

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**

**X Міжнародної конференції**

**«МОЛОДЬ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ»**

*24-25 травня 2017 р.*

*Київ, Україна*

УДК: 796.032-053.67(063)

ББК 75.4(0)90к.я431

В 78

Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної конференції, 24-25 травня 2017 року [Електронний ресурс]. – К., 2017.

У збірнику представлені тези з актуальних питань проблем теорії та методики олімпійського, паралімпійського та дефлімпійського спорту, олімпійської освіти, відбору та багаторічної підготовки спортсменів, медико-біологічних аспектів олімпійського спорту, фізичної реабілітації та спорту для всіх.

Матеріали збірника представляють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників, студентів.

Електронна версія збірника розміщена на сайті:  
<http://www.uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>

*Редакційна колегія:*

Платонов В. М., д.пед.н., професор  
 Дутчак М.В., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Борисова О.В., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Булатова М. М., д.пед.н., професор  
 Андреева О. В., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Благій О.Л., к.пед.н., доцент  
 Василенко М.М., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Драгунов Л. О., к.пед.н., професор  
 Єрмолова В. І., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Жарова І.О., д.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Ільїн В.М., д.б.н., професор  
 Когут І.О., д.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Коробейніков Г. В., д.б.н., професор  
 Кропивницька Т. А., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Круцевич Т.Ю., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Лазарева О.Б., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Маринич В. Л., к.фіз.вих. і спорту  
 Матвеев С. Ф., к.пед.н., професор  
 Ніканоров О. К., д.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Павленко Ю.О., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Пастухова В. А., д.мед.н., доцент  
 Радченко Л. О., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Філіппов М.М., д.б.н., професор  
 Футорний С. М., д.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Шахліна Л. – Я. Г., д.мед.н., професор  
 Шкрєбтій Ю.М., д.фіз.вих. і спорту, професор

**Рекомендовано Вченою радою Національного університету фізичного виховання і спорту України**

## **I НАПРЯМ. ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ І ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ**

Олімпійська освіта: досвід, проблеми, перспективи.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

## **II НАПРЯМ. МАСОВИЙ СПОРТ. СПОРТ ДЛЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ**

Паралімпійський, дефлімпійський спорт. Спеціальні олімпіади.

Спорт для всіх. Оздоровча рухова активність.

## **III НАПРЯМ. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ**

Медико-біологічне забезпечення олімпійського спорту.

Сучасні аспекти спортивної медицини. Фізична реабілітація.

## ЗМІСТ

<b>I напрям. ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ І ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ</b>	<b>13</b>
<b>Олімпійська освіта: досвід, проблеми, перспективи.</b>	
1. <b>Балджи І.В.</b> РОЛЬ ВСЕВОБУЧУ У РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ НА КАТЕРИНОСЛАВЩИНІ (ДНІПРОПЕТРОВЩИНІ) В ПЕРШІ РОКИ РАДЯНСЬКОЇ ВЛАДИ (1920-1923 рр.)	13
2. <b>Бойко Д.М.</b> СТАЛИЙ РОЗВИТОК І ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ	16
3. <b>Бойко І.А.</b> ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ	18
4. <b>Бугорський В.О., Бугорська О.А., Назаренко М.В.</b> ВПЛИВ КОНСТРУКТИВНИХ ФОРМ РІЗНИХ ТИПІВ МЕЧІВ, ХАРАКТЕРНИХ ДЛЯ ТЕРИТОРІЇ КИЇВСЬКОЇ РУСИ І УКРАЇНИ, НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ СЕРЕДНЬОВІЧНОГО ФЕХТУВАННЯ	20
5. <b>Васіков П.Є.</b> РЕАЛІЗАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	23
6. <b>Галан Я.П., Русанова В.О.</b> ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ З ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ	25
7. <b>Іваненко Г.О.</b> ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА – ЗАВДАННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ	27
8. <b>Клементьев И.</b> МОЛОДЁЖЬ И ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ. ВОПРОСЫ ОЛИМПИЙСКОГО СПОРТА	29
9. <b>Коханська С.С., Радченко Л.О.</b> МІЖНАРОДНІ ЦЕНТРИ ОЛІМПІЙСЬКИХ ДОСЛІДЖЕНЬ Й ОСВІТИ: ІСТОРІЯ СТВОРЕННЯ ТА НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ	31
10. <b>Лемешко О.С.</b> ІСТОРИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В УКРАЇНІ	33
11. <b>Лях-Породько О.О.</b> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СОКІЛЬСЬКОГО ТА ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ	35
12. <b>Лях-Породько О.О., Божук М.А., Геря М.В.</b> УКРАЇНСЬКІ СОКОЛИ – УЧАСНИКИ ВСЕСОКІЛЬСЬКИХ ЗЛЮТІВ 1907 – 1938 РОКІВ	37
13. <b>Мірошниченко Б.О.</b> ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДІЖНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ «СОКІЛ» В УКРАЇНІ	39
14. <b>Науменко М. В.</b> ТЕНДЕНЦІЇ ЗМІН ПРОГРАМИ ІГОР ОЛІМПІАД	41
15. <b>Огнистий А.В.</b> ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ НАПРЯМУ «ПОЧАТКОВА ОСВІТА»	43
16. <b>Приступа Є.Н., Бріскін Ю.А., Пітин М.П.</b> ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА ЯК ВИХОВНЕ СЕРЕДОВИЩЕ МОЛОДІ	45
17. <b>Shi Shengwen</b> SUSTAINABILITY AND LEGACY OF BEIJING'S 2008 OLYMPICS	47
18. <b>Taran L.N., Gnatenko K.V.</b> PRECONDITIONS OF REVIVAL OF MODERN OLYMPIC GAMES (EDUCATIONAL ASPECT)	49
19. <b>Тимо Є.В.</b> ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ПРИВАТНИХ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ З ФЕХТУВАННЯ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ	51
20. <b>Тимчак Я.В., Корчовський О.І.</b> СТАНОВЛЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ ЯК ОКРЕМОГО ОСВІТНЬОГО НАПРЯМУ	53
21. <b>Шандригось В. І., Первачук Р. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОЇ БОРОТЬБИ В КОНТЕКСТІ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ	55
22. <b>Ярмолюк О.В., Білько Б.Є.</b> ЕКОЛОГІЧНА ПОЛІТИКА ОРГАНІЗАЦІЙНОГО КОМІТЕТУ ІГОР XXXI ОЛІМПІАДИ В РІО-ДЕ-ЖАНЕЙРО	57

<b>Сучасні підходи до підготовки спортсменів</b>		59
23.	<b>Безмилов М.М., Лю Менань</b> МОДЕЛЮВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЧИННИКИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МОДЕЛЕЙ ПІД ЧАС ОЦІНЮВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ В КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ	59
24.	<b>Білик О. Л.</b> АКТУАЛЬНІ ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ГАНДБОЛІ	61
25.	<b>Бойчук Р.І., Захаркевич Т.М., Кваснюк Ю.М.</b> ВПЛИВ ПОКАЗНИКІВ РУХОВОЇ КООРДИНАЦІЇ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ СТУДЕНТИВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	63
26.	<b>Бутенко Г.О., Шкура В.М.</b> СУЧАСНІ МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЕНТУВАЛЬНИКІВ	65
27.	<b>Ван Вей</b> ПЕРІОДИЗАЦІЯ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ІНТЕНСИФІКАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТРИБКУ В ДОВЖИНУ	67
28.	<b>Ван Вейлун</b> КОНТРОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ РАБОТОСПОСОБНОСТІ КВАЛІЦИРОВАННИХ СПОРТСМЕНІВ-СПРИНТЕРІВ В ГРЕБЛІ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ (НА ПРИМЕРІ СПОРТСМЕНІВ КИТАЯ)	69
29.	<b>Ван Лейбо, Лисенчук Г.А.</b> ПРОБЛЕМИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧЕСКОЇ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОДГОТОВКИ К ВИСШИМ ДОСТИЖЕННЯМ	71
30.	<b>Ван Синьинань, Дьяченко А.</b> РЕАКЦІЯ КАРДИОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ГРЕБЦІВ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ НА ДИСТАНЦІЇ 200 М НА СТАНДАРТНІ ТРЕНИРОВОЧНІ І СОРЕВНОВАТЕЛЬНІ НАГРУЗКИ	73
31.	<b>Верняєв О. Ю., Омел'янчик-Зюркалова О. О., Салямін Ю. Н.</b> ПІДГОТОВКА ВИСОКОКВАЛІФІЦІЙНИХ ГІМНАСТІВ ДО ЗМАГАНЬ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНА	75
32.	<b>Вороний В.О.</b> ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	77
33.	<b>Габрильчук І. В., Передерій А. В.</b> ВИМОГИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ОСНОВА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ	79
34.	<b>Горбонос-Андроніва О.Р.</b> ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ ТА АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСТІ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОДНИМ ТУРИЗМОМ	81
35.	<b>Дідух В. П., Когут І. О.</b> ПРОГРАМНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ДЮСШ: СТАН, ПРОБЛЕМИ	83
36.	<b>Добряк О.О.</b> АНАЛІЗ ВПЛИВУ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ НА НАДІЙНІСТЬ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ КОМПОЗИЦІЙ У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ	85
37.	<b>Довгодько Н.В.</b> ПІДХОДИ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ НА ЗАКЛЮЧНОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ	87
38.	<b>Дробний П.Д.</b> КОНСТИТУЦІОНАЛЬНА СПОРТИВНА АНТРОПОМЕТРІЯ ДЛЯ ДОБОРУ ПЕРСПЕКТИВНИХ СПОРТСМЕНІВ І ПРОГНОЗУВАННЯ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ	89
39.	<b>Є Ченьцін, Костікова С. Д., Домбровський В. О., Подосінова Л. П.</b> ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЄДНАНОГО РОЗВИТКУ РУХОВИХ СПРОМОЖНОСТЕЙ НА СУШІ І У ВОДІ	91

40. **Жань Сюй, Русанова О.М., Кулагіна А.Ю., Остапець А.В.** ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ Й ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАЛЬНОМУ СЛАЛОМІ 93
41. **Заплатинська О.Б.** ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВІДТВОРЕННЯ РИТМУ ТА ВИКОНАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ДОРІЖОК У ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ 95
42. **Іванов П.П.** ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ У СУЧАСНОМУ ПРОФЕСІОНАЛЬНОМУ ФУТБОЛІ В УКРАЇНІ 97
43. **Ісмаїл Мустафа** ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ ФУТБОЛУ В РЕСПУБЛІЦІ ЛІВАН 99
44. **Kaluzhna O.** INTERCOMMUNICATIONS of INDEXES of PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL PREPAREDNESS of 10-13-YEAR-OLD SPORTSWOMEN ENGAGED in SPORTING DANCES 101
45. **Клімашевський О.** ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВЕСТИБУЛОМОТОРНОЇ СИСТЕМИ КВАЛІФІКОВАНИХ МЕТАЛЬНИКІВ СПИСА 104
46. **Коваленко Я.О., Болобан В.М.** АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ХУДОЖНІХ ГІМНАСТОК У РІО-ДЕ-ЖАНЕЙРО 2016 106
47. **Ковалькова Е.П.** СООТНОШЕНИЕ БЕГОВЫХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА 400 М С БАРЬЕРАМИ 109
48. **Козлов К.** ДИНАМІКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТИБУНІВ ПОТРІЙНИМ У ДРУГІЙ СТАДІЇ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ 112
49. **Кравченко О.О.** ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ 114
50. **Кропивницька Т. А., Луць Ю. П.** ДИНАМІКА УЧАСТІ ЗБІРНИХ КОМАНД УКРАЇНИ У ВСЕСВІТНІХ ІГРАХ 116
51. **Крупеня С. В., Хмельницька І. В.** ШКАЛА ОЦІНОК ТЕХНІКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТОК В ОПОРНОМУ СТИБКУ ТИПУ РОНДАТ-ФЛЯК 119
52. **Кузьминчук А. П., Градусов В.О.** ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ВЕЛОЕРГОМЕТРІ 122
53. **Кун Сянлинь, Го Пенчен** КОНТРОЛЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ РАБОТОСПОСОБНОСТІ КВАЛІФІЦІРОВАННИХ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ 125
54. **Кусовська О.С.** ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТІВ 127
55. **Літус Р.І.** МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ У ПАУЕРЛІФТИНГУ 129
56. **Лю Пон, Безмилов М.М.** КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БАДМІНТОНІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 131
57. **Мазуренко І. О., Безкоровайний Д. О.** БАГАТОРІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В АРМСПОРТІ 133
58. **Максимова Ю.А., Юрченко Ю.В., Максимов С.Д.** ІДЕОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ АКРОБАТИВ ПРИ НАВЧАННІ БАЗОВИМ ЕЛЕМЕНТАМ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 136
59. **Малиновський А.І.** ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ ТРЕНЕРА З ФУТБОЛУ 138
60. **Микитчик О.С.** ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ПІДТРИМУЮЧИХ ЗАСОБІВ ПРИ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ 140

	ПІДГОТОВКИ	
61.	<b>Мохаммед Фахмі Рабін Х</b> СУЧАСНА СИСТЕМА ЗМАГАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	142
62.	<b>Нерода Н.В.</b> ГЕНЕЗА ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ	144
63.	<b>Павленко О.Ю.</b> РІВЕНЬ ПРЕДСТАВНИЦТВА БАСКЕТБОЛУ НА УНІВЕРСИАДАХ	146
64.	<b>Павлюк А.А.</b> ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ НА СПРИНТЕРСЬКІЙ ДИСТАНЦІЇ	148
65.	<b>Петрушевський Є.В., Борисова О.В.</b> ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ГАНДБОЛУ В УКРАЇНІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ	150
66.	<b>Побурный П.В., Ангел А.А.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ПАРАМЕТРОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СОВМЕСТИМОСТИ ПРИ КОМПЛЕКТОВАНИИ СБОРНЫХ ЭКИПАЖЕЙ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ	152
67.	<b>Прокопенко А.О., Гончарова Н.М., Нагорна В.О.</b> РІВЕНЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТЕНІСІСТІВ 7-10 РОКІВ	154
68.	<b>Рашид Шерзад Афанді, Шкребтій Ю.</b> ВТЯГУЮЧІ МІКРОЦИКЛИ В ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ В УМОВАХ ВИСОКИХ ТЕМПЕРАТУР	156
69.	<b>Різатдінова Г.С., Литвиненко Ю.В.</b> АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ	158
70.	<b>Розпутній О.П.</b> ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТЗАЛУ	160
71.	<b>Сададі Хамуда</b> АНАЛІЗ ІНФОРМАТИВНОСТІ ПОКАЗНИКІВ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ–БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ	162
72.	<b>Сиваш І.С.</b> ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ	165
73.	<b>Сиваш І.С., Гудим В.В.</b> СПІВВІДНОШЕННЯ СИЛ ПРОВІДНИХ КОМАНД СВІТУ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА МІЖНАРОДНІЙ СПОРТИВНІЙ АРЕНІ (НА ПРИКЛАДІ ГРУПОВИХ ВПРАВ)	168
74.	<b>Skrypchenko I.T.</b> INDOOR ROWING FOR SPORTSMEN IN SAILING	170
75.	<b>Soronovych I., Kaluzhna O.</b> INTERCOMMUNICATIONS of INDEXES of 10-13-YEAR-OLD SPORTSMEN-DANCERS' PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL PREPAREDNESS	173
76.	<b>Стрельчук С.</b> РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТХЕКВОНДИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	176
77.	<b>Сушко Р.О.</b> ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР В УКРАЇНІ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ	178
78.	<b>Тракалюк Т.О.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	180
79.	<b>Уварова Н. В.</b> ПРОЯВ РІВНОВАГИ У СПОРТСМЕНІВ-СКЕЛЕЛАЗІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	183
80.	<b>Улан А. М.</b> ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПРОФІЛЬ АСИМЕТРІЇ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНИХ ПОСДИНКІВ У ФЕХТУВАННІ	185
81.	<b>Улан А. М., Балковий І. С.</b> ВПЛИВ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АСИМЕТРІЇ НА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ОРІЄНТАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ	187
82.	<b>Хаммуди Мунтадр Фадел Кадхам Ф.К.</b> ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ РЕЙТИНГА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ	189

83. **Чайковський Є. В.** ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ПАР В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ 191
84. **Чжао Дун** НАПРАВЛЕННЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ 193
85. **Ши Шенин, Борисова О.В.** ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЦЕНТРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТЕННИСИСТОВ 196
86. **Шинкарук О.А., Коженкова А.М.** РОЗРОБКА МОДЕЛІ ПРОХОДЖЕННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДИСТАНЦІЇ УКРАЇНСЬКИМ ЕКІПАЖЕМ ЖІНОЧОЇ ЧЕТВІРКИ ПАРНОЇ У ВЕСЛУВАНІ АКАДЕМІЧНОМУ 198
87. **Шинкарук О.А., Топол Г.А.** РОЗРОБКА АЛГОРИТМУ ПРОВЕДЕННЯ КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ 200

202

## II напрям. МАСОВИЙ СПОРТ. СПОРТ ДЛЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

1. **Бекар С.В., Когут І.О., Дев'ягаєва О. В.** ОСОБЛИВОСТІ БІОНІЧНОГО ПРОТЕЗУВАННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО ЗАСТОСУВАННЯ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ 202
2. **Босько В.М.** СПЕЦИФІКА ТЕХНІКИ СПОРТИВНИХ СПОСОБІВ ПЛАВАННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ ЗІ СПАСТИЧНОЮ ДИПЛЕГІЄЮ 204
3. **Вольвах Т.С., Когут І.О.** РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ВАДАМИ ЗОРУ В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ 206
4. **Когут І. О, Маринич В. Л., Чебанова К. В.** ЕВОЛЮЦІЯ КАТА НА ВІЗКАХ: ВІД АСАЇ СЕНСЕЯ ДО ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР 208
5. **Маслов А.О., Когут І. О.** АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПУ ПЛАВЦІВ УКРАЇНИ НА ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ 211
6. **Нерода Н.** СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В СФЕРІ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ 213
7. **Пікінер О.С.** ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ БАСКЕТБОЛІСТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ 215
8. **Степаненко Д., Печко Г.Ю.** МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПРИ ПІДГОТОВЦІ БАР'ЄРИСТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ 217
9. **Ярмоленко М. А.** СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ ОСІБ З ВІДХИЛЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ 219
10. **Абдулрахман Раман Норі** РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ ІНСТИТУТІВ У РОЗВИТКУ МАСОВОГО СПОРТУ В КУРДИСТАНІ 221
11. **Аванесов Э.Ю.** АРМЯНСКИЙ ОПЫТ СПОРТИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 223
12. **Ашанін В.С., Філенко Л.В., Церковна О.В.** ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ 225
13. **Байдюк М.Ю.** ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ 227
14. **Бакіко І.** ЗАПОБІГАННЯ І КОРЕКЦІЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК В УЧНІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 229
15. **Бишевец Н.Г., Калапа Х.А.** ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТА ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ 231
16. **Благій В.О.** ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ 233
17. **Вахнова А. П.** ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У ФОРМУВАННІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я В УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ 235



18. Вишневецька В.П. СИСТЕМА ІНФОРМАТИЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ ФАХІВЦЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ 237
19. Вольвах Т.С., Сергієнко К.М. ВИКОРИСТАННЯ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 239
20. Гакман А.В. ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ФІТНЕС- КЛУБУ 241
21. Голованова Н.Л. ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО -ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ШВЕЙНОГО ВИРОБНИЦТВА 243
22. Гончаренко Є.В. ТЕЛЕБАЧЕННЯ ЯК ДЖЕРЕЛО ПРИБУТКУ У ФУТБОЛІ В ЄВРОПІ 245
23. Гончарова Н.М., Крайнік Я.С., Прокопенко А.О., Родіоненко М.В. СУЧАСНІ НАПРЯМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 247
24. Горбенко О.В., Лисенко А.О. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ НА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА 249
25. Деменков Д.В. МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГУРТКОВИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ ІЗ ШКОЛЯРАМИ 5-9 КЛАСІВ 251
26. Єднак В.Д. «SHUTTLE TIME» – НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЕКТ ВСЕСВІТНЬОЇ ФЕДЕРАЦІЇ БАДМІНТОНУ 254
27. Жирнов О.В., Бондар О.М., Носова Н.Л. ОСОБЛИВОСТІ ВЕРТИКАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 256
28. Житницький А. О. ЕВОЛЮЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В КОНТЕКСТІ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 258
29. Захарченко М. О. ГЕНДЕРНИЙ ПІДХІД У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ 260
30. Іванік О.Б., Куликовська С.М. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖІВ 262
31. Каліберда О.Г. СПОРТИВНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПЕРЕДУМОВИ ВІДКРИТТЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ В МІЖНАРОДНОМУ ГУМАНІТАРНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ 264
32. Катерина У.М., Сергієв Т.В., Боженко-Курило О.В. ПРОВІДНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ КЛУБНИХ СТРУКТУР В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ 266
33. Кириченко В.М. ПРОФЕСІЙНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСУЛЬТАНТА ЗІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ 269
34. Круцевич Т.Ю., Марченко О. Ю. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ШКОЛЯРІВ 271
35. Кузнецов М.В., Афонін В.М. ЕФЕКТИВНІСТЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВВНЗ 273
36. Максимова К.В. ДОЦІЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ 275
37. Маслово О., Гопей М. НЕОБХІДНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ 277
38. Михальчук А., Михальчук Т., Семененко В. СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ 279
39. Михальчук Т.В, Михальчук А.Д. СУЧАСНІ ЗАСОБИ ЗАХИСТУ ІНФОРМАЦІЇ В КОМП'ЮТЕРНИХ МЕРЕЖАХ 281
40. Мічуда Ю. П., Книш О. А. СУЧАСНІ ТАНЦІ В УКРАЇНІ: НА ШЛЯХУ 283

## ВИЗНАННЯ ЯК ВИДУ СПОРТУ

- |     |  |     |
|-----|--|-----|
| 41. | <b>Огниста К.М.</b> РОЛЬ УЧАСНИКІВ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ  | 285 |
| 42. | <b>Оріховська А.С.</b> ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ВАДАМИ СЛУХУ В УМОВАХ ВНЗ   | 287 |
| 43. | <b>Пальчук М.Б., Мірзаєв Дж.А.</b> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ   | 290 |
| 44. | <b>Перегінець М.М.</b> ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ РІЗНОГО ТИПУ   | 292 |
| 45. | <b>Підгайна В.О.</b> ПЕРЕДУМОВИ РОЗРОБКИ ПОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКВАРЕКРЕАЦІЇ                              | 294 |
| 46. | <b>Погребняк П.А.</b> ЙОГА-ТЕХНОЛОГІЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ   | 296 |
| 47. | <b>Полулященко Ю.М., Сасенко В.Г., Шунькин О. О., Ковальов Д. О.</b> ДОСЯГНЕННЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЛУГАНСЬКОЇ ОБЛАСТІ У 2016 РОЦІ                | 299 |
| 48. | <b>Приходько Т.Ю.</b> ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ДЛЯ ДІТЕЙ З ВІДХИЛЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ               | 301 |
| 49. | <b>Райко О.А.</b> СОДЕРЖАНИЕ ВЕРБАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ  | 304 |
| 50. | <b>Ричок Т.М.</b> ОСОБЛИВОСТІ РІВНЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ МАЮТЬ ПОРУШЕННЯ СЛУХУ, З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ              | 307 |
| 51. | <b>Садовський О., Коверза О.</b> СПОРТ ДЛЯ ВСІХ У ФОРМУВАННІ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ   | 309 |
| 52. | <b>Сайнчук М. М.</b> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В «ЛЕЩАТАХ» ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ: ПРИЧИНИ Й НАСЛІДКИ   | 311 |
| 53. | <b>Сергієнко В.П.</b> ПОЗАШКІЛЬНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ  | 313 |
| 54. | <b>Симоненко В.Г., Спесивих О.О.</b> ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ  | 315 |
| 55. | <b>Строганов С.В., Усиченко В.В.</b> ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РЕСОРНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СТОПИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ  | 317 |
| 56. | <b>Тарасевич О.А.</b> МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ОБРАНИМ ВИДОМ СПОРТУ У ОСІБ ЧОЛОВІЧОЇ І ЖІНОЧОЇ СТАТІ  | 319 |
| 57. | <b>Тіптюк Ю.С., Спесивих О.О.</b> СТАВЛЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ВИКОНАННЯ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ   | 321 |
| 58. | <b>Ткачова А.І., Костюченко О.М., Родіоненко М.В.</b> ПРОСТОРОВА ОРГАНІЗАЦІЯ ТІЛА, ЯК КРИТЕРІЙ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ | 323 |
| 59. | <b>Ткачук М.І., Сергієнко К.М.</b> СУЧАСНІ ПІДХОДИ В КОРЕКЦІЇ СТАТУРИ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ                                 | 325 |
| 60. | <b>Трачук С. В., Гринчук І. С.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ ФІГУРНИМ КАТАНЯМ        | 327 |
| 61. | <b>Фідірко М.О.</b> ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКІ РОКИ  | 329 |
| 62. | <b>Чеверда А., Редзюк Р.</b> ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ У ПРОГРАМАХ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ                                     | 331 |

63.	<b>Чуйко О.О.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ 17-19 РОКІВ	333
64.	<b>Шинкарук О.А., Денисова Л.В., Харченко Л.А., Герасименко С.О., Голованова Н.Л., Степаненко О.О.</b> НАВЧАННЯ НА ОСНОВІ ІНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГІЙ (E-LEARNING) В ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ: ПРОБЛЕМА РЕАЛІЗАЦІЇ	335
65.	<b>Якубовский Д.А., Зимницкая Р.Э.</b> МЕТОДИКА ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ СРЕДНЕГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РАЗЛИЧНОГО СОМАТОТИПА	337
		340
	<b>III напрям. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ</b>	
1.	<b>Андреюк Н.Л.</b> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ З СПОРТИВНИМ РЕЗУЛЬТАТОМ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ	340
2.	<b>Байбак О. Ю.</b> ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ ФАХІВЦІВ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОШУКОВО-РЯТУВАЛЬНИХ РОБІТ В ГІРСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ	342
3.	<b>Білий В.</b> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВАРІАБЕЛЬНОСТІ РИТМІВ СЕРЦЯ У ХВОРИХ НА ЕСЕНЦІАЛЬНУ АРТЕРІАЛЬНУ ГІПЕРТЕНЗІЮ ТА ЛЮДЕЙ З НОРМАЛЬНИМ АРТЕРІАЛЬНИМ ТИСКОМ	344
4.	<b>Бондар Р.О.</b> ЗВ'ЯЗОК МІЖ АВТОНОМНОЮ НЕРВОВОЮ СИСТЕМОЮ ТА ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ ВИЩОЇ НЕРВОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	346
5.	<b>Гапонова Л. Ю.</b> ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ВЕКТОРНОЇ КАРДІОГРАФІЇ В КОНТРОЛІ ЗА ФУНКЦІОНАЛЬНИМ СТАНОМ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ	348
6.	<b>Гончаренко О. Ю., Белікова М. В.</b> ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ПАУЕРЛІФТІНГА ДЛЯ КОМПЕНСАЦІЇ ГІПОДИНАМІЇ У ЛЮДЕЙ МОЛОДОГО ВІКУ	350
7.	<b>Гузій О.В., Романчук О.П.</b> ПОКАЗНИКИ ВАРІАБЕЛЬНОСТІ СЕРЦЕВОГО РИТМУ У ВИЗНАЧЕННІ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ	352
8.	<b>Денисенко В. Д.</b> АНАЛІЗ ЗМІН НАПРУЖЕННЯ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АПАРАТУ В АКРОБАТІВ З РІЗНИМ АМПЛУА ТА СПОРТИВНОЮ КВАЛІФІКАЦІЄЮ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ	354
9.	<b>Кошельник А.В., Притульська Н.В.</b> ОБГРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ДІЄТИЧНИХ ДОБАВОК ДЛЯ ЗНЯТТЯ ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ СПОРТСМЕНІВ	356
10.	<b>Кулітка Е.Ф.</b> ОЦІНЮВАННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗА ВЕЛИЧИНОЮ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ	358
11.	<b>Левінська К.І., Андрєєв А.І.</b> ОГЛЯД АВТОМАТИЗОВАНИХ СИСТЕМ КОНТРОЛЮ ДЛЯ ОЦІНКИ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ	360
12.	<b>Леонтьєва А.Ю.</b> ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В ЧЕРЛІДІНГУ	362
13.	<b>Mirzayev J. A., Palchuk M. V.</b> GENDER DIFFERENCES IN MUSCLE FATIGUE	364
14.	<b>Прокопкина С.В.</b> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СИСТЕМУ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ	366
15.	<b>Смирновський С.Б.</b> ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ЗБРОЮ З ГЛАДКОЮ РУКОЯТКОЮ	369
16.	<b>Сосновський В.В.</b> ГІПОКСИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ В ГІРСЬКИХ І ШТУЧНИХ УМОВАХ: ОСНОВНІ ЧИННИКИ, АДАПТАЦІЙНІ РЕАКЦІЇ, МЕТОДИ І СТРАТЕГІЇ ЗАСТОСУВАННЯ В СПОРТІ	371

17. **Терещенко Т. О.** ОСОБЛИВОСТІ РЕМОДЕЛЮВАННЯ МІОКАРДА У ФУТБОЛЬНИХ АРБИТРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ 374
18. **Цуркан Б., Грузевич І.** ЗАСТОСУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ДИХАЛЬНИХ ТРЕНАЖЕРІВ В СИСТЕМНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПЛАВЦІВ 376
19. **Айман Абдул-Карім Сафхан Ал-Равашдех** ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ НА ШЕМІЧНУ ХВОРОБУ СЕРЦЯ З СЕРЦЕВОЮ НЕДОСТАТНІСТЮ І ЗБЕРЕЖЕНОЮ ФРАКЦІЄЮ ВИКИДУ ЛІВОГО ШЛУНОЧКА 378
20. **Ал-Джадо Ахмад (Мох'д Тайсір) Хаміс** ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ В КОМПЛЕКСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З РЕЗИСТЕНТНОЮ АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ 380
21. **Афанасьєв С.М., Майкова Т.В., Самошкіна А.В.** ВИРАЗНІСТЬ СИСТЕМНОЇ ЗАПАЛЬНОЇ РЕАКЦІЇ ПІД ВПЛИВОМ ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ГОНАРТРОЗІ 382
22. **Без'язична О.В., Литовченко В.О.** ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ АРТРОСКОПІЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ З ПРИВОДУ УШКОДЖЕНЬ ПЕРЕДНЬОЇ ХРЕСТОПОДІБНОЇ ЗВ'ЯЗКИ КОЛІННОГО СУГЛОБА 384
23. **Береговий М. В.** ТАНЦТЕРАПІЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП 386
24. **Брушко В., Кущенко О.** ЕРГОТЕРАПІЯ ЯК ОДИН ІЗ НАПРЯМІВ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ЗІ СПАСТИЧНИМИ ФОРМАМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ 388
25. **Бугаєвський К.А.** ОСОБЛИВОСТІ ПРАКТИЧНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ НЕПРАВИЛЬНИХ ПОЛОЖЕННЯХ МАТКИ 390
26. **Буховець Б.О., Романчук О.П.** МЕТОД БОБАТ В ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З РУХОВИМИ РОЗЛАДАМИ 392
27. **Грін С.О.** ОСОБЛИВОСТІ КОМПЛЕКСНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ОСІБ З ВОГНЕПАЛЬНИМИ УРАЖЕННЯМИ ГОМІЛКОВОСТОПНОГО СУГЛОБА В УМОВАХ САНАТОРІЇВ 394
28. **Демиденко Г. В.** ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІВЧАТ 12-15 РОКІВ З ІДІОПАТИЧНИМ СКОЛІОЗОМ 396
29. **Дорофєєва О.Є., Яримбаш К.С.** ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПОПЕРЕКОВОМУ ОСТЕОХОНДРОЗІ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ 399
30. **Закаблуцький Я.А., Марченко О.К.** ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ З ВЕРТЕБРОГЕННИМИ ПОРУШЕННЯМИ З ВИКОРИСТАННЯМ ОСТЕОПАТІЇ 402
31. **Івановська О.Е., Марченко О.К.** КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРЛОГО ВІКУ З ОЖИРІННЯМ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДІВ ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЇ 404
32. **Калінкін К.Л.** ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З НАСЛІДКАМИ ТРАВМАТИЧНОГО УРАЖЕННЯ МОЗКУ 406
33. **Літус І.Р.** ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ РУХОВИХ РОЗЛАДАХ 408
34. **Мазєпа М.А.** ПРИНЦИПИ ДОКАЗОВОЇ МЕДИЦИНИ В ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ 410
35. **Остроушко О. Д.** ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ВОГНЕПАЛЬНИМИ УРАЖЕННЯМИ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА 413
36. **Ра'ад Абдул Хаді Мохаммад Алалван, Вітомський В., Вітомська М.** ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ХІРУРГІЧНОГО ЛІКУВАННЯ РОЗРИВІВ АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛКА 415
37. **Никитенко А. В.** ТЕСТИРОВАНИЕ ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ЕДИНОБОРСТВАХ И БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ 417

# І НАПРЯМ ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ І ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ

## Олімпійська освіта: досвід, проблеми, перспективи

### РОЛЬ ВСЕВОБУЧУ У РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ НА КАТЕРИНОСЛАВЩИНІ (ДНІПРОПЕТРОВЩИНІ) В ПЕРШІ РОКИ РАДЯНСЬКОЇ ВЛАДИ (1920-1923рр.)

Балджи І.В.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Вступ.** Особливий інтерес представляють маловивчені сторінки історії спортивного руху в Придніпровському регіоні в період з 1920 р. по 1923 р., тобто в період формування системи фізичного виховання в перші роки Радянської влади. Цей період є дуже важливим, оскільки закладені в ці роки організаційно-методичні основи справили великий вплив на весь подальший розвиток фізичної культури і спорту. У цей період вся робота з розвитку фізкультурно-спортивного руху на Катеринославщині проводилася під керівництвом Всевобучу.

**Мета дослідження.** Провести аналіз діяльності Всевобучу, як керівного органу у сфері фізичної культури і спорту, щодо формування організаційно-методичних основ фізкультурно-спортивного руху на Катеринославщині (Дніпропетровщині) в перші роки Радянської влади.

**Методи дослідження.** Вивчення і теоретичний аналіз науково-дослідної та методичної літератури, нормативно-правових та архівних документів; структурно-логічний, конкретно-історичний, порівняльно-історичний; аналітичний.

**Результати дослідження.** Хронологічні рамки дослідження охоплюють історичний період з 1920 р. по 1923 р., коли в Україні закінчилася громадянська війна і була остаточно встановлена Радянська влада. Слід зазначити, що перехід від громадянської війни та інтервенції до мирного життя на території Катеринославської губернії у 1920 – 1923 рр. проходив в дуже складних політичних і соціально-економічних умовах [5]. В таких умовах вся робота з розвитку фізкультурно-спортивного руху на Катеринославщині в перші роки радянської влади фактично проводилася під керівництвом окружного виконавчого комітету ВКПБ і при безпосередній участі Всевобучу.

В Катеринославській губернії Всевобуч розпочав свою діяльність на початку 1920 р. В цей же час була утворена Катеринославська Міська рада фізичної культури, а в грудні 1920 р. Катеринославська Окружна рада фізичної культури [1]. Як показав аналіз архівних документів, з 1920 р. Всевобуч почав свою діяльність з формування організаційних основ фізкультурно-спортивного руху. Головну увагу було зосереджено на створенні Червоних спортивних клубів (далі ЧСК) при військкоматах, де проводилася військово-фізична підготовка та спортивно-масова робота серед допризовної молоді. При безпосередній участі Всевобучу, профспілкових і комсомольських організацій відкривалися так само спортивні клуби для робітничої молоді на підприємствах. Ці спортивні організації і стали центрами проведення спортивно-масової роботи на Катеринославщині. За період діяльності Всевобучу на Катеринославщині почала формуватися організаційна структура фізкультурно-

спортивного руху, яка включала в себе: Окружну раду з фізичної культури і спорту, Міські ради з фізичної культури і спорту, ЧСК, робочі клуби спортивної молоді, гуртки та секції за видами спорту.

Однією з основних проблем в організації спортивно-масової роботи у ЧСК та в клубах на підприємствах, була відсутність матеріально-технічної бази і кваліфікованих кадрів. На початку 1920 р. при Всеобучі була створена надзвичайна комісія «По прииску помещений для Красной армии». Всеобучу були передані всі спортивні зали, спортивні приміщення та майданчики [2]. З весни 1920 р. почалася активна робота з облаштування найпростіших майданчиків при ЧСК Всеобучу і робочих спортивних клубах на великих підприємствах [3].

Як показав аналіз архівних матеріалів, ще одним з найважливіших напрямів діяльності Всеобучу на початковому етапі розвитку фізичної культури і спорту, була підготовка кадрів. Окружна та Міська ради фізичної культури і спорту при Всеобучі організовували роботу спеціальних курсів з підготовки інструкторів військово-фізичної підготовки, інструкторів-організаторів спортивно-масової роботи, інструкторів шкільної освіти. Навчання на курсах проводилося за програмами, розробленими Науково-методичною радою при Головному управлінні Всеобучу, що проводилися з відривом від виробництва. Випускники курсів прирівнювалися до фахівців, які мають спеціальну освіту.

Одночасно з формуванням організаційних основ, матеріально-технічного забезпечення та підготовки кадрів, перед Всеобучем стояло завдання розвитку спорту та проведення змагань. У 1920 р. під керівництвом Всеобучу був створений Всеукраїнський Олімпійський комітет. Олімпійський комітет об'єднував роботу всіх комітетів, створених на території України. В Катеринославській губернії такий комітет був створений як дорадчий орган при губернському відділі Всеобучу, який розробляв різні технічні питання розвитку спорту [1].

З 1 липня 1920 р., відповідно до наказу Губернського Всеобучу, на Катеринославщині при ЧСК стали створюватися секції за видами спорту, так звані «секції фізичного розвитку» [3]. Одночасно з створенням спортивних секцій проводилася велика робота з організації та проведення змагань. Як зазначав керівник Всеобучу: «Устройство и проведение состязаний по различным видам спорта будет способствовать необходимости проведения систематических тренировочных занятий в различных видах спорта, в особенности в футболе» [4]. Слід зазначити, що за даними звітів старших інструкторів, у всіх ЧСК проводилися тренувальні заняття з футболу, легкої атлетики, знарядової гімнастики. Крім того в окремих ЧСК почали розвиватися такі види спорту, як важка атлетика і боротьба. Велика увага в період діяльності Всеобучу приділялася розвитку веслувальному спорту [1].

**Висновки.** 1. Основна увага в роботі Всеобучу була зосереджена на формуванні організаційних основ і створення матеріально-технічної бази фізичної культури і спорту.

2. Всеобуч заклав основи підготовки кадрів у формі курсів з підготовки інструкторів військово-фізичної підготовки, інструкторів з видів спорту та шкільної освіти.

3. Одним з важливих напрямків діяльності Всеобучу була організація спортивно-масової роботи, в вигляді змагань та секцій з видів спорту.

### Література

1. Державний архів Дніпропетровської області. – Ф. 280. – С. 37. – 280 с.
2. Державний архів Дніпропетровської області. – Ф. 305.1. – С. 21. – С. 23, 211.
3. Державний архів Дніпропетровської області. – Ф. 3649. – Оп. 2. – С. 36. – 380 с.
4. Державний архів Дніпропетровської області. – Ф. 3649. – Оп. 2. – С. 38. – 315 с.

5. История городов и сел Украинской ССР. В 26 т. Днепропетровская область / И.В. Васильев, П.Л. Варгатык, А.Ф. Ватченко и др. – Киев: Институт истории Академии наук УССР, главная редакция Украинской Советской Энциклопедии, 1977. – 838 с.

## СТАЛИЙ РОЗВИТОК І ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ

Бойко Д.М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Усвідомлення про негативний вплив екстенсивного економічного розвитку на довкілля в розвинених індустріальних країнах викликало як побоювання за поточний стан планети, так і песимізм щодо найближчого майбутнього природи. Роботи Р. Карсона, Б. Коммонера, Г. Хардіна й інших вчених ознаменували початок нової ери – «століття екології», в якому розвиток мав бути поєднаний з бережливим ставленням до природних ресурсів.

**Мета дослідження** – визначити передумови становлення та дати характеристику сталого розвитку в олімпійському спорті.

**Методи дослідження.** Аналіз і узагальнення літературних джерел та документів; метод системного аналізу; порівняння та зіставлення; соціологічні методи (анкетування); методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Підйом енвайронменталізму і «зеленого» руху в 1970-х роках віддзеркалює нові тенденції взаємодії людини і природи, що припускає ідею мінімізації антропогенного впливу на екологічні природні системи. Згодом ЮНЕП стане основою для здійснення комплексу природоохоронних заходів під час проведення Олімпійських ігор. Таким чином, під час до підготовки враховуються не тільки національні плани й стратегії розвитку, а й виконання міжнародних зобов'язань щодо охорони довкілля.

Сучасні дослідження, в яких аналізується вплив Ігор для країн та міст, де проводяться олімпійські заходи, приділяють найбільшу увагу трансформації міської інфраструктури і довкілля. Реконструкція та зміна місцевості для проведення спортивних змагань є одним із головних наслідків організації Ігор.

Концепція сталого розвитку незабаром була ухвалена на Саміті Землі ООН в Ріо-де-Жанейро в 1992 р. Документ «Порядок денний 21», в якому детально обґрунтовується важливість концепції, було одногосно схвалено усіма країнами, що взяли участь у зустрічі. Для розвинених країн «Порядок денний 21» став відправною точкою для розробки концепції національного сталого розвитку і заохочення ініціатив на рівні місцевого самоврядування згідно з гаслом «Думати глобально, діяти локально» [7].

З головними суб'єктами, що здійснювали контроль над процесом олімпійського будівництва та запровадження «зелених» стандартів, виступали місцеві органи влади і федеральна адміністрація. Незважаючи на зовнішню відкритість і прозорість, замовник не узгоджував свої інтереси із зовнішніми спостерігачами, які намагалися запобігти забрудненню навколишнього середовища. Виконавці будівництва намагалися відсторонитися від громадського контролю і моніторингу будівництва олімпійських споруд.

**Висновки.** Проведені дослідження свідчать, що збереження навколишнього середовища офіційно стало одним з остов олімпійського руху в 1994 р., але ще в 1960–1970-ті роки організатори Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор почали вживати заходів щодо дотримання екологічної безпеки під час проведення змагань. В 1990-ті роки МОК офіційно закріпив у своїх документах вимоги до створення умов для сталого розвитку довкілля під час проведення олімпійських змагань. Спадщина стала новим поняттям, що визначило позитивні зрушення для розвитку інфраструктури і природного середовища столиці Олімпіади.

### Література:

1. Нечипорук Д. Полная труба: зеленая повестка и реконструкция водоканалов к Олимпийским играм в СССР и России / Д. Нечипорук // Спортивные мегасобытия в политике, обществе и культуре. – 2013. – Т. 16: № 5 (70).



2. Положение о политике в области устойчивого развития. АНО Оргкомитет «Сочи-2014»: Москва, 2011. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://olympicuniversity.ru/c/document\\_library/get\\_file?uuid=20e9825f-32e3-4753-81c2-7bf712859d72&groupId=38595](http://olympicuniversity.ru/c/document_library/get_file?uuid=20e9825f-32e3-4753-81c2-7bf712859d72&groupId=38595).
3. Устойчивое развитие и Оргкомитет «Сочи 2014». – [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.sochi2014.com/games/strategy/sustainability/>.
4. Beyer S. The Green Olympic Movement Beijing 2008 / S. Beyer // *Chinese Journal of International Law*. – 2006, 5(2), P. 423–440.
5. Chappelet J. L. Olympic Environmental Concerns as a Legacy of the Winter Games / J. L. Chappelet // *History of Sport*. – 2008, 25(14), P. 1884–1902.
6. Independent Environmental Assessment Beijing 2008 Olympic Games. UNEP, 2009. Karamichas J. The Olympic Games and the Environment / J. Karamichas // Palgrave Macmillan, 2012.

## ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

Бойко І. А.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Сучасний олімпійський рух є наймасштабнішим соціальним явищем нашої епохи, що об'єднує представників понад 200 країн світової спільноти в дусі ідей олімпізму. Однією з основних складових, що сприяє тривалій популярності олімпійського руху, є його орієнтація на гуманістичні ідеали та цінності. І основну роль у цьому відіграє олімпійська освіта, що полягає у подоланні розриву між фізичним і духовним розвитком людини та вимагає поєднання фізичного виховання з інтелектуальним і моральним [1].

Одним із підтверджень уваги міжнародної спільноти до питання реалізації олімпійської освіти серед різних верств населення, є декларація Міжнародного форуму «Молодь-Наука-Олімпізм», що відбувся в рамках Всесвітніх юнацьких ігор 1998 р. У декларації підкреслюється, що система олімпійської освіти вимагає подальшої розробки і впровадження в життя, як важливий засіб залучення дітей та молоді до духовно-моральних ідеалів олімпізму, гуманістичних цінностей сучасної культури, посилення орієнтації молоді на ідеї «Fair Play» [2].

В олімпійській хартії МОК зазначено, що одним із основних завдань діяльності Міжнародного олімпійського комітету є його орієнтація на заохочення та підтримку ініціатив, спрямованих на інтеграцію олімпійських цінностей в життя суспільства, а також сприяння діяльності Міжнародної олімпійської академії та інших установ, що займаються розробкою питань розвитку олімпійської освіти [4].

**Мета дослідження** – висвітлення ролі і місця олімпійської освіти в стратегії розвитку сучасного олімпійського руху.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, документальних матеріалів, матеріалів мережі Інтернет, синтез і узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сьогодні олімпійська освіта – багаторівневий спеціально організований педагогічний процес формування гармонійно розвиненої особистості через набуття знань, умінь і навичок, розвиток здібностей, інтересів, потреб і ціннісних орієнтацій, що базуються на гуманістичних ідеалах і цінностях олімпізму.

Сьогодні стратегія розвитку олімпійського руху базується на «Порядку денному 2020», що був затверджений на 127-ій сесії МОК, яка відбулась у Монако 8-9 грудня 2014 р. [3]. Аналіз «Порядку денного», синтез та узагальнення інформації, дозволяє зазначити, що питання олімпійської освіти займають значне місце в стратегії розвитку олімпійського руху.

Зазначимо, що у рекомендації 22, яка має назву «Поширювати освіту, що ґрунтується на олімпійських цінностях», мова йде про те, що:

1. МОК має зміцнювати партнерські відносини з ЮНЕСКО, щоб включити спорт і його цінності в шкільні програми по всьому світу.

2. МОК має розробити електронну платформу для обміну освітніми програмами на основі олімпійських цінностей різних НОКів та інших організацій.

3. МОК має виявляти та підтримувати ініціативи, які можуть сприяти поширенню олімпійських цінностей.

Аналіз «Порядку 2020» дозволяє виділити й інші розділи, так в 23 рекомендації зазначено про необхідність створення віртуальних центрів для спортсменів; клубів волонтерів; розробки шляхів взаємодії з широкою громадськістю. Тобто, завдяки цим крокам МОК зможе спілкуватися з різними громадами, пропагувати та навчати принципів та цінностей олімпізму, залучати до здорового способу життя тощо.

Дослідження ролі і місця олімпійської освіти в стратегії розвитку олімпійського руху дозволяють виділити і 26 рекомендацію – «У подальшому об'єднувати спорт та

культуру», в якій зазначено дії учасників олімпійського руху як під час Ігор, так і в період між ними, що мають бути спрямовані на пропагування олімпійських цінностей та заохочування до їх популяризації.

Так, під час Ігор МОК рекомендує організаторам: створити нагороду «Олімпійський лавр» за видатний внесок в поширення олімпізму (культура, освіта, розвиток і мир); вивчати питання створення олімпійського дому, щоб запрошувати громадськість до діалогу з олімпійським рухом; розробити концепцію «олімпійського музею в русі», з метою представлення олімпійської культури широкій громадськості (контексті естафети вогню, живих сайтів та/або Культурної олімпіади); розробити програму «художники в резиденції».

У період між Олімпійськими іграми МОК має: розробити програму співпраці з діячами культури з різних країн задля створення «динамічної олімпійської спадщини»; заохочувати НОК призначати «аташе» з олімпійської культури.

Важливою в стратегії розвитку олімпійського руху є і рекомендація 39, в якій МОК пропонує заохочувати діалог із суспільством у межах олімпійського руху шляхом проведення, раз на чотири роки Конгресів «Олімпізм у дії», а також передбачення шляхів обговорення з представниками всіх верств суспільства ролі спорту і його значення.

#### **Висновки:**

1. Аналіз літературних джерел дозволяє зазначити, що однією з основних складових, які сприяють тривалій популярності олімпійського руху є його орієнтація на гуманістичні ідеали та цінності, і основну роль у цьому відіграє олімпійська освіта.

2. Аналіз стратегії розвитку сучасного олімпійського руху, яка базується на «Порядку денному 2020» свідчить, що питання олімпійської освіти займають істотне місце при розробці шляхів удосконалення діяльності МОК та інших установ із удосконалення шляхів залучення різних верств населення до ідеалів та цінностей олімпійського спорту.

3. До найбільш ефективних шляхів реалізації олімпійської освіти серед різних верств населення, що мають місце в стратегії розвитку сучасного олімпійського руху, дослідження дозволили виділити такі: створення віртуальних центрів для різних груп учасників олімпійського руху; запровадження церемоній вручення нагороди «Олімпійський лавр» за видатний внесок в олімпізм, розробка концепції «олімпійський музей у русі», запровадження проведення Конгресів «Олімпізм у дії» та інше.

#### **Література:**

1. Булатова М. М. Міжнародна олімпійська академія в системі освіти і виховання / М. М. Булатова, К. Георгіадіс // Наука в олимп. спорті. – 2016. – № 3. – С. 4-13.
2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В. М. Єрмолова. – К., 2011. – 335 с.
3. Agenda 2020: – [Electronic resource]. – Access mode : <https://www.olympic.org/olympic-agenda-2020/>
4. Olympic charter 2015: – [Electronic resource]. – Access mode : <https://www.olympic.org/olympic-studies-centre/collections/official-publications/olympic-charters/>

## **ВПЛИВ КОНСТРУКТИВНИХ ФОРМ РІЗНИХ ТИПІВ МЕЧІВ, ХАРАКТЕРНИХ ДЛЯ ТЕРИТОРІЇ КИЇВСЬКОЇ РУСІ І УКРАЇНИ, НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ СЕРЕДНЬОВІЧНОГО ФЕХТУВАННЯ**

Бугорський В. О., Бугорська О. А.

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна*

Назаренко М. В.

*Харківський національний університет радіоелектроніки, Харків, Україна*

**Вступ.** Починаючи з кінця минулого століття в різних країнах, у тому числі і на території України, отримала розвиток і швидко популяризацію техніка фехтування, прийнята у період Середньовіччя [2, 7]. Довгий час цей вид активного дозвілля розвивався на аматорському рівні. Починаючи з ХХІ ст., на території України відбувається реєстрація клубів і федерацій, реконструкція даного типу фехтування, а також духовних та історичних традицій народів, що раніше населяли цю територію. У 2004 р. Харківська федерація «Традиційного українського рукопашу» (ФТУР) реєструє програму фізичного і духовного розвитку. На аматорському рівні починають проводитися змагання в різних країнах світу, розробляються навчально-тренувальні плани, формується міжнародна федерація середньовічного бою [2,7]. У 2016 р. Київська федерація Середньовічного бою спільно з «ФТУР» і Харківською державною академією фізичної культури реєструє вид спорту Середньовічний бій в Україні. Науково-методичне забезпечення цього виду спорту вимагає вирішення різних проблем: організаційних, методичних, кадрових і правових. Спираючись на досвід розвитку олімпійських та національних видів спорту, при науково-методичному забезпеченні необхідно приділити особливу увагу питанням фізіологічного, біомеханічного і технічного характеру [5, 6]. В даному виді спорту, окрема увага приділяється техніці фехтування різними типами меча. Оскільки в навчально-тренувальному процесі використовуються маса-габаритні макети холодної зброї різних епох і народів. Рішення виникаючих проблем потребує особливого вивчення біомеханічних моделей, що лежить в основі елементів техніки фехтування.

**Мета дослідження** – визначити вплив конструктивних форм різних типів мечів на техніку середньовічного фехтування.

### **Завдання дослідження:**

1. Визначити конструктивні особливості різних типів мечів, характерних для території України і Київської Русі.
2. Провести аналіз найбільш ефективних рухів мечем в залежності від його конструктивних особливостей.
3. Виявити вплив конструктивних форм різних типів мечів на техніку середньовічного фехтування.

**Методи дослідження:** збір та обробка інформації, аналіз науково-методичної літератури та електронних джерел за темою дослідження, моделювання, спостереження.

**Результати дослідження.** Проведений раніше аналіз науково-методичних археологічних та історичних робіт [2,4,7] дозволив визначити типи мечів, які були на озброєнні дружинників в Київській Русі і на території України. Виявилось, що мало уваги приділяється конструктивним особливостям меча, антропометричними даними спортсмена і закономірностям техніки фехтування. Вивчення тренувальної діяльності клубів і федерацій виявив найбільш характерні типи мечів, які використовуються в тренувальному і змагальному процесах. Найбільш поширеними типами мечів виявилися: одноручні мечі, дворучні мечі та мечі з подовженою рукояткою. Найбільш істотними конструктивними характеристиками мечів є: їх довжина, співвідношення довжини леза і рукояті, маса, центр маси, а також інерційні властивості зброї, по відношенню до осі обертання. Ефективність виконання одного і того ж руху залежать не тільки від конструктивних відмінностей типів мечів, а й антропометричних даних

спортсмена [1,5]. Наведені параметри впливають на швидкість удару, силу і кінетичну енергію, передану в момент зіткнення меча із захисною екіпіровкою [3]. Однак, у випадку з будь-яким типом дворічного меча, необхідно враховувати наявність пари сил [3].

Як приклад можна навести деякі моменти порівняльного аналізу однорічного меча і рогатини (меча з подовженою рукояткою). В роботі [2] було доведено, що рогатина належить до класу меча з подовженою рукояткою. З точки зору біомеханіки на швидкість, а отже і на ефективність удару впливають: момент сили розвивається спортсменом, його антропометричні дані, рівень технічної і фізичної підготовленості. Величина моменту сили, залежить від величини сили  $F$  і плеча сили  $d$ :  $M = F \cdot d$ .

При виконанні горизонтального удару кутове прискорення обертання  $\varepsilon$  буде визначатися за другим законом Ньютона  $\varepsilon = M / J = Fd / J$  Таким чином на величину прискорення впливатиме момент інерції  $J$  меча, що залежить від розподілу його маси і приєднаної маси біологів спортсмена, що до осі обертання. При вертикальному ударі додається дія сили тяжіння на меч  $F = mg$ . Де  $m$  - маса тіла,  $g$  - прискорення вільного падіння. При фехтуванні одноручним або дворучним мечем (у тому числі мечем з подовженою рукояткою) використовується хват однією або двома руками, що визначає положення осей обертання ( $O$ ) зброї і точки прикладання пари сил (Рис.



1). Рисунок. 1. Схема елемента техніки фехтування: короткий рубаючий удар без обертання корпусом рогатиною і одноручним мечем ( $d_1 = d_2$  плечі пари сил).

При даному типі елемента техніки, удар одноручного меча виконується за рахунок кистьового руху, а рогатиною за рахунок згинання-розгинання рук в ліктьових суглобах. Для більш детального аналізу техніки фехтування і побудови моделі потрібні біокінематичні і біомеханічні характеристики руху. Таким чином, процес фехтування необхідно розглядати як біомеханічну модель, що включає в себе взаємозв'язок опорно-рухового апарату спортсмена і спортивного снаряда (зброї)

### Висновки

1. До конструктивних особливостей мечів належать: довжина, співвідношення довжини леза і рукояті, маса, центр маси, а також інерційні властивості зброї, для різних типів мечів: одноручних мечів, дворічних мечів і мечів з подовженою рукояткою.

2. На функціональні особливості техніки фехтування впливають: конструктивні особливості меча, а також антропометричні і біодинамічні характеристики спортсмена.

Перспектива подальших досліджень пов'язана з вивченням функціональних характеристик зброї, розвитком техніки середньовічного фехтування.

### Література

1. Ашанин В. С. Биомеханика. : Учеб. пособие Часть 1. Общая биомеханика (курс лекций и метод. указания к решению задач) / В. С. Ашанин // – Х., ХГИФК. – 2000. – 65 с.

2. Бугорская О. А. Классификация холодного оружия Руси в теории и практике исторического фехтования (на примере рогатины) / О. А. Бугорская // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журнал]. –Харків, 2013. – № 5. – С. 37–40

3. Дронг В. И Курс теоретической механики : учебник для вузов / В. И. Дронг, В. В. Дубинин, М. М. Ильин [и др.] // ред. Колесников К. С., Дубинин В. В. - 4-е изд., испр. - М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2011. - 758 с. : ил. - (Механика в техническом университете : в 8 т. ; т. 1).

4. Кирпичников А. Н. Древнерусское оружие / А. Н. Кирпичников. – Наука., 1966-1971 – 450 с.

5. Мунтян В. С. Совершенствование технико-тактического мастерства спортсменов в единоборствах на основе учета биомеханических характеристик технических приемов // Актуальные проблемы современной биомеханики физического воспитания и спорта. – Чернигов, ЧДПУ. – 2008. – С. 442–449.

6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов – М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.

Разин Е. А. История военного искусства. / Е. А. Разин – т. 2. СПб.: ООО «Издательство Полигон» 1999. – 655 с.

## РЕАЛІЗАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Васіков П.Є.

*Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна*

**Вступ.** На сьогодні, коли Україна знаходиться на шляху розбудови суверенного, незалежного, демократичного і правового суспільства, турбота про виховання підростаючого покоління, формування особистості, повинна стати вищою соціальною цінністю.

Одним із варіантів вирішення цієї проблеми може бути організація освітньо-виховного процесу на основі ідей олімпізму, шляхом запровадження системи олімпійської освіти у початкових класах. Фізкультурно-спортивна діяльність, що лежить в основі олімпійської освіти, здатна виховувати дитину розумово і фізично здоровою та працездатною.

Посібник «Олімпійська освіта в школі» [2], містить сценарії олімпійських уроків і свят з олімпійської тематики, а також методичні рекомендації, щодо їх проведення. Ці уроки і свята розраховані на учнів 5 – 9 класів, а також навчальні заняття проводяться як позаурочні заходи. Ідеї і напрацювання Єрмолової В. М. ми плануємо використати на уроках фізичної культури для учнів початкових класів.

В роботі Бубки С. Н., Булатової М. М. «Ігри, що підкорили світ» [1] надається інформація по темам «Стародавні олімпійські ігри», «Відродження олімпійських ігор», «Олімпійські символи і церемонії», «Міжнародна олімпійська система», «Ігри, що підкорили світ». Ця інформація може бути використана як теоретичний матеріал на уроках фізичної культури, проте вона має бути адаптована до початкових класів.

Автор книги Малов В. И. «Сто великих олимпийских чемпионов» [3], в цікавій формі розповідає про найкращих чемпіонів олімпійських ігор. Автор розповідає про їх досягнення і як вони йшли до олімпійських висот через тяжкі випробування, травми і розчарування. Ця книга може бути використана на уроках з виховною метою.

У дослідженнях Мельникова Н. Ю., Трескин А. В., Петракова В. Е., Леонтьева Н. С. [4] «Основы олимпийских знаний», розроблені методичні рекомендації, які дозволяють ввести дитину в світ олімпійських ігор, познайомлять її з стародавніми олімпійськими іграми, символікою сучасного олімпійського руху, олімпійськими видами спорту і дають знання про базові принципи олімпізму. Як засоби реалізації впровадження олімпійської освіти для дітей від 5 до 7 років пропонуються проводити рухливі ігри, вікторини, кубіки, лото і пазли, розмальовки з використанням віршів, ігри з талісманами олімпійських ігор. Методичні рекомендації можна використати для організації пізнавально – ігрових занять з учнями в початкових класах.

В журналі « Олімпійська Арена» [5] зібрані унікальні матеріали про перемоги українських олімпійців 1994-2012 рр. Унікальність цього видання полягає в тому, що тут вміщені інтерв'ю учасників змагань. В цих інтерв'ю вони відверто розповідають, яким нелегким і довгим був їхній шлях до олімпійського п'єдесталу. Матеріали цього збірника, можуть бути використанні на уроках з метою інформування про перемоги українських олімпійців і їх приклад навчить дітей сміливо долати складні життєві шляхи.

**Мета.** Мета роботи полягає у тому, щоб, застосовуючи ідеї і цінності олімпізму, сприяти розвитку фізичних і моральних якостей дітей; розробити програму реалізації олімпійської освіти в умовах уроку з фізичної культури у початковій школі; виявити основні способи реалізації олімпійської освіти у початковій школі.

**Методи.** Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; соціологічні методи (анкетування); педагогічне спостереження.

**Результати дослідження.** Розробив програму реалізації олімпійської освіти в умовах уроку фізичної культури у початковій школі. Програма складена для учнів 1 – 4

класів. В кожному класі планується виділити 36 годин на навчальний рік в кожному класі. Програма кожного класу поділена на три розділи, кожен з яких поділяється на теми. Кожний розділ програми описує одну строфу з «Оди спорту» П'єра де Кубертена. В кожному класі вивчається по три розділи ( строфи «Оди спорту» ). За три роки діти вивчають всі 9 строф. А в четвертому класі діти повторюють 9 строф «Оди спорту». Зміст кожної строфи «Оди спорту» буде передаватися дитячим віршем.

В перших класах вивчаються такі теми: «Олімпійські символи і церемонії». В других класах діти вивчають «Стародавні олімпійські ігри», «Відродження олімпійських ігор». В третіх класах вивчається «Міжнародна олімпійська система». А в четвертих класах вивчається «Олімпійські символи і церемонії», «Стародавні олімпійські ігри», «Відродження олімпійських ігор», «Міжнародна олімпійська система», «Ігри, що підкорили світ». В четвертому класі знання і вміння дітей вдосконалюються, розширюються і поглиблюються, порівняно з 1 – 3 класами.

В програмі передбачено теоретичне вивчення питань олімпізму, а також практичне засвоєння у формі ігор, з використанням міжпредметних зв'язків, екскурсій та зустрічей зі спортсменами. На кінець кожного навчального року буде проводитись анкетування з метою виявити рівень засвоєння названих тем.

Складено анкети для учнів 1–4 класів та розробляю щоденник «Майбутнього олімпійця».

Планується експериментальна перевірка ефективності програми олімпійської освіти в умовах уроку з фізичної культури та вплив на формування світогляду учнів перших класів; розробляю засоби реалізації ідеї впровадження основ олімпізму в перших класах.

### **Висновки**

За результатами проведеної роботи планується отримати дані, які можуть бути використанні при плануванні і проведенні уроків фізичної культури з впровадженням олімпійської освіти у початковій школі.

### **Література**

1. Бубка С. Н., Булатова М. М. Ігри, що підкорили світ., Київ, 2012 .
2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта в школі, Метод. посібник, Київ, 2009 .
3. Малов В. И., Сто великих олимпийских чемпионов, Москва, 2006 .
4. Мельникова Н. Ю., Трескин А. В., Петракова В. Е., Леонтьева Н. С. Основы олимпийских знаний. Метод. рек. для дошк. образов. учрежд. для детей 5 – 7 лет, Москва, 2010 .
5. Олімпійська Арена. Зірки олімпійського спорту України 1994 – 2012 .



## ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗНАТЬ З ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

Галан Я. П., Русанова В. О.

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна*

**Вступ.** Сьогоднішні дошкільники – більша частина потенціалу України першої половини ХХІ ст. Тому навчання, виховання і розвиток молодого покоління в нашій країні є одним із найважливіших державних завдань. Відомо, що дошкільний вік – це період, коли відбуваються найбільш інтенсивні процеси росту і розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я, фізичної підготовленості, розумової діяльності людини [1, 2].

Сучасна система освіти має на меті виховання особистості, яка дбає про здоров'я своє та оточуючих, прагне вести здоровий спосіб життя. Водночас в останні роки спостерігається значне погіршення стану здоров'я дітей. Кількість абсолютно здорових дітей знизилась за останнє десятиріччя від 23 до 15 %, збільшилась кількість дітей з хронічними захворюваннями. Близько 20–27 % дітей вважаються часто хворючими [2].

Олімпійська освіта, олімпійське виховання, олімпійська культура та традиції, зважаючи широке поширення олімпійського руху в усьому світі, його неабияке громадське та суспільно-культурологічне значення, актуалізують проблематику його розуміння, понятійного тлумачення, а відтак – широкого використання серед різних груп дітей, підлітків, молоді, осіб старших вікових груп тощо.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості інтеграції олімпійської освіти серед майбутніх інструкторів з фізичної культури в дошкільних навчальних закладах (ДНЗ).

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів, спеціальної літератури, інформаційних джерел мережі Internet.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відповідно до рекомендацій Міжнародного олімпійського комітету, 20 вересня 1991 р. в Україні було створено Олімпійську академію України (ОАУ), метою діяльності якої є розвиток і популяризація олімпійського руху в державі, духовне збагачення людей, обмін цінностями національної культури, пропаганда ідей і принципів олімпізму. Щорічно проводяться сесії ОАУ, на які запрошуються керівники обласних осередків, фахівці олімпійського руху та інші спеціалісти, діяльність котрих пов'язана з популяризацією олімпійських ідеалів та цінностей серед різних верств населення. Саме ОАУ спільно з Комісією Національного олімпійського комітету України (НОК) „Олімпійська освіта і культура” реалізує освітні програми олімпійського спрямування [3].

З моменту створення НОК та ОАУ пройшло вже понад 26 років, метою її діяльності є розвиток і зміцнення олімпійського руху в Україні, духовне збагачення людей, поширення обміну цінностями світової культури під знаком ідей і принципів олімпізму [4].

Реалізація олімпійської освіти в дитячих дошкільних закладах може створюватись за допомогою різних методів, які включені в навчально-виховний процес дошкільників, які повинні розкривати такі завдання:

- створення у дошкільнят уяви (представлення) про Олімпійські ігри як міжнародні змагання;
- знайомство дошкільнят з історією та актуальними питаннями розвитку стародавнього і сучасного олімпійського руху;
- формування інтересу до систематичних занять фізичними вправами, ранкової гігієнічної гімнастики та здорового способу життя;
- розвиток уяви про своє тіло та індивідуальні можливості організму;
- розвиток інтересу до різних видів спорту;

- формування патріотичних поглядів та гуманістичних уявлень крізь призму ідеалів та принципів олімпізму;

- виховання у дітей соціально значимих якостей: впевненості, організованості, цілеспрямованості та працелюбності.

**Висновки.** Аналіз спеціальних науково-методичних та праць вітчизняних та зарубіжних вчених дозволив сформулювати теоретичні основи олімпійської освіти. Опрацювання літературних джерел дало змогу окреслити систему знань з олімпійської освіти, зміст, форми, методи та засоби засвоєння знань олімпійської тематики на заняттях з фізичної культури, при проведенні спортивно-масових заходів у ДНЗ.

Реалізація олімпійської освіти у навчально-виховному процесі дошкільників повинна здійснюватися за рахунок впровадження інноваційних проєктів, використання наочності, різноманітних методичних посібників та матеріалів для поширення олімпійських ідей та принципів олімпізму.

### **Література**

1. Гнесь Н. О. Використання засобів казки та мультиплікації у реалізації здоров'язбережувальних технологій в роботі дошкільного навчального закладу / Н.О. Гнесь, Я. П. Галан // Вісн. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2016. – С. 116–126.

2. Гнесь Н. О. Оптимізація рухової активності дошкільнят як шлях реалізації здоров'язбережувальних технологій у роботі дошкільних навчальних закладів / Н. О. Гнесь, Я. П. Галан // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – Вип. 4. – С. 4–7.

3. Сапрун С. Т. Олімпійська освіта школярів / С. Т. Сапрун // Методичні рекомендації для вчителів початкових класів загальноосвітніх шкіл. – Тернопіль, 2014. – 89 с.

4. Yaroslav Galan Implementation of olympic education in the process of preparing the specialists of physical education and sport / Yaroslav Galan // Trends and perspectives in physical culture and sports: The VI th Edition international scientific conference (Suceava, 26th-27th of May 2016). – Suceava : University “Ștefan cel Mare”, 2016. – P. 220–225.

## ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА – ЗАВДАННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ

Іваненко Г. О.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Аналіз особливостей розвитку системи олімпійської освіти дозволяє зазначити, що це питання знаходяться в сфері постійної уваги світової спортивної спільноти. Підтвердженням цьому є рішення конгресів, постанови конференцій, розробка програм олімпійської освіти, як містами-господарями Олімпійських ігор, так і країнами-учасницями олімпійського руху [4].

Аналіз літературних даних дозволяє виокремити безліч підходів як до трактування терміна «олімпійська освіта», так і до окреслення кола завдань, що вона має вирішувати [1-5].

**Мета дослідження** – формулювання єдиного підходу до завдань, що стоять перед системою олімпійської освіти, шляхом узагальнення уявлень фахівців про зазначений процес.

**Методи дослідження:** вивчення та аналіз спеціальної літератури, документальних матеріалів та інформації мережі Інтернет, синтез і узагальнення.

**Результати дослідження і їх обговорення.** Термін «Olympic education» перекладається по різному: «олімпійська освіта» чи «олімпійське виховання». Однак, як зазначають вітчизняні фахівці [4] зміст, конкретні завдання цього процесу найбільш повно відображає термін – «олімпійська освіта», кінцевою метою та результатом реалізації якої виступає особистість, яка думає та діє в узгодженні з принципами Олімпійської хартії, а також гуманістичними нормами взаємовідносин між людьми, що культивуються олімпізмом.

Сьогодні олімпійська освіта – це багаторівневий спеціально організований педагогічний процес формування гармонійно розвиненої особистості через набуття знань, умінь і навичок, розвиток здібностей, інтересів, потреб та ціннісних орієнтацій, що базуються на гуманістичних ідеалах і цінностях олімпізму і є складовою частиною загальної освіти [2].

Дослідження думок різних фахівців до завдань, що має вирішувати олімпійська освіта, дозволяє виділити декілька підходів.

Так, на думку С. Ю Барінова., реалізація системи олімпійської освіти передбачає вирішення комплексу взаємопов'язаних завдань [1]:

- формування знань про ідеали та цінності олімпізму, про явище гуманізму в цілому, а також про Олімпійські ігри та олімпійський рух, їх історію, цілі, завдання;
- формування інтересів, потреб, установок, ціннісних орієнтацій, які відповідають ідеалам та цінностям олімпізму; «олімпійської» орієнтації на спорт; інтересу до Олімпійських ігор та олімпійського руху; бажання приймати участь в олімпійських змаганнях та завжди демонструвати в них чесну боротьбу; прагнення бути учасником олімпійського руху, сприяти його розвитку;
- формування відповідної системи почуттів та емоційних реакцій (наприклад, почуття відповідальності за реалізацію в спорті та завдяки спорту олімпійських ідеалів та цінностей);
- формування такої поведінки у спорті, таких якостей та здібностей (вмін та навичок), які забезпечують реалізацію олімпійських ідеалів і цінностей (конкретно мова йде, про те, щоб сформувати: високоморальну поведінку в спорті, а також переконання в тому, що тільки така поведінка в спорті є єдино правильною і можливою; вміння та навички поважного спілкування з тренерами, судьями та спортсменами, а також дбайливого ставлення до природи під час занять спортом; вміння та навички роз'яснювати та пропагувати ідеї олімпізму.

Президент Олімпійської академії України, професор М. М. Булатова визначає такі основні завдання у процесі педагогічної діяльності в рамках олімпійської освіти: формування світогляду, основу якого становлять патріотизм, моральність,

законослухняність, здоровий спосіб життя; формування позитивних мотивацій до навчання і праці, творчого ставлення до своїх обов'язків; гармонійний розвиток з урахуванням індивідуальних можливостей і вимог школи; підвищення ролі олімпійського виховання в повсякденному житті [3].

Серед основних завдань олімпійської освіти В. І. Столяров виділяє певну систему, яка передбачає формування і вдосконалення у дітей і молоді: 1) знань, 2) мотивації (інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, установок тощо); 3) здібностей, умінь і навичок, які проявляються у певній діяльності (поведінці). Причому головним завданням він вважає формування реальної поведінки, способу (стилю) життя, що відповідає цим ідеалам і цінностям [4].

**Висновки.** Узагальнення поглядів провідних фахівців, які досліджують проблеми олімпійської освіти, дозволяє виділити основні завдання, які вона вирішує – виховання підростаючого покоління, формування загального світогляду у дітей та молоді, гармонійний розвиток та становлення особистості, залучення до занять спортом та пропагування здорового способу життя серед населення, розвиток творчого та духовного потенціалу дітей, культивування принципів чесної боротьби у спорті.

#### **Література**

1. Баринов С. Ю. Олимпийское образование в процессе воспитания спортивно-гуманистической культуры личности/ С. Ю.Баринов// Научно-теоретический журнал «Учёные записки». – 2010.- №8 – С.7-12.
2. Булатова М. Система олимпийского образования в Украине/ М. Булатова // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – №2. – С. 5-9.
3. Булатова М. М. Міжнародна олімпійська академія в системі освіти і виховання / М. Булатова, К. Георгіадіс // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 3. – С. 4-13
4. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посібник / В. М. Єрмолова. – К., 2011. – 355 с.
5. Столяров В. И. Концепция олимпийского образования (многолетний опыт разработки и внедрения в практику) / В. Столяров // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 2. – С. 30–35.

## МОЛОДЁЖЬ И ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ. ВОПРОСЫ ОЛИМПЕЙСКОГО СПОРТА

Клементьев И.

*Олимпийская Академия Латвии, Рига, Латвия*

**Введение.** На протяжении множества веков человечество стремится к совершенству, совершенствует свои познания в научной и литературной областях, но наибольший интерес проявился в познании своего тела. Изваять, написать идеальное и совершенное тело пытались лучшие художники и скульптуры многих веков не только нашего времени, но и задолго до нашего времени. И всё же эталон красоты человеческого тела остаётся открытым и по сей день.

Однако, с началом проведения Олимпийских игр в Древней Греции становится актуальным вопрос о подготовке атлета-олимпионика, который сможет принести славу своему городу, стране и самому стать лучшим. Для достижения этой цели привлекались лучшие специалисты, мастера своего дела. И даже в 21 веке актуальность этой проблемы велика и важна.

**Цель работы** – изучение и обоснование вопроса: «во имя чего молодые люди жертвуют себя и своё свободное время, рискуя своим здоровьем, поднимаются на Олимп».

**Методы исследования:** анализ литературных данных, синтез и обобщение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Быть победителем-олимпиоником всегда было в почёте. Не секрет, что гонорары за победу на Олимпийских играх составляют солидную сумму, плюс популярность, которая способствует их увеличению и может обеспечить дальнейшую жизнь. Но если мы посмотрим на количество занимающихся спортом и сравним с количеством спортсменов поднимающихся на Олимп, то соотношение огромное. Никто и никогда не сможет гарантировать вам, что вы принадлежите к тем избранным. Вы скажете, что в настоящее время существуют апробированные методики во всех видах спорта, научно обоснованные теории и великие тренеры помогут вам пройти сквозь тернии к звёздам.

Не могу не согласиться с этим, проверив всё на своём личном опыте, будучи спортсменом, тренером и научным работником. Главное вера в то, что ты делаешь и чего хочешь достичь. Для достижения главной цели, нужно совпадение многих сопутствующих факторов. Выбор соответствующего вида спорта для твоей комплекции, выбор тренера в данном виде спорта; наличие традиций в подготовке квалифицированных спортсменов в конкретном виде спорта в городе, клубе. Сам спортсмен должен обладать особыми физическими и психологическими качествами и т.д.

Чтобы достичь поставленную цель, понадобится не менее 10 лет кропотливой работы многих людей и должны быть вложены большие средства. Победа на Олимпийских играх не имеет цены, она бесценна, как лучшие картины мира. Они просто есть и их нужно хранить, как самую дорогую реликвию.

Нужны ли нашему обществу ценности олимпизма? Однозначно – нужны.

Обществу всегда были нужны герои, эталоны и люди, для подражания.

Во время проведения Олимпийских игр происходит скопление лучших спортсменов мира практически со всех стран и континентов, прекрасно развитых физически и духовно. Спортсмены, которые собираются на Играх обладают позитивизмом, что отражается среди общей массы народа, которые следят за событиями Олимпиады. И даже миллионы болельщиков созерцающих Игры меняют свое отношение к занятиям спорта и олимпийским ценностям. Они понимают, как важно, что твоя страна принимает участие в Олимпийских играх, а спортсмены твоей страны завоёвывают медали. В эти олимпийские дни мир становится добрее, спортивнее и более безопасным. Это важно не только понимать, но и помнить для чего организовывали игры в Древней Греции.

