

матеріали XV міжнародної наукової конференції
**«ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ
ІГОР І ЄДИНОБОРСТВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДАХ»**



ТОМ II
СПОРТИВНІ ІГРИ
Харків – 2019

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР І
ОДНОБОРСТВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

*збірник статей XV міжнародної наукової конференції
8–9 лютого 2019 р.*

II том

СПОРТИВНІ ІГРИ

Харків

Харківська державна академія фізичної культури

2019

БК 75.0+75.1
УДК 796.072.2

Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і одноборств у вищих навчальних закладах. (2019). Збірник статей XV міжнародної наукової конференції 8–9 лютого 2019 р., Т II, Харків.
(Укр., рус., англ.)

Видання Харківської державної академії фізичної культури
кафедри спортивних і рухливих 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:

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: 61168, г. Харків, вул. Клочковська, 99, каб. 204.

Телефон: +380679710657 **E-mail:** pomeshikovaip@ukr.net

Електронна версія розміщена на сайті:

<http://www.sportsscience.org>

© ХДАФК

ЗМІСТ

ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР

- Білоус Н. С., Кононенко Н. М.** Підготовка воротарів у студентських гандбольних командах **5-7**
- Гузарь В. Н., Чурганов О. А., Свирида В. С.** Развитие волевых качеств моряка средствами спортивных и подвижных игр **8-13**
- Гузарь В. Н., Болотин А. Э., Юськив С. Н.** Развитие тактического мышления, внимания и способностей моряка управлять своими эмоциям средствами подвижных и спортивных игр **14-19**
- Латенко С. Б., Пеценко Н. І.** Використання методу кінезіотейпування у волейболістів з метою попередження характерних травматичних пошкоджень верхніх кінцівок **20-25**
- Ляхова Т. П., Немцова К.** Спортивний відбір юних волейболістів для занять у ДЮСШ **26-28**
- Ляхова Т. П., Денисенко К.** Ефективність прийому подачі суперника в сучасному волейболі **29-32**
- Марченко В. А.** Вдосконалення індивідуальних тактичних дій юних футболістів **33-36**
- Мельник А. Ю.** Аналіз ігрових дій «ліберо» у змагальній діяльності волейболісток **37-40**
- Мішин М. В., Камаєв О. І.** Техніка володіння візком як основа рухової активності осіб з інвалідністю на прикладі баскетболу на візках **41-44**
- Натарова В. В., Натаров В. О., Недбайло І. А.** Спортивні ігри як засіб соціалізації студентів, формування емоційно-вольових якостей та протидії гаджет-залежності **45-50**
- Олійник В. О., Чуча Н. І.** Перспективи подальшого розвитку студентського баскетболу в ХНУ ім. В. Н. Каразіна **51-54**

- Паєвський В. В., Перевозник В. І.** Техніка гри у волейбол та фактори, які впливають на успішність її виконання **55-60**
- Помещикова И. П., Харченко Е. С., Koval M. V.** Вопросы влияния физических нагрузок на организм спортсменов **61-65**
- Попов Ф. І., Кирпенко В. М., Золочевський В. В., Одінаєв О. К.** Спортивні ігри – ефективний засіб розвитку професійно-важливих якостей льотного складу **66-69**
- Стрельникова Є. Я., Іванов О. В., Єгізаров Г. Ш.** Аналіз виступів жіночої збірної команди України з волейболу у змаганнях 2018 року, в процесі підготовки до Олімпійського відбору **70-73**
- Темченко В. А., Мананчиков А. А., Акинин Л. А.** Игровые виды спорта и единоборства в системе спортивно-ориентированного физического воспитания студентов **74-78**
- Хоменко В. А.** Порівняння показників технічної та фізичної підготовленості в баскетболі вітчизняних та іноземних курсантів **79-83**
- Цимбалюк Ж. О., Юр'єв С. О.** Вплив занять баскетболом на розвиток професійно значущих якостей курсантів-льотчиків **84-86**
- Червона С. П.** Складові професійної підготовки майбутніх тренерів з ігрових видів спорту **87-90**
- Шевченко О. О.** Использование it-технологий в подготовке теннисистов **91-96**
- Ширяева И. В., Чуча Н. И.** Некоторые итоги выступления женской сборной команды ХГАФК по баскетболу **97-100**

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

- Моїсеєв С. О., Потеряйко С. М.** Ризики та можливості компетентнісно орієнтованого фізичного виховання учнів Нової української школи **101-105**

Підготовка воротарів у студентських гандбольних командах

Білоус Н. С., Кононенко Н. М.

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є.Жуковського «ХАІ»

Анотація. Специфічні умови підготовки студентських гандбольних команд, зумовлені основною діяльністю студентів-спортсменів, яка спрямована в основному на здобуття професійних знань та навичок майбутніх фахівців. У статті визначаються показники захисних техніко-тактичних дій воротарів студентських команд під час змагань.

Ключові слова: гандбол; студент; студентська команда; воротар.

Вступ. Подальший розвиток та популяризація гандболу в Україні, активна діяльність федерації гандболу України у напрямку розвитку студентського спортивного руху привели до створення у листопаді 2018 року Студентської гандбольної ліги України (Сайт ФГУ).

Дослідження особливостей підготовки студентських команд стали прогнозовано актуальні.

Готуючись до затримання м'яча, воротар приймає певну стійку. При цьому він напружує всі м'язи і знаходиться в такому положенні декілька секунд.

Стежачи за пересуваннями нападників противника, воротар пересувається кроками вправо і вліво і при цьому дотримується стійку готовності до затримання м'яча.

За гру воротар руками, ногами і тулубом виконує в середньому близько 50 успішних і неуспішних прийомів затримання м'яча. При цьому часто виконує рухи спільно і руками і ногами в стрибку, намагаючись збільшити площу захисту воріт.

Після затримання м'яча в падінні воротареві необхідно швидко встати на ноги, щоб продовжити гру. Навіть при неуспішному затриманні, коли м'яч у воротах, треба швидко оволодіти ним і передати польовим гравцям, даючи їм можливість випередити противника в атаці (Игнатъева, & Надеждин, 2004; Игнатъева, Тхорев, & Петрачев, 2005; Цапенко, 1991).

Дослідження техніко-тактичних дій гандбольних воротарів для захисту воріт під час змагань студентських команд дає можливість планувати, корегувати та вдосконалювати індивідуальну підготовку воротарів гандбольних студентських команд (<https://www.sportplan.net>).

Успіх виступу команди в гандболі багато в чому залежить від результативності гри воротаря.

Метою нашого дослідження стала вивчення ефективності захисних дій

під час змагань воротарів гандбольних чоловічих студентських команд.

Матеріал та методи дослідження. У дослідженні використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися за діями воротарів під час ігор час Всеукраїнської Універсиади 2017 року.

Результати досліджень. Аналіз спостережень за змагальною діяльністю воротарів чоловічих студентських команд під час студентських ігор 2017 року показав, що якщо воротареві не вдається залишити м'яч біля себе при затриманні, то він виконує ривок за ним в своїй зоні. Іноді ривок виконується за ворота, якщо був неточний кидок або воротар сам його туди відбив. Крім того, воротар бере участь в перехопленні м'яча від воротаря в протилежних воротах або гравців супротивника, коли ті виконують відрив.

Було встановлено, що незважаючи на те що напруженість в грі воротаря дещо знижується в періоди дій його команди у нападі, кількість рухових актів, які вимагають граничної мобілізації психіки і гранично швидких рухів, за нашими спостереженнями, становить понад 300. В процесі всієї гри воротарі займають позицію у воротах і рідко виходять на позицію в поле або до шестиметрової лінії в своїй зоні, щоб перехопити м'яч від протилежних воріт.

Виявлено, що найчастіше воротарі застосовують такі прийоми для затримання м'яча з близької відстані, дальньої відстані та з штрафного кидка: однією рукою, двома руками, двома ногами, махом, випадом, шпагатом, у падінні, тулубом. Вдале застосування захисних дій з близької відстані складає 67 %, далекої – 24 %, і зі штрафного кидка – 9 %.

Найчастіше воротарі затримують м'яч однією рукою, що складає 31 % від усіх прийомів. Наступний за частотою застосування прийом – випад, що складає 24 %. Відбивання м'яча виконувалося: махом, двома руками і двома ногами, і складало відповідно 15 %, 11 % і 9 %. Менша кількість випала на долю прийому «шпагат» (5 %), затримання тулубом (3 %) і в падінні (2 %).

Студентські команди, що приймали участь в змаганнях були різного рівня підготовленості та гравці, що приймали участь у Чемпіонаті України у складі команд вищої та Суперліги вигідно виділялися серед суперників. Цим можна пояснити великі рахунки та розрив у рахунку.

Кількість воротарів в команді обмежена: їх, як правило, не більше двох-трьох чоловік, і вони відрізняються морфологічними, фізичними і психічними особливостями. Висока значимість воротарів зумовлює необхідність програмування їх підготовки з урахуванням цих особливостей та їх доцільне застосування ході змагань та під час ігор різної інтенсивності.

Висновки. Тренерам студентських спортивних команд необхідно звертати особливу увагу на підготовку воротаря.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на методику підготовки воротарів студентських гандбольних команд з урахуванням специфічних умов тренування, індивідуальних особливостей та рівня підготовленості воротарів та вимогам змагальної діяльності.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Игнатьева, В. Я., & Надеждин, Е. О. (2004). Физическая подготовленность вратарей различной квалификации. *Физическая: культура: воспитание, образование, тренировка*, 5, 38-40.
- Игнатьева, В. Я., Тхорев, В. И., & Петрачев, И. В. (2005). *Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учебное пособие для студентов, тренеров и спортсменов*. М. : Физическая культура.
- Цапенко, В. А. (1991). *Диагностика специальной физической подготовленности вратарей высокой квалификации в игре гандбол*: автореф. дис. канд. пед. наук. М. : Физическая культура.
- Сайт ФГУ. Режим доступу : <https://handball.net.ua>
- Тренування воротаря в гандболі. Режим доступу: <https://www.sportplan.net/drills/Handball/kIndex.jsp>

Відомості про авторів

Білоус Наталія Сергіївна

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «ХАІ»

E-mail : belousnatalia59@gmail.com

Кононенко Неллі Миколаївна

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського «ХАІ»

E-mail: nellikononeko76@gmail.com

Поступила до редакції 22.12.2018

**Развитие волевых качеств моряка средствами
спортивных и подвижных игр**

Гузарь В. Н.¹, Чурганов О. А.², Свирида В. С.¹

¹ Херсонская государственная морская академия

² Северо-западный государственный медицинский университет, Россия

Аннотация. Высокие умственные и эмоциональные нагрузки из-за напряжённой учебной деятельности, низкая двигательная активность, несоблюдение норм здорового образа жизни – всё это отражается на здоровье курсантов Херсонской государственной морской академии. Назрела необходимость в большем объёме включать в программу по физическому воспитанию спортивные и подвижные игры, с помощью которых можно развивать волевые качества моряка. Большое напряжение внимания, сложность двигательных навыков, острая соревновательная борьба, лимит времени и вся игровая деятельность требует от моряка большого напряжения воли. Волевые качества моряка проявляются в действиях, направленных на преодоления трудностей, определяемых спецификой игровых и подвижных игр. Процесс формирования этих качеств не должен проходить стихийно и им надо управлять: чем правильной будет организован тренировочный процесс спортивных и подвижных игр и чем лучше будет поставлена воспитательная работа в команде (группе), тем успешней будут формироваться волевые качества моряков, необходимые им в трудовой деятельности на судах торгового флота.

Ключевые слова: информация; информационное обеспечение; волевые качества; двигательные навыки; здоровье; спортивные игры; подвижные игры; моряк.

Введение. В настоящее время низкий уровень развития физического здоровья, физической подготовленности и психоэмоционального состояния молодёжи является острой проблемой, стоящей перед нашим обществом (Болотин, & Бакаев, 2013, 2014). Высокие умственные и эмоциональные нагрузки из-за напряжённой учебной деятельности, низкая двигательная активность, несоблюдение норм здорового образа жизни – всё это отражается на здоровье курсантов Херсонской государственной морской академии (Гузарь, 2018).

Всё большей популярностью у курсантов пользуются спортивные и подвижные игры, в которых они находят эффективное средство телесного совершенствования и психологической устойчивости, а также способствуют самоутверждению и самораскрытию личности (Гузарь, & Гаврильченко, 2001).

Для учёбы в Херсонской государственной морской академии в последнее время проходит набор девушек. Занятия по физическому воспитанию с девушками проходят по общей программе разделов физического воспитания, в том числе, и включением спортивных и подвижных игр, учитывая индивидуальные возможности каждой девушки. Есть необходимость создания команд по игровым видам спорта и для этого нужно изучить психологические аспекты подготовки женских команд и взаимоотношения в них (Гузар, Шалар, Норик, 2014а, 2014б; Шалар, Науменко, & Стрикаленко, 2010).

В наши дни происходят стремительные изменения во всех сферах человеческой жизни. Важную роль в этих изменениях играет научно-технический прогресс, глобальная информатизация всего общества (Годлевський, 2007, 2014).

Назрела необходимость перейти от традиционных форм подготовки, направленных в первую очередь на накопление определённых знаний, умений и навыков, к использованию современных информационных и коммуникационных технологий, в частности, автоматизированной информационной системы обеспечения физической подготовки моряка (АИСО моряка) (Гузар, 2000, 2001). Это позволит значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самообразование и самостоятельную работу, качественно применять содержание, методы и организационные формы обучения в спортивных и подвижных играх (Гузар, 1999, 2001).

Результаты исследования и их обсуждение. Большое напряжение внимания, сложность двигательных навыков, острая соревновательная борьба, лимит времени и вся игровая деятельность требует от моряка большого напряжения воли. Волевые качества моряка проявляются в действиях, направленных на преодоления трудностей, определяемых спецификой игровых и подвижных игр. В целях развития тех или иных волевых качеств, необходимо учитывать конкретные ситуации, с которыми сталкивается моряк в процессе подготовки. При этом существует два вида трудностей – субъективные и объективные. Субъективные трудности связаны с особенностями личности моряка, а объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями спортивных и подвижных игр (Степанюк, К. В. Юськів, С. М. Юськів, & Свирида, 2017; Чурганов, Яковлев, Спицын, & Кузнецов, 2018; Maksimchuk, 2009).

Волевая подготовка – это сложный и длительный процесс, в котором необходимым и основным условием развития волевых качеств у моряка является систематическое выполнение в процессе учебно-тренировочных занятий упражнений, требующих приложения волевых усилий (Ермаков, Иващенко, & Гузов, 2012; Сабадаш, Хоменко, & Шалар, 2016).

Волевые качества, которыми должен обладать моряк, – это выдержка и самообладание, решительность и смелость, целеустремлённость и настойчивость, инициативность и дисциплинированность.

Выдержка и самообладание. Эти качества выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (растерянность, подавленность, чрезмерная возбудимость) для предупреждения утомления. Для этого необходимо:

- развивать способности, не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции;
- учить преодолевать утомления и болевые ощущения;
- добиваться выполнения любого задания точно и до конца;
- проводить спортивные и подвижные игры в усложнённых условиях;
- воспитывать у моряков чувство товарищества, умение подчинять личные интересы интересам коллектива, а также воспитывать чувство чести своего коллектива.

Решительность и смелость. Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и немедленно приводить их в исполнение, при этом, не боясь принять на себя ответственность, вступать в контакты с соперником, а также сосредоточенно действовать для достижения цели в опасных и ответственных ситуациях. Для этого необходимо:

- применять различные упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требует преодоления колебания и чувства боязни (специальные акробатические упражнения, передвижение по рукоходу, лазание по канату, бег по трапу и т.п.);
- включение в тренировки спортивных и подвижных игр прыжков в воду, прыжков с вышки различной высоты.

Целеустремлённость и настойчивость. Эти качества выражаются в ясном сознании целей и задач, стоящих перед моряками, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства и трудолюбия. Для этого необходимо:

- ставить конкретные задачи на определённый срок и проверять их выполнение;
- вырабатывать у моряков сознательное отношение к овладению техникой и тактикой игры, развивать интерес к тренировкам;
- ставить задачи по выполнению упражнений, различных по сложности и трудности, при этом обязательно контролировать их выполнение;
- тренировочные занятия проводить при любых условиях, не давая при этом возможности останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи.

Инициативность и дисциплинированность. Эти качества выражаются в способности моряка вносить в игру творчество и инициативу. Моряк, обладающий инициативностью, является организатором и ведет за собой команду. Дисциплинированность выражается в умении подчинять свои действия задачам коллектива, обязательная дисциплина предполагает не слепое подчинение по принуждению, а добровольное подчинение на основе сознания необходимости выполнения своих обязательств в команде. Для этого необходимо:

- приучать самостоятельно решать поставленные задачи, а также находить пути и средства для достижения цели;
- развивать инициативность у моряков на базе хорошей технической и тактической подготовленности;
- проводить двусторонние игры со специальными заданиями и в условиях, требующих от моряков проявления инициативы и находчивости.

Выводы. В процессе организации обучения и тренировки средствами спортивных и подвижных игр достигается воспитание дисциплинированности и волевых качеств моряка, выполнение установленных требований должно носить сознательный и систематический характер. Большое значение для воспитания дисциплинированности и волевых качеств имеет строгое соблюдение режима, при этом важным условием является обоснованность и целесообразность требований.

В воспитании волевых качеств особую роль играют коллектив и тренер (руководитель занятия), который сам должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Выше перечисленные волевые качества неразрывно связаны и взаимообусловлены, при этом не у всех моряков волевые качества развиты равномерно. Процесс формирования этих качеств не должен проходить стихийно и им надо управлять: чем правильной будет организован тренировочный процесс спортивных и подвижных игр и чем лучше будет поставлена воспитательная работа в команде (группе), тем успешней будут формироваться волевые качества моряков, необходимые им в трудовой деятельности на судах торгового флота.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Болотин, А. Э., & Бакаев, В. В. (2013). Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 12(106), 36-39. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2013.12.106.p36-39
- Болотин, А. Э., Бакаев, В. В. (2014). Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*, 1(107), 24-28. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2014.01.107.p24-28

- Годлевський, П. (2014). Керування психологічним станом студентками спортивного навчального відділення із самозахисту. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*, 14, 31-35.
- Годлевський, П. М. (2007). Психофізіологічні особливості студенток, які займаються в групах самозахисту. *Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 71-74.
- Гузар, В. М. (2001). Процес управління фізичною культурою і спортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 17, 9-18.
- Гузарь, В. М., & Гаврильченко, Л. В. (2001). Вплив деяких факторів на розвиток фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 6, 3-8.
- Гузар, В. М. (2000). Керівництво фізичною культурою і спортом посадовими особами. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 15, 3-8.
- Гузар, В. М. (1999). Про необхідність автоматизації інформаційного забезпечення фізичної культури і спорту. *Педагогічні науки: Збірник наукових праць*, Херсон, Випуск 10, 316-322.
- Гузар, В. М. (2001). Психолого-педагогічні особливості комп'ютеризації галузі фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 7, 7-13.
- Гузар, В. М., Шалар, О. Г., Норик, А. О. (2014а). Деякі фактори, що впливають на психологічний клімат жіночої футбольної команди. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях* : матеріали X Международной научной конференции, Т 2, 28-31.
- Гузарь, В. Н., Шалар, О. Г., Норик, А. О. (2014b). Взаимоотношения как аспект психологического климата женской футбольной команды. *Физическое воспитание студентов*, 2, 8-12. doi:10. 6084/m9.figshare.906307
- Гузар, В. М. (2018). Стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності курсантів. *Філософські обрії сьогодення* : матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції, 168-171.
- Шалар, О. Г., Науменко, М. В., & Стрикаленко, Е. А. (2010). Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к собственному здоровью. *Физическое воспитание студентов*, Т. 5, 80-83.
- Ермаков, С. С., Иващенко, С. Н., & Гузов, В. В. (2012). Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки. *Физическое воспитание студентов*, 4, 59-61.
- Сабадаш, В. І., Хоменко, В. В., & Шалар, О. Г. (2016). Вплив рухової активності

на фізичне здоров'я підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 139 (2), 148-152.

Степанюк, С. І., Юськів, К. В., Юськів, С. М., & Свирида, В. С. (2017). Характеристика фізичної підготовленості спортсменок з урахуванням ігрового амплуа гравців. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 5(87), 102-106

Чурганов, О. А., Яковлев, Ю. В., Спицын, О. Л., & Кузнецов, П. К. (2018). Современное развитие непрерывного образования в системе физической культуры и спорта. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*, 7(161), 281-284.

Maksimchok, V. A. (2009). Habits of scheduling sports-mass work by the future teachers of an elementary school. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, 6, 99-102.

Информация об авторах

Гузарь Виктор Николаевич

кандидат педагогических наук, доцент

Херсонская государственная морская академия

E-mail: client885@gmail.com

Чурганов Олег Анатольевич

доктор педагогических наук, профессор

*Северо-западный государственный медицинский университет
им. И. И. Мечникова*

E-mail: client885@gmail.com

Свирида Валерий Степанович

Херсонская государственная морская академия

E-mail: client885@gmail.com

Поступила в редакцию 12.12.2018

**Развитие тактического мышления, внимания и способностей моряка
управлять своими эмоциям средствами подвижных и спортивных игр**

Гузарь В. Н.¹, Болотин А. Э.², Юськив С. Н.¹

¹Херсонская государственная морская академия

²Санкт-Петербургский политехнический университет, Институт физической культуры, спорта и туризма

Аннотация: Средства физической культуры и спорта, в том числе спортивные и подвижные игры, обладают универсальной способностью решать задачи повышения уровня физического, психического и нравственного здоровья курсантов. Значительно выросла потребность курсантов Херсонской государственной морской академии в спортивных и подвижных играх, с помощью которых можно развивать физические качества, воспитывать смелость и решительность, тактическое мышление и силу воли, управлять своими эмоциями, координировать и согласовывать действия, как во время соревнований и учебно-тренировочных занятий, так и в трудовой деятельности на судах торгового флота. В тактических действиях курсантов реализуется их творческое мышление, память, воображение и представление. В спортивных и подвижных играх побеждает тот, кто обладает умением осуществлять тактические замыслы с учетом действий команды противника, действуя не по стандарту, причём всё это выполняется в условиях жёсткого лимита времени и в состоянии сильного эмоционального возбуждения.

Ключевые слова: здоровье; организм; смелость; сила воли; эмоции; спортивные игры; подвижные игры; информационное обеспечение.

Введение. В последние годы забота о состоянии здоровья студентов приобрела особое значение, при этом ведущая роль отводится физическим упражнениям, с помощью которых можно положительно воздействовать на организм студента.

В настоящее время здоровый образ жизни студентов определяет их профессиональное долголетие, а также высокий уровень здоровья в целом, который характеризуется низкой заболеваемостью и хорошим состоянием функциональных систем организма (Бакаев, & Болотин, 2013, 2014).

Значительно выросла потребность курсантов Херсонской государственной морской академии в спортивных и подвижных играх, с помощью которых можно развивать физические качества, воспитывать смелость и решительность, тактическое мышление и силу воли, управлять своими эмоциями, координировать и согласовывать действия, как во время соревнований и

учебно-тренировочных занятий, так и в трудовой деятельности на судах торгового флота (Вавренюк, 2015; Годлевський, 2014; Годлевський, 2007).

Спустя некоторое время курсанты активно включаются в трудовую жизнь, поэтому применение спортивных и подвижных игр в работе с курсантами способствует успешному решению основных задач физического воспитания – укреплению здоровья и выработке жизненно важных двигательных навыков (Гузар, 2001; Гузар, Шалар, & Норик, 2014а; Чурганов, Яковлев, Спицын, & Кузнецов, 2018).

За последнее время проходит набор девушек для учёбы в Херсонской государственной морской академии. Занятия по физическому воспитанию с девушками проходят по общей программе разделов физического воспитания, в том числе, и с включением спортивных и подвижных игр, учитывая индивидуальные возможности каждой девушки. Есть необходимость создания команд по игровым видам спорта и для этого нужно изучить психологические аспекты подготовки женских команд и взаимоотношения в них (Гузарь, & Гаврильченко, 2001; Гузарь, Шалар, & Норик, 2014b; Ермаков, Иващенко, & Гузов, 2012).

Средства физической культуры и спорта, в том числе спортивные и подвижные игры, обладают универсальной способностью решать задачи повышения уровня физического, психического и нравственного здоровья курсантов (Домбровська, 2015; Сабадаш, Хоменко, & Шалар, 2016; Степанюк, К. В. Юськів, С. М. Юськів, & Свирида, 2017).

Управление информационным обеспечением раздела спортивных и подвижных игр находит своё отражение в общей системе автоматизированной информационной системы обеспечения физической подготовки моряка (АИСО моряка) (Гузар, 2000b, 2001), определяются функциональные обязанности должностных лиц в решении вопросов по организации и проведению спортивных и подвижных игр, как во время учёбы в академии, прохождение стажировки на судах флота, так и в будущей трудовой деятельности (Гузар, 2000а, 2001).

Результаты исследования и их обсуждение. В тактических действиях курсантов реализуется их творческое мышление, память, воображение и представление. В спортивных и подвижных играх побеждает тот, кто обладает умением осуществлять тактические замыслы с учетом действий команды противника, действуя не по стандарту, причём всё это выполняется в условиях жёсткого лимита времени и в состоянии сильного эмоционального возбуждения. Для достижения победы в соревнованиях необходимо применять целесообразные методы борьбы, находить наиболее эффективные способы и приёмы, применять неожиданные для соперников комбинации, создавать ситуации, благоприятные для своей команды (Гузарь, Шалар, & Норик, 2014b; Ермаков, Иващенко, & Гузов, 2012).

В целях повышения тактического мастерства курсантов необходимо развивать следующие способности:

- *наблюдательность* – умение быстро и правильно подмечать по ходу поединка важные моменты соревновательной борьбы, быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;
- *сообразительность* – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;
- *предвидение* – умение разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий на спортивной площадке;
- *инициативность* – умение быстро самостоятельно применять эффективные тактические приёмы.

Успешность технических и тактических действий курсантов во время проведения спортивных и подвижных игр в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания как устойчивость, интенсивность и объем, переключение и распределение.

В процессе игровых действий курсанту приходится одновременно воспринимать большое количество объектов и их элементов, что и определяет объём его внимания. В спортивных и подвижных играх бывают моменты, которые требуют очень напряжённого внимания во время игры. Чем интенсивнее внимание, тем больше нервной энергии затрачивает курсант. Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требуют высокой устойчивости внимания, сохранение способности к эффективной мобилизации его на протяжении всего игрового времени, способности противостоять различным отвлечениям.

