птушко, Н. (2005). «Технология применения соревновательно-игрового метода на уроках физического воспитания для активизации двигательной деятельности учащихся». *Первое сентября*. №11(9). Retrieved from <http://spo.1september.ru/2005/11/9.htm>
- Ференц, Ю. (2013). «Використання ігрового та змагального методу на заняттях плавання з початківцями». *Магістр, Вип. 18*. 155–158.
- Шейко, Л.В. (2016). «Использование игрового метода для формирования волевой активности у младших школьников при обучении плаванию». *Спортивные игры*. №1. 75 –79.
- Шейко, Л.В. (2017). «Применение подвижных игр для предупреждения возникновения чувства страха у детей младшего школьного возраста на этапе освоения с водой». *Спортивные игры*. №1. 84 –88.

#### Информация об авторе

**Шейко Лилия Викторовна**

Харьковская государственная академия физической культуры

E-mail: [sheiko.liliya@gmail.com](mailto:sheiko.liliya@gmail.com)

Поступила в редакцию 15.12.2017



**ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ФОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**Взаємозалежність параметрів рухової активності і показників фізичного стану школярів 7-10 років**

Коршунов Є., Дорофєєва Т.І.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

**Анотація.** *Взаємозалежність параметрів рухової активності і показників фізичного стану школярів 7–10 років. В даній статті розглядаються питання які пов'язані з руховою активністю, та фізичною підготовленістю дітей молодшого шкільного віку, представлені показники фізичного стану школярів та їх функціональні можливості. Крім цього автором наведено взаємозалежність параметрів рухової активності і показників фізичного стану школярів 1-4 класів, та експериментально перевірено ефективність розробленої методики щодо поліпшення результатів фізичної підготовленості учнів початкових класів.*

**Ключові слова:** *рухова активність, фізичні показники, фізичний стан, школярі молодших класів.*

**Вступ.** Сучасні вчені вказують на нагальну необхідність покращення фізичного здоров'я нації: його стан впливає на працездатність, успіхи у навчанні і спорті, і тим більш важливим видається вирішення питання фізичної підготовленості в ранньому шкільному віці, адже на ньому ґрунтується фізичний розвиток дітей більш старшого шкільного віку. Е. Вільчковський (Вільчковський, 1998), М. Козленко, Е. Вільчковський (Козленко, Вільчковський, & Цвек, 1984), Б. Шиян (Шиян, 2003) та інші.

Але не зважаючи на загальну визнаність важливості такого підходу, заходи, що вживаються на державному рівні з метою покращення фізичного стану школярів не забезпечать позитивних зрушень без пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання в загальноосвітній школі. Дослідники М. Борейко (Борейко, 2002), В. Лях (Лях, 1989), Л. Назаренко, Є. Фуніна (Назаренко, & Фуніна, 2004), та інші наводять таку статистику: після вступу до школи діти втрачають рухову активність приблизно на 50 % порівняно з дошкільнятами.

Незважаючи на те, що в науково-методичній літературі є достатньо даних з питань покращення фізичної підготовленості учнів початкових класів, ефективний вибір методик, адекватний підбір засобів для розвитку фізичних якостей та раціональна організація навчального процесу учнів 1-4 класів в умовах двох (а подекуди трьох) уроків фізичної культури на тиждень ще мало вивчені і потребують подальшого наукового обґрунтування.

**Мета дослідження** – прослідити чинники і наслідки взаємного впливу параметрів рухової активності і показників фізичного стану школярів 7–10 років.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-

методичної літератури; вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

З метою вивчення комплексного впливу засобів фізичної культури на рухову підготовленість дітей до програми занять було введено вправи на розвиток основних фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості в певному співвідношенні. За розробленою методикою та участю в констатуючому експерименті було створено 2 групи школярів – контрольна і експериментальна.

Для розвитку витривалості в експерименті було використано: тривалий біг у рівномірному та перемінному темпах при частоті серцевих скорочень від 140 до 150 уд/хв в залежності від віку, та стану фізичної підготовленості учнів; спеціально підібрані фізичні вправи; біг по смузі перешкод від 1 до 4 хвилин в залежності від віку і фізичної підготовленості; естафети та рухливі ігри; участь у змаганнях осінньої та весняної спартакіади з легкоатлетичного багатоборства.

Для розвитку силових якостей: виконання спеціально підібраних вправ методом колового тренування, включення до програми занять елементів спортивної боротьби, естафети і рухливі ігри, а також обов'язкова участь у змаганнях зимової спартакіади з силового багатоборства.