Но игры проходят довольно быстро и становятся историей. Что происходит с олимпийскими ценностями далее? Изучаем ли мы этот позитивный эффект?

На мой взгляд его стоит изучать и пытаться продлить, как эликсир не только молодости, но и феномен дружбы между народами.

**Выводы.**

Продление всеобщего олимпийского праздника зависит и от нас с вами. Как, мы встречаем своих олимпийцев по возвращению домой, насколько это происходит торжественно и с привлечением средств массовой информации. Как часто национальные масс-медиа повторяют лучшие моменты Олимпийских игр или выступления своих спортсменов. Насколько мы гордимся своими достижениями.

Считаю, что необходимо организовывать встречи олимпийских команд с привлечением большой аудитории и отражением в средствах масс-медиа.

Народ должен знать своих героев, как они выглядят, какие они, и хотя бы единожды прикоснутся к этой славе. Ведь участники Олимпийских игр вернулись позитивно заряженные лучшей энергетикой мира. И если каждый из нас сделает свой шаг и задумается, во имя чего спортсмены сражаются за олимпийские медали, то возможно у нас будет совершенно другое общество с более высокой ответственностью. Как измерить этот феномен – благоприятной эйфории?

Считаю, что данная тема достойна своего продолжения и изучения.

**Список литературы:**

1. Клементьев И. Железный Иван / И. Клементьев. – Рига.: Latvijas karte. – 1996. – 260 с.

## МІЖНАРОДНІ ЦЕНТРИ ОЛІМПІЙСЬКИХ ДОСЛІДЖЕНЬ Й ОСВІТИ: ІСТОРІЯ СТВОРЕННЯ ТА НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ

Коханська С.С., Радченко Л.О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** На сьогоднішній день олімпійський спорт являє собою одне з найбільших соціальних явищ в історії людства. Більш ніж столітня історія сучасного олімпізму служить переконливим доказом, що олімпійські ідеали, які існували в античні часи і використовувалися в процесі виховання підростаючого покоління актуальні й сьогодні [3].

В той же час, слід зазначити, що процес формування основ сучасного олімпійського руху розпочався в XIV–XIX ст., і співпав з періодом прогресу та становленням сучасного суспільства, що в свою чергу, було пов'язано із розвитком техніки, науки, мистецтва, педагогічної думки та фізичної культури.

Проте, остаточно втілити ідею відродження Олімпійських ігор вдалося суспільному діячу й педагогу П'єру де Кубертену. Він заклав в основу Ігор сучасності фундаментальні принципи та цінності, які відігравали важливу роль в Іграх античності, а сьогодні, відповідно, зайняли провідне місце в концепції олімпізму [1].

Першим етапом становлення системи олімпійської освіти прийнято вважати створення Міжнародного олімпійського комітету (МОК), та проведення першої Сесії МОК у 1897 р., але головним кроком у розвитку олімпійської освіти, вважають заснування Міжнародної олімпійської академії (МОА) в 1961 р., завдяки чому і змінилося уявлення про її значення в сучасному світі [1].

Згодом, до організацій, що займаються поширенням олімпізму приєдналися національні олімпійські академії, Міжнародний комітет П. де Кубертена, Міжнародні й національні центри олімпійських досліджень й освіти, олімпійські музеї та ін.

Проведені дослідження, свідчать про те, що одне із провідних місць у поширенні ідей олімпізму та розробці шляхів їх впровадження серед різних верств населення займають Міжнародні й національні центри олімпійських досліджень й освіти. На сьогоднішній день під патронатом МОК функціонують 3 Міжнародні й 39 національних центрів олімпійських досліджень й освіти [2].

**Мета** – висвітлення історії створення та напрямів діяльності міжнародних центрів олімпійських досліджень й освіти.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, синтез та узагальнення.

**Результати дослідження.** Сьогодні Міжнародні й національні центри олімпійських досліджень й освіти є світовим джерелом довідкової інформації у сфері олімпійських знань. Місія таких центрів полягає у проведенні досліджень, організації співпраці науковців за допомогою розповсюдження інформації та надання доступу до унікальних зібрань, що сприяють дослідженням і стимулюють інтелектуальний обмін [2].

Перебуваючи під патронатом МОК, міжнародні й національні центри олімпійських досліджень й освіти знаходяться в унікальному становищі, щоб зібрати і поділитися найактуальнішою і точною інформацією про олімпізм.

Перший міжнародний центр олімпійських досліджень та освіти був відкритий на базі Університету Західного Онтаріо (Канада) у 1989 р. Одним із перших у світі був створений Міжнародний центр олімпійських досліджень в Університеті Західного Онтаріо (Канада) в 1989 р. Основна місія організації зосереджена і спрямована на розповсюдження соціально-культурних досліджень Олімпійських ігор та олімпійського руху. Свою діяльність Центр реалізує в наступних чотирьох напрямках: робота над розробкою і випуском Міжнародного журналу олімпійських досліджень «Olympika»; проведенням міжнародних симпозіумів олімпійських досліджень у кожному олімпійському році; організації та спонсоруванні лекцій, які подаються визнаними

вченими та фахівцями; фінансовій підтримці 317 приміщень для проведення наукових досліджень.

Центр олімпійської освіти на базі Автономного університету Барселони був створений у 1989 р. як один із засобів підготовки до Ігор XXV Олімпіади 1992 р. Науково-дослідні проекти, що здійснюються Центром в Барселоні охоплюють цілий ряд різних областей спорту та Олімпійських ігор. До основних напрямів досліджень, що проводяться на базі Центру можна віднести: взаємозв'язок спорту, Олімпійських ігор та суспільства; вплив і спадщина Олімпійських ігор, зокрема Ігор-1992 на суспільство. Центр в Барселоні тісно взаємодіє з МОК, НОК Іспанії, Олімпійським музеєм в Лозанні та ін.

Одним з важливих напрямків роботи Центру є надання підтримки аспірантам, які проходять навчання в аспірантурі в області олімпійських досліджень. Програма відкрита для всіх молодих вчених, які офіційно зареєстрували своє дослідження у відділі Центру.

В той же час, необхідно звернути увагу, що в Центр олімпійських досліджень Автономного університету Барселони, не тільки зберіг спадщину Ігор-1992, а й першим отримав дозвіл на використання олімпійського талісману Ігор – вівчарки Кобі в академічних цілях.

Організація діяльності таких Центрів в Україні бере початок з 1993 р., зокрема, зі створення Центру олімпійських досліджень та олімпійської освіти на базі Київського державного інституту фізичної культури. Відповідно до рекомендацій МОК, за підтримки НОК України та Олімпійської академії України було засновано Центр олімпійських досліджень та олімпійської освіти у 1993 р.

Основними напрямками роботи центру є науковий, освітній, педагогічний та видавничий. Завдяки багатолітній активній діяльності Центру олімпійських досліджень та олімпійської освіти на базі НУФВСУ, визнанню напрацювань фахівців Центру за межами України у 2013 р. МОК надав йому статус міжнародного.

#### **Висновки:**

1. Аналітичний огляд наукової літератури дозволив виявити, що Центр олімпійських досліджень насамперед культурно-освітня установа, яка є джерелом сучасних олімпійських знань, прагне надавати фахівцям та дослідникам доступ до інформації та колекцій, що стимулюють інтелектуальний обмін та наукові дослідження.
2. Дослідження дозволяють зазначити, що перший Центр олімпійських досліджень та освіти було створено у 1989 р. в Канаді; сьогодні під патронатом МОК діють три Міжнародні (в Онтаріо, Барселоні та Києві) та 39 національних центрів олімпійських досліджень та освіти.
3. До основних напрямів діяльності центрів олімпійських досліджень та освіти можна віднести: науковий (дослідження різних аспектів олімпійського руху), освітній (проведення лекційних та практичних занять) та видавничий.

#### **Література:**

1. Georgiadis K. The implementation of olympic education programs at world level // *Procedia Social and Behavioral Sciences*. – 2012. – №3. – P. 5621–5625.
2. Naul R. Olympic Education. An international review / R. Naul, D. Binder, A. Rychtecký, Ian Culpan. – Routledge. – 2017. – 361 p.
3. Psimopoulos C. Olympism, Olympic education and learning legacies / Psimopoulos C. *Sport in Society*. – 2016. – № 2. – 289-291



## ІСТОРИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В УКРАЇНІ

Лемешко О.С.

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Дрогобич, Україна*

**Вступ.** Розвиток фізичної культури в Україні з кінця ХІХ – початку ХХ ст. мав різноплановий характер, оскільки був пов'язаний із політичною ситуацією. Становлення фізичної культури відбувалося в умовах бездержавності. Українські землі були розділені між різними імперіями: східна частина належала до царської Росії; західну було поділено між Австро-Угорщиною, Польщею та Румунією.

Впродовж першої третини ХХ ст. в Західній Україні, регіоні на той час відокремленому від більшої частини українських земель, функціонувала своя, особлива модель розвитку спортивного руху і тому детальнішого вивчення потребує система організації і проведення спортивних змагань, ідейні й програмні основи спортивного руху, роль окремих діячів, розвиток спортивної термінології, що формувалися у цьому регіоні. У цілковито інших історичних умовах складалась система спорту у Наддніпрянській Україні. Йдеться про впливи царської Росії на український спортивний рух в перші десятиліття ХХ ст., ставлення до міжнародного олімпійського руху, а також про розвиток радянського спорту в період існування УРСР. Таким чином, у ХХ ст. існувало декілька, історично завершених моделей розвитку українського спорту.

**Мета дослідження** – обґрунтування закономірностей та особливостей становлення основ олімпійського руху в Україні.

**Методи дослідження:** експеримент, аналіз і синтез, моделювання, історичний і логічні методи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Звернімося до витоків сучасного олімпізму — до міжнародного Атлетичного конгресу 1894 р. в Сорбонні. Уважно вчитуючись у списки делегатів та учасників цього історичного конгресу, знаходимо цікаві для українців прізвища. Насамперед йдеться про яскраву особистість – колегу й однодумця П'єра де Кубертена Олексія Бутовського. Родом з Полтавщини, з села П'ятигірці, виховувався й освіту здобував в Україні, згодом як офіцер потрапив до Санкт-Петербурга, куди імперія стягала кращих представників українського народу.

У перші пореволюційні роки не вистачало фахівців, не було спортивної бази. У всіх губерніях, багатьох повітах і волостях було створено відділи Всеобучу, який був і організатором перших олімпійських комітетів на місцях. Положення про перший Олімпійський комітет на Україні було затверджено уповноваженим Реввійськрад М.В. Фрунзе. Влітку 1923 р. в Україні були проведені губернські олімпіади, а 9-29 серпня цього року на реконструйованому майданчику заводу “Серп і молот” в м. Харкові відбулись змагання першої Всеукраїнської олімпіади. У змаганнях взяли участь близько 300 спортсменів з Харківської, Київської, Донецької, Одеської, Полтавської, Катеринославської, Волинської, Подільської губерній та Криму. Неабиякі труднощі в цей час виникали у зв'язку із повною ізоляцією Радянського Союзу, а відтак і спортсменів з України від міжнародного спортивного руху. Правляча Комуністична партія повністю підпорядкувала сферу фізичної культури та спорту й спрямовувала увесь розвиток у потрібному для неї руслі. У 1929 р. створено Всеукраїнську Раду фізичної культури при ВЦВК. На початку 1930-х років практично було вирішено проблему підготовки кадрів: у 1930 р. в Харкові створено Державний інститут фізичної культури України, відкрито технікуми фізичної культури в Києві, Артемівську, Одесі, Луганську, Дніпропетровську.

23 квітня 1951 р. було створено Національний олімпійський комітет СРСР. У жовтні того самого року прийнято рішення про допуск спортсменів Радянського Союзу до участі в XV Олімпійських іграх у Гельсінкі. Вже на перших Іграх серед 295

спортсменів, що представляли Радянський Союз, 25 атлетів були з українських міст. Зауважимо, що за сорок років участі Радянського Союзу в олімпійському русі близько 640 спортсменів з України виступали в Олімпіадах, а 198 з них мають титул олімпійського чемпіона.

У 1960 р. Президент МОК Ейвері Брендедж за підтримки делегатів Англії та Швейцарії склав офіційну заяву, в якій йшлося про те, що Україна як член Організації Об'єднаних Націй має повне право брати самостійну участь в Олімпійських іграх, для цього в самій Україні мусить бути створено Національний олімпійський комітет згідно із статутом МОК. Отже, вже вкотре в ХХ ст. постає питання про заснування НОК України. Це стало можливим і реальним наприкінці 1980-х років, коли хвиля нового демократичного піднесення заактуалізувала й спортивну самостійність українського народу. 22 грудня 1990 р. делегації з усіх областей України збираються в Києві на Асамблеї засновників національного олімпійського комітету України.

На XVI зимових Олімпійських іграх в Альбервіллі та на Іграх XXIV Олімпіади в Барселоні в 1992 р. спортсмени молоді української держави були позбавлені можливості виступати окремими командами. У лютому 1994 р. відбулися XVII зимові Олімпійські ігри в норвезькому місті Ліллекхамері, де вперше збірна команда України виступала в олімпійських Іграх. Золота медаль фігуристки Оксани Баюл, як і бронзова біатлоністки Валентини Цербе, гідно увінчали перші старту України на зимових Олімпійських іграх.

**Висновки.** Результати наших досліджень свідчать: становлення фізичної культури відбувалося в умовах бездержавності. Українські землі були розділені між різними імперіями. До першого складу складу МОК у 1894 р. увійшов етнічний українець Олексій Бутовський. Великі труднощі виникали у зв'язку із повною ізоляцією Радянського Союзу, а відтак і спортсменів з України від міжнародного спортивного руху. Тільки 23 квітня 1951 р. було створено Національний олімпійський комітет СРСР, що дало змогу представникам УРСР взяти участь в XV Олімпійських іграх у Гельсінкі. 22 грудня 1990 р. делегації з усіх областей України збираються в Києві на Асамблеї засновників національного олімпійського комітету України і створюють НОК України.

#### **Література**

1. Енциклопедія олімпійського спорту в Україні / [за ред. В.М Платонова]. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – 463 с.
2. Олимпийский спорт: в 2 т. / [В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка и др.; под общ. ред. В.Н. Платонова]. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – Т.1. – 736 с., Т.2 – 690 с.
3. Філь С. М. Історія фізичної культури: навч. посібник / С. М. Філь, О. М. Худолій, Г. В. Малка. – Х.: ОВС, 2003. – 160 с.

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СОКІЛЬСЬКОГО ТА ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

Лях-Породько О. О.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** У другій половині XIX ст. у Чехії зароджується сокільський гімнастичний рух, який настільки поширився за межі країни та розгорнув масштабну діяльність у різних сферах життєдіяльності суспільства, що перетворився з гімнастичного руху на соціально-культурне, національне, просвітницьке явище. Водночас створюється Союз Слов'янського Сокільства, проводяться грандіозні Всесокільські зльоти тощо.

Наприкінці XIX – на початку XX ст. за ініціативи П'єра де Кубертена та його однодумців активно розвивається олімпійський рух, який з кожним роком охоплює все більше країн світу. У цей час, створюються Міжнародний олімпійський комітет, національні олімпійські комітети, проводяться конгреси, відроджуються Олімпійські ігри сучасності. Тобто, сокільство та олімпійський рух наприкінці XIX – на початку XX ст. проходять етап становлення, який характеризувався як тотожними, так і принципово відмінними аспектами розвитку.

**Мета дослідження** – здійснити історико-теоретичний аналіз та з'ясувати особливості взаємозв'язку сокільського та олімпійського руху.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, історико-логічний, зіставлення та описовий методи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Становлення сокільського і олімпійського рухів характеризувалось певними спільними рисами (табл. 1). По-перше, лідерськими, особистісними здібностями М. Тирша та П. де Кубертена. Їх поєднували високий рівень освіти, захоплення історією Стародавньої Греції, олімпійськими традиціями та ставлення до проблем фізичного виховання [1]. По-друге, як і у сокільській, так і в олімпійській ідеї фахівці відмічають формування трисутності, а саме сокільство•олімпізм, Всесокільські зльоти•Олімпійські ігри, сокільський рух•олімпійський рух. По-третє, організація масштабних, міжнародних змагань Всесокільських зльотів (з 1882 р.) та Олімпійських ігор (з 1896 р.), а також проведення їх через чітко визначений проміжок часу (раз на шість та чотири роки відповідно). Варто зазначити, що у періодичній пресі другої половини XIX ст. Всесокільські зльоти називалися – Олімпійськими [2]. По-четверте, визначення періодизації Всесокільських зльотів (I період 1882 р. – 1912 р.; II – 1920 р. – 1948 р.; III – 1953 р. – 1990 р.; IV – 1994 р. – до сьогодні) [3] та Олімпійських ігор (I період 1896 р. – 1912 р.; II – 1920 р. – 1948 р.; III – 1952 р. – 1988 р.; IV – 1992 р. – до сьогодні) [4] мають спільні критерії: хронологічні, історичні, геополітичні, військові тощо. По-п'яте, проведення зимових Сокільських (з 1926 р.) та Олімпійських ігор (з 1924 р.). По-шосте, організація Всесокільських зльотів та Олімпійських ігор у поєднанні їх з етнографічними та міжнародними виставками (1891 – 1895 та 1900 – 1908 рр.). По-сьоме, організація культурно-масових заходів під час проведення Всесокільських зльотів (Сокільські виставки, театральні дійства тощо) та Олімпійських ігор (Конкурс мистецтв, культурна програма тощо). По-восьме, допуск до участі у змаганнях жінок (1901 та 1900 рр.).

Слід додати, що були створені єдині керівні органи (Союз слов'янського сокільства, 1908 р., Міжнародний олімпійський комітет, 1894 р.) та національні організації (Чеське сокільське товариство, 1862 р. та НОК Франції, Греції, США, 1894 р.). Спільним елементом Всесокільських зльотів та Олімпійських ігор є символізм церемоній відкриття та закриття змагань, а також наявність атрибутики (прапор, символ, логотип, гасло, плакат тощо).

Сокільський та олімпійський рухи за всю тривалу історію та плідну працю з популяризації гуманістичних ідей, миру, здоров'я, просвітницької діяльності нагороджені багатьма міжнародними відзнаками, зокрема, Чеське сокільське товариство у 2004 р. було нагороджене ЮНЕСКО та Міжнародним комітетом з чесної гри призом П'єра де Кубертена.

Таблиця 1 – Спільні риси сокільського та олімпійського рухів

Сокільський рух	Олімпійський рух
Мирослав Тирш	П'єр де Кубертен
Всесокільські зльоти	Олімпійські ігри
Сокільство	Олімпізм
Сокільський рух	Олімпійський рух
Проведення змагань через чітко визначений проміжок часу	Проведення змагань через чітко визначений проміжок часу
Періодизація Всесокільських зльотів	Періодизація Олімпійських ігор
Зимові Сокільські ігри	Зимові Олімпійські ігри
Проведення Всесокільських зльотів під час виставок	Проведення Олімпійських ігор під час виставок
Організація культурно-масових заходів під час проведення Всесокільських зльотів	Організація культурно-масових заходів під час проведення Олімпійських ігор
Допуск жінок до участі у змаганнях	Допуск жінок до участі у змаганнях
Створення єдиного керівного органу	Створення єдиного керівного органу
Створення національних організацій	Створення національних організацій
Церемонії відкриття та закриття Всесокільських зльотів	Церемонії відкриття та закриття Олімпійських ігор
Атрибутика та символи	Атрибутика та символи

**Висновок.** Сокільський та олімпійський рухи характеризуються як відмінними так і спільними рисами розвитку, становлення та функціонування. Їх поєднує гармонійне виховання фізичного, морального, духовного в розвитку людини; педагогічне, гуманістичне, спортивне спрямування діяльності; популяризація ідей Стародавньої Греції тощо. Окрім цього ряд прикладів характеризує спільні організаційно-ідейні ознаки: організація Всесокільських зльотів та Олімпійських ігор, проведення зимових Сокільських ігор та зимових Олімпійських ігор, формування чіткої вертикалі управління від міжнародної до національної організаційної структури керівництва, наявність атрибутики та символів (церемоній відкриття та закриття змагань, нагородження тощо).

#### Література

1. Качулина Н. Взаимосвязь традиций сокольского и олимпийского движений / Н. Качулина // Молодежь • Наука • Олимпизм: Междунар. форум. • М., 1998. • С. 117 • 119.
2. Лях-Породько Алексей. Сокольство и олимпийские традиции Древней Греции / Алексей Лях-Породько // Наука в олимп. спорте. – 2010. • №1-2. – С. 124 • 127.
3. Лях-Породько О. О. Періодизація Всесокільських зльотів у системі сокільського гімнастичного руху / О. О. Лях-Породько // Теорія і методика фіз. виховання та спорту. – 2012. - №4. – С. 134 – 138.
4. Олимпийский спорт: в 2 т. / [В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка и др.; под общ. ред. В. Н. Платонова]. - К.: Олимп. лит., 2009. - Т.1. - 752 с.

## УКРАЇНСЬКІ СОКОЛИ – УЧАСНИКИ ВСЕСОКІЛЬСЬКИХ ЗЬОТІВ 1907 – 1938 РОКІВ

Лях-Породько О. О., Божук М. А., Геря М. В.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** На Всесокільських зльотах виступали представники різних країн: Чехії, Словаччини, Болгарії, Польщі, Словенії, Сербії, США, Франції, Великої Британії тощо. Активну участь брали й представники Українськи. У першій половині ХХ ст у зльотах їх виступи мали велике значення для презентації країни як складової міжнародної спільноти.

В останні роки значно збільшилась кількість наукових розвідок про розвиток сокільського руху в Україні [1; 2]. Однак, питання участі українських соколів у Всесокільських зльотах залишається не достатньо дослідженими.

**Мета дослідження** – здійснити історико-теоретичний аналіз та з'ясувати особливості участі українських соколів у Всесокільських зльотах.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, історико-логічний та описовий методи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Представники українських сокільських товариств вперше взяли участь у Всесокільському зльоті, який відбувся у 1907 р. З цього часу й по 1938 рік вони є незмінними учасниками міжнародних сокільських заходів (табл. 1).

**Таблиця 1 – Участь українських соколів у Всесокільських зльотах 1907 – 1938 рр.**

№ з/п	Рік	Місто	Кількість учасників
V	1907	Прага	60*
VI	1912	Прага	287*
VII	1920	Прага	10
VIII	1926	Прага	53
IX	1932	Прага	87
X	1938	Прага	50

\* Приблизні дані, оскільки у джерелах наявні розбіжності.

У 1907 р. серед учасників V Всесокільського зльоту були соколи з Києва та Ялти, а у 1912 р. – з Києва, Львова, Тернополя, Харкова, Станіславова (нині Івано-Франківськ), Катеринослава (нині Дніпро), Одеси, Чернігова, Полтави, Богодухова, Нижньої Липиці, Житомира, Надвірної, Кам'янець-Подільського, Свистільників, Стрия, Трускавця, Ширця тощо.

У 1920–1930-х роках головними ініціаторами участі українських соколів у Всесокільських зльотах виступили Союз українського сокільства за кордоном та товариство «Сокіл-Батько». Важливість презентації українського осередку в еміграції на таких значних міжнародних змаганнях розуміли всі – й активісти сокільського руху, й навіть державні діячі в екзилі. Прикладом такої злагодженої взаємодії є допомога уряду ЗУНР з придбання форми для делегації українських соколів–учасників VII Всесокільського зльоту 1920 р. [4].

На зльоті 1926 р. українські соколи представляли сокільські осередки з міст Брно, Прага тощо. Значну допомогу в організації участі делегації українського сокільства у зльоті надали різні приватні особи та товариства, зокрема, Спілка українських техніків сільського господарства у Чехословаччині передала Комітету заступництва українського сокільства за кордоном кошти у розмірі 100 корон.

Патріотичну громадську позицію виявили українці та українські організації за кордоном та в Західній Україні щодо збору коштів для виступу українського сокільства на IX Всесокільському зльоті 1932 р. Завдяки єдності та підтримці представництво українських соколів саме на цьому зльоті було найчисельнішим. Слід зазначити, що

добровільних внесків було здійснено від понад 60 приватних осіб та організацій. Згідно зі звітом СУСЗАК сума сягнула більше 10 000 корон [3].

Українські соколи взяли участь у X Всесокільському зльоті. Їх кількість була меншою, ніж минулого разу, однак сягнула півсотні, які представляли Празьке та Подєбрадське товариства. Українці брали участь в урочистій ході Прагою в сокільських костюмах та національному вбранні, а також успішно виступили у руханковій академії Вишеградського Сокола. Як і під час сокільської виставки 1932 р. існував український відділ, так і цього року на виставці був організований відділ української історії та культури.

**Висновок.** У Всесокільських зльотах упродовж понад тридцяти років, починаючи з 1907 р., активно беруть участь українські соколи. Останній на сьогодні їх виступ відбувся у 1938 р. на X Всесокільському зльоті. Безсумнівна важливість участі українських соколів на Всесокільських зльотах підтверджується тим, що в час відсутності незалежної країни вони мали змогу популяризувати Україну. Більше того, під час Всесокільських зльотів українська делегація виступала у сокільських костюмах та національному вбранні, виконувала національні пісні та танці, а також діяв український відділ на сокільській виставці.

### **Література**

1. Лях-Породько О. О. Сокільський гімнастичний рух у Російській імперії наприкінці ХІХ – початку ХХ століття (на матеріалі території сучасної України): дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О. О. Лях-Породько. – К.: НУФВСУ, 2010. – 204 с.
2. Котов С. М. Український сокільський рух у 1923 – 1939 рр. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. іст. наук : спец. 07.00.01 «Історія України» / С. М. Котов. – Львів, 2015. – 22 с.
3. Оповідки Управи СУСЗАКу // Український сокіл. – 1936. - №4. – С. 4.
4. Смаль-Стоцький Ст. Було це 1920 р. / Ст. Смаль-Стоцький // Український сокіл. – 1935. - №7. – С. 1 – 2.

## ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДІЖНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ «СОКІЛ» В УКРАЇНІ

Мірошниченко Б. О.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Залучення населення до фізкультурно-спортивної діяльності та масового спорту на сьогодні більшою мірою відбувається за участю громадських об'єднань та меценатів. Молодіжні організації «Сокіл» відіграють важливу роль у популяризації здорового способу життя, сприяючи проведенню спортивних змагань і беручи в них активну участь. Окрім цього, «Сокіл» влаштовує спортивно-вишкільні табори та туристичні подорожі, до програми яких входять заняття з фізичного виховання. Значна увага приділяється проведенню дитячих турнірів та заходів оздоровчої спрямованості.

Сокільський рух в Україні набуває все більшої популярності. В результаті аналізу літератури було виявлено значну кількість праць, присвячених діяльності організації «Сокіл» [1, 3]. В той самий час, соціально-економічні зміни зумовлюють нові напрями поширення фізкультурно-спортивної діяльності, що й визначає актуальність роботи. Малодослідженим залишається внесок молодіжної організації «Сокіл» у розвиток фізичної культури і спорту в Україні на сучасному етапі.

**Мета дослідження** – здійснити аналіз та визначити особливості фізкультурно-спортивної діяльності молодіжних організацій «Сокіл» в Україні.

**Методи дослідження:** аналіз наукової літератури та електронних джерел, логічний, когнітивний, системний.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Молодіжна організація «Сокіл» проводить масові фізкультурно-спортивні заходи, привертаючи увагу суспільства до важливості ведення здорового способу життя. «Сокіл» організовує спортивні події, які дають змогу залучити широкі верстви населення до різноманітних форм і засобів тіловиховання. Однак, пріоритетним напрямом є проведення дитячо-юнацьких заходів [4], що є невід'ємною складовою виховання підростаючого покоління. Активісти об'єднання ставлять за мету підготовку фізично та духовно сильної молоді [2].

Запорізький осередок «Сокола» відзначає День фізкультури і спорту туристичним походом по Хортиці, який супроводжується пізнавальною лекцією про історичні події, які відбувалися на острові. Влітку Прилуцький міський осередок «Сокола» традиційно проводить дитячий спортивно-вишкільний табір, до програми якого входять заняття з альпінізму, рукопашного бою, бігові вправи тощо. Діти випробовують себе у змаганнях з проходження смуги перешкод та перетягування каната. «Сокіл» дбає про молодь, регулярно влаштовуючи табори в польових умовах. Тривалість таких заходів становить 5 • 10 днів. Тренувальні заняття проводять кваліфіковані інструктори та тренери з фізичної підготовки. Закарпатський «Сокіл» щорічно проводить табір, де традиційно відбувається сходження на гору Пікуй. Також регулярно влаштовуються фестивалі активного туризму. «Сокіл» організовує комплексні змагання для виявлення кращих у силі, влучності, швидкості, реакції та командній взаємодії. Учасники визначають кращих у метанні, естафетах, транспортуванні товаришів. Варто відзначити й проведення іншого виду комплексних турнірів, де усі бажаючі протягом кількох днів беруть участь у змаганнях з баскетболу, футболу, волейболу, плавання, скелелазіння тощо. «Сокіл» повсякчас виступає як організатор змагань з футболу. Зазвичай, у турнірах бере участь від 4 до 8 команд. Популярність цього виду змагань обумовлена доступністю та поширеністю. Такі заходи мотивують займатися спортом та активно проводити вільний час. Криворізький міський осередок «Сокола» сприяє організації першості області з самбо серед юнаків. У змаганнях беруть участь понад 200 спортсменів.

Гартування духу серед молоді є одним із завдань об'єднання [5]. Заходи спортивної спрямованості гарантують формування вольових якостей. Регулярним є проведення чемпіонатів з шахів серед юнацтва. Всеукраїнська організація «Сокіл»

влаштовує пробіги, які, зазвичай, проводяться як акції на підтримання здорового способу життя. «Сокіл» долучається до проведення та участі у змаганнях з велосипедної їзди. Частина таких заходів проходить у межах міста, але іноді маршрути велосипедистів пролягають і між містами.

«Сокіл» постійно виступає співорганізатором волейбольних турнірів на Черкащині. У Христинівці організація провела чемпіонат міста з тенісу. Змагання відбулися в одиночних та парних розрядах. Також, місцеві осередки «Сокола» регулярно організують змагання з кросфіту та настільного тенісу.

Проаналізувавши роботу «Сокола», ми виявили, що фізкультурно-спортивна діяльність є важливою частиною функціонування організації. Статистичні дані проведення масових заходів оздоровчої спрямованості у період 2012 — 2017 рр., в яких «Сокіл» був організатором чи учасником, представлено у таблиці 1.

Таблиця 1.

**Заходи фізкультурно-спортивної діяльності організації «Сокіл»**

	Найменування заходу	Кількість
	Футбольні турніри	51
	Комплексні змагання	45
	Активний туризм	42
	Єдиноборства	35
	Шахи	24
	Легка атлетика	22
	Волейбол	16
	Стрільба	14
	Велоперегони	12
0	Настільний теніс	11
1	Кросфіт	6
2	Теніс	2

Дані таблиці 1 засвідчують, що найчастіше «Сокіл» проводить змагання з футболу та активного туризму. Користуються популярністю легкоатлетичні заходи та чемпіонати з єдиноборств та шахів. Значна увага приділяється волейболу та стрільбі.

**Висновки.** «Сокіл», проводячи спортивні заходи, залучає дітей, юнацтво та молодь до тілесного виховання. Особливістю діяльності організації є спрямованість на розвиток багатьох видів спорту та регіональний характер заходів, який сприяє залученню до здорового способу життя у селах та селищах. «Сокіл» застосовує табори для виховання фізичної та духовної сили молоді. Велика кількість організованих заходів позитивно впливає на розвиток фізичної культури та спорту в Україні.

**Література**

1. Бріжаний, О. В. Становлення та розвиток сокільського руху на Сумщині як форма фізичного та духовного розвитку молоді / О. В. Бріжаний, А. В. Леоненко // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., ХДАДМ (ХХП), 2001. – № 3. – С. 10 – 14.
  2. ВГО «Сокіл» – [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://www.sokil.org.ua>
  3. Лях-Породько О. Всесокільський зліт 1948 року: особливості підготовки та проведення і його вплив на розвиток сокільського руху / О. Лях-Породько // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2016. – № 2. – С. 76 – 81.
  4. Лях-Породько О. Історико-педагогічні аспекти системи виховання сокільства / О. Лях-Породько // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 184 – 188.
- Сокіл (громадська організація) – [Електронний ресурс] // Режим доступу : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Сокіл\\_\(громадська\\_організація\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Сокіл_(громадська_організація)).



## ТЕНДЕНЦІЇ ЗМІН ПРОГРАМИ ІГОР ОЛІМПІАД

Науменко М. В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Головними складовими сучасного олімпійського руху є Ігри Олімпіад і зимові Олімпійські ігри. Сучасне суспільство досить суттєво цікавиться цими подіями. Проте монотонність та одноманітність не завжди може втримати інтерес з боку спортсменів та вболівальників. Також слід враховувати, що час плине і з кожним роком з'являються нові види спорту, а старі можуть відходити на другий план або зовсім забуватися. З урахуванням зазначених тенденцій Міжнародний олімпійський комітет (МОК) розширює перелік олімпійських видів спорту.

Від одного олімпійського циклу до іншого програма Ігор може змінюватися, і, як наслідок, одні види спорту виключаються, а інші – додаються, що дозволяє зберігати зацікавленість до олімпійського спорту та усього олімпійського руху в соціумі. Водночас, загальновідомою є інформація, що програма Ігор обмежена. Програма Ігор Олімпіад включає «ядро» з 28 видів спорту та зимових Олімпійських ігор – 7 видів спорту [5].

**Мета дослідження** – здійснити аналіз та виявити тенденції змін програми Ігор Олімпіад на сучасному етапі (XXI сторіччя).

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет; порівняння, зіставлення та аналогія.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет дозволив визначити, що програма Олімпійських ігор – є одним з найважливіших компонентів олімпійського спорту. Від неї багато у чому залежить популярність Олімпійських ігор, їх привабливість для міжнародних спортивних федерацій (МСФ), національних олімпійських комітетів (НОК), представників засобів масової інформації та структур сфери бізнесу [1].

Як відомо, відбір видів спорту для Програми, а також визначення критеріїв та умов для їх включення до неї, є правовою прерогативою Сесії МОК. До програми включаються лише ті види спорту, що відповідають вимогам до олімпійських видів спорту, що прописані в Олімпійській Хартії. Що ж стосується включення дисципліни та виду змагання до програми, то це є прерогативою Виконавчого комітету МОК [2].

У різні періоди олімпійського руху програма змінювалася під впливом різноманітних факторів. Якщо у I періоді вона формувалася стихійно та визначалася лише організаційними комітетами Ігор, то вже у II періоді формування програми було складовою частиною діяльності МОК. Він самостійно встановлював її зміст та забезпечував баланс між видами спорту, з урахуванням інтересів МСФ. У III періоді почався посилений вплив на включення до програми Ігор видів спорту і, відповідно, її формування, політико-ідеологічних факторів. У IV періоді до політичних факторів додається вплив економічних, що проявляється у наданні переваги видам спорту, що мають суттєвий комерційний зміст, а також інтенсивні процеси емансипації та розвиток жіночого спорту у світі [1]. Також слід врахувати, що на розвиток програми Ігор впливали і погляди президентів МОК, які визначав пріоритетні напрями для розвитку олімпійського руху з урахуванням тенденцій та концепцій певного періоду.

Програма Ігор XXVII Олімпіади 2000 р. була розширена за рахунок включення тхеквондо; стрибків на батуті; важкої атлетики (жіночі дисципліни, як приклад розвитку жіночого спорту у контексті збільшення глядацької аудиторії).

Наступна Олімпіада 2004 р. продовжила традицію розвитку жіночого спорту. До Програми було включено жіночу боротьбу та фехтування на шаблях.

Програма Ігор XXIX Олімпіади 2008 р. доповнилась наступними нововведеннями. До велосипедного спорту додано новий вид – ВМХ; жінки вперше розіграли медалі у бігу на 3000 м з перешкодами; у плаванні додано марафон на 10 км для чоловіків та жінок. Парні змагання з настільного тенісу було замінено командними.

У фехтувальних командних змаганнях жінки змагались на рапірах замість чоловіків, а також змагання серед жінок на шпагах замінено на змагання на шаблях. У вітрильному спорті клас «Європа» було замінено класом «Лазер Радіал». У стрілецькому спорті було виключено 2 дисципліни – дубль-трап у жінок та стрільбу з гвинтівки по мішені, що рухається в чоловіків. Ці зміни дозволили збільшити кількість спортсменів більше, ніж на 400 осіб та збільшити на 1 комплекти нагород, що розігруються.

У порівнянні з минулими Іграми відбулося ще декілька суттєвих змін, серед яких можна виокремити наступні: Виконком МОК дозволив жінкам брати участь у змаганнях з боксу одразу у 3 вагових категоріях, у той час, як одна чоловіча категорія була виключена; чоловічі змагання з веслування на каное-двійках на 500 м були замінені жіночими змаганнями байдарок-одиночок на 200 м; у тенісі відбулися змагання серед змішаних пар; у вітрильному спорті змагання у класі «Горнадо» були виключені; у велоспорті введено омніум та командну гонку переслідування замість індивідуальної; у гандболі відмінили турнір за 5-8 місця; у сучасному п'ятиборстві біг та стрільбу об'єднали в одне змагання; було виключено бейсбол. Однак, у результаті таких змін кількість комплектів нагород залишилися незмінною. Слід також зазначити, що кількість спортсменів на Олімпіаді 2012 р. зменшилася приблизно на 100 осіб.

Ігри XXXI Олімпіади 2016 р. відбулися з меншою кількістю змін. До Програми було включено регбі-7 та гольф. У результаті зміни програми Ігор кількість спортсменів зросла до 11544 осіб і кількість комплектів нагород, що розігрувалися збільшилася до 306, а також у змаганнях взяла участь рекордна кількість країн – 206.

Серед перспективних видів спорту, що будуть включені до програми Ігор XXXII Олімпіади 2020 р. МОК виділяє наступні: карате; серфінг; бейсбол; скелелазіння [4]. Незважаючи на таку кількість нових видів, що додаються, жоден з видів спорту, що вже включений до Програми, не буде виключатися. Ще одним з перспективних видів спорту, що дуже прагне потрапити до програми, є підводне плавання. Як наслідок, включити його до програми Ігор XXXII Олімпіади 2020 р. не вдалося, але воно має шанс туди потрапити у 2024 р. [3].

#### **Висновки:**

Дослідження тенденцій змін програми Ігор Олімпіад на сучасному етапі, дозволяє зазначити, що МОК намагається відповідати на запити суспільства шляхом надання якісного та цікавого «товару» під час проведення Ігор. Це дозволяє збільшити кількість як активної аудиторії – спортсменів, так і пасивної – глядачів.

#### **Література**

1. Олимпийский спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов, С.Н. Бубка, М.М. Булатова [и др.]; под общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – Т. 2. – С. 208-219.
2. Олімпійська хартія 2016. – [Електронний ресурс] // Режим доступу : [https://stillmed.olympic.org/Documents/olympic\\_charter\\_en.pdf](https://stillmed.olympic.org/Documents/olympic_charter_en.pdf)
3. Плавання у ластах на Іграх Олімпіад. – [Електронний ресурс] // Режим доступу : <https://ria.ru/sport/20110601/382923187.html>
4. Програма Ігор Олімпіад. – [Електронний ресурс] // Режим доступу : [https://ru.wikipedia.org/wiki/Летние\\_Олимпийские\\_игры](https://ru.wikipedia.org/wiki/Летние_Олимпийские_игры)
5. Програма сучасних Олімпійських Ігор. – [Електронний ресурс] // Режим доступу : [https://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийские\\_виды\\_спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийские_виды_спорта)

## ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ НАПРЯМУ «ПОЧАТКОВА ОСВІТА»

Огнистий А. В.

*Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка,  
Тернопіль, Україна*

**Вступ.** Перед українськими студентами – майбутніми-педагогами, а це професія, яка вимагає високого рівня освіченості і культури, необхідним є оволодіння всіх надбань цивілізації, накопичених людством, у тому числі і досягнень фізичної культури та спорту. Важливо, щоб на сьогодні відкривались нові горизонти досліджень олімпізму та активної участі в ньому студентства. Це повинно стати не лише доповненням здобуття культурологічних знань майбутнього фахівця, але і служити доброзичливим запрошенням до навчальних і самостійних занять фізичною культурою і спортом, здатним надати доведену наукою позитивну дію на особистий розвиток і здоров'я.

Аналіз літературних джерел виявив, що олімпійська освіта й олімпійське виховання в більшості випадків базується на ґрунтовних науково-методичних працях М. М Булатової [2], С. Н. Бубки [1], В. М. Єрмолової [3].

Поряд з цим, лише незначна кількість науково-методичних праць висвітлює значення і місце олімпійської освіти в ході підготовки вчителя-предметника до фізичного виховання школярів.

**Мета дослідження** – визначити шляхи впровадження олімпійської освіти у навчально-виховний процес як компонент підготовки вчителя-предметника до роботи з фізичного виховання в школі.

**Завдання дослідження** – означити місце олімпійської освіти у гуманітарній підготовці студентів та виокремити рекомендації з впровадження олімпійської освіти для студентів педагогічних навчальних закладів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, опитування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження і їх обговорення.** Аналіз нормативних документів виявив, що, на превеликий жаль, зміст навчальних програм лише в загальних рисах націлює кафедри фізичного виховання на професійну підготовку майбутніх фахівців через засоби олімпійської освіти.

Саме тому кафедра фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка в співпраці з Олімпійською Академією України (ОАУ), розробила рекомендації до змісту програми з професійно-прикладного фізичного виховання вчителів-предметників. Вони спрямовані на підготовку вчителя не лише до виконання своїх професійних обов'язків, а і до їх активної та ефективної участі у фізичному вихованні підростаючого покоління, формування у них олімпійських ідеалів.

Підтвердженням правоти наших дій послужило опитування, яке передбачало визначення рівня освіченості майбутніх учителів на олімпійську тематику. Нами було проведено опитування, в якому взяли участь студенти – майбутні вчителі початкових класів. Вибір контингенту опитування не випадковий. Кому, як не вчителю початкової школи, першому серед всіх педагогів залучених до навчального процесу дітей, нести знання про принципи та історію олімпізму.

В опитуванні взяли участь 264 студенти денного відділу навчання напрям підготовки „початкова освіта”. Всі опитані жіночої статі. Опитування проводили у 2008 та 2016 рр. Результати отримані нами у 2008 році спонукали нас до вироблення і впровадження рекомендацій щодо покращення процесу професійно-прикладної підготовки з фізичного виховання студентів у розділі олімпійська освіта [4]. У 2016 р. нами було проведено повторне опитування.

На запитання „Чи знаєте Ви де відбулися останні олімпійські ігри?” ми отримали такі результати (табл. 1).

**Таблиця 1.**

**Результати опитування дівчат – майбутніх учителів початкових класів (n-264) у %**

Рік опитування	n	Знають	Не знають
2008	128	11,31	88,69
2016	136	76,34	23,66

За результатами опитування у 2008 р. виявлено, що понад 88% анкетованих не знають, де відбулись останні Олімпійські ігри (Пекін). Відсутність інтересу до отримання даної інформації свідчить про низький рівень освіченості в царині Олімпійських ігор, якщо врахувати загальновідомий факт, який свідчить, що, якщо не знає вчитель, то і діти не будуть знати, надії на покращення ситуації мало. Такий стан речей спонукав нас розробити основні напрями впровадження олімпійської освіти у навчально-виховний процес студентів-майбутніх вчителів-предметників:

- Поповнення методичної літератури і матеріалів ОАУ регіональними історичними дослідженнями, видання методичних рекомендацій і плакатів з цікавим місцевим матеріалом з історії фізичної культури і спорту.

- Залучення до дослідницької роботи студентів, співробітництво й участь у наукових конференціях.

- Поширення олімпійських знань серед працівників керівних органів освіти. Співпраця з інститутом післядипломної педагогічної освіти.

- Залученням лідерів олімпійського руху, спортсменів, тренерів, журналістів, акторів, письменників із царини олімпійської, спортивної тематики, пропагандистські заходи на спортивних турнірах.

- Участь студентів-майбутніх педагогів – у поповненні експонатами музею спортивної слави та проведення спортивних вистав у музеях, на підприємствах, організаціях і закладах.

- Проведення вчителями-предметниками олімпійських уроків та вікторин під час педагогічної практики.

**Висновок.** Використання сучасної навчально-методичної та популярної літератури, виданої в останні роки за сприяння Національного олімпійського комітету України та Олімпійської академії України та впровадження олімпійської освіти у навчально-виховний процес майбутніх вчителів-предметників дозволили покращити поінформованість студентів, що повинно позитивно відобразитись на освіченості учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

#### **Література**

1. Бубка С. Н. Олимпийский спорт в обществе: история развития и современное состояние / С. Н. Бубка. – К.: Олимп. лит., 2012. – 260 с.
2. Булатова М. М. Олімпійська спадщина України : / Художній альбом / М. М. Булатова. – К. : Олімп. л-ра, 2016 р. – Кн. 1. – 128 с., - іл.
3. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В. М. Єрмолова. – К., 2011. – 335 с.
4. Огнистий А. В. Олімпійська освіта у професійній підготовці вчителів-предметників / А. В. Огнистий, В. М. Ігнатенко, Р. С. Циквас // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова, Серія 15 „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт”. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Випуск 13. – С. 431-435.

## ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА ЯК ВИХОВНЕ СЕРЕДОВИЩЕ МОЛОДІ

Приступа Є. Н., Бріскін Ю. А., Пітин М. П.

*Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна*

**Вступ.** Серед завдань Міжнародного олімпійського комітету поряд із основними вказано, що забезпечення та проведення Олімпійських Ігор реалізується значна кількість похідних. Одне з провідних місць тут займає олімпійська освіта як науковий і просвітницький напрям поширення знань про олімпізм, історичні аспекти та ідеали Олімпійських ігор, принципи та ідеї сучасних форм існування спорту в системі виховання і освіти молоді [1, 2].

Олімпійська освіта, базуючись на ідеях олімпізму, робить спроби формування способу життя, що передбачає задоволення від рухової активності, освітньої цінності позитивних прикладів, а також прийняття універсальних, фундаментальних етичних принципів [1, 3, 5].

**Мета дослідження** - охарактеризувати роль олімпійської освіти у вирішенні проблем сучасної молоді.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, порівняння, систематизація, абстрагування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основна мета олімпізму, визначеною в Олімпійській хартії - поставити спорт на службу гармонійному розвитку людини з прагненням до відновлення мирного суспільства, зацікавленого у збереженні людської гідності. Людина, будучи об'єктом і суб'єктом суспільного життя, має право на свободу вибору. Реалізація цього права передбачає можливість заняття спортом без дискримінації, в дусі олімпізму, взаєморозуміння, дружби, солідарності та чесної гри. Сучасне суспільство виділяє одним з ключових питань і пріоритетних завдань формування здорового генофонду. У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку ефективних засобів впливу на особистість молодої людини, її психоемоційну, фізичну, соціальну складову [3, 4, 5]. Об'єктивно вагомим для реалізації цього завдання є олімпійська освіта і її складові.

Олімпійська освіта в Україні за час незалежності значно зміцнила свої соціальні позиції. Яскравим прикладом цього є впровадження системи олімпійської освіти в навчальних закладах. У школах введено окремі теоретичні заняття з розглядом питань олімпізму, системи олімпійських змагань і т.п. Проводиться розробка і впровадження навчально-методичного забезпечення цього процесу, що дозволяє підкріпити спонукальні причини вибору діяльності в сфері спорту.

Серед засобів, що впливають на формування молодого покоління, слід виділити:

- виступи відомих спортсменів в значній кількості телепрограм, радіопередач, підготовка медіа-текстів, з пізнавальною інформацією, розкривають моделі моральної поведінки;
- боротьба засобами соціальної реклами за участю спортсменів національного і міжнародного рівнів з насильством в сім'ї та іншими його проявами;
- формування у вищих навчальних закладах наукових напрямів і шкіл, пов'язаних з олімпійською освітою, філософськими основами спортивної діяльності;
- створення спеціальних програм, що освітлюють життєвий шлях відомих спортсменів - олімпійців і паралімпійців - України для формування відповідних моральних установок сучасної молоді;
- створення відомими спортсменами установ, організацій щодо виявлення обдарованої молоді та проведення відповідних заходів (фонди, школи, проекти, майстер-класи і т.п.);
- щорічне проведення загальнонаціонального Олімпійського уроку;
- організація та проведення загальнонаціональних турнірів і змагань на рівні загальноосвітніх шкіл.

Таким чином, олімпійська освіта виступає дієвим чинником формування світогляду людини. Разом з тим, подальшу долю олімпізму визначатиме саме та частина суспільства, яку ми зараз характеризуємо, як молодь. Діалектика і взаємозалежність цих складових визначає виживання й ефективне існування кожної.

**Висновки.** Засобами олімпійської освіти, які передбачають вирішення проблем сучасної молоді є: організація і проведення загальнонаціональних турнірів з видів спорту, «Олімпійських уроків», науково-пізнавальних конкурсів; участь відомих спортсменів в реалізації системи олімпійських ідеалів, а також формування у вищих навчальних закладах наукових напрямків і шкіл, пов'язаних з олімпійською освітою.

#### **Література**

1. Булатова М. М. Система олімпійської освіти в Україні / М. М. Булатова // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доп. XIV Міжнар. наук. конгрес. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – С. 6.
2. Єрмолова В. М. Розвиток і розповсюдження знань про Олімпійський рух і спорт в Україні / В. М.Єрмолова // Здоров'я та фіз.. культура : інф.-метод. видання. – К., 2010. – № 36 (204). – С. 3–4.
3. Олімпійська хартія. Міжнародний Олімпійський Комітет. – 2007. – 72 с.
4. Пітин М. Олімпійська освіта у структурі фізичного виховання ВНЗ економічного профілю / М. Пітин, Л. Зінь // Туризм і краєзнавство : зб.наук. праць. – додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди». – Переяслав-Хмельницький : ПП «СКД», 2012. – С. 147–151 .
5. Пітин М. П. Олімпійська освіта в умовах інформаційного суспільства: перспективи досліджень / М. П.Пітин, Ю. А. Бріскін // Вісн. Черніг. держ. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Сер.: Пед. науки. Фіз. виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – Вип. 98, Т. 2. – С. 122–125.
6. Приступа Е. Н. Решение проблем современной молодежи средствами олимпийского образования / Е. Н. Приступа, Ю. А.Брискин, М. П. Питын // Sportul Olimpic și sportul pentru toți : Material. Congres. Șt. Intern. / col. red.: Manolachi V., Danail S. – Ch. : USEFS, – 2011. – Vol. 1.– P. 148–151.
7. Родиченко В. С. Идеология и олимпийское образование / В. С. Родиченко, В. И. Столяров // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 6. – С. 2–7.

## SUSTAINABILITY AND LEGACY OF BEIJING'S 2008 OLYMPICS

Shi Shengwen

*National university of physical education and sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine*

**Introduction.** Over-spending and under-utilization has long been a footnote to the grandeur of the Olympics, but Beijing set about to break the mold by learning from the past, and planning well in advance. While spending by China in 2008 was by far the most ever showered upon an Olympics – an estimated \$42 billion [4], or about 10 times the Athens expenditure – Beijing looks certain to break even on nearly every one of its Olympic arenas. How it achieved this astounding efficiency isn't all due to astute planning. Beijing offered a rare urban landscape. Much spending was on big-ticket items like an expansion of the subway system, improvements that were needed even if the Olympics had not been held in China. Other funds bankrolled various environmental measures, as Beijing strove to host the greenest Olympics ever.

**Aim of the research** is to analyze the legacy of the Beijing's 2008 Olympics and its impact into the sustainability.

**Methods.** systematic analysis, comparison methods and analogies.

**Results and discussions.** Beijing reached or exceeded its ecological goals as neatly as it launched a new era of more efficient Olympics facilities. Nearly \$2 billion was spent to build 12 permanent and eight temporary venues for the Olympics [1]. Some of these facilities were even more overdue than the subway expansion, guaranteeing that they would remain in use long afterwards. With a population of about 15 million, metropolitan Beijing depended on its old Worker's Stadium to serve big events, like Asian football (or soccer). The 40,000-seat stadium is cramped and lacks modern boxes, but it was the biggest and best Beijing had to offer [3].

Hence, plenty of pent-up demand greeted the construction of the Bird's Nest, as the exquisitely designed new National Stadium from Herzog & De MeuronArchitekten AG has been dubbed. Chinese sports clubs and civic groups are lining up to book the state-of-the art 91,000-seat stadium.

That iconic facility has become world famous, but practically all other Olympics stadiums have been well received and fill immediate needs in Beijing. Many were built alongside existing universities, where they are already becoming integrated into campus facilities. The wrestling venue became a 6,000-seat gymnasium for the China Agricultural University, while the 6,900 seat badminton gym was turned over to Beijing University of Technology [6]. In coastal Qingdao, the Olympics boating facilities were converted into a public marina and government school for sailors.

Such smooth transitions should not minimize the extent of Beijing's pre-Olympics planning. Practically from the day China won its bid in 2001, the government set about to ensure that its Olympics legacy was unique.

The best example is probably the press center and broadcasting building, which not only served 21,000 journalists, but also hosted fencing and shooting events. That was during the Olympics. Now, it starts its new life as the China National Convention Centre, with some of the top exhibition facilities in the country. With the addition of hotels and shopping, it became a trendy new tourist and business center in the Chinese capital [6].

Other savings were registered across the board as Olympics facilities endeavored to achieve energy efficiencies under Beijing's goal of hosting the greenest Olympics ever. The evocative Water Cube, as the National Aquatics Center was dubbed, features an unique exterior of thousands of plastic bubbles. These perform miracles of insulation, using natural sunlight to heat the pool, reducing energy needs by 30 percent - about as much as if the entire roof was covered in photovoltaic cells [3]. The Water Cube also collects and recycles rain water, as do many Olympics facilities. Solar panels in the Bird's Nest generate enough energy to power lights for the underground parking lot.

Another factor in Beijing's 2008 Olympic success was the level of coordination and unity over seven years of planning and construction. Engineering firm Arup was behind practically all the Olympic facilities. That helped them tie all the facilities together with an underground road system that not only sped transportation and emergency access, but allowed for coordination of parking, reducing the need for spaces in individual arenas.

Perhaps the best example of confluence between making facilities pay for themselves and realize green savings comes at the athlete's village. Housing for 16,000 athletes was designed from the start as luxury apartments, complete with the kinds of services – from restaurants to laundry – that are rare in Beijing. As a result, all the apartments sold out well ahead of the Olympics, at prices ranging from \$3000-\$4500 per square meter, high even in the booming Beijing market [1].

Besides the convenience and quality, the apartments offer another attraction in the location, another within a 580-hectare green belt erected for the Olympics. Given the high levels of pollution in Beijing, residents were keen for housing in the park-like setting, and willing to pay an Olympic premium for it.

**Conclusions.** Weeks in the staging, but nearly a decade in the planning, the legacy of these Olympic Games is likely to be far more long lasting than the TV images. China not only excelled on the tracks and in the stadiums, but showed with the right attention to detail behind the scenes, a grand Olympics can also be green and pay dividends for the host community for years to come.

#### **Bibliography:**

1. Aryabaha E. Ph. Theroleofthe Beijing Olympics in China's public diplomacy and its impact onpolitics, economicsandenvironment[online]. - E.Ph. Aryabaha Beijing, China. – 2010 [https://www.diplomacy.edu/sites/default/files/Library\).pdf](https://www.diplomacy.edu/sites/default/files/Library).pdf) [Accessed03/02/2015].
2. Eimer, D. BeijingOlympics: Thebattleagainstpollution. Telegraph [online]. Saturday August 2, 2008. –Availablefrom: <http://www.telegraph.co.uk/sport/othersports/olympics/2489000/Beijing-Olympics-The-battle-against-pollution.html> [Accessed 10 /11/ 2009].
3. Gardner, D. China's Olympic legacy. Aljazeera [online]. MondayAugust 25 2008. Available From: 92 <http://english.aljazeera.net/focus/beijing08/2008/08/20088255274440438.html> [Accessed 31 /12/ 2009].
4. Gluckman R. AftertheOlympics [online], 2009. – Availablefrom: <http://www.gluckman.com/Beijing%20Olympics%20Legacy.html> [Accessed 11/10/ 2016].
5. Official Website of the Beijing Olympics. (2008). Beijing Olympic Symbols [online]. Availablefrom: <http://en.beijing2008.cn/spirit/beijing2008/graphic/n214068253.shtml> [Accessed 11 /10/ 2010].
6. Preuss, H. Signalling Growth: China'sMajor Benefitfromstagingthe Olympics in Beijing [online]. HarvardAsiaPacificReview, 2007. Availablefrom: [http://www.hcs.harvard.edu/~hapr/winter07\\_gov/preuss.pdf](http://www.hcs.harvard.edu/~hapr/winter07_gov/preuss.pdf) [Accessed 31/12/2009].



## PRECONDITIONS OF REVIVAL OF MODERN OLYMPIC GAMES (EDUCATIONAL ASPECT)

Taran L. N., Gnatenko K. V.

*Kharkiv state academy of Physical culture, Kharkiv, Ukraine*

**Introduction.** An idea of unique role of Baron Pierre de Coubertin in revival of the modern Olympic Games have entrenched in the public mind. However it isn't totally true. In fact he did a great deal of work in popularization of Olympic Games. He showed his perfect leadership and great diplomatic skills in creation of International Olympic Committee and holding of the first Olympic Games. However, we can find the contribution of Baron Pierre de Coubertin to be the final stage of centuries-old activity of generations of people [3]. In this regard, the study and analysis of the conditions for the revival of the Olympic Games is an important educational aspect for understanding their role in the formation of the Olympic movement by modern youth.

**The purpose** – of the study is to analyze the prerequisites for the revival of the Olympic Games of the modern era that were formed by the end of the 19th century.

**Methods** – theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature.

**The results of the research and their discussion.** *Humanization of Society. The development of education, science, culture and art.* The interest in studying the history of Ancient Greece and Ancient Rome, athletic competitions and such integrated contests as Olympic Games of Ancient Greece was renewed in the Renaissance. Great amount of writers, poets and sculptors reflect it in their works [1].

The science was also developing. In his doctoral thesis on the history of Olympic Games in Ancient Greece Gilbert West appealed for the revival and all-round development of the idea of Olympic Games.

German educator Johann Guts-Mutso attracted attention of his contemporaries to the ancient Olympic Games. He was one of the first, who expressed the idea of the revival of Olympic Games in 1793 [4].

*Developing the Basis of Physical Culture and Main National Systems of Physical Education.* The basis of physical culture began to form. Physical education entered the programs of educational establishments. Main national systems of physical education began to form in England, France, Sweden, Germany, Bohemia and other countries [3].

*The Excavations on the Territory of Olympia.* The first finds were made by Richard Chandler in 1766. Then other investigations were made by Favela, Barthelemy, Dubois (France) and Cockerel ( England).

The great contribution was made by archaeologists E. Curtius and F. Adler (1875-1881). They have been working out their finds for 6 years. The results were amazing. There were 130 marble statues and bas-relieves, 30 thousand of bronze things, thousands of pottery and many other interesting things. So the special museum was built in 1887 in Olympia [2].

It was at that time that Pierre de Coubertin's quote was quoted: «Germany has unearthed what remains of the ancient Olympia. Why can not France restore the old greatness?».

*Holding competitions in the style of the Olympic Games.* «Cotswold Olympics», organized in 1612 by the initiative of Robert Dover, take a special place in the history of modern sport for the reason that they started long before the other events of this kind. Games were held during the celebration of the Trinity at the Cotswolds Hills in England. The central place was occupied by trotting (horse) and dog races. At the same time with the sports part of the programs of these Games, there were dance contests, chess competitions, card games and others.

Since 1850 in March Venloque, the Olympic Games were conducted under the leadership of William Brooks. In the Olympic Games, William Brooks saw the ideals of self-improvement, national consciousness and national strength, natural intellectual, moral and physical development of a person, healthy recreational activities, devoid of savagery and

cruelty. This fully corresponded to the views of Pierre de Coubertin. After attending these events in 1890 he published an article in which it was said: «...the fact that the Olympic Games, which modern Greece has not yet been able to revive, survive in our time, is not the merit of the Greeks, but doctor Brooks. It is to him we owe their historic discovery 40 years ago ...».

In Greece, at the suggestion of Evangelis Zappas, the Olympic Games were revived as an important part of the national culture. Following the success of these Games in 1859 Zappas began to conceive the idea of their transferring into regular and international, designed to promote the unification of the nations of Europe. Afterwards, the activity of Zappas and his supporters created an environment that successfully realized the idea of holding the Olympic Games in 1896 [3].

*Holding national and international competitions.* Holding the competitions at the national and continental level contributed to the further development of certain sports in Europe and America. The first such competitions include: tournament of the World Chess Championship (London, UK, 1851), World Swimming Championship (Australia, 1858), World Speed Skating Championships (1889) and others.

In 1891, the first European Championships in Athletics and Figure skating were held, and in 1893 – Rowing Championship [3].

*Creation of national and international associations by kinds of sports.* The first national sports organization was the National Federation of Baseball of the United States, established in 1858. In Europe in 1863 the English Football League was created, which united all clubs and teams of England.

Soon after this, national federations for certain sports in Belgium, Germany, Italy, Holland, France, England and other countries appeared [3, 5].

Before the foundation of the International Olympic Committee in 1894, 4 International sports federations were created, which sports are currently represented in the Olympic Games – Federations of gymnastics, rugby, rowing and skating union.

**Conclusions.** Thus, the material, which is presented in the report, clearly shows that till the end of the XIX century the favorable environment was created for the first successful steps in the revival of the Olympic Games, which were carried out by Pierre de Coubertin and his supporters.

#### **Literature**

1. Бубка С. Н. Пять веков пути к олимпийскому возрождению / С. Н. Бубка // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз.. виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. С. С. Єрмакова– Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2012. – № 2. – С. 12-20.
2. Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры / М.М. Булатова, С.Н. Бубка. – К.: Олимп. лит, 2012. – С. 262–381.
3. Олимпийский спорт: в 2 т. /В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – Т 1. – С. 176–255.
4. Платонов В. Н. Возрождение Олимпийских игр / В. Н. Платонов // Энциклопедия олимпийского спорта: в 5 т.; под общ. ред. В. Н. Платонова. – Т. 1. – К.: Олимп. лит., 2002. – С. 64–76.
5. Platnov V. N. Olympic sports / V. N. Platnov, S. I. Guskov. – К.: Olympic Literature, 1997. – 367 s.

## ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ПРИВАТНИХ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ З ФЕХТУВАННЯ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Тимо Є.В.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Сьогодні система приватних спортивних клубів набула широкого розвитку в усьому світі. Спорт давно став складовою частиною бізнесу, у світі відкривається безліч клубів що, спеціалізуються на наданні спортивних послуг [1, 3]. Одним з таких видів спорту є фехтування, де у всьому світі приватні спортивні клуби активно працюють [4]. В Україні приватні спортивні клуби з фехтування тільки починають розвиватися. Вони конкурують за клієнтів з державними клубами, яких у країні більшість.

Популярність фехтування як виду спорту, недостатня кількість державних фехтувальних клубів, незадовільний рівень фехтувального інвентарю у таких клубах та успішний світовий досвід розвитку приватних спортивних клубів сприяє збільшенню кількості приватних спортивних клубів у країні [2].

Аналіз літературних джерел дозволяє зазначити, що сьогодні існують публікації, присвячені особливостям підготовки спортсменів, ролі та змісту діяльності тренера з фехтування, при цьому, проблема організації роботи приватних спортивних клубів з фехтування є актуальною.

**Мета дослідження** – висвітлення проблем, що мають місце у діяльності приватних спортивних клубів з фехтування в Україні та обґрунтування шляхів їх подолання.

**Методи дослідження:** опитування, аналіз науково-методичної літератури, методи математичної статистики, синтез та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Першим етапом дослідження було визначення контингенту, що займається у приватних спортивних клубах з фехтування. Результати опитування дозволяють зазначити, що 7 % клієнтів – дорослі люди, які самостійно сплачують заняття цим видом спорту та свідомо обрали фехтування для організації вільного часу; 93 % – діти, батьки яких обрали фехтувальні клуби переважно за місцем їх розташування. Різниці щодо мотивації до занять між дітьми, які займаються у приватних та державних спортивних клубах, не було виявлено. Тому подальші дослідження були спрямовані на вивчення мотивації до занять, проблем, що мають місце в роботі з «клієнтами-аматорами», як ефективного сегменту розвитку діяльності приватних спортивних клубів.

З метою визначення контингенту аматорів було проведено опитування серед клієнтів приватних спортивних клубів з фехтування. В опитуванні взяли участь 30 осіб віком 18 – 48 років. Аналіз результатів опитування про термін занять фехтуванням у клубі, показав, що більшість – 33,33 % від загальної кількості респондентів тренується 1-2 роки, 26,67 % – лише кілька місяців, 23,33 % – понад 4 роки, 10 % – 2-4 роки, а найменша кількість респондентів – 3,33 % займається фехтуванням не більше 1 року.

Серед причин, що спонукали респондентів до занять фехтуванням були виділені такі: про фехтування розповіли знайомі 23,33 %, по 16,67 % респондентів прийшли займатись цим видом спорту після того як побачили змагання по телевізору, чи дізнались з мережі Інтернет. Для 20 % спортсменів-любителів мотивом займатись фехтуванням став перегляд художнього фільму, 6,67 % опитуваних побачили рекламу фехтувального клубу у місті, а 3,33 % отримали рекламну листівку клубу.

Дослідження також дозволили виділити основні завдання, що ставлять перед собою спортсмени-аматори, які є клієнтами приватних клубів. Так 33,33 % хотіли б отримати спортивний розряд та їздити на змагання за кордон, для 13,33 % респондентів фехтування – це лише розвага і не більше, по 10 % опитуваних хотіли б стати професійними спортсменами та вдосконалити свою фізичну форму.

Незважаючи на те що всі респонденти виявляють бажання займатись фехтуванням, дослідження дозволили виділити складові процесу підготовки, які на думку опитаних, здатні покращити якість послуг: проведення майстер-класів від зірок фехтування (92 ум.б.), збільшення кількості змагань серед любителів (88 ум.б.), тренувальних поєдинків (75 ум.б.), спарингів з видатними атлетами (68 ум.б.), покращення умов тренування (51 ум.б.), проведення цікавих ігор під час тренувань (17 ум.б.), проведення керівництвом клубу заходів, спрямованих на створення гарної, дружньої компанії (4 ум.б.).

Дослідження дозволили проранжувати значущість послуг, які клієнти хотіли б отримувати додатково поза груповими тренуваннями: індивідуальні уроки з тренером (20 ум.б.), окремі тренування спрямовані на розвиток фізичних якостей (14 ум.б.), майстер класи відомих спортсменів (10 ум.б.), тренувальні збори перед змаганнями (8 ум.б.), рекомендації щодо правильного харчування (6 ум.б.)

Під час опитування було виявлено, що найбільшою проблемою, яка заважає спортсменам-любителям займатись фехтуванням є брак вільного часу 83,33 %, далі за значущістю йде стан тренувального приміщення та низький рівень спортсменів-любителів 6,67 %, 3,33 % респондентів вказали, що найбільшою проблемою для них є висока вартість екіпіровки.

У питанні щодо подолання проблем, які заважають спортсменам-любителям займатись фехтуванням, думки респондентів розділились таким чином: залучення професійних спортсменів до тренувань любителів (123 ум.б.), відкриття більшої кількості фехтувальних клубів серед любителів (115 ум.б.), наявність у клубах опції оренди екіпіровки (102 ум.б.), запрошення більш кваліфікованих фахівців для проведення тренувань (80 ум.б.), зниження вартості тренувань (67 ум.б.).

#### **Висновки:**

1. Аналіз літературних джерел дозволяє зазначити, що приватні спортивні клуби активно розвиваються, в тому числі і в Україні. Причинами створення приватних спортивних клубів є: недостатня кількість осередків, де може почати тренуватись спортсмен, низька якість інвентарю та тренувальних приміщень державних фехтувальних клубів.
2. Дослідження дозволили виділити основні проблеми, які мають місце у підготовці спортсменів-любителів: брак вільного часу для тренувань, низький рівень підготовленості спортсменів-любителів, та незадовільна якість фехтувального приміщення для тренувань.
3. Серед основних шляхів подолання проблем роботи з клієнтами-аматорами у приватних спортивних клубах були виділені наступні: залучення до тренувального процесу спортсменів-любителів професійних спортсменів, проведення майстер класів та збільшення кількості змагань серед аматорів.

#### **Література**

1. Беяневич О. А. Господарське договірне право України (теоретичні аспекти) / О. А. Беяневич // – К. : Юрінком-Інтер, 2006. – 552 с.
  2. Веселов П. И. Особенности обучения и воспитания школьников в ДЮСШ / П. И. Веселов // – М, 2006. – 311 с.
  3. Энциклопедия олимпийского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – Т.2. – с. 364-388.
- Зубаев Ю. А. Спонсорство в спорте / Ю. А. Зубаев // Омск, 2004 г. – 47 с.

## СТАНОВЛЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ ЯК ОКРЕМОГО ОСВІТНЬОГО НАПРЯМУ

Тимчак Я.В., Корчовський О.І

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна*

**Вступ.** Одним з нових напрямів в освітньому просторі багатьох країн світу, що сформувався в останні десятиріччя, є олімпійська освіта (англ. - olympic education). Цей просвітницький напрям присутній в освітньому просторі країн-учасників Міжнародного олімпійського руху, а також країн-членів ООН. Олімпійська освіта є одним з пріоритетних напрямів діяльності Міжнародного олімпійського комітету (МОК) і основним у діяльності Міжнародної олімпійської академії (МОА).

Можемо говорити про поширення у першій половині ХХ ст. олімпійської етики, ідеалів і принципів олімпізму серед учасників олімпійського руху. Саме поняття «олімпійська освіта» з'являється у риторичі та діяльності членів МОА та МОК лише у другій половині 1960-их років.

Різним аспектам олімпійської освіти присвячено чимало праць українських (А.О. Боднар, 2016; М.М. Булатова, 2015; С. Сапун, 2015, 2012;) та зарубіжних (Dikaia Chatziefstathiou 2014; Norbert Müller 2014; Saulius Sukys 2014; Daiva Majauskienė 2014) фахівців. Однак проблемі становлення олімпійської освіти як окремого просвітницького напрямку в освітньому просторі належної уваги у них не відводиться. Відсутні науково обґрунтовані дані про передумови, чинники, основні віхи та етапи формування цього явища, що й зумовлює новизну й актуальність даного дослідження.

**Мета дослідження** – узагальнити та систематизувати дані про формування олімпійської освіти як самостійного напрямку в освітньому просторі країн світу.

**Завдання дослідження:** - висвітлити процес формування олімпійської освіти як окремого просвітницького напрямку; - встановити основні віхи, виокремити періоди становлення та розвитку просвітницького напрямку «олімпійської освіти».

**Методи дослідження:** опрацювання наукових і документальних джерел; загально-наукові методи теоретичного пізнання: узагальнення, синтезу, аналогії, логічного аналізу, історичний та порівняльно-історичний методи.

### **Результати дослідження.**

З часу проведення перших Олімпійських ігор сучасності і надалі гостро постала проблема пояснення і прищеплення ідеалів і цінностей олімпійської етики широкому загалу.

Відтинок часу від проведення установчого Міжнародного конгресу з відродження Олімпійських ігор сучасності і до кінця 1950-х років ми вважаємо першим періодом: закладання передумов становлення просвітницького напрямку «олімпійська освіта» [1].

Визначальними у другій половині цього періоду стануть ідея, а згодом і рішення МОК про створення міжнародного культурно-освітнього центру в Олімпії (44-та сесія МОК у Римі, 1949 р.) [5].

З початком діяльності Міжнародної олімпійської академії (1961 р.) та процесом створення національних олімпійських академій (НОА) у 1970-их роках, застосовується саме поняття «олімпійська освіта» та утворюється окремий орган у структурі МОК – Комісія з Міжнародної олімпійської академії та олімпійської освіти [4].

На початку 1970-их років з'являються прецеденти запровадження олімпійської освіти у шкільні навчальні програми окремих країн світу. Вперше це відбулося в Канаді [2]. Таким чином період з часу започаткування діяльності МОА до перших випадків інтеграції олімпійської освіти в навчальні програми освітніх установ (кінець 1970-их років) ми вважаємо другим періодом становлення просвітницького напрямку «олімпійська освіта».

У 1983 р. відбулася подія, яка вивела олімпійську освіту на міжнародний рівень визнання. Резолюція III-ї сесії Міжурядового комітету з фізичного виховання та спорту

при ЮНЕСКО [3], підтримка і визнання олімпійської освіти країнами-членами ООН дали початок, на наш погляд, третьому періоду розвитку олімпійської освіти як самостійного напрямку в освітньому просторі країн світу. Він триває і нині.

**Висновки:**

1. Діяльність МОК з популяризації олімпійської етики, ідеалів і принципів олімпізму сприяла запровадженню спеціальних просвітницьких форм спортивно-масових заходів, створенню спеціальних інституцій, та освітніх програм, і у результаті – виокремленню самостійного просвітницького напрямку – «олімпійська освіта».

2. У процесі формування просвітницького напрямку «олімпійська освіта» можемо виокремити три періоди:

1) перший (1894 р. – кінець 1950-их років) – період закладання передумов становлення напрямку «олімпійська освіта»;

2) другий (1961 р. – кінець 1970-их років) – період становлення, виокремлення олімпійської освіти у самостійний напрям в діяльності учасників олімпійської системи та окремих країн Європи;

3) третій (1983 р. – триває сьогодні) – період виходу олімпійської освіти на міжнародний рівень свого визнання (її ведення в національні системи освіти багатьох країн-членів ООН).

**Література:**

1. Тимчак Я. Олімпійські церемонії та ритуали як форми утвердження і популяризації ідеалів олімпізму / Я. Тимчак, О. Корчовський // Спорт. наука України. – 2014. – №5 (63). – С. 8–16.

2. Binder, Deanna L. (2010): *Teaching Olympism in schools: Olympic Education as a focus on values education: university lectures on the Olympics*. Bellaterra : Centre d'Estudis Olímpics (UAB). International Chair in Olympism (IOC-UAB). [Electronic resource]. – Access mode: [http://ceo.uab.cat/pdf/binder\\_eng.pdf](http://ceo.uab.cat/pdf/binder_eng.pdf) [Date consulted: 12.12.2016].

3. Development education in unicef. UNICEF history series. [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.unicef.org/about/history/files/CF-HST-MON-1986-001-development-education-mono-I.pdf> [Date consulted: 08.11.2016].

4. Müller, Norbert (2004): *Olympic education: university lecture on the Olympics*. Barcelona : Centre d'Estudis Olímpics (UAB). International Chair in Olympism (IOC-UAB). [Electronic resource]. – Access mode: <http://olympicstudies.uab.es/lectures/web/pdf/muller.pdf>. [Date of consulted: 26.12.2016].

5. Refereed Sports Journal, Published by the United States Sports Academy “Olympic Education” - [Electronic resource]. – Access mode: <http://thesportjournal.org/article/olympic-education/> [Date of consulted: 10.01.2017]

## ОСОБЛИВОСТІ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОЇ БОРОТЬБИ В КОНТЕКСТІ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

Шандригось В. І., Первачук Р. В.

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Тернопіль, Україна*

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна*

**Вступ.** Активна діяльність феміністських організацій, що виступають за абсолютну рівність чоловіків і жінок у всіх сферах суспільного життя, в тому числі і в спорті, призвела до того, що в програми Олімпійських ігор включено змагання серед жінок з видів спорту, які раніше вважалися абсолютно чоловічими. Спостерігається планомірна тенденція до збільшення кількості учасниць у великих змаганнях, розширюється програма жіночих дисциплін. Збірна команда України виступала на Іграх XXX Олімпіади у складі 239 осіб, з них 127 чоловіків (53 %) і 112 жінок (47 %) [1].

**Мета дослідження** – проаналізувати сучасний стан розвитку жіночої боротьби в контексті олімпійського руху.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та експериментальних даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Включення жіночої вільної боротьби в програму Олімпійських Ігор (ОІ), починаючи з 2004 р., викликало підвищення інтересу та числа спортсменок в багатьох країнах світу, в тому числі і в Україні. Це обумовило необхідність удосконалення системи підготовки жінок, які займаються боротьбою для забезпечення високих результатів з мінімальним ризиком для їхнього здоров'я.