Спортивные и подвижные игры характеризуются высокой скоростью полёта мяча, быстрым перемещением курсантов и внезапной сменой игровых ситуаций – всё это предъявляет высокие требования не только к объёму, интенсивности и устойчивости внимания, но и требует от курсанта мгновенного переключения и широкого распределения внимания.

Для распределения и переключения внимания в тренировку курсанту включают:

- различные упражнения с несколькими мячами, предметами, а также всевозможными перемещениями;
- упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с одного объекта на другой;
- умение курсанта выделять в процессе игры наиболее важные действия или объекты.

Большая двигательная активность курсантов, быстро меняющаяся игровая обстановка, чередование удач и неудач, физическое напряжение – всё это даёт право считать спортивные и подвижные игры эмоциональными видами спорта.

В процессе игры характерны не только ярко выраженные положительные и отрицательные эмоциональные состояния, интенсивность их переживания, но и то, что переменность успеха во время игры определяет резкую их смену.

Выводы. Характер и содержание эмоциональных состояний оказывает большое влияние, как на активность курсантов в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность игровых действий. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает курсанту избежать излишних возбуждений во время соревнований и тренировочных занятий, сохранять нужную координацию и точность движений, а также ясность тактической мысли.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Бакаев, В. В., & Болотин, А. Э. (2013). Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 12(106), 36-39. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2013.12.106.p36-39
- Болотин, А. Э., & Бакаев, В. В. (2014). Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*, 1(107), 24-28. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2014.01.107.p24-28
- Вавренюк, С. А. (2015). Роль виховних функцій фізичної культури і спорту серед студентської молоді: державноуправлінський аспект. *Інвестиції: практика та досвід*, 2, 138-140.
- Годлевський, П. (2014). Керування психологічним станом студентками спортивного навчального відділення із самозахисту. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*, 14, 31-35.
- Годлевський, П. М. (2007). Психофізіологічні особливості студенток, які займаються в групах самозахисту. *Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки*, 71-74.
- Гузар, В. М. (2001). Автоматизована обробка інформації з фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 10, 6-11.
- Гузар, В. М. (2001). Використання комп'ютерної техніки у галузі фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 8, 10-17.
- Гузар, В. М. (2000a). Інформація та інформаційне забезпечення фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 16, 3-7.
- Гузар, В. М. (2000b). Керівництво фізичною культурою і спортом посадовими особами. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 15, 3-8.

- Гузар, В. М. (2001). Процес управління фізичною культурою і спортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 17, 9-18.
- Гузар, В. М., Шалар, О. Г., & Норик, А. О. (2014а). Деякі фактори, що впливають на психологічний клімат жіночої футбольної команди. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: материалы X Международной научной конференции*, Т 2, 28-31.
- Гузарь, В. М., & Гаврильченко, Л. В. (2001). Вплив деяких факторів на розвиток фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 6, 3-8.
- Гузарь, В. Н., Шалар, О. Г., & Норик, А. О. (2014b). Взаимоотношения как аспект психологического климата женской футбольной команды. *Физическое воспитание студентов*, 2, 8-12. doi:10.6084/m9.figshare.906307
- Домбровська, С. М. (2015). *Механізми державного управління розвитком фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах України*. (Дис. доктора наук з фізичного виховання і спорту). Харків, Україна.
- Ермаков, С. С., Иващенко, С. Н., & Гузов, В. В. (2012). Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки. *Физическое воспитание студентов*, 4, 59-61.
- Сабадаш, В. І., Хоменко, В. В., & Шалар, О. Г. (2016). Вплив рухової активності на фізичне здоров'я підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 139 (2), 148-152.
- Степанюк, С. І., Юськів, К. В., Юськів, С. М., & Свирида, В. С. (2017). Характеристика фізичної підготовленості спортсменок з урахуванням ігрового амплуа гравців. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 5(87), 102-106
- Чурганов, О. А., Яковлев, Ю. В., Спицын, О. Л., & Кузнецов, П. К. (2018). Современное развитие непрерывного образования в системе физической культуры и спорта. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*, 7 (161), 281-284.
- Шалар, О. Г., Науменко, М. В., & Стрикаленко, Е. А. (2010). Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к собственному здоровью. *Физическое воспитание студентов*, 5, 80-83.

Информация об авторах

Гузарь Виктор Николаевич

кандидат педагогических наук, доцент

Херсонская государственная морская академия

E-mail: client885@gmail.com

Болотин Александр Эдуардович

доктор педагогических наук, профессор

Санкт-Петербургский политехнический университет, Институт физической культуры, спорта и туризма

E-mail: client885@gmail.com

Юськив Сергей Николаевич, МС Украины

Херсонская государственная морская академия

E-mail: client885@gmail.com

Поступила до редакції 21.12.2018

Використання методу кінезіотейпування у волейболістів з метою попередження характерних травматичних пошкоджень верхніх кінцівок

Латенко С. Б., Пеценко Н. І.

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

Анотація. Стаття присвячена перспективам та методикам використання методу кінезіотейпування у волейболі з метою попередження характерних травм верхніх кінцівок та прискорення відновлення спортсменів після них.

Ключові слова: метод кінезіотейпування; реабілітація; травми верхніх кінцівок; волейбол.

Вступ. В сучасному спорті вищих досягнень в останні роки на перший план в системі медичного забезпечення тренувального процесу постає проблема своєчасної кваліфікованої допомоги спортсменам у відновному лікуванні після перенесених травм опорно-рухового апарату, та профілактики спортивного травматизму і попередження розвитку перенапруження в процесі тренувань, що пов'язано із значним збільшенням обсягу фізичних навантажень та їх інтенсивності в період підготовки до змагань (Сокрута, & Казакова, (Ed.) 2011).

Ці проблеми можливо ефективно вирішити за допомогою застосування класичного тейпування та кінезіотейпування, які застосовуються провідними спортивними державами світу вже довше 20 років. Використання цих методів в спортивній медицині зменшує вибірковість виникнення травм та підвищує функціональні можливості відносно слабких ланок опорно-рухового апарату спортсменів (Кейл, 2015; Перрін, 2011).

Тейпування в спорті – це накладання пов'язок зі спеціальних лейкопластирів з метою лікування, профілактики травм та зменшення навантаження на суглоби, м'язи і зв'язки. Тейпування активно використовується в ігрових видах спорту, контактних єдиноборствах, які постійно супроводжуються розтягненнями, вивихами, забоями, гематомами та травмами суглобів. В спорті розрізняють лікувальне, функціональне та реабілітаційне тейпування. *Лікувальне тейпування* покликане обмежити рухи в травмованій ділянці, скоротити термін лікування та зменшити ризик виникнення ускладнень (термін накладання тейпів – до 10 днів). *Функціональне тейпування* використовують для зменшення навантажень на м'язи та суглоби з метою досягнення максимального спортивного результату (термін накладання тейпу дорівнює часу виконання спортивних завдань). *Реабілітаційне тейпування* – унікальна методика, що запропанована лікарем Кензо Касі та призначена для

лікування і профілактики будь-яких суглобових і м'язових травм, зняття болювого синдрому, зменшення набряків. Тейпування за методом Kinesio Taping зберігає повну рухливість суглобів, забезпечує підтримку м'язів, покращує лімфоток і циркуляцію крові. Тейпи дозволяють шкірі дихати, вони гіпоалергенні, їх можна носити 24 години на добу (Кейл, 2015; Сокрута, & Казакова, (Ed.) 2011; Перрин, 2011).

За рахунок того, що в кожному виді спорту присутні стереотипні рухи, між окремими групами м'язів при перевантаженні може виникати дисбаланс – деякі з них перевантажуються і набувають патологічно підвищений тонус, стають болючими, а деякі цей тонус втрачають. За допомогою кінезіотейпінгу можна розслабляти напружені м'язи і підвищити тонус розслаблених, що робить виконання спортивного руху більш ефективним, дозволяє робити його більшу кількість разів з більш високою якістю виконання (Василевский, & Крючок, 2012; Сокрута, & Казакова, (Ed.) 2011).

Крім поліпшення м'язових скорочень і підвищення результатів в спорті кінезіотейпування дозволяє поліпшувати лімфоток за допомогою використання спеціальних лімфатичних технік, що сприяють прискоренню відновлення м'язів після великих навантажень та дозволяють їм швидше вивільнитися від метаболітів (продуктів обміну речовин в ході інтенсивної роботи). Однією з основних властивостей кінезіотейпування є можливість «динамічної іммобілізації» – м'якої стабілізації суглобів без обмеження обсягу вільного руху (використовується у видах спорту зі спонтанною активністю: футбол, волейбол, боротьба і ін.). Ця ж властивість використовується для профілактики спортивного травматизму (Кейл, 2015; Сокрута, & Казакова, (Ed.) 2011).

Багато дослідників вважають, що існує важлива причина для використання кінезіотейпування в спорті – це можливість поліпшення моторного контролю. Найдрібніші акценти, нюанси виконання рухових актів залежать від сенсорної інформації, яку організм отримує під час їх виконання. Людський організм аналізує десятки тисяч різних векторних сил, що діють в момент виконання спортивного руху: кидок суперника, удар по м'ячу, гравітацію, різноспрямоване прискорення, опір середовища. Кінезіотейпінг є джерелом чутливої інформації яка надходить від механорецепторів шкіри (тактильних і пропріоцептивних) і є необхідною для моторного контролю, що особливо важливо при травмах кінцівок, коли больові імпульси домінують і не дозволяють мозку точно управляти моторною дією (Василевский, & Крючок, 2012; Перрин, 2011).

Кінезіотейпінг є засобом механічного впливу на шкіру і підлеглі тканини, який дозволяє підвищити ефективність м'язового скорочення, прискорити процес відновлення між виступами, знизити імовірність отримання спортивних травм та больовий синдром при виступах з травмами або в стані перевантаження будь-якої м'язової групи. У класичному кінезіотейпінгу

виділяють наступні види техніки корекції (Кейл, 2015; Сокрута, & Казакова, (Ed.) 2011) :

1. Механічна корекція полягає в формуванні позиціонування м'яза (суглоба) з метою генерації сенсорної стимуляції за рахунок комбінації напруги і тиску смужок, що призводить до саморелаксації м'яза.

2. Фасціальна корекція відрізняється від механічної відсутністю тиску всередині смужки і полягає в зміщенні шкіри над фасцією (наприклад, відновлення м'язів після оперативного втручання).

3. Послаблююча корекція полягає у формуванні додаткового простору над вогнищем запалення з метою зняття внутрішньо-тканинного тиску та зниження болювого порогу (декомпресія зони пошкодження).

4. Зв'язково-сухожилкова корекція – створення гіперпропріоцептивного вогнища стимуляції в осередку ушкодження. Пластир накладається від місця прикріплення зв'язки до її початку з натягом до 100 %, що обмежує обсяг рухів.

5. Функціональна корекція використовується для полегшення згинання в суглобах, при цьому пластир кріпиться без натягу в максимальному згинанні або розгинанні кінцівки.

6. Лімфатична корекція використовується для посилення ліфодренажу в ділянці набряку тканини. Віялоподібні смужки кріпляться з різним натягом від 0–20 % променями в бік лімфовузлів, а база – без натягу на область лімфовузла (наприклад, при гострій травмі) (Василевский, & Крючок, 2012; Сокрута, & Казакова, (Ed.) 2011).

Результати досліджень. Основою ефективності застосування методу кінезіотейпування є використання еластичних тейпів виготовлених з високоякісних матеріалів, які кріпляться на шкіру завдяки клейкому шару і надійно підтримують проблемну ділянку. Волейболісти під час гри часто отримують травми плечового суглоба, що пов'язано із зусиллями, які прикладаються ними при ударі по м'ячу. Тому фахівці пропонують тейпування плеча у волейболі як із відновлювальною так і з профілактичною метою (Клюйков, 2009).

Сам кінезіотейп не має лікувальних властивостей, але будучи зафіксованим на певному місці натягує і піднімає верхні шари шкіри за рахунок своїх еластичних якостей (може розтягуватися на 30–40 % від початкової довжини). Таким чином збільшується простір між дермою і м'язом, покращується лімфовідтік і кровопостачання пошкодженої області плеча і знімається частина навантаження з сухожилів, м'язів і суглобів. Завдяки кінезіотейпуванню відновлення пошкоджених ділянок відбувається в рази швидше (Василевский, & Крючок, 2012; Перрин, 2011).

Для плечового суглоба кінезіотейпування має багато переваг: зручність у використанні; кінезіотейп не втрачає властивостей при купанні (з ним можна приймати душ, плавати в басейні і навіть знаходитись у сауні); якісний тейп

зберігає свої властивості протягом 5 діб; тейп непомітний під одягом і його можна носити в зручній для людини час. При тейпуванні плеча застосовують:

1. Горизонтальне накладення тейпів, яке використовують при травмах, що дозволяє сформувати зовнішній корсет суглоба, розвантажити дельтоподібний м'яз та зміцнити капсулу суглоба. Приклад тейпування представлено на рис.1.

2. Вертикальне накладення кінезіотейпів – це стандартна аплікація, яка забезпечує підтримку і зменшує хворобливість в області суглоба (Касаткин, & Ачкасов, 2016; Ключков, 2009).



Рис. 1. Приклад тейпування плечового суглоба

Пальці рук активно використовуються у волейболі, тому що ними здійснюється подача, виконуються блоки, а новачки можуть отримати травму, виконуючи елементарний пас. Спортивні лікарі часто діагностують травми великого пальця, що пояснюється його анатомічним розташуванням і функціональним навантаженням у волейболі. Найчастіше відбуваються мікротравми зв'язок, переломи та вивихи різного ступеня тяжкості (Касаткин, & Ачкасов, 2016; Ключков, 2009).

Вивих суглоба великого пальця успішно відновлюють кінезіотейпуванням. Не менше ніж великий палець, у волейболістів страждає і мізинець при подачах м'яча, тому з метою профілактики травм активно використовують тейпування мізинця. У волейболістів часто спостерігається порушення стабілізації колатеральних зв'язок вказівного пальця, тому з метою зняття навантаження і повернення спортсмена на майданчик, застосовують розвантажувальне тейпування проксимального міжфалангового суглоба. Приклад тейпування вказівного пальця кисті представлено на рис. 2 (Ключков, 2009; Кейл, 2015).

Кінезіотейпування не повинно викликати дискомфорту і якщо кінезіотейп перетискає судини, нерви та з'являється відчуття оніміння, то процедура проведена неправильно.

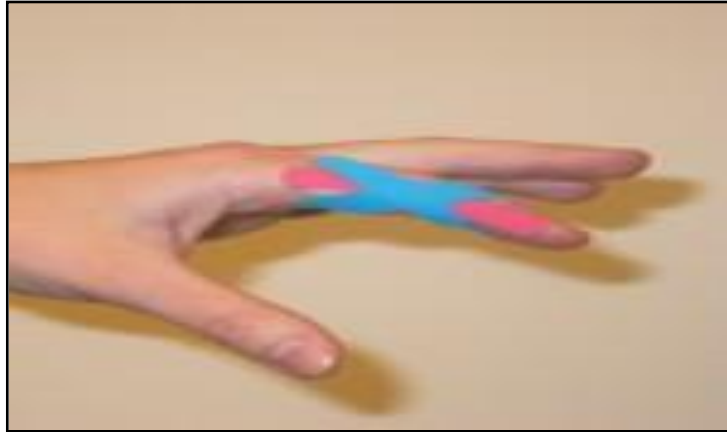


Рис. 2. Приклад тейпування пальців кисті

Максимальний терапевтичний і знеболюючий ефекти від тейпування досягаються в перші дні носіння кінезіотейпу (3–5 днів), після чого його треба замінити (знімати необхідно повільно, у напрямку росту волосся, після чого зволожити шкіру).

Не можна клеїти кінезіотейп при наявності алергії на матеріал стрічки, бо може виникнути свербіж, висип і роздратування шкіри. Існують також інші протипоказання: хвороби шкіри, рани, виразки, пухлини (злоякісні, доброякісні). Кінезіотейпування повинно виконуватись спеціалістом з фізичної терапії, тому що тільки він здатен вірно оцінити ступінь ушкодження опорно-рухового апарату і обрати оптимальну методику використання кінезіотейпів у конкретного спортсмена (Кейл, 2015; Сокрута, & Казакова, (Ed.) (2011).

Висновки. Метод кінезіотейпування є новим сучасним технологічним засобом профілактики травм та рецидивів хронічних захворювань у спортсменів. Його використання підвищує функціональні можливості відносно слабких ланок опорно-рухового апарату і значно прискорює відновлення після травм верхніх кінцівок у волейболістів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Василевский, С. С., & Крючок, В. Г. (2012). Механизмы действия оригинальных кинезиотейпов «K-Active». *Информ. вісник. Фізіотерапія та реабілітація*, 2-3(19-20), 20-23.
- Касаткин, М. С., & Ачкасов, Е. Е. (2016). *Основы спортивного тейпирования*. М.: Спорт.
- Кейл, Энн (2015). *Тейпирование в спортивной и клинической медицине*. М.: Спорт.
- Клюйков, А. И. (2009). *Тейпирование и применение кинезиотейпа в спортивной практике: Методическое пособие*. М.: РАСМИРБИ.
- Перрин, Д. (2011). *Повязки и ортезы в спортивной медицине*. М.: Практика.

Сокрута, В. Н., & Казакова, В. Н. (Ed.). (2011). *Медицинская реабилитация в спорте*. Донецк: «Каштан».

Відомості про авторів:

Латенко Світлана Борисівна

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

E-mail: kfr00_mmif@ukr.net

Пеценко Надія Іванівна

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

E-mail: kfr00_mmif@ukr.net

Поступила до редакції 24.12.2018

Ефективність прийому подачі суперника в сучасному волейболі

Ляхова Т. П., Денисенко К.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У сучасному волейболі настільки велика залежність гравців один від одного, що немає сумніву в тому що, без прийому подачі чи гри у захисті неможливі організуючі дії зв'язуючих гравців та ефективність нападаючих дій команди.

Ключові слова: волейбол; прийом знизу; подача; волейболісти.

Вступ. У сучасному волейболі з його різко збільшеними швидкостями оцінка, такого важливого та багатогранного ігрового елемента, як прийом м'яча після подачі суперника, потребує детальнішого розгляду. Практично жоден елемент гри не має такого впливу на результат, як прийом після подачі (Клещев, 2002). Висока значимість ефективного прийому м'яча двома руками знизу в волейболі пояснюється тим, що помилка, вчинена, при виконанні цього технічного прийому – очко супротивникові практично без гри. Крім результативності самої помилки, це надає вагомий психологічний тиск на того гравця, який приймає участь в захисних діях команди, особливо, якщо ці помилки багаторазові. Крім того, від якості використання прийому м'яча після подачі, багато в чому залежить результативність командних техніко-тактичних дій в нападі, так як здійснення точних других передач на нападаючі удари безпосередньо залежить від доведення м'яча до зв'язуючого гравця після виконання цього технічного елемента. При цьому точне і гарне доведення значно збільшує можливість вести швидкісну і комбінаційну гру. Проблемою підвищення ефективності прийому м'яча двома руками знизу займаються відомі фахівці, тренери провідних клубів.

Результати дослідження. У сучасному волейболі використовуються такі способи прийому м'яча: двома руками знизу, двома руками зверху, однією рукою знизу в падінні. Подачу і нападаючі удари можна приймати двома руками знизу або зверху. Завдяки застосуванню силових і плануючих подач, збільшенню сили нападаючих ударів все частіше використовується приймання м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча знизу однією рукою застосовується тоді, коли м'яч падає або летить далеко від гравця (Виера, & Фергюсон, 2004).

На сьогодні, ймовірність значних помилок в техніці прийому м'яча після подачі у кращих спортсменів світу з кожним роком знижується. І тому в якості еталонів ефективності можливо використання зразка техніки прийому подачі, якої дотримуються найсильніші спортсмени країни та світу.

1. Сучасні тенденції розвитку волейболу це агресивна подача і дуже якісний прийом цієї подачі. Аналіз літературних джерел, статистичних звітів, говорить про те, що за останні роки наша країна почала відставати в підготовці якісних волейболістів. Це відставання спостерігається в двох важливих компонентах гри, які взаємопов'язані між собою – прийом м'яча після подачі суперника, та сучасна подача. І причина не тільки соціальні, як стверджують останні дослідження в цьому напрямку, а й відсутність наукового підходу до цієї проблеми і контролю тренувального процесу цих важливих технічних прийомів гри. Все частіше від неприйнятого м'яча після подачі суперника залежить результат партії і, а якщо ці помилки неодноразові, можливо, цілого матчу (Ермаков, 1990; www.fivb.org).

Прийом подачі суперника – фундаментальний компонент гри від якого залежить її результат. Команда може здійснювати протидію супернику не маючи агресивної подачі, висококласного зв'язуючого гравця та блокуючих, але без якісного прийому подачі навіть провідні спортсмени не зможуть отримати перемогу чи гідно програти (Клещев, 2002).

У сучасному волейболі частіше за все використовують верхню подачу в опорному та безопорному положенні, силову чи плануючу. Завдяки виконанню складних подач гравці здобувають велику кількість виграних очок. В протидію цим агресивним подачам суперника, можливе тільки виконання ефективного безпомилкового прийому м'яча, при цьому необхідно своєчасно приготуватися до прийому, розташуватися так, щоб гравці своєї команди і суперника не заважали бачити м'яч і партнера по команді з яким на цей час взаємодіє приймаючий гравець, визначити спосіб подачі і можливо траєкторію польоту м'яча, знаходитися в динамічній стійці, стежити за переміщеннями зв'язуючого гравця своєї команди. Тому дуже важлива своєчасна та правильна оцінка ефективності цього технічного прийому (Лисянський, 2007).

2. В волейболі вищих досягнень з кожним роком відбуваються великі зміни в фізичній підготовленості, волейболісти стають насамперед інтелектуальними, атлетичними, швидкісними, які здатні в умовах дефіциту часу швидко і ефективно приймати рішення на користь своєї команди (Материалы семинара международных курсов тренеров FIVB, 2004).

Тенденції в посиленні подачі, різноманітність і сила атакуючих дій підштовхнули фахівців волейболу, видатних тренерів, шукати шляхи для покращення захисних дій команд, тому наприкінці ХХ століття, були внесені зміни до існуючих правил гри, можливість мати в команді добре підготовленого, по амплуа чистого захисника – «ліберо», це ключовий гравець в реалізації якісного прийому і це його головний технічний прийом в грі (Мельник, & Клименок, 2018; Стрельникова, Ляхова, & Крамаренко, 2015). З появою «ліберо» в команді відбулися деякі зміни, тобто необхідно було ще мати мінімум двох універсальних гравців, які б допомагали в прийомі, провідні

команди країни і світу саме стільки мають додаткових приймаючих, цими гравцями в командах стали «догравальники» та «діагональні».

Висновки. Аналіз літературних джерел та статистичних звітів показав, що для якісної гри команди в цілому, потрібно проти сильної, агресивної, подачі, протиставити більш якісний прийом цієї подачі, який повинен забезпечити рішення усіх тактичних схем гри команди в цілому. Техніко-тактичні вимоги до приймаючих гравців визначені правилами і формуються установками тренера, який визначає і розширює функції допоміжних приймаючих волейболістів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Веб сайт всемирной федерации волейбола www.fivb.org

Виера, Барбара Л., & Фергюсон, Бонни Джил (2004). *Волейбол. Шаги к успеху*. М. : «АСТ, Астрель».

Ермаков, С. С. (1990). Компьютерная регистрация и обработка результатов соревновательной деятельности в волейболе. *Проблемы соревновательной деятельности*: Тез. докл. межобл. науч.-практ. конф., 12-16 сентября 1990 г. Харьков, 124.

Клещев, Ю. Н. (2002). *Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям*. М. : СпортАкадемПресс.

Лисянський, В. К. (2007). Расчет модельных параметров волейболистов разных амплуа. *Слобожанский научно-спортивный вiсник*, 11, 108-113.

Материалы семинара международных курсов тренеров FIVB. М. 2004.

Мельник, А. Ю., & Клименок, Ж. В. (2018). Ефективність ігрових дій «ліберо» у змагальній діяльності волейбольних команд. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств в вищих навчальних закладах*: збірник статей XIV міжнародної наукової конференції, Т. 2, 38-41.

Стрельникова, Е. Я., Ляхова, Т. П., & Крамаренко, В. (2015). Эффективность игровых действий в защите мужских и женских команд с участием игрока защитного амплуа «либеро». *Спортивные игры*, 11, 162-164.

Інформація про авторів

Ляхова Тамара Петрівна

Харківська державна академія фізичної культури м. Харків

E-mail: tamaraliahova29@gmail.com

Денисова Карина

Харківська державна академія фізичної культури м. Харків

Поступила до редакції 29.12.2018

Спортивний відбір юних волейболістів для занять у ДЮСШ

Ляхова Т. П. Немцева К.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У сучасному волейболі шлях у великий спорт починається з пошуку та відбору найбільш обдарованих дітей, яким на протязі тривалого часу під силу великі навантаження та високі темпи спортивного удосконалення.

Ключові слова: волейбол, прогнозування, спортивний відбір, юні волейболісти.

Вступ. В останні роки збірні команди України та її найсильніші волейбольні клуби не завжди радували своїми виступами в міжнародних змаганнях, ми зовсім не бачили на протязі багатьох років виступів нашої збірної команди на чемпіонатах Європи та Світу і ось через багато років нарешті нашим збірним це вдалося, вони потрапили в фінальну частину Євро 2019.

Волейбол, який вважається з найбільш видовищних видів спорту, залучає в ДЮСШ, СДЮШОР, спортивні секції велику кількість дітей, а підготовка будь якого спортсмена є процес багаторічний і займаючись з ними протягом ряду років, тренерам, за рідкісним винятком, дуже важко вдається підготувати волейболіста високого класу. Далекий від бажаного рівень майстерності команд супер ліги та вищої ліги і це багато в чому обумовлено прорахунками у відборі, і побудові педагогічного процесу у юних волейболістів. Найбільш актуальною для тренерів залишається проблема відбору дітей на початковому етапі спортивної підготовки. Вирішення цієї проблеми можливе лише при творчому підході тренера до цього процесу. До недавнього часу підвищення спортивної майстерності прагнули домогтися головним чином за рахунок збільшення тривалих занять, кількості їх в тиждень, організації тривалих навчально-тренувальних зборів, але при цьому не враховується зміст і якість занять, а також мало уваги приділялось особистісним особливостям дітей, які займаються волейболом. Успіхів у волейболі може домогтися лише творчо мислячий тренер. І в першу чергу це стосується найважливішої проблеми сучасного волейболу, проблемі відбору. Багатобічний характер проблеми робить необхідним залучення до її рішення багатьох фахівців з психології та фізіотерапевтів.