В залежності від рівня підготовленості учнів фізичне навантаження на уроках регулювалось: довжиною дистанції, швидкістю бігу, кількістю повторень виконання вправ, системою дихання.

Початкова дистанція бігу на початок навчального року визначалась в залежності від віку і фізичної підготовленості учнів, від 500 до 1000 метрів.

На початку проведення експерименту за основу бралось 50 відсотків від максимального, тобто завдання уроків виконувалось в режимі помірної інтенсивності при частоті серцевих скорочень від 130 до 150 уд/хв. Це давало найкращу можливість здійснювати необхідну взаємодію між функціональною діяльністю серцево-судинної, дихальної систем та рухового апарата. Час виконання роботи в цій зоні коливався в середньому від 12 до 16 хв., в залежності від віку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як свідчать результати дослідження, антропометричні показники контрольної та експериментальної груп після експерименту статистично значимо не відрізнялись. Результати експерименту виявили зміни в рівні фізичної підготовленості молодших школярів.

Аналізуючи показники витривалості (біг на 1000 м), варто зазначити, що у зміні показників учнів експериментальних і контрольних груп спостерігається певна тенденція. Якщо у хлопчиків експериментальних груп спостерігається високий рівень статистичної вірогідності і він утримується протягом всього заключного експерименту по відношенню до хлопчиків контрольних груп, то у дівчаток – лише з другого класу ( $p < 0,01$ ).

Як у хлопчиків, так і у дівчаток у 2 класі спостерігається різке зниження показників витривалості. Однак у 3 класі відбувається знову збільшення його

приросту. Що стосується розвитку силових якостей, отримані нами дані свідчать, що, виконуючи силовий тест у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи на підлозі, на початку навчального року цей показник у виконанні вправи становить  $18,8 \pm 1$  рази, а в кінці експерименту –  $28,3 \pm 2$  рази.

Приріст у третьокласників становить понад 10 раз. Ще кращий результат у дівчаток 3 класів. На початку навчального року середній показник у виконанні цієї вправи становив  $18,8 \pm 1$  рази, а в кінці експерименту –  $28,3 \pm 2$  рази. Приріст за рік становить понад 9 разів.

Що стосується виконання тесту на розвиток статистичної сили (вис на зігнутих руках, с), то в кінці навчального року у хлопчиків 3 класів експериментальних груп цей показник становить  $35,45 \pm 2,7$  проти  $21, 20 \pm 1,49$  ( $p > 0,001$ ). Відповідно у дівчаток –  $21,61 \pm 1,86$  проти  $19,13 \pm 1,17$  ( $p < 0,001$ ).

Хлопчики 2 класу експериментальних груп покращили результати стрибка у довжину з місця з  $141,08 \pm 3,18$  см до  $147,42 \pm 4,26$  см ( $p < 0,05$ ). У 3 класі за період експерименту хлопчики покращили результат із  $150,42 \pm 3,14$  см до  $152,83 \pm 2,98$  см ( $p < 0,05$ ).

У дівчаток 2 класу експериментальної групи результат покращився з  $123 \pm 75$  см до  $132,0 \pm 167$  см ( $p < 0,05$ ), у 3 класі результат дівчаток становив до експерименту  $125,71 \pm 2,84$ , після експерименту –  $131,0 \pm 3,39$  см ( $p < 0,05$ ). У дівчаток і хлопчиків контрольних груп зміни незначні – 1 см ( $p > 0,01$ ). Отже, рухові режими, різні за об'ємом рухової активності позитивно вплинули на покращення швидкісно-силових здібностей молодших школярів. За період педагогічного експерименту в результатах човникового бігу (4x9) у дітей молодших класів відзначається тенденція до росту цього параметра. У хлопчиків експериментальної групи 2 класу результат покращився з  $9,13 \pm 0,13$  до  $8,91 \pm 0,1$  с ( $p < 0,05$ ), у дівчаток – з  $9,25 \pm 0,1$  до  $9,10 \pm 0,1$  с ( $p < 0,05$ ). Приріст у хлопчиків склав 2,5%, у дівчаток – 1,7%.

У третьокласників (хлопчики) з  $9,13 \pm 0,2$  с до  $8,71 \pm 0,1$  с ( $p < 0,05$ ), у дівчаток – з  $9,26 \pm 0,1$  с до  $9,01 \pm 0,1$  с ( $p > 0,05$ ). У хлопчиків експериментальної групи результат зріст на 4,9%, у дівчаток – на 2,8%.

За період експерименту діти контрольної групи також мали позитивні зрушення, які склали у хлопчиків 1,6% ( $p > 0,05$ ), у дівчаток – 4,2% ( $p < 0,05$ ).