З 2016 р. повноправне включення жіночої вільної боротьби в програму Олімпійських ігор, де жінки розігрують таку ж саму кількість нагород (6 комплектів) як і чоловіки, на відміну від ОІ в 2012 р., що проходили в Лондоні, де жінки розігравали лише 4 нагороди, на протигагу 7 нагородам у чоловічій боротьбі, та проведення щорічних чемпіонатів світу під егідою UWW за участю найсильніших спортсменок, потребують проведення поглиблених досліджень. Особливо актуальним можна вважати проведення таких досліджень для українських фахівців, оскільки інтенсивний прогрес жіночої вільної боротьби в Україні досить стрімкий від початку включення її в програму ОІ та з кожним олімпійським циклом набирає все більших обертів [4].

Сьогодні кількість дівчат і жінок, які займаються боротьбою, значно зросла. У зв'язку з цим є потреба у створенні науково обґрунтованої системи спортивного тренування атлеток. Теоретико-методологічна розробка повинна базуватись на сучасних тенденціях спортивного тренування, що характеризується підвищеним обсягом фізичних навантажень, попередньої спортивної спеціалізації, зниження віку переможців у змаганнях, підвищення рівня рекордних досягнень [5].

Проблема підготовки спортсменок набуває гострої актуальності на сучасному етапі розвитку спорту, оскільки в тренувальному процесі не завжди враховують особливості впливу навантажень різного обсягу та інтенсивності на організм жінки. Підготовка жінок повинна мати специфічний характер у зв'язку з особливостями жіночого організму. Саме тому провідні фахівці у галузі жіночого спорту вважають за необхідне при побудові та розробці планів враховувати особливості жіночого організму.

Великого практичного значення набуває розгляд питання результативності тренувальної і змагальної діяльності спортсменок у різних фазах менструального циклу. Вивчення праць з питань планування тренувального процесу у вільній боротьбі [2, 3, 5] свідчить про те, що тренувальні навантаження жінок плануються без

урахування особливостей менструального циклу (МЦ), протягом якого відбуваються специфічні зміни в усіх системах організму.

Проблема підготовки жінок, які спеціалізуються у спортивній боротьбі набуває великої актуальності на сучасному етапі розвитку спорту, оскільки правила та постійне зростання конкуренції на світових аренах вимагають від них прояву високого рівня спеціальної працездатності.

У зв'язку із зазначеним, актуальним є проведення комплексних досліджень, спрямованих на виявлення не лише закономірностей росту спортивного вміння жінок, а й того, як заняття спортом впливають на їхню особистість та успішність в інших галузях суспільного життя – навчанні, сімейному житті, професійній діяльності.

Результати дослідження показали, що для багатьох жінок спорт має позитивний вплив на здоров'я, емоційно-вольову сферу і формування багатьох рис характеру. З'ясувалось, що спортивна діяльність по різному впливає на особисте життя, сімейне положення, перебіг вагітності і пологів. Серед спортсменок високого класу більшість жінок є заміжніми, у них більша кількість дітей, але частіше зустрічаються ускладнення під час вагітності. Для них характерний спортивний спосіб життя, що пропонує відмову від багатьох звичних для інших жінок звичок, обмеження можливості спілкування, екстремальні тренувальні і змагальні навантаження, необхідність дотримуватись спортивного режиму. Природно, виникає ряд питань про те, чи можна поєднати спортивний режим з виконанням жінкою особливої біосоціальної ролі в суспільстві і як заняття спортом відображається на створенні сім'ї, народженні дітей?

**Висновки.** Результати дослідження ще не дають підстав для широкого узагальнення, але вони можуть відігравати важливу роль в подальших дослідженнях впливу спортивної діяльності на спосіб і якість життя жінок-спортсменок.

#### **Література**

1. Головні факти та цифри про українську збірну на Олімпіаді в Ріо [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://hromadske.ua/posts/vse-shcho-treba-znaty-pro-uchast-ukrainy-v-olimpiadi-v-rio>
2. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму : автореф. дис... канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.01 / Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2014. – 20 с.
3. Тараканов Б. И. Приоритетные научные направления совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой / Б. И. Тараканов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 9. – С. 93-96.
4. Шандригось В. І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури) / В. І. Шандригось // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Т. І. – Вип. 107. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 347-351.
5. Шандригось В. І. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок у спортивній боротьбі / В.І. Шандригось, С. В. Латишев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Вип. 98. – Т. IV. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – С. 235-238.



## ЕКОЛОГІЧНА ПОЛІТИКА ОРГАНІЗАЦІЙНОГО КОМІТЕТУ ІГОР XXXI ОЛІМПІАДИ В РІО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

Ярмолюк Є.В., Білько Б.Є.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Олімпійські ігри є найбільшою спортивною подією в світі. Для більшості міст, які їх приймають на думку екс-президента МОК Жака Рогге, «це найскладніший проект, який вони коли-небудь здійснювали. Їх проведення зачіпає все місто і все його населення, включає заходи із здійснення містобудівних, економічних, соціальних і екологічних перетворень» [3]. Маючи успішний досвід проведення Пан-американських ігор в 2007 і Чемпіонату світу з футболу в 2014 році, Ріо-де-Жанейро з 5 по 21 серпня 2016 року перетворився на спортивну столицю світу. Вперше спортивні змагання такого рівня пройшли в Південній Америці. За право стати господарем Олімпіади Ріо суперничав з Мадридом, Токіо і Чикаго, здобувши остаточну перемогу 2 жовтня 2009 року. Ріо-де-Жанейро і раніше претендував на проведення олімпіади: в 1936, 1940, 2004 і 2012 роках, але навіть не проходила у фінал голосування. В Іграх взяли участь 11 303 спортсмена з 205 країн, було розіграно 306 комплектів медалей в 33 видах спорту [1]. Бюджет цього заходу становив 9,73 млрд доларів [4].

**Мета дослідження** – вивчення екологічної політики Організаційного комітету Ігор XXXI Ріо-де-Жанейро і виявлення основних напрямів природоохоронної діяльності в процесі організації і проведення Олімпійських ігор.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової і науково-методичної літератури: узагальнення, синтез, абстрагування, екстраполяція, аналогія. Організація дослідження включала проведення системного аналізу і узагальнення матеріалів наукової літератури та публіцистичних матеріалів з проблематики екології спорту, а також офіційних матеріалів Міжнародного олімпійського комітету, Організаційного комітету Ігор XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро. На цій основі аналізувалися основні положення природоохоронної діяльності Організаційного комітету Ігор XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Організатори дуже серйозно підійшли до питань охорони навколишнього середовища в процесі підготовки і проведення Ігор XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро (Олімпіади «Ріо 2016»). Екологічний аспект присутній практично в кожному елементі олімпійської символіки, пов'язаної з Іграми. Так, логотип був розроблений бразильською дизайнерською студією «Tatil Design» і представлений громадськості в 2010 р. В основі символу - стилізований Ріо, гори, сонце і море у вигляді звивистих ліній, що нагадують силуети, які взяли за руки, танцюючих людей. Логотип виконаний в кольорах національного прапора Бразилії - синьому, жовтому і зеленому - і покликаний символізувати взаємодія і енергію, гармонію в розмаїтті, буйство природи і олімпійський дух [2].

Офіційна презентація талісманів літніх Олімпійських і Паралімпійських ігор 2016 відбулася в 2014 р. Організатори представили збірні образи тваринного і рослинного світу Бразилії. Олімпійський талісман «Ріо 2016» Вінісіус зображений у вигляді усміхненого жовтого звіра. Символ нагадує kota і символізує багату фауну Бразилії. Паралімпійський виконаний в синіх і зелених кольорах і уособлює флору.

У дизайні Олімпійського факела, розробленого студією «Chelles & Hayashi» з Сан-Паулу, також простежується екологічний символізм [5]. Однією з конструктивних особливостей факела є рухливі сегменти, що розкриваються по вертикалі при передачі естафети олімпійського вогню від факелоносця до факелоносцеві. При розгортанні сегментів відкриваються приховані елементи у вигляді хвилястих ліній, виконані в кольорах, які символізують море, гори, небо і сонце, а також кольори бразильського прапора.

Ще однією цікавою особливістю Олімпіади в Ріо-де-Жанейро стали медалі, виготовлені з перероблених електроприладів. За словами президента Бразильського

монетного двору Францишку Франку, всього було зроблено 4924 нагородних медалі і 75 тисяч пам'ятних медалей. У свою чергу, глава НОК країни Карлос Нузман зазначив: «Медалі є одним з найважливіших символів Ігор, і ми дуже раді, що можемо розраховувати на Бразильський монетний двір в якості партнера в цьому унікальному моменті для спорту Бразилії» [1]. Як повідомив Нузман, таким чином, вони хотіли показати турботу про навколишнє середовище і сталий розвиток держави.

Кожна команда отримала насіння дерев, які згодом вони висадили в районі Деодоро, створивши «Ліс атлетів». Всього було висаджено близько 12 тис. саджанців 208 видів, від кожної країни, що взяла участь в Олімпіаді. «Дерева - найпростіша можливість подбати про природу. Якщо спортсмени залишать після себе ці дерева, це буде прекрасно, тому що через 20 років вони побачать цей ліс і згадають про свої перемоги», - сказала художник-постановник церемонії Даніела Томас [5].

Загальний кошторис шоу становив близько 21 млн. дол., що в два рази менше суми, витраченої на церемонію відкриття Ігор-2012 в Лондоні. Після завершення Ігор частина споруд була розібрана, а частина піддана реконструкції. Реалізація екологічної політики Організаційного комітету Ігор XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро обумовлена дотриманням трьох стратегічних цілей сталого розвитку, прийнятих на саміті ЮНЕП в 1992 році, а саме: «Планета»: зменшення впливу на навколишнє середовище проектів, пов'язаних з проведенням літніх Олімпійських і Паралімпійських ігор 2016 року; • «Люди»: надання можливості рівного доступу до участі в літніх Олімпійських і Паралімпійських іграх 2016 року всім зацікавленим особам; «Процвітання»: сприяння економічному розвитку держави в цілому і міста Ріо-де-Жанейро зокрема, а також планування і проведення всіх заходів в рамках літніх Олімпійських і Паралімпійських ігор 2016 року відповідально і прозоро.

**Висновки.** В результаті проведених досліджень ми прийшли до висновку, що Олімпійські ігри виступають своєрідним каталізатором змін і можуть привести до важливих наслідків впровадження концепції сталого розвитку при правильному плануванні, управлінні та здійсненні природоохоронних проектів. Проведення Олімпіад може мати екологічно позитивну спадщину, наприклад, у формі відновлення інфраструктури міст, підвищення екологічної інформованості та вдосконалення екологічної політики. Ігри Олімпіад також сприяють впровадженню інноваційних екологічних технологій та реалізації природоохоронних проектів в певному місті, країні, а також за її межами, що надає глобальному процесу впровадження сталого розвитку вагомую освітню цінність.

### Література

1. Olympic Games Impact Study — RIO 2016 Initial report to measure the impacts and the legacy of the Rio 2016 Games.(January 2014). Retrieved from:[http://www.rio2016.com/sites/default/files/parceiros/ogi\\_rio\\_2016\\_r1\\_eng1.pdf](http://www.rio2016.com/sites/default/files/parceiros/ogi_rio_2016_r1_eng1.pdf)
2. Sustainability Management Plan: Rio 2016™ Olympic and Paralympic Games. Version 1. (March, 2013). Retrieved from: [http://www.rio2016.com/sites/default/files/parceiros/sustainability\\_management\\_plan\\_aug2013.pdf](http://www.rio2016.com/sites/default/files/parceiros/sustainability_management_plan_aug2013.pdf)
3. Жак Рогге. Олимпийские игры: надо заранее думать о наследии [Электронный ресурс] // Режим доступа к ист.: [http://www.ng.ru/world/2012-11-20/3\\_kartblansh.html](http://www.ng.ru/world/2012-11-20/3_kartblansh.html)
4. Олимпиада в Рио-де-Жанейро 2016 года станет толчком для развития рынка FSC-сертифицированной древесины и бумаги в Бразилии [Электронный ресурс] // Режим доступа к ист.: <http://old.fsc.ru/?mod=news&id=742>
5. Официальный сайт Организационного комитета Игр XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро [Электронный ресурс] // Режим доступа к ист.: <http://www.olympic.org/rio-2016-summer-olympics/>

## Сучасні підходи до підготовки спортсменів

### МОДЕЛЮВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЧИННИКИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МОДЕЛЕЙ ПІД ЧАС ОЦІНЮВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ В КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Безмилов М. М., Лю Менань

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Показаний на спортивних змаганнях підсумковий результат є найкращим свідченням раціонально обраної стратегії підготовки, ефективності системи багаторічного відбору та орієнтації, рівня професійної підготовки кадрового складу, якості матеріально-технічного, науково-методичного, інформаційного та інших видів забезпечення [1,4]. Оцінювати змагальну діяльність в командних спортивних іграх досить складно, тому що потрібно враховувати різноманітні критерії та показники. Широкий спектр варіантів змагальної боротьби, необхідність взаємодії з партнерами по команді, безперервна корекція тактичних замислів та дій значно ускладнюють процес оцінювання ігрових дій спортсменів [1–3]. Фахівці з різних країн світу [1, 3, 5] пропонують різні варіанти та способи оцінювання змагальної діяльності спортсменів в спортивних іграх. Одним із актуальних напрямів є створення та використання групових та індивідуальних модельних характеристик техніко-тактичних дій у матчі. Розроблені на базі даних великої кількості висококласних спортсменів моделі можуть бути інформативними для оцінювання змагальної діяльності гравців у матчі.

**Мета дослідження** – встановити чинники, які підвищують ефективність застосування моделей техніко-тактичних дій для оцінювання змагальної діяльності спортсменів високого класу в ігрових командних видах спорту

**Методи дослідження:** аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, опитування експертів з баскетболу, аналіз змагальної діяльності, аналіз даних Всесвітньої мережі Internet, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На сьогоднішній день, в спеціальній літературі представлено модельні характеристики техніко-тактичних дій, які розроблені вітчизняними та закордонними фахівцями в різних спортивних іграх [2, 5]. Проте, на наш погляд, існуючі моделі потребують значного доопрацювання, теоретико-методологічного переосмислення та удосконалення. Використання ряду методичних положень та врахування важливих чинників в процесі створення моделей змагальної діяльності дозволить оптимізувати якісно-кількісні параметри оцінювання і підвищити на цій підставі ефективність їх застосування з метою педагогічного контролю.

1. Врахування ігрової спеціалізації. Оцінювання результативності змагальної діяльності спортсменів в ігрових видах спорту є недостатньо ефективним без урахування їх ігрових амплуа. Специфіка ігрових функцій суттєво позначається на змагальній діяльності та особливостях реалізації гравцями техніко-тактичних дій у матчі.

2. Дослідження динаміки змін показників техніко-тактичних дій у спортсменів високого класу за останній період часу на крупних міжнародних змаганнях. Постійне зростання рівня реалізації техніко-тактичних дій від чемпіонату до чемпіонату, наприклад, значно знижує цінність розроблених раніше модельних величин і ставить під сумнів точність і об'єктивність оцінювання змагальної діяльності спортсменів на базі попередніх даних.

3. Врахування чинника, якій можна позначити як «фактор протиборчої сторони в матчі». Потрібно враховувати, що під час зустрічі різних за рівнем майстерності команд показники ефективності ігрових дій більш сильної команди значно зростають, як за окремими техніко-тактичними діями, так і рейтингами ефективності. Водночас у слабкої команди показники ігрових дій будуть суттєво знижуватись, при цьому в

процесі оцінювання змагальної діяльності спортсменів важко буде зрозуміти, що стало причиною успіху або невдачі – власна сила чи слабкість протидіючої сторони у матчі.

4. Серед важливіших методичних положень, які необхідно враховувати при створенні модельних характеристик змагальної діяльності баскетболістів високого класу, на думку багатьох спеціалістів, є врахування «фактору ігрового часу» [1, 5]. В багатьох спортивних іграх (баскетболі, хокеї, гандболі, регбі, футзалі та ін.) спортсмен не проводить на майданчику весь ігровий час. Оцінити змагальні дії спортсменів із застосування моделей без урахування часу, який провів гравець на майданчику, практично неможливо. Спортсмени, які перебували більшу кількість часу в грі, зазвичай, встигають виконати більшу кількість техніко-тактичних дій. На рисунку 1 представлено залежність кількості набраних очок баскетболістами високого класу від проведеного на майданчику часу. Подібна тенденція спостерігається і за іншими показниками.

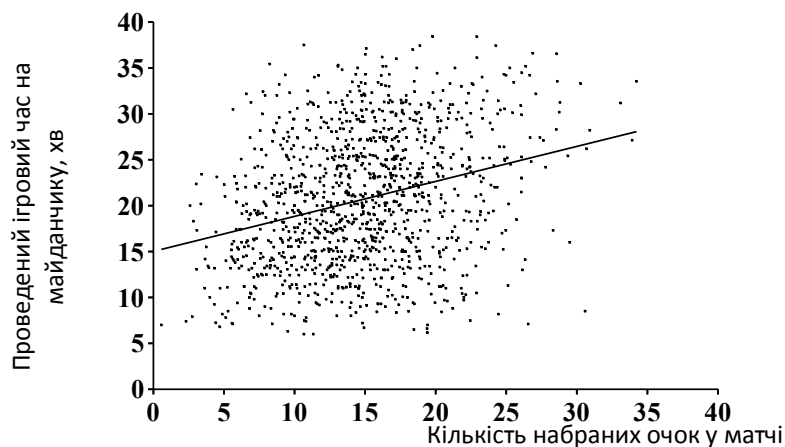


Рисунок 1 – Вплив ігрового часу, проведеного баскетболістами на майданчику, на кількість набраних ними очок в матчі (n=1220)

5. Врахування віку гравців. Більш молоді гравці, які тільки потрапляють до основного складу команди майстрів, зазвичай, мають гірші показники змагальної діяльності, на відміну від спортсменів, що знаходяться в оптимальній «віковій зоні».

**Висновки.** Моделювання змагальної діяльності в спортивних іграх – важлива складова процесу управління підготовкою спортсменів. Наявність точних та інформативних модельних характеристик, що відображають специфіку ігрової діяльності спортсменів високого класу, та врахування важливих методичних положень і чинників значно підвищує якість та об'єктивність оцінювання змагальної діяльності.

#### Література

1. Безмылов Н. Н. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса в игровом сезоне / Н.Н. Безмылов, О.А. Шинкарук. – К., 2013. – 144 с.
2. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видах спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту, К.: 2012. – 44 с.
3. Мітова О. О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх / О.О. Мітова // Спорт. вісн Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 89–95.
4. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.
5. Стонкус С. Некоторые вопросы спортивной подготовки в баскетболе: [Моделирование системы подготовки, изучение структуры и содержания игры]/ С. Стонкус // Наука в олимп. спорте. – 1997. – №1. – С. 49–56.

## АКТУАЛЬНІ ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ГАНДБОЛІ

Білик О. Л.

*Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Наукове вирішення проблем технічної підготовки в гандболі розглядалось в контексті фізичної, тактичної, теоретичної, психологічної, інтегральної підготовки. Проте, роботи в даному напрямі, не достатньо обґрунтовували проблематику технічної підготовки [6]. Вирішення даної проблеми ми вбачаємо у пошуку та аналізі актуальних досліджень, що дасть змогу в перспективі сформуванати альтернативний підхід до навчально-тренувального процесу в гандболі, зокрема вдосконалення технічної сторони підготовленості кваліфікованих гандболістів.

**Мета дослідження** – визначити шляхи подальшого вдосконалення технічної підготовки гандболістів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз роботи сербського фахівця Європейської федерації гандболу Д. Іліча свідчить, що технічні прийоми та дії в гандболі, які використовуються в змагальній діяльності на високому рівні, мають варіативну частоту помилок відповідно до підготовленості команд та суттєвий вплив на кінцевий результат гри. Такий науково-практичний висновок з яким ми погоджуємось, повинен спонукати учасників навчально-тренувального процесу постійно вдосконалювати технічні прийоми та дії [4].

У роботі науковця-практика Н. Радіча, що стосується індивідуального підходу до вдосконалення різних сторін підготовленості кваліфікованих гандболістів, акцентується увага на тому, що процес підготовки спортсменів повинен відображатись у відповідності до специфічних тенденцій змагальної діяльності впродовж всієї професійної діяльності. Також в одному із розділів методичних рекомендацій для тренерів, пропонується диференційований підхід вдосконалення атакуючих та захисних технічних дій гандболістів у відповідності до їх кількісних та якісних показників змагальної діяльності [5].

Л. С. Фроловою за допомогою авторської комп'ютерної програми "Baltest" було проаналізовано взаємозв'язок показників тактичного мислення у різних ігрових ситуаціях та надано методичні рекомендації щодо покращення навчально-тренувального процесу, зокрема окремих компонентів технічної підготовки [2].

Співвідношення взаємодії параметрів технічної та тактичної підготовки мало місце в роботі Е. Ю. Дорошенка В результаті інтенсифікованих досліджень, було виділено структуру і особливості техніко-тактичної діяльності у команд високої кваліфікації в гандболі. Це дало змогу розробити моделі підготовленості у контексті вдосконалення технічної та тактичної підготовки, що, на нашу думку, є актуальним аспектом навчально-тренувального-процесу, оскільки відкриває подальші резервні можливості вдосконалення індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій [1].

Важливим, на нашу думку є той факт, що в профілактиці травматизму у процесі підготовки гандболістів має місце використання сенсорного балансуєчого диску у роботі фахівця з Румунії А. Аксінте. Спеціалістом було представлено комплекс спеціальних вправ для профілактики травматизму колінного суглобу та суглобу стопи в гандболі, доведено ефективність використання балансуєчого диску та відмічено можливість його адаптування до інших видів спорту. Даний тренажер використовується в спортивній гімнастиці, художній гімнастиці, гірськолижному спорті, сноубордингу (група складнокоординаційних видів спорту), як допоміжний засіб розвитку координації рухів, спеціальної витривалості та активно впливає на загальний тонус м'язів. Аналіз дослідження А. Аксінте виявив, що автор

використовував засоби, які є характерними для навчання та вдосконалення технічних дій гандболістів, що актуалізує тематику нашого дослідження [3].

**Висновки.** У роботах провідних фахівців гандболу виявлено важливі взаємозв'язки технічної підготовки із суміжними аспектами вдосконалення навчально-тренувального процесу. Існує значний потенціал вдосконалення технічної підготовленості, який потребує розвитку.

Загальноприйнятий підхід вдосконалення технічної підготовленості гандболістів різної кваліфікації супроводжується застосуванням моделювання. Проте, інтенсифікація та зростання конкуренції в гандболі зумовлює потребу постійної актуалізації вдосконалення технічної підготовленості. Використання специфічних засобів в гандболі має тенденцію до певної аналогізації із тренувальними засобами інших видів спорту.

#### **Література**

1. Дорошенко Э. Ю. Структура и особенности технико-тактической деятельности в гандболе (на материалах XIX чемпионата мира) / Э. Ю. Дорошенко, В. А. Цапенко, В. А. Петров, Д. Г. и др. // Физ. воспитание студ. творческих специальностей 2005 – №4. – С. 9-14.
2. Фролова Л. С. Ігрове і тактичне мислення гандболістів і їх тестування / Л. С. Фролова, О. О. Фролов, І. Д. Глазирін // Слобожанський вісник. – 2007. – № 11. – С. 20-24.
3. Acsinte A. Balance Fit for Balanced Kids / Alexandru Acsinte, Eftene Alexandru, Alexandra Milon, Lucian Lupescu // EHF Web Periodical: – Vienna. – 2012 – P. 16, 43-186.
4. Ilić D. The effect of technical faults on the final result in team handball / Dejan Ilić, Vesko Drašković, Zoran Valdevit // RIK web Periodical – Beograd – 2011. – P. 91-96.
5. Radić N. Handball : from beginner to top player / Nikola Radić // Ribnica: RD Riko hiše – 2013 – P. 16 – 20.
6. Żak S. Nauka w teorii i praktyce gry w piłkę ręczną / Stanisław Żak, Michał Spieszny. – Kraków : AWF, 2004. – 158 s.

## ВПЛИВ ПОКАЗНИКІВ РУХОВОЇ КООРДИНАЦІЇ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Бойчук Р. І., Захаркевич Т. М., Кваснюк Ю. М.,

*Національний технічний університет нафти і газу, Івано-Франківськ, Україна.*

*Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 15, Івано-Франківськ, Україна.*

**Вступ.** Волейбол – один з найпопулярніших студентських видів спорту, який має давні традиції в великому спорті, тому у багатьох країнах та Україні зокрема покладають великі надії на підготовку в студентських волейбольних командах спортсменів високого класу [1].

Досягнення високих спортивних результатів у волейболі в умовах конкуренції, що повсякчас зростає, вимагає постійного вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів. Розвиток координаційних здібностей давно розглядають як один із перспективних напрямів, що дає змогу суттєво підвищити ефективність техніко-тактичних дій в ігрових видах спорту [2, 3].

Сьогодні, виходячи із вимог системного розгляду явищ, які вивчаються, великий інтерес фахівців у сфері теорії і методики спортивного тренування викликає знаходження взаємозв'язків між різними сторонами підготовленості спортсмена. Ряд авторів вказують на взаємну обумовленість координаційної й техніко-тактичної підготовленості спортсменів в ігрових видах спорту [1-4]. Дослідники пов'язують це з тим, що формування та прояв рухових навичок й координаційних здібностей мають спільні механізми прийому й переробки інформації, накопичення та реалізації рухового досвіду. Спільними також є елементи програмування, механізми корекції, виконавські компоненти процесу координації [2, 4, 5]. Як зазначає В. Й. Лях [2], з 15 до 17–18 років у юнаків продовжується розвиток координаційних здібностей, після часткової стабілізації у період статевого дозрівання. Тому цілеспрямоване вдосконалення координаційних здібностей у сенситивні періоди їхнього розвитку дозволить на якісному рівні засвоювати арсенал технічних прийомів гри у волейбол й ефективно застосовувати їх у змагальній діяльності.

Виявлені особливості структури кореляційних взаємозв'язків між показниками координаційних здібностей й ефективністю техніко-тактичних дій дадуть змогу на науковій основі цілеспрямовано здійснювати підбір тренувальних засобів у процесі техніко-тактичної підготовки студентів-волейболістів.

**Мета дослідження** – виявити взаємозв'язок між показниками координаційних здібностей та ефективністю техніко-тактичних дій студентів-волейболістів.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, експертна оцінка, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Координаційні здібності досліджувалися за допомогою моторних тестів, запропонованих В. Й. Ляхом [2]. Ефективність тактико-тактичних дій волейболістів визначалася за допомогою експертної оцінки. Дослідження відбувалося на одному із всеукраїнських турнірів. Випробувані провели по декілька ігор. Нами бралися до уваги такі основні техніко-тактичні дії волейболіста як прийом м'яча після подачі, гра в нападі та захисті, ефективність блокування.

Середній рівень взаємозв'язку (від  $r=0,47$  до  $r=0,64$ ,  $p<0,05$ ) виявлено між ефективністю прийому м'яча після подачі та кінестетичним диференціюванням, просторовою орієнтацією, динамічною рівновагою й відчуттям ритму (табл. 1). Ефективність атакуючих дій випробовуваних взаємопов'язана на середньому рівні (від  $r=0,44$  до  $r=0,70$ ,  $p<0,05$ ) між показниками, які характеризують здатність до диференціації параметрів рухів, реагування, узгодження рухових дій. Значущий рівень взаємозв'язку виявлено між показником гри у захисті (від  $r=0,63$  до  $r=0,71$ ,  $p<0,05$ ) й здатностями до реагування, рівноваги, ритму. Показники здатностей до рівноваги й

узгодженості рухів взаємопов'язані на рівні (від  $r=0,45$  до  $r=0,77$ ,  $p<0,05$ ) з ефективністю гри на блоці.

Таблиця 1

Взаємозв'язок показників координаційних здібностей та техніко-тактичних дій студентів-волейболістів

Показники координаційної підготовленості	Показники техніко-тактичної підготовленості			
	Прийом м'яча	Атака	Гра в захисті	Блокування
Кидок м'яча в ціль стоячи спиною до неї (диференціація параметрів рухів), к-сть попадань	,540	,440	,334	-,283
Біг до пронумерованих м'ячів, с	-,615	-,154	-,371	,155
Різниця часу бігу до пронумерованих м'ячів та човникового бігу 5×3 м (орієнтування), с	-,639	-,035	-,085	-,265
Переступання через гімнастичну палицю (узгодження рухів), с	,111	-,654	-,289	-,770
Співвідношення часу бігу 3×10 м обличчям та спиною до напрямку руху, % (перебудова рухів)	-,303	,303	-,205	-,138
Співвідношення довжини стрибка стоячи спиною обличчям до місця приземлення, % (перебудова рухів)	,281	-,281	,362	,558
Точність відтворення 50% стрибка у довжину, с (диференціація)	-,267	-,132	-,132	-,076
Здатність до реагування, см	-,231	-,697	-,709	,799
Повороти на гімнастичній лаві (динамічна рівновага), с	-,604	-,371	-,647	-,447
Відчуття ритму, с	-,473	-,079	-,625	,068

**Висновки.** Кореляційний аналіз досліджуваних показників дозволив встановити наявність значущих взаємозв'язків між координаційними здібностями й техніко-тактичною підготовленістю волейболістів 17–18 років. Це засвідчує необхідність планувати техніко-тактичну підготовку студентів-волейболістів з урахуванням розвитку їх координаційних здібностей.

#### Література

1. Волейбол: Учебник для вузов [ под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп.] – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.
2. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Новожилова С. В. Влияние сопряженной методики тренировки на интегральную подготовленность юных волейболистов / С. В. Новожилова, А. А. Мельников // Ярослав. пед. весн. – 2010. – № 4. – С. 113 – 116.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – С. 794–815.
5. Садовски Е. Основы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах / Ежи Садовски. – Белая Подляска, 2003. – 384 с.



## СУЧАСНІ МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ

Бутенко Г.О., Шкура В.М.

*Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра Довженка, Глухів, Україна*

**Вступ.** На етапі сучасного розвитку спортивне орієнтування має два напрямки: Розвиток масових форм занять, що мають оздоровчу спрямованість [5]; вдосконалення системи багаторічної підготовки та підвищення майстерності спортсменів-орієнтувальників високої кваліфікації [1, 3, 4]. Спортивне орієнтування – це вид спорту, в якому на рівні з високим фізичним навантаженням у спортсмена присутня напружена розумова діяльність. Для багатьох дослідників, тренерів, спортсменів зрозуміло, що між підвищенням рівня спортивної майстерності і підвищенням рівня тактичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників існує пряма залежність [3, 7]. Але у сучасному спортивному орієнтуванні ще тільки відбувається пошук цілісної системи спеціальної підготовки спортсменів на основі розуміння того, що якісна тактична підготовка є саме тим підґрунтям, на якому можна виховувати спортсменів високої кваліфікації і міжнародного рівня.

**Мета дослідження** – проаналізувати сучасні методичні підходи до багаторічної тактичної підготовки спортсменів, що спеціалізуються у бігових видах спортивного орієнтування.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На думку деяких авторів, спортивне орієнтування має відношення до циклічного виду спорту через те, що у ньому є спільні риси із кросовим бігом. Але існує важлива відмінність – це переривчастість і нерівномірність бігу, на який впливають тактико-технічні прийоми, що застосовуються спортсменом під час подолання дистанції. Тобто, біг не є основним засобом у отриманні високих результатів на змаганнях різних рангів та видів [2, 4].

Високий рівень фізичної підготовленості і, зокрема, кросової підготовки учасників змагань, спортсменів, що спеціалізуються у бігових видах спортивного орієнтування, є недостатнім для результативності змагальної діяльності. Необхідною умовою високих спортивних результатів є якісна спеціальна підготовка спортсменів-орієнтувальників, а це: оптимальний вибір і підтримання найбільш прийнятної техніки бігу з одночасним читанням спортивної карти, швидка і об'єктивна оцінка характеру місцевості, своєчасне і грамотне використання тактико-технічних прийомів, негайне реагування на ситуації, що складаються на дистанції, адекватна реакція на дії суперників тощо [2, 6].

Основним тактичним прийомом у бігових видах орієнтування є вибір шляху руху між контрольними пунктами, при цьому варіантів може бути значна кількість. Вибір оптимального варіанта з урахуванням багатьох тактико-технічних складових є найскладнішим завданням, що потребує від спортсмена багаторічної тренувальної та змагальної діяльності – досвіду, основою якого є постійне бачення себе як точки на карті. О.О. Ширинян та А.В. Іванов називають це «надійністю орієнтування», яке помножене на швидкість пересування дає найефективніші результати. При цьому попереднє тактичне планування та визначення імовірнісних варіантів відіграють вирішальну роль [7].

На думку Ю.С. Воронова, вибір оптимального варіанта руху між контрольними пунктами слід зараховувати до стандартної ситуації, коли спортсмену необхідно діяти швидко і безпомилково, що дає урахування довжини етапу, особливостей рельєфу, прохідності місцевості, надійності виходу на контрольний пункт [2].

Є.С. Ародь вважає, що вибір раціонального варіанта шляху руху між контрольними пунктами здійснюється інтуїтивно на основі досвіду і знань основ

тактики орієнтування. Ним запропонована інноваційна технологія перманентної і оперативно-поточної тактичної підготовки орієнтувальників на етапі спортивного вдосконалення, що заснована на обліку рівня їх розумової діяльності. Використання даної технології дає можливість спортсмену гармонійно підвищувати рівень спеціальної підготовленості [1].

Позитивні результати приносить і методика активного навчання, в основі якої лежить використання самостійно виготовлених спортивних карт, що формує вміння правильно обирати ланцюжок опорних орієнтирів, визначати надійності різного виду прив'язок, що підвищує ефективність попереднього тактичного аналізу дистанцій [2, 3].

Виходячи з характеру змагальної діяльності, основою її ефективності є індивідуальна тактика, яка ґрунтується на спортивній техніці, що застосовується в умовах зовнішнього середовища, яке постійно змінюється. Тому слід приділити особливу увагу визначенню стану функціонування нервової системи за психомоторними показникам спортсмена. Так А. Пенчук та Л. Вовканич вважають, що най суттєвіші позитивні зміни упродовж багаторічного удосконалення спортсменів-орієнтувальників виявлено для показників лабільності, низки показників тесту Шульте, теплінг-тесту, показників обсягу уваги та здатності оцінювати лінійні розміри [6].

**Висновки.** Результати вивчення спеціальної науково-методичної літератури показали, що високі досягнення спортсменів, які спеціалізуються у бігових видах спортивного орієнтування, залежать не тільки від рівня їх фізичної підготовленості, але і від якості спеціальної підготовки – вміння застосувати техніко-тактичні прийоми, які у свою чергу включають швидкість і об'єктивність оцінки характеру місцевості, вибір раціональних шляхів руху між контрольними пунктами і швидкістю реагування на ситуації, що складаються на змагальній дистанції.

Основним тактичним прийомом в орієнтуванні бігом є вибір варіанта руху між контрольними пунктами, на який впливають чимало об'єктивних і суб'єктивних факторів, які необхідно враховувати під час спеціальної підготовки спортсменів-орієнтувальників.

#### Література

1. Ародь Э.С. Формирование перманентной и оперативно-текущей тактической подготовленности спортсменов-ориентировщиков 16-19 лет на основе применения упражнений интеллектуальной направленности : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Э.С. Ародь. – Смоленск, 2015. – 227 с.
2. Воронов Ю.С. Педагогическая технология управления многолетней подготовкой юных спортсменов-ориентировщиков : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю.С. Воронов. – С.-Пб., 2009. – 54 с.
3. Георгиева М.П. Технология конструирования соревновательных дистанций в ориентировании бегом на этапе высшего спортивного мастерства : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М.П. Георгиева. – Смоленск, 2013. – 24 с.
4. Коломієць Н.А. Інтегральна підготовка в спортивному орієнтуванні на основі індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 / Н.А. Коломієць. – Харків, 2010. – 27 с.
5. Король С.А. Удосконалення фізичного виховання студентів технічних спеціальностей засобами спортивного орієнтування: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. / С.А. Король. – Львів, 2016. – 19 с.
6. Пенчук А. Перспективи удосконалення психофізіологічних якостей спортсменів-орієнтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки. / А. Пенчук, Л. Вовканич // Спортивна наука України. – Львів, 2015. – № 6 (70). – С. 16-23.
7. Ширинян А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика [учеб.-метод. пособие] / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М. : Сов. спорт, 2010. – 112 с.

## ПЕРІОДИЗАЦІЯ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ІНТЕНСИФІКАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТРИБКУ В ДОВЖИНУ

Ван Вей

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Становлення системи знань в області періодизації річної підготовки пов'язане з іменами видатних фахівців в області спорту В. М. Платонова [3], М. Г. Озоліна [2]. У подальші роки в численних роботах ці положення були уточнені і насичені конкретним методичним матеріалом стосовно специфіки горизонтальних стрибків [4, 5]. Останніми роками у зв'язку з інтенсивними процесами комерціалізації і професіоналізації [1, 3], що відбуваються в спорті проблема періодизації річної підготовки не втратила своєї актуальності нині. Це значною мірою пов'язано з розширенням спортивного календаря і як наслідок інтенсифікацією змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації, що в свою чергу веде до порушення закономірностей становлення спортивної майстерності протягом року і як наслідок зниженням можливостей виходу на пік вищої готовності у головних стартах.

Струнка система поглядів на підготовку спортсменів високої кваліфікації, сформована у легкій атлетиці багатьма поколіннями фахівців, перестала задовольняти запити спортивної практики, набула хаотичного характеру і стала підкорятися календарю змагань, який у паузах між змаганнями значною мірою заповнюється на розсуд тренера і спортсмена, не маючи під собою серйозного наукового підґрунтя. З урахуванням викладеного, проблема періодизації річної підготовки кваліфікованих стрибунів у довжину в сучасних умовах інтенсифікації змагальної діяльності є актуальною і вимагає подальшого глибокого вивчення.

**Мета дослідження** – здійснити аналіз науково-методичної літератури, узагальнити знання і досвід практичної діяльності в області періодизації річної підготовки спортсменів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інформації світової мережі Internet; аналіз і узагальнення передового практичного досвіду

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури показав, що в стрибках у довжину завдання успішного виступу в головних змаганнях року, як правило, забезпечується традиційними одноцикловою, двохцикловою або трьохцикловою схемами періодизації.

При застосуванні двоциклової структури підготовки тривалість першого макроциклу складає 22 - 26 тижнів, другого - 26 - 28 тижнів. Тривалість підготовчих періодів: першого - 16 - 18 тижнів, другого - 11 - 16 тижнів. Тривалість змагальних періодів: зимового від 4 до 8 тижнів, літнього - 11 - 14 тижнів [4, 5]. При одноциклової структурі тривалість підготовчого періоду становить 28 - 32 тижні, змагального 16 - 21 тижні. Перехідний період у більшості спортсменів 2-4 тижнів.

Для сучасного спортивного календаря у легкій атлетиці характерно планування великої кількості досить престижних, часто вигідних у комерційному плані змагань впродовж п'яти місяців, як правило, найсильніші спортсмени світу прагнуть брати участь в них, але це часто призводить до порушення процесу планомірної підготовки до головних змагань року.

Встановлено, що в даний час в легкій атлетиці, з одного боку, застосовуються широко апробовані в спортивній практиці моделі річної підготовки на основі одного, двох, трьох макроциклів, а з іншого - очевидна необхідність розробки модернізованих (багатоциклових) моделей, що сприяють комплексному підвищенню ефективності планомірної підготовки до головних року з поєднанням успішних виступів в престижних турнірах за персональними запрошеннями. Йдеться про формування такої моделі річної підготовки, в якій планування декількох ізольованих макроциклів не

порушувало б основних закономірностей становлення спортивної майстерності стрибунів у довжину, що реалізуються в системі традиційної періодизації на основі одноциклового або двоциклового планування з урахуванням сучасного календаря. Потрібні принципово нові підходи до динаміки тренувальних і змагальних навантажень, співвідношенню роботи різної переважної спрямованості, планування системи змагань протягом року стрибунів у довжину, що сприятимуть профілактиці перевтоми спортсменів і перенапруги функціональних систем.

**Висновки** На підставі узагальнення фундаментальних і прикладних знань з теорії періодизації спортивного тренування, передового світового досвіду в стрибках у довжину встановлено, що в даний час застосовуються широко апробовані в спортивній практиці моделі річної підготовки на основі одного, двох, трьох макроциклів.

*Подальші перспективи дослідження* слід пов'язувати з визначенням впливу змагальної діяльності на структуру і зміст річної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в стрибках у довжину; з розробкою сучасних моделей річної підготовки що відповідають запитам спортивної практики в умовах інтенсифікації змагальної діяльності.

### **Література**

1. Козлова Е. К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики / Е. К. Козлова. – К.: Олимп. лит., 2012. – 368 с.
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель: АСТ, 2006. – 864 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. – 680 с.
4. Попов В. Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка / В. Б. Попов. – М.: Олимпия Пресс; Терра-Спорт, 2001. – 160 с.
5. Killing W. Trainings- und Bewegungslehre des Hochsprungs / W. Killing. – Cologne: Strauß, 2004. – 315 p.

## **КОНТРОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ–СПРИНТЕРОВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТСМЕНОВ КИТАЯ)**

Ван Вейлун

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Существует необходимость выделения в системе диагностики специальной работоспособности гребцов на дистанции 200 м методики контроля, которая позволяет оценить дифференцированный (по компонентам функционального обеспечения) и интегральный уровень их специальной выносливости. Важным критерием эффективности такого рода методики является возможность экспресс диагностики и оценки результатов исследований в относительно короткие временные интервалы (не более 20 мин. общего времени тестирования спортсменов), что позволяет протестировать и оценить уровень функционального обеспечения специальной выносливости у значительного количества спортсменов, что актуально для подготовки квалифицированных спортсменов Китая.

Разработка системы контроля для гребцов–спринтеров основана на выделении условий, при которых в максимальной степени задействованы функциональные механизмы, которые обеспечивают работоспособность на дистанции. Данных о реализации такого подхода в гребле на байдарках и каноэ в доступной литературе представлено недостаточно.

**Цель исследования** – Разработать систему оценки квалифицированных спортсменов с учетом функционального обеспечения специальной работоспособности на дистанции 200 м в гребле на байдарках и каноэ (на примере Китая).

**Методы и организация исследования.** Применялись физиологические и эргометрические методы. Исследования проведены в национальном центре водных видов спорта в г. Бейхай (Китай) с участием специалистов НУФВСУ. В исследовании приняли участие гребцы на байдарках – мужчины, члены сборной команды провинции Шандун, которые специализируются на дистанции 200 м (n=22).

**Результаты исследования.** Разработана система контроля функционального обеспечения специальной работоспособности квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ на дистанции 200 м. Система контроля включает батарею тестов, которые позволяют оценить ведущие компоненты специальной выносливости гребцов: анаэробную мощность, анаэробную емкость, реакцию кардиореспираторной системы. В системе оценки использованы новые критерии функциональных возможностей гребцов. Впервые в систему комплексной оценки гребцов–спринтеров введены показатели эргометрической мощности работы в зоне реализации анаэробной гликолитической мощности. Определены условия эффективности интегральной оценки уровня ведущих компонентов специальной выносливости. Они связаны с обеспечением высокого уровня реакции кардиореспираторной системы и ее устойчивости в процессе моделирования тестовых нагрузок (показатель тренировочного импульса [1]). Этот показатель оценивается отдельно и увеличивает информативность полученных результатов тестирования.

Сформирована батарея тестов для оценки компонентов структуры специальной выносливости гребцов на дистанции 200 м (табл. 1).

Программа тестирования построена в виде батареи тестов, в каждом из которых решались определенные задачи (табл.1).

Таблица 1

**Содержание контроля функционального обеспечения специальной работоспособности гребцов на байдарках и каноэ на дистанции 200 м**

Компоненты контроля	Действия спортсменов	Регистрируемые показатели
Подготовка к выполнению тестового задания, 30 с.		
Тест 1	Стандартная работа, 6 мин.: темп гребли 160 гр·мин <sup>-1</sup>	Тренировочный импульс (ТИ), сл.д.
Пауза отдыха 60 с.		
Тест 2	Тест 30 с	Вт 30 с, Вт 25–30 с
Пауза отдыха 60 с.		
Тест 3	Тест 90 с	Вт 90 с
		Тренировочный импульс (ТИ), сл.д.
Период восстановления	Забор лактата крови на 3 и 5-й минах	La max, ммоль·л <sup>-1</sup>
	Измерение HR	Время восстановления HR до 120 уд·мин <sup>-1</sup>

**Выводы.** Обоснованы новые возможности реализации функции управления спортивной тренировкой гребцов на байдарках и каноэ на основе контроля и оценки ведущих компонентов специальной работоспособности гребцов на байдарках и каноэ для соревновательной деятельности на дистанции 200 м (мужчины). Разработанная система представляет собой экспресс-анализ специальной работоспособности, где длительность обследования не превышает 20 мин., что является актуальным для обеспечения системы контроля.

Анализ индивидуальных данных показал, что высокий уровень показателей специальной работоспособности отмечен у четырех спортсменов-мужчин. Уровень показателей находился в пределах диапазона: средняя мощность 30 с работы – 395,1–410,5 Вт, средняя мощность 25–30 с 30 – секундной нагрузки – 391,3–405,1 Вт; средняя мощность 90 с – 300,1–312,3 Вт; уровень концентрации лактата крови – 11,1–12,1 ммоль·л<sup>-1</sup>, тренировочный импульс 6 – минутной нагрузки – 5,25–5,30 сл.д.; тренировочный импульс 90 – секундной нагрузки – 1,25–1,30 сл.д.

#### Литература

1. Го П. Условия реализации функционального потенциала гребцов на каноэ / Го П., Дьяченко А. // Фізична активність, здоров'я і спорт. –2013. –№2(12). – С. 51–58.
2. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса: [научно-практическое руководство / науч. ред. МакДугал Дж. Д., Уэнгер Г. Э., Грин Г. Дж.]. – К.: Олимп. лит., 1998. – 431 с.

## ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИКО–ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ВЫСШИМ ДОСТИЖЕНИЯМ

Ван Лейбо, Лисенчук Г. А.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Согласно теории спорта, разработанной В. Н. Платоновым, на этапе подготовки к высшим достижениям предполагается достижение максимального спортивного результата в видах спорта, избранных для углубленной специализации. Значительно увеличивается доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, резко возрастает соревновательная практика [4]. Этот период в футболе характеризуется началом профессиональной карьеры футболистов, когда на первый план выдвигаются требования к специальной подготовленности спортсменов [3]. При этом уровень физической, технической и тактической подготовленности игроков должен соответствовать требованиям, которые выдвигаются к команде в целом. В связи с этим, значение приобретают научные разработки, которые позволяют устранить различия или отставания молодых футболистов от спортсменов высокой квалификации [3, 5].

По мнению авторов, в этот период проблемой является повышение эффективности технико-тактических действий футболистов, приведение их в соответствие с требованиями специальной подготовленности [1, 2]. На первый план выходят вопросы реализации накопленного двигательного потенциала спортсменов на ранних этапах спортивного совершенствования на основании интеграции тактической, технической, физической подготовленности в соответствии с требованиями игровой деятельности в современном футболе.

Особую актуальность реализация этого направления исследований приобретает на этапе подготовки к высшим достижениям, когда значительно возрастают требования к эффективности выполнения технико-тактических действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

В этой связи научно-практический интерес представляют знания о структуре технико-тактических действий футболистов, ее ведущих компонентах, параметрах интенсивности работы в процессе выполнения основных элементов игры. На этой основе могут быть разработаны специальные упражнения и тренировочные занятия, направленные на повышение технико-тактической подготовленности футболистов с учетом интенсивности игровой деятельности в атаке, при переходе от обороны к атаке и в обороне.

При наличии общей концепции технико-тактической подготовки в футболе [1] ощущается дефицит научно-обоснованных подходов к повышению эффективности технико-тактических действий футболистов в условиях интенсификации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, характерной для этапа подготовки к высшим достижениям в футболе. Это связано с тем, что существующие подходы к подготовке футболистов мало учитывают, с одной стороны характер интенсивности игровой деятельности профессиональных команд, с другой – требования к физической подготовленности с учетом специфики периода многолетней подготовки, когда на первый план выходит проблема реализации индивидуальных возможностей спортсменов. Особенно остро проблема стоит в начале этапа при переходе молодых футболистов в профессиональные команды.

В связи с этим разработка научно обоснованного подхода к формированию технико-тактического потенциала молодых футболистов на этапе подготовки к высшим достижениям в футболе делает данное исследование актуальным.

**Цель исследования:** проанализировать состояния вопроса и определить направления повышения эффективности технико–тактической подготовки футболистов на этапе подготовки к высшим достижениям.

**Результаты исследования.** Оценка проблемы, анализ методологических основ теории спорта и теории подготовки в спортивных играх позволили обосновать алгоритм, специально организованную последовательность действий в процессе теоретического анализа и экспериментального исследования, направленную на реализацию данного направления исследований. Алгоритм включает: 1. анализ современных тенденций развития вида спорта. Конкретизация проблемы. Обоснование путей ее решения; 2. анализ структуры современной игровой деятельности. Выделение основных компонентов технико-тактических действий, особенностей их взаимодействия в вариативных условиях игровой деятельности в футболе; 3. анализ требований к физической подготовленности футболистов на основе оценки функционального обеспечения их специальной работоспособности. Оценка базовых и специальных проявлений специальной выносливости; 4. разработку батареи тестов для оценки эффективности технико-тактических действий в процессе моделирования игровых действий футболистов; 5. разработку программы специальной подготовки, направленной на повышение эффективности реализации компонентов технико-тактической подготовленности и соревновательной деятельности футболистов в целом.

**Выводы.** Повышение эффективности технико-тактической деятельности футболистов на этапе подготовки к высшим достижениям может быть основана на разработке и реализации программы специальной технико-тактической подготовки футболистов. Программа направлена на повышение эффективности игровых действий на основе специальных упражнений дозированных с учетом типологических особенностей физической подготовленности футболистов и интенсивности их соревновательной деятельности. Основным элементом анализа является индивидуальная оценка комплекса показателей технико-тактической подготовленности футболистов в процессе моделирования игровой деятельности, определение типологических групп, обоснование общих и индивидуальных подходов к повышению технико-тактической подготовленности футболистов в целом.

#### **Литература**

1. Дорошенко Э. Ю. Технология совершенствования технико-тактической подготовленности квалифицированных футболистов в микроциклах соревновательного периода / Э. Ю. Дорошенко // Физ. воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 47–54.
2. Костюкевич В. М. Моделювання системи підготовки спортсменів високої кваліфікації / В. М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. пр. – Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2014. – Вип. 18. – С. 147–153.
3. Николаенко В. В. Концептуальные подходы к разрешению противоречия между тренировочной и соревновательной деятельностью в детско-юношеском футболе / В. В. Николаенко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): Зб. наук. праць. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 4 (47) 14. – С. 104–116.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. – К.: Олимп. лит., 2015. – Т. 2. – 770 с.
5. Шамардин В.Н. Особенности проявления двигательных качеств у футболистов различной игровой специализации / В.Н. Шамардин // Слобожан. науково-спорт. вісн. - 2010. – № 3. - С. 74–76.



## РЕАКЦИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ НА ДИСТАНЦИИ 200 М НА СТАНДАРТНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ

Ван Синьинань, Дьяченко А.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Хорошо известно, что специальная работоспособности гребцов на дистанции 200 м связан с уровнем развития мощности алактатного и лактатного энергообеспечения [2].

Исследования последних лет отчетливо показали, что высокий уровень реализации этих процессов прямо связан с оптимизацией реактивных свойств организма, направленных на обеспечение способности организма быстро, адекватно и полной мере, т.е. реактивно реагировать на тренировочные и соревновательные нагрузки. Данные специальной литературы показали, что критерием проявления реактивных свойств организма являются показатели реакции кардиореспираторной системы [3, 6], в том числе при нагрузках алактатного и лактатного анаэробного характера [1, 4]. В частности, показана взаимосвязь работоспособности спортсменов в коротких тестах (10 и 30 с) со степенью активизации реакции дыхания [4, 10], а также со степенью напряжения кардиореспираторной системы в тестовых заданиях анаэробной направленности в более длинных тестовых заданиях (30, 60, 90 с)[5]. Вместе с тем характер проявления реакции кардиореспираторной системы у гребцов-спринтеров до настоящего момента не изучен.

Новизной представленного подхода является оценка реактивных свойств кардиореспираторной системы в условиях нагрузок максимальной интенсивности в условиях активной работы мышц верхнего плечевого пояса, типичной для гребли на байдарках и каноэ. Особый интерес представляет оценка различий реакции кардиореспираторной системы гребцов байдарочников.

**Цель исследования** – оценить уровень реакции и степень индивидуальных различий реакции кардиореспираторной системы квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ на дистанции 200 м (на примере спортсменов Китая).

**Методы и организация исследования.** Исследования проведены на протяжении 201–2017 г. г. в национальном центре водных видов спорта в г. Бейхай (Китай) с участием специалистов НУФВСУ. В исследовании приняли участие квалифицированные гребцы (мужчины) провинции Шандун (n=22). Для оценки специальной работоспособности был использован тренажер Dansprint, оснащенный компьютером, который обеспечивал получение количественных и качественных показателей работоспособности в заданном режиме работы. Газоанализ проведен с помощью газоаналитического комплекса MetaMax 3В (Германия).

Последовательно использовались тестовые задания, которые обеспечили выход работы в зонах анаэробного энергообеспечения [5]: тест 1. Кратковременная анаэробная рабочая производительность; тест 2. Анаэробная рабочая производительность средней длительности; тест 3. Продолжительная анаэробная рабочая производительность.

Проведена оценка реакции КРС [3]. Использовались максимальные показатели легочной вентиляции ( $V_E$ , л·мин<sup>-1</sup>), а также расчетные показатели скорость развертывания реакции КРС – половина периода развития сердечных сокращений и функции дыхания –  $T_{50}HR$  и  $T_{50}V_E$ , зарегистрированные в каждом из тестовых заданий.

**Результаты исследования.** Показано, что информативными критериями оценки могут быть показатели реакции дыхания, которые характеризуют степень проявления реактивных свойств кардиореспираторной системы в условиях напряженных нагрузок анаэробной направленности. К ним относят максимальные показатели реакции в условиях 12-секундного теста, величина реакции и скорость ее восстановления в

умовлях 45-секундного теста, величина реакції і швидкість розвертываний в умовах 90-секундного теста.

Сниженні рівні реакції по різних показателях дихання показані у 77,7 % байдарочників. Приведені дані дають основи для формування спеціалізованої направленості фізичної підготовки гребців, індивідуалізації тренувального процесу для корекції снижених сторін функціонального забезпечення спортсменів.

Аналіз індивідуальних даних указав на діапазон показателів реакції КРС, який відповідає нормативним значенням ведучих спортсменів провінції. Діапазон показателів реакції дихання в 12-секундному тесті склали 147,2–151,0 л·мін<sup>-1</sup>; в 45-секундному – 163,2–170,8 л·мін<sup>-1</sup>; в 90-секундному – 184,1–191,5 л·мін<sup>-1</sup>; швидкість відновлення і розвертывання реакції дихання відповідно 23,0 – 27,0 с і 21,0 – 25,0; ступінь напруження функціонального забезпечення по інтегральному показателю реакції кардіореспіраторної системи 0,89–0,99.

**Висновки.** Розроблена система оцінки реакції кардіореспіраторної системи в відповідності з особливостями функціонального забезпечення працездатності в умовах тренувальних і змагальних навантажень гребців на байдарках на дистанції 200 м. Система оцінки включає батарею тестів, які дозволяють в повній мірі проявити реакцію кардіореспіраторної системи в умовах коротких, середніх, довгих анаеробних тестах. Система дозволяє виділити ведучі компоненти реакції кардіореспіраторної системи в умовах тестування, направлених на реалізацію анаеробної алактатної і лактатної потужності, анаеробної ємкості.

#### Література

1. Го П. Умови реалізації функціонального потенціалу веслярів на каное / Го П., Дьяченко А. Ю. // Фізична активність, здоров'я і спорт. – №2 (12), 2013. – С.51–58.
2. Го Пенчен Специфіческие характеристики функціонального забезпечення виносливості при роботі анаеробного характеру гребців на каное / Го Пенчен, Дьяченко А. Ю. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. №12. – С. 26–31.
3. Дьяченко А. Ю. Современная концепция совершенствования специальной выносливости спортсменов высокого класса в гребном спорте / Дьяченко А. Ю. // Наука в олимп спорте. – 2007. – №1. – С. 54–61.
4. Мищенко В. Индивидуальные особенности анаеробных возможностей как компонента специальной выносливости спортсменов / В. Мищенко, А. Дьяченко, Т. Томяк // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – №1. – С.57–62.
5. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса: [научно–практическое руководство / науч. ред. МакДугал Дж.Д., Уэнгер Г.Э., Грин Г.Дж.]. – К.: Олимп. л-ра, 1998. – 431 с.
6. Флерчук В. В. Орієнтація спортсменів на різні змагальні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки (на прикладі веслування на каное): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спеціальність 24.00.01 – «Олімпійський і професійний спорт» / Флерчук Віктор Вікторович. – Львів, 2010. –21 с.

## **ПІДГОТОВКА ВИСОКОКВЛІФІЦІЙНИХ ГІМНАСТІВ ДО ЗМАГАНЬ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНА**

Верняєв О. Ю., Омел'янчик-Зюркалова О. О., Салямін Ю. Н.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Спортивна гімнастика - один з найбільш видовищних видів спорту, в якій розігруються 14 комплектів медалей у різних видах фіналів. За міжнародними правилами змагань ФІЖ гімнасти можуть виступати, як на окремому снаряді фіналі, так і у всіх видах фіналів. Змагання є діяльністю, в якій підводяться підсумки роботи спортсменів і тренерів за певний період часу [4]. Спортивні змагання являють собою об'єктивний спосіб демонстрації досягнутих результатів, оцінки і рухів окремих спортсменів і команд. Актуальним напрямом удосконалення системи спортивної підготовки є збільшення змагальної практики [3]: кількості змагальних днів, стартів, тривалості змагального періоду [5].

Це ефективний засіб мобілізації функціональних ресурсів організму спортсменів, стимуляції адаптаційних процесів і підвищення на цій основі ефективності процесу спортивної підготовки [1].

**Мета дослідження** – Обґрунтувати підхід і розробити технологію індивідуальної підготовки гімнастів до змагань. Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз даних спеціальної літератури з питання індивідуальної підготовки спортсменів в олімпійському спорті і спортивній гімнастиці.
2. Обґрунтувати необхідність індивідуалізаційної підготовки висококваліфікованих гімнастів.
3. Розробити технологію індивідуалізації тренувального процесу гімнастів високої кваліфікації.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За останній час склалися нові соціально-економічні умови функціонування олімпійського і професійного спорту в світі. Вони внесли свої зміни в систему підготовки спортсменів високої кваліфікації, особливо на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень при підготовці до головних змагань чотирирічного або річного макроциклів.

Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення педагогічного досвіду висококваліфікованих тренерів зі спортивної гімнастики показав, що методи педагогічного контролю за динамікою спеціальної підготовленості гімнастів високої кваліфікації є недостатньо вивченими. Оцінка рівня спеціальної підготовленості спортсмена відбувається в основному або за підсумками змагань, або на основі особистого досвіду тренера. Унікальна вітчизняна методика багаторічної підготовки гімнастів високої кваліфікації, яка дозволила нашим спортсменам досягти високих спортивних результатів і зайняти лідируючі позиції в світі, практично не відображена в науково-методичній літературі. Недостатньо розроблено методику педагогічного контролю спеціальної підготовленості та змагальної діяльності гімнастів, що знижує ефективність багаторічної підготовки спортсменів. Все вищевикладене підтверджує актуальність і необхідність проведеного дослідження.

За підготовкою спортсменів високої кваліфікації в спортивній гімнастиці існує: етапний, поточний та оперативний контроль. Є також контроль за видами підготовленості високої кваліфікації в спортивній гімнастиці: фізичної, технічної, тактичної і психологічної; змагальної діяльності; тренувальних і змагальних навантажень (кількісні показники, індекс інтенсивності т.щ.).

Практична значимість отриманих результатів полягає в розробці тренувальних засобів, націлених на підвищення спеціальної працездатності гімнастів до головних змагань.

В роботі розроблено кількісні та якісні характеристики тренувальних навантажень, які спрямовані на забезпечення спеціальної індивідуальної

підготовленості гімнастів з урахуванням цільових установок процесу спортивної підготовки до головних змагань року. Визначено критерії індивідуалізації тренувального процесу гімнастів високої кваліфікації та обґрунтовані підходи до раціональному плануванню при підготовці до головних змагань року.

### **Висновки**

1. Аналіз науково-методичної літератури і методи педагогічного контролю за динамікою спеціальної підготовленості гімнастів високої кваліфікації є недостатньо вивченими. Унікальна вітчизняна методика багаторічної підготовки гімнастів високої кваліфікації, практично не відображена в науково-методичній літературі.

2. Вивчення педагогічного досвіду тренерів зі спортивної гімнастики показало, що рівень спеціальної підготовленості спортсмена відбувається, в основному, або за підсумками змагань, або на основі особистого досвіду тренера.

3. Важливу роль відіграє контроль за видами підготовленості спортсменів високої кваліфікації в спортивній гімнастиці: фізичної, технічної, тактичної і психологічної. Необхідний також контроль за змагальною діяльністю тренувальними і змагальними навантаженнями (кількісні показники, індекс інтенсивності).

4. Проведені дослідження показали, що індивідуалізація підготовки висококваліфікованих гімнастів до змагань йде за рахунок підвищення базової оцінки - 35% і стабілізації виконання композицій – 65 %, це дозволило спортсменам досягти високих спортивних результатів і зайняти лідируючі позиції в світі.

### **Література**

1. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной тренировки: // Учеб. пособие, том №1/ Ю. К. Гавердовский – М.: Сов. Спорт, 2014. – 368 с.
2. Гимнастична термінологія: навч. Посіб. / Ю. М. Салямін, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук – К.: Олімп. Літ., 2010. – 144 с.
3. Смолевский В. М., Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский– Киев: Гавердовский Ю.К. – Олимп. лит., 1999. – 463 с.
4. Спортивная гимнастика: // Энциклопедия/ под ред. Л. Я. Аркаева; сост. В. М. Смолевский– М.: ФиС, 2006, – 378 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения:// Учеб. для студ. вузов физ. восп. и спорта. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 584 с.

## ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вороний В.О.

*Придніпровська академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Вступ.** Сучасний рівень розвитку спорту висуває високі вимоги до різних сторін підготовленості спортсменів практично на всіх етапах багаторічної підготовки [1, 2, 3]. Особлива увага приділяється проблемі вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, яка є одним з головних чинників досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності, у тому числі у греко-римській боротьбі [2, 4]. Важливе значення у підготовці борців відіграє етап спеціалізованої базової підготовки, на якому створюються передумови для напруженої спеціалізованої підготовки, що забезпечує високий рівень спортивної майстерності в змагальних поєдинках [5].

Фахівці наполягають на необхідності індивідуалізації та диференціації засобів і методів спортивного тренування, а також розробки нових підходів до підвищення ефективності тренувального процесу кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, основною особливістю якого є орієнтація тренувального процесу на можливість максимальної реалізації потенціалу у змагальній діяльності [1, 3].

Аналіз наукових даних дозволив виявити обмежену кількість експериментальних досліджень використання індивідуального підходу при вдосконаленні спеціальної фізичної підготовленості борців греко-римського стилю, що передбачає урахування індивідуального стилю змагальної діяльності («силовий», «темповий», «ігровий») на етапі спеціалізованої базової підготовки [2, 5].

**Мета дослідження** – вивчити сучасний стан проблеми спеціальної фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Методи дослідження:** вивчення, аналіз, систематизація та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, а також Інтернет-ресурсів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нині фахівці приділяють велику увагу етапу спеціалізованої базової підготовки [1, 5], на якому широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності.

Особлива увага повинна бути звернена на систематичну роботу над спортивною технікою. Тому, заради забезпечення ефективного технічного вдосконалення, на цьому етапі повинен бути сконцентрований великий обсяг різноманітних вправ спеціально-підготовчого характеру [3], що має безпосереднє відношення до спеціальної фізичної підготовки.

Згідно з даними сучасних досліджень [2, 5], у другій половині етапу спеціалізованої базової підготовки, індивідуалізація стає провідним напрямом у підготовці борців. Тому фахівці рекомендують у першій половині даного етапу виявляти схильність борця до конкретного типового стилю протиборства.

Згідно з рекомендаціями фахівців, в процесі фізичної підготовки борцю необхідно підвищувати рівень можливостей функціональних систем, які забезпечують високий рівень загальної і спеціальної підготовленості, розвивати рухові якості – силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності, а також здатність до прояву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності, їх спільне вдосконалення й прояв.

Згідно з даними науково-методичної літератури [1, 5], на ранніх етапах розвитку греко-римської боротьби акцент робився стосовно спеціальної фізичної підготовленості

борців, а саме – силових якостей. З подальшим розвитком сучасної боротьби, постійним зростанням спортивних результатів, посиленням конкуренції на міжнародній спортивній арені, а також стрімким розвитком науково-технічного прогресу, впровадженням у практику спорту його новітніх досягнень обумовлює необхідність пошуку нових підходів, пов'язаних з підвищенням ефективності тренувальної і змагальної діяльності спортсменів.

У роботах фахівців, виконаних після змін правил змагань [1, 2, 5] стосовно аналізу змагальної діяльності борців греко-римського стилю вказано, що провідними якостями спеціальної фізичної підготовленості борців для реалізації техніко-тактичної майстерності, є силова витривалість, швидко-силові якості та спеціальна витривалість. Ці якості найчастіше визначають результативність змагальної діяльності борців греко-римського стилю.

Тому на етапі спеціалізованої базової підготовки індивідуалізація загальної і спеціальної фізичної підготовки відбувається з переважним розвитком силової витривалості, швидко-силових якостей і спеціальної витривалості для забезпечення високого рівня спеціальної роботоспроможності стосовно вимог тренувальної і змагальної діяльності.

**Висновки.** Сучасний рівень розвитку греко-римської боротьби вимагає від спортсменів високого рівня спеціальної фізичної підготовленості, яка поряд з іншими видами підготовки (техніко-тактичною та психологічною) є найважливішою стороною спортивної майстерності. Провідним фактором підвищення майстерності кваліфікованих борців, який відображає сучасні правила змагань з греко-римської боротьби, є послідовний розвиток спеціальних фізичних якостей, що безпосередньо впливають на якість застосування різноманітного арсеналу техніко-тактичних дій борців з урахуванням індивідуального стилю змагальної діяльності.

Дані спеціальної літератури свідчать про те, що проблема підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки – одна із самих найгостріших проблем, що стоять перед теорією та практикою спорту, актуальність якої зростає з підвищенням спортивних результатів.

Згідно із сучасними рекомендаціями провідних спеціалістів у сфері спорту, вирішення проблеми вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості доцільно здійснювати на етапі спеціалізованої базової підготовки.

### **Література**

1. Коленков А. В. Моделирование специальной физической подготовленности борцов высокой квалификации в заключительном макроцикле на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.01. «Олимпийский и профессиональный спорт» / А.В. Коленков. – К., 2007. – 22 с.
2. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт / С. В. Латишев. – К., 2014. – 39 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. Олимп. лит. – 2015. – Кн. 1. – 680 с.: ил.
4. Савченко В. Г. Факторна структура та провідні компоненти фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів-єдиноборців / В. Г. Савченко, О. В. Лукіна // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2016. – №.1. – С. 65-70.
5. Тропин Ю. Н. Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля / Ю. Н. Тропин, Н. В. Бойченко // Наук. часоп. НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Вип. 1 (42). – 2014. – С. 84-90.

## ВИМОГИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ОСНОВА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Габрильчук І. В., Передерій А. В.

*Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна*

**Вступ.** Згідно з фундаментальними дослідженнями теорії спорту, змагання є центральним елементом, котрий визначає всю систему організації, методики та підготовки спортсменів, метою якої є зростання результативності змагальної діяльності [1]. Це, у свою чергу, вимагає постійного моніторингу змагальної діяльності з відстеженням сучасних тенденцій розвитку виду спорту та вимог до підготовленості спортсменів. Художня гімнастика, на сучасному етапі її розвитку, характеризується постійним ускладненням компонентів змагальної діяльності та інтенсифікацією тренувального процесу. Для досягнення високих результатів постає необхідність застосування у змагальних композиціях надскладних за координаційною структурою елементів, що створює загрозу допущення помилок та втрати предмета. Це ставить високі вимоги до рівня фізичної, технічної та психічної підготовленості спортсменок.

Постійне ускладнення компонентів змагальної діяльності та гранична реалізація індивідуальних можливостей гімнасток зумовлюють вичерпання резервів до удосконалення їх спортивної майстерності та вимагають пошуку нових шляхів до зростання результатів.

Достатньо дослідженими у художній гімнастиці є практично усі сторони підготовки, зокрема одні із найважливіших – технічна та фізична. Варто зазначити, що високий рівень технічної підготовленості, що забезпечує стабільність виконання змагальних композицій, не є єдиним вирішальним чинником ефективності змагальної діяльності, оскільки можуть виникати несподівані ситуації, що вимагають оперативної корекції техніки на основі термінового прийняття оптимальних та раціональних рішень безпосередньо в процесі виконання змагальних вправ. Згідно з фундаментальними джерелами теорії спорту, здатність швидко сприймати, адекватно усвідомлювати та аналізувати змагальну ситуацію залежить від тактичного мислення, удосконалення якого є одним із завдань тактичної підготовки [1]. Таким чином, набуває актуальності обґрунтування методики тактичної підготовки як нового шляху удосконалення системи підготовки у художній гімнастиці.

**Мета дослідження** – встановити вимоги до тактичної підготовленості (здатності до прийняття рішень) з урахуванням особливостей змагальної діяльності у художній гімнастиці.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження. Для реалізації мети дослідження було проаналізовано 220 змагальних вправ фіналісток етапів кубка світу та інших змагань вищого рангу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Характерною особливістю сучасної художньої гімнастики є надзвичайно гостра конкуренція, про що свідчать результати аналізу змагальної діяльності найсильніших спортсменок світу. Встановлено, що різниця в результатах (між першим та останнім місцем) може становити менше 1 бала, наприклад у фінальних змаганнях зі стрічкою на етапі кубка світу 2016 року (Пезаро, Італія) – 0,9 бала, що приблизно дорівнює цінності одного з компонентів змагальної діяльності, тому гімнастки прагнуть виконувати змагальні вправи без помилок, особливо пов'язаних із втратою предмета, оскільки аналіз змагальної діяльності показав, що вартість їх у середньому становить 0,91 бала.

На Olympic Test Event 2016 (Ріо де Жанейро, Бразилія) у вправі з булавами щільність результатів у середньому становила 0,15 бала. При цьому слід зазначити, що мінімальне зниження за втрату предмета бригадою суддів Виконання (Е) становить 0,3 бала [5]. Встановлено суттєве зниження результативності змагальної діяльності навіть у світових лідерів при допущенні мінімальної помилки з втратою предмета, тому це може призвести до втрати можливості боротися за призові місця. Нами також було виявлено

ситуації, в яких відбувалися (чи могли відбутися) уникнення чи мінімізація технічних помилок при адекватному швидкому оцінюванні змагальної ситуації та прийнятті оптимального рішення про корекцію своїх дій. Відсутність такої корекції або прийняття гімнасткою невірної рішення, що спричинило помилку з найбільшим зниженням, умовно визначалися як «тактичні помилки». Диференціюючи помилки за компонентами змагальної діяльності, встановлено, що помилки з втратою предмета найчастіше відбувалися під час виконання «ризиків» – у 47%, на «майстерності володіння предметом» – у 33,3%, на комбінаціях танцювальних кроків та елементах – у 7,6% та в інших ситуаціях – 4,5%. Це свідчить як про надзвичайно високу координаційну складність компонентів змагальної діяльності у художній гімнастиці, так і про невдале сприйняття ситуації та прийняття гімнастками хибних рішень.

Встановлено, що під час виконання змагальних вправ гімнастки змушені терміново приймати рішення, пов'язані із тактичним мисленням з метою мінімізації зниження внаслідок допущених технічних неточностей. У 37 % загальної кількості проаналізованих змагальних вправ гімнастки приймали тактичні рішення. 85% таких рішень були вдалими, та відповідно 15 % – невдалими. Наприклад, вдалими тактичними рішеннями можна вважати «підлаштування» гімнастки під предмет та зміну траєкторії руху або спрощення компонента змагальної діяльності при неточній траєкторії польоту предмета тощо. Прикладом невдалого тактичного рішення може бути виконання усієї комбінації танцювальних кроків до кінця (тривалість якої, згідно з правилами змагань, становить мінімум 8 с.), незважаючи на втрату предмета під час цього компоненту змагальної діяльності. В контексті конкретної змагальної ситуації це не мало сенсу, оскільки, окрім незарахування комбінації танцювальних кроків суддями, це призвело до дефіциту часу наприкінці вправи і відповідно змусило гімнастку пропустити заключний компонент змагальної діяльності, щоб завершити вправу одночасно із закінченням музичного супроводу. Тому, розуміння вартості кожного елемента змагальної композиції, а також можливих знижень за порушення техніки, необхідно гімнасткам для прийняття, тактичних рішень про виконання з ризиком допущення помилок чи невиконання певних елементів з гарантованим зниженням загальної оцінки, або виконання одного з компонентів змагальної діяльності у разі припущення помилки, що призвела до втрати часу на продовження композиції і не дозволяє виконати все заплановане до закінчення музичного супроводу.

**Висновок.** Наявність ситуацій з необхідністю коригування власних дій, а також сумарна вартість помилок, що пов'язані із неправильними тактичними рішеннями, свідчить про необхідність розробки та застосування методики тактичної підготовки у художній гімнастиці як нового шляху підвищення результативності змагальної діяльності, а також удосконалення системи підготовки в художній гімнастиці. Важливо, що удосконалення тактичного мислення допускає постійне ускладнення компонентів змагальної діяльності, що узгоджується з основними тенденціями сучасної художньої гімнастики, які пов'язані із застосуванням оригінальних елементів роботи з предметом з високою координаційною складністю. Тому цей шлях можна вважати альтернативою постійній інтенсифікації тренувальної діяльності зі збільшенням обсягів і тривалості роботи над стабільністю виконання змагальних вправ, та альтернативою спрощенню компонентів змагальної діяльності для досягнення максимального рівня стабільності виконання змагальних вправ.

### Література

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. Лит., 2004. – 807 с.
2. Правила змагань з художньої гімнастики 2017 – 2020 [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/rg/RG\\_CoP\\_2017-2020\\_r.pdf](http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/rg/RG_CoP_2017-2020_r.pdf)



## ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ ТА АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСТІ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОДНИМ ТУРИЗМОМ

Горбонос-Андропова О. Р.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Вступ.** Аналіз даних науково-методичної літератури з питань особливостей підготовки спортсменів у водному туризмі, характеристик і класифікацій видів водного туризму [2], сучасних тенденцій розвитку та особливостей змагальної діяльності [6], розвитку фізичних якостей спортсменів, виявив, що проблема фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом, розкрита недостатньо. Аналіз спеціальної літератури свідчить, що існуючі підходи для підвищення рівня підготовленості спортсменів до змагань сьогодні не відповідають тенденціям розвитку сучасного спортивного туризму [1, 5]. Отже, необхідність дослідження процесу підготовки до змагань спортсменів, які займаються водним туризмом, набуває актуальності.

**Мета дослідження** – проаналізувати зміст процесу підготовки до змагань спортсменів Дніпропетровської області, які займаються водним туризмом.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, мережі «Internet», педагогічний експеримент.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Нами було проведено дослідження процесу підготовки до змагань різного рангу та класу складності спортсменів, які займаються водним туризмом у Дніпропетровській області. Аналіз даних науково-методичної літератури показує, що головним недоліком у процесі підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом, є подібність змісту тренування в інших дисциплінах веслувального спорту, що не відображає специфіки саме водного туризму [1]. Система підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом, базується на навчальній програмі для гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти (спортивно-туристичний профіль, блок «Водний туризм» 2013р.) [3], яка розрахована лише на три роки навчання в гуртках та секціях відповідного профілю і охоплює тільки етап попередньої базової підготовки [2]. У зв'язку з цим навчально-тренувальний процес спирається на суб'єктивний досвід тренерів, що порушує положення сучасної теорії і методики спортивної підготовки [4].

Встановлено, що при плануванні змісту підготовки спортсменів до змагань тренерами не враховували індивідуальні особливості спортсменів, територіальні умови, наявність матеріально-технічної бази, а розподіл годин на різні види підготовки не відповідає загальним положенням і рекомендаціям вчених щодо побудови тренувального процесу [4, 6].