Мета дослідження. Виявити особливості організації відбору талановитих дітей до занять волейболом.

Завдання дослідження:

1. на основі науково-методичної літератури визначити ефективність методів

та засобів відбору;

2. визначити складові спортивного відбору;

3. дослідити рівень фізичної підготовки волейболістів груп початкового навчання.

Матеріал та методи дослідження: У дослідженні використовувались наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, медико-біологічне тестування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Пошук обдарованих дітей, яким під силу великі навантаження та високі темпи спортивного удосконалення це складний процес, яким займаються багато фахівців, як в нашій країні так і за її межами, вже на даному етапі склалась певна практика спортивного відбору. Більшість фахівців пов'язує спортивний відбір з розпізнавання індивідуальної схильності до визначення спортивної спеціалізації та відбір відносно більш здатних до високих спортивних результатів (Бриль, 1977; Баранецький, Ковцун, Аблікова, & Намяк, 2014). В програмі для ДЮСШ по волейболу етапи відбору класифікуються відповідно до етапів спортивної підготовки: відбір в групи початкової спортивної підготовки, спеціалізованої і т.д. початкова спортивна підготовка покликана виховувати якості і властивості індивіда для створення можливостей спортивного удосконалення. Тому мета відбору для початкової спортивної підготовки – визначення придатності до спортивного удосконалення (Баранецький, Ковцун, Аблікова, & Намяк, 2014).

Багаторазові спостережень та експерименти показали, що кваліфікованому тренеру необхідно не менше двох років, щоб не використовуючи наукові методи, поставити більш-менш вірний діагноз придатності до спортивного удосконалення. І судячи з якості відбору у групи початкового навчання, природно, що більшість помилок падає саме на це період. Спортивний відбір у волейболі являє собою комплекс засобів з виявлення спортсменів, які володіють високим рівнем здібностей до ігрової діяльності і можливостями організму до оволодіння навичками гри, виконання усіх вимог багаторічної підготовки. Спортивний відбір починається в ранньому віці і завершується для одних командами майстрів, для інших збірними командами країни. Спортивний відбір, як процес багаторічної підготовки спортсмена вважають більшість авторів. На цій основі виділяють етапи спортивного відбору або багаторічної підготовки. Проте, етапи спортивного відбору у більшості авторів різняться.

Платонов В. М. тісно пов'язує спортивний відбір і орієнтацію з структурою багаторічної підготовки спортсмена і виділяє п'ять етапів відбору встановлення доцільності спортивного удосконалення в обраному виді спорту (Платонов, 1997):

➤ первинний етап відбору: виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення;

- попередній етап відбору: виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих спортивних навантажень;
- проміжний етап: виявлення здібностей до високих спортивних результатів;
- основний етап відбору: встановлення здібностей до досягнення результатів міжнародного класу, виявлення здібностей до збереження досягнених результатів;
- заключний етап відбору.

Детальніше до спортивного відбору підійшов Бриль М. С. Він писав, що критерієм класифікації етапів має бути, невідповідність етапам підготовки і не аналогія з біологічною термінологією, а цільова спрямованість етапу. Тому мета відбору першого етапу для початкової спортивної підготовки, на думку автора, – визначення придатності до спортивного вдосконалення, де необхідний комплексний підхід до відбору контингенту, необхідність використання модельних характеристик при розробці критеріїв відбору, діагностика не вмінь, а задатків. Мета другого етапу полягає в оцінці перспективності, і основне завдання на цьому етапі – цілеспрямована підготовка зміни командам майстрів. Третій етап відбору, це комплектування команди майстрів. На цьому етапі не тільки зовсім інші мірки, але і більш жорстке розуміння придатності. Тренер команди шукає не тільки сильного гравця, але і відповідного по стилю, потрібного по амплуа, сумісного з ігровим колективом. Заключний четвертий етап, це етап відбору для конкретних змагань, тут значення має оптимальна спортивна форма, досвід гравця, психологічний настрой і.т.п (Бриль, 1980).

У процесі відбору спортсмена спочатку шляхом прогнозування, визначаються майбутні вимоги до змагального потенціалу спортсмена. Ці вимоги можуть ґрунтуватися, на відомостях які представляються у вигляді докладних модельних характеристик. Потім в процесі вивчення змагальної діяльності, тестування, робиться прогноз змагального потенціалу у конкретних спортсменів, які проходять відбір. На основі порівняння цих даних робиться висновок про присутність необхідних задатків та здібностей юного спортсмена і враховуючи ці данні тренер приймає рішення про зарахування чи відрахування спортсмена, і як саме що при цьому були використані сучасні методики індивідуального прогнозування, це дало б можливість тренеру зробити якісний відбір.

Відбір дітей для занять волейболом неможливо вирішувати без вивчення та обліку їхніх рухових та функціональних можливостей.

Сьогодні здібності дітей до занять волейболом вивчають за допомогою багатьох методів досліджень, це педагогічні, фізіологічні, психічні та медико-біологічні.

Педагогічні дозволяють оцінювати рухові здібності дітей, рівень розвитку їхніх фізичних якостей; медико-біологічні та фізіологічні допомагають визначити морфологічні та функціональні можливості організму; психологічна

спрямовані на вивчення особливостей дітей, оперативного мислення під час вирішення рухових завдань, емоційної стійкості тощо (Чуча, 1996, 2010; Помещикова, & Афанасьєва, 2016).

Для оцінки здібностей, що визначають можливості успішного оволодіння грою, розроблено спеціальні тести, вправи та вимоги до рівня їх виконання під час прийому дітей на відділення волейболу ДЮСШ.

Висновки. Таким чином, аналіз літературних джерел показав, що спортивний відбір у волейболі треба будувати на комплексних знаннях, які повинні формуватися на модельних характеристиках, настав час для створення необхідних методик відбору, які повинні будуватися на сучасних досягненнях науки, що з найбільш важливих показників відбору волейболістів можна вважати довжину тіла, довжину рук і ніг, окружність грудної клітини, станову силу і силу кистей рук.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Амалін, М. Є. (2010). Методика оцінки змагальної діяльності в спортивних іграх. *Теорія і практика фізичної культури*, 9, 19-20.
- Баранецький, Г., Ковцун, В., Аблікова, А., & Намяк, В. (2014). Відбір дівчат віком 10-12 років для занять волейболом на основі дерматогліфіки та психологічних маркерів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 2(16), 44-50.
- Бриль, М. С. (1977). *Спортивный отбор и ориентация*. Смоленск: СГИФК.
- Бриль, М. С. (1980). *Отбор в спортивных играх*. М.: Физкультура и спорт.
- Волков, В. М. (2003). *Спортивный отбор*. М.: Физкультура и спорт.
- Платонов, В. Н. (1997). *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. К.: Олимпийская литература.
- Помещикова, І. П., & Афанасьєва, К. (2016). Ефективність процесу навчання технічним прийомам баскетболу на основі врахування індивідуальних можливостей дітей при наборі до секції. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: матеріали конференції*, 102-106.
- Чуча, Ю. І. (1996). *Отбор и подготовка баскетболистов: учеб.метод. пособие для студентов, преподавателей, тренеров*. Харьков: ХХІІІ.
- Чуча, Ю. І. (2010). Прогназируем и выбираем. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей VI международной научной конференции*, 102-104.

Інформація про авторів

Ляхова Тамара Петрівна

Харківська державна академія фізичної культури м. Харків

Немцева Кристина

Харківська державна академія фізичної культури м. Харків

Поступила до редакції 02.01.2019

Вдосконалення індивідуальних тактичних дій юних футболістів

Марченко В. А.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Розглянуто питання удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Проведено аналіз основ методики освоєння основних елементів техніки футболу, який свідчить про те, що для підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів необхідно враховувати: послідовність і наступність використання засобів тренування й фізичних навантажень, сполучення навчання окремим технічним прийомам і розвитку відповідних рухових якостей.

Ключові слова: індивідуальна техніко-тактична майстерність; техніко-тактичні дії; юний футболіст.

Вступ. В Україні, не дивлячись на загальновідому популярність футболу (цим видом спорту займаються мільйони дітей і дорослих), фахівці звертають увагу на існуюче значне відставання гравців провідних українських клубів від кращих світових та європейських команд в індивідуальній техніко-тактичній підготовці. Тому, не випадково, що в складі команд провідних клубів України, таких як «Динамо» м. Київ, «Шахтар» м. Донецьк та деяких інших, на футбольне поле виходять на гру від 7 до 9 гравців-легіонерів з різних країн: Азії, Америки, Європи та Африки.

Відставання, що відзначається фахівцями, в техніко-тактичному володінні м'ячем вітчизняних футболістів від кращих закордонних, вимагає запровадження в практику нових, науково-обґрунтованих підходів до побудови тренування гравців, починаючи з початкових етапів багаторічної підготовки (Журид, 2007; Карпа, Лапичак, & Когут, 2014; Коваль, & Лебедев, 2014; Лисенчук, 1997; В. А. Марченко, & І. В. Марченко, 2018; Матяш, & Мітова, 2011; Ніколаєнко, 2014; Чорнобай, & Ріпак, 2009).

Проте до теперішнього часу проблема тактичної підготовки юних футболістів залишається практично невивченою. Подібне положення, що знайшло відображення, на жаль, в діючих навчальних програмах для ДЮСШ і СДЮШОР, не сприяє розширенню шляхів пошуку подальших можливостей в плані підвищення ефективності тактичної підготовки футболістів.

Найбільш характерною тенденцією розвитку сучасного юнацького футболу є збільшення інтенсивності гри, комплексні прояви індивідуальної техніко-тактичної майстерності й високої фізичної підготовленості гравців. Підвищена рухова активність футболістів, виконання великого обсягу швидкісної роботи, збільшення кількості техніко-тактичних дій й уміння їх

ефективно виконувати, не знижуючи темпу протягом усієї гри свідчить про високий рівень загальної ігрової та спеціальної швидкісної витривалості футболістів.

Підготовка юних футболістів – тривалий і багатогранний процес, що базується на даних наукових досліджень і передовому досвіді вітчизняних і закордонних фахівців.

Відсутність наукових даних про вікову динаміку структури змагальної діяльності юних футболістів особливо позначається на етапі навчання техніці володіння м'ячем. Внаслідок цього, в методиці початкового навчання продовжує залишатися відкритим цілий ряд питань, зокрема – про послідовність вивчення окремих елементів техніки гри, не вивчення яких може стати надалі чинником, що лімітує, певною мірою, рівень технічної та тактичної майстерності в цілому.

При підборі тренувальних вправ необхідно враховувати, що формування рухового апарату, природний розвиток рухових якостей і рухової чутливості проходить нерівномірно, у зв'язку із чим необхідно відповідним чином координувати зміст тренувальних навантажень. Проведений аналіз, що стосується основ методики розвитку рухових якостей і освоєння основних елементів техніки футболу, свідчить про те, що для рішення даних завдань необхідно враховувати: послідовність і наступність використання засобів тренування й фізичних навантажень, а також сполучення навчання окремим технічним прийомам і розвитку відповідних рухових якостей (Лисенчук, 1997; В. А. Марченко, & І. В. Марченко, 2018). Вище вказане обумовило актуальність досліджуваної проблеми.

Для підвищення тактико-технічної майстерності юних футболістів слід, по-перше, зробити акцент на якість та ефективність тренувального процесу, спрямованого на індивідуальний розвиток і підготовку креативного гравця; по-друге, проводити навчально-тренувальні заняття в ігровій формі на високому емоційному фоні з обов'язковим урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей; по-третє, упровадити поетапну (поступову) систему тактико-технічної підготовки юних футболістів. Упровадження цих підходів у практику багаторічної підготовки футболістів дасть змогу підвищити рівень спортивної майстерності гравця, який у подальшому визначатиме його потенціал на професійному рівні (Ніколаєнко, 2014).

Чорнобай І. М. і Ріпак І. М. вказують, що навчання індивідуальним тактичним діям юних футболістів має поєднуватися з розвитком здібності до миттєвої оцінки ситуації, вибору правильного місця розташування; швидкості мислення, швидкісних якостей взагалі. Основою успішних дій у захисті, на думку авторів, є вибір позиції. Футболісти 11–12 років виконують індивідуальні техніко-тактичні дії у захисті зі значним відсотком браку, що вказує на

незформованість вмінь, навичок виконання цих дій юними гравцями (Чорнобай, & Ріпак, 2009).

Коваль С. С., Лебедев С. І. відзначають, що кількість техніко-тактичних дій в арсеналі юних гравців від 10–12 років збільшуються нерівномірно. Тенденцію до зменшення за віком юних футболістів від 10 до 12 мають такі показники, як: короткі передачі м'яча назад та поперек поля, ведення (Коваль, & Лебедев, 2014).

Розроблені С. Н. Журидом авторські комплекси спеціалізованих тренувальних завдань, з урахуванням ігрового амплуа, дозволили у футболістів 15–17 років покращити показники техніко-тактичної підготовленості (Журид, 2007).

Матяш В. В., Мітова О. О. вважають, що у віці 10–11 років виникає необхідність впровадження методики послідовного поглибленого навчання технічним прийомам. Послідовність навчання в розробленій нами авторській методиці передбачає навчання прийомам не тільки окремо, але й з об'єднанням декількох прийомів, які найчастіше сполучено виконуються під час гри. Також для навчання кожному сполученню технічних елементів автори вважають за необхідне розробляти комплекси засобів, що включають в себе вправи та рухливі ігри, з акцентом на швидкість переходу від однієї дії до іншої (Матяш, Мітова, 2011).

Авторами Карпа І., Лапичак І., Когут Т. встановлено, що сучасний рівень техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів національних та клубних команд України порівняно з провідними командами Європи та світу потребує удосконалення, про що свідчить високий рівень узгодженості думок спеціалістів галузі футболу. Структура та зміст техніко-тактичних дій футболістів великою мірою залежать від тактичної побудови на гру, яка визначає основні функції гравців у нападі та захисті команди. Процес удосконалення техніко-тактичної підготовленості футболістів повинен здійснюватися в рамках сучасних тактичних систем, а саме: 1-4-4-2; 1-4-5-1; 1-4-3-3. Характерною особливістю розвитку сучасного футболу є розширення зон функціонування гравців в ході матчу та збільшенням ігрових функцій в команді (Карпа, Лапичак, & Когут, 2014).

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Журид, С. Н. (2007). Модельные характеристики технико-тактических действий юных футболистов 15 и 17 лет различных игровых амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 12, 93-97.
- Карпа, І., Лапичак, І., & Когут, Т. (2014). Характеристика основних напрямків техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності до сучасних умов розвитку футболу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 118 (4), 65-69.

- Коваль, С. С., & Лебедев, С. І. (2014). Порівняльний аналіз командних кількісних показників техніко-тактичних дій футболістів 10–12 років під час змагальної діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1(39), 48-52.
- Лисенчук, Г. А. (1997). *Тактика футбола*. К. : Олимпийская литература.
- Марченко, В. А., & Марченко, І. В. (2018). Технічна підготовка як основа майстерності футболістів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*: Збірник наукових праць, Випуск 2, 59-64.
- Матяш, В. В., & Мітова, О. О. (2011). Аналіз послідовності навчання технічним прийомам юних футболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 11, 72-76.
- Ніколаєнко, В. (2014). Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*, 13, 59-63.
- Чорнобай, І. М., & Ріпак, І. М. (2009). Вдосконалення навчання індивідуальним тактичним діям у захисті юних футболістів 11–12 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 11, 55-59.

Інформація про автора

Марченко Валерій Анатолійович

доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Поступила до редакції 28.12.2018

Аналіз ігрових дій «ліберо» у змагальній діяльності волейболісток

Мельник А. Ю.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В роботі проведено аналіз ігрових дій гравців амплуа «ліберо» у змаганнях жіночих команд аматорської ліги м. Харкова. Обчислені відповідні показники ефективності з використанням методики, що заснована на математичній обробці статистичних даних, які одержані в ході педагогічних спостережень за грою «ліберо».

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

На сучасному етапі помітною тенденцією в розвитку волейболу є підвищення ефективності гри команд у захисті. В значній мірі вирішення цієї нагальної проблеми пов'язано з внесенням FIVB змін в правила проведення змагань, які регламентують введення в склад команд гравців амплуа «ліберо», що виконують у грі виключно захисні функції.

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. «Ліберо» майже постійно (приблизно 85–90 % ігрового часу матчу) знаходиться в грі на задній лінії майданчику. Тому на нього випадає велике психологічне навантаження, що потребує проявляти в складних умовах такі якості, як стійкість і стабільність (Беляева, Савина, (Eds.) 2009; Ю. А. Горчанюк, Таранюк, & В. А. Горчанюк, 2015; Мельник, & Клименок, 2018; Стрельникова, Ляхова, & Крамаренко, 2015).

Аналіз науково-методичної літератури показав, що особливості ігрових дій гравців амплуа «ліберо», 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.

З практичної точки зору тренери команд потребують якомога більш детальну інформацію, яка пов'язана з результатами аналізу ефективності ігрових дій «ліберо», що дозволить оперативно використовувати їх для внесення відповідних корективи як в тренувальний процес, так і в змагальну діяльність команд.

Обчислення середнього показника ефективності ігрових дій «ліберо» проводилось в рамках підходу на основі методики, що була розвинена в роботах В. К. Лісянського та наших попередніх дослідженнях (Волков,

Лісянський, 2002; Градусов, Лісянський, & Мельник, 2011). Ця методика ґрунтується на математичній обробці відповідних статистичних даних, що були одержані нами в педагогічних спостереженнях за грою «ліберо» в змагальній діяльності. Згідно з результатами, що були отримані в роботах (Беляєва, Савина, (Eds.) 2009; Волков, Лісянський, 2002; Ю. А. Горчанюк, Таранюк, & В. А. Горчанюк, 2015), для аналізу ефективності ігрових дій «ліберо» використовується п'ятибальна шкала оцінок (від 0 до 4) для кодових записів виконання цих дій. Для кожної оцінки вводиться свій коефіцієнт, який визначає умовну ймовірність виграти очко після певних дій «ліберо» у захисті (Мельник, & Клименок, 2018).

В роботі з використанням кодових записів результатів педагогічних спостережень в ході змагальної діяльності, які були виконані нами впродовж тривалого проміжку часу, проведено аналіз статистичних даних стосовно виконання ігрових дій гравцями амплуа «ліберо» обох команд, що були одержані в 48 іграх (182 партіях) чемпіонату та розіграшу Кубка з волейболу міста Харкова 2017–2018 років серед жіночих команд аматорської ліги.

Результати аналізу цих статистичних даних, які були одержані для кількості відповідних ігрових дій «ліберо» у співвідношенні до їх загальної кількості: прийом подачі становив 54 %, гра в захисті – 30 %, страховка – 16 %. Ми не враховували «догравальні» другі передачі «ліберо» для атакуючих ударів з глибини майданчика з огляду на їх незначну кількість.

На рисунку 1 приведені статистичні дані про кількість відповідних ігрових дій «ліберо» у співвідношенні до загального обсягу їх кількості, які розподілені згідно шкали оцінок.

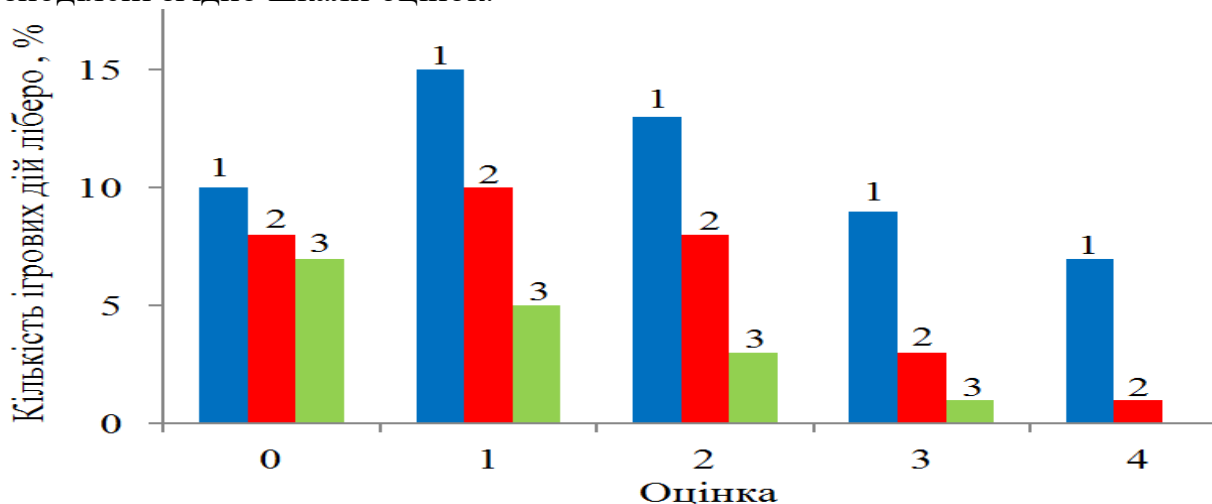


Рис. 1. Розподіл кількості ігрових дій «ліберо» різного плану (відсотки)

(1 - прийом; 2 - захист; 3 – страховка) у співвідношенні до їх загальної кількості згідно з визначеною шкалою оцінок: м'яч не прийнято – 0; доведення м'яча неточне, не вдалось організувати атаку – 1; доведення м'яча неточне, проста атака – 2; точне доведення м'яча до «зв'язувального» гравця: атака з утрудненням захисту суперника – 3, атака закінчується виграшем очка – 4.

З рисунку видно, що при виконанні всіх ігрових дій вони припускали значну кількість помилок. На нашу думку одна з причин цього пов'язана з тим, що тільки у складі декількох команд на позиції «ліберо» грали гравці цього амплуа, в той час, як в решті команд були задіяні гравці інших амплуа. Основний внесок в кількість успішних ігрових дій різного плану дають певні дії, які відповідають оцінкам 1 і 2.

Розподіл кількості виконаних «ліберо» ігрових дій по зонах ігрового майданчика має суттєві особливості, що пов'язані з його захисними функціями згідно правил змагань. Головним чином ці дії в захисті розподілені між 5 та 6 зонами. Наші дослідження показали, що при ефективному блоці своєї команди «ліберо» займає позицію у 5 зоні, де він більше приймає участь у страховці, ніж в захисті. Якщо блок організований не належним чином, «ліберо» займає місце в 6 зоні, де його основним завданням є прийом подач та атакуючих ударів супротивника.

Одержані нами статистичні дані були використані при обчисленні показників ефективності виконання ігрових дій «ліберо», що були виконані в 48 іграх. Результати обчислень цього показника доводять, що його значення доволі високе і дорівнює приблизно 37,25 %. При цьому відносні внески в даний показник ігрових дій різного плану у виконанні «ліберо» становлять наступні значення: 24 % для прийому подачі, приблизно 9,75 % та 3,5 % для захисту та страховки, відповідно.

Висновки. Після нововведення в правила проведення змагань гравця амплуа «ліберо» відбулися позитивні зміни у виконанні основних елементів гри команд таких, як прийом подач і нападаючих ударів, захист та страховка. Тому техніко-тактичне вдосконалення ігрових дій «ліберо», підвищення їх ефективності є одним із головних резервів покращення результативності змагальної діяльності волейболісток. Важливе значення для вирішення цих проблем відіграє оцінка об'єктивних показників ефективності дій «ліберо», що обчислені за допомогою методики, яка була використана в даній роботі.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Беляева, А. В., Савина, Ю. М. (Eds.). (2009). *Волейбол: Учебник для вузов*. М. : Физкультура и спорт.
- Волков, Є. П., Лісянський, В. К. (2002). *Керування тренувальним і змагальним процесом волейболістів високої кваліфікації за допомогою системи педагогічних спостережень*: методичний посібник. Харків.
- 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*. Харків, 6, 26-30.
- Мельник, А. Ю., & Клименок, Ж. В. (2018). Ефективність ігрових дій «ліберо» у змагальній діяльності волейбольних команд. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: збірник статей XIV міжнародної научної конференції*. Харків : ХГАФК, Т. 2, 38-41.
- Стрельникова, Е. Я., Ляхова, Т. П., & Крамаренко, В. (2015). Эффективность игровых действий в защите мужских и женских команд с участием игрока защитного амплуа «либеро». *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: збірник статей XI міжнародної научної конференції*. Харків :162-164.

Відомості про авторів

Мельник Аліна Юріївна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: alina.melnik87@mail.ru

Поступила до редакції 29.12.2018

Техніка володіння візком як основа рухової активності осіб з інвалідністю на прикладі баскетболу на візках

Мішин М. В., Камаєв О. І.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Проведено дослідження щодо вирішення проблем рухової активності, для забезпечення адекватної життєдіяльності, осіб з ураженням опорно-рухового апарату, завдяки засвоєнню техніки володіння баскетбольним візком, що сприяє розвитку компенсаторних механізмів і вдосконаленню просторових, часових, а також динамічних характеристик рухових дій.

Ключові слова: рухова активність; спортсмени з інвалідністю; баскетбол на візках.

Серед чинників, що істотно впливають на рівень здоров'я, тривалість і якість життя людини, особлива роль належить руховій активності. Поняття «рухова активність» включає в себе кількість рухів, які виконує людина в процесі своєї життєдіяльності. Рухова активність є природною біологічною потребою людини, ступінь задоволення якої визначається подальшим структурним і функціональним розвитком організму. Оптимально організована рухова активність створює основу для ефективної життєдіяльності організму дорослої людини та довготривалого творчого життя. І навпаки, її зниження викликає погіршення стану здоров'я, зменшує загальну опірність організму до впливу несприятливих чинників (Имас, Борисова, & Когут, 2017).

Особливо гостро це питання постає серед осіб з інвалідністю, які мають ураження опорно-рухового апарату. Головним фактором зниження рухової активності осіб з інвалідністю є невирішеність питань доступного середовища в ключових сферах життєдіяльності. Значна кількість наших щоденних дій, над якими ми навіть не замислюємося, для людини з інвалідністю є справжнім подвигом. На кожному кроці йому зустрічаються перепони: сходинки, незручність громадського транспорту та інше. Ця кризова ситуація може бути вирішена завдяки залученню людей з інвалідністю до занять адаптивним спортом (Свириденко, 2013).

Адаптивний спорт сприяє формуванню нового функціонального стану. Формування спеціальної системи адаптації сприяє засвоєнню життєво необхідних умінь і навичок та відновленню і розширенню діапазону рухової активності, формуванню позитивних рис характеру людини. Таким чином, адаптивний спорт є унікальним засобом фізичної, психічної і соціальної адаптації (Брискин, Евсеев, & Передерий, 2010).

Одним з найпопулярніших і поширених видів спорту в світі серед осіб з інвалідністю, які мають порушення опорно-рухового апарату є баскетбол на візках. Ця гра дозволяє компенсувати людям, що мають важкі травми, недолік динаміки в житті.