Аналіз отриманих результатів, проведених досліджень дозволив встановити, що зміна показників фізичної підготовленості учнів експериментальних класів, по відношенню до учнів контрольних, характеризується високим рівнем статистичної вірогідності у діапазоні від тестової вправи.

Для перевірки ефективності методики, яку ми використовували протягом експерименту в 1–3 класах, нами було проведено тестування за державними тестами (табл. 1).

### **Висновки.**

1. За результатами експерименту було проведено порівняльний аналіз показників фізичних якостей учнів експериментальних і контрольних груп, цей аналіз дозволив зробити висновок про існування певної тенденції: рухові

режими, різні за об'ємом рухової активності, позитивно вплинули на покращення швидкісно-силових здібностей: із  $150,42 \pm 3,14$  см до  $152,83 \pm 2,98$  см – у хлопчиків 3 класу ( $p < 0,05$ ); та із  $125,71 \pm 2,84$  см до  $130,0 \pm 3,39$  см – у дівчаток такого ж віку ( $p < 0,05$ ). Як у хлопчиків, так і в дівчаток 1–2 класів спостерігається різке зниження показників витривалості, однак у 3 класі відбувається збільшення їх приросту. Приріст сили у третьокласників становить 11,4 рази (хлопчики): до експерименту цей показник становив  $18,8 \pm 1$ , а в кінці експерименту  $28,3 \pm 2$ . Ще кращий результат у дівчаток. В учнів контрольних груп зміни незначні. За результатами «човникового» бігу в учнів молодших класів спостерігається тенденція до розвитку цього параметра як в експериментальних, так і в контрольних групах. Приріст у хлопчиків 2 класу експериментальних груп склав 2,5%, у дівчаток – 1,7%. В учнів 3 класу відповідно 4,9% та 2,8%. Учні контрольних груп також мали позитивні зрушення, які складають у хлопчиків – 1,6% ( $p > 0,05$ ), у дівчаток – 4,2% ( $p > 0,05$ ).

2. Для формування кумулятивного ефекту і тренувальної спрямованості занять фізичними вправами для розвитку фізичних якостей потрібно займатися не менше трьох разів на тиждень. На користь такого висновку говорить той факт, що за показниками фізичної підготовленості дітей, які займалися фізичною культурою 2 рази на тиждень, поступаються своїм одноліткам, руховий режим яких складав 3 уроки фізичної культури на тиждень.

3. Перевірка ефективності експериментальної методики здійснювалася за державними тестами. Як свідчать отримані результати, із загальної кількості учнів експериментальних груп 80 % хлопчиків і 89 % дівчаток виконали державні тести на «5» і «4». Із учнів контрольних груп на «3» і «4» бали тести виконали тільки 55 % хлопчиків і 54,7% дівчаток. І тільки 1,5 % дітей із експериментальних класів виконали державні тести на «2» бали, в той же час 17,5 % учнів контрольних груп виконали тест на «2» і «1» бали, що підтверджує ефективність експериментальної методики.

Запропонована методика, яка узагальнює практичний і методичний досвід з проблем управління руховою активністю молодших школярів, є дієвим засобом комплексного розвитку їх фізичних якостей.

Таблиця 1

**Порівняльна характеристика виконання учнями третіх класів державних тестів і нормативів у квітні місяці, у %**

Бали	Експериментальні класи		Контрольні класи	
	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка
5	36,9	32,3	14,5	1,3
4	44,6	58,0	42,5	45,3
3	18,5	9,9	40,0	37,7
2	-	-	8,0	5,7
1	-	-	-	-

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

Борейко, М.М. (2002). *Оптимізація фізичного виховання дітей 7–8 років засобами легкої*

- атлетики.* (Автореферат дисертації кандидата наук з фіз. вих. та спорту). Львів, Україна.
- Вільчковський, Е.С. (1998). *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку.* Львів : ВНТЛ.
- Волков, Л.В. (1999). *Возрастные особенности организации физической подготовки детей и подростков. Учебно-методическое пособие.* Переяслав-Хмельницкий.
- Ермолаев, Ю.А. (1985). *Возрастная физиология: Учебное пособие для педагогических вузов.* Москва : «Высшая школа».
- Козленко, М.П., Вільчковський, Е.С., & Цвек, С.Ф. (1984). *Теорія і методика фізичного виховання у початкових класах.* Київ : «Вища школа».
- Гужаловского А.А. (Ed.). (1986). *Основы теории и методики физической культуры.* Москва : Физкультура и спорт.
- Лях, В.И. (1989). *Координационные способности школьников.* Минск : Полымя.
- Назаренко, Л.Д., & Фунина, Е.Е. (2004). «Влияние точности движений на эффективность их усвоения школьниками младшего возраста». *Физическая культура.* № 6. 47–50.
- Круцевич, Т.Ю. (Ed.). (2003). *Теория и методика физического воспитания.* Київ : Олимпийская литература.
- Шиян, Б.М. (2003). *Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1,* Тернопіль : навчальна книга – Богдан.