Для проведення експерименту з числа спортсменів, які займаються водним туризмом у Дніпропетровській області, було створено контрольну (КГ) і експериментальну (ЕГ) групи по 15 чоловік в кожній. На початку експерименту достовірних розбіжностей у показниках фізичної підготовленості між групами не спостерігалось ( $p > 0,05$ ). Контрольна група займалась за навчальною програмою, а експериментальна – за розробленою нами структурою та змістом фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки.

Нами було визначено зміст та обсяг видів фізичної підготовки (загальної, спеціальної та допоміжної) в структурі фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом, на етапі попередньої базової підготовки. Обґрунтування годин на різні види підготовки проводилося згідно з рекомендаціями провідних учених, основних положень теорії спорту та розподілу годин на різні види фізичної підготовки в програмах з інших водних видів спорту.

Акцент в експериментальній групі було зроблено на розвиток спеціальних фізичних якостей спортсменів, які займаються водним туризмом: координаційних,

силових, швидкісних та швидкісно-силових – на основі раціонального співвідношення засобів загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки.

Для ефективної реалізації розробленої структури та змісту фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом, на етапі попередньої базової підготовки було розроблено 24 комплекси тренувальних вправ з раціональним співвідношенням засобів загальної та допоміжної фізичної підготовки, що акцентовано впливають на розвиток провідних фізичних якостей спортсменів, які займаються водним туризмом.

Підтвердженням високого ступеня ефективності запропонованої експериментальної структури та змісту фізичної підготовки спортсменів зі спортивного водного туризму стали успішні виступи збірної команди Дніпропетровської області у чемпіонаті України серед юнаків з водного туризму, який відбувся у вересні 2016 р. на річці Південний Буг у Вінницькій області (с. Сокилець). Серед 12 команд-учасниць команда Дніпропетровської області, яка складалася з учасників експериментальної групи посіла почесне друге місце в загальному заліку, та перше і друге місце на дистанціях IV класу «Слалом-катамаран-4 та катамаран-2» і «Спринт-катамаран-4 та катамаран-2».

Таким чином, результати змагань та експериментальні дані, отримані у ході дослідження, свідчать, що розроблена структура та зміст фізичної підготовки сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості та ефективності змагальної діяльності спортсменів, які займаються водним туризмом.

#### **Висновки:**

1. Аналіз даних науково-методичної літератури з проблеми дослідження та узагальнення практичного досвіду підготовки спортсменів до змагальної діяльності, які займаються водним туризмом виявив низку проблемних питань, що стосуються особливостей процесу фізичної підготовки.

2. Отримані дані виступу збірної команди області у Чемпіонаті України з водного туризму підтвердили ефективність застосування експериментальної структури та змісту фізичної підготовки спортсменів зі спортивного водного туризму.

#### **Література**

1. Володин В. Н. Учебная программа по гребному слалому для ДЮСШ и СДЮСШОР (этап начальной подготовки) / В. Н. Володин, Е. А. Короткова. – Тюмень: Вектор Бук, 2009. – 30 с.

2. Горбонос-Андропова О. Р. Структура та зміст фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом, на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / О.Р. Горбонос-Андропова. – Дніпро, 2016. – 210 с.

3. Кондратенко О. М. Навчальна програма для гуртків турисько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти (спортивно-туристичний профіль), комплекс «Водний туризм»./ О.М. Кондратенко // Київ, 2013. – Вип. 2. – 119 с.

4. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: ученик [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.

5. Позашкільний туризм і краєзнавство в Україні: історія та сьогодення. – Івано-Франківськ: Тіповіт, 2015. – 408 с.

6. Слаутина И. Н. Гребля на байдарках и каноэ./ И. Н. Слаутина //Теория и практика физ. культуры– М., 2002. - №3. – 28–31с.

## ПРОГРАМНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ДЮСШ: СТАН, ПРОБЛЕМИ

Дідух В. П., Когут І. О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Сфера фізичної культури і спорту в Україні реалізує одне з важливих завдань – підвищення іміджу України на міжнародній арені. Фундаментом для розвитку спорту вищих досягнень є процес вдосконалення системи дитячо-юнацького спорту, який об'єднує спортивні школи всіх типів і забезпечує підготовку спортивного резерву для збірних команд України. Програмно-методичне забезпечення діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) є одним з пріоритетних напрямів подальшого розвитку спорту в Україні, оскільки вирішує питання регламентації й організації тренувального та змагального процесу.

Аналіз останніх наукових досліджень сучасного стану і проблем, що мають місце у методичному забезпеченні діяльності ДЮСШ, приділяється недостатньо уваги. Програмно-нормативне регулювання галузі фізичної культури і спорту розглядав Шкретій Ю. М., особливості фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних закладах освіти відображені в роботах Маринич В., забезпечення видів спорту сучасними навчальними програмами, які культивують ДЮСШ на теренах України, вивчала Ганчева В. І. Брак уваги науковців до питань програмно-методичного забезпечення діяльності ДЮСШ у науково-методичній літературі й визначає актуальність обраної теми.

**Мета дослідження** – виявлення сучасного стану і проблем програмно-методичного забезпечення навчально-тренувального процесу ДЮСШ.

**Методи дослідження:** аналіз даних літературних джерел, нормативних документів (навчальних програм з видів спорту), звітних документів, синтез, аналогія.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відповідно до Закону України про «Фізичну культуру та спорт» для реалізації таких видів робіт, як фізкультурно-оздоровча, інформаційно-пропагандистська, науково-дослідна, фізкультурно-спортивна функціонують такі види забезпечень як медичне, наукове, кадрове, матеріально-технічне, інформаційне, фінансове та організаційно-методичне [2].

Програмно-методичне забезпечення як складова частина організаційно-методичної роботи реалізує свої завдання через – навчальні програми для ДЮСШ, що є основним нормативним документом, який визначає спрямованість та зміст навчального процесу у відділеннях ДЮСШ [1, 4, 5].

На сьогодні в Україні є 1293 ДЮСШ, а у 2013 р. було 1672, що на 23 % менше. З них у системі освіти України функціонує 537 одиниць, що на 90 спортивних шкіл менше, ніж у 2013 році.

Система освіти України має 2576 відділень з видів спорту, що на 8 % менше ніж у 2013 році, контингент учнівської молоді, яка займається спортом, становить 244 490 осіб, що на 13 % менше ніж у 2013 році, з обдарованою молоддю працює 8207 тренерів з видів спорту, що на 15 % менше ніж чотири роки тому, з них 4953 штатних, що майже на 20 % менше. Такі негативні кількісні показники пов'язані з політичною ситуацією в Україні; економічними факторами; появою непідконтрольних територій АР Криму, Донецької та Луганської областей; зменшення кількості молодих спеціалістів у сфері фізичної культури та спорту, які бажають працювати за спеціальністю на посаді тренера-інструктора з невисокою заробітною платою. Водночас позитивна динаміка спостерігається в залученні учнівської молоді з інвалідністю до занять спортом і становить 465 осіб, що на 60 % більше ніж чотири роки тому.

З 39 олімпійських видів спорту, що були представлені на Іграх 2016 року, за останні два чотирирічні цикли навчальні програми підготували 9 національних федерацій, що свідчить про низький рівень їх активності та керівну роль центральних органів виконавчої влади у галузі освіти та науки, молоді та спорту (табл. 1).

Таблиця 1

## Навчальні програми, що видані з 2007 по 2017 р.р.

Назва національної федерації	Термін видання навчальної програми (рік)
Федерація велоспорту України	2017
Асоціація спортивної боротьби України	2012
Федерація важкої атлетики України	2011
Федерація волейболу України	2009
Федерація плавання України	2009
Федерація стрільби України	2009
Федерація тхеквондо (ВТФ) України	2009
Федерація каное України	2007
Федерація легкої атлетики України	2007

За останні 10 років видані навчальні програми з 12 видів неолімпійського спорту: веслування на човнах «Дракон», кікбоксинг «ВАКО» – 2012 рік; шахи, більярдний спорт, карате, рукопашний бій, панкратіон – 2010 рік; шашки, кікбоксингу, автомобільний спорт, тайландський бокс Муей Тай – 2009 рік, з яких два види, а саме спортивна аеробіка – 2014 рік та скелелазіння – 2011 рік будуть представлені на Всесвітніх іграх 2017 року [3].

Аналіз програмно-нормативної документації в адаптивному спорті свідчить про відсутність навчальних програм для осіб з інвалідністю.

**Висновки.** У результаті вивчення програмно-методичного забезпечення ДЮСШ виявлено, що наявні навчальні програми з видів спорту є застарілими й потребують переосмислення та удосконалення відповідно до сучасних тенденцій розвитку спорту. Існує значна кількість видів спорту, де відсутні навчальні програми. Отже, необхідна активна позиція профільних міністерств і відповідних спортивних федерацій України, яка сприяла б позитивному вирішенню існуючих проблем.

Серед перспективних напрямів подальших наукових розробок є організація наукових досліджень по обґрунтуванню вимог до побудови типової структури навчальних програм у відповідності до потреб сьогодення.

**Література:**

1. Ганчева В. І. Аналіз діючого програмно-методичного забезпечення ДЮСШ у системі освіти / В. І. Ганчева // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2013. – № 7 (33). – С. 61–69.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»: від 24.12.1993 р., № 3808-ХІІ // Відомості Верховної Ради України. – 1994. – № 14. – Ст. 80.
3. Звіт за формою № 5-ФК станом на 01.01.2017 р. ДЮСШ + СДЮШОР Міністерства молоді та спорту України [Електронний ресурс]. – К., 2017. – Режим доступу : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/30126>
4. Маринич В. Л. Специфика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях дополнительного образования / В. Л. Маринич, И. А. Когут // Теория и методика физической культуры. – Казахстан, 2013. – № 3. – С. 48–56.
5. Шкретій Ю. Організаційне і програмно-нормативне забезпечення олімпійської підготовки. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9: У 4-х т. Львів: НВФ «Українські технології», 2005. Т. 3. С. 177–186.

## АНАЛІЗ ВПЛИВУ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ НА НАДІЙНІСТЬ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ КОМПОЗИЦІЙ У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Добряк О. О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** В даний час досягнення спортивних результатів неможливе без пошуку нових шляхів вдосконалення спортивного тренування. Сучасні правила змагань з художньої гімнастики та загострення міжнародної конкуренції вимагають від спортсменок високого рівня технічної, фізичної та хореографічної підготовленості, що може бути забезпечено лише високим рівнем розвитку всіх фізичних якостей.

Одним з найбільш перспективних шляхів в процесі підготовки спортсменок у художній гімнастиці є підвищення рівня функціональної підготовленості, та зокрема, вдосконалення спеціальної витривалості [1]. Особливо важлива, ця якість у підготовці гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах, тому що вони мають ряд відмінностей від індивідуальних вправ: перш за все – тривалість, яка варіюється від 2 хв. 15 с. до 2 хв. 30 с., що на одну хвилину довше, ніж у індивідуальних вправах [6]. Специфікою цього виду програми є висока технічна щільність та насиченість елементами складності: перекиди предметів, передачі, взаємодії та підтримки, а також складно-координаційні переміщення тіла гімнасток у просторі та у часі [3, 4].

Як відмічає один з провідних спеціалістів в теорії та методиці спортивної підготовки спортсменів в олімпійському спорті В.М. Платонов, спеціальна витривалість – властивість ефективного виконання роботи та протистояння втомі в умовах, заданих вимогами змагальної діяльності у конкретному виді спорту [5]. Для стабільного виконання технічно складних елементів в художній гімнастиці потребується не тільки максимальний рівень розвитку координації та гнучкості, але й високий рівень розвитку загальної та спеціальної витривалості, відмічає провідний фахівець з гімнастики І. О. Вінер-Усманова [2]. У спортивній науці признано, що, доводячи спеціальну витривалість до високого рівня, можна досягти більш швидкого росту технічної майстерності спортсменок, підвищення стабільності техніки та змагальної діяльності.

Особливу увагу слід приділяти розвитку спеціальної витривалості в підготовчому періоді підготовки, оскільки на ранніх етапах підготовки гімнастки ще не в змозі подолати всю змагальну програму з мінімальною кількістю помилок та в заданий час. Проте, виконувати великий об'єм роботи з такою інтенсивністю необхідно, адже це сприяє становленню змагальної техніки спортсмена, підвищує його енергетичний потенціал та економічність роботи, розвиває раціональну координацію рухових дій та удосконалює психологічну стійкість.

**Мета дослідження** - визначити вплив рівня спеціальної витривалості на надійність виконання змагальних композицій у групових вправах художньої гімнастики.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-літературних джерел, анкетне опитування, метод експертних оцінок, методи математико-статистичної обробки даних.

**Результати досліджень та їх обговорення.** З метою визначення впливу рівня спеціальної витривалості на надійність виконання змагальних композицій у групових вправах було проведено педагогічне спостереження. В ньому прийняло участь п'ять кваліфікованих гімнасток з розрядами МС и КМС, які спеціалізувалися у групових вправах, а також п'ять суддів, які мають національну категорію. Гімнастки виконували змагальну композицію з п'ятьма обручами двічі – до тренувань та після чотирьох тижнів, що включали в себе рухові завдання на вдосконалення спеціальної витривалості.

В результаті першого виконання змагальної вправи гімнастики допустилися  $28 \pm 4,7$  ( $V = 16,8 \%$ ) технічних помилок: найменшої кількості гімнастка Н. Н. – (24), а найбільшої Р. С. (35). Після завершення експерименту кількість помилок, які зробили спортсменки під час контрольного виконання змагальних композицій зменшилося в середньому до  $15,2 \pm 4,7$  ( $V = 31 \%$ ). Отримані дані дозволяють казати, що кількість зроблених гімнастками помилок при виконання змагальної вправи зменшилося на 47 % ( $P < 0,05$ ). Також зменшилася і загальна кількість втрат предметів з  $2,6 \pm 1,3$  до  $0,6 \pm 0,9$  при виконанні контрольного прогону.

Аналіз стану проблеми показує, що на ранніх етапах підготовки гімнастки ще не в змозі подолати всю змагальну програму з мінімальною кількістю помилок та в заданому темпі. Тому необхідно включати в тренувальний процес рухові завдання, які направлені на вдосконалення спеціальної витривалості, починаючи з підготовчого періоду підготовки.

**Висновки:** Аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду тренерів показав, що спеціальна витривалість має прямий вплив на змагальний результат гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики та є одним з важливих фізичних якостей.

Багаторічні педагогічні спостереження показують, що використовувані в практиці форми тренувальних занять в підготовчому періоді недостатньо забезпечують необхідну функціональну підготовку та рівень розвитку фізичних якостей у спортсменок за програмою старших розрядів.

Надалі планується розробити програму розвитку спеціальної витривалості в художній гімнастиці з урахуванням діяльності в групових вправах, а також довести її ефективність.

#### Література.

1. Дьяченко А. Ю. Система совершенствования специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук: спец. 24.00.01. «Олимпийский и профессиональный спорт» / А. Ю. Дьяченко. – НУФВСУ. – К., 2005. – 436 с.
2. Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: дис. ...доктора пед. наук: спец. 13.00.04 / И. А. Винер-Усманова; С.-Петербург. гос. акад. физ. культ. им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2013. – 208 с.
3. Нестерова Т. В. Современное состояние и перспективы совершенствования техники двигательных взаимодействий в групповых упражнениях художественной гимнастики путем применения мультимедийных технологий / Т. В. Нестерова, И. С. Сиваш // Физ. воспитание студентов. – 2009. – № 3. – С.79-83.
4. Пирожкова Е. А. Развитие специальной выносливости у высококвалифицированных гимнасток : дис. ...канд. пед. наук: спец.13.00.04 / Е. А. Пирожкова. НГУ им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2012. – 220 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.
6. Художественная гимнастика: Правила судейства, 2013–2016. – Лозанна: ФИЖ, 2012 – 128 с.

## ПІДХОДИ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ НА ЗАКЛЮЧНОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ

Довгодько Н. В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Актуальним напрямом удосконалення системи спортивної підготовки є збільшення змагальної практики як ефективного засобу мобілізації функціональних ресурсів організму спортсменів, стимулювання адаптаційних процесів та підвищення на цій основі ефективності процесу спортивної підготовки. Це проявляється у збільшенні кількості змагальних днів та терміну змагального періоду, кількості змагань, стартів, ігор, сутічок. Реалізація цього напрямку має значення для веслування академічного, оскільки останнім часом не тільки зросла кількість престижних змагань, але й спостерігається стійка тенденція щодо зміни структури самої змагальної діяльності, яка складається з п'ятираундових стартів. У зв'язку з цим нового значення набуває ефективність тренувального процесу в ті періоди річного циклу підготовки, коли спортсмени здійснюють безпосередню підготовку до змагань. Одним з таких циклів є етап безпосередньої підготовки до змагань. В річному циклі цей етап є ключовим з підготовки спортсменів до головних змагань сезону [2], в тому числі й у веслуванні академічному [1].

Сьогодні у теорії спорту представлено методологію, розроблену В. М. Платоновим, яка визначає напрям та реалізацію досліджень. У роботах автора обґрунтовані теоретичні положення, пов'язані з формуванням структури спортивного тренування на заключному етапі підготовки до головних змагань [2], де важливе місце відведено системі функціонального забезпечення спеціальної витривалості в аспекті формування оптимальної готовності спортсменів до старту.

**Мета дослідження.** Визначити підходи до реалізації спортивного тренування спортсменів високого рівня на заключному етапі підготовки до головних змагань у веслуванні академічному.

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

**Результати досліджень та їх обговорення.** У веслувальному спорті одним із основних напрямків дослідження є аналіз засобів і методів функціонального забезпечення спеціальної витривалості у веслуванні академічному [1, 3–5]. Автори виділили спеціалізовані проявлення спеціальної витривалості, що впливають на працездатність спортсменів за рахунок оптимізації структури функціональних можливостей веслярів, стосовно до вимог змагальної діяльності у веслуванні академічному. До них віднесено:

- швидкість розгортання провідних систем функціонального забезпечення працездатності веслярів на початку дистанції;
- потужність і стійкість реакції аеробного енергозабезпечення на першій половині дистанції;
- рухливість реакції в умовах накопичення втоми на відрізку 1000–1500 м;
- здатність до забезпечення і реалізації анаеробного резерву на другій половині дистанції;
- високоспеціалізовані прояви силових можливостей з урахуванням м'язової координації в процесі виконання спеціальних рухових дій спортсменів у човні.

При наявності виділених компонентів функціональних можливостей, їх нормативної основи, загальної концепції розвитку, методичних основ фізичної підготовки і конкретних рекомендацій в період безпосередньої підготовки до головного змагання сезону у виді спорту в спеціальній літературі представлено недостатньо. Особливо гостро проблема проявляється в спеціально-підготовчому мезоциклі, коли акцент у підготовці робиться на становлення основних компонентів змагальної

діяльності та інтегральну підготовку [2]. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають засоби і методи підготовки, які підвищують спеціальну працездатність веслярів на основі врахування зазначених вище високоспеціалізованих компонентів спеціальної витривалості. Реалізація такого підходу дозволить підвищити ефективність стартового розгону, подолання середнього стаціонарного відрізка дистанції, другої половини дистанції і фінішного прискорення і – як наслідок – підвищити спеціальну працездатність на дистанції у цілому.

**Висновки.** Для реалізації мети досліджень необхідно узагальнити успішний командний та індивідуальний досвід підготовки екіпажу четвірки парної до XXX Олімпійських ігор в Лондоні; систематизувати індивідуальні дані спортивної підготовки і на цій основі розробити моделі тренувальних засобів, спрямованих на підвищення працездатності веслярів (жіночі екіпажі) на етапі безпосередньої підготовки до змагання. Моделі тренувальних засобів можуть бути засновані на виборі кількісних і якісних характеристик фізичних навантажень, які лягли в основу тренувальних занять, спрямованих на підвищення працездатності веслярів з урахуванням особливостей функціонального забезпечення стартового розгону, подолання середнього стаціонарного відрізка дистанції, другої половини дистанції і фінішного прискорення.

### **Література**

1. Дяченко А. Ю. Сучасна концепція вдосконалення спеціальної витривалості спортсменів високого класу у веслувальному спорті / А. Ю. Дяченко // Наука в олімп. спорті. – 2007. – №1. – С. 54-61.
2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичне Використання / В. М. Платонов. – К.: Олімп. літ., 2015. – Кн.1. – 780 с.
3. Messonnier Z. Lactate exchange and removal abilities in rowing performance / Z. Messonnier, H. Freund, M. Bourdin, A. Belli, J. Lacour // Book of Abstract. –Nice. – 1996. – P. 106– 107.
4. Hao Wu. Effects of Respiratory Muscle Training on the Aerobic Capacity and Hormones of Elite Rowers before Olympic Games / Hao Wu; Xing, Huang; Bing, Li Jian // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2010. – 42(5). – 695 p.
5. Lacour J. R. The leveling-off of oxygen uptake is related to blood lactate accumulation. Retrospective study of 94 elite rowers / J.R. Lacour, L. Messonnier, M. Bourdin //Eur. J. Appl. Physiol. – 2007. – N 101. – P.241– 247.



## КОНСТИТУЦІОНАЛЬНА СПОРТИВНА АНТРОПОМЕТРІЯ ДЛЯ ДОБОРУ ПЕРСПЕКТИВНИХ СПОРТСМЕНІВ І ПРОГНОЗУВАННЯ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Дробний П. Д.

*Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** З кожним роком конкуренція у спорті вищих досягнень все більше загострюється, тому на сьогодні великого значення набуває питання добору перспективних спортсменів і прогнозування спортивних результатів. Один з напрямків вирішення цього питання — конституціональна спортивна антропометрія, методи якої застосовують для добору перспективних спортсменів і прогнозування спортивних результатів у різних видах спорту.

**Мета дослідження.** Зробити огляд науково-методичних праць присвячених добору перспективних спортсменів і прогнозуванню спортивних результатів методами конституціональної спортивної антропометрії.

### **Методи дослідження:**

1. Огляд науково-методичної літератури.
2. Синтез та узагальнення інформації.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Конституціональну антропометрію, разом з медико-біологічними аспектами, широко застосовують у спортивній практиці. Першою спробою такого підходу можна вважати ще трактат Філострата Флауса молодшого «Про гімнастику» (3 ст. до н. е.). Згодом розвиток цього питання можна знайти в роботах А. Кетле, оскільки на той час постала потреба розвивати масові армії й оцінювати індивідуальні фізичні можливості людини. Характерна риса робіт А. Кетле — математичне обґрунтування отриманих результатів.

Подальші пошуки тривалих цілеспрямованих наукових досліджень, що стосувалися конституціональної антропометрії, не увінчалися успіхом.

У першій половині ХХ століття з'являються кілька робіт, у яких йдеться про зв'язок статури зі спортом (В. Кольрауш, 1924, 1930; Ф. Бах, 1926; А. Арнольд, 1931, 1933).

Починаючи з другої половини ХХ ст. у зв'язку з бурхливим розвитком міжнародних спортивних змагань, перемога на яких набувала щораз більшої престижності, з'явилися різні наукові підходи до прогнозування спортивних результатів і добору перспективних спортсменів. Серед цих підходів самостійним науковим напрямком постає конституціональна спортивна антропометрія. Успадкувавши основні наукові досягнення конституціональної медичної антропометрії, конституціональна спортивна антропометрія зосередилася на приватних питаннях. Зокрема антропометричні методи добору і прогнозування були широко застосовувані в такому виді спорту як легка атлетика (Т. Куретон, 1947, 1954, 1975; А. С. Степанова, С. І. Холодовська, 1952; К. Титель, 1961, 1965; Г. І. Кукушкін, 1962; Д. Танер, 1964; А. Н. Строкіна, 1965; С. И. Лясович, 1972 та ін.).

У процесах, пов'язаних із плаванням, конституціональну антропометрію з метою добору здібних спортсменів і прогнозування спортивних результатів досліджували Т. Куретон (1932, 1951), А. Н. Крестовніков (1939), Г. М. Краков'як (1940), С. С. Грошенко (1949), А. Н. Строкіна (1964), І. Т. Сафарян (1969), Н. Ж. Булгакова (1972, 1986) та ін.

Є також багато робіт, присвячених абсолютним розмірам і пропорціям тіла, пов'язаних з досягненнями в спортивних іграх, які залежать від абсолютних розмірів і пропорцій тіла, а також від особливостей конституції спортсмена (Н. Ю. Лутовінова, М. І. Уткіна, 1961; А. Г. Жданова, 1962; В. П. Чтецов, 1962; М. Ю. Лутовінова та ін., 1964; С. С. Грошенко, 1968; Н. Ю. Лутовінова, М. І. Уткіна, 1968; та ін.).

У багатьох наукових працях йдеться про добір талановитих спортсменів і прогнозування спортивних досягнень важкоатлетів різних вагових категорій (І. А. Степанова, 1952; З. Дробий, 1958; Д. Ф. Дешин, 1958; В. Н. Чтецов, 1962; Г. І. Кукушкін, М. І. Уткіна, 1965; Д. Таннер, 1965; Н. Ю. Лутовінова, Н. М. Глазкова, 1966; А. І. Мульгін, 1967, 1968, 1972; А. Н. Воробйов, 1964, 1967 та ін.). Конституціональна схильність до інших видів спорту вивчена менше.

#### **Висновки:**

1. На сьогодні в галузі конституціональної спортивної антропометрії не вироблено жодних критеріїв належних методів діагностичних оцінок.

2. Більшість названих вище робіт містять, як правило, статистичний аналіз типів статури спортсменів, що досягають високих спортивних результатів, та подальші рекомендації залучати до того чи іншого виду спорту індивідуума з відповідною конституцією тіла.

3. Однак передісторія формування такого типу статури і сама специфічність впливу на неї спортивних навантажень, а також фактори, за якими добирають перспективних спортсменів, досі вивчені мало.

#### **Література**

1. Акинщикова Г. И. Телосложение и реактивность организма человека / Г. И. Акинщикова. — Изд-во Ленингр. ун-та, 1969. — 92 с.
2. Башкиров П. Н. Строение тела и спорт / П. Н. Башкиров— Изд-во Моск. ун-та, 1968. — 235 с.
3. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов-пловцов / Н. Ж. Булгакова. — М : Физкультура и спорт, 1986. — 101 с.
4. Основы конституциональной и биологической антропометрии / Г. Грим. — М : Медицина, 1967. — 291 с.

## ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЄДНАНОГО РОЗВИТКУ РУХОВИХ СПРОМОЖНОСТЕЙ НА СУШІ І У ВОДІ

Є Ченьцін, С. Д. Костікова, В. О. Домбровський, Л. П. Подосінова

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Умови водного середовища дозволяють удосконалювати технічну майстерність плавців, розвивати швидкісні якості й витривалість, але водночас, обмежують розвиток силових якостей, швидкісно-ритмових характеристик гребкових рухів [2-6]. Тренувальні вправи, що виконуються на суші, у переважній більшості значно відрізняються за силовими, швидкісними, просторово-часовими характеристиками від показників плавання [3, 4, 5, 6]. Таким чином, у тренуванні плавці на суші не дотримуються принципу поєднаного розвитку фізичних якостей і удосконалення техніки рухів, що знижує можливості реалізації досягнутого силового потенціалу. До недоліків використання засобів спеціальної фізичної підготовленості плавців на суходолі слід віднести і відсутність контролю за точністю виконання тренувальних впливів [6-8].

Накопичений практичний досвід і наукові дослідження у спортивному плаванні дозволяють визначити взаємодію ефектів спеціальної підготовки спортсменів, де рухові якості проявляються у складній взаємодії як між собою, так і спортивною технікою, включаються в структуру рухових дій, характерних для успішної змагальної діяльності як елементів складної і збалансованої системи. Підхід до розвитку фізичних якостей має бути орієнтований на їх місце, значення і особливості реалізації не в ізольованих умовах, а в цілісних, багатокомпонентних рухових діях, характерних для конкретного виду змагальної діяльності плавців [5, 7, 8].

**Мета дослідження** - науково обґрунтувати шляхи підвищення ефективності спеціальної підготовленості плавців на основі застосування нових підходів поєднання занять на суші та у воді.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, практичного досвіду, тренувальних програм підготовки провідних вітчизняних і зарубіжних плавців.

**Результати досліджень і їх обговорення.** Аналіз і узагальнення наявних підходів до проблематики оптимального співвідношення складових спеціальної підготовки свідчить, що численні дослідження [1, 2, 4-8] не дають достатньої інформації щодо подальшого підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки плавців на основі комплексного (поєднаного) розвитку рухових якостей, а їх результати часто носять дискусійний характер і суперечать досвіду практики, що свідчить про складність та ймовірність впливу комплексів вправ різної спрямованості на ефективність змагальної діяльності спортсменів. Не виявлено закономірностей взаємозв'язку тренувальної діяльності в заняттях різної переважної спрямованості, проведених на суші та у воді і з змінами параметрів техніки рухів, відсутні відомості про причини виникнення порушень у структурі рухових дій при виконанні програм суміщених занять, тощо.

Численні дослідження фахівців у цьому напрямку [1, 3, 5, 7, 8] виділяють дві групи взаємодії занять, які передбачають поєднаний розвиток рухових спроможностей.

До першої відносять програми, які викликають максимальну мобілізацію діяльності всіх систем організму плавців. Їх застосування особливо ефективно у випадках відставання в розвитку окремих рухових спроможностей. Таке поєднання програм (як правило, з великими навантаженнями) викликає суттєве зниження працездатності плавців і супроводжується компенсаторними змінами у структурі рухових дій, в результаті чого проявляються помилки в техніці рухів (незавершеність рухів гребками, виконання гребка з боку від поздовжньої осі тіла, нерациональний вхід рук у воду тощо). На цьому фоні формується особливий клас сенсорних реакцій –

корекція стомлених рухів, які стійко закріплюються і стають ознакою рухів у змагальній діяльності, які знижують її ефективність.

Поєднані програми другої групи, коли перед тренуванням у воді проводиться заняття на суші з середніми і малими навантаженнями, викликають часткове зниження працездатності, а зміни в техніці рухів зумовлені пошуком чи реалізацією мінливого рухового потенціалу і не пов'язані з погіршенням координації рухів.

Таким чином, концептуальною основою досліджуваної проблеми є різноспрямованість формування структури спеціальної працездатності плавців залежно від їх спеціалізації та особливостей змагальної діяльності, що обумовлює диференційовані підходи при плануванні тренувальних програм, які передбачають комплексний розвиток рухових якостей у воді і на суходолі.

**Висновки.** Дослідження зазначеної проблеми дозволить визначити чинники, які сприятимуть здійсненню ефективного рішення задач силовій підготовки кваліфікованих плавців і ефективність тренувального процесу; раціональний підбір тренажерів і обладнання; застосування вправ, які забезпечують вплив на м'язи відповідно до специфічних вимог змагальної діяльності; відповідне планування основних компонентів навантажень, розкриттю потенційних можливостей спортсмена, збільшенню і реалізації їх у спортивних досягненнях.

### Література

1. Будзуляк О. Контроль та управління тренувальним процесом плавців-спринтерів під час силовій підготовки / О. Будзуляк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвропейс. нац. ун-ту ім. Л. Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький; МОНМСУ, Східноєвропейський НУ ім. Л. Українки. – Луцьк, 2013. – № 2 (22). – С. 115-117.
2. Никоноров Д. М. Эффективность построения тренировочных программ квалифицированных пловцов-спринтеров на основе индивидуального дифференцирования средств специальной подготовки на этапах годичного цикла / Д. М. Никоноров, С. Д. Костикова, Ю. М. Шкреттій // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Кемерово, 2-3 апр. 2014 г.) / МСРФ, Сибирский ГУФКС. – Омск, 2014. – С. 104-106.
3. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под. общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2011. – 468 с.
4. Титова Н. Л. Распределение средств силовой направленности для пловцов 13-14 лет при проведении занятий в воде: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Наталья Леонидовна Титова; Белорусский государственный университет физической культуры. – Минск, 2013. – 24 с.
5. Фомиченко Т. Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп / Т. Г. Фомиченко. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
6. Шкреттій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкреттій. - Монографія. – К.: Олимп. лит., 2005. – 237 с.
7. Colwin C. Swimming Into the 21st Century / C. Colwin // Champaign, IL: Human Kinetics, 1992. – 254 p.
8. Maglischo E. W. Swimming Fastest / E. W. Maglischo. – 3rd. ed. – Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, 2003. – 800 p.
9. Salo D. Complete conditioning for swimming / David Salo, Scott A. Rieward. – Human Kinetics, 2008. – 256 p.

## ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ Й ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАЛЬНОМУ СЛАЛОМІ

Жань Сью, Русанова О. М., Кулагіна А. Ю., Остапець А. В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Веслувальний слалом – олімпійський вид спорту, який динамічно розвивається в усьому світі та набуває все більшої популярності. Це технічний (складно-координаційний) вид спорту [4], підготовка в якому залежить від багатьох умов: індивідуальної навченості спортсменів; якості спортивного інвентарю; можливості цілорічного тренування в природних умовах тощо.

Варіативна довжина змагальної траси 250 - 400 м з мінімальним рекомендованим часом подолання К-1 не менше 100 с, особливості сили водного потоку на різних ділянках траси, розташування прямих та зворотних воріт: траса повинна мати не більше 25 воріт і не менше 18 воріт, з яких не менше 6 і не більше 8 повинні бути зворотного ходу, виражена мінливість зовнішніх умов проведення змагань у веслувальному слаломі (сила й напрямок течії, вітру, стан водної поверхні) дозволили розглядати цей вид спорту як зручний об'єкт для проведення досліджень, пов'язаних з вивченням особливостей фізичної підготовленості спортсменів відповідно до умов проведення змагань [3].

В сучасних умовах спостерігаються неухильне зростання спортивних досягнень, модернізація правил змагань і спортивного інвентарю і, як наслідок, переорієнтація в розвитку фізичних якостей, здібностей (від загальної витривалості - до спеціальної, від максимальної сили - до швидко-силової та ін). Розширення «географії» веслувального слалому вимагає пошуку нових підходів до удосконалення спеціальної фізичної та функціональної підготовленості спортсменів та реалізації у навчально-тренувальному процесі на всіх етапах багаторічного спортивного вдосконалення [1,3,5].

**Мета дослідження** – визначити фактори вдосконалення тренувального процесу й підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у веслувальному слаломі за даними спеціальної літератури.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури, практичного досвіду роботи провідних фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз і узагальнення наявних підходів до удосконалення спеціальної підготовленості у видах спорту з варіативними умовами проведення змагань, до яких належить і веслувальний слалом, показав, що зміни напруженості рухової діяльності у процесі подолання дистанції є фактором, що визначає зміст спеціальної фізичної підготовки.

Аналіз змін напруженості рухової активності спортсменів у видах спорту зі змінними умовами проведення змагань, показав, що їх спеціальна фізична підготовленість має складну структуру. Вона складається з комплексного високоспеціалізованого прояву сили, швидкості, витривалості, гнучкості й координаційних здібностей спортсменів. Характер прояву термінових адаптаційних реакцій організму у процесі подолання змагальної дистанції забезпечує необхідний комплекс високоспеціалізованих пристосувань, від яких залежить необхідний рівень включення у роботу певної рухової якості спортсменів. Цей процес вимагає високого рівня розвитку, інтеграції й здатності до ефективної реалізації у змінних умовах змагальної діяльності нейрогених, метаболічних і кардіореспіраторних реакцій організму [7].

Відомо, що фізична робота у веслуванні супроводжується активізацією тих систем організму, які визначають аеробні та анаеробні (лактатні) процеси енергозабезпечення, насамперед це стосується серцево-судинної та дихальної систем [2,3,6,7].

Оптимізації режимів тренувальної роботи у веслуванні присвячено чимало робіт

[6], проте це питання недостатньо вивчене у веслувальному слаломі.

Численні фахівці [2,6] рекомендують вивчати наявність та тісноту взаємозв'язків компонентів змагальної діяльності з показниками різних видів підготовленості спортсменів різного віку та кваліфікації і на основі виявлених закономірностей формувати якісні програми підготовки.

**Висновки.** Результати проведеного аналізу літературних джерел та систематизації науково-методичних матеріалів вказують на необхідність моделювання та розробки режимів навантаження у процесі подолання змагальної дистанції та формування на їх основі програм тренувальних занять з веслувального слалому з урахуванням особливостей спеціальної фізичної та функціональної підготовленості веслувальників-слаломістів, що сприятиме вдосконаленню тренувального процесу й підвищенню ефективності змагальної діяльності, а в перспективі – зростанню авторитету українських спортсменів на міжнародній арені. У зв'язку із цим зазначена проблема виходить за межі приватного питання, і її розробка становить істотний інтерес для теорії та практики спорту вищих досягнень.

### **Література**

1. Володин В. Н. Методика тренування гребцов-слаломістів на початковому етапі підготовки: автореф. дис. на соискане учен. степені канд. пед. наук: 13.00.04: Теорія і методика фізичного виховання, спортивної тренування, оздоровчої і адаптивної фізичної культури / В.Н. Володин -Тюмень, 2009. – 20 с.
2. Корженевский А. Н. Приспособление высококвалифицированных гребцов-слаломістів к предельной ступенчатой нагрузке/ А. Н. Корженевский, Л. Ю. Рябиков, И. С. Губарева// Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 8. – С. 11-14.
3. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсменов/ С. Крюков. — М.: Эльф ИПР, 2004. – 236 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов.- К.: Олим. Лит., 2004. – 808 с.
5. Рынкевич Т. Стороння дифференцировка максимальної сили і силової точності у байдарочників різного віку і рівня спортивної підготовленості/ Т. Рынкевич, В. Староста// Теория и практика физ. культуры. – 2003. – №3. – С. 35-36.
6. Сорванов В. А. Поиск способов измерения специальной выносливости/ В. А. Сорванов, Ю. П. Алексеева// Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 3. - С. 49-53.
7. Ящур-Новіцкі Я. Фізична підготовленість кваліфікованих спортсменів як фактор спортивної майстерності у видах спорту з варіативними зовнішніми умовами проведення змагань (на матеріалі в'їдсерфінгу): автореф. дис. На здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Я. Ящур-Новіцкі. — К., 2007. — 42 с.

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВІДТВОРЕННЯ РИТМУ ТА ВИКОНАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ДОРІЖОК У ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Заплатинська О. Б.

*Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, Львів, Україна*

**Вступ.** Як стверджують фахівці [1, 4, 7], найсприятливіші передумови до вдосконалення рухової діяльності створюються на основі засвоєння і відтворення рухового ритму.

Чимало фахівців вважають, що засвоївши ритм вправи, спортсмену легше її виконати [1, 4, 7]. Дослідивши методи розвитку відчуття ритму при вивченні музичної грамоти ми виявили, що всі музиканти вивчають особливості ритму музики, яку вони потім виконують на музичних інструментах, чи під яку співають. Цей ж принцип повинен діяти і при виконанні рухів, які вивчаються, особливо танцювальних.

Дослідники [8] виявили, що використання танцювальних вправ у процесі занять художньою гімнастикою покращує їх здібності до відтворення ритму. Автори застосовували танцювальні вправи для удосконалення відчуття ритму. У нашому дослідженні ми застосовували вправи, що спрямовано впливають на засвоєння та відтворення ритму, та перевіряли вплив даних вправ на відтворення певного ритму, а також на виконання танцювальних доріжок.

У результаті аналізу та систематизації особливостей виконання танців різноманітних стилів та напрямків ми виявили одну спільну особливість виконання танців – музичний розмір, під який вони виконуються, а саме 2/4, 3/4 або ж у 4/4 чи складніші форми 3/8, і т.п. У дослідженнях В. Ю. Сосіної описано особливості виконання вправ під кожний музичний розмір [5].

Враховуючи це, ми розробили програму формування відчуття ритму, у якій до виконання танцювальних доріжок гімнастики засвоювали музичний розмір, я якому вони вивчаються.

**Мета дослідження** – виявити взаємозв'язок між показниками точності відтворення ритму танцювальних доріжок та оцінкою за якість техніки їх виконання у гімнасток на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз наукової літератури та нормативних документів, педагогічний експеримент, перевірка показників відтворення ритму, експертне оцінювання виконання танцювальних доріжок.

**Результати дослідження.** У гімнасток експериментальної групи, які займалися за розробленою програмою формування відчуття ритму, похибка відтворення ритму танцювальних доріжок була достовірно нижчою ніж похибка відтворення ритму у гімнасток контрольної групи, які займалися за традиційною програмою підготовки (табл. 1, р 0,05).

У результаті експертного оцінювання виконання танцювальних доріжок, у гімнасток експериментальної групи оцінка за у середньому вища на 1 б., ніж у гімнасток контрольної групи (табл.1, р 0,05).

Проведена кореляція між показниками відтворення ритму танцювальних доріжок та оцінкою за якість техніки їх виконання у гімнасток обох груп показала що між досліджуваними показниками існує достовірний кореляційний взаємозв'язок, що підтверджують виявлені показники коефіцієнтів (табл.1). Коефіцієнти детермінації показують, що показники розвитку відчуття ритму впливають на якість виконання вправ в середньому від 19,24 % до 49,11 % у гімнасток контрольної групи, та від 23 % до 29,5 % у гімнасток експериментальної групи (табл.1).

Таблиця 1

**Взаємозв'язок результатів відтворення ритму танцювальних доріжок із оцінкою за їх виконання у гімнасток на етапі початкової підготовки**

Муз. розмір виконання танцю	ЕГ				КГ			
	Оцінка за якість техніки, бали	Точність відтворення ритму, η	Коефіцієнт кореляції, r	Коефіцієнт детермінації, D	Оцінка за якість техніки, бали	Точність відтворення ритму, η	Коефіцієнт кореляції, r	Коефіцієнт детермінації, D
2/4	3.93	57.5	-0.54	29.49	2.87	273.08	- 0.7	49.11
3/4	3.85	85.55	- 0.48	23.38	2.70	266.98	- 0.46	21.99
4/4	4.19	51.7	- 0.48	22.99	2.74	218.22	- 0.44	19.24

Як видно із результатів проведеної кореляції між досліджуваними показниками виявлено слабкі взаємозв'язки.

Отож, між показниками відтворення ритму та експертної оцінки за виконання танцювальних доріжок у гімнасток експериментальної та контрольної груп виявлено достовірні взаємозв'язки. Це підтверджує положення фахівців про взаємозв'язок відчуття ритму та засвоєнням техніки вправ обраного виду спорту.

**Висновок.** Формування відчуття ритму впливає на якість виконання танцювальних доріжок у гімнасток на етапі початкової підготовки. Між показниками обох груп виявлено достовірні кореляційні взаємозв'язки.

**Література.**

1. Афтимичук О. Е. Значимость ритма в профессиональной педагогической и спортивной подготовке / О. Е. Афтимичук, З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, № 2 (35) 2015 р. с. 28 – 38.
2. Винер-Усманова И. А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. / И. А. Винер–Усманова, Е. С. Крючек, Е. Е. Медведева, Р. Н. Терехина. – М.: Спорт, 2015. – 120 с.
3. Правила по художественной гимнастике 2017-2020: [Електронний ресурс] / Міжнародна федерація гімнастики, 2016. - [http://rg4u.clan.su/news/pravila\\_fig\\_po\\_khudozhestvennoj\\_gimnastike\\_2017\\_2020/2016-05-23-1674](http://rg4u.clan.su/news/pravila_fig_po_khudozhestvennoj_gimnastike_2017_2020/2016-05-23-1674).
4. Сизова Т. В. Совершенствование чувства ритма и умения выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением у студенток вузов, занимающихся художественной гимнастикой / Татьяна Викторовна Сизова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 11 (117), 2014. – С. 135 – 139.
5. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике / В. Ю. Сосина. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 135 с.
6. Чуча О. Л. Роль ритма в художественной гимнастике / О. Л. Чуча // Спортивный психолог. – № 3 (15). – 2008. – С. 38 – 41.
7. Svobodová, L., Skotáková, A., Hedbávný, P. Vaculíková, P. Sebera, M. (2016) Use of the dance pad for the development of rhythmic abilities Vol. 8 Issue 3: 283 - 293



## ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ У СУЧАСНОМУ ПРОФЕСІОНАЛЬНОМУ ФУТБОЛІ В УКРАЇНІ

Іванов П. П.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Футбол – найпопулярніший вид спорту. Україна не є винятком, а давні традиції та багата історія не лише виступів, а й перемог як у чемпіонатах країни, так і у міжнародних змаганнях зробили його улюбленим видом спорту мільйонів українців. Однак, за останні кілька років ситуація докорінно змінилась і причинами цього стали складна соціально-політична та економічна ситуації в країні. Після того, як в Україні було проведено (спільно з Польщею) чемпіонат Європи 2012 р., виступи збірної команди України з футболу та загальна ситуація у професіональному футболі погіршилась. Це і виключення команд зі змагань європейського рівня, і провальний виступ на чемпіонаті Європи 2016 р., і зняття професіональних клубів зі змагань чемпіонату України, і відтік футболістів до команд інших країн і т.д.

Аналізуючи напрацювання з даної теми, треба зазначити, що основними критеріями успішності організаційно-методичних умов є сукупність факторів: спортивна складова, кількість вболівальників, комерціалізація та питання інфраструктури, кліматичні особливості тощо. Тому виникла необхідність сформувати організаційно-методичні умови проведення змагань в Україні, які будуть відповідати міжнародним положенням та стандартам.

**Мета дослідження** – проаналізувати нормативно-правові документи та вивчити міжнародний досвід для впровадження єдиних стандартів у сучасному професіональному футболі в Україні, виходячи із зазначених чинників.

**Методи досліджень:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; аналіз нормативно-правових документів; аналіз міжнародних календарів змагань враховуючи матчі Національних збірних команд та професіональних клубів; анкетування та експертне опитування; метод математичної статистики.

Одним із головних чинників організації проведення змагань є уніфікованість регламентуючих документів, відповідальних за різні напрями, але тісно пов'язаних між собою. Саме це дає можливість окреслити спільні цілі та завдання змагань усіх суб'єктів залучених до організації заходу. На жаль, більшість регламентних документів затверджених для проведення змагань у професіональному футболі в Україні, не узгодженні між собою. Немає чітко сформульованої стратегії розвитку професіонального футболу.

Надзвичайне питання при організації змагань – це система розіграшу. Питання системи розіграшу змагань у професіональному футболі в Україні – чи не найбільш дискусійне. Запропонована Прем'єр-лігою система на жаль не мала наукового обґрунтування та не врахувала можливі наслідки протягом змагального сезону, які спричинили повну відсутність інтересу з боку бродкастерів та вболівальників до змагань УПЛ наприкінці сезону. Система розіграшу змагань має чітку взаємодію із календарем змагань та кліматичними умовами країни.

Календар змагань тісно пов'язаний із багатьма чинниками: кліматичні умови, кількість учасників змагань, система розіграшу та тощо. За часи незалежності України у професіональному футболі питання формування календаря змагань не регламентоване та не має чіткого алгоритму при його складанні, що, на мою думку, негативно впливає та не дозволяє заздалегідь його підготувати та узгодити з усіма учасниками змагань та відповідними структурами федерації футболу. Календар має не тільки враховувати інтереси клубів, а й інтереси збірних команд.

Сучасний професіональний футбол не можна уявити без його трансляції. Бродкастери не тільки забезпечують якісну ТВ-картинку, а і залучають до перегляду змагань мільйони телеглядачів, тим самим популяризуючи змагання, а придбавши права на ТВ-трансляцію суттєво впливати на формування бюджету клубів. У сучасному

професіональному футболі фінансові доходи клубів та ліг від ТВ-трансляторів сягають десятків мільйонів доларів.

Усі професіональні футбольні клуби в Україні мають відповідати фінансовому fair-play. Це перелік вимог та критеріїв, необхідних для отримання можливості брати участь у міжнародних змаганнях в професіональному футболі. Відповідність вимогам таких критеріїв: спортивному, інфраструктурному, кадровому та адміністративному, юридичному, фінансовому, що дає право участі у змаганнях відповідного рівня. Прозорість фінансового fair-play дозволяє проаналізувати не тільки поточну діяльність футбольного клубу, а й прогнозувати подальший його розвиток. Саме висока оцінка з боку УЄФА делегували Федерації футболу України створення Центру ліцензування футбольних клубів.

**Висновки.** Зважаючи на те що футбол є важливим соціальним явищем, треба розробити такі організаційно-методичні умови, які відповідали б загальним міжнародним стандартам.

Слід зауважити, що питання створення єдиних організаційно-методичних умов проведення змагань у сучасному професіональному футболі в Україні не обмежуються зазначеними чинниками, є ряд питань, що стосуються розвитку маркетингу та менеджменту, кадрового потенціалу та розвитку масового та дитячо-юнацького футболу, котрі є основою та логічним наслідком у професіональній діяльності футбольних клубів в Україні.

#### **Література**

1. Гуськов С. И. Организация и экономика профессионального спорта / С. И. Гуськов // Маркетинг и спорт: Зарубежный опыт. – М. – 1992. – Вып. 1.
2. Гуськов С. И. Государство и спорт. / С. И. Гуськов. – М., 1996.
3. Гуськов С. И., Телевидение и спорт / С. И. Гуськов, С. С. Гуськов – М.: Полиграфсервис, 2000.
4. Профессиональный спорт: учеб. для вузов / С.И.Гуськов. – М. – 2000.
5. Платонов В.Н., Линец М.М., Юшко Б.Н.. – К.: Олимпийская литература, 2000.
6. Roger G. Noll The Organization of Sports Leagues, Stanford University. – 2003. August.
7. Zoran Nikolic, Goran Lakovljevic, Milan Nikolic, FUNCTIONAL DESIGN OF FOOTBALL CLUB INFORMATION SYSTEM USING IDEF METHODS.- ISSUE #2, - SEPTEMBER 2013.

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ ФУТБОЛУ В РЕСПУБЛІЦІ ЛІВАН

Ісмаїл Мустафа

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Незважаючи на складну соціально-політичну і економічну ситуацію в країні, футбол в Лівані продовжує розвиватися і впродовж багатьох років зберігає статус найбільш популярного виду спорту серед населення країни. В той же час фахівців і громадськість не влаштовує ситуація, за якої ліванський футбол займає дуже скромне місце на міжнародній арені. Найвище досягнення футбольної збірної команди Лівану – третє місце на Азійських іграх у 1997 році – є надбанням історії, а спроби перевершити або повторити його не мали успіху.

Для того, щоб змінити ситуацію на краще, слід глибоко та всебічно проаналізувати стан речей в сучасному ліванському футболі. Насамперед, важливо усвідомити необхідність здійснення якісних змін у системі управління футболом, які дозволили б в умовах жорсткого дефіциту ресурсів та гальмування росту доходів населення забезпечити стабільну діяльність усіх організаційних структур футболу з перспективою їхнього подальшого розвитку.

Важливою обставиною при цьому є те, що спортивна наука Лівану не дає відповіді на сучасні виклики, а фахівці країни не можуть використати результати теоретичних досліджень, застосованих до особливостей управління футболом в країнах Близького Сходу з низьким рівнем соціально-економічного розвитку, оскільки такі дослідження там не ведуться [1, 4]. А результати робіт вчених країн Заходу дуже складно адаптувати до умов розвитку футболу в Лівані. Враховуючи ту обставину, що футбольні організації Лівану діють в специфічному політичному і соціально-економічному середовищі, виникає необхідність наукових досліджень, що визначають способи адаптації загальної теорії управління до конкретних умов діяльності суб'єктів управління ліванським футболом.

**Мета дослідження** – визначити особливості формування сучасної системи управління розвитком футболу в Республіці Ліван з урахуванням сучасних вимог.

**Методи дослідження:** системний аналіз, порівняння та співставлення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Формування системи управління розвитком футболу у будь-якій країні здійснюється відповідно до загальних закономірностей побудови систем управління. Вона повинна забезпечувати реалізацію таких принципів управління складними системами в умовах ринку: суверенітету споживача; концентрації зусиль; поєднання адаптивності з дією на споживача, соціальної орієнтації управлінських рішень; націленості на перспективу; безперервності; адекватності; гнучкості і адаптивності; комплексності, взаємозв'язків генерального стратегічного напрямку діяльності клубів, цілей загальноклубної господарської і маркетингової діяльності; економічної обґрунтованості [3].

Водночас слід взяти до уваги, що загальні підходи до управління розвитком футболу можуть бути ефективно застосовані у будь-якій країні лише у тому випадку, коли вдасться більш або менш успішно адаптувати їх до місцевих умов функціонування футбольних організацій різного рівня.

Насамперед необхідно взяти до уваги, що стан футболу в Лівані багато в чому обумовлений дуже складною політичною і соціально-економічною ситуацією в країні. Загострення військово-політичної обстановки в сусідніх країнах, особливо в Сирії, що негативно впливає на внутрішнє життя Лівану разом з невисоким рівнем економічного розвитку, істотно ускладнюють нормальне функціонування організаційних структур місцевого футболу, істотно обмежують можливості і знижують мотивацію населення до занять футболом і відвідування ігор, перешкоджають проведенню навчально-тренувального процесу і організації змагань.

Не сприяє реальному прогресу ліванського футболу і його аматорський статус, який лише в малій мірі передбачає формування ефективної системи управління розвитком виду спорту, побудованої на використанні принципів і можливостей спортивного менеджменту, залученню до управління футбольними клубами професійних менеджерів, використанню організаційно-управлінських форм, що відповідають вимогам ринкового середовища.

Як свідчить світовий досвід реальним шляхом формування сучасної системи управління розвитком футболу є послідовне впровадження таких її компонентів, які давали б змогу успішно використовувати можливості сучасного ринку [2]. У випадку Лівану мова може йти про орієнтацію системи управління футболом на поступову професіоналізацію любительських структур, насамперед футбольних клубів. Це створить умови для застосування ними сучасних управлінських технологій, перш за все – маркетингу.

Першим кроком в цьому напрямі має стати визначення концептуальних підходів до формування системи управління клубами, побудованої на застосуванні маркетингу. Як і представники футболу інших країн, футбольні клуби Лівану мають сформувати таку систему маркетингу, яка насамперед забезпечувала б реалізацію інтересів глядачів. У той же час необхідно врахувати ту важливу обставину, що на ліванському ринку видовищних послуг футболу сегмент кінцевих споживачів послуг є недостатньо розвиненим. Причиною цього є низька відвідуваність ігор, обумовлена низьким рівнем доходів населення. В силу цього орієнтація системи управління маркетингом клубів на першочергове задоволення потреб глядачів на сучасному етапі може не принести клубам швидкого ефекту.

**Висновки.** Управління розвитком ліванського футболу на сучасному етапі здійснюється в складних суспільних умовах. З огляду на це футбольні організації часто стикаються з проблемами, що вимагають оперативного вирішення. Крім того, їх менеджменту не слід випускати з уваги перспективні питання, пов'язані з якісним вдосконаленням системи управління розвитком футболу. З часом в країні стануться позитивні зміни, які знайдуть відповідне відображення в стабілізації макросередовища маркетингової діяльності футбольних клубів, активному розвитку національного ринку видовищних послуг. У такій ситуації стають важливими дослідження, спрямовані на пошук можливостей активного використання маркетингу.

### **Література**

1. Алексеев В.Н. Роль органов управления в развитии и организации российского футбола / В.Н. Алексеев // Вестн. Балт. Пед. Академии. Вып. 69. Теория и практика управления образованием и учебным процессом : педагогические, социальные и психологические проблемы : сб. науч. тр. – СПб., 2006. – С. 13–19.
  2. Імас Є. В. Маркетинг у спорті: теорія та практика / Є. В. Імас, Ю. П. Мічуда, О. В. Ярмолюк. – К.: Олімпійська література, 2016. – 272 с.
  3. Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта: Монография. – 3-е изд., стереотип. / О. Н. Степанова. – М.: Сов. спорт, 2007. – 256 с.
- Штольце П. Основные направления интеграции профессионального футбола Германии в современный рынок / П. Штольце // Физ. воспитание студ. – 2011. – № 6. – С. 124–127.

## INTERCOMMUNICATIONS of INDEXES of PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL PREPAREDNESS of 10-13-YEAR-OLD SPORTSWOMEN ENGAGED in SPORTING DANCES

Kaluzhna O.

*National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kiev, Ukraine*

**Abstract.** Literary information is confirmed about intercommunications of different level of importance between physical development and display of separate physical qualities in child's and juvenile age. It is set that between separate physical qualities and forms of their display in 10-13-years-old girls engaged in sporting dances, there are both positive and reverse, cross-correlation intercommunications of different importance ( $r$  from 0,05 to 0,001). The presence of close positive intercommunications between separate physical qualities and forms of their display testifies to intercommunicate and expedience of application of exercises from their development in one training employment, and reverse – about pointlessness of their parallel development in one training of young sportswomen. Unlike their partners (boys 10-13-year-old age) for girls the less of both reverse and positive, intercommunications of high and middle levels of importance is set.

**Problem.** Dance sport belongs to the group of acyclic, difficult coordination and technical and aesthetic sports requiring athletes-dancers fast and quality master a wide arsenal of technical elements in the training process and error-free performance competitive tracks in extreme conditions, competitive activity [2, 4, 9 and others.]. However, the analysis of scientific and technical literature revealed that today in dance sport there are no fundamental scientific papers devoted to physical training athletes-dancers. Physical training as an important component of the training process of the dance couples did not receive sufficient consideration in the scientific and methodological studies [8, 9, 14].

Improvement of certain physical qualities should be based on the specific competitive activity, age, length of employment and training of athletes, the preparation stage in the annual cycle and long-term training in the system as a whole. One aspect of solving this problem may be studying the relationship of physical disorders and physical fitness of young athletes engaged in sport dances, which in turn can become a basis for the rational construction of physical training and its correction.

Aim is to determine the structure of the correlation between indices of physical fitness and physical development of young athletes at the stage of preliminary basic training. Methods: 1.Theoretical analysis and synthesis of the literature. 2.Pedagogical supervision (control level of physical preparedness) using instrumental methods: anthropometry, timekeeping, dynamometry, software definition of psycho physiological reactions "Effekton". 3.Spearman's correlation analysis.

The results and discussion. Results of the study indicate a high positive correlation ( $r = 0,868$ ) length and weight of young athletes.

Positive relationships of varying closeness body length is set to the level of social class and wrist strength, explosive strength and static equilibrium ( $r$  from 0.448 to 0.531). Body weight of young athletes had a high positive correlation (.687) from the estate by force, confirming data on the dependence of the absolute strength of the muscle[6, 11, 12]. To make a rational construction of the process of preparing young athletes who specialize in sports dances, essential with knowledge of the interactions between different physical properties and forms of manifestation.

Estate force has a high positive correlation (-0.647) with a static balance (Romberg test), the average - with the power lead and weaker hand (0.473 and 0.442, respectively). Carpal force stronger hand has positive relationships with secondary level explosive strength and strength endurance (0.446 and 0.453, respectively) and low - with a dynamic equilibrium (0.426).

Explosive strength was inverse relationship with high fidelity muscular effort: largest 50% of individual maximum (0.697) and medium - with fidelity muscular effort largest 75% of individual maximum (0.504). At the same time we established the likely positive correlation with dynamic balance (-0.426).

Speed run was likely positive relationship with the ability of elite athletes to orientation in space (0.684) and mean - with latent complex sensor-motion reaction time (0.544), which is quite natural, since velocity is shown as a complex physical quality.

Overall performance, which was determined from the Harvard step test had a high degree of inverse relationship with the mobility of hip joints ("cords left forward") and fidelity muscular effort largest 25% of individual maximum (-0.655 and 0.667 respectively) and low - up playing 30-second micro-time interval (-0.414). Total flexibility (height "bridge"), except for the above relationships correlated at a moderate level (-0.567) with a static equilibrium. The inverse correlation of low tightness is set to measure the distance from a finger to a toe in the performance test task "bridge" mobility in the hip and ankle-joints iambic (-0.449 and -0.418 And -488, respectively).

According to the results of our study, static equilibrium, except the above, relationships. had inverse relationships level low (0.415 and 0.426, respectively) with the ability of young athletes to intra muscular coordination (fidelity muscular effort largest 50% and 75% of individual maximum).

Dynamic balance was reversed as the relationship level average (0.523 and -0.544, respectively) with an accuracy of reproduction of 30-second micro-time interval and fidelity muscular effort: largest 50% of individual maximum and low - with the ability to orientation in space (-0.423). Especially these qualities are important for girls as a partner takes many turns and twists with sudden stops and frequent change of trajectory, the transition from stop to dynamic motion [8, 9, 14 and others.].

One of the important indicators of coordination training athletes in sports is the ability to have dance orientation in space. We have established the likely positive relationship level average of this index up playing 15-second micro-time interval (0.542) and the fidelity of muscle force value of 50% of individual maximum (0.549).

Having given the hard-coordination structure of motor activity in the dance sport specific training and competition activity (trajectory of couples, the feeling of a partner, musical rhythm, inertia for rotations and revolutions partner), we can assume that these qualities and their specific manifestations determine the ability of athletes to quality and efficient evaluation of spatial and temporal parameters of movements in training and competition activities [2, 4, 6, 7 and others.]. The obtained data confirm the available data on the specificity of the manifestations of coordination skills and demonstrate the need for purposeful development

Our results indicate that unlike girls, 10-13-year-old boys involved in sports dancing on the stage of preliminary basic training, found more accurate correlation relationship of high and medium level level between different physical properties and form their display

Conclusions: 1. Results of correlation analysis confirmed the literature data on the relatively close correlation between indices of physical development and physical fitness of young athletes and the general physical qualities transfer from one to another physical quality and the same physical quality of various motor activities in 10-13-year-old girls .2. The presence of a large number of possible positive relationship between certain physical qualities of 10-13-year-old athletes demonstrates the feasibility of integrated development in the same training session, and inverse the feasibility of analytical development.

3. The structure of relationships between indicators of physical development and physical fitness of 10-13-year-old boys and girls who specialize in sports dance, has

significant differences, which leads to the need for a differentiated approach to the construction process of their fitness.

### Literature

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
2. Жбанков О. В. Контроль функционально-кондиционной подготовленности в спортивных танцах / О. В. Жбанков // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех : VII Междунар. науч. конгресс. – М. – 2003. – Т. 3. – С. 166-167.
3. Калужна О. М. Взаємозв'язки показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості 10-13-річних спортсменів, які займаються спортивними танцями / О. М. Калужна
4. Кошелев С. Н. Биомеханика спортивного танца / С. Н. Кошелев. – М., 2006. – 62 с.
5. Лапач С. Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием EXCEL / С. Н. Лапач, А. В. Чубенко, П. Н. Бабиц. – К., 2000. – 215 с.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець [навч. посіб.] – Львів : Штабар. – 1997. – 207 с.
7. Лях В. И. Динамика взаимосвязи между координационными способностями и морфологическими признаками, координационными способностями и показателями развития психологических функций у детей / В. И. Лях // Избранные аспекты спортивной методики: Мат. Междунар. науч. конф. – Брест. – 1993. – С. 83-91.
8. Михайлов И. А. Использование упражнений в технической подготовке спортсменов-танцоров / И. А. Михайлов, А. А. Коваленко // Спортивные танцы: бюллетень: проблемы управления, информационного обеспечения и преподавания в спортивных танцах / РГАФК; лаб. сп. танцев. – М., 1999. - № 6. – С. 26-43.
9. Пискунова Л. В. Упражнения на растяжку в спортивно-технической подготовке танцоров / Л. В. Пискунова // Мат. 8-й Всерос. науч.-метод. конф. по проблеме развития танцевальных видов спорта. – М., 2004. – С. 39-41.
10. Пыльнов К. Е. Комплексы упражнений для воспитания основных физических качеств и способностей в микроциклах специального подготовительного этапа годичного цикла подготовки танцоров / К. Е. Пыльнов // Спортивные танцы: бюллетень / РГАФК. – М., 1999. – № 5. – С. 34-36.
11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
12. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк, 2005. – 285 с.
13. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів [навч. посіб. для студ. ВНЗ] / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська л-ра, 2001. – 483 с.
14. Franklin E. Conditioning for dance / Franklin E. – Champaign : Human Kinetics, 2004. – VIII, 240 p.

## ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВЕСТИБУЛОМОТОРНОЇ СИСТЕМИ КВАЛІФІКОВАНИХ МЕТАЛЬНИКІВ СПИСА

Клімашевський О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Наявність складної у виконанні одноопорної фази у фінальній частині метання списа, необхідність забезпечення ефективних умов для випуску снаряда під час виконання найскладніших у технічному відношенні елементів в умовах наявності різних видів опори з постійним зміщенням загального центру мас (ЗЦМ) тіла і центру маси різних частин тіла, збереження рівноваги після проведеного кидка вимагає відповідної методики вдосконалення стійкості, під якою слід розуміти забезпечення оптимального положення тіла і його частин для реалізації конкретної рухової дії, протидія будь-якого роду причин, що заважають [3]. Оптимальне положення тіла та його частин у просторі залежить від функціонального стану вестибуломоторної системи, що впливає на рівень координаційних здібностей і технічну майстерність спортсменів і як наслідок – на результативність змагальної діяльності [1, 2].

**Мета дослідження** – визначити функціональний стан вестибуломоторної системи кваліфікованих метальників списа.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інформації світової мережі Internet, стабілографія, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для визначення стану вестибуломоторної системи використовували комп'ютерний стабілоаналізатор з біологічним зворотним зв'язком «Стабілан-01-2». Комплекс призначений для реєстрації, обробки й аналізу траєкторії переміщення центру тиску тіла людини на площину опори. У дослідженнях взяли участь п'ять кваліфікованих спортсменів (метальників списа), з них: 1 - МСМК; 1 - МС; 2 - КМС; 1 - I розряд.

У процесі діагностики кваліфіковані метальники списа на стабілометричній платформі виконували просту й ускладнену проби Ромберга (з відкритими і закритими очима).

Аналіз стабілограми здійснювали за інформативними характеристиками: амплітуда коливань (розкид – середньо-квадратичні відхилення) центру тиску (ЦТ) у фронтальній площі ( $Q_x$ , мм); амплітуда коливань (розкид - середньо-квадратичні відхилення) ЦТ у сагітальній площині ( $Q_y$ , мм); середня швидкість переміщення ЦТ ( $V$ , мм · с<sup>-1</sup>); площа еліпса (E11S, мм<sup>2</sup>) / коефіцієнт стиснення довірчого еліпса (E11S); траєкторії ЦТ по фронталі (LX, мм); траєкторії ЦТ по сагітталі (LY, мм); якість функції рівноваги КФР,%; середня кутова швидкість (КСС, град с<sup>-1</sup>).

У процесі дослідження отримували інформацію не тільки в кількісній (числовій), а і в графічній формі.

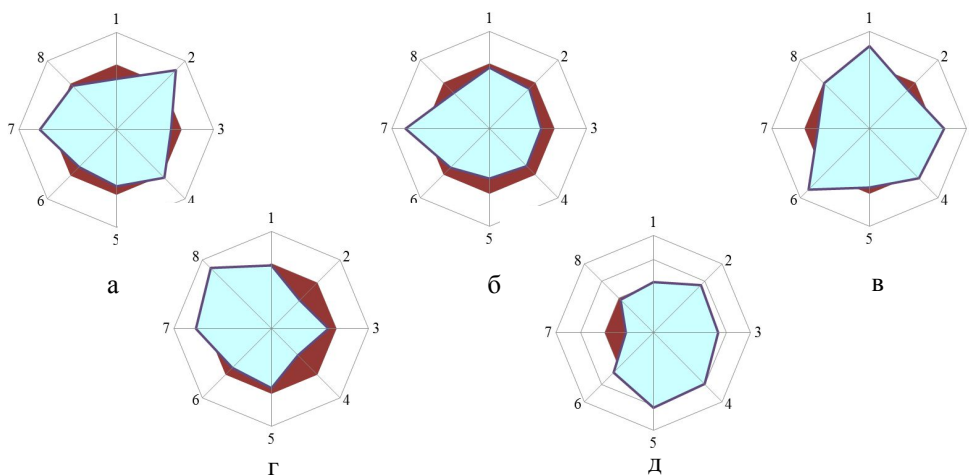
При виконанні простої проби Ромберга з відкритими очима величини амплітуди коливань ЗЦМ тіла в фронтальній площині у кваліфікованих метальників списа знаходилися в діапазоні 2,24 – 2,85 мм, величини амплітуди коливань ЗЦМ тіла в сагітальній площині 2,26 – 2,45 мм відповідно. Величини середньої швидкості переміщення ЦТ знаходилися в діапазоні 9,32 – 12,04 мм с<sup>-1</sup>, слід зазначити, чим менші величини середньої швидкості переміщення ЦТ, тим кращий функціональний стан вестибуломоторної системи спортсменів. При виконанні простої проби Ромберга з закритими очима величини швидкості переміщення збільшуються у окремих спортсменів у понад два рази.

При виконанні простої проби Ромберга з закритими очима у обстежуваних спортсменів збільшилися величини амплітуди коливань ЗЦМ тіла (за окремими інформативними показниками у понад два рази), значно знизилася якість рівноваги. Наприклад, площа еліпса у МСМК при виконанні проби Ромберга з відкритими очима становила 344,7 мм<sup>2</sup>, а з закритими очима збільшилася до 743,2 мм<sup>2</sup>. Аналіз якості



рівноваги металників списа показав значне його погіршення 25,05 – 50,42 % при виключенні зорового аналізатора.

При виконанні ускладненої проби Ромберга кваліфікованими металниками інформативні показники, що характеризують стан вестибуломоторної системи, порівнянно з виконанням простої проби Ромберга значно погіршилися. Різниця була особливо помітна при виконанні ускладненої проби Ромберга з закритими очима. Під час виконання простої і ускладненої проби Ромберга визначено індивідуальні відмінності за інформативними показниками порівнянню з узагальненими характеристиками (рис. 1).



**Рисунок. 1.** Індивідуальні показники функціонального стану вестибуломоторної системи металників списа у порівнянні з узагальненими характеристиками при виконанні проби Ромберга з відкритими очима 1 - розкид (середньоквадратичне відхилення) центру тиску (ЦТ) у фронтальній площині; 2 - розкид (середньоквадратичне відхилення) ЦТ у сагітальній площині; 3 - середня швидкість переміщення ЦТ; 4 - площа еліпса (EIS, мм<sup>2</sup>) / коефіцієнт стиснення довірчого еліпса (EIS); 5 - траєкторії ЦТ у фронтальній площині; 6 - траєкторії ЦТ у сагітальній площині; 7 - якість функції рівноваги КФР, %; 8 - середня кутова швидкість; а, б, в, г, д - спортсмени

**Висновки. 1.** У процесі дослідження у металників списа спостерігався низькій рівень стану вестибуломоторної системи.

2. Величини інформативних показників значно погіршувалися під час виконання спортсменами простої і ускладненої проби Ромберга з закритими очима.

3. Регуляція пози спортсменів має суто індивідуальний характер.

4. Перспективи подальших досліджень слід пов'язувати з розробкою методики удосконалення функціонального стану вестибуломоторної системи.

#### Література

1. Болобан В. Н. Регуляція позы тела спортсмена / В. Н. Болобан. – К.: Олимп. лит., 2013. – 232 с.

2. Козлова Е. К. Методика тренировки квалифицированных прыгунов в высоту на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона : дис. на соискание науч. Степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.01 / Е. К. Козлова. – К., 2001. – 193 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн.2.– 752 с.

## АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ХУДОЖНІХ ГІМНАСТОК У РІО-ДЕ-ЖАНЕЙРО 2016

Коваленко Я. О., Болобан В. М.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Нові вимоги до демонстрації просторово-часових параметрів вправ і зв'язок вправ авторами [1] досліджені за два роки до Ігор Олімпіади 2016 р. Причому, п'ятеро досліджених нами гімнасток виявилися учасницями фіналів в індивідуальному багатоборстві. Було зареєстровано технічні помилки при виконанні просторово-часових показників структурних елементів індивідуальних вправ. Встановлено, що просторово-часові рухові дії гімнасток у структурі виконуваних індивідуальних вправ є основою змагальних композицій [3,4]. Результати попередніх досліджень підтвердили вірність дій МФГ (Міжнародної федерації гімнастики), спрямованих на вдосконалення композицій на основі підвищення вимог до Труднощі (Difficulty) і до виконавчої майстерності гімнасток [5]. Вірний і логічний розподіл елементів та їх зв'язок на майданчику, точні просторові переміщення гімнастки створюють образ композиції. Часові характеристики уможливають оцінку рівня підготовленості гімнастки до виконання елементів змагальних композицій з точки зору швидкості підготовки до елементів та безпосереднього часу виконання елементів.

Аналіз дослідження структурних елементів побудови змагальних композицій індивідуальних вправ учасниць Ігор Олімпіади 2016 р. у Ріо-де-Жанейро, обумовлений необхідністю виявлення ключових структурних елементів, завдяки яким гімнастки піднялися на найвищу сходинку п'єдесталу. Як приклад у праці розглянуто змагальні композиції з обручем.

**Мета дослідження** – розкрити структурні елементи побудови змагальних композицій індивідуальних вправ з обручем художніх гімнасток – фіналісток Ігор Олімпіади 2016 р. у Ріо-де-Жанейро.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; відеокomp'ютерний аналіз вправ гімнасток високої кваліфікації; аналіз протоколів змагань; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Було виявлено, що найбільше часу на виконання елементів Труднощі тіла (BodyDifficulty) у вправі з обручем було витрачено гімнасткою Болгарії (BUL) Невіаною Владіновою (NevianaVladinova). Це зумовлено виконанням стрибкової зв'язки, що спочатку складається з одинарного стрибка *jete en tournant* з нахилом тулуба назад, а потім із серії двох стрибків *jete en tournant*. При виконанні *jete en tournant* в кільце гімнастка виконувала кидок, і у статичному положенні очікувала предмет після випускання – це технічна помилка. Водночас, у вправі з обручем гімнастка Болгарії (BUL) продемонструвала цікаві елементи майстерності та елементи ризику, акцент було зроблено на випускання предмету ногами та іншими частинами тіла без візуального контролю, що додавало видовищності та складності композиції. Найменший час на виконання елементів Труднощі тіла (BodyDifficulty) було відмічено у гімнастки Російської Федерації (RUS) Яни Кудрявцевої (Yana Kudryavtseva). Причому гімнастка демонструвала багатогранне використання предмета. У її виступі елементи майстерності були єдиним цілим з танцювальними доріжками та елементами ризику. Виконання елементів Труднощі тіла (Body Difficulty) та елементів Труднощі предмета (Apparatus Difficulty) займало доли секунди завдяки хорошій технічній підготовленості.

Ефективні просторові переміщення у вправі з обручем зареєстровані у гімнасток Російської Федерації (RUS) та України (UKR). Гімнастки пройшли найбільший метраж серед досліджених композицій. Яна Кудрявцева (YanaKudryavtseva) – срібний призер Ігор Олімпіади 2016 р., гімнастка Російської Федерації (RUS), почала вправу з фіксованого елемента рівноваги, потім виконала танцювальну доріжку по діагоналі, виходячи у центральну позицію на поворот в attitude. Проходячи півколом 50 %

майданчика виконала танцювальну доріжку, що плавно переходить у стрибок з ротацією. Тим самим готуючи глядача до виконання "коронного" елемента по діагоналі – елемента майстерності «DiveSplitLeap» (Стрибок-Пірнання у шпагат) з високим випусканням предмету і швидким підхватом в обертанні предмету за спиною під час стрибка. Ганна Різатдінова (Ganna Rizatdinova) – бронзовий призер Ігор Олімпіади 2016 р., гімнастка України (UKR), збільшила свої показники просторового переміщення порівняно з попередніми дослідженнями у 2012-2015 рр. Гімнастка часто переміщувалася на передньому плані перед суддівською бригадою, виконуючи елементи Трудності тіла (BodyDifficulty) на найвищому технічному рівні. Зв'язка з трьох *jete en tournant* була виконана по колу, амплітудно і повітряно (Рис. 1).

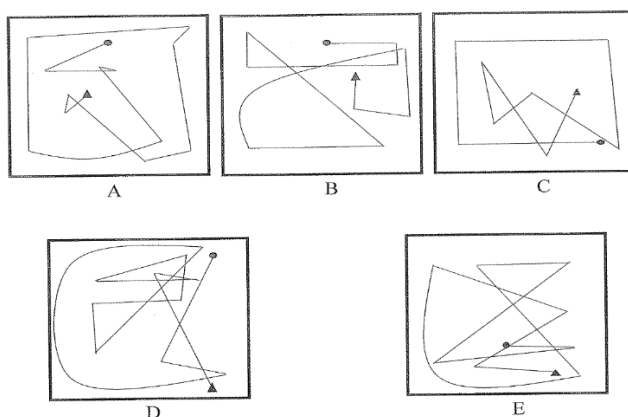


Рисунок 1. Види переміщень по майданчику у змагальних композиціях з обручем, гімнасток-фіналісток Ігор Олімпіади 2016 р.