Участь осіб з інвалідністю у змаганнях, допомагає їм набути впевненості в собі, підвищити їх самосвідомість і комунікативну активність як в сімейно-побутовій сфері, так і в підготовці до трудової діяльності, створити задоволеність, поліпшити якість життя та соціальне благополуччя.

У підготовці спортсменів одне з найважливіших місць посідає технічна підготовка. Невід'ємною частиною якої є корекція і компенсація рухових порушень. Рівень технічної підготовленості має суттєве значення в баскетболі на візках. Саме він в першу чергу дозволяє гравцям ефективно використовувати свої фізичні здібності і дає можливість ефективно опановувати інші види підготовки. Тільки оволодівши основними технічними прийомами баскетболу на візках, спортивне тренування буде сприятливо впливати на психіку гравців, мобілізуючи волю, повертаючи їм почуття соціальної захищеності та корисності (Мишин, 2017).

Незважаючи на ідентичність основних положень правил з традиційним баскетболом, використання ігрового візка накладає свій відбиток на процес технічної підготовки. Стати повноцінним учасником тренувального процесу можливо тільки після ретельної роботи, яка буде спрямована на навчання і удосконалення техніки пересування на візку. До того ж, технічну підготовку спортсменів необхідно спрямовувати не тільки на оволодіння технікою змагальної діяльності, а й на оволодіння необхідними моторними компенсаціями.

Технічна підготовка баскетболістів на візках має свою специфіку, пов'язану з обмеженим руховим потенціалом спортсменів. Різні функціональні можливості і ступінь пошкоджень опорно-рухового апарату впливає на структуру технічної підготовки і призводить до потреби пошуку індивідуального підходу до кожного спортсмена, для забезпечення максимального розвитку потенціалу гравця, незважаючи на інвалідність. Слід пам'ятати, що для спортсменів з порушенням опорно-рухового апарату рівень фізичних можливостей є головним лімітуючим фактором під час оволодіння руховими діями. На стан рухових дій осіб з інвалідністю впливають такі чинники, як структура основного дефекту і його тяжкість. Від цього залежить рівень побудови рухів. Методичні прийоми навчання техніці здійснюються шляхом індивідуальних корекцій рухів і компенсації порушених функцій через створення нових рухових програм, де розвиток рухових дій, пов'язаних зі специфікою виду спорту, може виступати і як засіб реабілітації (Мишин, 2014).

Для засвоєння техніки володіння баскетбольним візком була розроблена програма, яка базувалася на закономірностях розвитку організму людини та

формування адаптаційних механізмів. Методологічною основою розробки програми стали роботи провідних фахівців в галузі теорії спорту, рухової діяльності, теорії адаптації, теорії навчання (Mishyn et al., 2018).

Основні риси програми полягають:

- в використанні вправ, які комплексно відтворюють спеціальний руховий режим змагальної діяльності;
- в використанні вправ, в яких було розширено способи виконання;
- в використанні спеціально розроблених вправи зі зміною умов виконання та значною зміною діапазону амплітуди рухів;
- в використанні вправ які сприяли розвитку почуттю ритму, а також просторовим відчуттям і орієнтації;
- в використанні вправ зі зміною траєкторії руху з урахуванням руху інших учасників (задіяні під час виконання цих вправ зорові аналізатори, підвищують вимоги до рухових аналізаторів);
- під час виконання вправ враховувалась кількість повторень і паузи відпочинку для гравців різних функціональних класів, що забезпечує ефективність процесів адаптації організму до фізичних навантажень.

Висновки. Засвоєння техніки володіння баскетбольним візком і вирішення проблем пересування осіб з ураженням опорно-рухового апарату сприяє розвитку компенсаторних механізмів і вдосконаленню просторових, тимчасових, а також динамічних характеристик рухових дій, що дозволяє підвищити рухові можливості і активність, для забезпечення адекватної життєдіяльності.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Брискин, Ю. А., Евсеев, С. П., & Передерий, А. В. (2010). *Адаптивный спорт*. М. : Советский спорт.
- Имас, Е., Борисова, О., & Когут, И. (2017). Роль двигательной активности в социальной интеграции людей с инвалидностью. *Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. I Міжнар. наук.-практ. конф. (14–16 черв. 2017 р.)*, Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 41-42
- Мишин, М. В. (2014). Влияние уровня владения баскетбольной коляской на результативность соревновательной деятельности. *Проблемы и перспективы развития спортивный игр и единоборств в высших учебных заведениях: сборник статей X международной научной конференции, 7 февраля 2014 года, Т. 2, Белгород-Харьков-Красноярск; 80-85.*
- Мишин, М. В. (2017). Анализ техники владения баскетбольной коляской игроками разных функциональных классов в соревновательной деятельности. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Серія 15, Випуск 1, (82)17, 39-43.*

- Свириденко, О. О. (2013). Рухова активність як запорука здорового способу життя. *Педагогічна освіта: теорія і практика*: збірник наукових праць, Випуск 14, 236-240.
- Mishyn, M., Kamaiev, O., ... Pomeshchikova, I. (2018). Problems and features of technique in the development of coordination abilities of players specializing in wheelchair basketball. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 Supplement issue 2, Art 150, 1016-1020. doi:10.7752/jpes.2018.s2150

Відомості про авторів

Мішин Максим Володимирович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: trenermaks75@gmail.com

Камаєв Олег Іванович

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Харківська державна академія фізичної культури

Поступила до редакції 10.01.2019

Спортивні ігри як засіб соціалізації студентів, формування емоційно-вольових якостей та протидії гаджет-залежності

Натарова В. В, Натаров В. О., Недбайло І. А.

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

Анотація. Сучасні студенти усе більш піддані епідемії ХХІ століття – гаджет-залежності, і однієї з її різновидів – залежності від соціальних мереж. Цей вид девіантної поведінки викликає цілий спектр відхилень у фізичному й психічному розвитку студентів, які негативно позначаються, як на навчальній адаптації, так і на їхньому здоров'ї в майбутньому. При втраті контролю над своєю поведінкою в молодому віці, ця залежність веде до порушення соціалізації, не сформованості емоційно-вольової сфери, розладу психіки (стреси, неврози, депресії, суїциди), не говорячи вже про порушення фізичного здоров'я цих «жертв цивілізації». Автори статті пропонують використовувати спортивні ігри (зокрема, волейбол), як засіб попередження формування девіантної поведінки, що успішно формує рефлексію, емоційно-вольові якості, веде до соціалізації молоді у суспільстві.

Ключові слова: девіантна поведінка; гаджет-залежність; емоційно-вольові якості; студенти; спортивні ігри.

За даними психологів і психіатрів у найближчі роки гаджет-залежність вийде на перше місце по кількості людей, що страждають від неї, випередивши такі залежності як алкоголізм і паління (Пестрякова, 2012). Залежність – поведінковий паттерн, який повторюється та збільшує ризик розвитку хвороби або особистих (соціальних) проблем і супроводжується втратою контролю й можливості саморегуляції власної поведінки (Зайкіна, 2017).

Гаджет, згідно Вікіпедії (англ. Gadget – пристосування, обладнання, дрібничка) – невелике обладнання, призначене для полегшення й удосконалення життя людини. До них відносяться різні електронні продукти, як правило, невеликого розміру: смартфони, електронні книги, ноутбуки, планшети, музичні плеєри, ігрові консолі, фітнес-трекери та т.п. (<https://ru.wikipedia.org/wiki>). Без усіх цих пристроїв сучасний студент вже не вважає своє життя повноцінним. Першість у даному списку належить смартфонам з їх можливістю виходу в Інтернет, іграми та ін. (Протопопова, & Макаренко, 2017).

У ході одного дослідження вчені з Університету Мэріленд (США) запропонували студентам відмовитися від використання мобільного телефону, ноутбука та інших сучасних пристроїв на один день (Mazer, & Ledbetter, 2012). Як з'ясували дослідники, переважна більшість молодих людей не змогли

провести без мобільного зв'язку й Інтернету навіть 24 години. Більше того, учені докладно описали поведінку студентів протягом експерименту. За їхніми словами, студенти перебували в тривожному стані, іноді були агресивними й некерованими. Один учасник сказав, що його залежність від гаджетів те саме що наркоманія: без них у нього починається «ломка» у буквальному значенні цього слова (Mazer, & Ledbetter, 2012; Karaiskos, Tzavellas, Balta, & Paparrigopoulos, 2010).

Психологи вважають, гаджет-залежність (і його похідна інтернет-залежність) починається в той момент, коли прагнення піти від реальності починає домінувати у свідомості й стає центральною ідеєю, раніше люди «йшли» за допомогою до алкоголю й наркотиків, тепер для цієї мети все частіше використовуються прогресивні новинки. У сучасних «техноманьяків» виявляється цілий букет психологічних симптомів (Кормилкіна, Попов, Бурыгина, & Шеметова, 2017; Karaiskos, Tzavellas, Balta, & Paparrigopoulos, 2010).

Вченими виявлено основні фактори виникнення гаджет-залежності (Інтернет, ігрової залежності): внутрішнє напруження, викликане конфліктом потреб; невміння будувати конструктивні життєві стратегії; небажання брати на себе соціальну відповідальність; ескапізм – використання гаджетів для того, щоб уникнути думок про життєві проблеми; потреба в релаксації; труднощі у встановленні контактів з однолітками (Буров, 2012; Ольховская, & Сапегина, 2015).

Навіть при наявності ознак патологічної залежності студентам психологічно складно визнати свою залежність, тим більше від гаджетів, які використовуються всіма й повсюди.

Наслідки розвитку гаджет-залежності, на думку багатьох авторів такі (Буров, 2012; Зайкіна, 2017; Шаматова, 2016; Karaiskos, Tzavellas, Balta, & Paparrigopoulos, 2010):

1. Порушення процесу соціалізації (погіршення комунікативних навичок, рефлексії, емоційної стійкості).
2. Несформованість емоційно-вольової сфери.
3. Гіпокінезія з повним спектром супутніх проблем зі здоров'ям.
4. Девіантна поведінка.
5. Психічні розлади.

Таким чином, гаджет-залежність є актуальною проблемою студентської молоді не тільки в справі одержання ними вищої освіти, але й у збереженні свого здоров'я й майбутньому благополучному життя взагалі.

Усі перераховані вище наслідки гаджет-залежності приводять до зниження ефективності адаптаційних процесів в процесі навчання. Студенти нездатні переносити збільшення навчальних і емоційних навантажень, що приводить до швидкої стомлюваності й виникненню різних захворювань.

Більшість учнів з ознаками гаджет-залежності мають низьку динаміку відновлення, це свідчить про недостатній ступінь функціонування адаптаційних механізмів серцево-судинної й дихальної систем (Буров, 2012; Ольховская, , & Сапегина, 2015). У них менш розвинені фізичні якості, такі як сила, швидкість, витривалість. Усе це наслідок малої рухової активності, тому що більшу частину часу студенти проводять за телефоном, комп'ютером і т.п. Навіть спілкування в них зводиться в основному до переписки в чаті.

За даними літератури та Рекомендаціями ВООЗ необхідний мінімальний рівень рухової активності студентів коливається в різних авторів від 2,5–5 годин до 6–8 годин на тиждень (Кобза, 2002), і навіть 10–14 годин (Karaiskos, Tzavellas, Balta, & Paparrigopoulos, 2010).

Кобза М. Т. Відзначає, що у сучасних реаліях фізичного виховання у ЗВО більш 70 % студентів не мають навіть мінімального рівня рухової активності (Кобза, 2002).

Освітній, виховний і оздоровчий потенціал фізичної культури з урахуванням рівня фізичного стану студентів дозволяє не тільки оптимізувати функціональні можливості організму, підвищити рівень фізичної підготовленості студентів, але й сприяти розвитку психічних функцій, формуванню соціально значимих якостей студентів.

Найбільш ефективним засобом фізичного виховання в профілактиці гаджет-залежностей, на наш погляд, є спортивні ігри. Гра є прообразом реального життя, де відтворюється природна поведінка людини. Під час гри можливо прогнозувати характер міжособистісних взаємодій, можливо оцінювати партнерів під час пошуку найбільш доцільного варіанта дії, усе це створює передумови для успішного формування адекватної оцінки виникаючих ситуацій (Хазова, & Бгуашев, 2012).

На заняттях спортивними іграми, є можливість створити той мікроклімат, який сприяє встановленню позитивних міжособистісних зв'язків зі своїми однолітками, навчитися безконфліктної поведінки, дати кожній особистості проявити себе з кращого боку. Усе це сприяє реальному спілкуванню, розв'язанню будь-яких ігрових ситуацій і поліпшенню соціалізації студентів (Ольховская, & Сапегина, 2015).

Дослідниками в області фізичної культури й спорту доведено, що фізичні вправи, зокрема спортивні ігри, безпосередньо, впливають на розвиток емоційно-вольових якостей особистості (Антонова, 2014; Ильин, 2008; Перевозкин, 2011).

Емоційно-вольовий компонент містить у собі прояв психологічних механізмів – емоційних і вольових. Необхідною умовою збереження здоров'я є позитивні емоції; переживання, завдяки яким у людини закріплюється бажання вести здоровий спосіб життя. Воля – психічний процес свідомого керування

діяльністю, що проявляється в подоланні труднощів і перешкод на шляху до поставленої мети (Хазова, & Бгуашев, 2012).

Є. П. Ільїн схожим чином співвідносить емоційну й вольову регуляцію, уточнюючи, що вольова регуляція набуває чинності тоді, коли емоції дезорганізують діяльність. Якщо емоції стимулюють діяльність, то прояву вольових якостей не потрібно. Самі вольові якості розглядаються як компенсатори певних «негативних» емоційних станів. Наприклад, компенсатор негативної дії страху – сміливість, фрустрації – наполегливість, тривожності, непевності – рішучість, почуття монотонності, втоми – терплячість (Ільїн, 2008).

Саме при виникненні часто повторюваних «негативних» емоційних станів молоді люди мають небезпеку замінити реальну взаємодію в даній ситуації віртуальною (відхід від реальності), сурогатною. Спортивні ігри пропонуються як засіб реальної розрядки «негативних» емоційних станів в обстановці реального спілкування з людьми. Фізичні навантаження, яких зазнають молоді люди, дають можливість перевести напруження з рівня психіки на рівень тіла й «розрядити», знизити нервові напруження. Вони позитивно впливають на нервову регуляцію вегетативних процесів, що, у свою чергу, оптимізує фізіологічні механізми прояву волі й емоцій студентів.

У спортивних іграх, зокрема у волейболі, студенти мають можливість тренувати волю, яка стане згодом їхньою надійною опорою протягом життя.

За даними О. С. Вдовиної (Вдовина, 2015) і Є. П. Ільїна (Ільїн, 2008) спортсменів, що займаються неагресивними ігровими видами спорту, такими як волейбол, відрізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість і схильність планувати своє майбутнє на більші проміжки часу. Вони воліють брати на себе середні по труднощам або ж злегка завищені, але здійсненні зобов'язання, ставлять перед собою реально досяжні цілі й, якщо ризикують, то виважено. Крім того, у процесі занять спортивними іграми студенти можуть здобувати здатність управляти своїми почуттями, думками, діями в умовах емоційного збудження або наростаючої втоми, несподіваних труднощів, невдач і інших несприятливих факторів. Ці якості можуть бути використані не тільки в ігровій діяльності, але й у навчальній, майбутній професійній діяльності.

У вищій школі фізичне виховання закладає основи фізичного й духовного здоров'я, на базі якого можливо різнобічний розвиток особистості. Фізичне виховання для студента може бути значущим фактором попередження й подолання різного роду патологічних залежностей. Залучення молодих людей до спортивної діяльності дає можливість активно протистояти поширенню шкідливих звичок, сприяти здоровому способу життя.

Таким чином, потенціал занять спортивними іграми в розвитку соціалізації, емоційно-вольових якостей, профілактики гаджет-залежності студентів величезний, однак важливо дотримуватись оптимального добору засобів, методів, форм фізичної культури, які повною мірою відбивали б

специфічну спрямованість психолого-педагогічних впливів на розвиток особистості студента.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Антонова, Е. А. (2014). Формирование эмоциональной устойчивости студентов через межличностное взаимодействие в процессе занятия командными спортивными играми. *Вестник Орловского государственного университета*, Серия: Новые гуманитарные исследования, 3 (38), 167-169.
- Буров, А. Э. (2012). *Профессиональная физическая культура в непрерывном образовании учащейся молодежи с признаками девиантного поведения*. (Дис. доктор пед. наук). М., Россия.
- Вдовина, О. С. (2015). Влияние спортивных игр на формирование личностных особенностей студентов, занимающихся различными видами спорта. *Молодой ученый*, 11, 584-587.
- Зайкина, А. В. (2017). *Зависимость от социальных сетей – эпидемия XXI века*. Режим доступа: <http://psi-doctor.ru/zavisimosti/ot-socialnyx-setej.html>
- Ильин, Е. П. (2008). *Психология спорта*. СПб. : Питер.
- Кобза, М. Т. (2002). *Фізіологічний аналіз впливу занять з фізичного виховання на адаптацію до фізичних навантажень та здоров'я студентів*. (Автореф. дис. канд. біол. наук). Сімферополь, Росія.
- Кобяков, Ю. П. (2003). Концепция норм двигательной активности человека. *Теория и практика физической культуры*, 11, 19-23.
- Кормилкина, Т. П., Попов, В. Ю., Бурьгина, Т. А., & Шеметова, Г. Н. (2017). Использование гаджетов среди студенческой молодежи и их воздействие на здоровье студентов и формирование патологии. 78-я студенческая межрегиональная научно-практическая конференция «Молодые ученые – здравоохранению». Бюллетень медицинских Интернет-конференций, Том 7, 6. Режим доступа: <https://medconfer.com/node/14488>
- Ольховская, Е. Б., & Сапегина, Т. А. (2015). Предупреждение девиантного поведения студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности. *Концепт*, Т. 13, 2316–2320.
- Перевозкин, В. М. (2011). Физическая культура как фактор развития эмоционально-волевых качеств личности студента ВУЗа. *Вестник Башкирского университета*, Т. 16, 3, 840-843.
- Пестрякова, И. А. (2012). Интернет-зависимость молодежи от социальных сетей как проблема современности. *Международный научно-исследовательский журнал*, 5 (5), 109.
- Протопопова, С. В., & Макаренко, Т. А. (2017). Анализ применения гаджетов студентами в образовательном процессе. *Концепт*, Т. 32, 264–267.

- Хазова, С. А., & Бгуашев, А. Б. (2012). *Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников*: монография. Майкоп : АГУ.
- Шаматова, Ю. Ю. (2016). Интернет-зависимость среди молодежи. *Таврический научный обозреватель*, 11 (16), 50-52.
- Karaiskos, D., Tzavellas, E., Balta, G., & Paparrigopoulos, T. (2010). Social network addiction: a new clinical disorder? *European Psychiatry*, Vol. 25, Suppl. 1, 855. doi : 10.1016/S0924-9338(10)70846-4
- Mazer, Joseph P., Ledbetter, Andrew M. (2012). Online Communication Attitudes as Predictors of Problematic Internet Use and Well-Being Outcomes. *Southern Communication Journal*, Vol. 77:5, 403-419.
- <https://ru.wikipedia.org/wiki>

Відомості про авторів

Натарова Вікторія Вікторівна

Національний технічний університет «Харківського політехнічного інституту»

E-mail : natarova1965@gmail.com

Натаров Володимир Олександрович

Національний технічний університет «Харківського політехнічного інституту»

Недбайло Ірина Анатолівна

Національний технічний університет «Харківського політехнічного інституту»

Поступила до редакції 02.01.2019

Перспективи подальшого розвитку студентського баскетболу в ХНУ ім. В. Н. Каразіна

Олійник В. О., Чуча Н. І.

Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна

Анотація. Перехід вищих навчальних закладів (закладів вищої освіти) на спортивно орієнтоване фізичне виховання надало потужний поштовх для зростання спортивних результатів з багатьох видів спорту, серед яких не останнє місце займає баскетбол. Та чи є перспектива зростання інтересу до спортивних тренувань при відсутності обов'язкових занять фізичним вихованням? Рішення проблеми – наявність баскетбольної команди у ЗВО, яка регулярно приймає участь у змаганнях різного рівню.

Ключові слова: фізичне виховання; студентський баскетбол; перспективи розвитку.

Згідно даних попередніх публікацій, у період 2011–2014 років студенти ХНУ ім. В. Н. Каразіна при виборі напрямку рухової активності у 40 % випадків обирали ігрові види спорту. 12 % контингенту основної групи обирали баскетбол (Темченко, & Чуча, 2012). Цей вид спорту всебічно впливає на фізичний розвиток та укріплення здоров'я студентів, сприяє розвитку швидкості, спритності, швидко-силових якостей, витривалості. Систематичні тренування підвищують технічну майстерність та тактичну грамотність, формують у студентів потреби до здорового образу життя.

Необхідність щорічно оцінювати у бальному еквіваленті вміння та навички тих, що займались баскетболом, сприяла розробленню практичних нормативів та теоретичних тестових запитань з оцінками від «1» до «5» балів, які допомагали більш об'єктивно визначити оцінку з дисципліни «Фізичне виховання» (Чуча, & Темченко, 2014).

Зі студентів, які обрали баскетбол як основний або додатковий вид спорту для занять фізичним вихованням, формувались команди, які представляли збірні своїх факультетів на змаганнях внутрішньої спартакіади університету. А найкращі студенти факультетських баталій запрошувались у тренувальний склад збірних команд ХНУ (як чоловічої, так і жіночої команд), які змагались вже серед баскетбольних команд ЗВО м. Харкова на Спартакіадах та у Студентській баскетбольній лізі України. Як результат можемо зазначити постійну присутність чоловічої команди ХНУ у призовій «трійці», а жіночої команда серед шістки найкращих ЗВО м. Харкова.

У сезоні 2015–16 рр. студентська баскетбольна ліга України (СБЛУ) вийшла на новий рівень. Вперше під егідою Федерації баскетболу України

проходив чемпіонат серед студентських команд України. Учасниками цих змагань стала і баскетбольна чоловіча збірна ХНУ ім. В. Н. Каразіна, яка посіла 3 місце в дивізіоні «Схід». Результативність ігрових дій гравців команди ХНУ у цих змаганнях були проаналізовані у ще одній з наших публікацій (Чуча, Олейник, & Баранец, 2017).

У сезоні 2017–18 рр. студентська команда «Універбаскет» була заявлена на офіційному Чемпіонаті України серед команд першої ліги. Це стало ще однією сходинкою до зростання майстерності колишніх початківців студентського баскетболу, які бажали спробувати свої сили у регулярних багатомісячних змаганнях із командами – напівпрофесіоналами. Щільний календар ігор, де чергувались домашні та гостьові парні матчі з листопада 2017р. по квітень 2018 р. команда пройшла з гідністю і отримала медалі за 1 місце у своїй групі після попереднього етапу змагань. Команда зіграла 24 матчі і у 20 з них перемогла своїх суперників.

Наведемо деякі статистичні дані за результатами 1 кола змагань. Середня кількість очок, яку здобували гравці команди за гру, складала $80,08 \pm 15,18$ очок. Зазначимо, що найбільшу кількість атак гравці команди виконували з середньої та близької дистанції – в середньому $52,08 \pm 10,48$ кидки за гру з достатньо високим відсотком влучань – 48,5 %. Це складало 63 % з усіх набраних за цей проміжок часу очок. Статистичні дані виконання штрафних кидків наступні – в середньому за гру виконувались 18,4 спроби з влучністю 60% (Конєв, Чуча, & Олійник, 2018).

Гравці команди «Універбаскет» виконували з далекої дистанції в середньому $19,16 \pm 3,43$ кидків за гру з високим відсотком влучань – 32 %. Цей показник був не гірше, ніж мали команди суперліги ($31,4 \pm 1,4$ %) у сезоні 2016–17 рр. (Стародуб, & Чуча, 2017).

Переможну ходу команди «Універбаскет» перервала на етапі плей-офф команда «Золотой век» з м. Кропивницький, яка у трьох іграх одержала дві перемоги та вийшла до наступного етапу. Дуже пристойний результат, який міг би бути підвищеним у наступному сезоні. На жаль, не буде.

У Чемпіонаті України серед команд першої ліги у сезоні 2018–19 рр. студенти та випускники ХНУ підтримують інший баскетбольний клуб – «Восток–Універбаскет» з м. Лозова. Відсутність фінансування обмежує участь гравців-студентів, лише 5–6 гравцями у складі об'єднаної команди у кожній наступній грі. Чи сприятимуть конкуренції такі перспективи? Сумнівно.

Чи збільшує популярність баскетболу серед студентів ХНУ відсутність обов'язкових занять фізичним вихованням? Ні. Ми вже в цьому навчальному році бачимо зменшення представництва команд факультетів на масових змаганнях з баскетболу 3x3 та 5x5, запізнення та неявки команд при наявності попередніх заявок на участь у змаганнях.

А звідки чекати поповнення складів збірних команд? Випускники ДЮСШ бажають навчатися у ЗВО, де є команди, які змагаються на високому рівні, щоб підвищувати і свої особисті спортивні результати. На Україні таких ЗВО чимало. ХНУ ім. В. Н. Каразіна має високий рейтинг популярності серед ЗВО України, має добре обладнану спортивну базу для проведення змагань з ігрових видів спорту. Та на сьогоднішній день лише збірна команда ХНУ з футболу досягла міжнародного рівню.

Якщо ми беремо приклад з європейської системи освіти, то цей приклад відносно занять фізичним вихованням та спортом потрібно рекламувати та запрошувати до вступу спортсменів, надавати їм привілеї при нарахуванні стипендій, пишатися їх досягненнями, що буде, відповідно, підвищувати рейтинг ЗВО серед інших вітчизняних та європейських навчальних закладів.

Висновки.

1. Повернення обов'язкових занять з фізичного виховання на перших двох роках навчання з диференційною оцінкою дало б можливість переглянути весь контингент вступників, знайти талановиту молодь, яка вже займалась спортом або бажає спробувати себе у нових напрямках.