### Відомості про авторів

**Коршунов Є.**

*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди*

**Дорофєєва Тетяна Іванівна**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди*

E-mail: dti\_81@mail.ru

*Поступила до редакції 05.01.2018*

**Патогенетичний підход до оцінки стану функціональних систем організму спортсменів як критерій адекватності фізичних навантажень***Латенко С.Б., Пеценко Н.І.**Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»*

**Анотація.** Стаття присвячена патогенетичному способу оцінки рівня адекватності фізичних навантажень функціональному стану систем організму спортсменів з метою попередження виникнення патологічних станів в результаті нераціонального планування тренувального процесу.

**Ключові слова:** перетренування, перенапруження, патогенетичні синдроми, тренувальний процес, адекватність навантажень

**Вступ.** В умовах спортивної діяльності з максимальними граничними і позамежними фізичними навантаженнями будь-які відхилення параметрів гомеостазу організму негативним чином впливають на ефективність занять спортом, приводячи до передчасного завершення кар'єри і інвалідізації спортсменів. Враховуючи це, дуже актуальним на сьогоднішній день є питання попередження вичерпання адаптаційних можливостей організму спортсмена, реабілітації порушень гомеостазу з урахуванням «вегетативного паспорта» спортсмена та реактивності його організму, оцінка провідного патогенетичного синдрому, та типового клінічного синдрому, як прояву органної недостатності.

**Аналіз останніх публікацій.** Виділення в спортивній медицині патогенетичних синдромів, які відображають розлади окремих рівнів регуляції (дисневротичний, дисгормональний, дисметаболічний синдроми), різнорівневі розлади загального характеру (дисалгічний, дисциркуляторний, запальний синдроми), та дисадаптаційні типові клінічні синдроми (гіпертензивний, астматичний, шкірний, суглобовий, дисвегетативний) дозволяють (Попов, Валеев, & Гарасеева, 2008; Сокрута, & Казакова, 2011) :

- намітити нові напрямки в проведенні досліджень впливу фізичного навантаження на організм спортсмена;
- доповнити традиційний лікарський контроль, заснований на вивченні стану функціональних систем, які забезпечують руховий акт і працездатність організму спортсмена;
- запропонувати нові методики діагностики, профілактики та лікування
- передпатологічних станів, захворювань і їх ускладнень, що виникають при нераціональних заняттях фізичною культурою і спортом за рахунок вивчення патогенезу, що лежить в їх основі;

• обґрунтувати застосування нових підходів в медичній реабілітації, засновані на широкому і комплексному використанні методів медикаментозної і немедикаментозної спрямованості (фізичних факторів і санаторно-курортного лікування, кінезотерапії) (Дубровский, 2006; Макарова, 2008);

Реалізація зазначених напрямів розвитку спортивної медицини на сучасному етапі дозволить домогтися істотних якісних зрушень в попередженні та лікуванні патології, пов'язаної з неадекватним використанням фізичного навантаження у спортсменів.

**Результати досліджень.** До передпатологічних і патологічних станів, що виникають в умовах напруженої м'язової діяльності при невідповідності навантажень функціональній підготовленості спортсмена відносять *перевтому та перенапруження* провідних систем організму (Сокрута, & Казакова, 2011; Унанов, 2003).

*Перевтома* - це стан, що виникає при накопиченні явищ стомлення, коли організм спортсмена протягом певного часу не встигає в достатній мірі відновитися від одного тренувального заняття або змагання до іншого. Вона проявляється більш тривалим збереженням після навантаження почуття втоми, погіршенням самопочуття, сну, підвищеною стомлюваністю, нестійким настроєм. Спортивна працездатність може в цілому залишитися без істотних змін або незначно знизитися, але стає помітним утруднення в засвоєнні нових рухових навичок, вирішенні складних тактичних завдань, з'являються технічні похибки (Попов, Валеев, & Гарасеева, 2008; Руненко, Таламбум, & Ачкасов, 2010).