- А – композиція з обручем гімнастки команди Азербайджану (AZE);
- В – композиція з обручем гімнастки команди Болгарії (BUL);
- С – композиція з обручем гімнастки команди Республіки Беларусь (BLR);
- Д – композиція з обручем гімнастки команди Російської Федерації (RUS);
- Е – композиція з обручем гімнастки команди України (UKR);

- ▲ – початок вправи;
- – кінець вправи

**Висновки.** Аналіз змагальних композицій індивідуальних вправ художніх гімнасток, учасниць Ігор Олімпіади 2016 р. у Ріо-де-Жанейро підтвердив високий рівень спортивної підготовленості гімнасток-фіналісток. Гімнастки демонстрували високий рівень спортивно-технічної майстерності та її важливу складову – виконавчу майстерність. Чемпіонка ОІ Маргарита Мамун (Margarita Mamun), призери Яна Кудрявцева (Yana Kudryavtseva) та Ганна Різатдінова (Ganna Rizatdinova) продемонстрували найвище володіння предметом і тілом, причому чутливо передавали музичний супровід, відображаючи елементи у найкращих ракурсах по діагоналі, півколом, по прямій. Гімнастка Республіки Беларусь (BLR) Мелітіна Станюта (Melitina Staniouta) передавала своїми композиціями високий рівень технічної підготовленості з предметом, а також емоціональне відображення музики.

### Література

1. Коваленко Я.О., Структурные элементы построения соревновательных композиций индивидуальных и групповых упражнений в художественной гимнастике / Я.О.Коваленко, В.М. Болобан // Физическое воспитание студентов. - 2016. - № 1. - С. 12–20.
2. Омелянчик – Зюркалова О.А. Модельное построение композиций на вольных упражнениях с учетом хореографической подготовленности гимнасток / О.А. Омелянчик – Зюркалова // Наука в олимп. спорте, 2015. - №1. – С. 63–67.

3. Терехина Р.Н. Современный подход к процессу постановки соревновательных композиций в художественной гимнастике / Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, И.Б. Зеновка // Науч. теорет. журн. «Ученые записки». – 2014. – № 8. – С.180–185.
4. Терещенко И.А. Координационная тренировка специализирующихся по спортивным видам гимнастики / И.А. Терещенко, А.П. Оцупок, С.В. Крупеня, Т.М. Левчук, В.Н. Болобан // Физ. воспитание студентов. – 2015. – №3. – С. 52–65.
5. Rules rhythmic gymnastics. – Federation international de gymnastique. – Losana, 2012. – 46 p.

## СООТНОШЕНИЕ БЕГОВЫХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА 400 М С БАРЬЕРАМИ

Ковалькова Е. П.

*Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск, Республика Беларусь*

**Введение.** Спортивная деятельность бегунов на 400 м с барьерами включает различные стороны подготовки: физическую, техническую, тактическую и психологическую. Несмотря на то что высокий спортивный результат является итогом эффективной интегральной подготовки, тренерами больше внимания уделяется развитию физических качеств. Поэтому в тренировочном процессе барьеристов применяется большое количество разнообразных физических упражнений, направленных на развитие скоростных и силовых способностей, специальной выносливости, а также увеличение подвижности в суставах и усвоение ритмо-темповой структуры преодоления дистанции.

В последнее время в планировании тренировочных нагрузок используется классификация упражнений, основанная на учете механизмов энергообеспечения мышечной деятельности. Такая классификация предполагает деление беговых нагрузок по направленности.

В тренировочном процессе бегунов на 400 м с барьерами применяется гладкий и барьерный бег алактатно-анаэробной, анаэробно-гликолитической, смешанной анаэробно-аэробной и аэробной направленности [4]. Поэтому применение определенного соотношения беговых нагрузок различной интенсивности и продолжительности в подготовке бегунов на 400 м с барьерами может оказывать значительное влияние на результат в соревновательном упражнении.

**Цель исследования** – определить рациональное соотношение беговых нагрузок различной направленности в годичном цикле подготовки бегунов на 400 м с барьерами.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, констатирующий педагогический эксперимент.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ научно-методической литературы показал, что существует ряд достаточно разнообразных взглядов по планированию соотношения беговых нагрузок различной направленности в годичном цикле подготовки барьеристов на дистанции 400 м (таблица 1) [1–4].

Таблица 1. – Соотношение объемов беговой нагрузки различной направленности бегунов на 400 м с барьерами (%)

Направленность нагрузки	Период годичного цикла тренировок							
	Подготовительный период				Соревновательный период			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Алактатно-анаэробная	5	5	5	5	15	15	5	5
Анаэробно-гликолитическая	5	25	25	20	10	15	10	20
Смешанная анаэробно-аэробная	35	25	30	25	55	30	35	30
Аэробная	55	45	60	50	20	40	50	45

Примечание: 1 – И.С. Ильин; 2 – Л.С. Хоменков; 3 – Я. Искра; 4 – В.А. Соколов.

Данные таблицы указывают на то, что авторы предлагают использовать в тренировке барьеристов достаточно большой объем беговой нагрузки аэробной направленности. Объем нагрузок, направленных на развитие скоростных способностей, имеет тенденцию к увеличению или не изменяется в соревновательном периоде. Соотношение анаэробно-гликолитической и смешанной анаэробно-аэробной нагрузки очень разнообразно и требует детального рассмотрения в рамках одной авторской рекомендации.

Результаты наших исследований позволили констатировать, что наиболее значимым компонентом физической подготовки бегунов на 400 м с барьерами является специальная выносливость, связанная с проявлением анаэробно-гликолитических возможностей [5]. Поэтому нами был проведен констатирующий педагогический эксперимент, целью которого было определить рациональное соотношение объемов беговых нагрузок различной направленности в соревновательном периоде годичного цикла подготовки при направленном развитии специальной выносливости. При проведении исследования применялось следующее процентное соотношение объемов беговых нагрузок различной направленности: 10/65/15/10 (алактатно-анаэробная/анаэробно-гликолитическая/смешанная анаэробно-аэробная/аэробная).

Для оценки процесса приспособляемости организма барьеристов к предъявляемой нагрузке были использованы методики функционального исследования и психодиагностический опросник. Комплекс методик включал: регистрацию частоты сердечных сокращений, пробу Руфье, опросник САН (самочувствие, активность, настроение).

Анализ полученных данных показал, что при выполнении значительного объема анаэробной гликолитической нагрузки, направленной на развитие специальной выносливости, реакция сердечно-сосудистой системы характеризовалась адекватными показателями частоты сердечных сокращений. Результаты пробы Руфье указывали на то, что адаптация сердечно-сосудистой системы барьеристов к физической нагрузке во время проведения эксперимента оценивалась как хорошая и отличная. Субъективные показатели психодиагностического опросника САН находились в диапазоне, указывающем на благоприятное состояние каждого испытуемого в течение проведения эксперимента.

#### **Выводы:**

1. Результаты констатирующего педагогического эксперимента позволили сделать вывод, что применение значительного объема анаэробной гликолитической нагрузки в соревновательном периоде (65 % общего бегового объема) оказывает положительное влияние на приспособление организма бегунов на 400 м с барьерами к предъявляемой нагрузке и способствует повышению уровня специальной выносливости.

2. Согласно принципу постепенности, а именно увеличению объема выполняемой тренировочной работы, планирование беговых нагрузок алактатно-анаэробной направленности на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах примерно может составлять 5 и 7 % от общего бегового объема соответственно, а анаэробно-гликолитической направленности – 10–15 и 25–45 % соответственно.

3. Планирование беговых нагрузок смешанной анаэробно-аэробной направленности как связующего элемента тренировки при переходе от средств общей беговой подготовки к средствам специального характера на общеподготовительном этапе примерно может составлять 20–35 % от общего бегового объема, на специально-подготовительном этапе – 40 %. В соревновательном периоде объем беговых нагрузок данной направленности снижается в связи с увеличением объема беговых нагрузок алактатно-анаэробной направленности.

4. В соответствии с принципом единства общей и специальной подготовки спортсмена планирование беговых нагрузок аэробной направленности на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах примерно может составлять 45–65 и 20–30 % от общего бегового объема соответственно.

#### **Литература**

1. Искра, Я. Факторная структура тренировочных нагрузок бегунов на 400 м с барьерами / Я. Искра // Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://bmsi.ru/doc/fl86c3db-e3b0-4c70-908d-ad56f49a5037>. – Дата доступа : 26.05.2015.

2. Книга тренера по легкой атлетике / под ред. Л. С. Хоменкова. – 3-е изд., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.
3. Легкая атлетика. Барьерный бег : прим. програм. спорт. под-ки для ДЮСШ и СДЮШОР / И. С. Ильин, В. П. Черкашин. – М. : Сов. спорт, 2004. – 152 с.
4. Методика тренировки в легкой атлетике : учеб. пособие / под общ. ред. В. А. Соколова [и др.]. – Минск : Полымя, 1994. – 504 с.
5. Юшкевич, Т. П. Направленное развитие физических качеств высококвалифицированных бегунов на 400 м с барьерами / Т. П. Юшкевич, Е. П. Ковалькова // Мир спорта. – Минск, 2016. – № 3 (64). – С. 24–28.

## ДИНАМІКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТРИБУНІВ ПОТРІЙНИМ У ДРУГІЙ СТАДІЇ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Козлов К.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Професіоналізація і комерціалізація спорту значно вплинула на збереження вищої спортивної майстерності спортсменів [1, 2]. Визначення тривалості спортивної кар'єри спортсменів, які спеціалізуються у потрійному стрибку, на основі визначення динаміки змагальної у другій стадії багаторічної підготовки є актуальним для удосконалення структури і змісту процесу підготовки спортсменів високої кваліфікації.

**Мета дослідження** – визначити динаміку спортивних результатів спортсменів, які спеціалізуються у потрійному стрибку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інформації світової мережі Internet, даних інформаційної бази легкої атлетики (All-Athletics), друкованих та електронних джерел Асоціації статистиків з легкої атлетики; аналіз календарів, протоколів, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Досвід виступів видатних спортсменів – переможців Ігор Олімпіад, переконливо свідчить, що досягнення високих результатів у потрійному стрибку можливе вже у 21–22-роки. Проте, як показує спортивна практика, найвищі результати призерів Ігор Олімпіад демонструють у середньому у 27 років (n=24). Вік переможців Ігор Олімпіад (n=48) коливався в досить широкому діапазоні: 21–36 років. Тривалість спортивної кар'єри багатьох видатних спортсменів у різних видах спорту суттєво зростає і досягла 15–20 років і більше [2], що характерно і для атлетів, які спеціалізуються у потрійному стрибку. Наприклад, 18,29 м рекорд світу у цьому виді легкої атлетики було встановлено видатним спортсменом з Великої Британії Джонотаном Едвардсом у 1995 р., коли йому було 29 років (рис. 1). Вісім років у нього тримався етап збереження досягнень, а у 37 років спортсмен завершив спортивну кар'єру на досить високому рівні спортивних результатів (рис. 1).

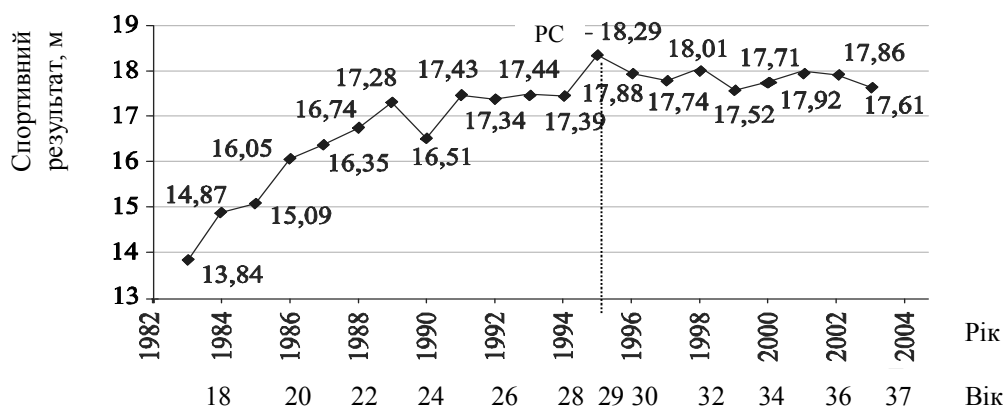


Рисунок 1 Структура багаторічної підготовки і динаміка спортивних результатів рекордсмена світу в стрибку потрійним Джонотана Едвардса: РС – рекорд світу

Порівняльний аналіз віку переможців і призерів Ігор Олімпіад, які спеціалізуються у потрійному стрибку, свідчить про незначну різницю. Так, середній вік переможців і призерів (n=24) Ігор Олімпіад 1956–1984 рр. становив 26 років, а Ігор Олімпіад 1988–2016 рр. – 27 років. Багато цих спортсменів залишалися найсильнішими у світі упродовж 15–20 років.

Аналіз багаторічної змагальної діяльності найсильніших легкоатлетів світу, які спеціалізуються у потрійному стрибку (n=5), свідчить, що найвищі спортивні результати, які сягають за відмітку 18 м вони показали у віці 22–32 роки (табл. 1).

*Таблиця 1*



## Найсильніші стрибуні потрійним, які змогли подолати 18 метрову межу

Спортсмен	Спортивний результат, м	Країна	Рік демонстрації результату	Вік демонстрації результату
Джонотан Едвардс	18,29	Велика Британія	1995	27
Джонотан Едвардс	18,01	Велика Британія	1998	32
Кристіан Тейлор	18,21	США	2015	25
Кенні Харісон	18,09	США	1996	31
Педро Пічардо	18,08	Куба	2015	22
Тедді Тамго	18,04	Франція	2013	24

Проведені дослідження дають право виділити стрибунів, які досить пізно почали демонструвати результати світового класу, але практично щорічно покращували свої досягнення, встановлюючи особисті рекорди в 30–35 років. Обдарованість окремих видатних спортсменів з яскравими індивідуальними особливостями дозволяє їм, не порушуючи основних закономірностей багаторічного удосконалення, зберігати найвищі досягнення до 32 і більше років. Яскравий приклад – Фабріціо Донато (Італія), який у 36 років став бронзовим призером Ігор XXX Олімпіади, 2012 р. з особистим результатом 17,63 м на відкритому повітрі, а у 40 років – срібним призером чемпіонату Європи 2017 р. у закритих приміщеннях (Бельгія).

**Висновки:**

1. Досвід виступів видатних спортсменів – переможців Ігор Олімпіад 1988–2016 рр. (n=24) переконливо свідчить, що досягнення високих результатів у потрійному стрибку можливе в досить широкому діапазоні: 21–36 років. Призерами Ігор Олімпіад у 21–22 роки ставали 12 % спортсменів, найбільша частка яких демонструвала результати міжнародного рівня у 23–27 років (50 %), а 38 % – у 28–36 років.

2. Встановлено, що тривалість другої стадії багаторічної підготовки багатьох найсильніших спортсменів, які спеціалізуються у потрійному стрибку, перевищує 15 років.

**Література**

1. Козлова Е. К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики: [монография] / Е. К. Козлова.– К.: Олимп. лит., 2012. – 368 с.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. – 680 с.

## ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Кравченко О.О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Змагальна діяльність в біатлоні надзвичайно динамічна і відрізняється від інших видів спорту поєднанням в одній дисципліні двох різнохарактерних за впливом на організм видів фізичної активності: циклічної - біг на лижах і статичної – стрільба, що створює певні проблеми у підготовці спортсменів- біатлоністів до змагальної діяльності [1–3].

Проведення аналізу доступної науково-методичної літератури, чисельних спостережень за процесом реалізації змагальної діяльності біатлоністів високої кваліфікації у взаємозв'язку з наявними проблемам їх підготовки говорить про недостатню вивченість цього питання. Водночас, практичний досвід роботи тренерів свідчить, що його вирішення полягає в удосконаленні системи побудови змагальної діяльності, тому проведення спеціальних досліджень побудови змагальної діяльності біатлоністів високої кваліфікації є актуальним.

**Мета дослідження** – удосконалення системи побудови змагальної діяльності на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей з урахуванням тенденцій розвитку біатлону.

**Методи дослідження:** комплекс педагогічних, медико-біологічних і математико-статистичних методів дослідження.

**Результати дослідження.** Дослідження змагальної діяльності біатлоністів високої кваліфікації у взаємозв'язку з проблемами їх підготовки свідчать про стрімку інтенсифікацію та надмірну комерціалізацію календаря міжнародних змагань; активне впровадження у процес підготовки біатлоністів сучасних наукових технологій.

Це, з одного боку, призводить до зростання та розширення конкурентоспроможності серед спортсменів, а з іншого – до непрогнозованості результатів їх змагальної діяльності, що створює методичні проблеми у підготовці спортсменів-біатлоністів.

У результаті проведених досліджень виявлено найбільш вагомими зовнішні та внутрішні фактори, що впливають на змагальну діяльність біатлоністів високої кваліфікації. До зовнішніх факторів належать висока популярність біатлону в світі; економічний стан розвитку та рівень уваги до розвитку біатлону з боку країн, що входять до складу IBU; інтенсифікація міжнародного спортивного календаря; організаційні, фінансові, кадрові та матеріально-технічні можливості державних і громадських організацій; клімато-географічні умови для розвитку біатлону; сучасні інноваційні технології (методичні, медичні, антидопінгові); матеріальні та моральні стимули праці спортсменів та тренерів. Ці фактори зумовлюють переважно формування тенденцій розвитку біатлону та детермінують змагальну діяльність біатлоністів високої кваліфікації.

Групу внутрішніх факторів становлять рівень здоров'я; анатоμο-фізіологічна структура організму та генетична схильність спортсменів до змагальних дисциплін; функціональний стан та резервні можливості організму; поточний та оперативний стан спортсменів; якість системи їх харчування та відновлення. Вони, на думку фахівців з біатлону, впливають на ефективність системи тренування біатлоністів високої кваліфікації.

Проведені дослідження виявили проблеми змагальної підготовки біатлоністів високої кваліфікації, зокрема: тривала суттєва перевага обмеженої кількості країн, спортсмени яких на Олімпійських іграх, чемпіонатах і кубках світу займають в неофіційному та офіційному національному заліках місця в п'ятірці кращих країн; недосконалість олімпійської кваліфікаційної системи відбору; надмірно щільний графік під час проведення міжнародних змагань; системна "спринтеризація" змагальної

програми змагань розіграшу кубка світу з біатлону; необґрунтовані обмеження допуску біатлоністів для участі у масовому старті; суттєва залежність якості стрільби від складних метеорологічних умов під час проведення змагань (вітер, туман, снігопад, низька температура оточуваного середовища), значні обмеження ВАДА щодо можливостей використання серцевих препаратів, які призначені спортсмену лікарем; проведення зимових Олімпійських ігор в різних клімато географічних зонах.

**Висновки.** Відповідно до сучасних тенденцій розвитку біатлону, слід віднести такі перспективні напрями поліпшення ефективності змагальної діяльності біатлоністів високої кваліфікації: збалансованість структури та змісту тренувального процесу; поступове покращання рівня загальної та спеціальної стрілецької підготовленості спортсменів; використання індивідуальних програм тренувальної та змагальної діяльності в макро-, мезо- та мікроструктурних утвореннях багаторічної підготовки з урахуванням функціональних та резервних можливостей організму спортсменів; постійне удосконалення рівня техніко-тактичної та психологічної підготовленості біатлоністів.

### **Література**

1. Афанасьев В. Г. Основы функциональной подготовленности системы «Биатлон – биатлонист» / В. Г. Афанасьев. – Владимир, 2004. – 62 с.
2. Влияние основных показателей специальной подготовленности на спортивный результат в биатлоне / [В. П. Карленко, С. К. Фомин, Ю. С. Пядухов и др.] // Управление процессом подготовки спортсменов в многоборьях : сб. науч. тр.-к. : КГИФК, 1991. – С. 60-67.
3. Зубрилов Р. А. Анализ участия лидеров мирового биатлона в Кубке мира по биатлону (на примере женского биатлона) / Р. А. Зубрилов, Е. М. Пидгрушна // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2015 – № 11. – С. 39–46.

## ДИНАМІКА УЧАСТІ ЗБІРНИХ КОМАНД УКРАЇНИ У ВСЕСВІТНІХ ІГРАХ

Кропивницька Т. А., Луць Ю. П.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Всесвітні ігри – міжнародні комплексні змагання, що проводяться раз на чотири роки, починаючи з 1981 р., в програмі яких представлено неолімпійські види спорту. Ініціатором та координатором заходу виступила Міжнародна асоціація Всесвітніх ігор (IWGA), а з 2000 р. змагання отримали патронат Міжнародного олімпійського комітету. Сучасні Всесвітні ігри – це близько 4 тис. атлетів із більше як 100 країн світу, які змагаються у понад 30 видах спорту [1]. Збірна команда України вперше взяла участь в них у 1993 р. та посіла 26 місце у командному заліку (КЗ). У 2001 р. результати виявилися ще гіршими – золота медаль і 33–35 місце у КЗ. Сьогодні Україна входить до першої десятки країн та на останніх трьох змаганнях демонструє стабільність виступів (7, 6, 7 місце відповідно) [2]. Актуальним питанням залишається визначення основних тенденцій участі вітчизняних спортсменів у різних видах програми Всесвітніх ігор, що дозволить оцінити стратегію розвитку неолімпійського спорту в Україні.

**Мета дослідження** – визначення перспектив участі збірної команди України на Всесвітніх іграх.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез і узагальнення даних літературних джерел, інформації мережі Інтернет; порівняння; математична статистика.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати участі збірної команди України у Всесвітніх іграх з 1993 по 2013 рр. дозволяють виділити два періоди:

I (1993–2001 рр.) – перший досвід спортсменів незалежної України; нестабільність загальнокомандних досягнень; обмежена кількість видів спорту, в яких наші спортсмени брали участь (до 5);

II (2005–2013 рр.) – суттєве покращення результатів; їх стабільність; збільшення кількості видів спорту, в яких спортсмени спромоглися завоювати медалі (до 10).

Після невдалого виступу збірної команди на Іграх 2001 р. змінено підходи до розвитку неолімпійського спорту в країні: у 2005 році створено Спортивний комітет України – координуючу структуру цього напрямку, посилено державну підтримку (у новій редакції Закону «Про фізичну культуру і спорт» від 2009 р. введено термін «неолімпійський спорт»; покращено фінансування; впроваджено реєстр неолімпійських видів спорту, визнаних в Україні, а також матеріальне стимулювання переможців та призерів (за золоту медаль Всесвітніх ігор 2013 р. премія складала 30 тис. дол., срібну – 25 тис., бронзову – 15 тис.).

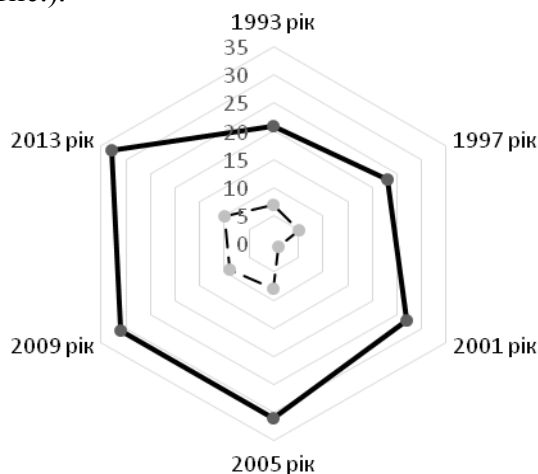


Рис. 1 Співвідношення кількості видів спорту, де спортсмени України посіли призові місця, до загальної кількості видів спорту офіційної частини програми Всесвітніх ігор

— - кількість видів спорту в офіційній частині програми Всесвітніх ігор.

••••• - кількість видів спорту, де спортсмени України посіли призові місця.

За 25 років проведення змагань кількість видів спорту у програмі Всесвітніх ігор зросла удвічі. З розширенням програми збільшується кількість видів спорту, де українські спортсмени посідають призові місця (рис. 1). Якщо у 1993 р. наші атлети здобули медалі у трьох видах спорту (14% від загальної кількості видів спорту у програмі), то у 2013 р. їх стало 10 (31,25%).

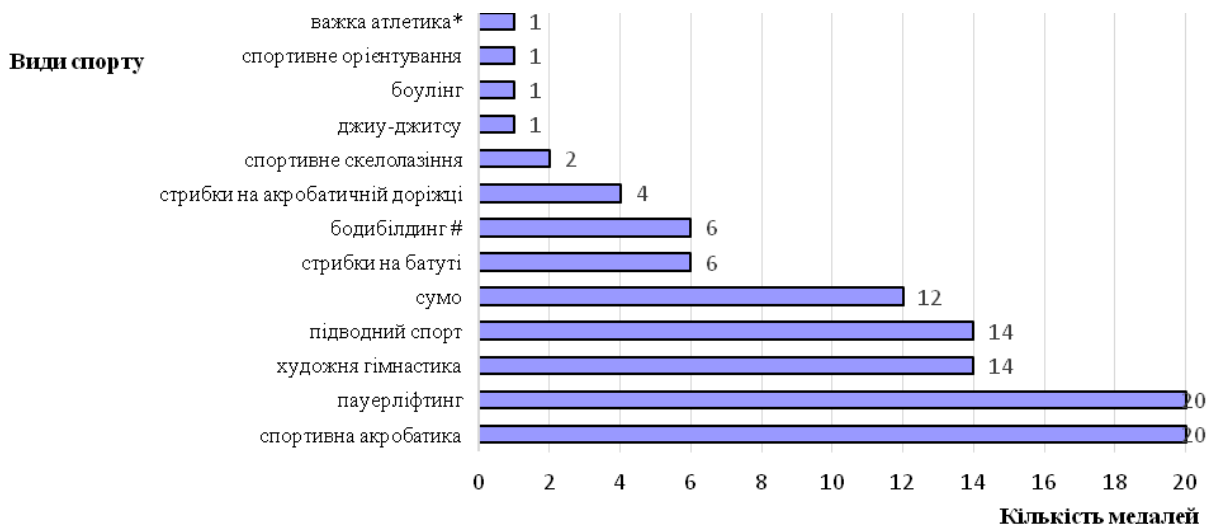


Рис. 2 Види спорту Всесвітніх ігор, де українські спортсмени здобули медалі

Примітка: \* – змагання серед жінок, що проводилися один раз у 1997 р.;

# – виключено з програми після Всесвітніх ігор 2009 р.

Аналіз видів спорту, в яких українські спортсмени завойовують медалі (рис. 2), дозволяє зробити такі висновки:

- це медалеємні види спорту, які розвивалися ще у СРСР; і мають споріднену систему підготовки з олімпійськими видами, отже використовують єдиний кадровий потенціал і матеріально-технічну базу (пауерліфтинг, складнокоординаційні види спорту, що належать до групи гімнастичних, підводне плавання);

- в останні роки намітилася тенденція до успішних виступів у нових видах спорту: спортивному скелелазінні (2005, 2009), спортивному орієнтуванні (2013), боулінгу (2013), джиу-джитсу (2013). Майже у всіх цих видах програми Всесвітніх ігор 2017 р. вітчизняні атлети знову змагатимуться за медалі;

- більшість медалей завойовано жінками (58 % кількості нагород вітчизняних спортсменів);

- існує низка видів спорту, де спортсмени України жодного разу не брали участь (фрісбі, більярд, фігурне катання на роликах, хокей на роликах, перетягування канату, сквош, спасіння життя, корфбол, фістбол, каное-поло, боулспорт, авіаційний спорт), з них чотири – навіть ще не визнані в Україні.

До перспектив підготовки збірних команд України до участі у Всесвітніх іграх можна віднести: подальший розвиток медалеємних видів спорту, традиційних для країни, що вже забезпечені матеріально-технічною базою; визнання та культивування нових видів спорту; активізація жіночого спорту; наукові дослідження та науково-методичний супровід підготовки спортсменів; створення умов для покращення фінансування спорту в країні; матеріальне стимулювання спортсменів (зарплати, премії, контракти зі спонсорами, створення фондів підтримки); розширення штатних збірних команд для перспективних видів спорту (сьогодні лише 4,5 % спортсменів основного складу національної збірної команди України із 110 неолімпійських видів спорту, визнаних в Україні, входять у штат).

**Висновки.** Аналіз динаміки участі збірних команд України у Всесвітніх іграх дозволив виділити певні тенденції та обґрунтувати перспективи підготовки до цих змагань. Вважаємо, що стратегія розвитку неолімпійського спорту в країні на сучасному етапі є ефективною, що забезпечує вітчизняним спортсменам місце у ТОП-10 загальнокомандного заліку.

#### **Література**

1. Неолімпійський спорт: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. В. Імас, С. Ф. Матвеев, О. Б. Борисова та ін. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. – 184 с.

2. Офіційний сайт IWGA [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.theworldgames.org> / Дата звертання: 10.02.2016

## ШКАЛА ОЦІНОК ТЕХНІКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТОК В ОПОРНОМУ СТРИБКУ ТИПУ РОНДАТ-ФЛЯК

Крупеня С. В., Хмельницька І. В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** У спортивній гімнастиці з переходом на більш нову, безпечну конструкцію снаряд стрибковий стіл, гімнасти виконують надважкі і небезпечні опорні стрибки. Зазначимо, що складність конкурсних програм продовжує зростати. Аналіз науково-методичної літератури дозволяє зробити висновок, що система сучасного спортивного тренування повинна бути спрямована на реалізацію ефективної методології для технічної підготовки спортсменів, а навчальний процес має бути організований таким чином, щоб стимулювати певні біомеханічно раціональні напрями вдосконалення технічної майстерності. Незважаючи на те що проблема вдосконалення техніки кваліфікованих гімнасток в опорних стрибках з використанням конструкції снаряда гімнастичного стола розглядалася рядом фахівців, вона на нашу думку, не отримала глибокого наукового обґрунтування з точки зору застосування сучасних біомеханічних технологій [2].

**Мета дослідження** – є розробка шкали оцінок техніки кваліфікованих гімнасток за кінематичними характеристиками їхніх рухових дій в опорному стрибку типу рондат-фляк на снаряді стрибковий стіл.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; проводили аналіз відеозаписів змагальної діяльності; педагогічне спостереження; відеозйомка; педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Для отримання кількісних кінематичних характеристик техніки гімнасток використовували біомеханічний відеокomp'ютерний аналіз за допомогою прикладної програми «BioVideo» [1]. Педагогічний експеримент здійснювали в умовах моделі змагань, в яких взяли участь 20 кваліфікованих гімнасток рівня майстер спорту – члени збірної команди України її резервного складу і збірної команди міста Києва.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Біомеханічний відеокomp'ютерний аналіз дозволив виявити особливості кінематичної структури техніки рухових дій кваліфікованих гімнасток в опорному стрибку типу рондат-фляк на стрибковому столі: тривалість другої фази польоту (II ФП) ( $\bar{x} \pm S$ ) –  $0,798 \pm 0,030$  с, висоту і дальність польоту ЗЦМ тіла гімнастки у II ФП –  $1,16 \pm 0,11$  м і  $2,19 \pm 0,24$  м відповідно. Провідними елементами рухової структури опорного стрибка є кінематичні характеристики рухових дій гімнастки у II ФП – тривалість, висота і дальність польоту, що підтверджується результатами кореляційного аналізу (коефіцієнти кореляції між зазначеними характеристиками і загальною оцінкою за опорний стрибок – від 0,45 до 0,60,  $p < 0,05$ ).

На підставі результатів біомеханічного відеокomp'ютерного аналізу техніки виконання кваліфікованими гімнастками опорного стрибка типу рондат-фляк обґрунтовано і розроблено спеціальні програми вдосконалення техніки, ефективність яких перевірена експериментально шляхом прямого порівняльного педагогічного експерименту [1]. Методом випадкового відбору з 20 кваліфікованих гімнасток було сформовано дві групи: контрольну та експериментальну – по 10 гімнасток у кожній.

Шкала оцінок техніки кваліфікованих гімнасток за кінематичними показниками їхніх рухових дій в опорному стрибку типу рондат-фляк представлена в таблиці 1. Застосування цієї шкали дало можливість визначити рівень технічної підготовленості кваліфікованої гімнастки, виявити сильні і слабкі сторони з метою подальшої диференційованої технічної підготовки, тобто індивідуального підходу до вдосконалення техніки в окремих фазах опорного стрибка. В результаті педагогічного експерименту підтверджено ефективність розробленої шкали оцінок техніки кваліфікованих гімнасток в опорному стрибку рондат-фляк.

Таблиця 1

**Шкала оцінок техніки кваліфікованих гімнасток в опорному стрибку рондат-фляк за кінематичними характеристиками**

Номер фази	Назва фази	Показник	Оцінка				
			низька	середня	висока		
I	Розбіг	швидкість ЗЦМ тіла гімнастки в розбігу перед наскоком на міст, м·с <sup>-1</sup>	<5,12	5,12–6,09	>6,09		
II	Наскок на міст	тривалість, с	>0,158	0,128–0,158	<0,128		
III	Відштовхування від моста	тривалість, с	>0,157	0,121–0,157	<0,121		
		момент відриву від опори моста	швидкість ЗЦМ тіла гімнастки, м·с <sup>-1</sup>	<4,51	4,51–4,98	>4,98	6,45
			кут у колінному суглобі, град.	<156	156–172	>172	175
			кут у кульшовому суглобі, град.	<125	125–140	>140	147
IV	Перша ФП	тривалість, с	>0,225	0,169–0,225	<0,169		
V	Відштовхування від стрибкового стола	тривалість, с	>0,175	0,149–0,175	<0,149		
		момент відриву від стрибкового стола	швидкість ЗЦМ тіла гімнастки, м·с <sup>-1</sup>	<3,46	3,46–4,06	>4,06	5,97
			кут між біоланками плечей, град.	<149	149–167	>167	172
VI	Друга ФП	тривалість, с	<0,838	0,838–0,880	>0,880		
		кут вильоту, град.	<1,22	1,22–1,43	>1,43		
		кут повороту на висхідній частині траєкторії, град.	<1,86	1,86–2,30	>2,30		
		висота польоту, м	<53,8	53,8–63,0	>63,0		
		довжина польоту, м	<277,9	277,9–323,1	>323,1		
	Друга фаза польоту зігнувшись	кут у кульшовому суглобі, град.	>69	64–69	<64		
	друга фаза польоту прогнувшись	кут у кульшовому суглобі, град.	<144	144–160	>160		
VII	Приземлення	кут між вертикаллю й біоланкою «тулуб», град.	>60,2	51,0–60,2	<51,0		
		кут у колінному суглобі, град.	<91,2	91,2–110,2	>110,2		

**Висновок.**

1. Аналіз наукової літератури показав, що технічна підготовка кваліфікованих гімнасток в опорних стрибках проводиться без урахування біомеханічних особливостей техніки, а кількісні критерії оцінки техніки в опорних стрибках на «стрибковому столі» відсутні.

2. У результаті власних досліджень визначено кількісні кінематичні характеристики техніки кваліфікованих гімнасток в опорному стрибку рондат-фляк.

3. Уперше розроблено шкалу оцінок техніки кваліфікованих гімнасток в опорному стрибку рондат-фляк на «стрибковому столі» за їх кінематичними характеристиками.



**Література**

1. Крупеня С., Хмельницкая И. Биомеханический анализ спортивной техники гимнасток в опорном прыжке / С. Крупеня, И. Хмельницкая // Издательский Дом: [LAP LAMBERT Academic Publishing](#), 2015. – 273 с. [ISBN:978-3-659-79489-6]
2. Naundorf F., Development of the velocity for vault runs in artistic gymnastics for the last decade / F. Naundorf, S. Brehmer, K. Knoll, A. Bronst, and R.Wagner // Motor Performance and Control . – 2008. – July 14-18, 2008, Seoul, Korea, P. 481–484.

## ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ВЕЛОЕРГОМЕТРІ

Кузьминчук А.П., Градусов В.О.

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна*

**Вступ.** При фізичних навантаженнях спортсменів важливо знати функціональний стан їхнього організму в момент навантаження. Фізичне навантаження провокує підйом артеріального тиску та прискорення пульсу, підвищення потреби серця в кисні і активізацію роботи міокарда, розширення кровоносних судин, посилення доставки кисню до серцевого м'яза. Велоергометрія - це електрокардіографічне дослідження під час фізичного навантаження стану серцево-судинної системи на спеціальному велосипеді (велоергометрі), метод з постійно зростаючим ступінчастим функціональним навантаженням, яке задається спортсмену. Навантажувальний тест дозволяє кількісно та якісно оцінити ступінь толерантності серцево-судинної системи до фізичних навантажень та динаміку відновлення серцевої діяльності після припинення навантаження, а також визначити стан фізичної працездатності спортсменів.

**Мета дослідження** - визначення толерантності до зростаючого фізичного навантаження та реакції на неї серцево-судинної системи; відстеження міри витривалості, оцінювання фізичної працездатності організму баскетболістів.

**Методи дослідження** - було використано сучасну комп'ютерну інструментальну функціонально-діагностичну програму «Кардіо+» та велоергометр.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За період 31.10–4.11.2016 року було протестовано 12 кваліфікованих баскетболістів команди СумДУ на толерантність до фізичного навантаження. Дослідження проводилось в кабінеті функціональної діагностики КУ «Сумська дитяча клінічна лікарня Святої Зінаїди» з використанням сучасної комп'ютерної інструментальної функціонально-діагностичної програми «Кардіо+». Тестування проводилось з баскетболістами, зріст яких перевищує 178 см, маса тіла – від 75 до 95 кг. Дослідження складалося з двох етапів: кардіограма, велоергометрія. Після кардіограми кваліфіковані баскетболісти, серцево-судинна система яких знаходилась в нормі, проходили тест на велоергометрі. При цьому постійно контролювали артеріальний тиск спортсменів, ЧСС, знімали кардіограму під час навантаження. Тестування проводилося згідно з протоколом на «Толерантність до фізичного навантаження». Перед початком тестування визначали антропометричні дані спортсменів, після 15-хвилинного стану спокою в положенні сидячи вимірювали артеріальний тиск, ЧСС, частоту дихання.

Тест складався з трьох етапів по три хвилини для кожного. На першому етапі він складався з 1 Вт на кг маси спортсмена, на другому – 2 Вт, на третьому – 2,4–2,5 Вт. Тест припиняли при досягненні 9-хвилинної безперервної роботи на велоергометрі. Визначали толерантність за п'ятьма градієнтами: низька, нижча за середню, середня, вища за середню та висока. По закінченні тесту було отримано дані про толерантність до фізичного навантаження.

Початкове навантаження залежало від маси тіла спортсменів. Частота педалювання – 60 обертів за хвилину. ЧСС перед проходженням тесту у більшості спортсменів дорівнювала  $65 \pm 5$  уд.  $\text{хв}^{-1}$ , розрахункова ЧСС субпоказникам  $160 \pm 5$ . ЧСС на першому навантаженні визначалось наприкінці третьої хвилини протягом 30 с. і подвоювалось для визначення ЧСС за хвилину. Також вимірювався артеріальний тиск. Під час другого та третього навантаження показники ЧСС та артеріального тиску визначались за такою саме схемою. По закінченні 9 хв зменшують скидається навантаження на велоергометрі, але спортсмен ще хвилину крутить педалі, в яких відключено навантаження. Навантаження знижували поступово, щоб уникнути ваготонічної реакції, при якій різко падає артеріальний тиск, а також уникнути брадикардії (табл. 1).

Таблиця 1 - Показники навантаження, ЧСС та артеріального тиску

Час роботи, хв	Навантаження		
	Поетапн е навантаження, Вт	ЧСС, / уд. хв.-1	АТ, мм.рт.ст.
1 - 3	81,66 ±6,23	93±4,72	140/60 ± 8,16/6,45
4 - 5	163,33±1 2,47	122±5,16	171,66/63,33 ± 13,43/4,71
7 - 9	201,66±2 4,09	138,66±3,6 3	198,33/64,16 ± 23,39/8,37

Як бачимо з таблиці 1 ЧСС не досягла розрахункової для спортсменів ЧСС<sub>суб.</sub>, АТ систолічний наприкінці дев'ятої хвилини мав наступні показники: 205–220 одиниць у 33, 34 % спортсменів, 190–200 – у 41, 66 %, 180–185 – у 25%. Показники АТ діастолічного - майже без змін. Період відновлення дорівнював п'яти хвилинам. Спортсмени протягом періоду відновлення знаходились в положенні сидячи. Наприкінці першої, третьої та п'ятої хвилин вимірювались АТ та ЧСС (табл. 2).

Таблиця 2 - Показники відновлення ЧСС та АТ

Період відновлення, хв	ЧСС, / уд. <sup>хв.-1</sup>	АТ, мм.рт.ст.
1	102,78±14,17	176,66/56,66 ±23,57/4,71
3	80,76±15,66	136,66/60,83 ± 9,42/6,06
5	80,83±12,29	125/61,66 ± 11,18/3,72

Отже, наприкінці п'ятої хвилини показники ЧСС та АТ відновились до норми.

**Висновки.** Згідно з протоколами проведення тесту отримали такі результати:

- толерантність до фізичного навантаження – висока;
- фізична працездатність: висока – у 33,34%, середня – у 66,66 %;
- реакція ССС на навантаження – адекватна.

Велоергометричний тест з фізичним навантаженням дозволив знайти міру витривалості організму баскетболістів, визначити толерантність до зростаючого фізичного навантаження і реакцію на неї серцево–судинної системи, відстежити час відновлення АТ та ЧСС після закінчення навантаження, оцінити фізичну працездатність організму спортсмена. Проведення тесту показало слабкі та сильні сторони кожного баскетболіста, і це надало можливість формування індивідуальних програм тренувань.

#### Література

1. Лаба В.В. Велоергометрія і її можливості в оцінці функціонального стану пацієнтів з кардіальною та екстракардіальною патологією. Значення змін частоти серцевих скорочень і артеріального тиску / В.В. Лаба, О.В. Лаба // Вісн. СумДУ. Сер. Медицина. – 2010. – №2. - С. 94-97.
2. Фізична реабілітація, спортивна медицина. За ред. В.В Абрамова та О.Л. Смирнової: Підручник для студ. вищ. мед. навч. закл. Дніпропетровськ, 2014

3. Тавровская Т. В. Велоэргометрия: Практ. пособие для врачей. — СПб 2007
4. Кардиология: под ред. Б. Гриффин, Э. Тополь 2004 г.
5. Михайлов В. М. Нагрузочное тестирование под контролем ЭКГ: велоэргометрия, тредмил-тест, степ-тест, ходьба / В. М. Михайлов. — Иваново: А-Гриф, 2005.

## КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

Кун Сянлинь, Го Пенчен

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (Киев, Украина)*

*Уханьский университет спорта (Ухань, Китай)*

**Введение.** Современные представления о специальной подготовленности гребцов рассматривают проявление специальной работоспособности как комплекс двигательных качеств, в основе которых лежат функциональные возможности, обеспечивающие эффективное выполнение старта, преодоление среднего стационарного отрезка дистанции, работу на второй половине дистанции и при выполнении финишного ускорения [1].

Показано, что эффективность этого подхода зависит от уровня развития системы энергообеспечения, специальных силовых возможностей, нейродинамических свойств организма, сохранения на фоне утомления координации и темпо-ритмовой структуры гребного цикла движения [1,3]. При определенных успехах в реализации этого направления исследований, необходимо отметить что, они в большей степени связаны с решением частных задач физической, технической, тактической подготовки.

Представленные в специальной литературе данные показали значительные различия эффективности функционального обеспечения специальной работоспособности гребцов на разных отрезках дистанции [1]. Показано, что эти различия влияют на работоспособность гребцов в течение всей соревновательной дистанции, и как следствие, на спортивный результат. Это дает основание для проведения анализа эффективности специальной работоспособности на основе оценки компонентов соревновательной дистанции в процессе моделирования целостной структуры соревновательной деятельности на дистанции 2000 м.

Это позволит выделить информативные характеристики специальной работоспособности гребцов, повысить на этой основе функциональное обеспечение той или части соревновательной дистанции, и как следствие, достичь высокого спортивного результата.

**Цель исследования.** На основании оценки взаимосвязи показателей работоспособности, зарегистрированных в процессе моделирования соревновательной деятельности на дистанции 2000 м и ведущих компонентов функционального обеспечения специальной выносливости, повысить эффективность контроля как функции управления тренировочным процессом спортсменов в гребле академической (на примере квалифицированных спортсменов Китая).

**Методы и организация исследования.** Показатели специальной работоспособности регистрировались с применением гребного эргометра «Concept II». Показатели изменения эргометрической мощности работы регистрировались в течение всего периода измерений. Показатели регистрировались в Ваттах (средние показатели за 10). Оценка кардиореспираторной системы (КРС) проведена на основании зарегистрированных и расчетных показателей реакции на основе измерения  $VO_2$ ,  $V_E$ ,  $CO_2$ .

В эксперименте приняли участие 48 спортсменов (мужчины) в возрасте 18–23 лет, кандидаты и члены сборной команды провинции Шандун, Китай.

**Результаты исследования.** Результаты корреляционного анализа показали, что тенденция к связи и высокий (достоверный) уровень взаимосвязи между эргометрическими и физиологическими характеристиками специальной работоспособности отмечен по показателям реакции легочной вентиляции ( $V_E \max$ ,  $T_{50}VO_2$ , % excess  $V_E$ ) и аккумулированного  $O_2$  дефицита (MAOD) [4]. Обращает на себя внимание уровень взаимосвязи реакции кардиореспираторной системы (% excess

$V_E$  и MAOD) с показателями специальной работоспособности зарегистрированными на второй половине дистанции в условиях нарастающего утомления ( $p < 0,05$ ).

Показано, что существенные резервы повышения эффективности функционального обеспечения специальной работоспособности гребцов связаны с увеличением работоспособности на второй половине дистанции в условиях нарастающего утомления. В этой связи важным является учет роли кардиореспираторной системы. Увеличение эффективности функции этой системы увеличивает долю экономичного аэробного энергообеспечения работы, создает предпосылки для более рационального использования анаэробного резерва [2, 3]. Высокий уровень реакции КРС, в частности реакции дыхания, также свидетельствует о степени оптимизации реактивных свойств организма в условиях нарастающего утомления. Это косвенно указывает на возможности компенсации нарастающих метаболических сдвигов, которые являются одной из причин возникновения преждевременного утомления.

### **Выводы**

1. Показаны индивидуальные различия эргометрических и физиологических показателей специальной работоспособности гребцов на отрезках дистанции: в начале дистанции, в процессе выполнения стартового разгона, в период преодоления среднего стационарного отрезка и второй половины дистанции. Наиболее значительный диапазон индивидуальных различий показателей отмечен в условиях второй половины дистанции при накоплении утомления.

2. Высокий уровень взаимосвязи эргометрических и физиологических показателей реакции кардиореспираторной системы (% excess  $V_E$  и MAOD) с показателями специальной работоспособности показан на второй половине дистанции в условиях нарастающего утомления ( $r = 0,59 - 0,79$ ).

3. Приведенные данные дают основания для повышения эффективности специальной физической подготовки спортсменов в академической гребле на основе учета закономерностей оптимизации реактивных свойств кардиореспираторной системы в условиях нарастающего утомления, типичного для второй половины соревновательной дистанции.

### **Литература**

1. Дьяченко А. Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле / А. Ю. Дьяченко. К: НПФ "Славутич-Дельфин". – 2004. 338 с.
2. Мищенко В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / Мищенко В.С., Лысенко Е.Н., Виноградов В.Е. – Киев: Наук. світ, 2007. - 351 с.
3. Fabre T. No Influence of Hypoxia on Coordination Between Respiratory and Locomotor Rhythms During Rowing at Moderate Intensity/ Nicolas Fabre, Stéphane Perrey, Philippe Passelergue, Jean-Denis Rouillon // J Sports Sci Med. 2007 Dec; 6(4): 526–531.
4. Hao Wu Effects of Respiratory Muscle Training on the Aerobic Capacity and Hormones of Elite Rowers before Olympic Games / Hao Wu; Xing, Huang; Bing, Li Jian // Medicine & Science in Sports & Exercise. 2010; 42(5): 695.
5. Melbo J. Is the maximal accumulated oxygen deficit an adequate measure of the anaerobic capacity? Can. J. Appl. Physiol. -1996. - N 21. - P. 370-383.
6. Messonnier Z. Lactate exchange and removal abilities in rowing performance / Messonnier Z., Freund H., Bourdin M., Belli A., Lacour J. // Book of Abstract. –Nice. -1996. - P. 106-107.

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

Кусовська О. С.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Вступ.** Сучасний рівень спортивних досягнень у дзюдо пред'являє підвищені вимоги до рівня розвитку загальної фізичної та спеціальної підготовленості спортсменів. Успішність виступів у боротьбі, у тому числі в дзюдо, багато в чому залежить від здатності борців здійснювати швидкі рухові дії при виконанні технічних прийомів. В підготовці борців важливе значення набуває виявлення співвідношення й складу засобів фізичної підготовки, спрямованих на розвиток силових і швидкісно-силових якостей. Як вважає більшість фахівців, це б дозволило оптимізувати навчально-тренувальний процес кваліфікованих дзюдоїстів [1–5].

У дзюдо протягом декількох останніх років постійно змінюються правила змагань з метою надання поєдинкам більшої видовищності і загострення протистояння спортсменів-єдиноборців. Фахівці змушені постійно коригувати підготовку у тренувальному процесі кваліфікованих борців. Це, у свою чергу, потребує вивчення динаміки показників підвищення силової і швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів за допомогою застосування комплексу відповідних тестів [1, 3, 6]. Аналіз результатів даного тестування дає можливість об'єктивно оцінити показники силової і швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів та виявити різницю між рівнями фізичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації. Результати дослідження можуть бути застосовані в практиці підготовки для раціональнішої побудови тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Мета дослідження** – визначити рівень розвитку силових і швидкісно-силових якостей кваліфікованих дзюдоїстів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Дослідження проводились на базі спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву № 6 м. Дніпро. У педагогічному тестуванні у змагальному мезоциклі брали участь 16 дзюдоїстів 17–18 років на етапі спеціалізованої базової підготовки: – 11 кандидатів у майстри спорту і 5 спортсменів – майстри спорту України.

Педагогічне тестування здійснювалось з метою визначення рівня розвитку силових і швидкісно-силових якостей дзюдоїстів. Усі застосовані тести відповідали вимогам інформативності, надійності та еквівалентності. За допомогою наступних тестів досліджувались силові якості борців: кистьова динамометрія сили м'язів сильнішої руки; вис на зігнутих руках; згинання–розгинання рук в упорі лежачі; піднімання тулуба з положення лежачі протягом 30 с. Швидкісно-силові якості визначались за допомогою контрольних вправ: стрибок угору та довжину з місця, кількість стрибків через скакалку за одну хвилину. За допомогою методів математичної статистики здійснювалась обробка результатів педагогічного тестування.

У процесі дослідження рівня розвитку силових якостей дзюдоїстів (кваліфікація «кандидат у майстри спорту України»), було встановлено тенденцію до росту вказаних параметрів. Так, результати сили згиначів сильнішої кисті мають статистично значущу тенденцію до зростання – на 9,0 % ( $p < 0,05$ ), відповідно від 49,18 кг у дзюдоїстів КМСУ до 53,36 кг у спортсменів МСУ. Кількість повторень у тесті «згинання–розгинання рук в упорі лежачи» збільшується – на 17 % ( $p < 0,05$ ), відповідно від 78,8 разів (спортивна кваліфікація КМСУ) до 93,41 разів (МСУ). У тесті «вис на поперечині на зігнутих руках» приріст становить 15 %, а результати зростають від 58,11 до 66,83 с відповідно. Така сама тенденція спостерігається під час аналізу показників тесту «піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с» – від 37,12 разів (КМСУ) до 42,73 разів (МСУ), і приріст дорівнює 14 %.

За даними тестування швидкісно-силових якостей спортсменів отриманими в процесі експериментального дослідження, встановлено, що показники тесту «стрибок у довжину з місця» зростають лише – на 2 %, відповідно від 253,82 см (у спортсменів КМСУ), до 260,83 см (у МСУ). Подібна тенденція встановлена у тестах: «стрибок вгору», приріст – 4 %, відповідно від 50,23 см (у КМСУ) до 52,53 см (у МСУ), «стрибки через скакалку за 1 хв» – приріст 1 %, відповідно від 170 до 172,74 разів.

Аналіз показників рівня розвитку швидкісно-силових якостей дзюдоїстів різної кваліфікації показує, що приріст є статистично незначущим ( $p > 0,05$ ). Аналіз даних силових якостей дзюдоїстів показав, що із зростанням спортивної кваліфікації від рівня КМСУ до МСУ отримано статистично значуще поліпшення результатів тестування ( $p < 0,05$ ). Отже рівень силової підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів порівняно зі даними швидкісно-силової підготовленості значно збільшується, що підтверджено даними приросту. Тому, можливо припустити, що на даному етапі підготовки силові якості дзюдоїстів 17–18 років є провідними, відповідно розвитку інших фізичних якостей спортсменів.

### **Висновки**

1. У результаті експериментального дослідження було виявлено рівень розвитку силових і швидкісно-силових якостей дзюдоїстів з кваліфікацією «кандидат у майстри спорту» і «майстер спорту».

2. Під час підвищення спортивної кваліфікації спортсменів від КМСУ до МСУ спостерігається достовірне зростання рівня розвитку силових якостей, тоді як рівень розвитку швидкісно-силових якостей супроводжується не таким значним зростанням.

3. Аналіз експериментальних даних свідчить про те, що у дзюдо провідними є силові якості, які впливають на зростання спортивної майстерності від КМСУ до МСУ.

### **Література**

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимп. лит., 2004. – 224 с.
2. Гаськов А. В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск: КрасГУ, 2002. – 103 с.
3. Дзюдо. Система и борьба: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва / Ю. А. Шулика и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.
4. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо: (учебно-метод. пособие для тренеров и спортсменов. — Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения./ В. Н. Платонов. – К. Олимп. лит. – 2015. – Кн. 1. – 680 с.: ил.
6. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд. центр Академия, 2006 – 592 с.



## МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ У ПАУЕРЛІФТИНГУ

Літус Р.І.

*Бердянський державний педагогічний університет, Бердянськ, Україна*

**Вступ.** Завдяки значній популярності пауерліфтингу серед молоді й дорослого населення, цим силовим видом спорту починає займатися все більше людей. Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою й доступністю цього виду.

Заняття пауерліфтингом сприяють збільшенню м'язової сили, зміцнюють зв'язки та суглоби, допомагають розвивати витривалість, гнучкість та інші фізичні якості, виховують волю, упевненість у своїх силах, підвищують працездатність усього організму.

Проблема вибору «правильної» методики тренувань спортсменам-початківцям пов'язана з їхньою великою кількістю, а також у більшій мірі неповним науковим обґрунтуванням. [1, 102 с.]

**Мета дослідження** - вивчення методики формування силових здібностей у пауерліфтингу для груп початкової підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, медико-біологічні дослідження з оцінки й аналізу фізичного здоров'я, фізичного розвитку, фізичної працездатності й функціональних можливостей підлітків.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За своїм характером усі вправи, що сприяють розвитку сили, підрозділяються на основні групи: загального, регіонального та локального впливу на м'язові масиви.

Спрямованість впливів силових вправ в основному визначається:

- видом і характером вправ;                    - величиною обтяження або опору;
- кількістю повторення вправ;                - темпом виконання вправ;
- швидкістю виконання, долаючих або поступаючих;
- характером і тривалістю інтервалів відпочинку між підходами.

При навчанні новачків обов'язково слід застосовувати вправи, які за координацією близькі до окремих частин тієї вправи, яку вивчають, але значно простіші за неї.

Наприклад, іноді в присіданнях необхідно довго пояснювати як тримати спину, коліна, але варто зробити присідання на стілець потрібної висоти, спортсмен відразу розуміє рух. Щоб легше навчити прогину в жимі лежачи, ми просто підкладаємо під попереk валик і поступово спортсмен звикне утримувати положення тіла.

Те саме стосується станової тяги. Легше навчити правильного руху, якщо починати навчання із плінтів: перший тиждень, гриф повинен бути на 10 см вище колін. Потім з опусканням висоти плінтів поступово приходимо до вихідного положення з помосту. А в комбінації із присіданнями, стоячи на плінтах, техніка виконання у становій тязі закріплюється набагато швидше. Таким чином атлети початківці спочатку освоюють один спосіб виконання вправи, а потім інший.

На початковому етапі багато атлетів часто переоцінюють свої можливості, на кожному тренуванні вони намагаються піднімати максимальну вагу, що може призвести до травматизму. Важливо не допустити цього, тренерові необхідно вести постійний контроль за дозуванням та інтенсивністю тренувальних вправ. Також тренер завжди повинен пам'ятати, що під час розучування техніки виконання класичних (змагальних) вправ, головне значення має не вага штанги, а кількість повторень у підході. При виконанні вправ зі штангою не можна допускати великого напруження. Розучувати техніку корисно зі снарядом середньої маси. У міру освоєння вправи й поліпшення загального фізичного стану спортсмена маса штанги поступово збільшується [2, С. 72-73].

Наприкінці місяця тренування доцільно проводити змагання серед новачків на

кращу техніку класичних вправ. І не обов'язково робити всі три вправи строго в змагальному порядку за одне тренування: присідання, жим, тяга станова. Можна і в іншому порядку: понеділок – присідання, п'ятниця – жим лежачи, понеділок – тяга станова. Ці змагання допомагають тренерів виявити ефективність навчання, виявляють помилки у виконанні техніки вправ, що дозволяє вчасно внести корективи в методику навчання й додатково включити вправи, що впливають на виправлення помилок.

Для атлетів початкового рівня оптимально проводити тренувальні заняття три рази на тиждень. Цей варіант найбільш ефективний.

Обсяг навантаження виражається в кількості підйомів штанги, що на даному етапі є достатнім. У зв'язку з тим, що в цьому періоді дуже важко визначити дійсну межу новачка, то плани пишуться в кілограмах від мінімальної ваги. Обов'язково треба дотримувати варіативності, як усередині тижня, так і в місячному циклі.

У зв'язку з тим, що на тиждень проводиться 3 тренування, то варіативність буде не настільки велика як при 4 або 5 тренуваннях на тиждень. Перші два тижні в плані тренувань бажане включати тільки одне із класичних вправ. Інші вправи можуть бути підводящими або на розвиток загальної фізичної підготовки. На початковому етапі вправи із загальної фізичної підготовки будуть превалювати над вправами спеціальної підготовки. Але потім відбудеться вирівнювання з подальшим збільшенням роботи над технікою класичних вправ.

Провівши спостереження за початківцями спортсменами-пауерліфтерами, які тренувалися саме по запропонованій програмі, строго дотримуючи дозування та добір вправ, підтвердилась ефективність цієї методики. Про що свідчить поліпшення спортивного результату. Порівнюючи результати тестування, проведеного до тренувань за запропонованою методикою, після виконання тренувальної програми силовий показник суттєво зріс, висока ефективність застосування цієї методики тренувань для початківців як у цілому, так і в окремих вправах.

### **Висновки**

Аналіз наукової літератури показав, що найбільш ефективний метод розвитку силових здібностей у спортсменів-початківців є повторний метод. Досліджена методика рівноцінно впливає на всі три вправи, що є важливим на початковому етапі спортивних тренувань. Таким чином, головним завданням при написанні місячного плану для групи початкової підготовки є навчання техніки класичних вправ, а також поліпшення загальної фізичної підготовки [3].

### **Література**

1. Литус Р. И., Литус И. Р. Методика тренировок юных спортсменов в пауэрлифтинге на начальном этапе / Р. И. Литус, И. Р. Литус // Человек, психология, экономика, право, управление: проблемы и перспективы : материалы XIX Международной научной конференции аспирантов, магистрантов и студентов, 2016. – 102 с.
2. Літус Р. І. До питань проведення уроків фізичної культури в школі засобами силової спрямованості / Р. І.Літус // MATERIALY VIII MEZINRODNI VEDECKO-PRAKTIKA KONFERENCE «Veda a technologie: krok do budoucnosti – 2012» 27.02.2012-05.03.2012 р. Dil 28 Lekarstvi Telovychova a sport Praha Publishing House «Education and Science» s.r.o. P. 72-73.
3. Літус Р. І. Методика розвитку силових здібностей у спортсменів початківців у пауерліфтингу / Р. І. Літус Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2013. – Випуск 5 (30) 13. – С.31-36.

## КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БАДМІНТОНІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Лю Пон, Безмилов М. М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Багаторічна підготовка у сучасному спорті малоефективна без наявності об'єктивних та чітких характеристик, які відображають стан організму спортсменів, його можливості на різних етапах багаторічного вдосконалення, а також дають необхідну інформацію про особливості ведення змагальної боротьби, характеризують зміст та компоненти тренувальної діяльності та інше. Саме тому однією з важливих проблем сучасної теорії та методики підготовки спортсменів є поглиблення знань, з різних аспектів контролю та оцінювання тренувальної і змагальної діяльності спортсменів [1,3,4].

**Мета дослідження** – обґрунтувати значущість використання комплексного контролю для визначення рухових здібностей бадмінтоністів, що перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, опитування експертів з бадмінтону, педагогічне спостереження, аналіз даних мережі Internet.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Складність процесу управління підготовкою спортсменів потребує використання системного підходу під час проведення заходів контролю та оцінювання ефективності тренувальної та змагальної діяльності. Контроль окремих складових підготовленості спортсмена, хоча і надає важливу інформацію про стан його готовності, все ж таки не дозволяє здійснити інтегральне оцінювання. Використання комплексного підходу в процесі контролю, на думку багатьох фахівців [1, 2, 5], має суттєву перевагу над вибіркоvim оцінюванням.

Особливої актуальності проблема комплексного контролю набуває у спортивних іграх, які мають складну структуру змагальної діяльності. Під час змагальної та тренувальної діяльності спортсмени в ігрових видах спорту виконують велику кількість різноманітних техніко-тактичних дій, а на підсумковий спортивний результат впливає значна кількість факторів [1,3,6].

В ігрових видах спорту питання контролю аналізувались в роботах В. М. Костюкевича [2], В. М. Шияна [5], М. А. Годіка [1], М.China [6], J. Smitha [7] та ін. В працях О.О. Мітової [3] вказується на необхідність створення ієрархічної багатокомпонентної системи контролю для ігрових видів спорту загалом, та для кожної спортивної гри, зокрема, із визначенням актуальним напрямів та специфічних особливостей оцінювання можливостей спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення. Створення такої системи контролю є важливим і для підвищення якості підготовки спортсменів у бадмінтоні, який стрімко набуває популярності у всьому світі та в Україні.

Використання засобів комплексного контролю особливо актуальне під час тестування рухових здібностей бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Адже саме на цьому етапі значно збільшуються специфічні тренувальні навантаження, зростають вимоги до індивідуальних можливостей гравців, більш виразно постає проблема відбору та орієнтації підготовки гравців.

Наявність системи контролю рухових здібностей на даному етапі підготовки в бадмінтоні дозволить, на наш погляд, одночасно вирішувати декілька важливих проблем: 1) відбір найбільш обдарованих гравців для подальшого вдосконалення та підготовки резерву для спорту вищих досягнень; 2) оцінювання динаміки змін досліджуваних показників для визначення ефективності приросту різних якостей; 3) визначення ефективності використаних тренувальних програм для підвищення рівня підготовленості спортсменів; 4) встановлення провідних компонентів рухової підготовленості гравців та визначення індивідуальних шляхів подальшого спортивного

вдосконалення; 5) визначення структурних взаємозв'язків між проявом рухових здібностей гравців та ефективністю їх змагальної діяльності та ін.

**Висновки.** Однією з актуальних проблем сучасної теорії і практики підготовки спортсменів в ігрових видах спорту є створення системи контролю для моніторингу та корекції тренувальної і змагальної діяльності спортсменів на всіх етапах багаторічного вдосконалення. Враховуючи складність структури змагальної діяльності в ігрових видах спорту загалом та в бадмінтоні зокрема, такий підхід є вкрай важливим для визначення рівня підготовленості гравців, оцінювання динаміки змін працездатності та ін. Наявність чітких критеріїв оцінювання рівня прояву рухових здібностей бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки дозволить, на наш погляд, ефективніше планувати та корегувати тренувальних процес юних спортсменів.

#### **Література**

1. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Сов. спорт, 2012. – 336 с.
2. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видах спорту. – автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту. Костюкевич В. М.. – К., 2012. – 44 с.
3. Мітова О. О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх / О. О. Мітова // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 89–95.
4. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.
5. Шиян В. М. Комплексна система тестів оцінки перспективних можливостей бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки / В.М. Шиян // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2001. – С.45–48.
6. Chin M. Sport specific fitness testing of elite badminton players / M. Chin, A.S.K. Wong, R.C.H. So, O.T. Siu, K. Steininger, & D.T.L. Lo // Brit. J. Sports Medicine. – 1995. – Vol. 29. – P. 153–157.
7. Smith J. Heart rate and blood lactate responses during training and competition in elite badminton players /J. Smith, & C. Chang // Med/ and Sci. Sports and Exercise. – 1999. Vol. 31. – P. 296.

## БАГАТОРІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В АРМСПОРТІ

Мазуренко І. О., Безкоровайний Д. О.

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна*

*Харківський національний університет міського господарства ім. О. М. Бекетова, Харків, Україна*

**Вступ.** Сучасний армрестлінг носить силовий характер, але, по суті прояву якостей, це швидкісно-силовий вид спорту. Водночас, за роллю техніко-тактичної підготовленості для досягнення результату у змаганнях він, наближається до боротьби. Таким чином, уявлення про силу, швидкісно-силові якостей прямо пов'язане з боротьбою на руках.

Для армспорту, як і для всіх видів спорту, характерна спрямованість до максимальних досягнень. Установка на вищі показники в армспорті реалізується за допомогою відповідної побудови спортивного тренування, використання найбільш дієвих та ефективних засобів і методів поглибленої багаторічної підготовки.

Армспорт один з наймолодших видів спорту, тому в науково-методичній літературі питання планування, програмування тренувального процесу викладаються у вигляді дискусійних варіантів підготовки спортсменів. Виходячи з вікових змін в організмі юних спортсменів, особливості розвитку сили та силової витривалості у них, структури багаторічної підготовки спортсменів, запропонованої В. Н. Платоновим, було розроблено зразкову структуру багаторічної підготовки юних армспортсменів.

**Мета дослідження** – розробити зразкову структуру багаторічної підготовки юних спортсменів з амреслінгу.

**Методи дослідження:** педагогічні методи (спостереження за тренувальним процесом, бесіди зі спортсменами, опитування тренерів, аналіз програм з армспорту, реєстрація ефективності діяльності, змагання спортсменів, відповідність змісту тренувального процесу), педагогічний експеримент.

**Результати дослідження.** Зростання спортивних досягнень здебільшого залежить від ефективності системи багаторічної підготовки юних спортсменів, яку можна визначити як раціонально організований процес навчання, виховання і тренування. Відомо, що для успішного здійснення багаторічної підготовки юних спортсменів на кожному етапі їхнього тренування слід враховувати такі показники [3, 5]: оптимальний вік для досягнення найвищих результатів в обраному виді спорту; переважну спрямованість тренування на кожному етапі підготовки; рівні фізичної, технічної, тактичної підготовленості, яких мають досягнути спортсмени; комплекси ефективних засобів, методів, організаційних форм спортивної підготовки; допустимі тренувальні та змагальні навантаження; контрольні нормативи.

За основу багаторічної підготовки юних спортсменів узято структуру багаторічного процесу спортивного удосконалення, запропоновану В. М. Платоновим. Відповідно до його дослідження в нашій роботі охоплюються три етапи системи багаторічної підготовки: початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки спортсменів.

Завданнями початкового етапу тренування є зміцнення здоров'я, різнобічна фізична підготовка спортсменів-початківців, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, навчання техніці загальнофізичних, різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. Переважає ігровий метод підготовки.

Цей етап підготовки розрахований на три роки і охоплює дітей від 8 до 11 років. На етапі початкової підготовки тренувальні заняття спрямовані на загальну та допоміжну фізичну підготовку, відповідно на ці види підготовки рекомендовано відводити 238 і 202 год. У процентному співвідношенні від загальної кількості годин (504 год) зазначений обсяг годин, відведених на ЗФП і ДФП, відповідає 47 і 40 %. Розвитку спеціальних силових якостей і засвоєнню техніки боротьби за столом на цьому етапі пропонується відводити по 4 %. Ураховуючи вік і особливості динаміки

вікового розвитку рухових якостей, функціональну спрямованість тренувальних навантажень рекомендується орієнтовно розподілити таким чином: 22 % практичних занять – на розвиток загальної витривалості, 28 % – на силову витривалість, 25 % – на розвиток сили, 15 % – на швидкість, 5 % – на координацію і 5 % – на гнучкість.

Етап попередньої базової підготовки охоплює спортсменів віком від 12 до 15 років і розрахований на чотири роки. Для цього етапу підготовки характерне збільшення частки допоміжної та спеціальної фізичної підготовки, збільшення кількості годин на навчання техніці боротьби на столі та техніко-тактичну підготовку. Починаючи з третього року тренувального процесу, юнаки віком 14 років беруть участь в офіційних змаганнях.

Так, згідно з розробленим і практично перевіреним планом розподілу навчально-тренувального матеріалу для юних спортсменів на цьому етапі на ЗФП припадає 299 год (30 %), а на ДФП – 328 год, тобто 33 % від усього практичного матеріалу. На спеціальну фізичну підготовку відводиться 158 год, що становить 16 % усього часу. Така сама кількість годин передбачається на навчання й удосконалення техніки боротьби на столі. У зв'язку з початком участі в офіційних змаганнях як на теоретичних, так і на практичних тренувальних заняттях планується вивчати психологічну й тактичну підготовку юних спортсменів.

Виходячи з динаміки темпів зростання рухових можливостей 12–15-річних юнаків на етапі попередньої базової підготовки, рекомендується особливу увагу звернути на розвиток сили основних м'язових груп спортсменів. Ураховуючи функціональний зв'язок силових показників, швидко-силових здібностей і швидкості, їхню значущість і вплив на спортивні досягнення в армспорті, пропонується орієнтовно 35 % вправ усіх видів фізичної підготовки використовувати для розвитку сили, 25 % – швидкості та швидко-силових здібностей, по 15 % – підтримці й розвитку загальної та силової витривалості. На збереження координаційних можливостей і гнучкості спортсменів пропонується виділити від всього обсягу практичних занять по 5 % год.

Етап спеціалізованої базової підготовки передбачає задіяння 16–18-річних спортсменів, які займаються армспортом. Найбільшою характерною особливістю цього етапу підготовки, порівняно з попереднім, базовим етапом, є істотне збільшення годин, відведених на психологічну підготовку (12 год замість 2), на освоєння тактичних дій ведення поєдинку (30 год замість 12). Вдосконалення техніки боротьби за столом пропонується збільшити на 44 %. Особливу увагу, як видно з плану, треба приділяти спеціальній фізичній підготовці, на яку виділяється 377 год замість 158 на попередньому етапі. Таке співвідношення змін у напрямку спеціалізованої підготовки уможливилось за рахунок зменшення годин, відведених на ЗФП і ДФП, відповідно, на 53 і 62 %.

**Висновки.** Зростання досягнень у спорті багато в чому залежить від ефективності системи багаторічної підготовки юних спортсменів, яку необхідно розглядати як раціонально організований процес навчання, виховання і тренування.

1. На початковому етапі підготовки юних армспортсменів (з 8 до 11 років) пропонується відводити на всі види підготовки 504 год, з них 47 % – на загальну фізичну підготовку, 40 % – на допоміжну, близько 8 % – на спеціальну фізичну та технічну підготовку. Останні 5 % год припадають на теоретичну підготовку та контроль за станом організму спортсменів.

2. Етап попередньої базової підготовки розрахований на чотири роки й охоплює спортсменів від 12 до 15 років. Обсяг часу на всі види підготовки розрахований на 1016 год. Із них на загальну фізичну підготовку рекомендовано відвести 30 % (299 год), на допоміжну – 33 % (328 год), на спеціальну – 16 % (158 год). Юні спортсмени з 14 років розпочинають брати участь в офіційних змаганнях, тому приблизно 17 % часу (172 год)

необхідно виділити на розучування та відпрацювання техніки боротьби за столом і тактики ведення поєдинку.

3. Етап спеціалізованої базової підготовки передбачає охоплення 16–18-річних спортсменів. Пропонована нами кількість часу на всі види підготовки спортсменів – 1116 год. Із них на загальну фізичну підготовку має припадати 14,2 % часу (159 год), на допоміжну підготовку – 18,4 % часу (205 год), на спеціальну фізичну підготовку – приблизно 34 % (377 год), на удосконалення техніки й тактики боротьби на столі – приблизно 18,6 % (208 год).

#### **Література**

1. Безкоровайний Д. О. Базова система тренування та система безпосередньої підготовки до змагань в армспорті / Д. О. Безкоровайний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за ред. проф. С. Єрмакова. – Х., 2010. – №1. – С. 13–16.

2. Безкоровайний Д. О. Використання статичних вправ в армспорті / Д. О. Безкоровайний // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури : наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2015. – 2 (55). – С. 15–17.

3. Безкоровайний Д. О. Оптимізація розвитку сили та статичної витривалості у 8–17-річних юнаків в армспорті : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих.: спец. 24.00.01 / Д. О. Безкоровайний – Х. : ХДАФК, 2013. – 22 с.

4. Звягінцева І. М. Силова та фізична підготовка. Армспорт : методичні вказівки / І. М. Звягінцева. – Х. : ХНАМГ, 2009. – 47 с.

5. Платонов В. Н. Фізична підготовка спортсменів / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімп. л-ра, 1995. – 320 с.

## ІДЕОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ АКРОБАТІВ ПРИ НАВЧАННІ БАЗОВИМ ЕЛЕМЕНТАМ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Максимова Ю. А., Юрченко Ю. В., Максимов С. Д.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** З огляду на складність кваліфікаційної програми в спортивних видах гімнастики необхідно прищеплювати спортсменам усвідомленість своїх дій з раннього віку, з вивчення початкових базових елементів. Як показали дослідження багатьох авторів [1 – 5], з цим завданням успішно справляється ідеомоторне тренування. Отже, процес навчання з використанням ідеомоторного тренування буде більш актуальним та ефективним.

**Мета нашого дослідження** – обґрунтувати програму навчання «фляка» на основі ідеомоторного тренування і експериментально підтвердити її ефективність.

**Методи дослідження:** педагогічне тестування, пульсометрія, бесіда, опитування, методи математичної статистики.

У нашому дослідженні брали участь 24 акробати (віком 9 –10 років), які знаходяться на етапі попередньої базової підготовки. Для проведення експерименту було створено експериментальну і контрольну групи (по 12 осіб у кожній). Акробати як експериментальна, так і контрольної груп мали однаковий рівень фізичної підготовленості.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Перш ніж почати процес навчання, нами було виявлено вузлові елементи «фляка»: пускова поза, політ, стійка на руках, хлест і політ, приземлення. Для кращого усвідомленого виконання вправи навчання проходило за основними вузловими елементами. Таким чином, ми використовували метод розчленованої вправи.

Виходячи з цих даних, ми підібрали такі вправи, що підводять: падіння на спину, стійка на руках, курбет.

Програма навчання «фляка» з використанням ідеомоторного тренування акробатів складалася з трьох етапів.

Перший етап включав в себе формування у акробатів рухового уявлення про вправу «фляк» методом розповіді, показу вправи, показу кінограм, моделювання тренером стрибка на поролоновій моделі.

На цьому етапі перед акробатами експериментальної групи ставили такі завдання: проговорити і подумки уявити фази вправи, графічно зобразити фази вправи, показати елемент на поролоновій моделі, у той час як перед дітьми контрольної групи такі завдання не ставилися.

Через два тижні нами було проведено контрольне опитування акробатів, в результаті чого було виявлено, що більшість дітей успішно промовляють фази вправи. Однак правильне моделювання стрибка на поролоновій моделі успішно виконати змогли не всі акробати. Таким чином, правильне промовляння ще не означає розуміння техніки елемента.

Також варто відмітити, що графічний показ дуже важко давався більшості дітей і в подальших дослідженнях нами не застосовувався.

Після освоєння акробатами рухового уявлення ми переходили до другого етапу навчання вправи, який полягав у виконанні вправ, що підводять.

Завдання експериментальної групи була в уявному і усному відтворенні даної підвідної вправи перед її виконанням.

У акробатів створювалася цільова установка, що містить чітку послідовність дій і їх технічне виконання.

Практика показала, що повторення уявного та усного відтворення вправи понад шести разів не ефективне, оскільки при такій кількості повторень у дітей з'являється втома, неможливість сконцентруватися і, як наслідок, пропадає інтерес до занять.



Через два місяці, наприкінці другого етапу, нами було проведено контроль техніки виконання вправ, що підводять.

Після оцінювання техніки виконання вправ, що підводять, акробати допускалися до виконання цілісної вправи. На даному етапі навчання спортсмени експериментальної групи, також як і на другому етапі, подумки відтворювали вправи, але вже в уповільненому, прискореному, наближеному до реального виконання темпами.