2. Відновлення студентської баскетбольної команди «Універбаскет» у чемпіонаті України першої ліги з метою вдосконалення майстерності гравців та подальшого підвищення їх у класі привернуло б увагу абітурієнтів-спортсменів, які бажають і надалі пов'язувати своє життя пліч-о-пліч з улюбленим видом спорту.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Конєв, В. О., Чуча, Н. І., & Олійник, В. О. (2018). Показники результативності кидків м'яча у кошик студентської баскетбольної команди першої ліги «Універбаскет». *Спортивные игры*, 3, 17-24.
- Стародуб, І. В., & Чуча, Н. І. (2017). Рівень результативності кидків з дальньої відстані чоловічих команд суперліги. *Спортивные игры*, 3, 66-70.
- Темченко, В. А., & Чуча, Н. И. (2012). Оценивание успеваемости студентов, занимающихся баскетболом. *Физическое воспитание студентов*, 3, 108-111.
- Чуча, Н. И., Олейник, В. А., & Баранец, П. А. (2017). Анализ результативности бросков студенческой баскетбольной команды ХНУ в соревнованиях студенческой баскетбольной лиги Украины. *Спортивные игры*, 2, 75-78.
- Чуча, Н. І., & Олійник, В. О. (2018). Техніко-тактична майстерність гравців студентської команди першої ліги «Універбаскет». *Спортивные игры*, , № 3, 100-108. doi 10.5281 / zenodo.1245145
- Чуча, Н. И., & Темченко, В. А. (2014). *Методика оценивания умений и навыков у студентов, занимающихся физическим воспитанием в отделении баскетбола ХНУ им. В. Н. Каразина*. Сборник статей X международной

научной конференции, 7 февраля 2014 г. Т. 2. Белгород – Харьков –
Красноярск; ХГАФК, 203-208.

Відомості про авторів

Олійник Володимир Олексійович

Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна

E-mail: vladimir.oliynyk_2018@ukr.net

Чуча Наталія Іванівна

Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: natali.chucha@ukr.net

Поступила до редакції 05.01.2019

Техніка гри у волейбол та фактори, які впливають на успішність її виконання

Паєвський В. В., Перевозник В. І.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглянуті рекомендації, щодо факторів, які впливають на успішність виконання елементів техніки гри у волейбол. У результаті аналізу встановлені більш ефективні засоби та методи удосконалення техніки гри у волейбол.

Ключові слова: технічні дії; швидкі переміщення; стрибки; падіння; точність.

Багатьма авторами підкреслюється складна структура технічних дій у волейболі. Майстерність волейболіста пов'язана зі швидкістю і точністю виконання прийомів техніки (Абдулаев, & Моисеенко, 2017; Градусов, Лисянский, & Мельник, 2011; Мельник, & Градусов, 2015; Силка, & Паєвський, 2017).

М. Д. Ашібоков (Ашибоков, 2006) відзначає, що на швидкість і точність впливає не тільки сама техніка (спосіб), а й процес організації рухів. Удосконалення технічної майстерності волейболіста безпосередньо пов'язано зі становленням швидкості і точності рухових дій. У зв'язку з цим, вважається методично доцільним зосереджувати зусилля на найбільш важливих рухах і найбільш вигідних способах швидкого їх виконання. Основними видами рухових актів волейболістів є швидкі переміщення, стрибки, падіння, виконання яких пов'язане з певним ризиком і вимагає від гравців сміливості і самовладання (Вертель, 2011).

Складність ігрових дій полягає в тому, що цей арсенал технічних прийомів доводиться застосовувати в різних поєднаннях і умовах, які вимагають швидкого перемикавання з одних форм рухів на інші, зовсім інші за ритмом, швидкістю і характером (Гужва, & Паєвський, 2016; Зінченко, & Паєвський, 2017; О. О. Шевченко, Горчанюк, & to distinguish from О. О. Шевченко 2016).

Ю. Д. Железняк (Железняк, Портнов, Савин, & Лексаков, 2012) вважає, що актуальна проблема підготовки юних волейболістів – підвищення ефективності змагальних дій на основі розвитку швидкості і точності виконання техніко-тактичних прийомів. Виконання технічних прийомів вимагає максимального прояву точності просторових, тимчасових і силових параметрів. Доцільне поєднання їх – джерело своєчасної точності, що гарантує високу ефективність в змагальних діях волейболістів.

Більшість тренерів визнають необхідність цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей, в тому числі точності рухових дій, починаючи з перших кроків у волейболі. Однак не завжди розвитку цієї якості відводиться достатня увага на тренувальних заняттях, що не дозволяє волейболістам розкрити всі потенційні можливості в навчально-тренувальній та змагальній діяльності.

Провідну роль відіграють швидкість і сила в певних поєднаннях. При цьому першорядне значення має швидкість м'язового скорочення і регулювання швидкості рухів. Особливе значення надається просторової точності рухів, вкрай необхідної при перших і других передачах м'яча, подачах, нападаючих ударах. Важлива швидкість рухової реакції і можливість управляти часом рухів.

Ще одна характерна риса волейболу, це складність і швидкість рішення рухових завдань в ігрових ситуаціях. Волейболіст повинен враховувати розташування гравців на майданчику, передбачити дії партнерів і розгадати задум противника, швидко провести аналіз обставин, які склалися винести рішення про найбільш доцільні дії, ефективно виконати цю дію. При швидкісній грі ступінь і терміновість вирішення завдань, які залежать від швидкості дій гравців, значно підвищуються (Єрмаков, 2001; Железняк, Портнов, Савин, & Лексаков, 2012).

Виділяють основні фактори, що зумовлюють удосконалення технічної майстерності волейболіста, які необхідно враховувати при побудові навчально-тренувального процесу:

1. Високий рівень розвитку спеціальних фізичних здібностей, від яких залежить ефективність технічних прийомів.
2. Досконале володіння технікою всіх прийомів і способами їх виконання. Високий ступінь надійності техніки в складних умовах гри.
3. Високий рівень оволодіння індивідуальними тактичними діями при виконанні технічних прийомів.
4. Високий ступінь надійності органів і систем організму, які несуть основне навантаження при багаторазовому виконанні того чи іншого технічного прийому.

На даній основі може бути досягнутий і високий рівень взаємодій гравців у нападі та захисті, і ефективна організація командних тактичних дій.

На основі аналізу структури змагальної діяльності волейболістів, виявлення значимості її компонентів по відношенню до спортивного результату визначають чинники, від яких залежить стійкість елементів техніки гри, ефективність змагальної діяльності і рівень спортивних досягнень у волейболі.

При вивченні результативності змагальної діяльності у волейболістів (в дослідженнях брали участь дорослі волейболісти) Е. Ю. Дорошенко виявив недостатньо високі її показники (Дорошенко, 2013):

- 1) подачі м'яча досягали мети в 85 % випадків;

- 2) прийоми після подачі м'яча були успішні в 78 % випадків;
- 3) передачі м'яча були успішними в 68 % випадків;
- 4) атакуючі дії досягали мети в 45 % випадків;
- 5) виконання блокуючих дій було успішним в 42 % випадків.

У даному випадку можна говорити про вплив різних чинників на техніку гри і зниження ефективності змагальної діяльності. Одним з факторів автори вважають слабо розвинені навички психорегуляції спортсменів.

Для ряду дослідників істотними є наступні фактори.

Перший – оснащеність волейболістів прийомами гри (арсенал техніки). Значимість цього фактора визначається тим, що змагальне протистояння у волейболі регламентується правилами. Даний фактор має найважливіше значення: з одного боку, без володіння прийомами гри неможлива змагальна діяльність, з іншого боку – чим ширше арсенал техніки гри, тим вище змагальний потенціал волейболістів.

Другий – оснащеність волейболістів тактичними діями (арсенал тактики). Ступінь досконалості і арсенал тактичних дій служить вирішальною умовою для реалізації технічного потенціалу волейболістів в умовах змагань. Перший і другий фактори взаємопов'язані: тактичні дії прямо залежать від технічної майстерності волейболістів, а максимальна реалізація арсеналу технічних прийомів знаходиться в повній залежності від різноманітності тактичних дій. Тому правомірно говорити про техніко-тактичну майстерність волейболіста як основі спортивної майстерності.

Третій – застосовність техніко-тактичного арсеналу. Вирішальне значення має застосування в повному обсязі технічних прийомів і тактичних дій в умовах змагальної діяльності. З практики відомо, що більшість волейболістів знають і вміють набагато більше того, що вони застосовують на змаганнях, особливо в грі з рівними по силі суперниками в екстремальних умовах.

Четвертий – ефективність техніко-тактичних дій в умовах змагань. Вона визначається за двома показниками – виграш і програш м'яча. Помилка гравця призводить до програшу м'яча командою, членом якої він є, і одночасно до виграшу м'яча командою суперника. Виграш м'яча призводить до виграшу очка. Виграш зустрічі і число перемог у змаганнях складають спортивний результат у волейболі.

П'ятий фактор – майстерність виконання ігрової функції волейболістом, яка визначається з урахуванням індивідуальних особливостей, рівня підготовленості за компонентами гри і т. п. Це дає можливість комплектувати команду таким чином, щоб вона представляла злагоджений колектив, ефективно діючий як у нападі, так і в захисті, даючи можливість кожному гравцеві найкращим чином проявити себе в змаганнях.

Шостий фактор – активність (агресивність), творчість (ігровий інтелект), рівень вольових і моральних якостей, спрямовані на ефективне виконання тактичного плану гри і максимальну мобілізацію зусиль спортсменів в екстремальних умовах змагань.

Сьомий фактор – рівень розвитку фізичних і психічних якостей і здібностей, специфічних для змагальної ігрової діяльності у волейболі. Емоційну стійкість можна віднести до останніх двох факторів. Емоційна стійкість зменшує негативну дію сильних емоційних явищ, попереджає крайній стрес, сприяє прояву готовності до дій в напруженій ситуації змагальної діяльності. Тому емоційна стійкість – один з важливих психологічних чинників надійності, ефективності і успіху діяльності в екстремальній обстановці (Дорошенко, 2013). Шостий і сьомий фактори виявляються вирішальними при однакових інших факторах.

Восьмий і дев'ятий фактори – рівень функціональних можливостей і морфологічних показників стосовно до специфічних вимог змагальної діяльності волейболістів.

Десятий і одинадцятий чинники – вік і спортивний стаж волейболістів. За інших рівних умов завжди вища ефективність змагальної діяльності буде у спортсменів, що мають перевагу в віці і часом занять волейболом.

Дванадцятий фактор – ефективне функціонування системи багаторічної підготовки волейболістів, що об'єднує сукупність заходів, спрямованих на підготовку волейболістів, здатних показати високі спортивні результати в найбільших міжнародних змаганнях.

Характер і ступінь впливу змагальних факторів на спортсмена індивідуальні і багато в чому залежать від індивідуальних особливостей (властивостей нервових процесів, здібностей, домагань і т.п.).

Деякі автори вважають, що фактори об'єктивної змагальної ситуації впливають на діяльність спортсмена переважно через вплив на його психічну сферу (Кудряшов, 2003).

Висновки

1. Основними видами рухових актів волейболістів є швидкі переміщення, стрибки, кидки, подачі, передачі, прийом, блокування м'яча, нападаючі удари, виконання яких пов'язане з певним ризиком і вимагає сміливості і самовладання. Найбільш істотною відмінністю техніки волейболу є безпосередній короткочасний контакт з м'ячем, що абсолютно виключає кидки і захвати.

2. До особливостей технічної підготовки відноситься зменшення часу, що витрачається на виконання всіх технічних прийомів. Структура окремих технічних прийомів і ефективне їх застосування в грі пов'язане з певними труднощами:

- короткочасність торкання м'яча, внаслідок чого неможливо виправити помилку;
- мала площа зіткнення з м'ячем ускладнює досягнення точності виконання прийому;
- три торкання м'яча вимагають високої точності виконання і цілеспрямованості.

3. Виконано аналіз факторів, які впливають на ефективність змагальної ігрової діяльності і обумовлюють вдосконалення технічної майстерності в навчально-тренувальному процесі.

4. Сучасні уявлення про структуру та методикау навчання не можуть розглядатися як незмінні. Вони постійно вдосконалюються, про що свідчать дослідження і практика спортивного тренування. Тому, пошук нових шляхів вдосконалення методики формування елементів техніки гри сприятиме підвищенню рівня навчально-тренувального процесу і спортивної майстерності волейболістів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Абдулаев, А., & Моисеенко, Е. К. (2017). Изменение показателей технической подготовленности и функционального состояния тактильного анализатора волейболистов 12–13 лет на протяжении годичного макроцикла. *Спортивные игры*, 3, 4-7.
- Ашибок, М. Д. (2006). Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов. *Майкоп*, 1 (20), 290-293.
- Вертель, О. В. (2011). *Вплив навантаження швидкісно-силової направленості на формування техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів 10-14 років.* (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих.). Харків, Україна.
- Градусов, В. А., Лисянский, В. К., & Мельник, А. Ю. (2011). Исследование эффективности и качества выполнения подач волейболистами высокой квалификации в соревновательной деятельности. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, 6, 26-29.
- Гужва, Р. Г., & Паєвський, В. В. (2016). Вікові особливості технічної підготовки волейболістів. *Спортивные игры*, 1, 10-13.
- Дорошенко, Э. Ю. (2013). *Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх*: монография. Запорожье : ЗГУ.
- Єрмаков, С. С. (2001). Педагогічні підходи у навчанні складним технічним засобам молодих волейболістів. *Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей*, 1, 32-43.
- Железняк, Ю. Д., Портнов, Ю. М., Савин, В. П., & Лексаков, А. В. (2012). *Спортивные игры: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений*. М. : Academia.

- Зінченко, Н. В., & Паєвський, В. В. (2017). Ефективність ігрових техніко-тактичних дій волейболісток високої кваліфікації. *Спортивные игры*, 4, 29-31.
- Кудряшов, Е. В. (2003). Характеристика технической подготовленности волейболисток различной квалификации. *Теория и практика физического воспитания*, 1, 36-39.
- Мельник, А. Ю., & Градусов, В. О. (2015). Удосконалення техніки виконання силової подачі у стрибку кваліфікованими волейболістами. Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я», 54-55.
- Силка, М. К., & Паєвський, В. В. (2017). Ефективність техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у змаганнях. *Спортивные игры*, 3, 58-60.
- Шевченко, О. О., Горчанюк, Ю. А., & to distinguish from Шевченко, О. О. (2016). Характеристика видів підготовки в волейболі. *Спортивные игры*, 1, 61-64.

Інформація про авторів

Паєвський Володимир Валерійович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: v.paevskiy1971@gmail.com

Перевозник Володимир Іванович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: v.perevoznik@mail.ru

Поступила до редакції 06.01.2019

Вопросы влияния физических нагрузок на организм спортсменов

Помещикова И. П.¹, Харченко Е. С.¹, Koval M. V.²

¹Харьковская государственная академия физической культуры

²Suzhou International Academy, China

Аннотация. Рассмотрены вопросы влияния физических нагрузок на организм спортсменов и его реакции на предложенные нагрузки. Установлено, что основная часть исследований посвящена изучению адаптации сердечнососудистой и дыхательной системам. Не значительное количество работ посвящено влиянию физических нагрузок на психофизиологические особенности спортсменов.

Ключевые слова: физическая нагрузка; специфическая нагрузка; вестибулярная нагрузка; сердечнососудистая система; спортсмены; внимание; сенсомоторные реакции.

Проявления адаптации в спорте исключительно многообразны. В тренировке приходится сталкиваться с адаптацией к физическим нагрузкам самой различной направленности, координационной сложности, интенсивности и продолжительности, использованием широчайшего арсенала упражнений, направленных на развитие физических качеств, совершенствование технико-тактического мастерства, психических функций (Платонов, 2004).

Так, изучение таких вопросов, как адаптация сердца и состояние внешнего дыхания у спортсменов к физической нагрузке различной мощности и направленности исследовала значительная когорта авторов (Корсун, Шапошнікова, & Помещикова, 2018а, 2018b; Федоров, 2015; Хайруллин, & Косарева, 2011).

Хайруллин Р. Р. и Косарева О. В. указывали о различном вкладе в величину сердечного выброса показателей УОК и ЧСС у спортсменов с различными типологическими особенностями кровообращения при нагрузке повышающейся мощности (Хайруллин, & Косарева, 2011). Федоров Н. А. отмечал, что в группах спортсменов с гиперкинетическими, эукинетическими и гипокинетическими особенностями кровообращения при нагрузке повышающейся мощности показатели МОД на всех ступенях работы на велоэргометре были одинаковые и не зависели от типа кровообращения спортсменов. А значения МОД в различных группах испытуемых достигалось разным сочетанием показателей ЧД и ДО (Федоров, 2015). Кудря О. Н. установила, что показатели спектрального анализа (TP, HF, LF, VLF) у спортсменов высокой квалификации зависят от направленности тренировочного процесса. Выявлено, что VLF-компонента спектра обусловлена

метаболическими процессами, происходящими в организме спортсменов, и связана с образованием и использованием энергии при выполнении физических нагрузок в анаэробных условиях (Кудря, 2009).

Н. Н. Шаяхметов, Р. Г. Ардеев, Е. В. Ардеева пришли к выводу, что при физической нагрузке мощностью 0.25 Вт/кг на велоэргометре наступает повышение гемодинамики и связано это с ростом венозного возврата, при этом насосная функция сердца активирована ударным объемом крови (Шаяхметов, Ардеев, & Ардеева, 2012). Помещикова И. П. с соавторами при проведении у баскетболисток пробы PWC₁₇₀, наблюдали снижение функциональной способности сердечнососудистой системы к предложенным нагрузкам (Помещикова, Рубан, & Науменко, 2015). Калинин Е. М. с соавторами разработали метод, позволяющий с высокой точностью и надежностью ($R_{tt}=0,97$) определять по кардиоинтервальному порогу аэробные возможности футболистов. Авторами определены показатели аэробных возможностей футболистов различного уровня мастерства и амплуа: чем выше уровень мастерства футболиста, тем статистически достоверно выше абсолютная (МКАнП), относительная мощность (МоКАнП), частота сердечных сокращений (ЧССКАнП) на уровне кардиоинтервального порога (Калинин, Селуянов, Сарсания, Заборова, & Аль Халили Моханед 2012).

Ряд работ направлены на изучение влияния дыхательного тренажера на параметры физиологической нагрузки и аэробную работоспособность (Волков, & Антонов, 2018; Унгуриян, & Несен, 2018). Так, Волков В. В., Антонов А. Г. установили, что использование тренажера «Elevation Training Mask 2.0» на уровне сопротивления дыханию «18000 ft» способствует появлению легкой степени артериальной гипоксемии ($95\% > SpO_2 > 93\%$), при отказе от работы в упражнении с повышающейся мощностью. Авторы отмечают, что легкая степень артериальной гипоксемии никак не повлияла на динамику мощности работы на АнП, оцениваемую по концентрации лактата 4 ммоль/л и выходу кривой SD₁ кардиоинтервалов на плато в районе 2–4 мс. Отказ от продолжения работы в тесте исследователи связывают с дыхательным дискомфортом, который ощущали испытуемые (Волков, & Антонов, 2018). Проведенное исследование Унгуриян В. В. и Несен Е.А. установило влияние респираторного тренажера «Phantom athletics» training mask на реакции организма баскетболистов во время физической нагрузки, которое выразилось в достоверном увеличении показателей ЧСС спортсменов и незначительном уменьшении сатурации кислорода крови (Унгуриян, & Несен, 2018).

Некоторые специалисты исследовали влияние вестибулярных нагрузок на организм спортсменов. Так, Моисеенко Е. К. с соавторами исследовали влияние вестибулярных нагрузок на показатели сенсорных реакций волейболистов. Моисеенко, Е. К., Горчанюк, Ю. А., Горчанюк, В. А. установили, что объем периферического поля зрения у волейболистов под влиянием вестибулярных

нагрузок сужается (Моисеенко, Горчанюк, & Харченко, 2018; Моисеенко, Ю. А. Горчанюк, & В. А. Горчанюк, 2017). Авторы отмечают, что аналогичная тенденция прослеживается и у показателей слухового и тактильного анализаторов Моисеенко, Ю. А. Горчанюк, & В. А. Горчанюк, 2017). Помещикова И. П. и Чек А. О. выявили разнонаправленное изменение показателей сердечнососудистой системы баскетболисток студенческой команды в ответ на вестибулярную нагрузку на кресле Барани. Одновременно с этим было отмечено незначительное уменьшение показателей ошибки при воспроизведении заданной величины усилия на динамометре и увеличение величины ошибки воспроизведения интервала времени (Помещикова, & Чек, 2014).

Интересными есть исследования, направленные на изучение влияния физических нагрузок на психофизиологические особенности спортсменов. Так, Е. Митова и О. Ивченко рассматривали влияние нагрузок разной направленности на показатели параметров внимания баскетболистов на этапе предварительной базовой подготовки. Данные полученные авторами свидетельствуют о значительном ухудшении параметров внимания (концентрации, переключения, устойчивости) в ответ на нагрузку специфического характера (Мітова, & Івченко, 2015). Баранник Н. и Помещикова И. в своем исследовании, рассматривая влияние специфической физической нагрузки на сенсомоторные реакции баскетболистов 11–13 лет, установили, что 40 секундный бег максимальной интенсивности незначительно улучшил показатели простой реакции на свет и ухудшил показатели простой реакции на звук (Бараннік, & Помещикова, 2015).

Таким образом, установлено, что основная часть исследований посвящена изучению адаптации сердечнососудистой и дыхательной системам организма. Не значительное количество работ посвящено влиянию физических нагрузок на психофизиологические особенности спортсменов. И данная тема остается актуальной.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Бараннік, М., & Помещикова, І. (2015). Зміна рівня швидко-моторних реакцій баскетболістів 11–13 років під впливом специфічного навантаження. *Технології здоров'язбереження в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах України: проблеми та перспективи*: матеріали Всеукр. Студ. Конф. Полтава : НППУ ім. В.Г. Короленка, 109-113.
- Волков, В. В., & Антонов, А. Г. (2018). Влияние дыхательного тренажера «Elevation training mask 2.0» на параметры физиологической нагрузки и аэробную работоспособность при выполнении стандартного упражнения. *Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта*: материалы Международного научно-практического конгресса,

- посвященного 100-летию ГЦОЛИФК, 30-31 мая 2018 г., Ч. 1, М. : РГУФКСМиТ, Т. 30, 21-24.
- Калинин, Е. М., Селуянов, В. Н., Сарсания, С. К., Заборова, В. А., & Аль Халили Моханед. (2012). Метод кардиоинтервалометрии при оценке аэробных возможностей спортсменов (на примере спортивных игр). *Биомедицина*, 4, 33-38.
- Корсун, С, Шапошнікова, І, & Помещикова, І. (2018а). Дослідження адаптаційних можливостей функціонального стану організму баскетболістів до фізичних навантажень у ході мікроциклу підготовчого періоду тренування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 3 (65), 22-26. doi:10.15391/snsv.2018-3.004
- Кудря, О. Н. (2009). Влияние физических нагрузок разной направленности на вариабельность ритма сердца у спортсменов. *Бюллетень сибирской медицины*, Т. 8, 1, 36-43.
- Мітова, О., & Івченко, О. (2015). Контроль впливу навантаження різної спрямованості на показники параметрів уваги у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України*, Т.1, 139-144.
- Моисеенко, Е. К., Горчанюк, Ю. А., & Харченко, Е. С. (2018). Изменения показателей сенсорных систем волейболистов студенческой команды под влиянием вестибулярных нагрузок. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, Випуск 3 (97), 68-72.
- Моисеенко, Е. К., Горчанюк, Ю. А., & Горчанюк, В. А. (2017). Изменение показателей периферического объема поля зрения под влиянием стандартных вестибулярных раздражений спортсменов-волейболистов сборной команды ХДАФК. *Спортивные игры*, 1, 29-33.
- Платонов, В. Н. (2004). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Ее теория и практические приложения*. К. : Олимпийская література.
- Помещикова, И. П., & Чек, А. О. (2014). Уровень вестибулярной устойчивости баскетболисток студенческой команды. Материалы II Международной научно-практической конференции. Уфа: Уфимский гос. Ун-т экономики и сервиса, 431-434.
- Помещикова, І. П., Рубан, Л. А., & Науменко, Л. Г. (2015). Функціональний стан серцево-судинної системи у баскетболісток команди першої ліги у процесі проведення лікарсько-педагогічних спостережень *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1(45), 100-103. dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-1.019
- Унгурян, В. В., & Несен, О. О. (2018). Термінові фізіологічні реакції баскетболістів на фізичні навантаження, що виконується із застосуванням дихального тренажера «phantom athletics» training mask. *Збірник наукових*

праць Харківської державної академії фізичної культури. Харків: ХДАФК, 5, 125-127.

- Федоров, Н. А. (2015). Влияние физической нагрузки повышающейся мощности на показатели кардиореспираторной системы спортсменов с различными типологическими особенностями кровообращения. *Современные тенденции развития науки и технологий : сборник научных трудов по материалам III Международной научнопрактической конференции 30 июня 2015 г., Белгород, Часть II, 33-36.*
- Хайруллин, Р. Р., & Косарева, О. В. (2011). Влияние физической нагрузки повышающейся мощности на показатели кардиореспираторной системы спортсменов с различными типологическими особенностями кровообращения. *Фундаментальные исследования, Т. 2, 10, 393-396.*
- Шаяхметов, Н. Н., Ардеев, Р. Г., & Ардеева, Е. В. (2012). Влияние физической нагрузки минимальной мощности на реакцию сердечно-сосудистой системы. *Вестник Башкирского университета, Т. 17, 1, 97-100.*
- Korsun, S., Shaposhnikova, I., & Pomeshchikova, I. (2018b). Study of the adaptive capabilities of the functional state of the basketball players' organism to physical loads during the microcycle of the preparatory training period. *Slobozhanskyi herald of science and sport, 3 (65), 16-19. doi: 10.5281/zenodo.1321645*

Информация об авторах

Помещикова Ирина Петровна

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент
Харьковская государственная академия физической культуры
E-mail: pomeshikovaip@ukr.net

Харченко Евгений Сергеевич

Харьковская государственная академия физической культуры
E-mail: selezen23@mail.ru

Koval Marina

Suzhou International Academy, China
E-mail: hesli@ukr.net

Поступила до редакції 22.12.2018

Спортивні ігри – ефективний засіб розвитку професійно-важливих якостей льотного складу

Попов Ф. І., Кирпенко В. М., Золочевський В. В., Одінаєв О. К.
*Харківський національний університет Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба*

Анотація. В даній статі розглядаються практичні рекомендації щодо організації спеціальної фізичної підготовки льотного складу для розвитку професійно-важливих якостей засобами спортивних ігор.

Ключові слова: льотний склад, фізична підготовка, спортивні ігри.

Діяльність людини в спортивних іграх по психофізіологічним характеристикам близька к операторській, що виражається в необхідності швидко аналізувати зміну ситуації, приймати рішення, чітко його реалізувати. Встановлено, що особи які займаються спортивними іграми, в складних ситуаціях приймають правильне рішення швидше ніж нетреновані особи.

На основі статистичного аналізу встановлено, що успішність льотної діяльності достовірно залежить від спеціалізації льотчика в певному виді спорту. Кращі показники відмічені у льотчиків які займалися спортивними іграми. Це обумовлено тим, що в результаті занять спортивними іграми підвищується рухливість основних нервових процесів гальмування і збудження, а також їх урівноваженість, що є визначальною умовою прояву таких якостей, як здатність діяти в ліміті й дефіциті часу, вимірювати структуру рухових актів.