Об'єктивно нерідко визначається зниження силових показників, погіршення координації рухів, подовження періоду відновлення після навантажень. *Клінічні форми хронічного фізичного перенапруження:*

1. Хронічне перенапруження ЦНС (перетренованість).
2. Хронічне фізичне перенапруження серцево-судинної системи;
3. Періодичні гострі прояви перенапруження з боку: системи травлення, системи сечовиділення, системи крові, опорно-рухового апарату (Унанов, 2003).

**Хронічне перенапруження ЦНС** (перетренованість) – патологічний стан, що проявляється дисадаптацією, порушенням досягнутого в процесі тренування рівня функціональної готовності, зміною регуляції діяльності систем організму, оптимальних взаємин між корою головного мозку і нижчими відділами нервової системи, руховим апаратом і внутрішніми органами. Розрізняють 2 типи перетренованості (Дубровский, 2006; Макарова, 2008).

*Причинами перетренованості I типу є* психічна і фізична перевтома на тлі:



- а) негативних емоцій і переживань;
- б) грубих порушень режиму;
- в) певних особливостей особистості;
- г) перенесених черепно-мозкових травм, інфекційних захворювань.

*При I типі перетренованості* організм спортсмена постійно знаходиться в стані напруги, неекономного споживання енергії (переважання катаболізму над анаболізмом) при недостатній швидкості відновних процесів. Відповідно до патогенетичних клінічних синдромів перетренування I типу відображають наступні синдроми: дисневротичний, дисвегетативний, дисгормональний, дисметаболический, дисімунний (Попов, Валеєв, & Гарасєєва, 2008; Руненко, Таламбум, & Ачкасов, 2010; Сокрута, & Казакова, 2011).

Дисневротичний синдром характеризується суб'єктивними відчуттями: загальною слабкістю, розбитістю, млявістю, стомлюваністю, дратівливістю, часто виражається у запальності, нестійкості настрою. Симптомом невротичного синдрому вважається *порушення циркадних ритмів*: у спортсменів пересувається пік працездатності, утруднюється засинання ввечері і ранкове пробудження, порушується структура сну по неврастенічному типу.

Дисвегетативний синдром – найчастіший за поширеністю. Він є вираженням дисоціації функцій різних відділів вегетативної нервової системи. Зрив адаптації вегетативної нервової системи може приводити до нейроциркуляторної дистонії, яка перетікає за *гіпертонічним* (частіше у юнаків і чоловіків), *гіпотонічним* (частіше у жінок) або *нормотонічним* типами. У типових випадках у спортсменів відзначається загальна блідість, синява під очима, посилення блиску очей, розширення зіниць при збереженні рефлексів, гіпергідроз, а також холодні і вологі долоні і стопи (Дубровський, 2006; Сокрута, & Казакова, 2011; Унанов, 2003).

Дисвегетативний синдром може проявлятися переважно кардіалгічною симптоматикою, яка характеризується болем в лівій половині грудної клітини (можлива іррадіація в ліву руку і лопатку). Характерним є поєднання болю зі скаргами на задишку, відчуття браку повітря в спокої, що проявляється *«почуттям незадоволеності вдихом»* – це характерна невротична скарга.

Дисметаболический синдром є обов'язковою складовою і матеріальним субстратом будь-якої форми перенапруження. Порушення метаболізму проявляються як при виконанні різних навантажень, так і в стані спокою (Руненко, Таламбум, & Ачкасов, 2010).

Дисгормональний синдром. Для оцінки переважання тону симпатичного або парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи показовими є

рівень цукру в крові і цукрова крива (Макарова, 2008; Руненко, Таламбум, & Ачкасов, 2010; Сокрута, & Казакова, 2011).

***В розвитку проявів перетренування I типу виділяють 3 стадії:***

*I стадія* – спортсмени скаржаться на порушення сну, що виражається в поганому засипанні і частих пробудженнях. Відзначаються відсутність зростання та зниження спортивних досягнень. *Об'єктивними ознаками* є погіршення пристосовності серцево-судинної системи до швидкісних навантажень і порушення тонких рухових координацій. При подальшому посиленні цього стану розвивається наступна 2 стадія перетренування (Дубровский, 2006; Сокрута, & Казакова, 2011; Унанов, 2003).

*II стадія* – при ній характерні численні скарги, функціональні порушення в багатьох органах і системах організму і зниження спортивних результатів. Спортсмени скаржаться на апатію, млявість, сонливість, підвищену дратівливість, на небажання тренуватися і на зниження апетиту. Вони мають *характерний зовнішній вигляд*, що проявляється в блідості, запалих очах, синюшності губ і блакиті під очима. У спокої у спортсменів може бути тахікардія і підвищений артеріальний тиск або різка брадикардія і гіпотонія, спостерігається порушення венозного судинного тону, при цьому посилюється малюнок венозної мережі на блідій шкірі (мармурова шкіра) (Чащин, & Константинов, 2010).