Правильність ідеомоторних уявлень контролювали за допомогою звукового відтворення спортсменом фаз вправи.

Наприкінці цього етапу навчання, коли у акробатів було сформовано актуалізований навик виконання «фляка» [3], спортсменам необхідно було представляти його виконання в змагальних умовах, що, на наш погляд, мало знизити рівень тривожності на змаганнях.

Через шість місяців після початку навчання було проведено контрольне тренування, на якому оцінювали технічне виконання цілісної вправи дітьми експериментальної та контрольної груп.

Результати показали, що діти контрольної групи допускали достовірно більшу кількість помилок ( $p \leq 0,05$ ), усунення яких багато в чому залежить від уміння зосередити увагу на основних моментах руху. Також у акробатів експериментальної групи надійність виконання вправи була вище (4,167 успішних спроб), ніж у контрольної групи (3,833 успішної спроб).

Результати пульсометрії показали достовірне зниження ( $p \leq 0,05$ ) ЧСС акробатів експериментальної групи порівняно з контролем при виконанні даної вправи в змагальних умовах.

**Висновок.** Застосування розробленої програми навчання «фляка» з використанням ідеомоторного тренування дозволило достовірно знизити рівень тривожності акробатів, а також підвищити рівень надійності виконання даної вправи. У акробатів експериментальної групи техніка виконання вправи достовірно вище, ніж у спортсменів контрольної групи.

#### Література

1. Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте/ А.А. Белкин – М.: Физкультуры и спорта, 1983. – 128 с.
2. Воронина А.В. Метод идеомоторных тренировок в художественной гимнастике. Эволюция психолого-педагогических наук/ А.В. Воронина// сб. ст. междунар. науч.- практ. конф. – Уфа. – Аэтерна. – 2014. – С. 5-6.
3. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики/ Ю.К. Гавердовский – М.: Сов. спорт, 2014. – Кн. 1. – 2014. – 368 с.
4. Саламашкина Н.В, Москвин Н.Г, Головин В.В. Методы визуализации в карате и других видах спорта [Электронный ресурс]. Сб. ст. Междунар. науч.-практ. Конф. "Визуальная коммуникация в социокультурной динамике" – 2014. – Режим доступа: <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/30129>
5. Brouziyne M. Ментальные образы в сочетании с физической практикой для восприятия и двигательных навыков / M.Brouziyne, C.Molinaro. – 2005. – 101 (1). – P. 11–20.

## ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ ТРЕНЕРА З ФУТБОЛУ

Малиновський А. І.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Особливістю спільної діяльності тренера і спортсмена як педагогічної системи є те, що її ефективність визначається не стільки тим, як її оцінює тренер, а переважно тим, яку оцінку спортсмен дає тренеру і системі відносин у цілому [3,4]. Ряд авторів підкреслюють важливість проблеми формування ефективного іміджу (образу) тренера, тобто дієвого, який реально сприяє підвищенню результативності змагальної діяльності спортсменів, при цьому має гуманістичну спрямованість на визнання загальнолюдських цінностей і задоволеність спортсменів навчально-спортивною діяльністю [1,3]. На сьогоднішній день існує необхідність виявлення технології формування ефективного іміджу спортсмена та тренера в процесі професійної підготовки фахівців [1,2,5].

**Мета дослідження** – експериментальне дослідження соціально психологічної структури іміджу успішного тренера з футболу як суб'єкта сумісної спортивної діяльності; підвищення ефективності професійного іміджу тренера як фактора успішності професійного становлення. Наукове дослідження буде проводитись згідно з темою НДР "Технології психологічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності" на 2016–2020 р. р.

**Методи та організація дослідження.** Застосовувались методи анкетування та експертні інтерв'ю. Статистичну обробку даних, зібраних у ході дослідження, здійснювали за допомогою модульного програмного продукту SPSS (англ. Statistical Package for the Social Sciences – статистичний пакет для соціальних наук). У дослідженні брали участь 42 експерти віком від 18 до 75 років, серед них: тренери з футболу, представники Федерації футболу України, представників футбольних клубів, представники приватних спортивних клубів, представники Дитячих юнацьких спортивних шкіл, представники Футбольної академії раннього розвитку, спортсмени-футболісти.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

За результатами відповідей респондентів отримані функціональні характеристики та якості тренера з футболу, які були проаналізовані, узагальнені, структуровані та систематизовані за певними показниками, що дозволило сформувати структурні та змістові складові іміджу тренера з футболу. У структурі іміджу методом аналізу та узагальнення визначили такі структурні елементи: характеристики, що відображають узагальнене поняття про статус та професійну освіту тренера (15 %); характеристики, що відображають сприйняття зовнішності тренера (5 %); індивідуально-психологічні якості та характеристики, що забезпечують ефективність тренерської діяльності (59 %); характеристики, що відображають особливості поведінки та взаємодії (15 %); спеціальні знання та вміння (6 %). Отже, у структурі функціонального іміджу успішного футбольного тренера найбільший відсоток (59 %) належить індивідуально психологічним якостям та характеристикам, які забезпечують ефективність тренерської діяльності.

Кожен з структурних компонентів іміджу має певне змістове наповнення або детермінанти, які включають перцептивну, когнітивну, афективну та поведінкову складові особистості носія іміджу, що мають своє емоційне забарвлення та оціночне ставлення у суб'єкта сприйняття.

До індивідуально-психологічних якостей тренера за оцінками експертів та в результаті аналізу та узагальнення включено такі складові іміджу: мотиваційні (5,82 %); організаційні (17,97 %); когнітивні, атенційні (9,98 %); емоційні (3,33 %); стресостійкість (5,16 %); моральні (12,15 %); вольові (3,16 %); психомоторні якості (1,33 %). У 14,98 % структури іміджу, що відображають особливості поведінки та

взаємодії, включені певні вимоги до тренера, як, наприклад, уміння прощати, стриманість та врівноваженість, дбайливість та підтримка спортсмена, комунікабельність, толерантність, відвертість та відкритість, вимогливість та жорсткість. У 14,64 % структури іміджу які характеризують професійну освіту увійшли наступні детермінанти: авторитет в спортивному середовищі (4,16 %); професіоналізм та освіта (10,48 %). Спеціальні знання та вміння, яким належать 6,49 % в у структурі іміджу, детерміновані дидактичними, виховними, розвивальними, педагогічними вміннями та здібностями тренера.

Зовнішності тренера а структурі іміджу належить 5,99 %. До характеристик експерти відносять: зовнішня презентабельність, привабливість, демонстрацію успішності; демонстрацію гарного здоров'я та фізичної форми.

**Висновки.** За результатами емпіричного дослідження структура іміджу тренера з футболу з урахуванням рейтингу включає: індивідуально-психологічні якості та характеристики, що забезпечують ефективність тренерської діяльності; характеристики, що відображають особливості поведінки та взаємодії; характеристики, що відображають узагальнене поняття про статус та професійну освіту; характеристики, що відображають сприйняття зовнішності тренера; спеціальні знання та вміння тренера. До індивідуально психологічних якостей тренера, які детермінують формування іміджу відносять: мотиваційні, поведінкові, когнітивні, атенційні, емоційні, моральні, психомоторні та стресостійкість. Ці дані можуть бути покладені в основу технології підготовки тренерів з футболу, формування та корекції іміджу.

Наступні наукові дослідження іміджу тренера будуть стосуватись вивчення індивідуально-психологічних детермінант ефективного іміджу на етапах професійного становлення тренера з футболу.

#### **Література**

1. Бушуева Т. Н. Формирование имиджа спортивного тренера как фактора результативности соревновательной деятельности. :автореф дис. на соискание науч. степени кан. пед. наук. спец. 13.00.04./ Т. Н. Бушуева. – Челябинск, 2007.
2. Петровська Т. В. Формування педагогічної майстерності спортивного педагога на етапах професійного становлення. / Т. В. Петровська //Молодіжн. наук. вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Л. Українки. Сер.: Фіз. культура і спорт. – 2016. – Вип. 21. – С.25–30.
3. Петровская Т. В. Имидж спортивного тренера как феномен межличностного взаимодействия. / Т. В. Петровская// Материалы междунар. науч. конгр.: Спорт. Олимпизм. Здоровье, Молдова, Кишинев. Т. I. 5–8 окт., 2016. – С.283–287.
4. Петровська Т. В., Малиновський А. І. Соціально психологічні складові іміджу спортивного тренера як суб'єкта спортивної діяльності. Наук. часопис Нац. педагогічного ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Сер.: Науково-педагогічні проблеми фіз. культури. – 2016 – №4 (74). – С.74–77.
5. Позднышев Е. В. Имидж футболиста и пути его создания / Е. В. Позднышев, В. И. Воронова. – К.: Федерация футбола Украины, 2003. – 211 с.

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ПІДТРИМУЮЧИХ ЗАСОБІВ ПРИ НАВЧАННІ ПЛАВАННЯ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Микитчик О. С.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Вступ.** Плавання являє собою не тільки загально розповсюджений олімпійський вид спорту, але й найважливіший засіб фізичного виховання, завдяки чому входить у зміст програм з фізичного виховання дошкільних закладів, загальноосвітніх шкіл, середніх та вищих спеціальних навчальних закладів [1, 2, 3]. Методичні розробки сучасних фахівців з плавання містять необхідні відомості про планування, структуру, методіку початкового навчання плавання. Велика увага приділяється послідовності навчання плавальних навичок, опису завдань, що вирішуються у всіх частинах окремого заняття [4, 5]. Але, аналізуючи сучасні методи навчання, ми звернули увагу на те, що у фахівців немає єдиної думки про використання підтримуючих засобів у процесі початкового навчання плаванню. Так, з одного боку одні стверджують, що при застосуванні підтримуючих засобів тіло плавця займає не завжди правильне положення у воді, що не дає можливості виконувати плавальні рухи правильно та затримує процес навчання. З іншого боку, для підвищення ефективності процесу навчання плавання деякі пропонують використовувати жердину, надувні кулі тощо. Це обумовило актуальність проведення досліджень ефективності застосування підтримуючих засобів на етапі початкової підготовки [1, 2, 3].

**Мета дослідження** – дослідити ефективність використання підтримуючих засобів при початковому навчанні плавання спортсменів на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних, педагогічне тестування, педагогічний експеримент.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Для проведення педагогічного експерименту спортсмени, які взяли участь у дослідженні, були розподілені нами на три групи: А, В, С. В процесі проведення педагогічного експерименту у всіх трьох групах ми фіксували, на якому занятті і з якої спроби той чи інший учень правильно виконував запропоновану вправу. На перших двох заняттях при виконанні найпростіших вправ: пересувань по дну басейна, виконання видихів у воду та затримки дихання із зануренням у воду тощо, розбіжностей у групах не спостерігалось. Це дало підставу переконатися, що всі іспитовані були рівноцінними в плавальній підготовці. Починаючи з третього заняття, нами вводилися вправи на спливання та лежання на воді з використанням підтримуючих засобів, при цьому: група А використовувала плавальні пояси, група В – плоскі пластикові порожні пляшки, група С тренувалась без підтримуючих засобів. Встановлено, що переважна більшість (близько 70%) спортсменів груп А і В, що використовували підтримуючі засоби, були спроможні самостійно виконувати вправу «морська зірка» в положенні на грудях та на спині, переважна більшість учнів групи С, які не використовували підтримуючих засобів, цього результату досягли лише на 4-5-му занятті та з набагато більшої кількості спроб. Таким чином, ми мали змогу констатувати, що у групі А, де застосовували підтримуючий засіб плавальний пояс, при виконанні вправи «морська зірка» (зазначимо, що позитивна оцінка зараховувалася при успішному виконанні вправи на спливання на 1-2-й спробі) в положенні на грудях отримали 50% позитивних оцінок та на спині – по 50%, відповідно. У групі В, де використовували плоскі пластикові порожні пляшки, при виконанні вправи «морська зірка» в положенні на грудях отримано 60% позитивних оцінок та на спині 70%. Спортсмени групи С, де не використовували підтримуючих засобів, відповідно не отримали позитивних оцінок, оскільки вдало не виконали жодної спроби.

При виконанні контрольної вправи «ковзання»: у групі А отримано 60% позитивних оцінок, у групах В і С – по 70%. Але треба підкреслити, що у групі А, яка отримала позитивні оцінки, виконували всі контрольні вправи, використовуючи

підтримуючий засіб. Водночас майже усі спортсмени групи В, що отримали позитивні оцінки, на 6-му контрольному занятті їх вже позбавились.

Треба звернути увагу і на якість виконання вправ. У групі А спортсмени виконували вправи з помилками, тобто положення тіла у воді нахилене, голова піднята над водою, ноги занурені в воду і допоміжні гребкові рухи руками та ногами не давали позитивного результату. Окрім того, перша ж спроба зняти пояс і виконати вправу самостійно призводила до втрати впевненості в своїх силах і появи відчуття страху і потрібно було починати все спочатку. У групі В витрачали майже таку ж кількість часу і спроб, що і учні групи А. При цьому діти виконували ці вправи за якістю набагато краще, а найголовніше, тіло плавців займало горизонтальне положення у воді. Окрім того, в процесі оволодіння цією вправою ми пропонували дітям у формі гри та змагань, поступово наповнювати пляшки водою. Це поступово зменшувало виштовхувальну силу підтримуючого засобу та надавало впевненості у своїх силах, можливості позбавитися відчуття страху та з часом відмовитися від використання підтримуючого засобу взагалі. У групі С, спортсмени витрачали в середньому більшу кількість занять і спроб для виконання самостійно «морської зірки» в положенні тіла як на грудях, так і на спині. Переважна більшість у групі С навчилася виконувати ці вправи на 4-5-му занятті, а деякі на 6-му. Але якщо вони її виконували, то таке виконання було впевненішим і правильнішим, ніж в учнів інших груп.

**Висновки.** Встановлено, що при початковому навчанні плавання дітей, які страждають на гідрофобію або мають погану плавучість, виникає необхідність використання підтримуючих засобів. В такому випадку пропонується застосовувати підтримуючий засіб, виштовхувальна сила якого прикладалася б до загального центру тяжіння тіла плавця, тобто засіб, який можна розташувати (в разі потреби спереду або ззаду) в межах 1-5 крижового хребця. Наше дослідження показало, що таким підтримуючим засобом може бути пуста плоска пластмасова пляшка. В процесі оволодіння спортсменами вмінням спливати та лежати на воді в горизонтальному положенні її можна поступово наповнювати водою. Це дає можливість, з одного боку, поступово зменшувати виштовхувальну силу підтримуючого засобу, а з іншого - поступово привчати дітей відчувати себе впевненими в своїх силах і можливостях, а з часом відмовитися від його використання.

### Література

1. Криворученко Т. С. Особливості фізичного розвитку дітей та підлітків / Т. С. Криворученко - Кишинів: Молдова, 2006. – 115 с.
2. Маслов В. І. Плавати повинні всі / В. І. Маслов - М.: Фізкультура і спорт, 1996. – 95 с.
3. Микитчик О. С. Відбір плавців на другому етапі багаторічного тренування / О. С. Микитчик, С. М. Афанасьєв, С. В. Маньковський // Здоров'є для всіх: мат. II Междунар. научно-практ. конф., УО "Полесский государственный университет", г. Пинск, 20-22 мая 2010 г.: в 2 ч. Ч. 2 / Национальный банк Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2010. – С. 29-33.
4. Нікітін Б. Резерви здоров'я наших дітей / Б. Нікітін, В. Нікітіна – М.: Фізкультура і спорт, 1990. – 187 с.
5. Озолін Н. Г. Настільна книга тренера / Н. Г. Озолін. – М.: Астрель, 2003. – 468 с.

## СУЧАСНА СИСТЕМА ЗМАГАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Мохаммед Фахмі Рабін Х

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** За останні десятиліття під впливом стрімких процесів професіоналізації та комерціалізації [1, 2] суттєвому перетворенню піддалася система змагань з легкої атлетики. У зв'язку зі збільшенням у спортивних календарях кількості комерційних змагань серйозно ускладнюються процес планомірної підготовки до головних змагань, що спричинює зниження спортивних результатів і зменшення рекордів безпосередньо на Іграх Олімпіад [3]. Однак, на жаль, суттєві перетворення в системі змагань у легкій атлетиці спорті не враховується при підготовці спортсменів високої кваліфікації, а рекомендації часто будуються на матеріалі 1980-х років, тому проблема сучасної системи змагань з легкої атлетики і участі у них атлетів, безперечно, є актуальною для розвитку спорту вищих досягнень, потребує подальшого розгляду, обґрунтування на основі досягнень сучасної світової науки та практики, узагальнення даних Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій (ІААФ), найкращого світового досвіду, розробок фахівців різних країн.

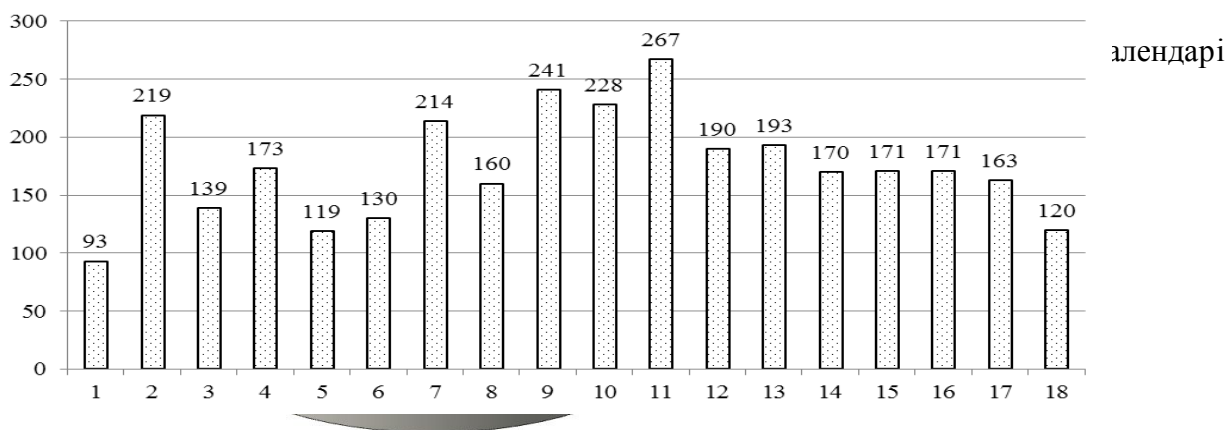
**Мета дослідження** – визначити перетворення у системі змагань, що відбулися в останні десятиріччя під впливом процесів професіоналізації і комерціалізації легкої атлетики.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та інформації мережі Internet, даних інформаційної бази легкої атлетики (All-Athletics), друкованих та електронних джерел Асоціації статистиків з легкої атлетики (Association of Track & Field Statisticians - ATFS); континентальних легкоатлетичних асоціацій і федерацій з легкої атлетики різних країн світу; аналіз календарів, протоколів, рейтингів змагань; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сучасна система змагань з легкої атлетики знаходиться у безперервному розвитку і характеризується глобалізацією та розширенням спортивних календарів, появою нових форматів і категорій змагань для отримання доходів від їх проведення, що значно ускладнює підготовку до них. Ця система має складну ієрархічну структуру, що об'єднує змагання форматів олімпійського і професійного спорту і функціонує на міжнародному, регіональному, національному та місцевому рівнях [1]: змагання ІААФ; змагання континентальних асоціацій, національних федерацій; регіональні змагання.

Найбільш значущими є змагання ІААФ. Кількість змагань з легкої атлетики різних категорій в календарі ІААФ в період 2000–2017 рр. наведено на рисунку 1.

За класифікацією Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій, змагання ІААФ включають п'ять груп: Всесвітню легкоатлетичну серію; одноденні змагання, змагання з бігу по шосе, «Всесвітній Челленджер» (змагання за запрошеннями). Кожна цих груп поділяється на підгрупи, наприклад у 2017 р. Всесвітня легкоатлетична серія ІААФ включає такі значні змагання, як чемпіонат світу, чемпіонат світу серед юнаків, чемпіонат світу з кросу, чемпіонат світу з легкоатлетичних естафет. Слід зазначити, що тільки ІААФ має право організовувати легкоатлетичні змагання на Іграх Олімпіад і змагання, що входять у Всесвітню легкоатлетичну серію [4].



**Рисунок 2.** Кількість змагань різних категорій у календарі ІААФ у 2017 р.:

1 – змагання Всесвітньої легкоатлетичної серії ІААФ; 2 – Одноденні змагання ІААФ; 3 – змагання з бігу по шосе ІААФ; 4 – «Всесвітній Челленджер» ІААФ; 5 – Зустрічі ІААФ

**Висновки.** Сучасна система змагань з легкої атлетики перебуває у безперервному розвитку та характеризується розширенням спортивних календарів, появою нових форматів та категорій змагань для одержання доходів від їхнього проведення, має складну ієрархічну структуру, що поєднує змагання форматів олімпійського й професійного спорту й функціонує на міжнародному, регіональному, національному й регіональному рівнях.

#### Література

1. Козлова Е. К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики: / Е. К. Козлова.– К.: Олимп. лит., 2012. – 368 с.
2. Олимпийский спорт: в 2 т. / [В. Н. Платонов, С. Н. Бубка, М. М. Булатова [и др.]]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимп. лит-ра, 2009.– Т.2. – 696 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. – 680 с.
4. Правила соревнований на 2016–2017 год [Электронный ресурс]: за данными Міжнародної Асоціації легкоатлетичних федерацій. – Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій, 2015. – 251 с. – Режим доступу: <http://www.iaaf.org>

## ГЕНЕЗА ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ

Нерода Н. В.

*Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна*

**Вступ.** В умовах європейської інтеграції в Україні відбуваються процеси імплементації національного законодавства до законодавчих вимог Європейського Союзу. Законом України "Про загальнодержавну програму адаптації законодавства України до законодавства Європейського Союзу" задекларовано поетапне прийняття та впровадження нормативно-правових актів України, розроблених з урахуванням законодавства Європейського Союзу [1]. Не є винятком і спортивна галузь.

Розвиток українського професійного спорту, його взаємовідносин з міжнародними професійними спортивними організаціями та пошук шляхів його подальшого вдосконалення вимагають вивчення історії формування правових основ європейського професійного спорту та норм міжнародного спортивного права.

**Мета дослідження:** виявити особливості формування правового регулювання європейського професійного спорту.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів, спеціальної літератури, інформаційних джерел мережі Internet.

**Результати дослідження.** На початку XVIII ст. у Великій Британії сформувались ефективні передумови економічного, політичного й соціального характеру для зародження професійного спорту.

На нашу думку, перші ознаки формування організаційно-правових основ професійного спорту з'явилися у боксі з появою правил Лондонського призового рингу (London Prize Ring Rule) у 1838 р. Нові правила склалися з 29 пунктів і не лише регулювали правила ведення бою і умови проведення змагань, а й умови виплати винагород, що мало велике значення для розвитку гемблінгу. Згідно з новими правилами, гемблери мали бути повідомлені про дату і місце проведення змагань; грошові винагороди учасникам бою мали виплачуватись одразу після оголошення переможця; у випадку непроведення бою, всі ставки вважалися недійсними, якщо тільки бій не буде оголошений знову [5].

Подальшого розвитку правові основи професійного спорту набули з часу легалізації професіоналізму у футболі у 1855 р., коли було розроблено ключові положення функціонування клубів і введено систему укладання контрактів між клубами і гравцями [3].

Протягом більше ста років правове регулювання професійного спорту на території Європи відбувалося згідно з положенням статуту або конституції відповідної спортивної організації, які відповідали перед усім національному законодавству. Однак, інтеграційні процеси в Європі в середині XX ст. торкнулися і професійного спорту, розпочавши процес формування спільної законодавчої бази.

Рада Європи утворена 5 травня 1949 р.з метою досягнення більшого єднання між її членами для збереження та втілення в життя ідеалів і принципів, які є їхнім спільним надбанням, а також сприяння їх економічному та соціальному прогресу. Діяльність Ради Європи спрямована на різні сфери суспільного життя, зокрема освіту, культуру, охорону здоров'я і спорт.

У 1975 р. Рада Європи прийняла Європейську спортивну Хартію. Згідно зі ст. 8. «Допомога спорту вищих досягнень і професійному спорту», необхідно сприяти в організації та менеджменті професійному спорту відповідними компетентними органами. Спортсмени-професіонали повинні бути забезпечені відповідним соціальним статусом і захистом, а також етичними гарантіями проти всіх форм експлуатації [4].

У 1980-х роках почали виникати конфліктні ситуації між юристами, котрі представляли інтереси спортсменів, та спортивними організаціями. Тут провідну роль



відіграло рішення Суду Європейських Співтовариств у справі *Walrave and Koch v. Union Cycliste Internationale* і справі *Gaetano Donà v Mario Mantero*, у якому йшлося про те, що у випадку, коли діяльність спортсменів являє собою вид економічної діяльності, то вона за своєю природою є оплачуваною. На професійних спортсменів поширюються норми ст. 48-73 Договору ЄС, присвячені регулюванню трудової, підприємницької та іншої економічної діяльності. Правила спортивних асоціацій, ліг і т.п., що регулюють діяльність спортсменів і суперечать їм, є порушенням права Співтовариств. Якщо діяльність спортсменів здійснюється лише в спортивних інтересах і не переслідує мети отримання доходів, то на неї не поширюється дія зазначених вище норм Договору ЄС.

Суттєвий вплив на формування і регулювання ринку праці в європейському професійному спорті мала Справа Босмана. Рішенням Європейського суду з питань юстиції в 1995 р. для країн-членів Європейського Союзу зняття обмежень щодо кількості іноземців, які виступають у футбольних клубах, що вплинуло на вільне пересування робочої сили та трансферну політику не лише футболістів, а й представників інших видів професійного спорту [5]. Таким чином, "Справа Босмана" сприяла активізації процесів інтернаціоналізації європейського професійного спорту.

Вирішальне значення для продажу прав на футбольні матчі у Європі мало рішення Суду Європейських Співтовариств від 4 жовтня 2011 р. Прем'єр-ліга («Premier League») прогала судову справу проти власниці пабу у Великій Британії, яка використовувала картку доступу, придбану у Греції, для ретрансляції футбольних матчів Прем'єр-ліги. Згідно з рішенням суду, ліцензії на трансляцію футбольних матчів, які надають організаціям мовлення територіальну ексклюзивність суперечать праву Європейського Союзу. Цілком очевидно, що дане рішення суду матиме наслідки на продаж прав на телетрансляції не лише для Прем'єр-ліги, а і як прецедент може бути використане іншими організаторами спортивних заходів, які продають права на телетрансляцію на певній території.

#### **Висновки.**

1. Формування організаційно-правових основ європейського професійного спорту бере свій початок з прийняття правил Лондонського призового рингу (1838 р.) і початком легалізації професіоналізму у футболі ( 1855 р.).

2. З другої половини ХХ ст. відбувається формування інтегрованої законодавчої бази професійного спорту країн Європи.

#### **Література**

1. Закон України "Про загальнодержавну програму адаптації законодавства України до законодавства Європейського Союзу" від 18.03.2004. № 1629-IV // Відомості Верховної Ради України 2004, N 29 від 16.07.2004. ст.367.
2. Линець М. М. Формування правових засад професійного спорту в Європі / Линець М. М. // Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 1999. – С.63-64.
3. Професіональний спорт: учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта / [под общ. ред. С. И. Гуськова, В. Н. Платонова]. – К.: Олимп. лит., 2000. – 392 с.
4. **European sports charter** [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://search.coe.int/cm/Pages/result\\_details.aspx?ObjectID=09000016804c9dbb](https://search.coe.int/cm/Pages/result_details.aspx?ObjectID=09000016804c9dbb) (дата звернення: 04.11.2016).

**London Prize Ring Rules of 1853.** [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<http://www.ibroresearch.com/london-prize-ring-rules-of-1853/> (дата звернення: 13.10.2016).

## РІВЕНЬ ПРЕДСТАВНИЦТВА БАСКЕТБОЛУ НА УНІВЕРСІАДАХ

Павленко О.Ю.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

**Вступ.** Баскетбол належить до найпоширеніших різновидів змагальної діяльності, засобів рухової активності серед молоді. Змагання з баскетболу серед студентських команд привертають велику увагу широких верст населення, засобів масової інформації, представників ділових та фінансових кіл. Вивчення досвіду провідних баскетбольних країн є важливою передумовою ефективного використання можливостей студентського спорту в Україні.

**Мета дослідження:** вивчити передовий світовий досвід з організації студентського баскетболу та його представництва на Універсіадах.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, мережі Інтернет про організацію студентського спорту у країнах, які мають найкращі досягнення у змаганнях з баскетболу на Універсіадах 2005–2015 рр., чемпіонатах світу та Іграх Олімпіад 2006–2016 рр.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Лідером у розвитку студентського баскетболу є Національна асоціація студентського спорту (NCAA), яка об'єднує понад 460 тис. студентів з понад 1120 навчальних закладів США та Канади. Щорічно понад 54 тис. студентів змагаються у 90 національних чемпіонатах з 24 видів спорту. Учасників чемпіонату NCAA з баскетболу розподілено на три дивізіони, які складаються з конференцій. У наступний раунд автоматично потрапляють переможці конференцій та 32 клуби за рішенням організаційного комітету. Команди посяно за чотирима регіонами: південним, східним, західним та середньозахідним. Переможці кожного регіону, які визначаються за олімпійською системою, змагаються у Фіналі чотирьох. За аналогічним форматом проходить жіночий турнір. Випускники університетів та коледжів мають право виставляти свою кандидатуру на драфт Національної баскетбольної асоціації. Кандидату має бути не менше 19 років, він має закінчити навчання не раніше, ніж за рік до проведення драфту. На Універсіадах команда США представлена винятково представниками університетських команд. Так, у 2015 р. переможцем Універсіади серед чоловіків була команда Канзаського університету.

Другою у світі і найбільшою в Європі є Асоціація студентського баскетболу (АСБ), заснована у Російській Федерації у 2007 р. Усього у країні функціонує 13 студентських ліг і асоціацій, які входять до структури Російського студентського спортивного союзу, членами якого є понад 600 вищих навчальних закладів країни. В офіційному студентському чемпіонаті з баскетболу беруть участь 800 чоловічих і жіночих команд 450 навчальних закладів з 69 суб'єктів Російської Федерації.

Чемпіонат АСБ проходить у два етапи. На першому етапі команди грають у дивізіонах, сформованих за територіальним та змагальним принципом. До вищого дивізіону заявляються університети та інститути, готові сформувати сильні команди і частково фінансувати їх підготовку та участь у змаганнях. У 2016 р. було створено Студентську лігу ВТБ – елітний дивізіон Асоціації студентського баскетболу за участю 16 кращих студентських команд країни. У другому етапі чемпіонату АСБ – Лізі Белова – беруть участь 64 кращих чоловічих і жіночих команд за результатами виступу на дивізіонному етапі. Змагання проводиться у форматі плей-офф. Професіонали не можуть виступати в АСБ, але на попередніх Універсіадах Росію представляли гравці професійних баскетбольних клубів. У 2017 р. чоловіча команда вперше буде представлена тільки гравцями АСБ.

В Австралії студентські баскетбольні команди змагаються у рамках щорічних Австралійських студентських ігор, де у змаганнях з 29 видів спорту беруть участь понад 7 тис. студентів 42 університетів. У фінальних змаганнях з баскетболу, як і з інших видів спорту, беруть участь кращі команди за результатами чотирьох

регіональних студентських ігор: Півдня, Півночі, Заходу та Сходу. Так, у студентських іграх 2016 р. брали участь 65 чоловічих та 40 жіночих команд. У національних командах Австралії на Універсіадах представлені переважно гравці професійних баскетбольних клубів, з яких менше 10% є вихованцями студентських баскетбольних клубів.

За таким самим принципом формуються національні команди Сербії, які мають високі досягнення на Універсіадах. Іграх Олімпіад та чемпіонатах світу. Іспанія не бере участі у студентських турнірах, хоча є одним з фаворитів на світовій баскетбольній арені.

**Висновки.** У передових країнах організація студентського баскетболу базується на диференційному підході, який передбачає поділ якомога більше команд університетів на дивізіони, зони тощо з урахуванням рівня спортивної майстерності гравців та спроможності навчальних закладів забезпечувати їх тренувальний процес та участь у змаганнях. Стосовно рівня представництва команд на Універсіадах, найбільш прогресивним підходом є участь гравців тільки студентських ліг без запрошення спортсменів професійних баскетбольних клубів, який є характерним для США та запроваджений з 2017 р. у Російській Федерації.

## ШВИДКІСНО–СИЛОВА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ НА СПРИНТЕРСЬКІЙ ДИСТАНЦІЇ

Павлюк А. А.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Вперше на ХІХ зимових Олімпійських іграх в Солт-Лейк-Сіті 2002 р. в програму змагань з лижних гонок було включено спринтерську гонку. І це не дивно, тому що в останні роки в олімпійському спорті приділяється особлива увага видовищності, а в лижних гонках спринт – най видовищна дисципліна в програмі змагань. У теорії і практиці лижного спорту на сьогоднішні не проводилися дослідження швидкісно–силових якостей лижників-гонщиків на спринтерських дистанціях, а також не розроблено рекомендацій, щодо особливостей розвитку швидкісно-силових якостей лижників. Спринт вимагає від спортсмена прояву максимальної швидкості на короткій дистанції. Попереду – нові Олімпійські ігри, і це вимагає розробки відповідних рекомендацій та підходів у підготовці кваліфікованих спортсменів-лижників [1].

**Мета дослідження** – вдосконалення швидкісно-силової підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків у спринтерських дистанціях.

**Методи дослідження:** вивчення наукової і методичної літератури; аналіз протоколів змагань; співбесіда з провідними фахівцями України в галузі спорту за темою даної роботи; аналіз щоденників спортсменів; узагальнення особистого досвіду роботи і тренування з лижних гонок; електротензодинамографія.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Тренувальний процес кваліфікованих спортсменів в даний час більшою мірою починає набувати характеру науково-практичного пошуку, вимагаючи науково-обґрунтованого підходу до організації і планування підготовки, до використання досягнень науки і техніки для отримання і аналізу інформації про діяльність спортсменів [2]. На думку провідних фахівців з теорії і методики спортивного тренування, одним із перспективних напрямів удосконалення системи підготовки спортсменів є розробка і практична реалізація нових високоєфективних засобів, методів, технологій комплексного контролю і управління тренувальним процесом [3]. Змагальні швидкості в лижних гонках, які зросли в останні роки, перш за все пов'язані з умінням спортсмена виконувати в кожному циклі руху ефективні відштовхування лижами і палицями, значними за величиною і часом прояву. Здатність лижників до таких дій визначається головним чином рівнем спеціальної швидкісно-силової підготовленості, яка залежить від розвитку сили м'язових груп, що беруть активну участь у виконанні основних робочих рухів [4].

Силу людини можна визначити як здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень. Виділяють такі основні види силових якостей: максимальну та швидкісну силу і силову витривалість. Швидкість – це комплекс функціональних властивостей людини, які безпосередньо і переважно визначають швидкісні характеристики рухів, а також час рухової реакції.

При оцінці проявів швидкості розрізняють: латентний час рухової реакції; швидкість одиночного руху (при малому зовнішньому опорі); частоту рухів.

У лижних гонках прояв сили в змагальній вправі зазвичай менше 50 % максимально можливих зусиль спортсмена. Кожен лижник здатний подолати короткий відрізок зі швидкістю, яка набагато перевершує змагальну. При цьому частота кроків (на рівнинній ділянці) може досягати 2,5 кроки в секунду, що на 50 % перевищує оптимальну. Якщо не обмежити частоту кроків, наприклад, до 1,6 кроків в секунду, то в цьому випадку запас швидкості у лижників, зазвичай, не перевищує 20 %. Таким чином, силові здібності у лижників проявляються як динамічна сила при оптимальних за швидкістю рухах. Саме тому слід говорити про розвиток швидкісно-силових якостей лижника-гонщика, не розділяючи їх окремо на якості сили і швидкості [1, 2].

З метою вивчення кількісних характеристик швидкісно-силових якостей лижників-гонщиків ми використовували тензодинамометрію, а саме – електротензодинамометричний комплекс «Модуль» виробництва ВІСТІ (Росія) і тензоплатформу фірми KISTLER (Німеччина). За допомогою динамографічних платформ вимірювали біомеханічні параметри опорних взаємодій людини в процесі ходьби, бігу, стрибків у довжину і висоту, стрибків на лижах з трампліна та в інших видах спорту.

В результаті проведених електротензодинамографічних досліджень виявлено, що чим менше часу триває виконання вправи і чим більші зусилля отрібні для реалізації цієї вправи, тим вищі ефективність та результативність цих дій. Отримані данні стали підставою корекції тренувального процесу щодо якіснішої реалізації швидкісно-силової підготовки висококваліфікованих лижників-гонщиків. Біодинамічні характеристики опорних реакцій можуть бути використані як най ефективніший критерій оцінки якості спеціальної швидкісно-силової підготовки спортсменів високої кваліфікації в лижних гонках.

**Висновки.** В тренувальному процесі кваліфікованих лижників-гонщиків необхідно враховувати наступні показники:

- най ефективніша в спеціальній підготовці методика програмно-цільового управління вдосконаленням біодинамічної структури вивчення швидкісно-силових показників (її необхідно застосовувати в умовах використання технічних засобів, зокрема, тензодинамометричної платформи, що призначена для реєстрації біодинамічних характеристик опорних реакцій спортсмена), які є провідними показниками реалізації швидкісно-силових якостей;
- побудову тренувального процесу слід здійснювати на основі визначення біодинамічних характеристик опорних реакцій лижника при виконанні певних тестових завдань;
- використання вищевказаних технічних засобів у навчально-педагогічному процесі доцільне безпосередньо при підготовці до змагань, що допомагає об'єктивно управляти спрямованістю тренувальних засобів і формувати необхідний рівень готовності спортсмена до змагань.

#### **Література**

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: учебник для ин-тов по спец. «Физическое воспитание». – М., Просвещение, 1983.
2. Милашюс К., Скернявичус Ю. Динамика аэробной мощности лыжников-гонщиков высокой квалификации в годичном цикле подготовки. //Наука в олимпийском спорте. – 2002. –№1. – С.42–45.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физ. воспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры): [Учеб. для ин-тов физ. культуры]: - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
4. Мулик В. В. Система багаторічного спортивного удосконалення в ускладнених умовах поєднання основних сторін підготовленості спортсменів (на матеріалі лижного спорту): автореф. на здобуття наук. ступеня дис.... докт. наук з фіз. виховання і спорту: (24.00.01). – К., 2002. – 40 с.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимп. лит., 1997.

## ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ГАНДБОЛУ В УКРАЇНІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Петрушевський С. В., Борисова О. В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

**Вступ.** Невдалий виступ олімпійської збірної команди України на Іграх XXXI Олімпіади у Ріо-де-Жанейро 2016р., невиконання планових показників, передбачених Концепцією підготовки спортсменів, свідчать про наявність кризового стану в українському спорті та необхідність системних дій із вирішення зазначених питань в умовах глобалізації спорту. Національні інтереси потребують невідкладного вжиття ефективних заходів для вирішення не лише суто спортивної, а і соціально значущої проблеми забезпечення розвитку спорту в Україні з урахуванням національних традицій та сучасних тенденцій.

Сказане стосується і спортивних ігор, які нині опинилися під інтенсивним впливом зовнішніх (насамперед, професіоналізації і комерціалізації олімпійського спорту) і внутрішніх чинників (соціально-політичних, економічних, організаційно-правових) на систему організації та управління [1-5].

Робота виконується згідно з Планом науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016-2020 рр. за темою 2.20 «Удосконалення змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у спортивних іграх» (номер державної реєстрації 0116U001627).

**Мета дослідження** – обґрунтування напрямів удосконалення системи організації та управління гандболу в Україні в умовах глобалізації спорту.

**Методи дослідження:** системний аналіз; аналіз наукової літератури і нормативно-правових документів; методи порівняння та аналогії; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз змін, що відбуваються в умовах глобалізації спорту вищих досягнень, у міжнародному олімпійському русі, а також вивчення тенденцій розвитку ігрових видів спорту у світі, історії та сучасного стану в Україні обумовило вибір об'єкта дослідження, а саме гандболу – виду, який в нашій країні має славу історію, видатні досягнення, розвинену матеріальну базу та чималу кількість фахівців високої кваліфікації. Беззаперечним досягненням українського гандболу є перемоги жіночої команди «Спартак» (м. Київ) – 20-разового чемпіона СРСР, 13-разового переможця Кубка Європейських чемпіонів. За видатні здобутки у спорті І.С. Турчина та учасниць його команди занесено до Книги рекордів Гіннеса, оскільки їхні досягнення якого досі ніхто не перевершив. Зазначимо, що це єдиний командний ігровий вид, що за часів незалежності не тільки був представлений на Іграх Олімпіад, але і здобув олімпійську медаль (3-тє місце, Афіни, 2004 р.). Не будемо забувати й про те, що жодна з українських команд не брала участі в Іграх Олімпіади, починаючи з Пекіна 2008 р. Крім того, гандбол користується великою популярністю серед населення та сприяє всебічному розвитку людини і підвищенню рівня фізичної підготовленості молодого покоління та вихованню гармонійно розвиненої особистості [2, 4, 5].

### **Висновки:**

1. Реформування галузі та створення відповідних нормативно-правових, соціально-економічних і організаційних умов сприятиме не лише удосконаленню організаційно-управлінської системи вітчизняного гандболу у відповідності до світових стандартів, належному рівню охоплення дітей заняттями гандболом, а й забезпечить механізм відбору та підготовки обдарованих осіб для спорту вищих досягнень.

2. Подальші дослідження будуть спрямовані на обґрунтування напрямів удосконалення системи управління гандболом в Україні шляхом впровадження механізму співпраці між центральними і місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, федерацією, іншими суб'єктами діяльності у гандболі, підприємствами, організаціями та установами; вивчення проблем та

тенденцій розвитку гандболу в сучасних умовах, а також особливостей організації та управління гандболом у провідних країнах світу та Європи.

3. Практична значущість роботи полягатиме у розробці Концепції та Цільової комплексної програми розвитку гандболу в Україні. Результати роботи можуть бути використані у діяльності Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту України, Федерації гандболу України, дитячо-юнацьких спортивних шкіл і клубів різних форм власності, а також у лекційному курсі «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту (спеціалізація гандбол)» (1-4 курс).

#### **Література:**

1. Андрєфф В. Розвиток спорту в слаборозвинутих країнах та “відплив м’язів” / Володимир Андрєфф // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2005. – №1. – С. – 918.
2. Борисова О. В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса): монография / Ольга Борисова. – К.: Центр учебной литературы, 2011. – 312 с.
3. Олимпийский спорт: в 2 т. / [В. Н. Платонов, С. Н. Бубка, М. М. Булатова и др.; под общ. ред. В. Н. Платонова]. – К.: Олимп. лит., 2009. – Т. 2. – 696 с.: ил. – Библиогр.: – С. 685–695.
4. Имас Е. В. Профессиональный теннис: проблемы и перспективы развития: монография / Е. Имас, О. Борисова. – К.: – Олимп. лит., – 2016. – 292 с.
5. Павлюк І. С. Проблеми і перспективи розвитку гандболу в Україні / Ірина Павлюк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 2. – С. 56–60.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПАРАМЕТРОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СОВМЕСТИМОСТИ ПРИ КОМПЛЕКТОВАНИИ СБОРНЫХ ЭКИПАЖЕЙ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Побурный П. В., Ангел А. А.

*Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова, Кишинев*

**Актуальность.** В программе Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы соревнования по гребле на байдарках и каноэ занимают одно из ведущих мест. Из 11 комплектов наград, разыгрываемых в этом виде спорта, шесть оспаривают в сборных экипажах. Комплектование и подготовка этих экипажей ответственные стратегические, организационные и методические задачи, которые решаются в настоящее время в основном методом проб и ошибок тренеров и спортсменов [2, 4].

**Цель исследования** – совершенствование методики комплектования сборных экипажей в гребном спорте.

**Методы исследования** – экспериментально-эмпирического познания [3, 5, 7].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе многолетних педагогических исследований изучались биомеханические показатели техники гребли на байдарках и каноэ, морфофункциональное состояние и психомоторные способности разного возраста и уровня подготовленности, а также проводился фиксированный опрос специалистов по вопросам комплектования сборных экипажей. В опросе приняли участие четыре Заслуженных тренеров СССР, шесть Заслуженных тренеров Молдовы, восемь тренеров со стажем работы более 10 лет, пять Заслуженных мастеров спорта, 4 мастера спорта международного класса и шесть мастеров спорта.

В ходе опроса определено, что 90 % тренеров и спортсменов решают проблему комплектования сборных экипажей методом проб и ошибок, путем многократных вариантов подбора и распределения гребцов по номерам в лодках–двойках и четверках. 7 % опрошенных, которые находились в составе сборных команд СССР, знакомы с основными принципами комплектования сборных экипажей на основе объективной информации о технике гребли в лодках-одиночках, 3 % опрошенных – действующие спортсмены, которые в основном полагаются на сходность кинематики гребли, а также на личные чувства воды, лодки и синхронности гребли.

В контексте вышеизложенного, при комплектовании сборных экипажей мы учитывали не только кинематические характеристики техники гребли, но и динамические – по тензограммам в совокупности морфофункциональных и психомоторных возможностей с учетом модельных параметров подготовленности [1, 2, 4, 6].

Модель сборного экипажа рассматривалась как комплекс технической, психомоторной и морфофункциональной совместных синергических действий спортсменов.

Из таблицы 1 следует, что модели сильнейших экипажей каждого возрастного периода имеются две составляющие: морфофункциональных параметров подготовленности; биомеханических и психомоторных показателей двигательной активности, отражающих их сходность в сборных экипажах и обеспечивающих слаженность гребли в лодках и успешность соревновательной деятельности [3].

Таблица 1. Модельные показатели морфофункциональной подготовленности гребцов на каноэ-двойках различного возраста и спортивных достижений (индивидуальные данные)

Подготовленность	Квалификация		
	ЗМС 24-26 лет	МСМК 21-22 года	М/С 18-19 лет
Рост тела в длину, см	180-182	179-180	176-178
Масса тела, кг	76-82	73-76	65-70



Сила кисти (сильнейшей), кг	67-70	60-65	55-60
Становая сила кг	180-21	170-180	140-150
ЖЕЛ, мл	5800-6500	5400-5500	4800-511
Атлетизм (индекс Кетле), г.см	422-450	379-405	369-393
Относительная сила кисти - %	85-88	82-85	80-83
Относительная становая сила - %	236-256	230-236	205-210
PWC <sub>170</sub> – кгм.мин	1540-1630	1480-151	1375-145
F <sub>max</sub> гребка, кг	25-3	20-23	18-21
t опорного периода, с	0,45-0,50	0,50-0,52	0,55-0,58
t безопорного периода, с	0,25-0,3	0,30-0,35	0,35-0,40
Темп гребли за 1 мин	68-72	65-69	63-67
Слухomotorная реакция, мл.с	125	128	132
Общая быстрота (темпинг-тест) – количество движений за 10 с.	69-73	67-70	67-70

**Выводы:** 1. Результаты исследований предполагают выделение ведущих параметров, как уровень сходности морфофункциональных возможностей, так и сходность кинематических и особенно динамических характеристик в технике гребли на байдарках и каноэ.

2. «Модель» подготовленности гребцов на каноэ может служить ориентиром в процессе спортивно-технической подготовки. Знание модельных характеристик позволяет строить тренировочный процесс, вносить в него коррективы с целью максимального приближения подготовленности тренируемого спортсмена к идеалу. Информация о модели является основой для прогнозирования результатов соревновательной деятельности при комплектовании сборных экипажей в гребле на байдарках и каноэ.

#### **Литература**

1. Губа В. П. Моделирование двигательной деятельности. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте (учебное пособие). М.: Олимпия PRGS, 2007. – 92 с.

2. Дольник Ю. А. Исследование критериев комплектования командных лодок в гребле на байдарках и каноэ. автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук. Л., 1978. – 18 с.

3. Дубровский В. И. Оценка физического развития. Спортивная медицина (учебник). / В. И. Дубровский. – М.: Владос, 2001. 54 с.

4. Земляков В. Е. Особенности комплектования командных лодок в гребле на байдарках // Организационные и методические основы подготовки гребцов высокого класса: тез. докл. научно-метод. конф. К., 1985. –37 с.

5. Платонов В. Н. Методы экспериментально-эмпирического познания / В. Н. Платонов и др. Теория спорта (учебник). – К.: Вища шк., 1987. – 24 с.

6. Платонов В. Н. Моделирование в спорте. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – К.: Олимп. лит., 2016. – т.2. – 930 с.

7. Усоскин Э. Г. Регистрация и анализ показателей техники гребли. Гребной спорт: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1975. –18 с.

## РІВЕНЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТЕНІСІСТІВ 7–10 РОКІВ

Прокопенко А. О., Гончарова Н. М., Нагорна В. О.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Етап початкової підготовки в тенісі є фундаментальним для розвитку багатьох фізичних здібностей – швидкісних, координаційних, гнучкості.

Однією з пріоритетних фізичних якостей, що має розвиватися протягом етапу початкової підготовки у дітей, є координаційні здібності. Саме тому, актуальним питанням підготовки юних тенісистів є контроль рівня розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.

**Мета дослідження** – визначення рівня розвитку та особливостей прояву координаційних здібностей тенісистів віком 7–10 років.

### **Задачі:**

- Здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблеми розвитку координаційних здібностей у тенісистів віком 7–10 років.

- Визначити основні методи оцінки розвитку координаційних здібностей тенісистів на етапі початкової підготовки.

- Визначити особливості розвитку координаційних здібностей у тенісистів на різних роках етапу початкової підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, педагогічні контрольні випробування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час проведення педагогічного експерименту вивчали рівень розвитку координаційних здібностей 48 спортсменів 7-10 років. Нашим завданням було визначити комплекс автентичних тестів для ефективної оцінки рівня прояву відносно самостійних видів координаційних здібностей тенісистів 7–10 років.

Так, оцінку здібностей до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів проводили за результатами виконання координаційного бігового тесту Філіповича, Малінака.

Результати тесту у дітей вікової групи 7–8 років відповідають показникам низький та нижче середнього, незалежно від статі досліджуваних. У віковому періоді 9–10 років спостерігається покращення показників, про що свідчать результати на середньому рівні розвитку координаційних здібностей.

При виконанні тестової вправи «Реакція на м'яч, що рухається», що характеризує здібність до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів руху, показники дітей віком 7 та 8 років відповідали задовільному рівню розвитку координаційних здібностей, у 9 років ці показники підвищилися до рівня «добре». Тенденція підвищення результатів збереглась також у дітей віком 10 років, що свідчить про відмінний рівень розвитку координаційних здібностей.

У тесті «Ходьба по прямій із закритими очима», що характеризує координованість зорового та рухового аналізаторів, спостерігається неухильне підвищення результатів з віком та зменшення варіативності виконання вправи.

Результати, отримані в процесі виконання тесту Копилова «Десять «вісімок», підтверджують загальну тенденцію покращення результатів виконання тестових завдань на визначення рівня прояву координаційних здібностей. Показники рівня прояву координаційних здібностей, пов'язаних з визначенням координованості рухів, відповідають значенням «добре» у вікових періодах 7–8 років як у хлопчиків так і дівчаток. У віковий період 9–10 років відбувається покращення результатів та їх відповідність рівню «відмінно».

Також під час проведення педагогічного експерименту було визначено стан вертикальної стійкості тіла обстежуваних дітей 7–10 років шляхом оцінки функції рівноваги в статиці з використанням стабілографічного комплексу «Стабілан-01». Під

час проведення дослідження було проаналізовано результати виконання двох тестів: проба Ромберга на нерухомій опорі в різних умовах виконання тесту.

Для характеристики вертикальної стійкості було проведено аналіз показників: амплітуда (мм) та частота (Гц) коливань загального центру тяжіння (ЗЦТ) у сагітальній та фронтальній областях.

Аналізуючи показники виконання проби Ромберга з відкритими очима, слід зазначити, що показники амплітуди коливань ЗЦТ зменшуються зі збільшенням віку дітей. Одним з напрямів дослідження було вивчення впливу зорового аналізатора на утримання вертикальної пози тіла. Нами для вивчення даного питання проводився тест проста проба Ромберга із закритими очима. Провівши аналіз даних, спостерігаємо тенденцію до зниження амплітуди коливань ЗЦТ зі збільшенням віку, що свідчить про поліпшення вертикальної стійкості. Найбільш значне зниження амплітуди відбувається в період з дев'яти до десяти років.

Аналіз показників частоти коливань ЗЦТ при виконанні проби Ромберга з закритими очима показав, що ці показники також зменшуються зі збільшенням віку. У збереженні вертикальної пози тіла значну роль відіграють сенсорні системи організму: пропріорецептори, вестибулярний апарат, зоровий аналізатор.

Таким чином, нами встановлено, що частотні характеристики вертикальної стійкості практично не залежать від участі зорового аналізатора у збереженні вертикальної пози тіла і поліпшуються протягом усього періоду 7–10 років, найбільше поліпшення спостерігається в період з 8 до 9-ти років.

**Висновки.** Практична значимість дослідження виражається у виявленні інтегральних оцінок і підсумкової комплексної оцінки за запропонованою методикою з метою встановлення рівня координаційної підготовленості кожного спортсмена; розробці модельних показників розвитку координаційних здібностей тенісистів 7–10 років для кожного із п'яти тестів; розробці практичних рекомендацій щодо побудови навчально-тренувального процесу із включенням педагогічних тестів з контролю рівня розвитку координаційних здібностей тенісистів 7–10 років у тренувальні заняття.

#### **Література**

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
2. Козак А.М. Построение тренировочного процесса юных теннисистов с учётом специфики развития и контроля их координационных способностей / А. М. Козак, М. В. Ибраимова // Физ. воспитание студентов. – 2014. – № 6. – С. 17–24.
3. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск : Польша, 1989. – 160 с.
4. Мордик О.А. Виховання координаційних здібностей молодших школярів засобами ритмічної гімнастики / О. А. Мордик, Л. О. Чеханюк // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112(1). – С. 226–228.
5. Назаренко Л.Д. Влияние точности выполнения движений на эффективность их усвоения школьниками младшего возраста / Л.Д. Назаренко, Е.Е. Фунина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 6. – С. 47–50.
6. Никитушкин В.Г. Формирование координационных способностей детей 4–12 лет / В.Г. Никитушкин и др. // Вестн. спорт. науки. – № 2. – 2012. – С. 25–29.
7. Сав С. Теннис: техника и тактические приемы. 185 упражнений/ С. Сав.; Пер. с франц. Е. Исаковой. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 368 с.

## ВТЯГУЮЧІ МІКРОЦИКЛИ В ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ В УМОВАХ ВИСОКИХ ТЕМПЕРАТУР

Рашід Шерзад Афанді, Шкрєбтій Ю.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Україна, Київ*

**Вступ.** Удосконалення системи оптимізації підготовки спортсменів пов'язане з необхідністю корекції тренувальних навантажень, спрямованих на профілактику функціональних порушень в умовах теплової гіпертемії [1, 4]. В цих умовах зростає роль втягуючих мікроциклів, основним завданням яких є підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи і з яких розпочинається підготовка до базових та контрольних-підготовчих мезоциклів [4].

Узагальнені дані досліджень у сфері адаптації організму спортсменів до напруженої рухової діяльності свідчать про збільшення функціонального забезпечення тренувальної і змагальної діяльності на перших двох тижнях адаптаційного періоду. Окремі ознаки зниження адаптаційних реакцій спостерігаються протягом 14–21 днів. Було висловлено думку, що найскладніші пристосування пов'язані з реакцією організму на тренувальні впливи в умовах жаркого клімату і високих температурних режимів, в яких проходять тренувальні заняття чи змагальна діяльність [1, 3]. Як правило, тренувальна робота відбувається на фоні нестабільної реакції кардіореспіраторної системи і, як наслідок, дія таких навантажень неефективно відбувається на фоні підвищеної напруги організму [3]. Існує доказ того, що робота в цей період викликає підвищену активізацію анаеробного метаболізму, що призводить до швидкого закислення, що є наслідком втоми і зниження «дозы впливу тренувального навантаження і відновних реакцій після неї [5]. Існуючі засоби і методи корекції стану спортсменів під час зміни клімату і спортивної підготовки в умовах високих температур відносяться до засобів гігієни і комплексу позатренувальних впливів [2]. Можливості оптимізації системи тренувальних впливів і формування на цій основі структури спеціальних втягуючих мікроциклів, в основі яких – зниження напруження функціонального забезпечення тренувальних і змагальних навантажень, у сучасній літературі представлені епізодично.

**Мета дослідження** - сформулювати підходи для проведення спеціального аналізу для підвищення спроможностей плавців, а також побудови втягуючих тренувальних мікроциклів з метою підвищення працездатності спортсменів у процесі адаптації до жаркого клімату.

**Організація та проведення досліджень.** У дослідженнях прийняли участь 22 спортсмена високої кваліфікації Іраку, які спеціалізуються в плаванні. Дослідження проводились у жаркому кліматі (середня температура протягом дня за період проведення досліджень  $33,0 \pm 0,3$  °, протягом доби  $25,1 \pm 0,6$ °). Контрольні дослідження здійснювали в умовах континентального клімату (середня температура дня за період досліджень  $13,0 \pm 0,2$  °, протягом доби  $7,1 \pm 0,5$  °). Порівняння показників здійснювали на основі виконання тестових завдань у районах з помірним і жарким кліматом на 2 і 11-й день перебування в умовах підвищених температур, напередодні та відразу після виконання програми адаптаційного мікроциклу. Контрольні виміри проведено перед від'їздом в регіон з жарким кліматом.

**Методи дослідження:** оцінювали показники тренувального імпульсу, інтегрального показника реакції кардіореспіраторної системи (КРС), визначали за параметрам пульсу під час фізичних навантажень, рівень концентрації лактату крові. Плавці виконували стандартний тест – імітаційні рухи з стандартним навантаженням (50-70 % від максимального рівня) на тренажері «Біокінетик» протягом 12 хв.

**Результати дослідження та їх обговорення.** При побудові адаптаційного мікроциклу враховували, що забезпечення ефективності тренувального процесу в умовах зміни температурних режимів з урахуванням жаркого клімату пов'язано із підвищенням стійкості реакцій КРС на фізичні навантаження і додаткові стресові

фактори. Особливістю підготовки в цих умовах є обмеження найбільш негативних факторів, які викликають підвищену реакцію організму в умовах порогу чутливості до гіпоксії (підвищення швидкості накопичення втоми), характерної для тренувального процесу при підвищених температурах.

В основі вибору режимів тренувальної роботи було поступове збільшення частки аеробної роботи і інтенсивності виконання силових вправ. Роботу було підібрано таким чином, що спортсмени протягом відносно більшого періоду часу перебували в зоні аеробно-анаеробного переходу. Ефекти адаптаційного періоду пов'язані з застосуванням програми експериментального 7-денного мікроциклу протягом 3-7-го дня адаптаційного періоду. Як показали результати проведених нами досліджень, втягуючі мікроцикли з однаковою тривалістю тренування з ідентичними загальною кількістю тренувальних занять, сумарним обсягом роботи й обсягом роботи, спрямованої на розвиток різних фізичних якостей, але які відрізняються один від одного характером розподілу навантажень по днях мікроциклу, викликають різний тренувальний ефект. Установлено, що тижневий цикл тренувальних занять, спланований за принципом плавного збільшення і подальшого зменшення навантажень, зумовлює більш глибокий вплив на функціональні спроможності плавців порівняно з мікроциклом, що припускає триразове збільшення і зменшення навантажень.

**Висновки.** Показана можливість корекції функціонального стану спортсменів при переїзді з помірного клімату в умови проведення тренувальних занять при підвищених температурах. Корекція пов'язана із застосуванням програми спортивного тренування, спрямованої на зниження напруження функціонального забезпечення роботоздатності спортсменів. Критерієм зниження напруження було збільшення інтегрального показника реакції КРС – тренувального імпульсу і зниження рівня концентрації лактату крові в умовах стандартних фізичних навантажень аеробної спрямованості.

Рівень реакції кардіореспіраторної системи після виконання експериментальної програми підготовки збільшився на 2,6 % порівняно з рівнем реакції перед адаптаційним мікроциклом, і на 1,7 % вище рівня реакції спортсменів контрольної групи ( $p < 0,05$ ). Показники концентрації лактату крові після виконання експериментальної програми підготовки знизилися на 25 % порівняно з рівнем реакції перед адаптаційним мікроциклом, і на 20 % нижче рівня реакції спортсменів контрольної групи на одинадцятий день підготовки ( $p < 0,05$ ).

#### Література

1. Абдел Азиз Мутаг. Суточная динамика психофизиологических функций спортсменов при больших тепловых нагрузках / Абдел Азиз Мутаг, Багмет К.В. – М.: РГАФК, 1999. - 8 с.
2. Абуасси У.Ф. Особенности применения восстановительных средств в тренировочном процессе юных борцов в экологических условиях жаркого климата / Абуасси У. Ф.: автореф. дис... канд. пед. наук / У. Ф. Абуасси. – М., 1997. – 23 с.
3. Панина Н.Г. Физиологические особенности функционального состояния организма человека при физической работе в условиях ограничения теплоотдачи: автореф. дис... канд. мед. наук. – Волгоград, 2010. – 28 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн.1. – 780 с.
5. Salo D. Complete conditioning for swimming / David Salo, Scott A. Rieward. – Human Kinetics, 2008. – 256 p.

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Різатдінова Г. С., Литвиненко Ю. В.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Значущість олімпійського спорту в сучасному світі постійно зростає. Утримання лідерських позицій в умовах високої щільності спортивних результатів потребує як неухильного дотримання існуючих теоретико-методологічних засад системи спортивної підготовки, так і постійного вдосконалення її окремих складових [3].

У складнокоординаційних видах спорту, в яких кінцевий результат визначають судді, ґрунтуючись на якості технічного виконання програми рухових дій спортсмена, невід'ємною складовою зростання спортивного результату є підвищення ефективності спортивної техніки [1,2].

У художній гімнастиці ця проблематика набуває особливого значення з позиції рухових взаємодій спортсменки з предметами, про що свідчать практичний досвід та аналіз виступів спортсменок на змаганнях різного рівня.

**Мета дослідження** – виявлення актуальних проблем технічної підготовки спортсменок у сучасній художній гімнастиці.

**Методи та організація досліджень.** З метою виявлення актуальних проблем технічної підготовки спортсменок у художній гімнастиці було проведено аналіз науково-методичної літератури (понад 70 джерел), змагальної діяльності спортсменок високої кваліфікації, а також бесіди зі спортсменками та тренерами вищої кваліфікації (як вітчизняних, так і зарубіжних).

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконується згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 р.р. Міністерства молоді та спорту України за темою 2.32 «Технічна підготовка кваліфікованих спортсменів на основі раціоналізації техніки виконання змагальних вправ» (номер державної реєстрації 0116U002571).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз спеціальної літератури дозволяє констатувати досить високу кількість наукових робіт, що присвячені різним питанням спортивної підготовки в художній гімнастиці. Серед них такі, що пов'язані з розкриттям проблем інтегральної (Вінер-Усманова, 2013) та фізичної видів підготовки (Ночевная, 1990; Мамедова, 1989; Шевкова, 1989; Шельчук, 2004).

Автори (В.Е. Денискина, 1973; Г.Я. Макарова, 1976; І.М. Ходорковская, 1979; Лазаренко, 1991; Цепелевич, 2007) виділяють важливість розвитку рухових якостей спортсменок на різних етапах спортивної підготовки.

У спеціальній літературі є певна кількість робіт, автори яких акцентують увагу на розробці підходів, програм, технологій з орієнтацією на розвиток гнучкості (Станевко, 1981; Юсупова, 1984; Власова, 2011; Руда, 2012), координаційних здібностей (Бірюк, 1972; Коновалова, 1993; Сухостав, 1998; Поліщук, 1999), відбору та орієнтації спортсменок (Павлова, 1988; Зябкина, 1989; Кожанова, 2013; Сиваш, 2013), початкової підготовки юних спортсменок (Дячук, 2008; Жуманова, 2010), відновлення спортсменок (Макаренко, 1987; Новикова, 2006; Байер, 2013), моделювання та побудови технічних елементів та композицій (Полторапавлова, 1990; Літовко, 2002; Мірошніченко, 2006).

Значущість технічної підготовки в художній гімнастиці не викликає сумніву, про що свідчить значна кількість наукових праць відносно зазначеного питання. Так, в роботі Є.В. Ветошкіної (1981) показано підхід удосконалення технічної майстерності в стрибкових вправах; В.Ю. Сосіною (1984) представлено програму навчання вправ з предметами з урахуванням білатерального регулювання; Н.М. Шуліко (1984) розроблено комплекс спеціально-підготовчих вправ для оволодіння юними гімнастками технікою рухових дій з м'ячем. Авторські методики навчання пропонують Р.Ш.

Гулбані (1986) на прикладі оволодіння базовим елементами техніки з обручем, Р.І. Тарнопольська (1986) на базі біомеханічного аналізу техніки високо-далеких стрибків, Крапивіна Е.А. (1988) на основі вдосконалення техніки базових опорних обертальних рухів, Г.А. Чикалова (1988) з урахуванням кількісних показників техніки кидкових рухів з обручем. С.Л. Рукавициною (1991) розроблено підхід програмованого навчання вправам з обручем; Г.Н. Ключниковою (1992) запропоновано навчання кидкових елементів з м'ячем на основі створення уявлення про їх виконання; Т.В. Нестеровою (1993) розкрито засоби технічної підготовки гімнасток високої кваліфікації в групових вправах; робота І.С. Семибратової (2007) присвячена надійності виконання перекидів предметів у групових вправах; Р.І. Андреевою (2011) розроблено технологію навчання юних гімнасток техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки; Н.О. Андреевою (2015) запропоновано технологію удосконалення техніки виконання вправ з м'ячем на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці.

Проте в спеціальній науково-методичній літературі майже відсутня інформація про деталізоване розкриття з позиції використання сучасних систем реєстрації рухових дій людини та конкретизації проблематики рухової взаємодії гімнастки з предметом з урахуванням особливостей статодинамічної стійкості тіла спортсменок і її впливу на якість вирішення рухових завдань. Поетапне вирішення зазначеного питання дозволить розробити та впровадити в практику спортивної підготовки спортсменок, які спеціалізуються в художній гімнастиці, технологію, що спрямована на підвищення ефективності їхніх рухових взаємодій з предметами на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Висновки.** Аналіз спеціальної літератури, а також досвід провідних фахівців з виду спорту свідчить про актуальність питання щодо підвищення ефективності техніки рухових взаємодій з предметами кваліфікованих спортсменок у художній гімнастиці, що потребує науково-методичного забезпечення з подальшою розробкою та апробацією експериментальних програм, орієнтованих на вирішення зазначеного питання.

#### **Література**

1. Болобан В. Н. Регуляция позы тела спортсмена / В. Н. Болобан. К.: «Олимп. Лит.», 2013. – 232 с.
2. Гавердовский Ю. К. Совершенствование техники движений и специальной технической подготовки как основа высших достижений в современном спортивной гимнастике / Ю. К. Гавердовский // Наука в олимп. спорте. – 2012. – № 1. – С. 7–26.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн./В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.: ил.

## ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТЗАЛУ

Розпутній О.П.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Для підвищення рівня спортивної підготовки студентських команд з футболу важливою є розробка програмно-методичного забезпечення навчально-тренувального процесу, яке представляє собою систему цілеспрямованих взаємодій наукового педагогічного знання і змагальної діяльності з метою вдосконалення соціальних, духовних, індивідуальних і фізичних якостей студентів [5].

Викладач повинен оперувати не тільки основними положеннями і правилами гри, а й вміти правильно побудувати навчально-тренувальний процес, володіти методиками і принципами тренування [1].

Одним з основних методологічних принципів викладання футболу є диференційований та індивідуальний підхід до тренування. Навчально-тренувальний процес студентів має бути побудований з урахуванням основних методів і принципів [2].

У сучасних умовах для ефективного управління навчально-тренувальним процесом студентів у вищому навчальному закладі тренеру необхідно знати основні аспекти педагогіки, фізіології, біомеханіки і психології, вміти проявляти управлінські впливи у процесі фізичної, теоретичної, психологічної, тактичної і технічної підготовки, а також передбачати і прогнозувати спортивні результати [3].

Як показує аналіз публікацій [1, 3, 6], більшість тренерів використовують різні критерії для відбору обдарованих гравців у студентські команди з футболу, що носять суб'єктивний характер.

Тому проблема підготовки студентських команд з футболу у сучасних умовах навчально-тренувального процесу у ВНЗ набуває досить актуального значення і потребує пошуку ефективних шляхів вирішення.

**Мета дослідження** - визначити особливості навчально-тренувального процесу студентської команди з футболу.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та світової мережі Internet з проблеми, яку вивчаємо; педагогічне спостереження; метод порівняння.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Навчально-тренувальний процес студентської команди в Національному університеті харчових технологій (НУХТ) визначається навчальними планами університету, в якому відводиться 144 години на спортивну секцію з футболу.

Згідно з навчальним планом університету заняття в команді проводились тричі на тиждень, тривалістю по 80 хв протягом навчального року з вересня по червень. У січні місяці була перерва в зв'язку з зимовою екзаменаційною сесією і канікулами.

Щорічно до складу студентської збірної команди приєднуються нові гравці, з міста Києва, Київської області, а також з інших областей України, які до вступу у вищий навчальний заклад пройшли підготовку в різних командах (футбольні інтернати, ДЮСШ, спеціалізовані спортивні школи, шкільні секції). Рівень підготовленості гравців, що приходять до збірної команди НУХТ, навіть тих що мають спортивний розряд, різний.

Педагогічне спостереження проводилось у 2015/16 навчальному році. Навчально-тренувальні заняття відвідували 36 студентів-спортсменів з першого по шостий курс.

Основним завданням збірної команди це була підготовка до змагань з футболу серед студентських команд ВНЗ міста Києва та XV чемпіонату України серед команд ВНЗ.

Річний план навчально-тренувальної роботи був розроблений з урахуванням календаря змагань, який проводиться за системою «осінь – весна» у два кола: «осінь-



зима», «зима-весна» за принципом «кожний з кожним»: на своєму полі та на полі суперника [4].

Обидва сезони мали самостійні періоди: підготовчий, змагальний і перехідний. Також при проведенні навчально-тренувальних занять зі студентами враховувалось поєднання тренувань з академічними заняттями.

**Висновки.** Підготовка студентських команд має свої труднощі й особливості. З кожним роком відбуваються постійні зміни в складі команди, оскільки одні спортсмени приходять на перший курс, інші закінчують університет і вибувають з команди. При плануванні річного плану роботи слід враховувати рівень підготовленості гравців; кількісний склад студентів, які займаються в команді, а також вік студента.

У студентській команді режим тренувань і відпочинку визначається не самим тренером, як у професійних і клубних командах, а заданими умовами навчального процесу у ВНЗ, в якому відводиться певна кількість годин на спортивну секцію.

З вищевикладеного стає очевидним, що тренер студентської команди змушений переборювати ряд труднощів, при комплектації команди, при спробі правильної організації тренувального процесу відповідно до законів розвитку спортивної форми й адаптації.

Вивчення особливостей навчально-тренувального студентських команд з футболу дозволяє розробити програму підготовки та необхідність внесення корекції в планування річного циклу.

#### **Література**

1. Балан Б. А. Особливості підготовки студентських збірних команд з футболу до короткострокових змагань / Б. А. Балан, Г. В. Лунін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 1. – С. 13 – 16.
2. Бойченко С. В. Індивідуалізація учебно-тренувального процесу футболістів на основі педагогічного контролю / С. В. Бойченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2004. – № 20. – С. 86-91.
3. Лисенчук Г. А. Из опыта подготовки сборной команды Украины по футболу / Г. А. Лисенчук, В. Виндюк, В. Водян // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV міжнар. наук. конгр. – К., 2000. – С. 209.
4. Регламент змагань з футболу серед студентських команд вищих навчальних закладів м. Києва [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.fask.com.ua/docs/>
5. Стасюк В. Показники підготовленості кваліфікованих гравців студентських футбольних команд / В. Стасюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. - Вінниця, 2015. – Вип. 19. – Т. 2, – С. 381–386.
6. Шпичка Т. А. Особенности построения микроциклов в годичном цикле подготовки квалифицированных футболистов в мине-футболе / Т. А. Шпичка // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова : Сер. 15. – К., 2016. – Випуск 10 (80)16. – С. 145–148.

## АНАЛІЗ ІНФОРМАТИВНОСТІ ПОКАЗНИКІВ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Сададі Хамуда

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Відповідно до методологічних основ теорії спорту, одним з ключових напрямів підвищення ефективності спортивної підготовки є вдосконалення системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності в конкретному виді спорту, так і індивідуальних можливостей спортсмена. Передбачається орієнтація на групові та модельні характеристики змагальної діяльності та підготовленості, відповідну систему підбору і планування засобів педагогічного впливу, контролю і корекції тренувального процесу [2].

Реалізація такого підходу має принципове значення для бігу на середні дистанції, де пред'являються підвищені вимоги до функціональних можливостей спортсменів. Це пов'язано з тим, що змагальну вправу бігун на 800 і 1500 м проходить в зоні інтенсивності, при якій максимально активізується реакція кардіореспіраторної системи, аеробне і анаеробне енергозабезпечення роботи спортсменів [1, 3]. Актуальним напрямом досліджень є обґрунтування кількісних і якісних характеристик функціональних можливостей, розробка системи оцінки та критеріїв виявлення спеціальної витривалості, розробка параметрів тренувальних навантажень, спрямованих на підвищення спеціальної працездатності бігунів на середні дистанції.

**Мета дослідження** – розробити та обґрунтувати систему оцінки функціонального забезпечення спеціальної витривалості для підвищення ефективності управління тренувальним процесом легкоатлетів–бігунів на дистанції 800 і 1500 м.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури, практичного досвіду роботи провідних фахівців в галузі фізичної культури і спорту; педагогічне тестування; газоаналіз, біохімічний аналіз крові; телерадіопульсометрія; методи математичної статистики та аналізу.

**Результати дослідження і їх обговорення.** Для оцінки інформативності отриманих показників був проведений кореляційний і факторний аналіз. Результати факторного аналізу дозволили виділити дві групи показників, які вказали на провідні компоненти фізичної підготовленості бігунів.

В першу групу показників входять: кількісні та якісні характеристики спеціальної працездатності, показники реакції КРС та аеробного енергозабезпечення роботи. Питома вага цього чинника становить 50 %. Звертають на себе увагу три показники функціональних можливостей бігунів, які характеризують різні сторони функціонального забезпечення спеціальної працездатності і впливають на рівень провідних сторін функціональних можливостей бігунів – на рівень аеробної потужності і ефективність використання анаеробного резерву.

Перший показник – результат бігу на дистанції 600 м. З літературних джерел добре відомо, що в умовах фізичних навантажень, які виконуються з інтенсивністю, близькою до максимальної, спортсмени досягають найвищих показників дефіциту  $O_2$  протягом 75–90 с роботи [4]. У цей період легкоатлети завершують біг на тестовій дистанції 600 м. Реакція КРС на високий рівень гіпоксичних зрушень багато в чому визначає специфіку і рівень реакції організму на наступних відрізках дистанції. Це можна побачити при оцінці взаємозв'язку результату в бігу на 600 м з показниками анаеробного резерву організму – MAOD ( $r = 0,81$ ), а також при оцінці взаємозв'язку з показниками в бігу на 800 м ( $r = 0,69$ ).

Другий показник – рівень утворення реакції надлишкової вентиляції - % excess VE. Результати кореляційного аналізу показали залежність від цього показника рівня

порогу анаеробного обміну – HRAT ( $r = 0,71$ ) і потужності аеробного енергозабезпечення роботи  $VO_{2max}$  ( $r = 0,77$ ).

Третій показник – величина анаеробного резерву спортсмена MAOD. Важливість цього показника пов'язана не тільки з рівнем працездатності легкоатлетів на дистанції 800 ( $r = 0,75$ ) і 1500 м ( $r = 0,61$ ), а й з рівнем концентрації лактату крові ( $r = 0,79$ ). Це при тому, що сам показник концентрації лактату крові не показав високого ступеню інформативності. Можна думати, що рівень MAOD вказує на можливості достатнього (не підвищеного) рівня мобілізації анаеробного гліколітичного енергозабезпечення за умови високого рівня реакції КРС та аеробного енергозабезпечення. Це важливо для ефективного функціонального забезпечення спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. У цей період значні напруження анаеробної функції можуть призводити до форсованого досягнення рівня високої працездатності, зниження адаптаційного резерву і передумов до зростання спортивних результатів у майбутньому.