Разом з тим слід відмітити той факт, що дії гравців в спортивних іграх стереотипні використовуються декілька основних елементів гри і тактичних прийомів на протязі всієї гри, що само по собі не відповідає особливостям професійної діяльності льотного складу. В наслідок цього для розвитку вказаних якостей представляється перспективним використання ускладнених варіантів гри з м'ячем, естафет, вправ, вимагаючи обробки додаткової інформації, екстраполювання розвитку ситуацій, зміни структури рухових актів.

Вдосконалення емоційної стійкості, функцій уваги, пам'яті. Можливості діяти в ліміті та дефіциті часу, змінювати структуру рухових актів, екстраполювати розвиток ситуації.

Баскетбол:

- гра по звичайним правилам;
- гра по спрощеним правилам (двома м'ячами);

- гра зі зміною правил ведення м'яча(тільки лівою, правою рукою) по умовному зоровому сигналу керівника;
 - естафети з обведенням стійок, ведення і кидками м'яча, характер яких визначається зоровими сигналами;
 - передача двох, трьох м'ячів і різного роду пересування в групі.
- Волейбол:
- гра по звичайним правилам;
 - гра через замкнуту сітку з додатковою передачею м'яча в середині кожної команди.

Вправи на стаціонарному та рухомому гімнастичному колесі: оберти вперед, назад, праворуч, ліворуч. Оберти з обробленням додаткової інформації, яку дає керівник.

Успішність льотного навчання, високий рівень надійності сформованих професійних навичок при відмовах пілотажно-навігаційних приладів і ряду систем літака, а також успішне переучування на бойові літаки залежать від комплексу психофізіологічних якостей, що визначають адаптаційні можливості організму до умов діяльності пілота (Попов, Кирпенко, & Одінаєв, 2017).

Великі можливості в удосконаленні функцій уваги, здатності діяти в умовах дефіциту часу, змінювати структуру рухових актів, екстраполювати розвиток ситуації мають спортивні ігри.

Успіх льотного навчання, високий рівень надійності сформованих професійних навичок про відмові пілотажно-навігаційних приладів і раду систем літака, а також успішне перенавчання залежать від комплексу психофізіологічних якостей, визначаючих адаптаційні можливості організму до умов діяльності льотчика.

Великі можливості в вдосконаленні функцій уваги, здатності діяти в умовах дефіциту часу, змінювати структуру рухових актів, екстраполювати розвиток ситуації мають спортивні ігри.

Ігри за звичайними або спрощеними правилами без обмежень слід проводити на початку і в кінці основної частини занять. При проведенні занять слід враховувати велику нервово-емоційну напруженість гравців під час гри з використанням обмежень, ігрових вправ з ускладненнями. Внаслідок цього керівник повинен строго дозувати емоційне навантаження, особливо на перших заняттях (Макаров, & Фурдуй, 2007).

Доцільні різні варіанти комплексування занять. Однак при цьому слід враховувати ту обставину, що для формування психофізіологічних якостей необхідно застосовувати один із засобів теми в якості основного, а інші можуть бути додатковими. Так, наприклад, на початку заняття можна застосувати гру в баскетбол за звичайними правилами, потім спеціальну психофізіологічну підготовку з елементами гри в баскетбол, настільний теніс або інші засоби, а на

закінчення – гру в волейбол без обмежень за звичайними правилами (Макаров, 1990).

Оберти на гімнастичному (стаціонарному і рухомому) колесі виробляються з вирішенням певних завдань. На тлі кутових прискорень і труднощі просторового орієнтування пілотові слід визначити, наприклад, кількість і колір прапорців в піднятою викладачем руці. Бажано мати набір прапорців з шести і більше кольорів. Завдання можна ускладнювати скороченням часу зчитування інформації, вирішенням математичних прикладів. Як джерело специфічної інформації доцільно використовувати макети приладів повітряного судна. Керівник встановлює макет на відстані 4-5 м в зоні видимості при виконанні оборотів. Доповідь показань приладів повинен здійснюватися у встановлені інтервали часу. Психофізіологічна підготовка на гімнастичних колесах включається в основну частину занять і комплексується зі спортивними іграми. При використанні зазначених коштів підготовки та методичних прийомів у осіб льотного складу формуються адаптаційні механізми функцій уваги і пам'яті. Високий емоційний фон занять, ускладнені варіанти виконання вправ при високій швидкості реакцій, вибір діяльності в залежності від певних ситуацій формують емоційну стійкість, здатність в жорсткі тимчасові інтервали змінювати структуру рухових актів, виходячи з ситуації, що обстановки і відповідно до надходять сигналом, екстраполювати подальший хід розвитку ситуації. Таким чином, формується цілий комплекс психофізіологічних якостей і механізмів, що визначають як успіх льотного навчання, так і надійність сформованих професійних навичок пілота (Попов, Кирпенко, & Одінаєв, 2017).

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Макаров, Р. Н. (1990). *Основы формирования профессиональной надежности летного состава: учебное пособие*. М.: Воздушный транспорт.
- Макаров, Р. Н., & Фурдуй, Я. О. (2007). *Научные основы физической подготовки летного состава*. М.
- Попов, Ф. И., Кирпенко, В. М., & Одінаєв, О. К. (2017). *Індивідуальне фізичне тренування вестибулярної стійкості курсантів-льотчиків: навч.-метод. посіб.* Х.: ХНУПС.

Відомості про авторів

Попов Федір Іванович

кандидат педагогічних наук, доцент

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

E-mail: zol_v_v@ukr.net

Кирпенко Віталій Миколайович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

E-mail: vital1973fp@gmail.com

Золочевський Віталій Вікторович

кандидат педагогічних наук, доцент

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Одінаєв Олег Камалович

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Поступила до редакції 10.01.2018

Аналіз виступів жіночої збірної команди України з волейболу у змаганнях 2018 року, в процесі підготовки до Олімпійського відбору

Стрельникова Є. Я.¹, Іванов О. В.¹, Єгізаров Г. Ш.²

¹Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди,

²Федерація волейболу України

Анотація. У роботі розглянуто результати виступів жіночої збірної команди України в 2018 році. Визначені основні аспекти підготовки жіночої збірної країни до Олімпійських ігор 2020 року.

Ключові слова: жіночий волейбол; Чемпіонат Європи; змагання Євроліги.

Цикл підготовки командних видів спорту до Олімпійських ігор, що відбудуться в 2020 році в Японії почався у 2017 році. Спортивні досягнення українських волейболістів та волейболісток на міжнародній арені у сезоні 2017 року дали надію уболівальникам, що команди таки потраплять до когорти Олімпійських команд світу (<http://dsmsu.gov.ua>). Змістом нашого дослідження стали проблеми та перспективи підготовки жіночої волейбольної команди країни на підставі аналізу процесу підготовки та участі у міжнародних змаганнях, що проходили в 2018 році.

Новою сторінкою в історії розвитку волейболу України став 2018 рік. Підсумки чемпіонату Світу 2018 року довели, що як і у попередньому циклі лідерами сучасного жіночого світового волейболу залишилися команди Сербії, Італії, Китаю, Туреччини, Нідерландів, Бразилії, США, Японії та Росії.

Команди Сербії, Італії та Нідерландів головною своєю перевагою вважають високий стан атлетизму та надійність у виконанні технічних прийомів. Команди Азії та Америки навпаки, дотримуються швидких, несподіваних дій та майстерності у захисті. Жіночі команди, наслідуючи гру чоловіків, усе частіше вдаються до організації швидкісних, складних, багато темпових комбінацій в атаці з задньої лінії. Потрібно визначити, що у сучасному жіночому волейболі існує тенденція використання центральних блокуючих та крайніх нападників високого росту. Наявність у цих нападників лідерських якостей особистості гарантує команді досягнення високих результатів в змаганнях.

Проведений аналіз підготовки та результатів змагань з волейболу за участю збірної жіночої команди України сезону 2018 року визначив, що збірна жіноча команда України (під керівництвом Г. Єгізарова) почала підготовку до ігор Золотої Євроліги з навчально-тренувальних зборів (НТЗ), що проходили у

м. Івано-Франківськ (з 17.05.2018). В рамках цих зборів був проведений міжнародний турнір (11–13.05.2018), в якому приймали участь збірні команди Швеції (результат зустрічі 3:1) та Білорусії (3:2).

Приймаючи участь в Золотій Євролізі команда провела 6 ігор з 18.05 по 06.06.2018, які закінчилися з наступними результатами:

зі збірною Азербайджану (1:3; 0:3), Болгарії (1:3; 0:3), Португалії (3:0; 3:1).

На цьому етапі підготовки були виявлені наступні проблеми:

- рівень підготовленості гравців до НТЗ був різним (ряд гравців приймали участь в чемпіонатах, що закінчилися на початку квітня);
- велика кількість гравців, що прибули на збори були травмовані (Дорсман С., Новгородченко О., Кириченко А., Дудник К.);
- збірна команда фактично почала в цьому сезоні зміну поколінь.

Наступний НТЗ був проведений в м. Черкаси (15–24.07.2018), який є втягуючим в процесі підготовки команди. Під час НТЗ виконувалися завдання відновлення фізіологічного стану спортсменок шляхом використання засобів ЗФП та СФП. НТЗ проходив дотримуючись класичної схеми компонування МЦ 3–1. Наступний НТЗ проводився в м. Запоріжжя (24.07–13.08.2018), щодо підготовки до відбіркових ігор чемпіонату Європи. Метою НТЗ було покращення техніко-тактичних взаємодій між гравцями та ланками команди. НТЗ проходив за схемою чергування мікроциклів за кількістю днів 3–1 та 4–1 [2]. Під час цього збору були проведені контрольні товариські матчі зі збірною Грузії (5 ігор – 5 перемог) та командою Суперліги України «Орбітою» (4 ігри – 4 перемоги).

До основного складу збірної команди України, що заявлені для участі у іграх Золотий ліги Європи та чемпіонату Європи 2019 року, є представники українських та закордонних клубів, зокрема «Хімік» м. Южне (Одеська область), «Севєродончанка» м. Севєродонецьк (Луганська область), «Нілуфер» (Бурса, Туреччина), «ТЕД Анкара» (Туреччина), «Маккабі» (Хайфа, Ізраїль), «Ле-Канне» (Франція), «Джакарта» (Індонезія), «Вісла» (Варшава, Польща), «Канни» (Франція), «Єнісей» (Росія). Що до підготовки окремих гравців тренер збірної жіночої команди України вважає, що найкращим шляхом буде надання можливості гравцям збірної підвищувати свою спортивну майстерність в іноземних клубах (План підготовки національної збірної команди України з волейболу (жінки) на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія) на 2018 рік).

Результати, що показала жіноча збірна команда країни у Відбірковому турнірі чемпіонату Європи:

Україна – Норвегія (3:0);

Україна – Чорногорія (3:0);

Україна – Греція (0:3; 0:3).

На думку головного тренера нашої збірної на результати виступів команди вплинули наступні факти:

- травми ведучих гравців команди (Степанюк, Тушкіної);
- відсутність в команді лідера;
- слабкий рівень ряду чемпіонатів, змагань, в яких приймають участь члени збірної країни.

Серед позитивних моментів виявлено:

- розпочалася зміна поколінь в порівнянні з чемпіонатом Європи – 2017. В основному складі з'явилися новачки, студентки різних закладів вищої освіти країни (табл. 1);
- ці гравці є основою складу жіночої волейбольної команди, яка прийматиме участь у XXX Всесвітній Універсіаді, яка відбудеться в 2019 році в Італії.

Таблиця 1

**Студентки складу жіночої збірної команди України з волейболу сезону
2017-18 р.р.**

Прізвище, ім'я	Рік народження	Ріст (см)	Ігрове амплуа	ФСТ (клуб) Регіон (країна)
Карпець Діана	1996	189	I темп	Хімік (м. Южне)
Дудник Катерина	1995	189	II темп	Хімік (м. Южне)
Денисова Карина	1997	184	II темп	Італія
Немцева Кристина	1998	164	ліберо	Хімік (м. Южне)
Карасева Анастасія	1997	174	ліберо	Освіта (м.Луцьк)
Великоконт Дарія	2002	182	зв'язуюча	Хімік (м. Южне)
Данчак Вікторія	2001	190	I темп	Освіта (м. Луцьк)
Осадчук Людмила	1997	185	діагональний гравець	Освіта (м. Луцьк)
Шевеля Яна	2000	181	II темп	Освіта (м. Луцьк)
Николайчук Вікторія	2000	182	діагональний гравець	Орбіта (м. Запоріжжя)

На початку 2019 року починається підготовка до змагань з відбору на чемпіонат Європи – 2019. Вже відомі суперники по підгрупі збірної команди України. Це команди Чорногорії, Норвегії та Греції. Головний тренер нашої збірної визнав, що команда може вийти з такої підгрупи з першого місця, бо зайняте на чемпіонаті Європи – 2017 тринадцяте місце підвищило рейтинг збірної в когорті європейських команд. За рейтингом ФІВБ команда України зараз знаходиться на 53 місці та за рейтингом ЄКВ – на 14 місці (Стрельникова, & Єгізаров, 2017).

Потрібно підкреслити, що до вирішення існуючих проблем потрібно пройти великий шлях взаємопорозуміння між тренером та гравцями, тренером та функціонерами спорту, це надасть можливість створення «фундаменту» майбутніх перемог.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- План підготовки національної збірної команди України з волейболу (жінки) на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія) на 2018 рік.*
- Стрельникова, Є. Я., & Єгізаров, Г. Ш. (2017). Перспективи підготовки до Олімпійських ігор жіночої збірної команди з волейболу на підставі виступів у змаганнях у 2017 році. Збірник наукових праць XVII Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (7-8 грудня 2017 р.), *Фізична культура, спорт та здоров'я людини*, Харків: ХДАФК, 326-330. <http://hdafk.kharkov.ua/>
- Цільова комплексна програма підготовки національної збірної команди України з волейболу (жінки) на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія) на 2017–2020 роки.* <http://dsmsu.gov.ua/index/en/category/461/2018/2>

Відомості про авторів:

Стрельникова Євгенія Янівна

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

E-mail: zenastrel@gmail.com

Іванов Олександр Валентинович

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

E-mail: ivanov.hnpu@gmail.com

Єгізаров Гарій Шамосевич

Федерація Волейболу України

E-mail: _gariy62@gmail.com

Поступила до редакції 27.12.2018

Игровые виды спорта и единоборства в системе спортивно-ориентированного физического воспитания студентов

Темченко В. А., Мананчиков А. А., Акинин Л. А.

Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина

***Аннотация.** Рассмотрено использование игровых видов спорта и единоборств в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания студентов высших учебных заведений. Подчёркнуто, что в настоящее время необходимы глубокие и разносторонние исследования процесса обучения по учебной дисциплине «Физическое воспитание» с учетом целесообразности и эффективности внедрения информационных технологий, детальная разработка конкретных методик и, в конце концов, создание принципиально новой модели всего процесса обучения. Исследовано влияние информационно-коммуникационных технологий на вовлечение студентов в регулярные занятия игровыми видами спорта и единоборствами.*

***Ключевые слова:** студент; спортивно-ориентированное физическое воспитание; игровые виды спорта; единоборства.*

Физическая культура является важной составной частью общей культуры человека и одним из основных средств укрепления здоровья. Неблагоприятные условия социальной жизни и окружающей среды существенно влияют на состояние здоровья человека в любом возрасте. Учитывая то, что наиболее активно процесс формирования личности и закладка фундамента здоровья происходит у молодых людей, особую значимость приобретает вопрос организации и содержания физкультурно-оздоровительной работы в высших учебных заведениях.

Использование традиционных подходов к организации занятий по физическому воспитанию в настоящее время не имеет должного воздействия на студентов, на их стремление к занятиям спортом, к постоянному самосовершенствованию и физической активности. Ориентация физического воспитания на усвоение жестко регламентированного материала делает невозможным восприятие студента как личности и не способствует развитию его индивидуальности (Коник, Темченко, Усова, 2006).

Оптимизация физического воспитания не представляет собой какой-то особый метод или прием. Это целенаправленный подход к построению педагогического процесса на основе закономерностей и принципов теории и методики физического воспитания, сознательный научно-обоснованный (а не стихийный, не случайный) выбор наилучшего для конкретных условий,

ситуаций вариантов построения занятий и учебного процесса в целом. Следовательно, с целью повышения эффективности занятий по физическому воспитанию, в программы включают не только проверенные практикой, а и новые организационные методы (Коник, Темченко, & Усова, 2009).

В последние годы все шире в учебный процесс внедряются спортивно-ориентированные технологии, что способствует повышению интереса студентов к физической культуре в образовательном пространстве (Андрущенко, 2002). Результатом внедрения спортивно-ориентированных технологий в процесс физического воспитания является поэтапное повышение уровня знаний студентов по физической культуре, по определенному виду спорта, повышение уровня двигательной активности, как в учебное, так и во внеурочное время (Тимошенко, & Бобылева, 2013).

Спортивно-ориентированное физическое воспитание – это физическое воспитание с использованием средств и методов спортивной подготовки по механизму конверсии приемлемых элементов спортивной культуры (Темченко, 2015).

Несомненно, одними из основных направлений при внедрении в образовательный процесс спортивно-ориентированного физического воспитания должно быть использование игровых видов спорта и единоборств, которые давно получили признание, как незаменимое средство общей физической подготовки. Разнообразие двигательных действий, их соревновательный характер обеспечивают полноценное физическое развитие и способствуют достижению разносторонней физической подготовленности студентов (Ковтун, Купыро, & Темченко, 2009).

При определении влияния игровых видов спорта и единоборств на организм молодых людей, а также их значения в системе физического воспитания, необходимо исходить из общей характеристики двигательных действий. В спортивных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу. Виды спорта, входящие в цикл единоборств, позволяют на учебных занятиях обеспечить в достаточной степени не только необходимый объем двигательной активности, но и развитие силы, скоростных качеств, общей и специальной выносливости, развивают координацию и гибкость, являясь универсальным средством физического развития студентов.

Результаты исследований показали, что при выборе направления двигательной активности более 60 % студентов отдает предпочтение игровым видам спорта и единоборствам при занятиях спортивно-ориентированным физическим воспитанием (Темченко, 2006, 2008).

Создание спортивно-ориентированных групп по игровым видам спорта и единоборствам позволяет решать разнообразные задачи в процессе физического воспитания студентов. Студенты в основной массе сознательно

относятся к физической культуре как способу улучшения собственной физической подготовленности и здоровья, и определяют оздоровительную направленность как приоритетную. Поэтому основной задачей является обеспечение необходимого объема двигательной активности средствами и возможностями игровых видов спорта и единоборств. Кроме того, игровые виды спорта и единоборства способствуют самоактуализации личности студента, поскольку именно в них проявляется непрерывное стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей (Темченко, & Сиренко, 2010).

Широкое внедрение игровых видов спорта и единоборств в профессионально-прикладную физическую подготовку студентов позволяет эффективнее и быстрее формировать не только двигательные, но и умственные качества будущих специалистов, поскольку именно эти средства физического воспитания формируют у учащихся способность быстро ориентироваться в окружающей обстановке, быстро принимать правильные решения (Ольховий, 2014).

В результате исследований, проведенных в Харьковском национальном университете имени В. Н. Каразина, было установлено, что после апробации модели спортивно-ориентированного физического воспитания с применением информационных технологий интересы студентов относительно занятий разными видами спорта (двигательной активности) изменились (табл. 1).

Таблица 1

Изменение заинтересованности студентов относительно занятий по направлениям спортивно-ориентированного физического воспитания до и после применения информационных технологий

Направления спортивно-ориентированного физического воспитания	Количество студентов, % от общего количества студентов, занимающихся в группах СОФВ	
	Спортивно-ориентированное физическое воспитание	Спортивно-ориентированное физическое воспитание с применением информационных технологий
Игровые виды спорта	43,3	38,8
Единоборства	9,3	8,3

Было выявлено незначительное снижение интереса студентов относительно занятий игровыми видами спорта (4,6 %) и единоборствами (0,9 %).

Выводы. Проведенный анализ позволяет сделать следующий вывод:

- спортивно-ориентированное физическое воспитание является для студентов более приемлемым в сравнении с традиционным подходом к проведению этой работы;
- студенты проявляют устойчивый интерес к занятиям в группах по видам спорта, относящимся направлениям игровых видов спорта и единоборств, и определяют оздоровительную направленность занятий как приоритетную;
- использование средств и методов игровых видов спорта и единоборств для оздоровления студентов повышает эффективность занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Андрущенко, Л. Б. (2002). Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «физическая культура». *Теория и практика физической культуры*, 2, 47-54.
- 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*, 1, 84-93.
- Коник, Г. А., Темченко, В. А., & Усова, Т. Е. (2009). Современные тенденции организации физического воспитания студентов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 4, 68-74.
- Коник, Г. А., Темченко, В. А., Усова, Т. Е. (2006). Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 4, 108-114.
- Ольховий, О. М. (2014). Динаміка фізичного стану юнаків 17–22 років у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 219-224.
- Темченко, В. А. (2008). Единоборства в системі занять по фізичному вихованню студентів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств в высших учебных заведениях: матеріали IV Міжнародної електронної наукової конференції*, 5 лютого 2008 р. Харків -Белгород-Красноярськ, 174-176.
- Темченко, В. А. (2006). Використання ігрових видів спорту в системі фізичного виховання студентів высших учебных заведений. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 4, 182-185.
- Темченко, В. А., & Сиренко, Р. Р. (2010). Секційна форма організації фізичного виховання студентів. *Физическое воспитание студентов*, 3, 99-101.
- Темченко, В. О. (2015). *Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій*. (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих.). Дніпропетровськ, Україна.

Тимошенко, В. В., & Бобылева, Я. В. (2013). Оптимизация процесса физического воспитания в высшем учебном заведении (ВУЗ) с использованием спортивно-ориентированных технологий. *Молодой ученый*, 12, 531-533.

Ведомости об авторах

Темченко Владимир Александрович

к. физ. восп., доцент

Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина

E-mail: temchenko1961@ukr.net

Мананчиков Анатолий Анатольевич

Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина.

E-mail: mananchikova@ukr.net

Акинин Леонид Анатольевич

Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина

E-mail: sport@karazin.ua

Поступила в редакцию 26.12.2018

Порівняння показників технічної та фізичної підготовленості в баскетболі вітчизняних та іноземних курсантів

Хоменко В. В.

Херсонська державна морська академія

Анотація. У статті досліджено рівень технічної та фізичної підготовленості курсантів та іноземних курсантів Херсонської державної морської академії. Виявлено, що технічна підготовленість іноземних курсантів переважно знаходиться на достатньому та високому рівнях, показники технічної підготовленості вітчизняних курсантів переважно знаходяться на середньому та достатньому рівнях. Також встановлено, що функціональні показники українських курсантів переважно знаходяться на середньому та високому рівнях, функціональні показники іноземних курсантів переважно знаходяться на середньому та низькому рівнях.

Ключові слова: технічна підготовленість; техніка баскетболу; фактори; особливості; фізична підготовленість.

Вступ. За останній час особливо актуальною є проблема здорового способу життя, формування у молоді звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом, прищеплення їй необхідних знань і умінь у галузі фізичної культури і спорту (Годлевський, & Пінчук, 2017; Гузарь, 2000, 2001, 2015).

Результати досліджень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості підростаючого покоління в останні роки засвідчують, що більша кількість курсантів має нижчий за середній та низький рівні здоров'я й фізичної підготовленості (Гузарь, 2000; Гузарь, & Гаврильченко, 2001; Дуло, Мелега, & Товт, 2010; Помещикова, Харченко, & Хачатурян, 2015). Це, зі свого боку, зумовлює зниження вимог до їхнього організму в обсязі та спрямованості фізичних навантажень, координаційній складності вправ при оцінці розвитку фізичних якостей. Проте до цього часу більшість досліджень науковців у цьому напрямі зосереджені переважно на вітчизняних курсантах, поза увагою залишаючи іноземних курсантів (Ермаков, Иващенко, & Гузов, 2012; Сабадаш, Хоменко, & Шалар, 2016; Степанюк, К. В. Юськів, С. М. Юськів, & Свирида, 2017; Шалар, Науменко, & Стрикаленко, 2010).

Аналіз досліджуваних проблем у баскетболі показав, що вивчення фізичних якостей у взаємозв'язку з технікою гри баскетболістів час від часу актуалізується (Помещикова, Харченко, & Хачатурян, 2015; Помещикова, Пиріжков, & Харченко, 2013; Помещикова, & Харченко, 2017). Вчені вважають актуальними проблеми впливу фізичних якостей на технічну підготовленість

баскетболістів, визначають швидкісні та швидкісно-силові здібності чинниками ефективного вирішення технічних задач, а також вважають актуальною проблему ефективності навчання техніці, яка, за їх даними, залежна від рівня розвитку швидкісних здібностей та точності відтворення рухів у просторі (Гузарь, 2001; Кочубей, Стрикаленко, & Шалар, 2014).

Мета дослідження – порівняти показники фізичної та технічної підготовленості в баскетболі вітчизняних курсантів та іноземних курсантів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Для досягнення мети було обстежено вітчизняних курсантів та іноземних курсантів 1 та 2 курсу.

Для оцінювання фізичної підготовленості обстежуваних ми використовували загальноприйняті тести та норми оцінок, запропоновані робочою навчальною програмою з фізичного виховання для курсантів, а технічну підготовленість – за тестовими вправам на кидки і ведення м'яча з виконанням рухів обома руками, подвійний крок та кидок м'яча в кільце.

Результати дослідження. Проведене педагогічне тестування показало, що рівень розвитку вітчизняних і іноземних курсантів значно відрізняється. Це пов'язано з умовами та способом життя. Слід відзначити, ще й той факт, що іноземним курсантам потрібно більше часу на адаптацію.

Порівняння показників технічної підготовленості вітчизняних курсантів та іноземних курсантів показало, що результати іноземних курсантів в трьох з п'яти обраних вправ істотно переважають (табл. 1., 2).

Іноземні курсанти продемонстрували вищий рівень підготовленості у подвійному кроці та кидку м'яча в кільце домінантною та субдомінантною руками, в середньому на 23 % у кожній вправі.

Таблиця 1

Показники технічної підготовленості в баскетболі іноземних курсантів

№ з/п	Показники технічної підготовленості в баскетболі	Рівень компетентності (%)			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
1	Ведення м'яча домінантною рукою	11	18	38	33
2	Ведення м'яча субдомінантною рукою	20	21	29	30
3	Влучання у кільце домінантною рукою	10	10	31	49
4	Влучання у кільце субдомінантною рукою	10	16	51	23
5	Подвійний крок та кидок м'яча в кільце з 10 спроб (кількість)	12	10	31	47

Однак ведення м'яча, доміантною та субдоміантною руками у досліджуваних груп достовірно не відрізнялася.