*З боку апарату зовнішнього дихання* в спокої відзначається зменшення життєвої ємності і максимальної вентиляції легенів. *В апараті травлення* спостерігається набряклість язика і його потовщення, тремтіння при висуванні з ротової порожнини, збільшується печінка, з'являється субіктеричність склер.

*З боку опорно-рухового апарату* – знижується сила і пружність м'язів, еластичність зв'язок, виникають розлади координації рухів м'язів-антагоністів. Це сприяє появі спортивних травм і розглядаються як «ендогенні» чинники спортивного травматизму. У спортсменів в цій стадії часто підвищується пітливість, у жінок порушується менструальний цикл, а у чоловіків знижується статевая потенція (Дубровский, 2006; Сокрута, & Казакова, 2011; Унанов, 2003).

*III стадія* перетікає на тлі дисневротичного і дисвегетативного синдромів. Для неї характерний розвиток клінічних форм неврастенії гіперстенічного або гіпостенічного типу, різке погіршення спортивних результатів (Макарова, 2008; Сокрута, & Казакова, 2011).

**Перетренованність II типу.** При надлишкових обсягах розвиваючої роботи на тлі високого рівня витривалості виникає перекономізація забезпечення м'язової діяльності. В результаті при великих фізіологічних можливостях і майже повній відсутності патологічних симптомів спортсмен не

здатний показувати високі результати, це є основною ознакою даного стану (Сокрута, & Казакова, 2011).

**Профілактика стану перетренованості.** Спортсмени повинні мати адекватне їх функціональному стану тренувальне і змагальне навантаження. Необхідно усунути супутні фактори ризику, до яких відносяться порушення режиму праці, відпочинку та харчування, гострі і хронічні захворювання, тренування і змагання в хворобливому стані і в періоді одужання (Руненко, Таламбум, & Ачкасов, 2010; Сокрута, & Казакова, 2011).

Спортсмени з вираженими клінічними проявами неврозу звільняються від змагань, для них знижують тренувальне навантаження та вводять додаткові дні відпочинку. Єдиним способом корекції синдрому перетренованості II типу є тривалий (до 6–12 міс) перехід на інший (протилежний за характером навантажень) вид м'язової діяльності (Чащин, & Константинов, 2010).

**Висновки.** Використання патогенетичного синдромного підходу як критерію оцінки стану функціональних систем організму спортсменів дозволить домогтися істотних зрушень в попередженні перетренованості I та II типів та лікуванні наявної патології, пов'язаної з неадекватним використанням фізичного навантаження у спортсменів.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Дубровский, В.И. (2006). *Лечебная физкультура и врачебный контроль*. Москва : ООО «Медицинское информационное агенство».
- Макарова, Г.А. (2008). *Спортивная медицина*. Москва : Советский спорт.
- Макарова, Г.А. (2011). *Актуальные вопросы спортивной медицины: зарубежный опыт. Ежеквартальный реферативный сборник аннотированных переводов*. Калуга: Эконом.
- Попов, С.Н., Валеев, Н.М., & Гарасеева, Т.С. (2008). *Лечебная физическая культура*. Москва : Академия.
- Руненко, С.Д., Таламбум, Е.А., & Ачкасов, Е.Е. (2010). *Исследование и оценка функционального состояния спортсменов*. Москва : Профиль.
- Сокрута, В.Н., & Казакова, В.Н. (Eds.). (2011). *Медицинская реабилитация в спорте*. Донецк: «Каштан».
- Унанов, Т.А. (2003). *Спорт и спортивная медицина: Избранные лекции*. Одесса: Астропринт.
- Чащин, М.В., & Константинов, Р.В. (2010). *Профессиональные заболевания в спорте*. Москва : Советский спорт.

**Відомості про авторів**

***Латенко Світлана Борисівна***

*Національний технічний університет України «Київський політехнічний  
інститут імені Ігоря Сікорського», Київ*

e-mail: [kfr00\\_mmif@ukr.net](mailto:kfr00_mmif@ukr.net)

***Пеценко Надія Іванівна***

*Національний технічний університет України «Київський політехнічний  
інститут імені Ігоря Сікорського», Київ*

*Поступила до редакції 04.01.2018*

## Проблема оптимального співвідношення рухової активності та розумової діяльності студентів вузів

Худякова В.Б.

Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація.** Розроблено комплекс спортивно-оздоровчих заходів, який дозволив певною мірою збільшити рухову активність студентів з ослабленим здоров'ям до 7–8 км і, що саме головне, зламати рухову «неповноцінність» у більшості таких студентів. Проте формування ціннісного відношення до фізичної культури досить тривалий процес, який все-таки дозволить оптимізувати рухову активність і укріпити здоров'я студентів.

**Ключові слова:** студенти, рухова активність, об'єм локомоції, спортивно-оздоровчих заходи.

**Вступ.** Навчання у ВНЗ і заняття спортом вищих досягнень пред'являють до студентів високі вимоги. Їм для підтримки високого рівня спортивної майстерності доводиться витратити не тільки вільний, але і часто учбовий час. Великі фізичні і розумові навантаження приводять до загального стомлення, часто знижуючи розумову працездатність студентів-спортсменів. Тому перед вищою школою виникає складна і соціально значуща задача – створити для студентів-спортсменів такий режим навчання, життя і тренування, який без зниження рівня спортивних досягнень забезпечував би можливість успішного навчання і закінчення вузу. Не можна допустити, щоб класний спортсмен, закінчивши активні заняття спортом, і віддавши йому ті роки, виявлявся як би за бортом життя. Збільшення терміну навчання, думається не єдиний шлях рішення цієї проблеми (Ільин, 1976).

**Методи.** Вищевикладене визначає важливу проблему оптимального співвідношення між фізичною і розумовою діяльністю, яка забезпечувала б достатньо високу якість учбової праці студентів.

Проведене нами дослідження дозволило виділити чотири групи студентів за рівнем їх рухової активності.

До першої групи увійшли студенти (30,8 %), що мають високий рівень рухової активності (майстри спорту, члени збірних команд, учасники чемпіонатів України, Європи, Світу, Олімпійських ігор тощо). Добовий об'єм локомоцій, який визначався за допомогою серійних крокомірів і хронокарт, у них в середньому складає 25–28 км у чоловіків і до 20 км у жінок.

До другої групи відносилися студенти (11,5 %), що достатньо активно займаються спортом і мають масові спортивні розряди. Об'єм локомоцій у них залежно від видів спорту коливається в межах 15–17 км у чоловіків і 12–14 км у жінок.

Третю групу складають студенти (48,8 %), що не мали відхилень в стані

здоров'я, віднесені до основної медичної групи. Фізичними вправами вони займаються в основному на кафедрі фізичної культури вузу (4 години на тиждень) і самостійно. Об'єм локомоцій у них знаходиться в межах 9–11 км у чоловіків і 8–10 км у жінок.

До четвертої групи увійшли студенти (8,9 %), що мають певні відхилення в стані здоров'я. Їх рівень рухової активності значно понижений і складає в середньому 5–7 км у чоловіків і 4–5 км у жінок. Подібний розподіл студентів чисто умовний, оскільки в кожній групі можна виділити підгрупи, як з більш високим, так і більш низьким рівнем локомоцій. Це багато в чому залежить від специфіки видів спорту, об'ємів тренувального навантаження, стану здоров'я, пори року тощо.

**Результати дослідження.** Результати дослідження показали, що між рівнем рухової активності і якістю учбової праці існує статистично достовірна залежність – підвищення об'єму локомоцій викликає аналогічне підвищення якості учбово-пізнавальної діяльності студентів ( $r=0,42$ ;  $p<0,01$ ). Проте, дана закономірність справедлива лише для студентів, рівень рухової активності яких не перевищує певної межі. У спортсменів дуже високої кваліфікації (I група) оптимальне співвідношення між учбовою і спортивною діяльністю порушується.

У той же час було б неправомірно розглядати дуже високий рівень спортивної активності, як фактор, що негативно впливає на якість учбової праці. Швидше за все, тут ми стикаємося з проблемою вдосконалення організації учбово-тренувальної діяльності для таких студентів. Як показують дослідження (Канаєв, 1983), окрім формальних переводів на індивідуальний графік навчання і перенесення термінів здачі екзаменаційних сесій, ніяких серйозних заходів по підвищенню якості навчання таких студентів у вузах не проводиться. Ми вважаємо, що використання індивідуалізованої системи навчання, дозволить студентам оптимально забезпечувати взаємодію між навчанням у вузі і заняттями спортом, добиваючись при цьому високих показників, як в одному, так і в іншому виді діяльності.

Таким чином, в процесі дослідження виявлено оптимальний рівень добової рухової активності студентів (15–17 км у чоловіків і 12–14 км у жінок), який сприяє активізації учбової і спортивної діяльності. Фізичні навантаження великого об'єму і інтенсивності (I група) з одного боку і знижений рівень рухової активності (IV група) з іншого, до певної міри обмежують можливості якісної учбової праці. Необхідні чітко відпрацьовані організаційно-педагогічні заходи, направлені на вдосконалення управління поєднанням активних занять спортом і успішною учбовою діяльністю студентів.