До другої групи належать: показники працездатності, які характеризують анаеробне енергозабезпечення легкоатлетів. Питома вага другого чинника значно нижче, він становить 25 %. Інформативними характеристиками даного чинника є показники працездатності легкоатлетів в тестовому завданні 300 м. Ці показники характеризують здатність до швидкого включення в роботу анаеробного алактатного і лактатного енергозабезпечення, тобто до прояву швидкісних можливостей спортсменів. Значення цих показників впливає із взаємозв'язку з іншими показниками працездатності ( $r = 0,57-0,69$ ), а також взаємозв'язку зі швидкістю впрацьовування організму в умовах інтенсивної роботи (по T50HR,  $r = 0,77$ ) і рівнем загального анаеробного резерву організму (по MAOD,  $r = 0,69$ ).

**Висновки.** Наведені дані свідчать, що високий рівень працездатності на дистанції 800 м визначають показники провідних компонентів анаеробного енергозабезпечення за умови функціональної підтримки реакції КРС. На дистанції 1500 м ефективність функціонального забезпечення характеризується здатністю виконувати навантаження субмаксимальної інтенсивності за рахунок переважного використання аеробного резерву організму, тобто ефективності функціонування киснево-транспортної системи та високих окислювальних здібностей м'язів. Показники функції анаеробного енергозабезпечення задіяні в тій мірі, в якій вони не викликають значного рівня закислення організму.

Для формалізованої оцінки функціонального забезпечення фізичної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються на середні дистанції розроблено модельні характеристики, а також значення показників, які характеризують знижені, нормативні та високі рівні показників функціональних можливостей і працездатності спортсменів.

Таким чином, можна говорити, що система контролю фізичної підготовленості кваліфікованих легкоатлетів може бути орієнтована на оцінку можливості спортсменів щодо подолання окремо дистанцій 800 і 1500 м. Зниження інтегральної оцінки дає можливість проаналізувати індивідуальні передумови до подолання дистанції 800 або 1500 м.

### Література

1. Березова Н. Т. Индивидуальная типовая адаптация на тренировочные и соревновательные нагрузки высококвалифицированных бегунов на средние дистанции / Н. Т. Березова // Человек в мире спорта. – М., 1998. – Т.2. – С.362–363.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн.. – К.: Олимп. лит., 2015. – с. 680 с.
3. Юшко Б. Эффективность использования интервальной гипоксической тренировки у легкоатлетов-бегунов при спортивных нагрузках анаэробной гликолитической

- направленности [Электронный ресурс] / Б. Юшко, П. Радзиевский, Т. Дыба, М. Радзиевская // Наука в олимп. спорте. – 2002. – № 3–4. – С. 81–85.
4. Withers R.T. Oxygen deficits incurred during 45, 60, 75 and 90-s maximal cycling on an air-braked ergometer / R.T Withers, G. van der Ploeg, J.P. Finn // Eur. J. of appl. Physiol. – Berlin. –1993. –Vol.67, N 2. – P.185–191.

## ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Сиваш І. С.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Групові вправи художньої гімнастики – це командний вид спорту, де всі гімнастки перебувають у єдиній системі взаємодій. Результати змагальної діяльності в цьому виді спорту залежать від злагодженості роботи команди, відповідності сторін підготовленості, стану спортивної форми кожної спортсменки. Досягнення високої ефективності змагальних дій і тренувань впливає на настрій команди, на мікроклімат в команді, створює передумови збереження складу на тривалий період підготовки та є умовою подальших успіхів спільної діяльності [1]. Оптимізація навчально-тренувального процесу – одне з актуальних завдань сучасної теорії і методики системи підготовки спортсменок високої кваліфікації. Узагальнюючи практичний досвід підготовки спортсменів у різних країнах, результати наукових досліджень у галузі теорії і методики спортивного тренування, можна зробити висновок, що одним з основних напрямів в організації спортивної підготовки є різке зростання обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень [2, 3]. Підготовка гімнасток до головних стартів чотириріччя обумовлює необхідність інтенсифікації науково-дослідної роботи в сфері теорії і методики художньої гімнастики при більш тісній взаємодії тренерів, лікарів, учених [4].

**Мета дослідження** – визначити шляхи підвищення змагальної діяльності кваліфікованих спортсменок в групових вправах художньої гімнастики.

**Мета дослідження:** аналіз даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет, систематизація та узагальнення, опитування, педагогічні спостереження за тренувальним та змагальним процесом.

**Результати дослідження.** Рухова координація спортсменок у команді є умовою, що спрямовує і регулює весь процес навчання координації рухових дій. Вона виступає значним фактором, що сприяє узгодженості дій спортсменок і виражається в швидкості та ефективності оволодіння новими вправами, а також динаміці спортивних результатів в умовах напруженої змагальної боротьби. Досягнення цього відбувається за рахунок однакового рівня майстерності, і проявляється в однотипності, узгодженні, чіткості, злитості як синхронних, так і асинхронних рухів та рухових взаємодій [2]. Рівень спортивної майстерності гімнасток забезпечується багатьма компонентами підготовки та досягається в процесі багаторічного вдосконалення. Для досягнення високих результатів більшою мірою стала використовуватися інтегральна (комплексна) підготовка, що включає всі сторони: технічну, фізичну, психологічну, тактичну, що відповідає поглядам науково – методичної літератури зі складно-координаційних видів спорту. Підготовка до головних стартів пов'язана не тільки з перенесенням навантажень у тренувальній роботі, а й з режимом харчування, сну, відпочинку, проведення дозвілля. Якщо в особистому багатоборстві підготовка та виступ залежить від однієї гімнастки, то у групових вправах необхідна наявність універсальності в підготовці, високого рівень виконання спеціальної технічної підготовки у команді, психологічного клімату команди. Удосконалення цих сторін підготовленості є важливим питанням для тренерів та керівництва федерації [6].

Групові вправи відзначаються різноманітністю рухової діяльності, що вимагає високої рухливості нервової системи та якостей, це характеризує сильний врівноважений і рухливий тип. Тому так важливо своєчасно зробити оцінку стану здоров'я та індивідуальних нейродинамічних властивостей гімнасток [4, 5]. Єдність і синхронність роботи в групових вправах можлива не тільки за рахунок однакової фізичної підготовленості, а й єдиної технічної підготовленості всієї команди.

Високому рівню функціональної підготовленості слугує відмінна працездатність, що проявляється у здатності якісно виконувати великий обсяг тренувальної роботи.

Гімнастки у команді повинні швидко адаптуватися. Підготовка на змагальному етапі підготовки орієнтована на збереження базових компонентів підготовленості, забезпечення повноцінного відновлення і досягнення високого рівня адаптації та виведення спортсменок на рівень готовності до головних змагань. Враховуючи календар змагань, структура макроциклів підготовки кваліфікованих гімнасток у групових вправах складалась з двох макроциклів; змагального, підготовчого та перехідного періодів. Мезоцикли: втягуючий, базовий, контрольний-підготовчий, перед змагальний, змагальний, відновний. Мікроцикли: базовий, модельний, модельно-контрольний, ударно-модельний, підвідний, змагальний. За цей період проходили головні змагання макроциклу підготовки, контрольні, відбіркові і підготовчі. У структурі та змісті етапу безпосередньої підготовки до головних змагань чітко проявляються основні принципи, обумовлені основними завданнями етапу - забезпечення готовності гімнасток під час участі в головних змаганнях. Співвідношення засобів підготовки гімнасток у мікроциклах безпосередньої підготовки до головних стартів було таким: 312 годин – засоби інтегральної підготовки, 120 годин – засоби технічної підготовки, 26 годин засоби рекреаційні, 23 години – засоби спеціальної фізичної підготовки.

Планомірне цілеспрямоване використання різноманітних засобів і методів відновлення сприяє не ослабленню, а, навпаки, закріпленню тренувального ефекту навантаження. Тільки комплексне використання педагогічних, медико-біологічних, психологічних засобів і методів забезпечують максимальну ефективність системи відновлення. Основні сторони підготовки спортсмена в змагальному періоді характеризуються певною спрямованістю. Фізична підготовка набуває характеру безпосередньої функціональної підготовки до граничних змагальних напружень і спрямована на досягнення максимальної (для даного макроциклу) спеціальної тренуваності. Спортивно-технічна і тактична підготовка забезпечує доведення обраних форм змагальної діяльності до можливо високого ступеня досконалості. У спеціальній психічній підготовці особливого значення набуває безпосереднє налаштування команди на змагання, мобілізація на вищі прояви фізичних і духовних сил, а також регуляція емоційних станів і вольових проявів у процесі змагань, виховання правильного ставлення до можливих спортивних невдач. Для тривалого і насиченого старта змагального періоду слід чергувати змагальні і відновні мезоцикли. Використання вітамінно-мінеральних комплексів у спорті вищих досягнень є досить ефективним допоміжним методом підтримання спортивної форми на весь змагальний період.

### Література

1. Быстрова И.В. Психолого-педагогическая технология управления адаптацией гимнасток к групповой спортивной деятельности: на примере групповых упражнений в художественной гимнастике: дис. ... канд. психол. наук./ И.В. Быстрова. – СПб., 2008 – 194 с.
2. Сосіна В. Аналіз традиційної методики спеціальної фізичної підготовки спортсменок у групових вправах художньої гімнастики (за результатами анкетування найсильніших гімнасток світу) / В. Сосіна, В. Ленишин // Молодий вчений. – 2014. – № 7 (10). – С. 191–193.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 752 с.
4. Шинкарук О.А. Художественная гимнастика: отбор и ориентация подготовки спортсменок в групповых упражнениях: монография / О.А. Шинкарук, И.С. Сиваш - Олимп. лит., 2016.– 120 с.
5. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / [Шинкарук О.А., Лисенко О.М., Гуніна Л.М. та

ін.; за заг. ред. О.А.Шинкарук. ]. К.: Олімп. л-ра, 2009. – 144 с.

6. Сиваш И. Подход к формированию специализации "Групповые упражнения" в художественной гимнастике / И. Сиваш, О. Шинкарук // Олимпийский спорт и спорт для всех : мат. 18 междунар. науч. конгр. (Алматы, 1-4 октября 2014 г.) т.-Алматы, 2014. - Т. 1. -С. 149-152.

## СПІВВІДНОШЕННЯ СИЛ ПРОВІДНИХ КОМАНД СВІТУ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА МІЖНАРОДНІЙ СПОРТИВНІЙ АРЕНІ (НА ПРИКЛАДІ ГРУПОВИХ ВПРАВ)

Сиваш І. С., Гудим В. В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Сучасний розвиток групових вправ характеризується безперервною зміною міжнародних правил змагань кожного олімпійського циклу. Правила змагань впливають і керують розвитком спорту і повинні відображати оцінки всіх компонентів майстерності гімнасток [1, 2]. Щільність змагальних результатів в групових вправах настільки велика, що проблема вдосконалення підготовки гімнасток як окремої олімпійської дисципліни на всіх етапах багаторічного вдосконалення залишається актуальною. Не можна домогтися надійності і стабільності спортивної майстерності в багаторічному процесі підготовки без вдосконалення спортивних результатів всієї команди. Для цього необхідно формування спільної спортивної техніки в команді, урахування міжособистісних стосунків гімнасток, вдосконалення прямого і зворотного зв'язку спільної колективної діяльності, включення відповідних засобів і методів навчання, формування критеріїв відбору для ефективної командної діяльності [3, 4].

**Мета** – аналізуючи результати змагань, вивчаючи оцінки, визначити співвідношення сил провідних команд світу з групових вправ художньої гімнастики та простежити зміни вимог, як до змісту вправ, так і до компонентів оцінювання.

**Методи дослідження:** аналіз даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет, систематизація та узагальнення, опитування, педагогічні спостереження за тренувальним та змагальним процесом.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В олімпійському циклі 2013–2016 рр. після проведення цілого ряду наукових досліджень у змаганнях вперше було використано систему оцінки виконавської майстерності, що отримала наукове обґрунтування. Оцінку в кожному виді змагань здійснювали за двома компонентами: D – труднощі, А + Е – артистичні і технічні помилки, максимальна оцінка за вправу – 20,000 балів [5]. Система оцінок компонентів виконавської майстерності на даний олімпійський цикл враховує: створення балансу між усіма компонентами (складність, композиція, виконання); використання «типової» для кожного предмета техніки; демонстрацію специфіки кожного виду багатоборства; розмаїття рухів тілом і предметом. Ця система оцінювання було апробовано на чемпіонатах світу 2013, 2014 і 2015 років. Жорстка вимога правил змагань – суворої відповідності переліку і порядку виконання елементів під час змагань із записом в офіційній картці гімнастки, – за думкою деяких авторів, негативно позначається на адекватності визначення істинної цінності композицій [6].

Проведені дослідження показали, що документ, за допомогою якого здійснюється управління гімнастикою в світі, стримує розвиток виду спорту, обмежуючи досягнення в художній гімнастиці. Відзначається, що удосконалення правил змагань повинно йти по шляху розробки ранжирування всіх елементів за ступенем складності на основі біомеханічного аналізу. Таблиці в правилах змагань мають містити всі елементи, які можуть вибиратися спортсменками для своїх композицій, щоб вони були різноманітними і оригінальними. Судді, оцінюючи змагальні програми, повинні записувати вправу по ходу його виконання в реальних умовах, а не звіряти його з заздалегідь підготовленими картками. Дані рекомендації було враховано членами технічного комітету Міжнародної федерації при розробці правил змагань на новий олімпійський цикл 2017–2020 років; акцент ставлять на предмети, міняються і предмети, з якими виступають гімнастки.

Згідно з правилами змагань, виконання вправ у художній гімнастиці оцінюється, враховуючи такі вимоги: висока, відточена техніка; широка амплітуда; повне поєднання рухів з музикою; різнобічна підготовленість; пластичність, артистизм,



витонченість; виразність і елегантність. Крім того, до вправ ставляться такі вимоги: оригінальність, творча вигадка, відповідність характеру музичного твору, емоційність.

На спортивний результат в групових вправах впливають технічна складність композиції, оригінальність, виконавська майстерність і артистизм, рівень предметної підготовленості гімнасток. Рухова сумісність спортсменок у команді є умовою, що направляє і регулює весь процес навчання сумісності рухових дій. Досягнення цього відбувається за рахунок однакового рівня майстерності спортсменок і проявляється в однотипності, узгодженості, чіткості, злитості як синхронних так і асинхронних рухів та рухових взаємодій [7].

За підсумками офіційних змагань 2013–2016 років, основними і найближчими суперниками збірної команди України є збірні Росії, Болгарії, Білорусії, Кореї, Азербайджану, Італії, Іспанії, але також є команди Узбекистану та Ізраїлю, рівень яких серйозно виріс за останні чотири роки. Рейтинг збірної команди України з групових вправ (багатоборство), за даними FIG по роках складає: 2013 р. – п'яте місце, 2014 р. – восьме місце, 2015 р. – восьме місце, 2016 р. – восьме місце.

За підсумками Ігор XXXI Олімпіади (багатоборство), у кваліфікаційному раунді взяли участь 14 команд з 14 країн. Кращі вісім з них за сумою балів за дві вправи виступили у фіналі групового багатоборства. Збірна команда Росії показала максимально можливі результати і принесла країні золоту нагороду. У фіналі змагань команди Іспанії та Болгарії в сумі за дві вправи набрали однакову кількість балів. В результаті срібні медалі були присуджені команді Іспанії, оскільки першим критерієм при рівності балів, йшла сума за виконання, а вона у команди Іспанії виявилася вище 17,866 бала проти 17,766 бала у команди Болгарії. Команда України посіла сьоме місце.

**Висновки.** Аналіз виступів усіх учасниць змагань з групових вправ художньої гімнастики на Іграх XXXI Олімпіади показав, що багато команд світу стали демонструвати цікаві і складні композиції. Всі суперниці зробили гідну конкуренцію в боротьбі за лідерство. Необхідно підкреслити позитивну тенденцію – збільшення кількості країн, де групові вправи художньої гімнастики отримали свій розвиток, а рівень виконавської майстерності гімнасток значно підвищився.

### Література

1. Винер-Усманова, И. А. Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне / И. А. Винер-Усманова, Р. Н. Терехина // Учен. записки уни-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 15–18.
2. Винер-Усманова И. А. Анализ результатов чемпионата Европы по художественной гимнастике в Минске / И. А. Винер-Усманова, Р. Н. Терехина, М. Шишковская, Е. А. Пирожкова // Учен. записки уни-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 6 (76). – С. 24–27.
3. Сосіна В. Аналіз традиційної методики спеціальної фізичної підготовки спортсменок у групових вправах художньої гімнастики (за результатами анкетування найсильніших гімнасток світу) / В. Сосіна, В. Ленишин // Молодий вчений. – 2014. – № 7 (10). – С. 191–193.
4. Шинкарук О. А. Художественная гимнастика: отбор и ориентация подготовки спортсменок в групповых упражнениях: Монография / О. А. Шинкарук, И. С. Сиваш – К., Олимп. лит., 2016. – 120 с.
5. Терехина Р. Н. Ретроспективный анализ соревновательных результатов ведущих гимнасток мира / Р. Н. Терехина, Е. С. Крючек., Е. Н. Медведева, И. А. Винер-Усманова, // Ученые записки уни-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 255–259.
6. Ленишин В. Особенности судейства групповых и индивидуальных вправ художественной гимнастики [Электронный ресурс] / В. Ленишин, В. Сосіна // Спорт. наука України. – 2014. – № 5 (63). – С. 41–46.
7. Быстрова И. В. Психолого-педагогическая технология правления адаптацией гимнасток к групповой спортивной деятельности: на примере групповых упражнений в художественной гимнастике: дис. ... канд. психол. наук./ И. В. Быстрова. – СПб., 2008. 194 с.

## INDOOR ROWING FOR SPORTSMEN IN SAILING

Skrypchenko I.T.

*Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports, Dnipro*

**Introduction.** The athlete's physical preparation in sailing is very important. The physical and physiological demands of sailing included – power, strength, aerobic conditioning, agility and core strength [1, 3]. Obviously the physiological demands vary by sailing class but elements of each are present across the range. Today coaches look for different means of training, which can effectively improve the physical preparedness of qualified athletes.

Using indoor rowing is one of these methods. The yachtsmen from many countries use the Concept 2 Indoor Rower to test fitness and to develop the power, strength and aerobic fitness needed to meet the physiological demands of competitive sailing [2].

The goal of this work is to show the efficiency of indoor rowing in the physical training process of qualified sportsmen in sailing.

**Methods:** analysis of literature and Internet resources, morphometric measurements, rowing on the concept 40 sec. sprint performance Peak Power, methods of mathematical statistics.

**Results.** Experts makes the following recommendations for the quality and quantity of fitness/training needed for developing and maintaining sportsmen's cardio-respiratory fitness:

- The activity should be one that uses large muscle groups, and is maintained continuously and is rhythmical or aerobic in nature;
- The duration should be from 20-60 minutes of continuous exercise;
- Training should be regular: 3 to 5 times per week;
- The intensity of the exercise should raise the heart rate to between 60-85% of maximum heart rate;
- Strength training of moderate intensity should be added twice a week.

Rowing satisfies these recommendations and for sailors it has a number of advantages over other forms of training:

1. Rowing is a non-impact exercise; it places less impact-related wear and tear on the body. This is especially important for combating over- use injuries.

2. The rowing machine provides a fitness workout that utilizes every major muscle group in the body as well as the heart, lungs and circulatory system work through a complete range of fitness/training intensities and adds variety to your training programme.

3. It offers a time-efficient method to improve aerobic capacity and reduce body fat (Weight is important in some sailing classes e.g. 49er - most boats aim for 148 kg or 155 kg weight band, Laser and Windsurfer classes).

4. It can provide excellent power/strength workouts that will develop the physiological qualities needed, for example, by a 49er crewmember when hoisting the spinnaker. This is a crucial part of a crew's role and takes approximately 5-7 seconds of flat out effort.

5. Rowing can be done indoors anytime, important when you are not able to get out sailing due to inclement weather.

6. It is a safe and effective way of training while recovering from certain injuries.

7. Rowing on the Concept 2 Indoor Rower provides an accurate means for monitoring his/her level of conditioning, and offers constant feedback whilst rowing. For example, you can train, using the heart rate monitor interface (Polar PM3/PM4 and/or Suunto on the latest PM4 monitor) in heart rate training zones that are clearly defined and applicable to you.

We conducted researches of morphological and functional indices of qualified sailors from different classes of the Olympic boats and it showed the significant differences (tabl.1) [4, 5, 6].

Table 1  
Morphological and functional profile of elite sailors in Olympic classes boats

Class yachts	B ody weight, kg	He ight, cm	Sum of skinfolds, mm	Esti mated fat, %	body	40 sec. sprint performance Peak Power, watts
Finn	9 5-106	18 0-196	70- 120	12- 20		701-978
470 male helm	5 8	17 2-176	35-65	10		397-650
470 female helm	5 3-58	16 0-170	75-95	20		408-457
470 male crew	7 0-72	18 0	35-65	10		555-631
470 female crew	7 0	17 2-177	75-95	22- 24		373-414
49-er male helm	6 8-73	17 4-180	65-90	12- 16		420-706
49-er male crew	7 5-80	18 0-188	35-80	8-16		620-798
Windsurfin g male	6 8-74	17 8-188	40-60	10- 15		640-680
Windsurfin g female	6 0-62	16 5-175	80	18- 22		520-550
Laser	7 8-82	17 8 – 188	50-75	10- 12		558 – 699
Laser Radial female	6 6-68	16 6 – 176	60-95	20- 26		500 - 640

There showed that 40 sec. sprint performance Peak Power of qualified sailors from different classes of the Olympic boats is within the range: for men – 420-978 watts and women – 373-640 watts.

Training on the Concept II for the athletes must consider the load capacity range.

Eddie Fletcher and Pete Cunningham developed training programs five levels of training (low, medium, higher than the average, high, very high) for yachtsmen. They determine the level of yachtsmen's preparedness choosing the appropriate training program.

**Conclusion.** Under contemporary conditions it is necessary to find new methods and means of training for qualified athletes in sailing. This method today is the use of the training on the Concept II, which is already used in many countries, but has not been applied in Ukraine yet.

Such training can effectively improve the sailors's physical and functional preparation, considering each athlete's class of yachts.

#### Literature:

1. Blackburn M. Sailing fitness //The complete introduction to Laser racing. Singapore Sports Council, Singapore. – 2000. – P. 173-200.

2. Fletcher E. Indoor Rowing Sailing Guide / Eddie Fletcher, Pete Cunningham: [Electronic resource]  
[http://www.rya.org.uk/SiteCollectionDocuments/Racing/Web%20Documents/Concept2\\_sailing\\_guide.pdf](http://www.rya.org.uk/SiteCollectionDocuments/Racing/Web%20Documents/Concept2_sailing_guide.pdf)

3. Skrypchenko I.T. Physical preparation of qualified sportsmen in sailing / I.T. Skrypchenko // Sportyvny Visnyk Prydniprovia - Dnipropetrovsk, 2016 – № 2. – P.129-135

4. Skrypchenko I.T. Peculiarities of Anthropometric Indexes of High Qualified Sportswomen in Sailing / I. T. Skrypchenko // Sportyvny Visnyk of Prydniprovia. – Dnipropetrovsk: DSIPCS, 2006. – No. 1. – P.16-18.

5. Skrypchenko I.T. About Some Characteristics of Morphological Model of Olympic Athletes in Sailing /I.T. Skrypchenko // Sportyvny Visnyk of Prydniprovia. – Dnipropetrovsk: DSIPCS, 2007. – No. 2-3. – P. 139-141.

6. Skrypchenko I.T. Model Characteristics of Anthropometric Indexes of High Qualified Yachtwomen in Olympic Yacht Class / I.T. Skrypchenko // «Sport for All»: Volume of Articles on the 5<sup>th</sup> International Scientific Practical Conference. – Minsk: PolesSU, 2013. – P.219-223.

## INTERCOMMUNICATIONS of INDEXES of 10-13-YEAR-OLD SPORTSMEN-DANCERS' PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL PREPAREDNESS

Soronovych I., Kaluzhna O.

*National University of Ukraine on Physical Education and Sport*

**Abstract.** The article deals with physical training, as the part of the training process of 10-13-year-old sportsmen-dancers.

Having revealed the correlation of different levels we confirm literature data on the dependence of certain physical qualities of physical development and transfer of very large physical conditions in childhood and adolescence. Close positive correlations between certain physical properties indicate that use of exercises with their development in one training session, and inverse-about the possibility of negative transfer of relevant physical qualities and as a result of the irrationality of their development in one training session.

**Problem.** Continued dynamic growth of athletic performance, professionalization of sport and increased competition in the international arena, causes activation of finding effective ways of training young athletes, who would create preconditions for achieving future high results in the chosen sport [1, 5]. Sportsmen-dancers' technical preparedness is determined by the quality of a wide arsenal of dance figures, united in the dance song in every dance of Latin American and European programs. The effectiveness of technical training strongly depends on the proper physical training, which creates a solid foundation for quality mastering complex by coordination of motor actions [3, 6, 10]. Thus, the construction of physical training, its structure and content in sports dancing are actual scientific and practical problems..

### **Analysis of recent researches and publications.**

Since sportsmen-dancers' specific competitive activity perform a variety of causes for the bio structure and coordination of movement complexity, the effectiveness of their learning and performance are largely determined by the level of physical fitness of young athletes [3, 8]. Rational choice of means and methods of physical training can ensure optimal development of physical qualities that play a crucial role in competitive activity [1, 2 and others.]. Productivity will solve this problem if there is information about the relationship of physical fitness indicators. However, the problem of improving the process of young athletes' physical training in dance sport in the scientific and methodological literature are not covered [3, 8]. At the same time, changes in the dance sport, which took place in the last decade are recognized in the 1997 IOC sport dance sport, making corrections to the rules of competition, expanding arsenal of dance elements, led to a significant increase in the intensity of training and competition loads [3, 10]. One aspect of solving this problem may be studying the relationship of indicators of physical fitness and physical development of young athletes-dancers.

**Aim** is to determine the structure of the correlation between indices of physical fitness and physical development of athletes, dancers on the stage of preliminary basic training

**Methods:** 1.Theoretical analysis and synthesis of the literature. 2. Pedagogical supervision (control level of physical preparedness) using instrumental methods: anthropometry, timekeeping, dynamometry, software definition of psycho physiological reactions "Effekton". 3.Spearman's. Correlation analysis.

The results and discussion.

The results and discussions on Linkages and informative indicators of physical fitness were determined using Spearman's correlation analysis [4, 7]. Evaluation was performed at three levels: low -  $p \leq 0,05$ ,  $r = 0,404 - 0,514$ ; average -  $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,515 - 0,628$ ; high -  $p \leq 0,001$ ,  $r \geq 0,629$ . Using correlation analysis to determine relationships and, consequently, selection of informative indicators, we analyzed 24 indicators of physical preparedness, and two –of physical development of 10-13 year-old boys. Whereas in adolescence an indicator of physical fitness is largely due to state of

physical development, namely the total size of the human body, we measured the length and weight of 10-13-year-old boys [1, 2 and others.].

Results of the study indicate a high positive correlation ( $r=0,915$ ) length and weight of young dancers. Analysis of the correlation matrix shows that the weight of young dancers, correlated with a significantly smaller number of indicators of their physical preparedness at the same time, athletes with greater body weight had poorer performance on complex speed reacting (535).

Creating a rational process of physical training of sportsman, who specialize in sports dances, is essential with knowledge of the interactions between different physical properties and forms of their manifestation in motor (sports) activity [3, 10].

The data obtained show that the estate has the power of positive relations of medium and high power level with stronger hands (541), speed of running (-668) and the ability to orientation in space (633), and low level - with a force weaker hands (504).

At the same time there is inverse relationship of high and low level set of simple reaction time, explosive power, sometimes complex reactions, mobility in the ankle joints, fidelity micro-time intervals and muscular effort ( $r$  from 445 to 623).

Explosive strength, excepting unexpected inverse relationship with social class and wrist strength is very strong positive correlation with strength endurance, sometimes having a simple response, mobility in ankle joints, balance and reproduction of micro-time intervals ( $r$  from -534 to 694).

Overall performance, determined from index Harvard's step test, had high positive relationship with opposition wrist strength (582 and 532) and low - with total flexibility (height "bridge") and the ability to orientation in space (417 and -513, respectively).

The mobility of ankle joints was likely ( $p \leq 0,05-0,01$ ) positive correlation relationship with the various forms of physical qualities, namely, explosive strength, strength endurance, latent time, simple reaction cross twine, fidelity 5 - micro-seconds time interval and fidelity muscle force value of 75% of individual maximum ( $r$  from 448 to 623). The ability to support both static and especially dynamic balance is essential for efficient execution of all without exception, both dance programs.

According to our results, static balance had positive relationships of middle and high tightness only with fidelity 5, 15 and 30-second time intervals. With other forms of physical qualities, including indicators of dynamic equilibrium, we have established statistically significant relationships. This indicates that the static and dynamic balance to be developed analytically, since between them no positive transfer. At the same time there is the ability to orientation in space with high materiality inversely correlated with the rate of complex reacting (-704), with an average materiality - with a static equilibrium (534), simple reaction time (-555). Moreover, fidelity muscular effort is the largest 50% of individual maximum (548) and low materiality - with strength endurance (485).

These data confirm the existing data on the specificity of the manifestations of coordination skills and demonstrate the need for targeted development in athletes, specializing in dance sport [3, 6].

**Conclusions:** 1. Results of correlation analysis confirmed the literature data on the relatively close correlation between indices of physical development and physical fitness of young athletes and the general physical qualities transfer from one to another physical quality and the same physical quality of children and adolescents' various motor actions .

2. The presence of a large number of possible positive relationships between 10-13-year-old athletes' certain physical qualities , dancers demonstrate the feasibility of integrated development in the same training session.

3. Possible inverse relationship between some physical properties of young athletes, dancers prove the unreasonableness of the application in a single session of exercise on the development of these qualities.

**Literature:**

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.

2. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис. на соиск. уч. степени д-ра наук. – М, 1979. – 26 с.

3. Жбанков О. В. Контроль функционально-кондиционной подготовленности в спортивных танцах / О. В. Жбанков // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех : VII Междунар. науч. конгресс. – М. – 2003. – Т. 3. – С. 166-167.

4. Лапач С. Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием EXCEL / С. Н. Лапач, А. В. Чубенко, П. Н. Бабич. – К., 2000. – 215 с.

5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець [навч. посіб.] – Львів : Штабар. – 1997. – 207 с.

6. Лях В. И. Динамика взаимосвязи между координационными способностями и морфологическими признаками, координационными способностями и показателями развития психологических функций у детей / В. И. Лях // Избранные аспекты спортивной методики: Мат. Междунар. науч. конф. – Брест. – 1993. – С. 83-91.

7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

8. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк, 2005. – 285 с.

9. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів [навч. посіб. для студ. ВНЗ] / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська л-ра, 2001. – 483 с.

10. Терехова М. А. Методика физической подготовки танцоров 10-11 лет на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис....канд. пед. наук : (13.00.04) : / Терехова М. А., Волгоградская ГАФК. – Малаховка. – 2008. – 28 с.

## РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТХЕКВОНДИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Стрельчук С.

*Дніпропетровський медичний інститут традиційної і нетрадиційної медицини, Дніпро, Україна*

**Вступ.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що на сучасному етапі розвитку тхеквондо ВТФ, роль спеціальної фізичної підготовки значно підвищується. Багато фахівців наполягають, що регламент сучасного поєдинку (керугі) передбачає його значну інтенсифікацію, навіть у досить юних спортсменів. Тому на етапі попередньої базової підготовки основний акцент робиться на розвиток швидкісно-силових якостей, окремих видах координаційних здібностей і швидкості [1, 2].

**Мета дослідження** – дослідити сучасний стан проблеми розвитку спеціальних рухових якостей тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи дослідження:** вивчення, аналіз, систематизація та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Етап попередньої базової підготовки у тхеквондо ВТФ охоплює віковий діапазон дітей від 9–10 до 12–13 років. Одним із основних завдань даного етапу багаторічної підготовки спортсменів є цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, які припадають на сенситивну фазу розвитку, та тих, що забезпечать реалізацію індивідуального стилю боротьби.

Серед фізичних якостей саме координаційні здібності мають особливе значення, тому що вони досить тісно пов'язані з іншими фізичними здібностями [2, 3, 5]. Слід відмітити, що сила м'язів, швидкісні здібності, гнучкість і (до певної міри) витривалість являють собою своєрідний субстрат спритності. З однієї сторони, спритність залежить від ступеня розвитку інших фізичних здібностей, з іншої, – визначає можливість їх раціонального використання.

Тхеквондо як олімпійський вид спорту не тільки пред'являє різні вимоги до координаційних здібностей в цілому, але й зумовлює необхідність максимального прояву їх окремих видів. Наприклад, таких, як збереження стійкості рівноваги, статокінетична стійкість, здібність до перебудови рухів, орієнтація у просторі. У той же час координаційні здібності, які залежать від морфофункціональних і психологічних факторів, пов'язані, перш за все, з технічною майстерністю спортсмена, багато в чому визначаючи її рівень [1, 2, 5].

При вивченні вікових особливостей розвитку фізичних і рухових здібностей було визначено, що вибірковість впливу залежить від сенситивних періодів, а це диктує спрямованість тренувальних засобів. Найбільш високе представництво сенситивних періодів розвитку координаційних здібностей встановлено для молодшого і першої половини підліткового віку [1, 4], зокрема пік розвитку спритності припадає на 8–9 і 11–12 років.

При вдосконаленні координаційних здібностей юних спортсменів застосовуються вправи різного ступеня складності – від відносно простих, що стимулюють діяльність аналізаторів і нервово-м'язового апарату й готують організм до складніших рухів, до складніших вправ, які потребують від спортсменів повної мобілізації їх функціональних можливостей [2, 3]. При виконанні вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей, дотримуються наступних методичних прийомів: застосування незвичайних вихідних положень; дзеркальне виконання вправ; зміна швидкості або темпу рухів, просторових меж, в яких виконується вправа, способу виконання вправи, протидії партнера у парних вправах, ускладнення вправи додатковими рухами;

Інтервали відпочинку повинні бути достатніми для відносно повного відновлення. Наступні вправи рекомендують виконувати за відсутності значних слідів від



попереднього навантаження. Основним завданням при розвитку координаційних здібностей є оволодіння різноманітними руховими навичками та їх компонентами.

Рівень швидкісно-силової підготовленості тхеквондиста має велике значення при виконанні різноманітних технічних дій (ударів, серій, комбінації, ступу, маневрування, атак, контратак, захисту). За даними наукових досліджень [1, 4], найбільші темпи приросту швидкісно-силових здібностей – у хлопчиків, а як слід й збільшення тренувальних засобів, спостерігається від 8 до 9, від 10 до 12 і від 14 до 15 років, тобто в основному у молодшому та підлітковому віці.

При розвитку швидкісно-силових здібностей спеціальними засобами у тхеквондо моделюються спурти з ударами по «лапі» або протектору партнера. Два-чотири спурта об'єднують у серію, відпочинок між серіями – до 3-5 хв., тобто практично до вихідного рівня роботоспроможності. Початок наступної серії контролюється за показниками пульсу: при досягненні ЧСС 120–130 уд.·хв.<sup>-1</sup> робота продовжується.

Швидкісні здібності забезпечують швидкість виконання тхеквондистами одиночних ударів, серій та комбінацій, що, у свою чергу, позитивно впливає на результат у конкретному поєдинку. Швидкість як рухова здібність являє собою сукупність відносно незалежних компонентів: латентного періоду простої рухової реакції, швидкості одиночного руху, частоти (темпу) рухів.

Активний розвиток швидкісних здібностей у підлітків-хлопчиків спостерігається від 9 до 12 років, зі зменшенням від 8 до 9 і від 13 до 16 років, зі стабілізацією у 12–13 років. Тобто, протягом 10 років швидкісні здібності інтенсивно розвиваються, й при цьому найбільший темп приросту припадає на підлітковий вік [1, 3, 4].

Основними засобами розвитку швидкісних здібностей у юних тхеквондистів є вправи, які виконуються з максимальною (граничною) інтенсивністю протягом короткого часу. В цьому віці доцільно використовувати переважно засоби, спрямовані на підвищення частоти рухів (серії ударів). Слід підвищувати швидкісні здібності, застосовуючи головним чином швидкісно-силові вправи [4, 5]. Виконання швидкісних вправ буде доцільним, якщо у малих обсягах – від заняття до заняття – підвищувались швидкісні здібності, збільшувалась кількість рухів у одиницю часу. При цьому вправи не повинні бути одноманітними. Їх завдання – охоплювати різні групи м'язів якомога ширше, вдосконалювати регуляторну діяльність центральної нервової системи і підвищувати координаційні здібності юних спортсменів.

**Висновки.** Аналіз даних спеціальної літератури дозволив виявити недостатню кількість інформації щодо розвитку спеціальних рухових здібностей юних тхеквондистів, що, насамперед, може впливати на якість виконання техніко-тактичних дій і на результати змагальної діяльності в цілому. Теоретичне дослідження дає підставу стверджувати, що найбільш важливими руховими здібностями у тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки є швидкісно-силові, координаційні здібності та швидкісні якості.

### Література

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимп. лит. – 2002. – 296 с.
2. Лукіна О. В. Оптимізація спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеню канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт» / О.В. Лукіна. – Дніпропетровськ, 2010. – 24 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит. – 2015. – Кн. 1. – 680 с.
4. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко учеб. пособие. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
5. Савченко В. Г. Провідні компоненти фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів-сдиноборців / В. Г. Савченко, О. В. Лукіна // Спорт вісн Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 111–116.

## ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР В УКРАЇНІ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Сушко Р. О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Сучасні тенденції розвитку спортивних ігор свідчать про високий рівень зацікавленості у командних ігрових видах спорту в світі з боку науковців, вболівальників і меценатів [4, 6]. Такий стан речей викликаний впливом потужних процесів глобалізації спорту вищих досягнень, що формує нові вимоги перед українськими спортсменами, тренерами та адміністративним штабом [1–3]. Попри гучні перемоги минулого, сьогодні ігрові командні види спорту не можуть створити гідну конкуренцію на міжнародному рівні, що підтверджують низькі статистичні показники змагальної діяльності на чемпіонатах Європи і постійна відсутність українських національних збірних команд зі спортивних ігор у головних турнірах (Олімпійських іграх і чемпіонатах світу) [5, 7].

**Мета дослідження** – проаналізувати сучасний стан розвитку спортивних ігор і запропонувати конкретні підходи до вирішення кризових завдань.

**Методи дослідження:** аналіз даних наукової літератури; педагогічні спостереження; історично-логічні методи дослідження (контент-аналіз, компаративістський підхід).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Акт проголошення незалежності України в 1991 р поклав край юридичному існуванню УРСР, а українські спортсмени отримали почесне право захищати кольори українського прапора на міжнародній арені. Зимові олімпійські ігри 1994 – 2014 років відбулися без участі української хокейної збірної. Вперше у 1996 р Україна як самостійна держава взяла участь у літніх Олімпійських іграх в Атланті (США). Спортивні ігри було представлено трьома командами з ігрових видів спорту: водне поло (чоловіки), волейбол (жінки) і баскетбол (жінки). І хоча вдалим вважали виступ лише українських баскетболісток (четверте місце), вболівальники і фахівці сподівались на подальші олімпійські успіхи в командних спортивних іграх. Україна як самостійна держава брала участь у Літніх олімпійських іграх шість разів, але, крім представлених вище досягнень у 1996 р, національні збірні команди з ігрових видів спорту були представлені ще лише один раз у 2004 р – гандбол (жінки). Їх досягнення – бронзові медалі Олімпійських ігор (Афіни, Греція).

Узагальнити основні існуючі проблеми національних збірних команд зі спортивних ігор можна наступним чином:

- соціально-економічна ситуація в країні ставить під сумнів можливість підготовки якісного резерву, дитячо-юнацький спорт потерпає внаслідок фінансово-економічної кризи через необхідність збільшення витрат на підготовку команд, а не окремих спортсменів;
- обмежене фінансування фактично унеможливило конкуренцію та ротацію складу команд, що негативно вплинуло на процес підготовки і рівень змагальної діяльності;
- вплив глобалізації на спорт вищих досягнень, а саме, можливість міграції кращих гравців за кордон, негативно вплинула на рівень національних чемпіонатів.

Не дивлячись на складнощі, в нашій країні зростають обдаровані юні спортсмени, в яких зацікавлені світові центри підготовки і професійні клубні команди інших держав. Деякі висококваліфіковані гравці отримали якісну підготовку і демонструють високий міжнародний рівень змагальної діяльності, а кваліфікація тренерів, які очолюють національні збірні, здебільшого, не викликає сумніву. Але ефективність їх змагальної діяльності низька через відсутність високих змагальних результатів.

Аналіз представлених позитивних і негативних складових свідчить про потребу в обґрунтованих науково-методичних підходах до вирішення кризової ситуації в спортивних іграх. Ймовірно, що позитивний вплив матимуть такі кроки:

- створення прозорих обставин для роботи тренерів ДЮСШ в країні, створення системи матеріального заохочення для найбільш кваліфікованих тренерів, які протягом багатьох років готують перспективних спортсменів;
- удосконалення стосунків між федераціями і талановитими гравцями різного рівня підготовленості (сприяння молоді в бажанні навчатися та продовжувати підготовку за кордоном, кваліфікованим спортсменам – можливості набуття змагального досвіду в кращих світових центрах підготовки і лігах);
- пошук можливостей побудови демократичних взаємин гравця і тренера збірної команди, коли сучасні засоби комунікації дозволять налагодити системний зв'язок з метою плідної дистанційної співпраці відповідно до прогнозованих тактичних схем гри команди і суперника;
- тотальна пропаганда яскравих особистостей з метою популяризації виду спорту в засобах масової інформації.

**Висновок.** В Україні розвиток спортивних ігор має певні недоліки, пов'язані з відсутністю системної роботи за існуючими критеріями ефективності розвитку виду спорту та не відповідають тенденціям провідних світових країн. Незважаючи на це, розвиток командних спортивних ігор в Україні має потужний потенціал до відродження існуючих переможних традицій.

#### Література

1. Борисова О.В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса): / О. Борисова – К.: Центр учеб. лит-ры. – 2011. – 312 с.
  2. Дорошенко Э. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх / Э. Дорошенко // Наука в олимп. спорте. – 2014. – № 4. – С. 15–21.
  3. Костюкевич В. Експертний аналіз техніко-тактичної майстерності спортсменів високої кваліфікації / В. Костюкевич // Спорт. наука України: [електронне видання]. – 2013. • № 4 (55). – С. 16–21.
  4. Платонов В.Н. Подготовка спортсменов разных стран к Олимпийским играм / В.Н. Платонов, Ю.А. Павленко, В.В. Томашевский. – К: Изд. дом Д. Бураго, 2012. – 336 с.
  5. Сушко Р. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень / Р. Сушко, Е. Дорошенко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – № 2. – С. 140–146.
  6. Robson S. Strategic Sport Development / S. Robson, K. Simpson, L. Tucker. – Routledge, 2013. – 288 p.
- Олімпійські ігри. Офіційний сайт. Код доступу: [https:// www.olympic.org/](https://www.olympic.org/)

## ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Тракалюк Т. О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

**Вступ.** Спортивні танці – ациклічний, складно-координаційний вид спорту, який пов'язаний з мистецтвом виразного руху. Питання фізичної підготовки танцюристів як фундаментального компоненту процесу фізичного вдосконалення активно обговорюється як теоретиками, так і практиками [1, 6, 7].

Тривалість та інтенсивність змагальних композицій, координаційна складність технічних елементів, їх широкий арсенал, насичені рухові дії з різкою зміною напрямків руху, фіксовані позиції, підтримки, високий темп виконання конкурсних композицій (ЧСС до 190 уд·хв<sup>-1</sup>), висока щільність календаря змагань – ці особливості виду спорту і специфіка змагальної діяльності характеризують зміст і спрямованість фізичної підготовки спортсменів-танцюристів [2].

Досвід останніх років переконливо свідчить, що етап спеціалізованої базової підготовки доцільно розглядати лише для спортсменів, які мають передумови та бажання подальшого спортивного вдосконалення. Загальновідомий факт, що зростання спортивних результатів можливе лише за умови, коли техніка виконання вправ буде відповідати певному рівню фізичної підготовленості. Тому більшість фахівців у спортивних танцях визнають залежність ефективності виступів спортсменів-танцюристів від оптимального поєднання їх фізичної та технічної підготовленості.

Достатня фізична підготовленість спортсменів забезпечує цілісність, систематичність і безпеку тренувального процесу, а також є критерієм сумісності партнерів для занять спортивними танцями [5].

Питання вдосконалення фізичної підготовки в цілому і окремих фізичних якостей спортсменів в різних видах спорту та на різних етапах багаторічного вдосконалення досліджували такі вчені: В. М. Заціорський (1979), В. П. Філін (1974, 1995), Л. П. Матвеев (1977, 1991), Ю. В. Верхошанський (1988, 1998), В. М. Платонов, М. М. Булатова (1995), К. П. Сахновський (1990), Ю. К. Гавердовський (1991), П. Губа (1991, 2008), Л. В. Волков (2002), О. М. Худолій (2011), В. М. Платонов (2013) та інші.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, свідчить, що практично відсутні як дані досліджень, так і рекомендації фахівців-практиків, пов'язані з використанням засобів фізичної підготовки в ході тренувальних та змагальних виступів кваліфікованих танцюристів у спортивних танцях.

Спортивні танці, ставши видом спорту, нагально потребують розробки наукових основ організації тренувального процесу, критичного переосмислення засобів, форм і методів навчання, які використовуються сьогодні (О. М. Калужна, 2011, 2013; І. М. Соронович, 2013; М. Faina, 2005; М. А. Wyon, 2005).

**Мета дослідження:** вивчення особливостей удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях на етапі спеціалізованої базової підготовки, як важливої складової тренувального процесу, обґрунтування необхідності вивчення та розробки наукових основ організації тренувального процесу; встановлення залежності ефективності виступів спортсменів-танцюристів від оптимального поєднання їх фізичної та технічної підготовленості.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної наукової літератури, методи індукції та дедукції, аналізу і синтезу, абстракції, порівняння, спостереження, оцінки тренувальної та змагальної діяльності, математичної статистики і аналізу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Більшість фахівців у спортивних танцях визнають залежність ефективності виступів спортсменів-танцюристів від оптимального поєднання їх фізичної та технічної підготовленості [1, 3, 4, 8, 9].

Фізична підготовка у спортивних танцях потрібна не тільки як базова складова успішної технічної підготовки, а й повинна будуватися з урахуванням специфічних вимог змагальної діяльності. Кожен зі структурних компонентів забезпечується рівнем розвитку таких інтегральних якостей, як швидкісні, силові, координаційні здібності, рухова витривалість і гнучкість. Отже, у процесі спортивного тренування і в умовах змагальної діяльності, жоден з видів підготовленості не реалізується ізольовано, а залежить від ступеня досконалості інших, визначається ними й обумовлює їх рівень. Поліпшення фізичної підготовленості призводить до переходу на вищий рівень технічної майстерності, і навпаки, досконала техніка ефективно реалізується за рахунок відповідного рівня фізичної підготовленості. Поліпшення показників фізичної і технічної майстерності веде до високої тактичної та психологічної підготовленості, яка виражається в ефективній та результативній змагальній діяльності [3].

Спортивні танці на сучасному етапі свою розвитку висувають високі вимоги до рівня технічної та виконавчої майстерності спортсменів. За аналогією з іншими складно-координаційними видами спорту, можна припустити, що у спортивних танцях повинні поєднуватися фізичний розвиток спортсмена, його функціональні можливості, збалансованість танцювальних комбінацій, висока якість техніки, естетика виконання змісту змагальних програм [4].

У практиці танцювального спорту найчастіше навчання й тренування ведуться методом багаторазового повторення конкретних композицій, тобто фактично змагальних вправ, при цьому спортивне тренування не передбачає цілеспрямованого базового вдосконалення фізичних і функціональних можливостей спортсменів. Тому однією з актуальних проблем спортивних танців є розробка простих і доступних комплексів або блоків вправ, що дозволяють грамотно, на науковій основі, здійснювати фізичну підготовку кваліфікованих танцюристів у спортивних танцях.

**Висновки.** Проведені дослідження дозволили виявити проблемні питання в системі підготовки танцюристів у спортивних танцях і дали наукове обґрунтування цілеспрямованому використанню комплексів і засобів у розвитку рухових якостей як основи формування передумов для досягнення високих результатів. Таким чином, незважаючи на те що українська школа спортивного танцю має достатній авторитет у світі, сьогодні практично відсутні наукові програми з цього виду спорту для спортивної підготовки спортсменів. Не створені програми контролю рівня фізичної підготовленості, яка дозволить переносити не тільки високі специфічні навантаження, а й відповідати високим адаптаційним реакціям, відсутні модельні характеристики підготовленості спортсменів. Це свідчить про актуальність обраного напрямку досліджень, необхідність подальшого пошуку сучасних підходів до організації та управління тренувальним процесом спортсменів-танцюристів.

### Література

1. Грачев Д. И. Упражнения в специальной физической подготовке спортсменов-танцоров / Д. И. Грачев // Тез. докл. Рос. научно-метод. конф. по проблемам развития спортивных танцев. – 2000. – С. 42-46.
2. Гусева Р. В. Некоторые аспекты оптимизации учебно-тренировочного процесса в спортивных танцах / Р. В. Гусева // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: мат. 7 междунар. науч. конгр. – М., 2003. – Т.3. – С. 159–169.
3. Меренков А. Н. Физическая подготовка в танцевальном спорте / А. Н. Меренков, М. В. Сахарова // Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех: матер. 12 междунар. науч. конгр. – М., 2008. – Т.3. – С. 142, 143.
4. Сивицкий В. А. Физическая подготовка в танцевальном спорте / В. А. Сивицкий, Л. А. Карпенко // Олімпійський спорт і спорт для всіх: матер. 14 міжнар наук. конгр, присвяч. 80-річчю НУФВСУ: тези доп. – К., 2010. – С.122.
5. Сингина Н. Ф. Структура многолетней подготовки в спортивных балльных танцах / Н. Ф. Сингина // Спортивные танцы: Бюллетень. – 1999. – № 2. – С. 22–24.

6. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: матер. XIV Всерос. научно-практ. конф. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 90 с.
7. Стриганова В. М. Современный бальный танец: пособие / В. М. Стриганова., В. И. Уральская. – М.: Просвещение, 1978. – 431 с.
8. Терехова М. А. Методика физической подготовки танцоров в спортивных бальных танцах: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / М. А. Терехова. - Волгоград, 2008. – 168 с.
9. Терехова М. А. Повышение физической подготовленности танцоров 16-18 лет посредством системы пилатес / М. А. Терехова, Г. А. Чикалова, С. Б. Колесников // Современ. пробл. науки и образования. – 2015. – № 1.

## ПРОЯВ РІВНОВАГИ У СПОРТСМЕНІВ-СКЕЛЕЛАЗІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Уварова Н. В.

*Національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди, Харків, Україна.*

**Вступ.** Введення спортивного скелелазіння до програми Олімпійських Ігор 2020 поставило багато задач для тренерів та науковців цього напрямку. Проблеми спортивного відбору, прогнозування результатів постають досить гостро у зв'язку з тим, що від кожної країни може виступити лише один спортсмен (один чоловік та одна жінка).

У олімпійську програму включено нову дисципліну – багатоборство, що вимагає від спортсмена реалізації своїх можливостей у дисциплінах лазіння на швидкість, трудність та боулдерінг (навантаження на організм в них відрізняється за інтенсивністю, часом та характером). Потрібно виявити перспективних початківців, щоб підготувати спортсмена, який під час змагань покаже найкращі результати у різних дисциплінах.

Згідно зі спортивною класифікацією скелелазіння належить до комплексних (комбінованих) видів спорту [1]. Які характеризуються високою варіативністю дій та зміною інтенсивності праці. Поширена думка, що найважливішими для досягнення успіху у скелелазінні є силові складові та витривалість. Але дослідження техніки переміщення спортсменів на трасах показали, що від здібності спортсмена балансувати залежить, який шлях проходження траси він обере із багатьох наявних варіантів [2]. Сучасне спортивне скелелазіння у виді боулдеринг все частіше висуває виклик дієвим навичкам спортсмена тому що, для проходження траси однієї тільки сили рук та пальців недостатньо. Спортсмен повинен вміти проявляти свої здібності та навички на трасах з різними кутами, зачіпками, рельєфом, залишивши позаду всі страхи, тривоги та переживання, сконцентрувавшись лише на проходженні траси. Багато досліджень проведено з розвитку спеціальної витривалості та силових якостей у скелелазів [3]. У сучасній підготовці скелелазів домінує думка, що найважливіше – це розвиток силових здібностей рук, корпусу та пальців.

Дослідженню рівноваги та балансу у спортсменів–скелелазів присвячено набагато менше матеріалів. Група сербських науковців (Milan Ignjatovic, Daniel Stankovic, Vesna Pavlovic) розпочала свої дослідження на цю тему у 2015 р. Вони виявили залежність результатів виступів на змаганнях у різних видах скелелазіння від проявів різних видів рівноваги (шляхом вимірювання показників рівноваги з зоровим аналізатором та без нього [4]).

**Мета** - встановлення відмінностей у прояві рівноваги між чоловіками та жінками–скелелазами високої кваліфікації.

**Методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 26 спортсменів-скелелазів: 14 чоловіків та 12 жінок; них 8 майстрів спорту України, 10 кандидатів у майстри спорту та 8 спортсменів першого спортивного розряду. Дослідження проводилось під час Кубка України на складність 15 квітня 2017 р., у м. Києві на скеледромі «Гіперіон». Спортсменам було запропоновано виконати тест «Фламінго» – стійку на одній нозі з заплющеними очима. Фіксувався час виконання вправи до втрати рівноваги.

**Результати дослідження.** У чоловіків мінімальний показник становив 5 с, максимальний – 90 с, середній – 27,5 с. У жінок мінімальне значення 21 с, максимальне – 166 с, середнє – 69 с. Це свідчить про те, що у жінок, що займаються скелелазінням здатність зберігати рівновагу при відсутності зорового аналізатора більш розвинена, ніж у чоловіків. Стаж занять скелелазінням становив від шести років до 21 року у чоловіків, та від трьох років до 15 років у жінок. Кореляції між показниками стажу занять та здатності зберігати баланс не виявлено.

**Висновки.** У результаті даного дослідження встановлено, що у жінок більш розвинена здатність зберігати рівновагу, незважаючи на стаж занять скелелазінням.

Для того, щоб виявити кореляцію між показниками рівноваги та спортивною кваліфікацією, заплановано дослідження серед скелелазів початкової підготовки та серед скелелазів високої кваліфікації зі збільшенням кількості досліджуваних у кожній групі.

### **Література**

1. Stankovic D. Relation and influences of sport climbers' specific strength on the success in sport climbing. South African / D. Stankovic, A. Joksimovic, M. Aleksandrovic // J. Research in Sport, Phys. Education and Recreation. – 2011. – 33 (1). – P. 121–132.
2. Репко Е. А. Особенности функциональных и скоростно-силовых возможностей элитных альпинистов и представителей различных видов скалолазания / Е. А. Репко // Физ.е воспитание студентов. – 2013. – № 6 – С. 60–65. doi:10.6084/m9.figshare.840505
3. Binney, D.M., Cochrane, T. 2015. Competative rock climbing: Psyliological and anthropometric attributes. / D. M. Binney, T. Cochrane // 2<sup>nd</sup> Intern. Conf. on Scie. and Technol. in Climbing and Mountaineering. Retrieved Desember 10, 2015, from the World Wide Web: <http://www.trainingforclimbing.com/new/research/binney2003b.shtml>
4. Ignjatovic M. Relations and influence of balance on the result in sport climbing./ M. Ignjatovic, D. Stankovic, V. Pavlovic // Facta Universitatis. Series: Physical Education and Sport. Vol/14, № 2, 2016, pp.237–245.



## ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПРОФІЛЬ АСИМЕТРІЇ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНИХ ПОЄДИНКІВ У ФЕХТУВАННІ

Улан А. М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** У змагальній діяльності у фехтуванні за останні 20 років відбулися істотні зміни, що сприяло підвищенню видовищності та динамічності ведення спортсменом поєдинків [3, 4]. В рамках одних змагань спортсмен проводить протягом дня фехтувальні бої, які характеризуються високим психоемоційним напруженням, граничними фізичними і психічними навантаженнями, що досягають свого піку у фіналі змагань. У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку резервів організму спортсменів для ефективної організації їх змагальної діяльності та забезпечення планомірного підвищення результату. Одним з таких напрямів пошуку резервів є дослідження індивідуального профілю асиметрії спортсменів [5, 6].

**Мета дослідження** – на основі літературних даних і практичного досвіду обґрунтувати необхідність урахування індивідуального профілю асиметрії спортсменів з метою підвищення результативності змагальної діяльності у фехтуванні.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет, опитування, узагальнення і систематизація.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Зміни у змагальній діяльності, що відбулися у другій половині 1990-х років (заборона схресного кроку, бігу і «флеші» у шаблістів), вплинули на техніко-тактичний арсенал фехтувальників і його реалізацію. Так, на Іграх XXVII Олімпіади в Сіднеї 2000 р. в процесі ведення поєдинків шаблісти використовували більшу кількість прийомів пересувань: випадів, кроків (стрибків) вперед-назад, а також комбінацій прийомів маневрування.

Введення у 2005 р. до правил змагань з фехтування на шаблях регламенту оцінки випередження при взаємних атаках (0,12 мс) дозволило виявити суттєві зміни у змагальній діяльності спортсменів і розширення їх бойового арсеналу. Так, на чемпіонаті світу в 2007 році було виявлено помітне збільшення кількості зближень кроками і стрибками вперед, а також комбінацій прийомів нападу, що ускладнює досягнення спортсменом перемоги у ході фехтувального поєдинку. Це дає підстави припустити, що для підвищення результативності боїв при плануванні структури змагальної діяльності і підготовки спортсмена в цілому доцільно звертати увагу на наявність генетично детермінованих особливостей кожного з них [3, 4].

Численні дослідження в спорті демонструють необхідність побудови тренувального процесу і планування спортивної підготовки в цілому з урахуванням біологічного аспекту спортивної діяльності [7, 8]. Це викликано граничними навантаженнями, характерними для спорту вищих досягнень, а також тим рівнем можливостей, який повинен демонструвати спортсмен у процесі змагальної діяльності. У зв'язку з цим зростає значущість пошуку найбільш раціональної структури рухів для кожного спортсмена, де основними критеріями виступають надійність і економічність. Це визначається наявністю у спортсмена асиметрії, яка значною мірою генетично детермінована, але може змінюватися під впливом спортивної діяльності [1]. Функціональна асиметрія багато в чому визначає індивідуальність людини, оскільки особливості психіки, які її обумовлюють, безпосередньо залежать від того, яка півкуля головного мозку у процесі діяльності набуває провідної ролі. Домінування правої або лівої півкулі в діяльності людини зумовлює не тільки вибір провідної руки, ноги, ока, вуха, але також визначає тип мислення, організацію мовлення, тип темпераменту, рівень тривожності, особливості уваги, сприйняття, пам'яті, різні способи вирішення завдань [2].

Опитування тренерів з фехтування з України, Росії і Китаю (n=25) дозволило підтвердити необхідність урахування функціональної асиметрії в процесі багаторічного вдосконалення спортсменів (64 %). 56% опитаних зазначили, що для спортсменів з

різним профілем функціональної асиметрії характерне використання в змагальних поєдинках прийомів і дій, які мають незначні відмінності між собою. 28% респондентів вважають, що прийоми і дії даних спортсменів значно відрізняються один від одного і вимагають ретельного планування на основі врахування їх функціональної асиметрії. 16% тренерів відзначили, що відмінності в прийомах і діях відсутні [8]. Таким чином, викладені вище дані підтверджують необхідність обліку індивідуального профілю асиметрії при плануванні змагальної діяльності фехтувальників.

**Висновки.** Сучасний розвиток фехтування, підвищення інтенсивності змагальної практики, високий рівень підготовленості суперників вимагають пошуку нових підходів до підвищення ефективності змагальної діяльності фехтувальників, одним з яких є вивчення і врахування індивідуального профілю асиметрії спортсменів. Це пов'язано зі значним його впливом на ефективність і економічність застосування спортсменом прийомів і дій у ході ведення фехтувальних поєдинків.

#### Література

1. Бердичевская Е. М. Функциональная межполушарная асимметрия и спорт / Е. М. Бердичевская // Функциональная межполушарная асимметрия. - М.: Научный мир. – 2004. – С. 636-671.
2. Вашина М. Г. Функциональные асимметрии и успешность спортивной деятельности / М. Г. Вашина . – Минск, 2006. - С. 37-40.
3. Тышлер Г. Д. Теория и методика формирования техники и тактики передвижений спортсменов в соревновательном пространстве и технология совершенствования приемов в многолетней тренировке (на примере фехтования): автореф. дис. на соискание степ. д-ра пед.н. / Г. Д. Тышлер. – М., 2010. – 46 с.
4. Улан А. Н. Особенности ведения поединков в фехтовании на современном этапе развития вида спорта/ А. Н. Улан // Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – №. 4. – С. 119-121.
5. Улан А. Особливості прояву функціональної асиметрії в єдиноборствах / А. Улан // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. - Львів, 2016. - Вип. 20. Т. 1,2. - С. 169–173.
6. Шинкарук О. Узагальнення досвіду організації відбору в олімпійському спорті/ О. Шинкарук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – №. 2. – С. 35-40.
7. Шинкарук О. Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів з урахуванням функціональної асиметрії: теоретичні передумови/ О. Шинкарук, А. Улан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – №. 1. – С. 15-18.
8. Шинкарук О. Сучасні погляди на прояв феномену лівші в спорті / О. Шинкарук, А. Улан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – №. 3 (35). – С. 117-124.

## ВПЛИВ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АСИМЕТРІЇ НА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ОРІЕНТАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Улан А. М., Балковий І. С.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Сьогодні через стрімкий розвиток популярності футболу та інтенсифікації його тренувальної та змагальної діяльності виникає необхідність пошуку та детального вивчення нових критеріїв відбору та орієнтації підготовки найобдарованіших спортсменів. Враховуючи результати виступів українських футбольних команд та аналізуючи практичний досвід, можна стверджувати, що для підвищення ефективності та результативності змагальної діяльності футболістів є недостатнім управління виключно тренувальним процесом. Особливої уваги потребує розробка нових підходів до пошуку найбільш здібних дітей до занять футболом та подальшої орієнтації їх підготовки, базуючись на урахуванні генетичних задатків, що характеризуються низькою мінливістю під впливом тренувань. При цьому, на думку спеціалістів, одним із інформативних критеріїв відбору і орієнтації підготовки спортсмена є функціональна асиметрія [2; 3; 6; 10].

**Мета дослідження** – обґрунтувати необхідність урахування функціональної асиметрії для підвищення ефективності орієнтації спортивної підготовки футболістів в процесі їх багаторічного удосконалення.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення матеріалів мережі Інтернет, літературних джерел, метод синтезу і аналізу, систематизація даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз робіт багатьох спеціалістів доводить, що урахування генетично детермінованих особливостей під час відбору і орієнтації підготовки спортсмена в процесі багаторічного удосконалення є актуальним в багатьох видах спорту [2; 6; 9]. При цьому, критеріями «таланту» повинні виступати не узагальнені дані: антропометричні показники, рівень фізичної підготовленості, а дані, які опираються на експертне вивчення генетичної схильності, яка думку фахівців, є індикатором спортивного результату. Тут великого значення набуває урахування функціональної асиметрії, яка в свою чергу обумовлює темпи росту технічної майстерності, спортивного результату, впливає на вибір ігрового амплуа футболіста та сприяє формуванню особливостей ведення гри. Так, у сучасній літературі відмічається збільшення кількості футболістів, ведучою ногою для яких є ліва, що обумовлює необхідність врахування вподобань спортсмена у володінні однією з кінцівок при плануванні тренувального процесу а також при виборі амплуа для гравця [2].

Дослідження свідчать про те, що функціональна асиметрія є також додатковим резервом, який підвищує ефективність тренувального процесу: нею можна керувати, згладжуючи або підвищуючи залежно від потреб спортивної діяльності. У ігрових видах спорту тренери прагнуть за допомогою футболіста-лівші підвищити ефективність командної гри. Так, спеціалісти стверджують, що футболістів з ведучою лівою ногою доцільно використовувати на лівому фланзі, амбідекстрів - або на лівому фланзі, або в центрі поля, а гравців з ведучою правою ногою – на правому фланзі [10]. Крім того, зі спортивної психології відомо, що переучування спортсменів володіти неведучим органом або посилення тренувань неведучого органу можуть викликати затримки у розвитку, а в результаті - і в становленні спортивної майстерності [1].

Аналіз вітчизняної навчальної програми для ДЮСШ з футболу [7] дозволив виявити дефіцит знань щодо вивчення та урахування функціональної асиметрії при відборі та орієнтації спортивної підготовки юних футболістів. Серед критеріїв, що використовуються в процесі відбору - вік, рівень загальної (за результатами контрольних нормативів - біг, човниковий біг, стрибки) та спеціальної (за результатами контрольних нормативів - біг на 30 м з веденням м'яча, удар по м'ячу ногою, укидання м'яча на дальність, жонгливання м'ячем) фізичної підготовленості. Однак, дані тести не передбачають оцінку їх виконання ведучою та неведучою ногою, що свідчить про

можливість недооцінки генетичних схильностей юних спортсменів в процесі спортивного відбору та орієнтації підготовки.

**Висновки.** Зростання результатів на міжнародній спортивній арені, підвищення динамічності та видовищності футбольних матчів висувають жорсткі вимоги не тільки до відбору талановитих новачків для занять спортом, а й до раціональної орієнтації їх спортивної підготовки. Фундамент для спортивного вдосконалення футболістів слід закладати, починаючи з етапу початкової підготовки, ґрунтуючись на задатках спортсмена, які генетично детерміновані і мають високу прогностичну цінність. Одним із таких є функціональна асиметрія, яку доцільно враховувати в футболі для вибору командної та групової тактики з урахуванням особливостей кожного гравця, а також для правильного вибору ігрового амплуа спортсмена.

### Література

1. Бердичевская Е. М. Функциональная асимметрия и спорт / Е. М. Бердичевская, А. С. Гронская // Функциональная асимметрия и спорт: рук. по функцион. межполушарной асимметрии. – М.: Науч. мир, 2009. – С. 647–691.
2. Блинов В. А. Тренировка юных футболистов с учетом функциональной межполушарной асимметрии / В. А. Блинов, А. А. Семенюков // Вопр. функцион. подгот. в спорте высш. достижений. – 2013. – Т. 1, – №. 1. – С. 238–245.
3. Доброхотова Т. А. Методологическое значение принципа симметрии в изучении функциональной организации человека / Т. А. Доброхотова, Н. Н. Брагина // Функцион. межполуш. асимметрия. – 2004. – С. 15 – 47.
4. Медников Р. Н. Педагогические аспекты латеральности двигательного научения в спорте / Р. Н. Медников // Леворукость, антропоизометрия и латеральная адаптация. – Ворошиловград, 1985. – 27 с.
5. Семенюков А. А. Рационализация методики тренировки юных футболистов с учетом различных проявлений моторной асимметрии ног / А. А. Семенюков // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – №. 11. – С. 86–89.
6. Улан А. Формирование стиля ведения поединков в фехтовании с учетом фактора "симметрии-асимметрии" / А. Улан // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 142–146. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2016\\_1\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_1_25).
7. Футбол: навч. прогр. для дит.-юнац. спорт. шк, спеціалізов. дит.-юнац. шк олімп. резерву та шк. вищ. спорт. майстерності / під. заг. ред. О. П. Моргушенко – ЗАТ «Броварська друкарня», 2003. – 106 с.
8. Чобот Д. В. Особенности технической подготовленности и сенсомоторных реакций футболистов разной квалификации с учетом асимметрии нижних конечностей / Д. В. Чобот // Физ. культура, спорт. наука и практика. – с. 23.
9. Шамардин А. И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов / А. И. Шамардин // Волгоград: ВГАФК. – 2000. – 276 с., стр 4
10. Шинкарук О. Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів з урахуванням функціональної асиметрії: теоретичні передумови / О. Шинкарук, А. Улан // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2016. – №. 1. – С. 15–18.

## ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ РЕЙТИНГА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Хаммуди Мунтадр Фадел Кадхам Ф.К.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев*

**Введение.** Соревновательная деятельность в игровых видах спорта характеризуется множественными показателями, по которым можно определять эффективность деятельности как одного спортсмена, так и команды в целом. Эти показатели – своеобразные критерии действий спортсмена [1, 2]. Поэтому анализ этих технико-тактических действий при учете и особенностей структуры функциональной подготовленности [3] позволяет не только отразить и восстановить соревновательный процесс и поведение спортсмена и команды в целом, но и эффективно планировать и корректировать дальнейшую их подготовку.

В структуре контроля соревновательной деятельности основным является оценка выполнения спортсменом освоенных движений, овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями в нападении и защите, эффективность применения изученного в процессе соревновательной деятельности волейболистов [1, 2]. Не менее важными составляющими является анализ и интерпретация количественных и качественных показателей технико-тактических действий, полученных в процессе соревновательной деятельности [3].

Однако, в волейболе различные действия в соревновательных условиях выполняются часто неодинаково и в различной степени влияют на итог игры. Рейтинг (и общее количество набранных очков) как интегральный показатель не всегда детально информирует о составе и структуре тех или иных технико-тактических действий спортсмена.

**Цель исследования** – определить влияние результативности при выполнении различных технико-тактических действий в волейболе на формирование рейтинга волейболиста.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение, систематизация и анализ протоколов соревновательной деятельности в волейболе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Педагогический анализ технико-тактической деятельности сборных и клубных команд высокой квалификации на соревнованиях позволяет из всей массы факторов, влияющих на значимость игры команд, выделить особенности, которые играют ведущую роль. На их основании путем определения количественных характеристик могут быть созданы модельные характеристики волейболистов различных игровых специализаций по видам соревновательной деятельности, отдельных звеньев команды, линий нападения или защиты, команды в целом [1, 2].

На современном этапе развития волейбола об эффективности соревновательной деятельности спортсмена принято судить по рейтингу, который устанавливается по общему количеству набранных очков за определённый соревновательный период. В наших исследованиях было проанализировано количество набранных очков за счет результативной атаки, подачи-эйсом и блока у 100 квалифицированных волейболистов, которые были распределены на группы по рейтингу: от 1 до 20 – высокий рейтинг, от 21 до 40 – выше среднего, от 41 до 60 – средний, от 61 до 80 – ниже среднего и от 81 до 100 – низкий. В таблице 1 представлено различие в количестве очков, набранных квалифицированными волейболистами при проведении различных технико-тактических действий в зависимости от их рейтинга.

Обращает на себя внимание, что основное количество очков набирается спортсменами в волейболе за счет проведения результативных атак, что и отражается на рейтинге волейболиста. Так, у первых 40 по рейтингу волейболистов 76,13-79,91% очков от общего их количества набирается за счет результативных атак. Со снижением рейтинга отмечается снижение доли очков, набираемых с атаки (59,99% в группе с

низким рейтингом), которое сопровождается увеличением процентного соотношения очков, набираемых при выполнении подачи-эйсом и блока. Так, в группе волейболистов с высоким рейтингом 9,5% очков набирается при выполнении подачи-эйсом и 10,95% при блоке, а в группе волейболистов с низким рейтингом – 20,28% при подачи-эйсом и 27,41% при блоке.

Таблица 1. Количество набранных очков при проведении различных технико-тактических действий волейболистами в зависимости от их рейтинга (n=100), M±SD

Рейтинг	Количество набранных очков			
	Общее	Атака	Подача-эйсом	Блок
Сумма набранных очков				
От 1 до 20	294,95±68,69	235,70±66,81	28,05±9,58	32,30±10,61
От 21 до 40	191,45±14,28	145,75±21,59	20,06±6,61	27,22±8,16
От 41 до 60	144,80±11,85	101,50±14,83	16,00±6,77	32,47±9,74
От 61 до 80	116,70±10,60	81,61±15,93	16,38±7,10	23,71±5,18
От 81 до 100	91,21±8,47	54,71±14,37	18,50±4,16	25,00±5,65
Среднее значение за одну партию				
От 1 до 20	3,42±0,22	2,73±0,19	0,33±0,07	0,38±0,08
От 21 до 40	2,88±0,14	2,25±0,17	0,31±0,06	0,39±0,09
От 41 до 60	2,18±0,11	1,56±0,16	0,24±0,06	0,44±0,08
От 61 до 80	2,19±0,14	1,73±0,18	0,27±0,05	0,42±0,07
От 81 до 100	1,77±0,09	1,53±0,07	0,33±0,04	0,40±0,05

Рейтинг волейболистов, рассчитанный по общепринятой методике (по сумме набранных очков), во многом будет зависеть от количества сыгранных спортсменом партий. Так, расчет среднего значения очков за одну партию позволил несколько уменьшить различие среди спортсменов, занимающих по рейтингу 41 – 100 места (см. табл. 1). Явное преимущество по среднему значению очков за партию в атаке имеют волейболисты в группе с высоким и выше среднего рейтингом (1 – 40 место). При этом не выявлено явного преимущества среди волейболистов разных групп по среднему значению очков за партию, набираемых при подаче-эйсом и при блоке.

Следовательно, необходимо учитывать не только качество выполнения отдельных действий, но и частоту их повторения в игре, что позволит наиболее объективно судить о мастерстве команды или игрока и вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный и соревновательный процессы.

**Выводы.** В волейболе основное количество очков набирается спортсменами за счет проведения результативных атак, что и отражается на рейтинге волейболиста. Со снижением рейтинга спортсмена отмечается снижение процентного соотношения очков, набираемых с атаки, которое сопровождается увеличением процентного соотношения очков, набираемых при выполнении подачи-эйсом и блока. Сумма набранных очков (и, как результат, рейтинг) в группах волейболистов со средним, ниже среднего и низким рейтингом зависит от количества сыгранных спортсменом партий.

#### Литература.

1. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: монография / Э. Ю. Дорошенко. - Запорожье: ЛПС, 2013. – 435 с.
2. Дорошенко Э. Ю. Модельные показатели технико-тактических действий в системе управления соревновательной деятельностью волейболистов / Э. Ю. Дорошенко // Физ. воспитание студентов. - 2013. - № 5. - С. 41-45.
3. Лысенко Е. Особенности структуры функциональной подготовленности высококвалифицированных баскетболистов различной специализации / Е. Лысенко // Наука в олимп. спорте. – 2010. - № 1-2. – С. 80-86.

## ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ПАР В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Чайковський Є. В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** У процесі спортивної підготовки в спортивних танцях виникає проблема, коли кваліфіковані спортсмени протягом тривалого змагального марафону не в змозі підтримувати високий рівень технічної майстерності, зберігати в умовах наростаючого стомлення високоспеціалізовані рухові і координаційні здібності [4]. Особливо гостро вона проявляється, коли чітко видно різницю в рівні спеціальної витривалості серед спортсменів однієї пари [1, 2].

Специфіка змагальної діяльності у спортивних танцях визначається наявністю значної кількості координаційно складних технічних елементів, що переважно виконуються в швидко-силовому режимі зі значною мобілізацією функцій кардіореспіраторної та інших функціональних систем організму [1]. Проблема стає більш складною через те, що ученими відзначена значний діапазон відмінностей функціонального забезпечення спеціальної працездатності чоловіків і жінок [2, 5]. При прояві витривалості в спортивних танцях відмічаються значні діапазони індивідуальних відмінностей пікових величин, періоду досягнення і часу утримання реакції кардіореспіраторної системи під час виконання повільного вальсу, танго, віденського вальсу, фокстроту, квикстепу у спортсменів однорідної групи [2]. Можна припустити, що ці відмінності можуть мати місце в рівні підготовленості спортсменів однієї пари, бути причиною зниження спортивного результату.

**Мета дослідження** – на підставі аналізу структури аеробних можливостей визначити сумісність у парі висококваліфікованих спортсменів у спортивних танцях.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз динаміки основних реакцій організму в процесі спеціального тестування дозволив визначити найбільш виражені індивідуальні (типові) функціональні прояви витривалості. Варіативність їх дає підстави свідчити про певну складність формування критеріїв індивідуалізації тренувального процесу для широкої групи кваліфікованих танцюристів. У даному випадку можна говорити про необхідність практичного використання представленого в роботі методичного прийому для індивідуалізації управління тренувальним процесом на основі критеріїв вдосконалення реалізаційних можливостей танцюристів високого класу. Такий аналіз дає підстави для вироблення пріоритетної для спортсмена спрямованості тренувального процесу. Він дозволяє оптимізувати систему контролю і нормування тренувального навантаження, сформувавши певну стратегію розвитку витривалості. Найбільше значення такий підхід має в процесі переходу до змагального періоду річного циклу підготовки [3].