Дослідження показали, що при виконанні ведення та кидків вітчизняних та іноземних курсантів присутня латералізація моторних функцій рук з перевагою точності рухів домінуючою рукою.

Таблиця 2

Показники технічної підготовленості в баскетболі вітчизняних курсантів

№ з/п	Показники технічної підготовленості в баскетболі (раз)	Рівень компетентності (%)			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
1	Ведення м'яча доміантною рукою	10	20	40	30
2	Ведення м'яча субдоміантною рукою	20	23	28	29
3	Влучання у кільце доміантною рукою	15	39	24	22
4	Влучання у кільце субдоміантною рукою	20	44	26	10
5	Подвійний крок та кидок м'яча в кільце з 10 спроб (кількість)	21	40	20	19

Рівень фізичної підготовленості курсантів представлено в табл. 3–4.

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості іноземних курсантів

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	Рівень компетентності (%)			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
1	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	40	27	19	14
2	Біг на 1000 метрів (хв.)	82	9	6	3
3	Човниковий біг, 4×9 (с) (за В. Романенко)	9	35	37	19
4	Нахил уперед з положення сидячи, см	44	16	18	22
5	Біг на 100 метрів (с)	52	23	19	6

Силова підготовленість вітчизняних курсантів виявилася значно вище, але в координаційних здібностях вони дещо поступають іноземним курсантам. Гнучкість переважно знаходиться на високому та достатньому рівнях. Витривалість знаходиться переважно на низькому рівні, тому що в цьому віці вона тільки починає інтенсивно розвиватися.

Таблиця 4

Показники фізичної підготовленості вітчизняних курсантів

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	Рівень компетентності (%)			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
1	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)		13	6	81
2	Біг на 1000 метрів (хв.)	20	60	13	7
3	Човниковий біг, 4×9 (с) (за В. Романенко)	21	18	12	49
4	Нахил уперед з положення сидячи, см	19	15	11	55
5	Біг на 100 метрів (с)	10	51	19	20

Висновки. Проведені дослідження показали, що традиційна система фізичного виховання є недостатньо ефективною для іноземних курсантів щодо забезпечення рівня фізичної підготовленості.

Встановлено вищий рівень технічної підготовленості іноземних курсантів порівняно із вітчизняних курсантами у подвійному кроці та кидку м'яча в кільце домінантною та субдомінантною руками.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Годлевський, П. М., & Пінчук, В. Ф. (2017). Використання «якірців повзучих» в оздоровленні та фізичному розвитку. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 2, 200-203.
- Гузарь, В. (2000). Керівництво фізичною культурою і спортом посадовими особами. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 15, С. 3-8.
- Гузарь, В. (2001). Інформаційні потреби посадових осіб у галузі фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 9, 13-21.
- Гузарь, В. М. (2000). Інформація та інформаційне забезпечення фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 16, 3-7.
- Гузарь, В. М. (2001). Процес управління фізичною культурою і спортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 17, 9-18.
- Гузарь, В. М., & Гаврильченко, Л. В. (2001). Вплив деяких факторів на розвиток фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 6, 3-8.
- Гузарь, В. Н. (2015). Содержание педагогической технологии управления здоровым образом жизни студента. *Физическая культура и спорт в*

современном мире: социальная роль и пропаганда здорового образа жизни, 65-68.

- Дуло, О. А., Мелега, К. П., & Товт, В. А. (2010). Оцінка фізичних можливостей та рівня фізичної підготовленості учнів молодшого та середнього шкільного віку. *Теорія і практика фізичного виховання*, 1, 46-52.
- Ермаков, С. С., Иващенко, С. Н., & Гузов, В. В. (2012). Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки. *Физическое воспитание студентов*, 4, 59-61.
- Кочубей, Ю. О., Стрикаленко, Є. А., & Шалар, О. Г. (2014). Аналіз фізичної підготовленості баскетболістів високого класу. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, Випуск 6 (49), 54-60.
- Помещикова, И. П., Харченко, Е. С., & Хачатурян, А. Э. (2015). Изменение уровня специальной выносливости баскетболистов студенческой команды под влиянием метода сопряженных упражнений. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств: материалы международной конференции*, 152-156.
- Помещикова, І. П., & Харченко, Є. С. (2017). Точність кидків м'яча в кошик баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивні ігри*, 18(2), 56-59.
- Помещикова, І. П., Пиріжков, К. О., & Харченко, Є. С. (2013). Аналіз рівня спеціальної підготовленості баскетболістів в удосконаленні боротьби за відскок м'яча на щиті. *Сборник статей IX международной научной конференции, Белгород–Харьков*, 256-260.
- Сабадаш, В. І., Хоменко, В. В., & Шалар, О. Г. (2016). Вплив рухової активності на фізичне здоров'я підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 139 (2), 148-152.
- Степанюк, С. І., Юськів, К. В., Юськів, С. М., & Свирида, В. С. (2017). Характеристика фізичної підготовленості спортсменок з урахуванням ігрового амплуа гравців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, Серія 15, Вип. 5 (87), 102-106.
- Шалар, О. Г., Науменко, М. В., & Стрикаленко, Е. А. (2010). Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к собственному здоровью. *Физическое воспитание студентов*, Т. 5, 80-83.

Відомості про авторів

Хоменко Владислав Вікторович

Херсонська державна морська академія

E-mail: client885@gmail.com

Поступила до редакції 26.12.2018

Вплив занять баскетболом на розвиток професійно значущих якостей курсантів-льотчиків

Цимбалюк Ж. О., Юр'єв С. О.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Анотація. Розглянуто професійно значущі якості у курсантів-льотчиків. Визначено чинники, які впливають на успішність виконання завдань льотного навчання. Встановлено особливості впливу занять баскетболом на формування професійно значущих якостей льотного складу.

Ключові слова: курсанти-льотчики; професійно значущі якості; баскетбол.

Сучасні особливості льотного навчання і льотної роботи потребують детального дослідження виявлення способів підвищення професійних компетентностей льотного складу Повітряних Сил України.

Актуальним постає питання психофізіологічної структури професії військового льотчика та розвитку професійно значущих якостей у курсантів.

Льотна праця характеризується незвичною для людини роботою в умовах відриву від землі та швидким переміщенням в просторі, необхідністю тривалого безвідривного напруження уваги протягом усього польоту, високим темпом процесів мислення і дій льотчика, жорстким ритмом польоту, емоційно напруженим фоном роботи, впливом на організм несприятливих факторів польоту (Кирпенко, 2014).

Під час польоту просторове орієнтування здійснюється за допомогою спільного функціонування зорового, вестибулярного, тактильного та інших аналізаторів. Причому більшу частину інформації льотчик одержує за допомогою зорового аналізатору. Для підвищення точності пілотування істотне значення мають пропреоцептивні імпульси від кінцівок, за допомогою яких льотчик може сприйняти зміни режиму польоту.

У діяльності льотчика переважають логічні операції мислення, автоматизовані сенсорні реакції спостереження та вибору, творче мислення.

Короткочасна пам'ять льотчика характеризує оперативну (робочу) пам'ять, завданнями якої є утримання на короткий термін показників приладів, просторових уявлень, радіокоманд, дій, що виконуються в умовах швидко змінної обстановки, безперервного переведення погляду з одного приладу на інший, інертності в реагуванні літака на відхилення рулів і зміни показань самих приладів. Час її збереження залежить від динамічної стійкості і керованості літака. У процесі пілотування літака відбувається також передача інформації у довгострокову пам'ять (Кирпенко, 2014).

Увага як психічний процес має низку особливостей, з яких для льотчика

найбільш суттєвими є обсяг, концентрація (зосередженість), переключення, розподіл і стійкість.

Великих вольових зусиль вимагають ситуації, що виникають часто під час польотів. Найбільш важливе значення мають рішучість, сміливість, витримка, наполегливість, завзятість, уміння опанувати себе. Недоліки в розвитку зазначених вольових якостей часто стають причиною невдач у льотній підготовці (Кирпенко, 2014).

Особливу роль в льотній діяльності має рівень фізичної підготовленості. При досягненні певного рівня розвитку витривалості в організмі відбуваються зміни на функціональному рівні, насамперед в основних системах життєзабезпечення (серцево-судинній, дихання), що відповідно розширюють адаптаційні можливості організму і, як наслідок, поліпшу виконання завдань льотного навчання (Кирпенко, 2014).

Однією з форм фізичної підготовки курсантів є спортивно-масова робота. Вона спрямована на фізичне виховання військовослужбовців, на залучення їх до систематичних занять спортом, підвищення рівня спортивної майстерності і фізичної підготовки. Баскетбол – спортивна гра, яка завдяки своїм фізичним, психічним та психофізіологічним особливостям стала одним із засобів фізичної підготовки майбутніх пілотів (Кирпенко, Корчагін, Одінаєв, 2016).

Баскетбол – командна спортивна гра, характерними рисами якої є безпосередній контакт із противником, ліміт часу, схильність сприйняття просторово-часових факторів, оперативний характер мислення, цілеспрямованість команди на кінцеве розв'язання тактичного завдання – влучання в кошик, комплексний характер впливу на особистість, специфіка ігрових ситуацій, пов'язаних зі швидким переходом від атакуючих дій до захисних (Портнов, (Ed.). 2003).

Фізичне навантаження під час гри достатньо велике та сприяє гармонійному вихованню у гравців усіх основних фізичних якостей. За час гри баскетболіст пробігає близько чотирьох кілометрів, робить понад 150 прискорень на відстань від 5 до 20 метрів, виконує близько 100 стрибків в умовах активних протидій суперників і все це в постійній зміні напрямку, частих зупинках і обертах. Частота серцевих скорочень досягає 180–200 уд/хв., а втрата ваги 2–5 кг за гру (Цимбалюк, 2003). Під впливом систематичних занять баскетболом поліпшуються функції вестибулярного апарату і краще переносяться швидкі зміни положення тіла, удосконалюється точність рухів, збільшується поле зору гравців, підвищується поріг відмінності просторових сприймань (Піддубний, Цимбалюк, Гогіна, & Коновалов, 2012).

Заняття баскетболом впливають на стан центральної нервової системи, розширюють можливості серцево-судинної системи, викликають позитивні зміни в опорно-руховому апараті, зміцнюють кісткову тканину і

м'язовий апарат, збільшують рухливість у суглобах і силу м'язів, удосконалюють діяльність аналізаторів (Портнов, (Ed.). 2003).

Необхідність подолання в грі різних перешкод у стані стомлення і високого нервового напруження дозволяє успішно розвивати вольові якості: сміливість, рішучість, наполегливість, ініціативність. Командний принцип гри створює виняткові можливості для виховання колективізму, вміння підпорядковувати свої інтереси колективним цілям (Гомельский, 1997).

Заняття спортивними іграми, особливо баскетболом, є ефективним засобом підвищення швидкості рухової реакції. Насамперед її центрального компонента – точності виконуваного руху, розподілу і переключенню уваги. Ці якості вдосконалюються одночасно з поліпшенням урівноваженості нервово-психічних процесів, емоційно-психічної стійкості (Цимбалюк, 2003).

Всі зазначені особливості роблять баскетбол дієвим засобом формування професійно значущих якостей і роблять його одним з найбільш дієвих оздоровчих та виховних засобів курсантів-льотчиків, що дає можливість використання спортивних ігор під час активного відпочинку між польотами для зниження рівня нервово-психічного й емоційного напруження, що властиве льотній праці.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Гомельский, А. (1997). *Баскетбол. Секреты мастера*. М.: Физкультура и спорт.
- Портнов, Ю. М. (Ed.). (2003). *Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры*. М.: АО «Астра семь».
- Кирпенко, В. М., Корчагин, В. М., Одінаєв, О. К. (2016). *Аеронавтичне багатоборство: навчально-методичний посібник*. Харків.
- Кирпенко, В. М. (2014). *Оптимізація спеціальної фізичної підготовки курсантів-льотчиків у період льотного навчання*. (Дис. к. наук з фіз. вих. і с.) Львів, Україна.
- Піддубний, О. Г., Цимбалюк, Ж. О., Гогіна, Т. І., & Коновалов, В. В. (2012). *Організаційно-методичні основи побудови фізичного виховання студентів педагогічних вищих навчальних закладів: навч. посібник для організаторів занять з фіз. виховання*. Харків.
- Цимбалюк, Ж. О. (2003). *Вплив основних властивостей нервової системи на розвиток тактичного мислення юних баскетболісток*. (Дис. к. наук з фіз. вих. і с.). Харків, Україна.

Відомості про авторів

Цимбалюк Жанна Олексіївна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

E-mail: tzymbaliuk.zhanna@yandex.ua

Юр'єв Станіслав Олегович

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Поступила до редакцію 26.12.2018

Складові професійної підготовки майбутніх тренерів з ігрових видів спорту Червона С. П.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація: Професійна підготовка майбутніх тренерів з ігрових видів спорту базується на знаннях, які забезпечує вивчення фахових дисциплін, з метою ефективного здійснення професійних функцій та діяльності саме їх розгляду присвячено даний матеріал.

Ключові слова: підготовка майбутніх тренерів; фахові дисципліни; професійні знання; види професійної діяльності.

Майбутні тренери з ігрових видів спорту це особистості, що цілеспрямовано отримують у вищих навчальних закладах спеціальність, яка пов'язана з організацією навчально-тренувального процесу, спрямованого на досягнення найвищих спортивних результатів у змаганнях різного рівня.

Становлення майбутнього фахівця проходить у процесі формування професійної спрямованості, комплексного цілеспрямованого педагогічного впливу, який базується на знаннях закономірностей розвитку особистості з урахуванням специфічних вимог професії, а також впливу об'єктивних суб'єктивних факторів, які спрямовані на формування особистості фахівця в процесі пізнавальної навчальної діяльності (Платонов, 1997; Сущенко, 2003).

Освіта вищої школи одночасно і формує і забезпечує високі вимоги до професійної освіти майбутніх фахівців.

В даний час кардинально змінюється ринок праці, а відповідно, і освітній ринок, який передбачає зміну освітніх програм, гнучкість і мобільність у виконанні соціальних запитів держави.

Професійна підготовка майбутніх фахівців повинна мати випереджальний характер, орієнтований на перспективи розвитку спеціальності «Фізична культура і спорт».

Основу професійних знань фахівця фізичної культури та спорту формують філософські, методичні, історичні теоретичні, технологічні, валеологічні, управлінські знання, формування яких забезпечують відповідні фахові дисципліни навчальних планів вищих навчальних закладів (Сущенко, 2001).

Опанувати спеціальністю означає, що майбутній фахівець повинен оволодіти виконанням основних видів професійних функцій.

Конкурентно здатний до вимог ринку праці фахівець повинен навчитися виконувати основні види професійних функцій.

Провідними видами професійних функцій тренерів є (Держач, Исаев, 1981):

- світоглядна, сутність, якої полягає у відображенні ставлення людини до світу, взаємозв'язку між його окремими системами, місце людини в цьому світі;
- інструментальна, сутність якої – оволодіння фахівцем методами дослідження процесу фізичного виховання людини і доведення її на більш високий рівень фізичного розвитку;
- культурологічна, визначає ступінь залучення спеціаліста до духовного процесу світового суспільства шляхом якісного виконання ним своїх професійних зобов'язань в суспільному розподілі праці.
- інноваційна, на основі теоретичного розуміння проблемних ситуацій, які склалися на даний час в певному місці щодо конкретного об'єкта, фахівець приймає оригінальні рішення з метою поліпшити справи, змінити хід в свою користь;
- комунікативна, суть якої полягає в умінні майбутнього фахівця спілкуватися з колегами і підлеглими, засвоювати позитивний досвід професійної діяльності, уникати повторень негативних підходів до фізичного виховання особистості;
- мотиваційна, полягає в безперервному забезпеченні людини життєвими силами для виконання активної роботи, як з розвитку особистості, так і в області побудови суспільства;
- целепокладна, суть якої полягає в аналізі ситуації, яка склалася в області визначення мети фізичного виховання людини або підготовки команди, визначення оптимального шляху виходу до бажаних або можливих результатів.

Система функцій майбутнього фахівця спрямована на самостійну і якісну професійну діяльність в середовищі, що постійно змінюється. Види професійної діяльності майбутнього тренера спрямовані на всебічне забезпечення найкращих результатів навчально-тренувального та змагального процесів (Червона, 2017, 2018).

Діагностична діяльність тренера полягає в умінні системно аналізувати стан перебігу тренувального процесу. На основі отриманих даних може спрогнозувати його подальший розвиток.

Реабілітаційна діяльність тренера спрямована на відновлення знижених фізичних, психічних, інтелектуальних можливостей спортсменів. Метою такої діяльності є відновлення пошкоджених підсистем організму людини.

Репродуктивна діяльність тренера спрямована на створення в регіоні соціально-культурного середовища, необхідного для формування досконалої особистості фахівця фізичного виховання і спорту.

Спортивна діяльність тренера розкриває максимальні можливості спортсменів, їх потенційні резерви, задовольняє потреби в змагальній діяльності. Тренер у своїй професійній діяльності вважає головним завданням досягнення певної мети, яка визначається загальним розвитком спортивної

галузі. Головною функцією є вдосконалення окремих параметрів функціональних можливостей організму людини.

Освітня діяльність тренера полягає в людській потребі відповідати вимогам часу, які висуває до нього суспільство, в якому він живе. Освітня діяльність реалізується шляхом планомірної передачі тренером і подальшим засвоєнням спортсменами певного обсягу знань, систематичним їх поповненням і поглибленням. Відомо, що освітня діяльність базується на двох вихідних: навчальній і виховній роботі. Навчальна робота спрямована на засвоєння суспільно-історичного досвіду людства в галузі фундаментальної теорії освіти про фізичний розвиток людини, а виховна робота спрямована на застосування спеціальних фізичних вправ для формування фізично, психічно і соціально зрілої особистості. Освітня діяльність спрямована на забезпечення раціонального формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок, необхідних у житті; на навчання кожного застосовувати набуті вміння та навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення

Профілактична діяльність або діяльність по формуванню здорового способу життя, пов'язана із забезпеченням оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку; зміцнення і збереження здоров'я; удосконалення будови тіла і формування постави; забезпечення творчого довголіття.

Організаційна діяльність тренера полягає в упорядкуванні взаємодії людини з іншими людьми в групі або суспільстві (Сущенко, 2001; Цапенко, & Зайцев, 2005).

Професійна самореалізація особистості майбутнього тренера включає його активну життєву позицію і може ефективно формуватися тільки в тісному взаємозв'язку виховання і самовиховання, в активному, постійне бажання самої особистості до швидкого досягнення вищих рівнів професійної самореалізації, потреби і професійному самовдосконаленні

Система підготовки спортсменів високої кваліфікації не може функціонувати без забезпечення її кадрами висококваліфікованих фахівців, які здійснюють весь процес навчання, починаючи від відбору талановитих дітей, поетапного їх вдосконалення, до виховання спортсменів високої кваліфікації і завоювання ними провідних позицій на міжнародній арені.

Професійні знання, що набувають майбутні тренери в процесі вивчення фахових дисциплін, забезпечують виконання професійних функцій та ефективну професійну діяльність.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Деркач, А. А., Исаев, А. А. (1981). *Творчество тренера*. М.: Физкультура и спорт.
- Платонов, В. Н. (1997). *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. К. : Олимпийская литература.

- Сущенко, Л. П. (2003). Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. *Професійні праці, Педагогіка*, Т. VII, 122-126.
- Сущенко, Л. П. (2001). *Методика викладання основних понять фізкультурної освіти*. Запоріжжя: ЗДУ.
- Цапенко, В. А., & Зайцев, В. Н. (2005). *Гандбол*. Запорожье : ЗДУ.
- Червона, С. П. (2018). Підготовка тренерів-викладачів спортивних команд до управлінської діяльності. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах: матеріали міжнародної конференції*, Т. 2, 75-78.
- Червона, С. П. (2017). Оптимізація управління грою гандбольної команди. *Актуальные научные исследования в научном мире*, Выпуск 5 (25), часть 7, 156-161.

Відомості про авторів

Червона Світлана Пилипівна

Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: nesveta@ukr.net

Поступила до редакції 29.12.2018

Использование it-технологий в подготовке теннисистов

Шевченко О. А.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация: В статье рассмотрены характеристики различных смарт-датчиков для улучшения тренировочного процесса теннисистов.

Описаны показатели смарт-датчиков (вращение мяча, скорость вылета с ракетки, траектория направления движения ракетки, количество выполненных ударов и т.д.), которые передаются на мобильное устройство. Гаджет может использоваться как обучающее устройство в работе тренера или самостоятельной подготовке теннисистов.

Ключевые слова: теннис; смарт-датчик; ракетка; вращение.

Теннис – динамичная и сложнокоординационная игра, которая требует от спортсменов хорошей физической, функциональной и психологической подготовленности. Современный рост спортивного мастерства теннисистов в мире и огромная конкуренция в профессиональном теннисном туре вынуждают спортсменов и тренеров искать новые пути совершенствования тренировочного и соревновательного процессов. Один из путей совершенствования тренировочного процесса в теннисе есть использование специальных устройств для считывания информации с ракетки об игровых характеристиках спортсменов с использованием IT технологий.

Американская компания «Zerr Labs», занимающаяся мобильными технологиями в спорте, совместно с мировым лидером теннисного оборудования – HEAD, разработала в 2013 году мульти-датчик движения «Zerr tennis». Сигналы от датчика движения посредством блютуз-соединения передаются в формате 3D на смартфон или планшет со специальным программным приложением от «Zerr Labs». Это позволяет в режиме реального времени отслеживать количественные и качественные характеристики всевозможных ударов в теннисе. Датчик может определять силу удара и степень вращения мяча; точку контакта струнной поверхности с мячом (попадает ли мяч в «игровое пятно» или нет, так называемый «показатель нецентровых ударов»); время контакта струнной поверхности с мячом; траектория замаха и послеударного движения; угол выноса ракетки на мяч; согласованность движений во время ударов. Кроме того, ведётся учёт статистики выполненных ударов: количество (плоских, крученых и резаных подач, форхендов, бэкхендов, смэшей, укороченных, с лёта), интенсивность (темп игры) и др. Датчик легко монтируется на торец ручки ракетки, не

создавая при этом неудобств игроку. Вес (7 грамм) и форма гаджета полностью соответствует параметрам колпачка ракетки, который вынимается и на его место встраивается сенсор.

Этот революционный датчик совместим с ракетками HEAD Graphene XT и HEAD Graphene Touch без влияния на вес и баланс ракетки. Он также водонепроницаем и оснащен новейшей технологией стандарта Bluetooth.

Он предлагает четыре уникальных режима: игра (PLAY), тренировка (TRAIN), соревнование (COMPETE) и подача в 3D (SERVE), что позволяет теннисистам анализировать каждое движение на корте, отслеживать свои результаты и сравнивать свои характеристики с различными игроками.

Режим игра (PLAY) позволяет пользователям отслеживать каждый удар, отслеживать информацию о скорости мяча, скорости вращения, зоне ожидания и многом другом. В режиме тренировка (TRAIN) игроки могут улучшить свою игру, используя растущую базу данных упражнений, предоставляемых тренерами HEAD. Игроки также могут бросить вызов трем соперникам в режиме соревнование (COMPETE), сравнивая их выступления в одиночном и парном матчах. Кроме того, анимированный режим подача в 3D (SERVE) помогает игрокам улучшить подачу, анализируя колебания и приятные моменты (<https://tennis-i.com>).

Подобное устройство и программное приложение к нему под названием «Smart Tennis Sensor» в 2015 году выпустила и корпорация «Sony». Его преимуществом является возможность визуализировать игру теннисистов: при видеозаписи на смартфон изображения синхронизируются с соответствующими статистическими данными. Датчик совместим только с определёнными моделями ракеток «Wilson», «Head», «Prince» и «Yonex».

Основные характеристики: вес датчика – 6–8 г; время непрерывного использования – 90 мин.

Для аналогичных целей ещё одно устройство на основе нескольких гироскопических датчиков и акселерометров в 2015 году разработала американская компания «Shot Stats». Основным отличием гаджета «Shot Stats Challenger» от первых двух является то, что он крепится в нижней части струнной поверхности, одновременно выполняя роль виброгасителя, а также наличие в нём встроенного дисплея с сенсорным экраном, на котором отображается большинство исходных данных: начальную скорость мяча, степень и вид вращения мяча, время взаимодействия струн с мячом, точка контакта мяча на струнной поверхности, скорость мяча, посланного соперником в момент контакта ракетки с мячом. Более полную информацию можно получить с помощью мобильного приложения смартфона через блютуз-соединение. Устройство имеет функцию звукового сигнала. Приложение «Shot Stats» предоставляет возможность записи видео с синхронизацией отслеживаемых данных. Накопленные данные через интернет может

просмотреть тренер игрока или любой человек, «подписанный» на профиль игрока (как это делается в социальных сетях). Встроенный аккумулятор обеспечивает непрерывную работу в течение 4-х часов. Производители точно не указывают вес устройства, только дают сравнение: «соизмеримо с весом трёх виброгасителей» и заверяют, что усилено, работают над его уменьшением (<http://www.shot-stats.com>).

Небольшая сингапурская фирма «9 Degrees Freedom» в 2015 году предложила свой датчик по сбору информации об игре теннисиста под названием «Qlipp», который вставляется в тоже место, что и виброгасители. Программное приложение позволяет оценивать баллами каждую игровую сессию (тренировку) на основе таких показателей, как скорость выполнения ударов, точность попадания мяча в «игровое пятно» струнной поверхности, соотношение количества форхендов и бэкхендов, степени и вида вращения мяча, удачно выполненных подач и другим. Функция флэш-памяти даёт возможность сравнивать эти данные с предыдущими и проследить прогресс технических навыков игрока. Проведённые специалистами тесты показали, что мобильное приложение к нему выполнено на хорошем уровне с удобным пользовательским интерфейсом и с функцией видеозаписи. Набор сбора статистических данных примерно такой же, как у «Zepp tennis» и «Smart Tennis Sensor», а по удобству отображения собранной информации превосходит их. Однако «Qlipp» уступает им по достоверности съёма информации. Например, чаще путает форхенд с бэкхендом и наоборот, несколько подряд выполненных подач на вылет может принять как за одну, а остальные как удары с игры, попадание мяча в обод ракетки засчитывает как попадание в центр игрового пятна. Разработчики обещали в кратчайшие сроки устранить выявленные недостатки. В случае попадания мяча в датчик он не повредится, но может произойти сбой характеристик конкретного удара. Имеются модификации для сквоша и бадминтона. Основные характеристики: вес – 8 г; размеры 25,6×29,6×14,7 см; время непрерывного использования – 4–6 час; дальность связи датчика со смартфоном – 50 м (<https://appadvice.com>; <https://tennis-i.com>).