Результати проведеного дослідження були встановлені в основу розробленої нами чотирьохрівневої програми активізації фізичної і розумової діяльності студентів ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Її впровадження здійснювалося спільно з кафедрою фізичної культури університету.

Перший рівень – для студентів, що активно займаються спортом (а це, як правило, студенти факультету фізичної культури) і виконуючих протягом

учбового року великі фізичні навантаження (I група), повною мірою використовується система індивідуалізованого навчання, в якій чітко розподіляється час на проведення учбових циклів у вузі, самопідготовку до занять, учбово-тренувальні збори, змагання, реабілітаційні заходи тощо.

Раніше було виявлено (Виленский, 1982; Русанов, 1982), що тривалі і інтенсивні фізичні навантаження негативно позначаються на розумовій працездатності студентів і лише через 4–5 годин після них студенти можуть приступати до продуктивної самопідготовки. Дане положення було враховано при плануванні добового об'єму тренувальних навантажень, розбиваючи їх на дві частини. Перша половина дня – тренування з помірною інтенсивністю, після якої розумова працездатність підвищується на 20–30% і утримується на цьому рівні досить довго (5–6 годин), що дозволяє студентам з успіхом займатися різною пізнавальною діяльністю. В другій половині дня, виконується основна тренувальна робота, пов'язана із значними функціональними змінами в організмі спортсмена, після чого використовуються різні реабілітаційні заходи, відновлення після яких, як правило, завершується до наступного тренування. Таке планування тренувального навантаження застосовується під час учбово-тренувальних зборів і змагань.

Другий рівень – для студентів з помірною спортивною активністю (II група). Режим тренувальної роботи у них, як правило, не перевищує 10–12 годин на тиждень, складає 3–4 тренування і не пов'язаний з тривалими перервами в навчанні і великими тренувальними навантаженнями. Таке співвідношення фізичних і розумових навантажень значно активізує учбово-пізнавальну діяльність студентів і позитивно позначається на їх фізичній підготовленості.

Третій рівень – студенти, що мають дефіцит рухової активності в межах 70–80 % від оптимального рівня. Для них рекомендуються як обов'язкові, так і факультативні (на старших курсах) заняття з фізичного виховання у вузі, а також тренування з різних видів спорту, використання фізкультурно-оздоровчих заходів (ранкова гімнастика, прогулянки, походи тощо) в об'ємі 10–12 годин в тиждень. Все це дозволило оптимізувати руховий режим даних студентів і підвищити якість їх учбової праці.

Четвертий рівень – для студентів із значно пониженим рівнем рухової активності (IV група). Для них на основі принципу гуманізації і гуманітаризації фізичного виховання була розроблена і впроваджена система формування потреби до занять фізичними вправами, яка включала розширення валеологічних знань, підвищення об'єму рухової активності через використання занять не протипоказаними видами спорту, в спеціальних медичних групах, самостійний і комп'ютерний контроль за станом здоров'я і рівнем фізичної підготовленості студентів.

**Висновки.** Даний комплекс спортивно-оздоровчих заходів дозволив певною мірою збільшити рухову активність студентів з ослабленим здоров'ям до 7–8 км і, що саме головне, зламати рухову «неповноцінність» у більшості таких студентів. Проте формування ціннісного відношення до фізичної

культури досить тривалий процес, який все-таки дозволить оптимізувати рухову активність і укріпити здоров'я студентів.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Виленский, М.Я. (1982). *Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе*. Москва : МГПИ.
- Ильин, Е.П. (1976). Проблема оптимального соотношения между умственной и физической деятельностью. Е.П. Ильин, *Оптимальное соотношение между умственной и физической деятельностью у студентов педагогических институтов*. (с. 5-16). Ленинград : ЛГПИ.
- Канаев, С.Ю. (1983). Особенности соотношения учебно-познавательной активности студентов-спортсменов. С.Ю. Канаев, *Совершенствование процесса обучения будущих учителей физического воспитания*. (с. 52). Пермь: ППИ.
- Русанов, В.П. (1982). *Влияние дифференцированных физических нагрузок на физическую и умственную работоспособность студентов*. (Автореферат диссертации кандидата пед. наук). Ленинград, Россия.

### Відомості про авторів

**Худякова Вікторія Борисівна**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Харківська державна академія фізичної культури

*Поступила до редакції 10.01.2018*