Ещё одна теннисная IT-инновация принадлежит австралийской компании «Smash Wearables», создавшей и с 2015 года освоившей выпуск наручных смарт-браслетов «Smash». Устройство содержит набор датчиков (с 9-ю степенями свободы), магнетометр, трёхосный акселерометр, гироскоп. Смарт-браслет измеряет (250 измерений в секунду) и записывает количество и типы выполненных ударов, начальную скорость и степень вращения мяча, точку контакта мяча на струнной поверхности, поворот запястья в предупредительной и послеударной фазе, траекторию полёта мяча. Встроенный микроконтроллер с операционной системой «Smash» с помощью последовательности алгоритмов сразу же анализирует всю массу измеренных данных и как в предыдущих изделиях обработанная информация может накапливаться (встроенная флэш-

память) или по беспроводной связи поступать на смартфон. Мобильное приложение способно выдавать рекомендации по совершенствованию техники ударов. Конструкция браслета гибкая и «дышащая». Имеет пять цветовых вариантов (чёрный, белый, красный, голубой, жёлтый).

Основные характеристики: вес – до 15 г; время непрерывного использования – 6–8 час (<https://techcrunch.com>; <https://tennis-i.com>).

В декабре 2015 года французские компании «Babolat» и «PIQ» (стартап, специализирующейся на электронных устройствах для спорта), объединив свои усилия, выпустили теннисный трекер «Babolat POP» (трекер – устройства отслеживания движения), представляющий собой браслет-напульсник (из неопрена) с встроенным сенсором, который был разработан для теннисистов-любителей и одобрен ИТФ для использования во время соревнований.

Сенсор передаёт информацию об основных показателях игры на установленное в мобильном устройстве (смартфоне) приложение «Babolat POP», которое накапливает данные и анализирует их. После игры теннисист выводит на экран смартфона следующую статистику: количество выполненных ударов (справа, слева, подач, смэшов, с лёта), индекс вращения, скорость разгона ракетки (сила удара), игровое время, количество ударов в минуту, уровень активности.

В отличие от других подобных устройств он выдаёт общее время игры и самый длительный розыгрыш. Кроме того, с помощью приложения, любитель тенниса может делиться своими достижениями в игре с друзьями, сравнивать свои результаты с данными других игроков, включая звёзд мирового тенниса – Рафаэля Надаля и Каролины Возняцки.

«Babolat POP» в основном предоставляет ту же информацию, что и ракетка «Babolat Play Pure Drive», но не фиксирует такую важную для теннисистов-любителей статистику, как нецентровые удары.

Основные характеристики: вес – 19 г; толщина – 5,8 мм; время использования – до 10 час.

Существует и более продвинутая версия этого гаджета – «Babolat and PIQ», в котором используется 13-осевой сенсор от компании «PIQ» (универсальных сенсор для нескольких видов спорта). Он также размещается на запястье спортсмена, но в отличие от «Babolat POP» имеет встроенный дисплей с светодиодной индикацией, что позволяет отслеживать статистику игры в режиме реального времени. Кроме того, устройство поддерживает технологии: «NFC», «Bluetooth Low Energy». обе модели предназначены для одной и той же категории пользователей – теннисистов-любителей

Одной из инновационных технологий в теннисе может стать эластичный комбинированный бандаж, состоящий из налокотника и напульсника, в которые встроены сенсорные датчики и вибрационные излучатели. Такой гаджет позволяет оптимизировать обучение начинающего теннисиста

моторным навыкам, которые связаны с точностью повторения сложных движений.

Обучающий биндаж получил название «Призрак» (Ghost), и он, по мнению создателей, поможет начинающим теннисистам довести всевозможные ударные движения до автоматизма, не концентрируясь на их выполнении, а сосредотачиваясь на точности попадания по мячу.

Внутри этой повязки находится сенсорная система, позволяющая контролировать и запоминать движения суставов руки, как на сгибание, так и скручивание. Разработчик «Призрака» Бенедикт Купер (Benedict Cooper) из Лондонского Имперского колледжа первоначально создавал свой обучающий гаджет для незрячих людей, которые хотели научиться плавать. Один раз, получив и сохранив информацию о каком-либо движении, электронная система «Призрака» подаёт вибро-импульсы в определённые точки руки, заставляя спортсмена каждый раз повторять, запомненное аппаратно-программным устройством (микропроцессор «Arduino»), движение руки. Кроме того, в электронной системе предусмотрены светодиодные индикаторы, предназначенные для визуального определения мышечного напряжения (силы удара).

Через некоторое время заученное движение будет повторяться на уровне рефлекса (так называемой «мышечной памятью»).

Выполнение движения может быть запрограммировано либо от тренера (если он уверен в правильности его выполнения), либо от правильно обученного спортсмена. Например, разработчики подготовили программу по обучению подачи на основе движения Энди Маррея. В настоящее время гаджет-биндаж находится в стадии прототипа, и его создатели ищут инвестора для его производства. В случае серийного производства они обещают создать аналогичные системы для торса и ног (<https://tennis-i.com>).

7 января 2014 года французская компания «Babolat» презентовала на Международной выставке потребительской электроники (International CES) в Лас-Вегасе первую в мире «умную ракетку» – «Play Pure Drive». Данное высокотехнологичное устройство, нацеленное на широкий круг теннисистов, включает в себя несколько датчиков и гироскопов, которые считывают параметры удара. Ракетка способна уловить и зафиксировать, область сетки, об которую ударился мяч, под каким углом, с какой силой был нанесен удар, каждого вида ударов (форхэнд, бэкхэнд, подача, смэш), количество ударов в минуту, времени розыгрыша очка, чистого и общего времени игры. Информация передаётся через Bluetooth на любой смартфон с платформой iOS или Android, либо через USB-порт на компьютер. С помощью мобильного приложения или специальной компьютерной программы пользователь может в доступной форме проанализировать данные своей игры, а тренер – оценить, например, как изменялась сила удара в течение тренировки или матча,

насколько упала точность по мере возрастания нагрузки или продолжительности игры. Причём всё это он может делать дистанционно, находясь, например, на другом континенте от своего ученика.

Кроме того, свои навыки игры можно будет сравнивать через интернет с другими пользователями таких же ракеток, в том числе и с профессионалами, среди которых Рафаэль Надаль, Джо Вильфрид Тсонга, Ли На и др.

«Babolat Play» предназначена не только для тренировок, ей можно играть и в официальных турнирах, так как Международная федерация тенниса (ITF) разрешила использование подобных ракеток на соревнованиях любого уровня. Единственное ограничение: считывать информацию во время самого матча запрещено (только после). Сама ракетка, несмотря на большое количество дополнительных деталей, весит ровно столько же, сколько и обычные ракетки, которые используются на соревнованиях.

Характеристики «Babolat Play»: рабочая площадь – 645 см.кв.; вес – 300г.; баланс – 30 см; жёсткость – 72; длина – 68,5 см; полиматериал – углепластик и графен.

К недостатку ракетки относится необходимость периодической калибровки датчиков (<https://habr.com>; <https://tennis-i.com>).

Таким образом, можно подчеркнуть, что использование современных технологий будет способствовать развитию и совершенствованию мастерства теннисистов в тренировочной и соревновательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

<http://www.shot-stats.com>.

<https://appadvice.com/app/qlipp-tennis/943945108>.

<https://habr.com/post/208578>.

<https://techcrunch.com/2014/05/28/smash>.

<https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/dlya-lyuboznatelnykh/programmno-obuchayushchij-bandazh-dlya-vypolneniya-pravilnykh-dvizhenij.html>.

<https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/dlya-lyuboznatelnykh/ustrojstva-schityvaniya-informatsii-ob-udarnykh-kharakteristikakh-tennistov.html>.

<https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/dlya-lyuboznatelnykh/pervaya-v-mire-umnaya-raketka-ot-babolat.html>.

https://www.zapp.com/ja-jp/press/head_tennis_sensor

Информация про автора

Шевченко Олег Александрович

к. физ. восп., доцент

Харьковская государственная академия физической культуры

E-mail: Shevchenko777oleg@ukr.net

Поступила в редакцию 27.12.2018

**Некоторые итоги выступления женской сборной команды
ХГАФК по баскетболу**
Ширяева И. В., Чуча Н. И.
Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация: В данной статье рассмотрены достижения женской сборной команды Харьковской государственной академии физической культуры по баскетболу 5x5 и 3x3, в Студенческой Баскетбольной Лиге Украины (СБЛУ) и студенток Харьковской государственной академии физической культуры, которые на данный момент продолжают прославлять академию в различных международных соревнованиях в составе сборных команд Украины.

Ключевые слова: Студенческая Баскетбольная Лига Украины; студенческий баскетбол; баскетбол 3x3.

В последние годы в Украине большое внимание уделяется студенческому баскетболу. Это связано с тем, что в наше время именно из студенческого баскетбола начинают свой путь многие известные и талантливые игроки. Стоит отметить, что ранее у них есть возможность проявить себя в детских соревнованиях, в ВЮБЛ (Всеукраинская Юношеская Баскетбольная Лига), но именно в студенческом спорте сейчас созданы условия, чтобы уже в старшем школьном возрасте и после окончания ДЮСШ юноши и девушки плавно «вливались» в составы команд своих высших учебных заведений. Многих игроков замечают уже после первого курса обучения и приглашают в профессиональные команды. Некоторые тренеры целенаправленно просматривают статистические протоколы студенческих соревнований и делают выводы о потенциале определенных игроков. Приглашают их на просмотры, тренировочные сборы, заявляют в основные составы команд высшей и суперлиги.

Иногда удачные выступления студенческих команд дают толчок для заявки команды от города. Наиболее яркий пример последнего сезона – команда ЛГУФК, которая в сезоне 2018–19 гг. выступает как СБК ЛЬВІВ среди команд суперлиги.

В последние годы Федерацией Баскетбола Украины (далее ФБУ) создана лига, в которой могут проявить себя именно студенты – СБЛУ. Эта лига стремительно развивается, с каждым годом привлекая все больше команд-участниц мужского и женского баскетбола в свои ряды. Соревнования в данной лиге проводятся на наивысшем уровне и по напряженности встреч их можно сравнить с играми первой и высшей лиги регулярного чемпионата Украины.

Есть определенный регламент, утвержденный ФБУ, который включает в себя такие разделы:

- цели и задачи;
- сроки и место проведения соревнований;
- организация и руководство проведением соревнований;
- участники соревнований;
- характер мероприятия;
- программа (система) проведения соревнований;
- безопасность и подготовка мест для проведения соревнований;
- условия определения и награждения победителей и призеров;
- условия финансирования мероприятия и материальное обеспечения участников;
- сроки и порядок подачи заявок на участие в соревнованиях;
- другие условия.

Наиболее привлекательным для участия команд является строго регламентированное участие игроков-студентов, имеющих лицензии суперлиги, что значительно уравнивает шансы простых студентов, преданно посвящающих свое свободное время тренировкам и соревнованиям только в студенческой среде. Кроме того, частичное финансовое обеспечение команд-участниц и судейской коллегии за счет ФБУ во многом облегчает привлечение к проведению соревнований лучших судей и секретарей, упрощает поиск финансирования на командирование команд.

Следует отметить, что СБЛУ уже несколько лет является основным чемпионатом, в котором студенты разных учебных заведений, могут попробовать свои силы. В данной лиге принимают участие, как профильные учебные заведения, так и различные не специализирующиеся по физическому воспитанию ВУЗЫ. Уровень этих соревнований достаточно высок и с каждым годом только набирает обороты (<http://fbu.ua>).

В сезоне 2016–2017 года женская баскетбольная команда ХГАФК боролась за призовые места с командой ЛГУФК (Львов). В тяжелой борьбе наша команда уступила студенткам из Львова и заняла 4-е место в данных соревнованиях. В сезоне же 2017–2018 года сборная ХГАФК вышла в финал, где встретилась с НУФКСУ (Киев). Наши студентки показали достойную игру, дали отпор киевлянкам, но, к сожалению, лидируя после первой половины игры, так и не смогли удержать победу. Итог – второе место в СБЛУ.

Наша женская сборная ХГАФК успешно принимает участие в Студенческом Кубке Украины по баскетболу 3x3. В сезоне 2015–2016 года женская сборная заняла первое место. В финальном матче Харьковская государственная академия физической культуры досрочно одержала победу над Каменец-Подольским Национальным Университетом со счетом 15:5 (<http://fbu.ua>). Значительный вклад в победу команды академии привнесла баскетболистка Виктория Кондусь, которая была признана лучшим игроком Студенческого Кубка Украины. В сезоне 2016–2017 года сборная академии завоевала второе место,

проиграв в финале студенткам ЛГУФК (Львов), со счетом 20:14 (<http://fbu.ua>). В сезоне 2017 – 2018 года наша команда так же заняла второе место, уступив сборной ПНУ (Ивано-Франковск) (<http://fbu.ua>).

Хотелось бы отметить определенных игроков, которые входили в состав сборной академии, некоторые из них на данный момент уже выпускницы академии: Афанасьева Ксения, Телешик Надежда, Проскурина Валерия, Самохвалова Алена, Радионова Светлана, Лах Алина, Федоренко Виктория. Они неоднократно попадали в расширенный список и в основной состав молодежных сборных Украины разных возрастов, как по баскетболу 5x5, так и по баскетболу 3x3.

Лах Алина, студентка III курса, с 2013 по 2018 игрок основного состава молодежных сборных Украины, где с 2014 по 2016 годы была капитаном сборной.

Федоренко Виктория, студентка II курса, в 2018 году, заняла первое место в международном турнире в Роттердаме (Нидерланды) в составе сборной Украины U-18 по баскетболу 3x3.

1. Мы гордимся успехами недавней выпускницей Харьковской государственной академии физической культуры Кондусь Викторией, которая в сезоне 2017–18 гг. заняла со сборной Украины U-23 третье место на Чемпионате Мира в Китае, где она стала самой результативной, набрав 58 очков в 7 матчах; второе место в составе студенческой команды в Всемирной студенческой лиге в Китае, где Украину представляла команда Прикарпатского национального университета им. Василия Стефаника; сыграла в шести этапах Лиги Наций 3x3 и других турнирах (<http://fbu.ua>). На начало 2019 года ФИБА назвала Викторию Кондусь самым сильным игроком 3x3 в рейтинге среди всех игроков женских команд Украины (<http://fbu.ua>).

Выводы: Сегодня в Украине Студенческий баскетбол, как классический, так и 3x3, достаточно стремительно развивается. Уровень соревнований СБЛУ достаточно высок, интересен и дает свои плоды в продвижении и популяризации баскетбола в целом. Наиболее перспективные игроки из студенческих команд имеют возможность продвижения в профессиональных клубах и сборных командах Украины.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

<http://fbu.ua>

<http://fbu.ua/news/drugi-v-sviti-sered-studentok-zbirna-ukrani-privezla-sriblo-vsesvitno-universitetsko-ligi-3h3>

<http://fbu.ua/news/fba-nazvala-naysilnishih-basketbolistiv-3h3-na-pochatok-2019-roku>

<http://fbu.ua/news/ukranka-kondus-vviyshla-v-simvolichnu-zbirnu-chempionatu-svitu>

<http://fbu.ua/news/zbirna-ukrani-viborola-bronzovi-medali-chempionatu-svitu>

<http://www.fiba.basketball/.../who-started-2019-as-number-one...>

Информация об авторах

Ширяева Ирина Витальевна;

Харьковская государственная академия физической культуры

E-mail: shiryayeva90@list.ru

Чуча Наталья Ивановна;

Харьковская государственная академия физической культуры

E-mail: natali.chucha@ukr.net

Поступила в редакцию 10.01.2019

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Ризики та можливості компетентісно орієнтованого фізичного виховання учнів Нової української школи

Моїсеєв С. О.¹, Потеряйко С. М.²

¹ *Комунальний вищий навчальний заклад «Херсонська академія неперервної освіти» Херсонської обласної ради;*

² *Комунальна установа «Районний центр по обслуговуванню закладів освіти» Білозерської районної ради Херсонської області*

Анотація. У статті розкривається актуальність імплементації Концепції Нової української школи у практику фізичного виховання здобувачів загальної середньої освіти. Розкриваються ризики та можливості розвитку ключових компетентностей учнів на уроках фізичної культури у Новій українській школі.

Ключові слова: *Нова українська школа; ключові компетентності; ризики; фізична культура; урок.*

Історичний поступ України – це череда постійних випробувань, стрімких злетів та болісних падінь. ХХІ століття, на превеликий жаль, для мільйонів нащадків Тараса Шевченка не стало періодом сталого розвитку української державності та якісного покращення життя: триває гібридна війна на Сході, буває корупція, заростають бур'яном підприємства, сотні тисяч українців поїхали на заробітки до інших країн. Сьогодні суспільство як ніколи гостро відчуває потребу в освічених і компетентних, чесних і порядних, ініціативних і креативних, фізично здорових будівниках і захисниках Нової України (Моїсеєв, 2018; Нuzar, 2009).

Гуляючи вулицями міста, їдучи у громадському транспорті, передивляючись новини виникають питання: «А де ж їх всіх взяти? Хто їх має підготувати?». Відповідь на ці питання, на перший погляд, проста – це школа, Нова українська школа та нове фізичне виховання!

На систему фізичного виховання Нової української школи держава покладає великі сподівання. Центральне місце у ній відводиться учителю фізичної культури, який неперервно навчається та реалізує справжній, а не

популістський компетентнісний підхід до фізичного виховання учнів (Моїсеєв, 2017, 2018).

Згідно нового Державного стандарту початкової освіти, предмет «Фізична культура» належить до фізкультурної освітньої галузі, потенціал якої забезпечує формування всіх ключових компетентностей (Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87).

У Державному стандарті початкової освіти (від 21 лютого 2018 р.) до ключових компетентностей відносять: вільне володіння державною мовою;

здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами; математична компетентність; компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій; інноваційність; екологічна компетентність; інформаційно-комунікаційна компетентність; навчання впродовж життя; громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, з усвідомленням рівних прав і можливостей; культурна компетентність; підприємливість та фінансова грамотність (Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87).

Ризики щодо розвитку ключових компетентностей і наскрізних вмінь учнів на уроках фізичної культури висувають підвищені вимоги до педагогічної майстерності фахівців (Моїсеєв, 2017b, 2018). Особливо з огляду на те, що більшість вчителів фізичної культури отримували вищу освіту за часів, коли в навчальних аудиторіях компетентнісний підхід не згадувався взагалі або позиціонувався як західна екзотика.

На нашу думку, основні виклики для розвитку ключових компетентностей учнів початкової школи на уроках фізичної культури будуть полягати у наступних моментах:

➤ пошуку вчителями змістової та інструментальної гармонії між предметними та ключовими компетентностями. Знаючи особливості адміністрування по-українськи, цілком допускаємо, що в деяких школах після емоційного засідання педагогічної ради, «живого слова» директора та виразного зачитування у повному обсязі Закону України «Про освіту» у молодого вразливого вчителя фізичної культури може виникнути «нестримне бажання» на своїх уроках одночасно розвивати в учнів всі 11 ключових компетентностей, позабувши про предметні. Хочемо попередити нервові зриви у вчителя та учнів – це марна справа! Допомогти дитині стати особистістю, патріотом та інноватором за 45 хвилин, тиждень, місяць та рік не можливо та й не потрібно. Найголовніше – це якість освітнього процесу, почуття міри, виконання вимог Державного стандарту та ефективність формування предметних, міжпредметних та ключових компетентностей, саме з такою послідовністю та пріоритетністю. З огляду на зазначене, виникає питання: «Що вважати системним і цілеспрямованим розвитком ключових компетентностей

учнів на уроках фізичної культури на рівні теми, чверті, семестру, року?». Доволі часто трапляється так, що у плані-конспекті уроку фізичної культури підібраний зміст та організаційно-методичні вказівки не відповідають поставленому завданню або на вирішення сформульованого завдання відводиться одна вправа з формальними організаційно-методичними вказівками. У окресленій ситуації, вчителям фізичної культури можна порадити під час календарно-тематичного планування передбачати уроки, що будуть спрямовані на формування не тільки предметних, а і відповідних ключових компетентностей. Тут учителям необхідно адекватно оцінити свою педагогічну майстерність та чесно, в першу чергу для самого себе, визначитися із ключовими компетентностями, які вони готові та здатні на системному рівні (постановка завдання на урок та достатній методичний комплекс його вирішення) розвивати в учнів. На перших етапах імплементації концепції Нової української школи у практику роботи закладів загальної середньої освіти, вважаємо не доцільним спрямовувати уроки фізичної культури на розвиток тих ключових компетентностей, до формування яких учитель поки що не готовий (наприклад, здатність спілкуватися іноземними мовами, інноваційність, інформаційно-комунікаційна компетентність, підприємливість та фінансова грамотність тощо). Але такі проблемні напрями удосконалення педагогічної майстерності вчителя фізичної культури повинні бути об'єктом його постійної уваги і кількість ключових компетентностей, які він здатен розвивати на системному рівні, повинні з року в рік зростати та відображатися у календарно-тематичному плануванні;

➤ «нерівній» боротьбі вчителів фізичної культури з авторитарними «скрепами» (ціннісні домінанти, шаблонні схеми дій, стереотипи) та «художнім свистом». У сучасних умовах характерним недоліком традиційної системи фізичного виховання учнів, який своїми коріннями уходить у військові статuti, є те, що вчителі під час проведення уроку звикли покладатися на монолог, гучність свистка, виразність міміки та жестикуляції, одночасно забуваючи про величезний розвивальний потенціал діалогу, бесіди, активних та інтерактивних методів навчання. У практиці фізичного виховання ще зустрічаються «майстри художнього свисту», які можуть провести «гарний» урок не виймаючи свисток з роту та не підіймаючись з гімнастичної лави. Сьогодні у типових освітніх програмах учителям для досягнення запланованих результатів наполегливо рекомендується використовувати інтерактивні форми і методи навчання – дослідницькі, інформаційні, мистецькі проекти, сюжетно-рольові ігри, інсценізації, моделювання, ситуаційні вправи, екскурсії, дитяче волонтерство тощо (Шиян, (Eds.).). Саме тому науково-методичні перспективи з означеного напрямку вбачаємо у роботі вчителів фізичної культури над проблематикою використання на уроках активних та інтерактивних методів навчання, діалогізації фізичного виховання, формування наскрізних умінь в учнів на

уроках фізичної культури, розвитку ідей Школи розумного руху Олени Аксьонової;

➤ переходу від імітації компетентнісного підходу до його дієвої реалізації. Нібито все у шкільному фізичному вихованні у нас гарно. Якщо подивитися на «авансцену», то уроки проводяться, заходи відбуваються, гуртки працюють, у змаганнях учні беруть активну участь, а якщо зазирнути за «кулісу» та подивитися у глибину, в «оркестрову яму», то можна побачити, що учні не володіють елементарними знаннями з теорії і методики фізичного виховання, здорового способу життя, не вміють скласти для себе комплекс ранкової гімнастики, програму фізичного самовиховання, організувати рухливу гру з малечею, похід вихідного дня, звернути увагу друзів на правильність виконання певного технічного елементу тощо. Найголовніше у компетентнісному підході, щоб дитина навчилася бачити проблеми у стані свого здоров'я та фізичного розвитку, дозвіллі та відпочинку й вміла використовувати набуті на заняттях фізичною культурою і спортом компетентності для їх ефективного вирішення. Саме про це повинні завжди пам'ятати вчителі фізичної культури під час імплементації технологій компетентнісно орієнтованої освіти у практику фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи;

➤ розширення меж академічної свободи вчителя фізичної культури. У листі МОН України від 03.07.2018 року № 1/9-415 «Щодо вивчення у закладах загальної середньої освіти навчальних предметів у 2018/2019 навчальному році «стверджується, що «календарне та поурочне планування здійснюється вчителем у довільній формі, у тому числі з використанням друкованих чи електронних джерел тощо. Формат, обсяг, структура, зміст та оформлення календарних планів та поурочних планів-конспектів є індивідуальною справою вчителя. Встановлення універсальних у межах закладу загальної середньої освіти міста, району чи області стандартів таких документів є неприпустимим» (Лист МОН України від 03.07.2018 року № 1/9-415). Прекрасні довгоочікувані більшістю освітян рядки, яким хочеться плескати стоячи, але, як засвідчує життя, збільшення свободи прямо пропорційно збільшує і відповідальність вчителя та висуває підвищення вимоги до його бажання і обов'язку неперервно розвивати власну педагогічну майстерність і творчі здібності.

Отже, розбудова Нової системи фізичного виховання у Новій початковій школі висуває підвищені вимоги до неперервного зростання педагогічної майстерності вчителя фізичної культури.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Лист МОН України від 03.07.2018 року № 1/9-415 «Щодо вивчення у закладах загальної середньої освіти навчальних предметів у 2018/2019 навчальному році». URL: https://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/61466/ (дата звернення: 06.01.2019).

- Моїсеєв, С. О. (2017а). Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі. *Педагогічний альманах* : збірник наукових праць, Випуск 34, 296-303.
- Моїсеєв, С. О. (2017б). Сучасні тренди в семантичному просторі конструкту «педагогічна майстерність». *Педагогічний альманах* : збірник наукових праць, Випуск 35, 165-172.
- Моїсеєв, С. О. (2018). *Розвиток педагогічної майстерності вчителя фізичної культури у вимірах фахових конкурсів* : навчально-методичний посібник. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти».
- Моїсеєв, С. О. (2013). Порівняльна характеристика робочого, відкритого та конкурсного уроків фізичної культури. *Нова педагогічна думка* : науково-методичний журнал, 4, 154-158.
- Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87 «Про затвердження Державного стандарту початкової освіти» [Електронний ресурс]. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF>.
- Шиян, Р. Б. (Eds.). Типова освітня програма першого циклу початкової освіти. Цикл I (1–2 класи). URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/nush/tipovaosvitnyaprograma1.doc>
- Huzar, V. M. (2009). Process of physical culture and sports management. *Pedagogics, psychology, medical and biological issues of physical education and sports*, 17, 9-18.

Відомості про авторів

Моїсеєв Сергій Олександрович

кандидат педагогічних наук, доцент;

Комунальний вищий навчальний заклад «Херсонська академія неперервної освіти» Херсонської обласної ради.

E-mail: cergeycom@ukr.net

Потеряйко Сергій Миколайович

Комунальна установа «Районний центр по обслуговуванню закладів освіти» Білозерської районної ради

E-mail: cergeycom@ukr.net

Поступила до редакцію 09.01.2019