У дослідженні брали участь 12 танцювали пар. Для того щоб визначити рівень працездатності спортсменів, було визначено середні значення найбільш інформативних показників, що відображають їхню функціональну підготовленість. Достовірних відмінностей між спортсменами не виявлено, вони можуть спостерігатися безпосередньо в конкретній парі.

Після визначення середніх значень, було проранжовано показники функціональної підготовленості пар.

Виходячи з отриманих результатів, можна констатувати, що в половині випадків показники партнера і партнерки дуже близькі один до одного, а в інших показниках ми бачимо невеликі розбіжності.

**Висновки.** За середніми показниками достовірних відмінностей у спортсменів високого класу не зареєстровано. З 12 пар, які брали участь у тестуванні, достовірних відмінностей не спостерігалось у восьми. Можна говорити про те, що відсутність

істотних відмінностей у цих пар за одними показниками і у чотирьох пар за іншими передбачає уніфікацію спрямованості тренувального процесу і вибору засобів спеціальної фізичної підготовки. Для цих спортсменів актуальним є аналіз сторін функціональної підготовленості та визначення на цій основі методів корекції спеціальної функціональної підготовки.

### **Література**

1. Ли Бо. Стимуляция кинетики аэробного энергообеспечения квалифицированных спортсменов в спортивных танцах / Ли Бо. // Физическое воспитание студентов: сб. науч. тр. / науч. ред. С.С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ (ХХП), 2010.- № 5. – С.43–47.

2. Ли Бо. Аэробная производительность, ее значение и факторы совершенствования у квалифицированных спортсменов в спортивных танцах / Ли Бо, Дьяченко Андрей // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – №2. –2010. – С.22–27.

3. Мищенко В. С. Подходы к повышению специализированности оценки и направленному совершенствованию функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов / В. С. Мищенко, А. И. Павлик // Резервные возможности. 1998. – С.3 .

4. Физическая подготовленность квалифицированных спортсменов как фактор спортивного мастерства в видах спорта с вариативными внешними условиями проведения соревнований (на материале виндсерфинга) / Ящур-Новицки Я. К.. – 2007. –330 с.

5. Faina M. la preparazione del Danzare. Multi media Sport Servise [supervision scientifica] / M. Faina. 2005. P.65–77.



## НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

Чжао Дун

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Реализация современной физической подготовки гребцов связана с формированием оптимальной структуры специальной физической подготовленности, выделением ее ведущих компонентов и формированием на этой основе специализированной направленности тренировочного процесса [2].

Проблемы повышения специальной работоспособности гребцов достаточно обоснованы и нашли применение в практике [4, 5]. Проблема состоит в том, что, как правило, все предложенные методические подходы ориентированы на дифференцированное развитие тех или иных компонентов функционального обеспечения специальных двигательных возможностей спортсменов [3]. Большинство из них не учитывают структуру специальной выносливости гребцов, поэтому их реализация в процессе соревновательной деятельности часто входит в противоречие с требованиями специальной работоспособности. В большей степени это касается развития специальных силовых возможностей гребцов, необходимых для поддержания усилия на гребке в течение всего периода преодоления соревновательной дистанции.

**Цель исследования** – обосновать проблему, связанную с формированием специальной силовой подготовки с учетом взаимодействия систем функционального обеспечения специальной работоспособности спортсменов в гребле академической.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Результаты анализа научно-методической литературы по проблемам силовой подготовки спортсменов свидетельствуют, что повышение ее эффективности может быть основано на реализации двух направлений:

- повышение эффективности специальной силовой подготовки, основанной на оптимизации режимов работы мышечных групп, которые участвуют в выполнении гребков. Речь идет о применении специальных силовых упражнений, с учетом композиции работы мышечных групп во время гребли [6];

- повышение эффективности силовых возможностей при взаимодействии со специализированными проявлениями других составляющих специальной работоспособности спортсменов, их нейродинамических свойств и энергетических реакций в режимах работы, близких к соревновательным [7].

Реализация первого направления связана с формированием специализированной направленности специальной силовой подготовки на основе оптимизации статических и динамических (концентрических и эксцентрических) режимов работы мышц с учетом структуры техники выполнения двигательных гребных локомоций. Здесь важное значение имеет соотношение опорной и безопорной фаз гребка, длительность захвата (нахождения опоры весла об воду), координация работы мышечных групп ног, рук и туловища с учетом фазы перехода от концентрического к эксцентрическому сокращению. При этом необходимо учитывать статические напряжения мышц спины и пресса, которые возникают в процессе выполнения опорной и безопорной фаз гребка [1].

В основе реализации второго направления лежит разработка методического подхода, в основе которого лежит комплексная реализация специализированных нейродинамических свойств организма, энергетических и силовых возможностей спортсменов.

В определенной степени первая проблема решена за счет использования специальных силовых гребных тренажеров, в частности гребного эргометра Concept-Dyna. При этом в специальной литературе речь идет о силовой подготовке в

подготовительном периоде, мало привязанной к современной системе повышения специальной выносливости гребцов [1].

Решение второй проблемы затруднено в силу отсутствия научно-методического обоснования для разработки и применения специальной физической подготовки на основе рационального сочетания тренировочных нагрузок, направленных на развитие силы и других компонентов специальной выносливости спортсменов в академической гребле.

Решение проблемы основано на реализации определенного алгоритма, специальной последовательности действий в процессе проведения исследований в этом направлении. Методологической основой реализации исследований служат общие основы теории спорта [2], а также биологические закономерности формирования специального силового потенциала спортсменов в циклических видах спорта с проявлением выносливости [4–7].

### **Выводы**

1. Проблемы силовой подготовки гребцов связаны с отсутствием системного подхода к развитию силового потенциала и его реализации в процессе развития специальной выносливости.

2. Структура силовой подготовки не отражает специфических проявлений специальных силовых возможностей, она мало связана с интегрированным развитием нейродинамических и энергетических свойств функционального обеспечения специальной работоспособности гребцов.

3. Требуется проведение специального анализа для формирования специальной системы силовой подготовки, направленной на формирование специальных силовых возможностей гребцов с учетом требований специальной выносливости спортсменов на соревновательной дистанции. В основе проведения специального анализа является выбор тренировочных средств на основе оптимизации соотношения статических, динамических концентрических и эксцентрических сокращений основных мышечных групп, принимающих участие в гребковом движении, использование принципов плиометрической тренировки, а также оптимизации структуры самого тренировочного процесса для интеграции силовой подготовки в систему повышения специальной выносливости спортсменов в академической гребле.

### **Литература**

1. Клешинев В.В. Особенности гребли на эргометрах и их значения в подготовке гребцов-академистов / В.В. Клешинев // Теория и практика физ. культуры. Вып. – 1996. – № 6- С.П., С.21 – 26, 39.

2. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с

3. Bampouras Theodoros M. Test-retest reliability and sensitivity of the Concept2 Dyno dynamometer: practical applications / Theodoros M. Bampouras, Kelly Marrin, Sean P Sankey, Paul A Jones // J Strength Cond Res. – 2014. – Vol. 28(5). – P.1381-5.

4. du Manoir G.R. The effect of high-intensity rowing and combined strength and endurance training on left ventricular systolic function and morphology / duManoir G.R., Naykowsky M.J., Syrotuik D.G., Taylor D.A., Bell G.J. // Int J Sports Med. – 2007. – Vol. 28(6) – P. 488-94.

5. Gee T.I. Does a bout of strength training affect 2,000 m rowing ergometer performance and rowing-specific maximal power 24 h later? / Gee T.I., French D.N., Howatson G., Payton S.J., Berger N.J., Thompson K.G. // Eur J Appl Physiol. – 2011. – Vol. 111(11). – 2653 – 62.

6. Lawton T.W. Strength testing and training of rowers: a review / Lawton T.W., Cronin J.B, McGuigan M.R. //Sports Med. – 2011. – Vol 141(5) – P. 413 – 32.

7. Seitz L.B. Increases in lower-body strength transfer positively to sprint performance: a systematic review with meta-analysis /Seitz L.B., Reyes A., Tran T.T., Saez de Villarreal E., Haff G.G. // Sports Med. – 2014. – Vol. 44(12). – P. 1693-702.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЦЕНТРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Ши Шенин, Борисова О. В.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Радикальные изменения, происходящие в современном спорте высших достижений, обуславливают необходимость разработки его стратегии развития на национальном уровне в соответствии с общемировыми тенденциями. Анализируя теннис как вид спорта, мы можем констатировать, что одной из важнейших составляющих в подготовке спортсменов высокого класса является функционирование тренировочных центров или частных академий. Учитывая особенности тенниса, а именно, развитие его вне законов олимпийского спорта, формирование собственной структуры, прежде всего, профессионального направления, коммерческая направленность вида, появление первых тренировочных центров отмечали уже в 1970–1980-х годах.

Одной из прогрессирующих стран на международной арене, объединившей позитивный организационный опыт централизованной комплексной подготовки национальных сборных команд СССР (методики, тренеры, медицина) и современные механизмы передовой спортивной практики сильнейших западных профессиональных команд, является Китай. Изучение опыта организации ведущих теннисных центров мира позволит учесть как общие тенденции, так и методические особенности организации системы спортивной подготовки, что позволит не только преодолеть внутренние противоречия, влияющие на развитие вида спорта в стране, но и эффективно интегрировать его в глобализованную международную систему тенниса [1–3].

**Цель исследования** – анализ организации подготовки теннисистов высокого класса в современных условиях.

**Методы исследования:** анализ, синтез и обобщение; сравнение, сопоставление и аналогия; абстрагирование, индукция, дедукция; моделирование; анализ научно-методической литературы и документальных источников; историко-логический, конкретно-исторический, сравнительно-исторический; системный подход и структурно-функциональный анализ; опрос и наблюдение.

**Результаты исследования.** Развитие спорта в условиях интернационализации, интеграция в мировое сообщество являются не только общей тенденцией развития видов спорта на современном этапе, но и мощнейшим стимулом развития спорта в стране. Важнейшая составляющая данной системы – функционирование интернациональных спортивных центров подготовки, дающих свои преимущества как для отдельных спортсменов, так и для государства в целом. Сегодня это не только спортивное, но и рекреационное образование. Значительное количество академий находится в США, странах Европы, что обусловлено популярностью вида, доминированием стран на спортивной арене и географией проведения турниров [4–6].

Организационно-управленческая система тенниса Китая представляет собой сформированную систему олимпийского спорта, основными тенденциями развития которой являются профессионализация и коммерциализация. Низкие показатели развития спорта высших достижений тенниса в стране обуславливают необходимость реорганизации и совершенствования указанной системы, формирования соответствующих организационных основ, а также внесения корректив и проведения ряда мероприятий по совершенствованию системы подготовки теннисистов.

**Выводы.** В ходе дальнейших исследований предполагается разработать комплекс мероприятий по совершенствованию организационных основ спорта в Китае, подтвердить объективизацию процессов профессионализации и коммерциализации олимпийского спорта и развития профессионального спорта для национальной

системы, формирование модели управления спортом в стране в зависимости от традиций, государственно-политического устройства, системы финансирования, социально-экономических и других факторов; дополнить характерные особенности, проблемы и тенденции развития спорта, в том числе и профессионального, в Китае с учетом социально-экономических и организационно-управленческих отношений (на примере тенниса).

#### **Литература**

1. Борисова О.В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса) [текст]: монография / Ольга Борисова – К.: Центр учебной литературы. – 2011. – 312 с.
2. Олимпийский спорт: в 2 т. / В. Н. Платонов, С. Н. Бубка, М. М. Булатова [и др. ]: под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2009. – Т. 2. – 696 с.: ил. – Библиогр.: С. 685–695.
3. Имас Е.В., Борисова О.В. Профессиональный теннис: проблемы и перспективы развития [текст]: монография / Евгений Имас, Ольга Борисова. – –2016. К.: Олимп. лит., – 292 с.
4. Bolletieri Sports Academy: [Электронный ресурс] / Режим доступа к журналу: <http://www.sportline.bolletieri.com>.
5. Periodization Approach. Periodization Overview: [Электронный ресурс] / Режим доступа к журналу: <http://www.imgacademies.com/nick-bolletieri-tennis-academy/coaches/chip-brooks>.
6. University Sports Program: [Электронный ресурс] / Режим доступа к журналу: <http://www.universitiesports.com>.

## РОЗРОБКА МОДЕЛІ ПРОХОДЖЕННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДИСТАНЦІЇ УКРАЇНСЬКИМ ЕКІПАЖЕМ ЖІНОЧОЇ ЧЕТВІРКИ ПАРНОЇ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ

Шинкарук О. А., Коженкова А. М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Ефективність управління процесом спортивного тренування пов'язана з чітким кількісним вираженням структури підготовленості та змагальної діяльності, яка характерна для конкретної дисципліни виду спорту. Для цього необхідно встановити і охарактеризувати моделі підготовленості та змагальної діяльності, обрані в якості орієнтира [1, 3–5].

**Мета дослідження** – розробити модель змагальної діяльності українського екіпажу четвірки парної у веслуванні академічному.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, даних мережі «Internet», аналіз протоколів змагальної діяльності (протоколи, відеоаналіз), метод моделювання, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для розробки модельних характеристик проходження змагальної дистанції 2000 м для українського жіночого екіпажу четвірки парної нами було проаналізовано змагальну діяльність спортсменок у 2012 р., 2015–2016 рр. У 2013–2014 рр. український екіпаж жіночої четвірки парної на міжнародних змаганнях не виступав [2]. Проходження дистанції 2000 м українською жіночою четвіркою відрізняється високою швидкістю і темпом протягом усієї дистанції. Екіпаж демонструє краще проходження першої половини дистанції з утриманням ходу човна на фінішному відрізку; високу швидкість ( $5,1 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ ) при меншому темпі (32 гребка), утримуючи потужність ходу човна. У другій половині дистанції спостерігається зниження швидкості при утриманні та нарощуванні темпу за рахунок зниження потужності прокату човна внаслідок втоми.

Порівняння спортивних результатів показаних українським жіночим екіпажем четвірки парної протягом декількох сезонів, з показниками швидкості та темпу свідчить про наявність тісного взаємозв'язку між швидкістю проходження і часом на відрізках дистанції ( $r=0,93$ ,  $p \leq 0,05$ ), темпом і часом на відрізках дистанції ( $r=0,71$ ,  $p \leq 0,05$ ). Коефіцієнти кореляції між швидкістю на відрізках дистанції 2000 м і кінцевим результатом свідчать, що спортивний результат значною мірою залежить від здатності екіпажу утримувати високу дистанційну швидкість і менше – від швидкості на стартовому відрізку.

Для створення модельних характеристик змагальної діяльності жіночого екіпажу четвірки парної було проведено повний аналіз дистанції по відрізках (старт, дистанційні відрізки 500, 1000, 1500 м, фінішний відрізок), що обумовлено фізіологічними і біомеханічними характеристиками. Проведення аналізу виступів найсильніших жіночих команд у класі четвірок парних на останніх чемпіонатах світу дало змогу дійти до висновку, що команди-лідери переважно використовують такі варіанти подолання змагальної дистанції: проходження дистанції відрізками та проходження дистанції спуртами. Можна відмітити, що найбільш продуктивною є модель зі збільшенням швидкості ходу човна на фінішному відрізку дистанції. При цьому перша половина дистанції не повинна значно перевищувати за швидкістю фінішний відрізок. Команди, які збільшують швидкість на третьому відрізку, не можуть претендувати на призові місця в заїзді [6, 7].

Для визначення модельних характеристик змагальної діяльності українського екіпажу жіночої четвірки парної нами було простежено динаміку виступів на міжнародних змаганнях на олімпійській дистанції 2000 м за останні п'ять років та проаналізовані плани підготовки збірних команд різних країн і найкращі результати в жіночих екіпажах четвірки парної.

На основі аналізу даних були розроблені модельні характеристики проходження дистанції по відрізках (табл. 1). Орієнтація на запропоновані модельні параметри дозволяє спортсменці або екіпажу витримати тактично грамотно гонку.

Таблиця 1

**Модельні показники проходження олімпійської дистанції 2000 м у веслуванні академічному (жінки, четвірка парна)**

Відріз ок	Час, хв		Швидкість, м·с <sup>-1</sup>		Темп, кількість гребків	
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$
500 м	01:33 ,6	0,29	5,27	1,82	38,03	••
1000 м	01:36 ,8	0,27	5,16	1,86	35,05	••
1500 м	01:38 ,0	0,25	5,1	1,31	34,89	••
2000 м	01:37 ,3	0,27	5,19	1,40	36,99	••

В результаті даного аналізу було визначено модельний час, за який екіпаж української жіночої четвірки парної може подолати змагальну дистанцію 2000 м для потрапляння до фіналу на головних змаганнях.

**Висновок.** Обґрунтовано і розроблено модельні характеристики проходження змагальної дистанції 2000 м жіночим екіпажем четвірки парної для входження до трійки призерів і фінал на міжнародних змаганнях за показниками: час проходження відрізків 500, 1000, 1500 і 2000 м, різниця в часі проходження відрізків, швидкість, темп на кожному п'ятдесят метровому відрізку.

**Література**

1. Агеев Ш.К. Основные аспекты современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле / Ш.К. Агеев // Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Казань, 2012. – 8 с.
2. Коженкова А. Модельные характеристики соревновательной дистанции 2000 м в гребле академической/ А. Коженкова // "Мир спорта". – Минск, 2014. – № 2 (55). – С.12-16.
3. Костюкевич В.М. Моделирование в системе подготовки спортсменов высокой квалификации / В.М. Костюкевич// Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Т.2, №18. – Вінниця: Планер, 2014. – С.92–102
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. — Кн.2 – С. 916–940.
5. Шинкарук О. Використання модельних характеристик в процесі відбору та орієнтації підготовки спортсменів / О. Шинкарук // Вісник Запорізького національного університету за фахом «Фізичне виховання і спорт». – Запоріжжя, 2012. – № 2(8). – С. 285–291.
6. Шинкарук О. Характеристика чинників, що впливають на ефективність змагальної діяльності у веслуванні академічному / О. Шинкарук, А. Коженкова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 3–6.
7. Яковенко А. Формирование экипажей в гребле академической: современный опыт зарубежных стран / А. Яковенко, А. Коженкова // Наука в олимпийском спорте.– 2016. – № 1. – С. 84–91.

## РОЗРОБКА АЛГОРИТМУ ПРОВЕДЕННЯ КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Шинкарук О. А., Топол Г. А.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** У процесі підготовки спортсменок в групових вправах у художній гімнастиці автори вказують на необхідність проведення комплексного контролю за спеціальною підготовленістю гімнасток [1, 3, 6]. Розробка комплексу тестів і системи контролю кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в групових вправах, дозволить отримати повну інформацію про стан гімнасток, їх індивідуальні особливості [2, 4, 7].

**Мета дослідження** – обґрунтувати алгоритм проведення контролю рівня спеціальної підготовленості гімнасток, що спеціалізуються в групових вправах.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної, науково–методичної літератури, даних мережі «Internet», тестування, експертне опитування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати аналізу проведених досліджень [5] стали підґрунтям для включення в тренувальний процес гімнасток системи контролю шляхом застосування системи тестів для оцінки спеціальної підготовленості. Розроблено алгоритм контролю спеціальної підготовленості в групових вправах художньої гімнастики, який містить організаційні заходи проведення контролю, програму контролю, систему тестів та комплексну оцінку спеціальної підготовленості гімнасток.

Підґрунтям проведення організаційних заходів з контролю визначено цілі, завдання, засоби, методи контролю, контингент гімнасток (вік і кваліфікація), місце проведення тестування та контролю підготовленості гімнасток (центри підготовки спортсменок, науково-дослідні інститути, лабораторії, спортивні навчально-тренувальні бази тощо) і терміни та етапність проведення контролю.

На другому етапі запропонованого алгоритму здійснюється тестування технічної, фізичної, психологічної підготовленості та функціонального стану спортсменок за спеціально розробленими програмами контролю.

При контролі технічної підготовленості гімнасток оцінювали рівень предметної і безпредметної підготовки. При цьому також передбачали оцінку композиційно-виконавської майстерності гімнасток у команді за трьома основними показниками:

- зміст комбінацій — технічна оснащеність;
- рівень володіння технікою вправ;
- рівень надійності виконання комбінацій.

Контроль фізичної підготовленості здійснювали відповідно з визначенням рівня розвитку фізичних якостей спортсменок (координаційних здібностей, гнучкості, витривалості і швидко-силових якостей), специфічних для художньої гімнастики.

Контроль психологічного стану гімнасток необхідно проводити із застосуванням спеціальних методик, які характеризують:

- властивості нервової системи (врівноваженість, силу і рухливість нервових процесів);
- інтегральні показники особистісної готовності (стабільність і емоційна стійкість, самопочуття, активність, настрої, тривожність і агресивність);
- індивідуальні особливості психічних функцій (пам'ять, мислення, увага);
- психологічні особливості поведінки гімнасток у команді (атмосфера в команді, міжособистісні стосунки в команді).

Для оцінки рівня функціональної підготовленості та її окремих показників, що характеризують серцево-судинну та дихальну системи, працездатність і антропометричні дані, можна рекомендувати спеціальні методи: варіаційну пульсометрію, стабілографію, визначення складу тіла, психодіагностику.



Результати досліджень у кожному виді контролю дозволяють виявити ступінь успішності діяльності гімнасток і тренера, неузгодженість з планом підготовки, та обґрунтувати шляхи виправлення недоліків.

Наступним кроком є порівняння отриманих у тестуванні результатів за допомогою розроблених оцінних шкал. З метою об'єктивного визначення рівня підготовленості гімнасток формується висновок і рекомендації для гімнасток і тренерів.

**Висновок.** Пропонований алгоритм оцінки спеціальної підготовленості впроваджено в процес підготовки гімнасток, які виступають у групових вправах і використовується для корекції змагальної, тренувальної діяльності і своєчасного виявлення недоліків у певних компонентах підготовки. Урахування динаміки показників спеціальної підготовленості гімнасток у групових вправах річного циклу дозволить досить точно спланувати підготовку і підвести їх до головних стартів оптимальному стані готовності.

Принциповою відмінністю в підході і розробці алгоритму для оцінки спеціальної підготовленості гімнасток у групових вправах є використання тестів для оцінки техніки змагальних композицій, які демонструють в команді, а не індивідуально.

### Література

8. Белокопытова Ж. А. Методы исследования в художественной гимнастике: учеб.-метод. пособие/ Ж. А. Белокопытова, А. М. Дячук. – К.: 2008. – 216 с.
9. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – С. –П.: ГАФК им. Лесгафта, 2003. – 25с.
10. Карпенко Л. А. Методика повышения исполнительского мастерства гимнастов высокой квалификации / Л. А. Карпенко, В. А.Сивицкий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 5(51) – С. 36–40.
11. Сиваш И. С. Факторы успешной соревновательной деятельности в групповых упражнениях художественной гимнастики / И. С. Сиваш // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт: зб. наук. пр. / За ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 9 (50)14. – С. 126–131.
12. Топол А. Комплексная оценка специальной подготовленности квалифицированных гимнасток, специализирующихся в групповых упражнениях / Анна Топол // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 161 – 168.
13. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб.: у 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп./ О. М. Худолій. – Х.: «ОВС», 2008. – Ч. 2. – 464 с.
14. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. А. Шинкарук; МОНУ, НУФВСУ. – К. : НВП Поліграфсервіс, 2013. – 136 с.

## II НАПРЯМ. МАСОВИЙ СПОРТ. СПОРТ ДЛЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

### ОСОБЛИВОСТІ БІОНІЧНОГО ПРОТЕЗУВАННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО ЗАСТОСУВАННЯ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ

Бекар С. В., Когут І. О., Дев'ятаєва О. В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Актуальність теми.** Протезування – це компенсування втрачених чи незворотно пошкоджених частин тіла штучними заміниками – протезами, що є важливим етапом процесу соціально-трудової реабілітації людини, яка втратила кінцівки, або має захворювання опорно-рухового апарату. В травні 2010 р. на Міжнародному конгресі «Ортопедія та реабілітаційні технології» (Лейпциг, Німеччина) продемонстровано перший біонічний протез руки. Кінцівка ззовні схожа зі справжньою, і здатна виконувати ті самі рухи, що і природня, що стало реальним проривом у реабілітації людей з ампутаціями. Однак можливості біонічних протезів не обмежуються лише повсякденним життям, за ними майбутнє і в адаптивному спорті [1, 2, 5].

**Мета дослідження** – виявити можливості застосування біонічних протезів в адаптивному спорті.

#### **Завдання дослідження:**

1. Вивчити принципи роботи біонічних протезних систем (БПС).
2. Порівняти переваги і недоліки БПС з спортивними протезами.
3. Виявити проблеми і перспективи застосування БПС в адаптивному спорті.

**Методи дослідження:** аналіз даних науково-дослідної літератури і матеріалів мережі Інтернет; аналіз, синтез і узагальнення; порівняння і аналогія.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Біонічні кінцівки сьогодні є найпрогресивнішим видом протезів. Ці електронні пристрої виготовляють із штучних матеріалів, але людина здатна керувати ними за допомогою нервової системи за рахунок так званої цільової м'язової реінервації (targeted muscle reinnervation) у поєднанні з електроміографією. Принцип роботи таких протезів полягає у можливості взаємодії з нервовою системою людини шляхом зчитування нервових імпульсів [3, 7].

Перспективи застосування БПС в адаптивному спорті зумовлюють необхідність їх порівняння із спортивними протезами, які досить довгий час застосовуються в практиці спорту (табл. 1).

*Таблиця 1*

#### **Порівняльна характеристика БПС і спортивних протезів**

Біонічні протезні системи	Спортивні протези
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спектр рухів ідентичний тим, що може виконувати жива кінцівка людини.</li> <li>• Зовнішній вигляд дуже схожий зі справжньою кінцівкою.</li> <li>• Невисока швидкість виконання рухів чи низька швидкість реакції.</li> <li>• Складність і висока ціна виробництва.</li> <li>• Включають в себе елементи живлення, які необхідно перезаряджати чи замінювати.</li> <li>• Легкі і міцні.</li> <li>• Всередині таких систем розташовані електронні механізми і комп'ютери (обмежені у використанні та медичних дослідженнях)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вузька спеціалізація протезів.</li> <li>• Низька варіативність виконання рухів (виключно з необхідними в конкретному виді спорту).</li> <li>• Висока швидкість виконання рухів (немає ніяких елементів між рухом культу та протезу).</li> <li>• Легкість і низька ціна виробництва ( в порівнянні з БПС)</li> <li>• Енергетично незалежні (відсутні елементи живлення).</li> <li>• Дуже легкі і міцні для витримування спортивних навантажень.</li> <li>• Висока варіабельність підбору різних частин протезів різної спрямованості для конкретного спортсмена.</li> </ul>

Із ключових особливостей БПС можна виділити їх універсальність, схожість з живою кінцівкою, легкість и одночасно – міцність. Однак їх висока вартість і складність виробництва, низька швидкість виконання рухів чи реакції, не дозволяє використовувати їх активно в адаптивному спорті на сучасному етапі [4, 6].

Сьогодні застосування протезів в паролімпійському спорті обмежується лише спеціальними біговими протезами, захватами чи спеціальними конструкціями для спортивних ігор та інших видів спорту. Подальший розвиток адаптивного спорту зумовлює необхідність вивчення можливостей застосування біонічного протезування як перспективного напрямку реабілітації спортсменів, а також виявлення супутніх проблем застосування БПС в паролімпійському спорті у правовому і економічному аспектах. Також необхідно вивчити прецеденти участі в Олімпійських іграх спортсменів на протезах, проаналізувати організаційні і морально-етичні проблеми. Одним із яскравих прикладів була участь в легкоатлетичних олімпійських змаганнях Оскара Пісторіуса, який виборов можливість взяти участь в Олімпійських іграх, а його результати виявились близькими до тих, що показували звичайні спортсмени. Це продемонструвало як переваги протезів, так і недоліки системи відбору спортсменів [1, 5, 6].

**Висновки.** Біонічні протезні системи мають і явні переваги, і недоліки у порівнянні зі стандартними спортивними протезами. Широкий спектр рухів, але невисока швидкість, ефективність у повсякденному житті, але низька у спорті. Представлена технологія має значні перспективи замінити існуючі протезні системи, що стосується не лише протезів верхніх і нижніх кінцівок, але і органів зору, серця, нирок та інших внутрішніх органів.

Однак для цього необхідні додаткові дослідження протягом 5–10 років для удосконалення технології. Усього лише сім років тому було представлено першу біонічну руку, яка змогла відтворити необхідні рухи людини, розпізнаванням сигналів головного мозку за допомогою електроенцефалограми. БПС – це майбутнє не лише адаптивного спорту для осіб з ампутаціями, але і для інших сфер життєдіяльності людини, адже дані технології зможуть в найближчий час повернути будь-яку втрачену функцію її органу чи кінцівки. Для цього необхідно прикласти багато зусиль для завершення і розробки всіх ключових елементів даних технологій.

### Література

1. Евсеев С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, В. Г. Суляев. – М. : Сов. спорт, 2007. – 317 с.
2. Історія розвитку протезування [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://geektimes.ru/post/276638/> (дата звернення 15.12.2016)
3. Принципи роботи біонічних протезів [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.popmech.ru/technologies/14790-novyuy-bionicheskiy-protez-rabotaet-pochti-tak-zhe-khorosho-kak-noga/> (дата звернення 15.12.2016)
4. Прототип біонічної ноги, який працює від сигналів головного мозку [Електронний ресурс] Режим доступу: [http://www.popmech.ru/technologies/14790-novyuy-bionicheskiy-protez-rabotaet-pochti-tak-zhe-khorosho-kak-noga](http://www.popmech.ru/technologies/14790-novyuy-bionicheskiy-protez-rabotaet-pochti-tak-zhe-khorosho-kak-noga/) (дата звернення 17.12.2016)
5. Різні види протезів, сучасні розробки [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://yvek.ru> (дата звернення 16.12.2016)
6. Спортивні протези, їх види і характеристика [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.ottobock.ru/prosthetics/lower-limb-prosthetics/sport-prostheses> (дата звернення 16.12.2016)
7. Як працюють біонічні протези [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://theoryandpractice.ru/posts/2353-kak-rabotayut-bionicheskie-konechnosti> (дата звернення 16.12.2016)

## СПЕЦИФІКА ТЕХНІКИ СПОРТИВНИХ СПОСОБІВ ПЛАВАННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ ЗІ СПАСТИЧНОЮ ДИПЛЕГІЄЮ

Босько В. М.

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Суми, Україна*

**Вступ.** Теоретико-методологічною основою дослідження є праці провідних вітчизняних та зарубіжних науковців, присвячені проблемі підготовки спортсменів з наслідками дитячого церебрального паралічу (ДЦП), зокрема у плаванні [3–6]. Проте в доступній нам вітчизняній літературі наукового обґрунтування специфіки техніки спортивних способів плавання таких плавців залежно від форми ДЦП не представлено. Це зумовило потребу в проведенні дослідження у даному напрямі.

**Мета дослідження** – визначення особливостей техніки плавання кролем на спині та кролем на грудях кваліфікованих спортсменів зі спастичною диплегією.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, відеозйомка, комп'ютерний відеоаналіз, методи математичної статистики.

Для кількісної оцінки показників рухових дій спортсменів нами використано відеозйомку у фронтальній та сагітальній площинах за допомогою двох відеокамер (GoPro HERO 3+ Silver Edition). Отримані результати було оброблено та проаналізовано за допомогою комп'ютерної програми Kinovea®. У дослідженні брали участь сім спортсменів зі спастичною диплегією спортивної кваліфікації майстер спорту й кандидат у майстри спорту, яких віднесено до класу S6-S8 згідно з класифікаційним кодексом Міжнародного паралімпійського комітету.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Техніка плавання спортсменів з обмеженими можливостями має свою специфіку, пов'язану з наявними у них фізичними вадами. У роботі [1] проаналізовано біокінематичні характеристики техніки плавання кролем на грудях неповносправних спортсменів зі спастичною диплегією. Залежно від нозологічних форм такі плавці мають різні рухові порушення, тому досліджено особливості рухових дій дітей з наслідками ДЦП у водному середовищі та можливості їх врахування у тренувальному процесі [2].

Результати дослідження свідчать, що плавці зі спастичною диплегією мають ряд фізіологічних особливостей (порушення рухової функції, контрактури, підвищення м'язового тону, зниження м'язової сили й працездатності, порушення координації рухів тощо), які суттєво впливають на процес тренування та визначають специфіку техніки різних стилів плавання.

Для техніки плавання кролем на спині та кролем на грудях у спортсменів зі спастичною диплегією характерним є порушений баланс тіла у різних площинах. Найбільш виражений - у горизонтальній та сагітальній. Унаслідок цього відбуваються коливання тулуба навколо повздовжньої осі. Наприклад, під час плавання кролем на спині в цей момент нахил тулуба в середньому становить  $33,2 \pm 1,22^\circ$ . Тіло спортсмена знаходиться в не обтічному положенні, його нахил збільшується через низько занурені у воду кінцівки та сталий кут кульшових суглобів. Піднімання голови спортсменами спричиняє прогин тулуба в попереку як наслідок, зростає опір. Наприклад, кут атаки під час плавання кролем на спині становить у середньому  $11,3 \pm 0,82^\circ$ . Його збільшення у процесі подолання дистанції має місце з застосуванням рухів прямими руками.

Характерною особливістю роботи рук спортсменів зі спастичною диплегією є наближеність її характеристик до показників здорових спортсменів. Рухи рук становлять основну силу тяги просування тіла, гребковими поверхнями при цьому є кисті і передпліччя. Кут згинання ліктьового суглоба при плаванні кролем на спині в середньому становить  $151,2 \pm 3,89^\circ$ , а показник протяжності гребка –  $1,72 \pm 0,43$  м. Під час плавання кролем на грудях надмірно збільшується поворот тулуба навколо повздовжньої осі, особливо у плавців з обмеженими рухами у плечових суглобах.

Особливості ураження ніг у таких плавців (кути згинання кульшового та колінного суглобів фактично є сталими через спастичність м'язів та контрактури)

призводять до відсутності ефективних рухів ногами, тому спортсмени тримають кінцівки в максимально обтічному положенні. Найбільший кут згинання надп'яtkово-гомількового суглоба при плаванні кролем на спині спостерігається у граничній фазі переходу від робочої до підготовчої і становить у середньому  $129,2 \pm 3,47^\circ$ . Кути згинання кульшового та колінного суглобів при плаванні стилем кроль на грудях теж фактично є незмінними – у середньому  $172,4 \pm 0,98^\circ$  та  $161,3 \pm 1,12^\circ$  відповідно.

Спостереження показали, що крок при плаванні кролем на спині у середньому становить 1,8 м, а темп – 31 ц/хв. Крок при плаванні кролем на грудях становить від 1,6 м до 2,2 м. Спостерігається їх обернено пропорційна залежність, і менший крок компенсується вищим темпом. Відношення кроку до темпу в середньому становить 0,058 та 0,053 відповідно.

Для техніки плавання спортсменів зі спастичною диплегією характерними є такі особливості: уражені нижні кінцівки спортсмени намагаються зберігати у більш обтічному положенні, майже не рухаючи ними; через спастичність м'язів-розгиначів ніг мають місце майже сталі кути під час руху; руки виконують рухи з великою амплітудою.

**Висновки.** Отримані данні свідчать, що техніка плавання кролем на спині та кролем на грудях спортсменів зі спастичними формами ДЦП має свою специфіку. Встановлено, що для техніки плавання спортсменів зі спастичною диплегією характерним є порушений баланс тіла у всіх площинах та асиметричність виконання рухів. Ефективність роботи рук цих плавців є близькою до здорових, проте ефективність ногами роботи низька. Особливостями техніки плавання є наявність постійного початкового кута в суглобах кінцівок.

У подальших дослідженнях необхідно враховувати специфіку техніки плавання кролем на спині та кролем на грудях спортсменів зі спастичними формами ДЦП для обґрунтування методики навчання плавання дітей з наслідками ДЦП.

#### Література

1. Босько В. М. Біокінематичні характеристики техніки плавання кролем на грудях кваліфікованих плавців з наслідками ДЦП / В. М. Босько // Слобожан. науково-спорт. вісн. – Х. : ХДАФК, 2016. – № 4 (54). – С. 17–21.
2. Босько В. М. Особливості рухових порушень дітей з наслідками ДЦП та їх вплив на процес засвоєння рухових умінь та навичок / В. М. Босько // Сучасні пробл. фіз. виховання і спорту різних груп населення : XV Міжнар. науково-практ. конф. молодих учених, 23-24 квітня 2015 р. – Суми, 2015. – С. 15 – 19.
3. Мосунов Д. Ф. Гидрореабілітація ребенка с последствиями детского церебрального паралича / Д. Ф. Мосунов, И. В. Клешнев, С. Л. Шпак. – СПб. : Санкт-Петербур. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – 142 с.
4. Томенко О. А. Навчання плаванню дітей-інвалідів з ушкодженнями опорно-рухового апарату з використанням методів контролю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. А. Томенко. – Луцьк, 2000. – 14 с.
5. Moretto P. Effects of training including biomechanical biofeedback in swimmers with cerebral palsy / P. Moretto, P. Pelayo, D. Chollet, H. Robin // Journal of human movement studies. – 1996. – № 31. – P. 263–284.
6. Prins J. Kinematic analysis of swimmers with permanent physical disabilities / J. Prins, N. Murata // International Journal of Aquatic Research and Education. – 2008. – №. 2. – P. 330 – 345.

## РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ВАДАМИ ЗОРУ В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Вольвах Т. С., Когут І. О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Важливим завданням України як європейської демократичної держави є створення умов для повноцінної самореалізації та життєдіяльності всіх своїх громадян. Особливе місце у цьому процесі посідають люди з інвалідністю, оскільки з причин обмежених можливостей потребують більше уваги і підтримки з боку суспільства. Виконання фізичних вправ поліпшує функціонування всіх систем організму: створює для нього нові можливості, що лежать в основі компенсаторних фізіологічних механізмів, а також сприяє збереженню залишкового зору. Слід пам'ятати, що реабілітація осіб із тотальною сліпотою і слабозорих неоднакова, вона визначається специфікою збереження функціонування органу зору. Якщо для людей з вадами зору при здійсненні фізичної реабілітації актуальним є збереження залишкового зору, то для незрячого – першочергова ліквідація вторинних наслідків сліпоти. Реалізація принципів фізичної реабілітації осіб з інвалідністю по зору сприяє оволодінню навичками орієнтування у просторі, зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичного стану, корекції фізичного розвитку, ліквідації скутості рухів, підвищення рівня їх координаційної точності, вихованню почуття ритму і рівноваги, попередженню порушень постави [6, 1].

**Мета дослідження** – визначення ключових аспектів методики тренувальних занять осіб з вадами зору, що сприятимуть їх всебічній реабілітації.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової, навчальної та методичної літератури з проблеми дослідження, синтез, аналогії та порівняння.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Зоровий контроль є вирішальним під час виконання вправ з бігу, стрибків, при ходьбі на лижах та ін. У ряді фізичних вправ, що не вимагають зорового контролю (спрямовані на розвиток гнучкості), особи з вадами зору демонструють достатньо високі результати.

У осіб з тотальною сліпотою рухові дії порівнянно зі зрячими виконуються повільніше внаслідок обмеження корегувальних можливостей у загальну структуру рухів по ходу дії. Однак відсутність зору не виключає складності реалізовувати оціночні та контрольні операції за допомогою м'язово-суглобової чутливості, дотику і вестибулярного аналізатора. Роль того чи іншого аналізатора у виконанні рухів залежить від характеру вправ. При виконанні вправ, спрямованих на розвиток точності, роль зорового аналізатора зростає, що потребує додаткових зусиль [2].

При проведенні оздоровчо-реабілітаційних занять необхідно враховувати індивідуальні особливості організму осіб з тотальною сліпотою та слабозорих, їх знижені функціональні можливості, сповільненість адаптації до навантажень. Основною формою адаптивного спорту як засобу реабілітації осіб з порушенням зору є тренувальні програми різної спрямованості. У заняття необхідно включати вправи для розвитку просторового сприйняття, для тренування зорово-моторних реакцій, вправи на розвиток і корекцію центрального і периферичного зору, спеціальні вправи для зміцнення окоорухового апарату.

Спортивні навантаження необхідні для медико-соціальної реабілітації осіб з вадами зору, їхнього фізичного, психічного і соціального розвитку.

Засобами тренування осіб з вадами зору є: вправи для хребта, дихальні вправи, ритмічна гімнастика, рухливі ігри, аеробіка, вправи, що спрямовані на розслаблення, плавання, вправи для очей, боротьба, гімнастика, волейбол, танці, голбол, торбол, міні-футбол та ін. [3].

Навантаження, що супроводжуються струсом тіла або голови, призводять до підвищеного вертикального прискорення області орбіти. Такий характер навантаження може бути фактором ризику розвитку небезпечних захворювань, таких, як відшарування сітківки у спортсменів з дегенеративною міопією, ускладнення у хворих

на периферичну дистрофію. У таких випадках допуск до занять можливий лише за індивідуальними показниками.

Навантаження, що спрямовані на покращення координації, мають особливе значення для осіб з вадами зору, вони активізують формування зв'язків ЦНС і м'язової системи в рамках зосередженого рухового процесу. Вправи, що спрямовані на розвиток гнучкості та пластичності покращують рухову активність у суглобах, забезпечують діяльність м'язів-антагоністів. Прості й цілеспрямовані вправи на розвиток координації та гнучкості можуть використовуватись при важких ураженнях зорового апарату [4, 5]. Одним з важливих методичних вимог у процесі реабілітації є точна оцінка тренером рухів, які виконує спортсмен. Спеціально для цього використовують різні методики.

Одними з найефективніших є метод спрямованого «відчування» та метод роздільно-конструктивної вправи. Метод спрямованого «відчування» у простіших випадках проявляється зосередженням уваги того, кого навчають, на сприйняття сигналів від м'язово-зв'язкового апарату у крайніх точках амплітуди рухів [3].

**Висновки.** У результаті аналізу науково-методичної літератури визначено, що найефективнішим для використання в тренувальних заняттях є аеробне навантаження, оскільки воно мінімізує негативний вплив на прогресування офтальмологічних патологій. Завдяки однорідним та стабільним рухам тіла при аеробному навантаженні особи з вадами зору мають можливість займатись спортом без загрози своєму здоров'ю.

Для правильного сприйняття тренувань особам з вадами зору необхідно створити певні умови, такі, як достатній кут розташування об'єктів, їхню величину, контрастність, яскравість, необхідне освітлення тощо. Тренер повинен чітко формулювати свої вказівки та зосереджувати увагу на тому, як м'язово-силовий апарат сприймає навантаження. Врахування всіх цих особливостей підвищить ефективність тренувальних занять та позитивно впливатиме на реабілітацію осіб з вадами зору.

#### Література

1. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика физического воспитания инвалидов: в 2-х частях. – Одесса, 1991. – 170 с.
2. Дубровський В. І. Реабілітація інвалідів-спортсменів / В. І. Дубровський // Спортивна медицина: учеб. для студ. вищ. навч. заведений. – 2-е вид., Доп. – М.: Гуманит. вид. центр ВЛАДОС, 2002 – С. 411– 417.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 2. – К. Олімп. л-ра, 2012. – Т. 2. – 287– 292 с.
4. Самбикин Л. Б. Игры для слепых детей / Л. Б. Самбикин // об-во слепых, 1979. – 320 с.
5. Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура слепых и слабовидящих / Р. А. Толмачев // . – М.: Сов. спорт, 2004. – С. 30– 56.
6. Холостова Є. І. Соціальна реабілітація / Є. І. Холостова, Н. Ф. Дементьєва // Навч. посіб. 2-е вид. – М.: "Дашков і К", 2003 – 340 с.

## ЕВОЛЮЦІЯ КАТА НА ВІЗКАХ: ВІД АСАЇ СЕНСЕЯ ДО ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

Когут І. О., Маринич В. Л., Чебанова К. В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** В даний час суттєвого розвитку набуває карате для спортсменів з інвалідністю, яким можуть займатися практично всі нозологічні групи. Безконтактний і безпечний напрям карате – ката – дозволяє зміцнити не тільки здоров'я та фізичний розвиток, але і дух спортсмена. Ката в карате займає основне місце в системі підготовки каратистів усього світу і є ефективним при вирішенні освітніх, виховних завдань і завдань фізичного розвитку. Як зазначає Dogia С. (2009), ката – це послідовність рухів, пов'язаних принципами ведення поєдинку з уявним супротивником або групою супротивників [2]. Це основи карате, в яких зустрічаються всі варіанти ударів і блоків руками і ногами, а також атакуючих і захисних дій. Аналіз наукових публікацій свідчить, що змагання з ката є однією з двох індивідуальних дисциплін на чемпіонатах з карате різного рівня та основною дисципліною для спортсменів з інвалідністю [6–8]. Проаналізувавши програми змагань в карате, в яких можуть брати участь спортсмени з інвалідністю, слід зазначити, що візочникам та ампутантам доступним є лише ката.

**Мета дослідження:** встановити основні етапи розвитку ката на візках в історичному контексті.

**Методи та організація дослідження:** аналіз наукової літератури і матеріалів мережі Інтернет; історичний метод.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дух бойових мистецтв об'єднує фізично здорових людей і тих, які мають інвалідність. Вперше методика карате для людей з фізичними вадами розробив Асаї Сенсей (Тетсухіко Асаї) у 1980-х роках в Японії. Саме завдяки його впливу у всьому світі розвиваються системи карате для людей на візках. Щоб розвинути сильні тіло і дух, карате зазвичай включає тренування п'яти частин людського тіла – чотирьох кінцівок і голови. Але якщо у людини одна кінцівка недієздатна, то все ще можна використовувати інші частини тіла. Немає значення, чи ви здоровою людиною, чи ні, каже Асаї Сенсей. Карате для людей з інвалідністю засноване на показових програмах Асаї Сенсея з ісудорі-карате (виконання технічних дій в положенні сидячи). Він демонстрував це приблизно 40 років тому. Вирішуючи питання захисту для людей, які не можуть використовувати ноги, Асаї Сенсей почав розробляти доступний вид карате, для людей з інвалідністю. Його ідеї не знайшли застосування, але тепер, зі створенням Японської федерації Сьотокан карате (JKS), карате для людей з фізичними вадами почало активно впроваджуватися в соціальні програми. Це дозволяє всім людям, незалежно від фізичних недоліків, стати сильнішими фізично і духовно [4].

Для виконання формальних вправ на візках Асаї Сенсей розробив 10 форм ката: Шорін-Дай, Шорін-Шо, Нірін-Дай, Нірін-Шо, Санрін-Дай, Санрін-Шо, Йонрін-Дай, Йонрін-Шо, Горін-Дай, Горін-Шо. Сьогодні інструктори JKS викладають ці методи в центрах для людей з інвалідністю в Японії і по всьому світу. Дані методики використовуються не тільки для людей з інвалідністю, але й для реабілітації людей похилого віку і тих, які мають слабке здоров'я.

Змагання в карате на візках дає можливість спілкування і спільних тренувань людей з різними можливостями. На початку XXI ст. пройшов Перший чемпіонат світу з карате для спортсменів з інвалідністю під егідою JKS. Змагання проходили в розділі «індивідуальне ката». Серед учасників були представники усіх континентів. Вперше спортсмени з фізичними вадами отримали можливість брати участь в одних змаганнях зі здоровими спортсменами. Після цього ідеї Асаї Сенсея були активно підтримані суспільством, і зараз ката на візках розвивається і популяризується вже Всесвітньою федерацією карате (WKF), яка є офіційною та визнаною МОК.



Сьогодні карате включено до програми літніх Ігор – 2020 у Токіо (Японія). Однією з умов включення виду спорту до програми Олімпійських ігор є можливість участі в ньому людей, які мають відхилення в стані здоров'я. Вид спорту повинен бути доступний всім, в тому числі і людям з обмеженими можливостями, а не лише бути популярним у світі. В рамках цього було порушено питання про включення карате до програми Паралімпійських ігор [5]. Перші кроки на шляху до цієї мети були зроблені вісім років тому в Баварії (Німеччина) з нагоди першого турніру з карате для людей з інвалідністю, коли президент Олімпійського комітету Німеччини і президент МОК Томас Бах з ентузіазмом поставилися до події і підтримали президента WKF Антоніо Еспіносу. З тих пір WKF розвивало даний напрям на чолі з колишнім Головою комітету карате для людей з інвалідністю WKF Вольфгангом Вейгертом. Перші демонстраційні змагання відбулися в рамках Чемпіонату Світу з карате 2012 р. (Париж). Вони мали великий успіх, після чого в 2014 р. відбувся перший Чемпіонат світу з карате для людей з інвалідністю на Чемпіонаті світу з карате в Бремені під егідою WKF [1]. Змагання відвідало багато почесних гостей, серед яких був спеціальний радник Генерального секретаря ООН з питань спорту Віллі Лемке. Після Бремена керівництво WKF підготувало заявку для Міжнародного паралімпійського комітету (МПК) щодо включення карате до паралімпійської сім'ї.

Наступним кроком до визнання ката на візках був симпозіум, що проводиться Міжнародним університетом Будо в штаб-квартирі JFK, який пройшов 1 жовтня 2015 р. за підтримки WKF і JFK. Головною темою симпозіуму було включення карате до програми Паралімпійських ігор. Треба відзначити, що у JFK є досвід проведення Всеяпонського чемпіонату по карате-до для людей з інвалідністю; а під егідою WKF проводився Чемпіонат світу для цієї категорії осіб, (табл. 1).

Таблиця 1

**Актуальні питання розвитку карате для осіб з інвалідністю**

Питання	Характеристика
Карате як система захисту і нападу для осіб з інвалідністю	В стародавній Японії майстри карате розвивали майстерність, щоб мати можливість блокувати атаки і в невідповідних положеннях. Наприклад, коли людина сидить, її рухи до певної міри обмежені. Таким чином, можна стверджувати, що карате завжди було відкритою системою для осіб з інвалідністю
Доступність інфраструктури на Чемпіонатах Європи та світу з карате для людей з інвалідністю	Навіть звичайні чемпіонати з карате були відкриті для цих осіб, деякі з них показували відмінні результати
Система оцінювання спортсменів на Чемпіонатах світу по карате	Чемпіонати світу для людей з інвалідністю передбачають систему нарахування балів, розроблену відповідно до рівня інвалідності, що дозволяє справедливо оцінювати виступ спортсменів. Також є альтернативи для вдосконалення системи балів
Карате – універсальний вид спорту і для здорових спортсменів, і для тих, які мають інвалідність	Карате – спорт, який може бути гарним засобом для зміцнення і відновлення здоров'я. Методики тренувань для спортсменів з інвалідністю підходять і для осіб, які не мають вад фізичного розвитку

На закритті симпозіуму, підсумовуючи розглянуті питання, учасники зійшлися на думці: карате готове стати частиною і Паралімпійських ігор, і Олімпійських ігор.

Крім цього, Антоніо Еспіноса, президент WKF, на робочій нараді висловив пропозицію затвердити офіційною назвою виду спорту – «пара-карате», тим самим змінивши назву «карате для людей з інвалідністю». На це було кілька причин: термін «пара-карате» вже використовується багатьма країнами, в тому числі організаціями, що

розвивають цей вид спорту, та МПК. В даний час карате є визнаним МПК [3], тому така зміна назви є своєчасною, оскільки тільки організації, які є членами МПК, мають право на використання даного терміну.

**Висновок.** Підсумовуючи, можна відзначити, що напрям карате – ката на візках – пройшов довгий шлях у своєму розвитку від японських майстрів до найважливіших і наймасштабніших змагань сучасності для спортсменів з інвалідністю – Паралімпійських ігор. Змінивши своє прикладне призначення в напрямі спортивної дисципліни, ката позитивно зарекомендував себе в системі спортивних змагань з карате різного рівня.

#### **Література.**

1. 2014 – An historical aim is achieved for the WKF with the organisation of the first official World Karate Championships for people with disabilities // World Karate Federation. – Режим доступу: <http://www.wkf.net/1st-official-world-karate-championships-for-persons-with-disabilities-953.pdf> / (Дата звертання: 20.02.17)
2. Doria C. et al. Energetics of karate (kata and kumite techniques) in top-level athletes // European journal of applied physiology. – 2009. – Vol. 107, №. 5. – С. 603.
3. Karate recognised by International Paralympic Committee to enable bid for 2024 Games inclusion // World Karate Federation. – Режим доступу: <http://www.wkf.net/itg-karate-recognised-by-international-paralympic-committee-to-enable-bid-for-2024-games-inclusion-942.pdf> / (Дата звертання: 20.02.17)
4. Koropanovski N. et al. Anthropometric and physical performance profiles of elite karate kumite and kata competitors // Journal of human kinetics. – 2011. – Т. 30. – С. 107–114.
5. WKF is a recognised paralympic sport // World Karate Federation. – Режим доступу: <http://wkf.net/news-center-new/wkf-is-recognised-paralympic-sport/> / (Дата звертання: 20.02.17)
6. Аксенов Э. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксенов – Litres, . 196 с.
7. Баранов М. В. Классификационные признаки техники каратэ-до / М. В. Баранов // Слобожан. науково-спорт. вісник: наук.-теорет. журн.–Харків: ХДАФК. – 2010. – №. 3. – С. 102–108.
8. Заулошнов В. Использование метода идеомоторной настройки для повышения надежности выполнения технических комплексов-ката в каратэ-до / Вадим Заулошнов // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Пристути. –Л., 2013. – Вип. 17, т. 1. – С. 79 – 82.

## АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПУ ПЛАВЦІВ УКРАЇНИ НА ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

Маслов А. О., Когут І. О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Плавці збірної команди України на попередніх Паралімпіадах (в Ріо-де-Жанейро, Лондоні, Пекіні) внесли вагомий внесок у медальний залік, прославивши та забезпечивши престиж, імідж держави на міжнародному рівні. Успішність виступів вітчизняних плавців-паралімпійців обумовлена ефективною системою спортивної підготовки, що ґрунтується на взаємоузгодженій роботі тренерського складу та допоміжного персоналу. Першим кроком у визначенні перспектив подальшого розвитку адаптивного плавання стане аналіз результатів виступу українських плавців на Паралімпійських іграх з урахуванням їх нозологічних груп.

**Мета дослідження** – аналіз результатів виступу плавців на Паралімпійських іграх для визначення перспектив подальшого розвитку адаптивного плавання в Україні.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет-джерел, синтез, аналогії, порівняння, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Безперечно, в кожному виді спорту є своя стратегія спортивної підготовки, яка будується з урахуванням попереднього досвіду участі спортсменів на змаганнях найвищого рівня. Україна виступає на Паралімпійських іграх з 1996 року. За 20 років вже сформувалась база даних для аналізу змагальної діяльності та підвищення її ефективності на наступних Паралімпійських іграх.

Аналіз статистичних даних виступів вітчизняних паралімпійців на трьох останніх Іграх [4, 6], свідчить: що в Пекіні нагороди з плавання склали 58 %, або 43 медалі із загальної кількості медалей українських паралімпійців (всього 74); у Лондоні плавальні здобутки – 52 % (42 із загальної кількості медалей 84); у Ріо-де-Жанейро – найрезультативніші показники – 63 % (74 із загальної кількості медалей 117).

Статистика підтверджує лідерські позиції членів національної збірної команди України плавців-паралімпійців. Прослідковується чітке збільшення кількості медалей у плаванні порівняно з кожними наступними Іграми. Це свідчить, що розвиток адаптивного плавання є пріоритетним напрямком для паралімпійських перемог у майбутньому.

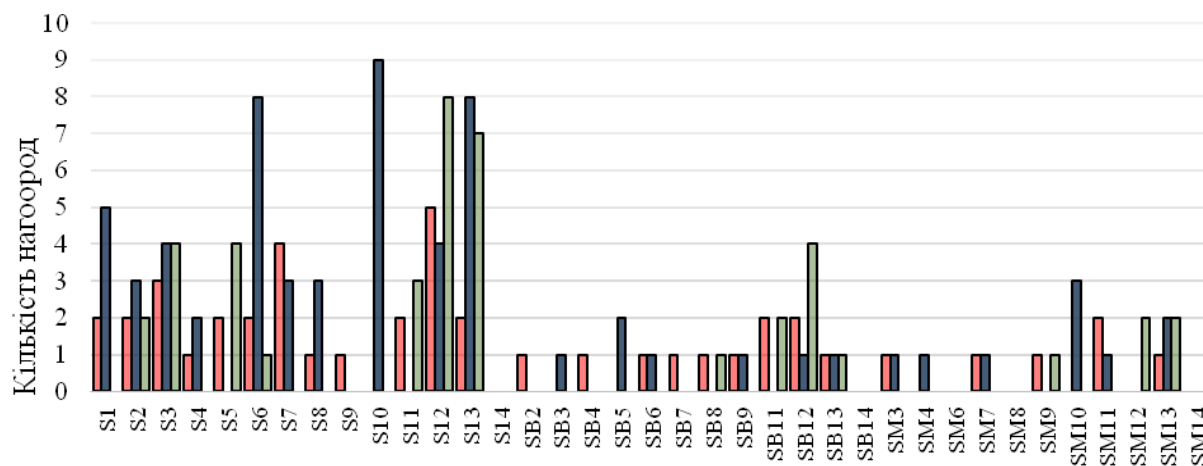
Аналіз результатів виступу вітчизняних плавців на Паралімпійських іграх представлений на рисунку 1:

❖ Пекін [4] : у 14 класах з 37 плавці з України здобули медалі, що складає 38 % загальної кількості нагород. Найкращі результати показані у класах: S3, S5, S12, SB12. Команда українських плавців-паралімпійців посіла третє місце (перше – США, друге – КНР).

❖ Лондон [5]: у 26 класах (70 % загальної кількості класів) українські плавці стали володарями медалей. Найкращі результати показано у класах: S3, S7, S12. У загальному заліку серед всіх учасників вітчизняні плавці посіли третє місце (першою була збірна Китаю, другою – Австралія).

❖ Ріо-де-Жанейро [3,6]: українські плавці були призерами ігор у 22 класах з 37 існуючих, що склало 59 %. У п'яти класах (13,5 % загальної кількості класів) вітчизняні плавці брали участь, але не були нагороджені. У 10 класах (27 %) українські плавці не брали участь взагалі.

Найкращі показники паралімпійські плавці показали у класах S6, S10, S13, де завоювали 25 золотих, 24 срібних, 25 бронзових медалей. У загальному заліку українські спортсмени посіли друге командне місце, поступивши тільки збірній КНР.



Нозології

Рисунок 1 – Порівняльна характеристика нозологічного складу плавців–учасників літніх Паралімпійських ігор:

■ Лондон; ■ Ріо-де-Жанейро; ■ Пекін

Динаміка результатів вітчизняних плавців-паралімпійців свідчить про ефективність процесу спортивної підготовки: у Пекіні порівняно з Атлантаю було здобуто рекордну кількість нагород, але лише в 14 класах. Паралімпійські ігри в Лондоні стали результативнішими на одну медаль, водночас, розширено кількість нагород у класах до 26. У Ріо-де-Жанейро зменшилась кількість класів нагород до 22, але здобуто більше медалей. Слід звернути уваги, що за три паралімпійські періоди підготовки не було здобуто медалей лише у класах: S14, SB14, SM5, SM8.

**Висновки.** За період виступу на спортивній арені українські плавці-паралімпійці стали не тільки результативнішими у національних збірних, а й світовими лідерами. До перспектив щодо покращення результативності участі в головних змагання чотириріччя слід віднести: оптимізацію спортивної підготовки спортсменів, які не здобули нагород та призерів Паралімпіад; формування команди для участі в Паралімпійських іграх тих класів, де раніше не було представлено учасників.

#### Література

1. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту з Грифом МОН] / [С. Ф. Матвєєв, Ю. А. Бріскін, І. О. Когут та ін.] – К. : Асконіт, 2011. – 250 с.
2. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навчальн. посібник / Л. М. Шульга. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – С.182-196.
3. Підсумки участі національної паралімпійської збірної на XV літніх Паралімпійських іграх в Ріо [Електроний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.2014.paralympic.org.ua/index.php?option=com\\_content&task=view&id=2810&Itemid=148](http://www.2014.paralympic.org.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=2810&Itemid=148) (дата звернення 24.03.2017).
4. Swimming at the Beijing 2008 Paralympic Games[Електроний ресурс].- Режим доступу: <https://www.paralympic.org/results/historical/>(дата звернення 18.04.2017).
5. Swimming at the London 2012 Paralympic Games[Електроний ресурс].- Режим доступу: <https://www.paralympic.org/results/historical/>(дата звернення 18.04.2017).
6. Swimming at the Rio 2016 Paralympic Games [Електроний ресурс].- Режим доступу: <https://www.paralympic.org/results/historical/>(дата звернення 18.04.2017).

## СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В СФЕРІ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Нерода Н.

*Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна*

**Вступ.** Одним із завдань МОК, визначених Правилем 2.16 Олімпійської хартії є заохочення й підтримка діяльності Міжнародної олімпійської академії (МОА) та інших навчальних закладів, діяльність яких присвячена олімпійській освіті [1,7]. Необхідність поширення олімпійських знань визнано і ЮНЕСКО.

Олімпійська освіта як процес і результат оволодіння знаннями, уміннями і навичками, спрямованими на гармонійний розвиток особистості на основі ідеології олімпізму, повинна здійснюватися серед різних категорій населення [2,4].

Поширення олімпійської освіти серед усіх верств населення на різних рівнях вимагає наукового обґрунтування окремих програм, розроблених з урахуванням специфічних особливостей конкретного контингенту, зокрема осіб з інвалідністю.

Починаючи з другої половини ХХ ст., в багатьох країнах світу, зокрема, в Україні відбувається розвиток, накопичення досвіду і подальший пошук напрямків удосконалення олімпійської освіти, проте, практично поза увагою залишається реалізація олімпійської освіти серед осіб з інвалідністю.

**Мета дослідження** – обґрунтування методологічного апарату наукового дослідження олімпійської освіти серед осіб з інвалідністю.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, документальні методи, гіпотеза.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У діяльності Міжнародного олімпійського комітету завдання по впровадженню олімпійської освіти і популяризації спорту покладені на Олімпійський музей і Міжнародну олімпійську академію, на сесіях якої велика увага приділяється освітнім питанням. Олімпійськими конгресами у Варні (1973), Баден-Бадені (1981), Парижі (1994) було підкреслено необхідність поширення олімпійської освіти не лише серед молоді, а на усіх рівнях суспільства [3, 5, 6]. Згідно з резолюцією 3-ої сесії міжурядового комітету з фізичного виховання і спорту при ЮНЕСКО (1983) всім країнам-учасникам було рекомендовано ввести або підсилити викладання олімпійських ідеалів у школах і вищих навчальних закладах. У 1994 р. при Міжнародному олімпійському комітеті було створено оргкомітет проекту «Національні олімпійські комітети в дії: поширення олімпійських ідеалів через систему освіти» [4].

Однією з актуальних проблем сучасності є збільшення кількості інвалідів. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я понад 1 млрд. людей у світі мають певну форму інвалідності. Досвід вітчизняних і зарубіжних фахівців показує, що найефективнішим методом соціальної і фізичної реабілітації даного контингенту є спорт. Учасники спортивних змагань серед осіб з інвалідністю мають дотримуватися принципів олімпізму, закладених у Олімпійській Хартії. Аналіз праць сучасних фахівців дозволяє стверджувати про необхідність впровадження олімпійської освіти незалежно від приналежності до соціальних груп, таким чином, використання олімпійської освіти для популяризації занять спортом може мати позитивний вплив на соціальну адаптацію осіб з інвалідністю і покращення їхнього життя.

Вивчення міжнародного і вітчизняного досвіду щодо структури олімпійської освіти і шляхів її реалізації показало, що серед великої кількості наукових досліджень, які розкривають методологічні, організаційні і філософські основи у галузі олімпійської освіти в цілому, відсутні відповідні дані про осіб з інвалідністю. Таким чином, виникає протиріччя між основними завданнями олімпійської освіти та ступенем їх реалізації серед осіб з інвалідністю.

Отже, об'єктом наукового дослідження, спрямованого на вирішення цього протиріччя може виступати система олімпійської освіти, а предметом – олімпійська освіта осіб з інвалідністю різних нозологічних груп; що реалізовуватиметься у

завданнях визначення місця олімпійської освіти у фізкультурно-спортивній роботі серед осіб з інвалідністю; встановлення рівня їхньої олімпійської обізнаності та зацікавленості актуальними питаннями олімпійського руху; обґрунтування засобів та методів Олімпійської освіти для осіб з інвалідністю різних нозологічних груп; розробки та експериментальної перевірки ефективності програми олімпійської освіти для осіб з інвалідністю різних нозологічних груп. Ми припускаємо, що в результаті дослідження вперше буде обґрунтовано наукові підходи в олімпійській освіті осіб з інвалідністю; удосконалено методи та засоби формування олімпійської освіти серед різних категорій населення; доповнено та розширено наукові дані про особливості й ефективність олімпійської освіти серед різних категорій населення та підтверджено позитивний вплив олімпійських знань на формування гуманістичних якостей суспільства

**Висновки.** Залучення різних верств населення до олімпійської освіти залишається актуальною проблемою сучасного суспільства. У практичній діяльності Олімпійської академії України реалізується напрям олімпійської освіти серед осіб з інвалідністю, проте наукові та науково-методичні праці з цієї проблематики мають дискретний характер, що формує актуальне науково-практичне завдання удосконалення Олімпійської освіти серед осіб з інвалідністю. Вирішення цього завдання передбачає визначення місця олімпійської освіти у спортивній роботі серед осіб з інвалідністю; встановлення рівня їхньої олімпійської обізнаності та зацікавленості актуальними питаннями олімпійського руху; обґрунтування засобів та методів Олімпійської освіти для осіб з інвалідністю різних нозологічних груп; розробки та експериментальної перевірки ефективності програми Олімпійської освіти для осіб з інвалідністю різних нозологічних груп.

#### Література

1. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів – у світі та освіті / Ю. А. Бріскін // Вісник Прикарпат. унту. Серія: Фізична культура. – 2010 – Вип. 11. – С. 109 - 124.
2. Єрмолова В. М. Теоретико-методичні засади інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів: автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Єрмолова Валентина Михайлівна; – К., 2010. – 20 с.
3. Олейник Н. А. Олимпийское образование: обобщение отечественного и зарубежного опыта. Актуальные вопросы реализации в спортивном ВУЗе / Олейник Н. А., Ашанин В. С., Кудиненко В. Н. // Слобож. науково-спорт. вісн. – Х., 2008. – № 1/2. – С. 211 – 214.
4. Олімпійська освіта : метод. рек. [за заг. ред. М. М. Булатової] – К. : НУФВіСУ-ОАУ, 2002. – 38 с.
5. Приступа Е. Н. Решение проблем современной молодежи средствами олимпийского образования / Приступа Е. Н., Брискин Ю. А., Питын М. П. // Sportul Olimpic și sportul pentru toți : Materialele Congresului Șt. Intern. / col. red.: Manolachi V., Danail S. – Ch. : USEFS, 2011. – Vol. 1. – P. 148 – 151.
6. Щербашин Я. Структура та зміст Олімпійської освіти як складова виховання дітей та молоді / Я.А. Щербашин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – Л.; 2007. – Вип.11, т.5. – С. 395 – 399.
7. Olympic charter. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.olympic.org/Documents/olympic\\_charter\\_en.pdf](http://www.olympic.org/Documents/olympic_charter_en.pdf).(дата звернення:13.01.2013)

## ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ БАСКЕТБОЛІСТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ

Пікінер О.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Вступ.** Систематичне спортивне тренування і участь у змаганнях висувають до нервової системи спортсмена значні вимоги. Функціональний стан нервової системи значною мірою визначає здібності спортсмена опанувати рухові навички, удосконалювати такі фізичні якості, як швидкість і координація рухів, триваліше підтримувати спортивну форму.

Оцінка функціонального стану нервової системи дозволяє вирішити питання не тільки діагностики тренуваності, а й допуску до занять фізичною культурою і спортом, до змагань, а також питання, пов'язані з плануванням спортивного тренування і відпочинку, загального і спортивного режиму.

**Мета дослідження** – визначити рівень функціонального стану нервової системи у баскетболістів з вадами слуху.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз сучасної науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики. У педагогічному експерименті брали участь 21 баскетболіст з вадами слуху різної спортивної кваліфікації (від I розряду до МС України МК). Дані дослідження проводились під час навчально-тренувального процесу на базі команд першої ліги КПЗО «ДОС ДЮСШ-ІНВАСПОРТ» (11 осіб) м. Дніпро та дефлімпійської збірної України з баскетболу (10 осіб). На етапі констатуючого експерименту з метою раціональної побудови та оптимізації тренувального процесу визначали рівень функціонального стану центральної нервової системи за рахунок оцінки рівня розвитку кінестетичної координаційної здатності (тест «Фішки», с), теплінг-тесту, дослідження критичної частоти злиття мерехтінгів (КЧЗМ).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Оцінка та аналіз функціонального стану нервової системи баскетболістів з вадами слуху дозволили констатувати певні особливості (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Розподіл баскетболістів з вадами слуху за рівнями функціонального стану центральної нервової системи (n=21)**

Назва тесту	Низький		Нижчий за середній		Середній		Вищий за середній		Високий	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Тест «фішки», с		33,3	6	28,6	5	23,8	3	14,3	-	-
КЧЗМ	0	47,6	4	19,4	7	33,3	-	-	-	-
Теплінг-тест		38,1	6	28,8	5	23,8	2	9,5	-	-

Так, найкращі показники були отримані при оцінці координаційної кінестетичної здатності в порівнянні з іншими тестовими завданнями. Однак, при порівнянні отриманих даних з нормою визначено істотно нижчі показники в баскетболістів з вадами слуху.

За результатами проведення тесту «Фішки» сім спортсменів (33,3 %) мали низький рівень координаційної здатності, шість баскетболістів (25,0 %) з вадами слуху продемонстрували нижче за середній рівень, у п'яти спортсменів-баскетболістів (23,8 %) було визначено середній рівень і лише три спортсмени (14,3 %) мали вище за середній рівень координаційної кінестетичної здатності. Слід відмітити, що високий

рівень не було констатовано у жодного зі спортсменів при проведенні цього тестового завдання.

Аналогічні дані було отримано під час «теппінг-тесту», що характеризує рухливість та збалансованість нервових процесів у спортсменів. Так, низький рівень було визначено у восьми спортсменів (38,1 %), рівень нижче за середній продемонстрували шість спортсменів-баскетболістів (28,8 %), відповідно середній та вище за середній рівні було констатовано у п'яти (23,8 %) та 2 (9,5 %) баскетболістів відповідно.

Найгірші показники були виявлені при дослідженні критичної частоти злиття мерехтінь. Так, низький рівень отримано у найбільшій кількості баскетболістів з вадами слуху – 10 (47,6 %), нижче за середній рівень показали 4 спортсмени (19,4 %) та сім спортсменів (33,3 %) було віднесено до середнього рівня за результатами проведеного тестування. Слід зазначити, що в цьому тестовому завданні жоден зі спортсменів не мав вище за середній та високий рівень КЧЗМ.

**Висновок.** Таким чином, отримані під час дослідження дані свідчать про недостатній рівень функціонального стану центральної нервової системи баскетболістів з вадами слуху. Це, в свою чергу, може негативно впливати на розвиток окремих спеціальних фізичних якостей баскетболістів, тим самим знижуючи їх змагальний результат в цілому.

#### **Література**

1. Романчук І.В. Зміни показників психомоторної підготовленості юних баскетболісток під впливом тренувальних навантажень коригуючої спрямованості / І.В. Романчук, І.Ю. Кленіна // Баскетбол: історія, сучасність, перспективи : матеріали I Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної інтернет- конференції (м. Дніпро, 20-21 грудня) / - Дніпро : ДДІФКіС, 2016. – С. 100 – 106.

2. Абрамов В.В. Фізична реабілітація та спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. В. В. Абрамова, О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

3. Заворотна О. А. Розвиток координаційних здібностей у баскетболістів 13-14 років з вадами слуху / О. А. Заворотна // Автореф. Дис на здобуття наук.ступеня канд. наук з фіз.вих та спорту. – Київ, 2008. – 22 с.



## МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПРИ ПІДГОТОВЦІ БАР'ЕРИСТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ

Степаненко Д., Печко Г. Ю.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Вступ.** Основною передумовою оволодіння новими чи складними руховими діями у спорті є високий рівень розвитку координаційних здібностей (КЗ), від рівня досконалості яких залежить також якість виконання технічних елементів, особливо в умовах змагальної діяльності [1].

Провідними вченими, які досліджували особливості осіб з вадами слуху доведено, що такі порушення впливають на розвиток рухової функції, уповільнюють рухові реакції, зменшують швидкість виконання рухів, призводять до порушень координації рухів та нерівномірного розподілу зусиль і в цілому до недостатньої просторової орієнтації [2, 3].

Вивчення та аналіз спеціальної літератури засвідчили, що проблема удосконалення КЗ легкоатлетів з вадами слуху, які спеціалізуються у бігу з бар'ерами, є недостатньо вивченою та потребує подальшого теоретичного й експериментального обґрунтування.

**Мета дослідження** – обґрунтування методики розвитку координаційних здібностей у бігунів-бар'еристів з вадами слуху.

**Методи дослідження:** аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Результати власних досліджень та їх обговорення.** У тестуванні прийняли участь сім спортсменів віком 21–29 років, які спеціалізуються у бар'ерному бігу та мають кваліфікацію (МСМК, МС).

Велика увага в підготовці бігунів на 400 метрів з бар'ерами приділяється розвитку швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості, удосконаленню техніки та ритму бігу з бар'ерами, що проявляються в умовах втоми, яка швидко зростає.

При цьому мало враховуються нозологічні особливості даного контингенту, які характеризуються недостатньою функціональною активністю вестибулярного апарату. Для вирішення цієї проблеми нами було застосовано методику розвитку КЗ з використанням вправ, які розвивають вестибулярну функцію з урахуванням таких рекомендацій: застосування різних видів вихідного положення при старті; зміна способу виконання вправи (а саме – подолання дистанції з бар'ерами без участі верхніх кінцівок); зміна часових та просторових параметрів вправи (зменшення чи збільшення відстані між бар'ерами та відстані до першого бар'ера); дзеркальне виконання вправи (атака бар'ерів поштовховою і маховою ногами); використання нестандартного інвентарю (платформ BOSU та TRX) та стретчингу; застосування сучасних оздоровчих технологій (зокрема – пілатесу та йоги).

Окрім цього для розвитку КЗ у підготовчому періоді використовувалися спортивні ігри: баскетбол, настільний теніс, футбол та волейбол.

Розроблена нами методика використовувалася протягом восьми місяців, окрім змагальних мікроциклів. Результати тестування КЗ у кінці експерименту дозволив нам констатувати наступні зміни.

При проведенні тесту «човниковий біг» 4 x 9 м до використання запропонованої нами методики середній показник виконання цього тесту дорівнював 8,72 с, після використання він становив 8,51 с. Результати у 5-ти кратному стрибку, де прояв КЗ відіграє дуже важливу роль в середньому покращилися з 14,37 до 14,64 см. Тест «Оцінка дистанції 7 м у ходьбі» дозволяє визначити розвиток здібностей до глобальної просторової орієнтації людей з вадами слухового аналізатора. У ході тестування на початку дослідження жоден спортсмен не показав оптимального рівня розвитку цієї якості ( $\pm 15$  см). Після застосування запропонованої нами методики всі спортсмени показали помилку в межах  $\pm 15$  см, яка вказує на оптимальний розвиток здібності.

**Висновки.** Нашими дослідженнями встановлено, що у фізичній підготовленості

спортсменів з вадами слуху з бар'єрного бігу слабкою ланкою є координаційні здібності: рівновага, дрібна моторика, розслаблення, ритмічність рухів. Використання запропонованої нами методики у навчально-тренувальному процесі мало позитивний вплив на удосконалення КЗ у таких легкоатлетів.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у впровадженні розробленої нами методики удосконалення КЗ у тренувальний процес бар'єристів з вадами слуху на попередніх етапах багаторічного тренування.

#### **Література**

1. Лях В. И. Координационные способности. Диагностика и развитие / В. И. Лях. – М: Дивизион, 2006. – 290 с.

2. Байкина Н. Г. Диагностика и у лиц с нарушением слуха: учеб. пособие для студ. факультетов физ. воспитания, спец. психологов и педагогов, тренеров по паралимп. и инвалидному спорту / Н. Г. Байкина; Запорож. гос. ун-т. – Запорожье, 2003. – 232 с.

3. Выготский Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. – М.: Лань, 2003. – 181 с.

4. Степаненко Д. І., Печко Г. Ю. Особливості фізичної підготовленості бар'єристів з вадами слуху / Д. І. Степаненко, Г. Ю. Печко // Спорт. вісн. Придніпров'я: наук.-практ. журн. – Дніпропетровськ: Інновація. – № 3, – 2015. – С. 142–145.

## СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ ОСІБ З ВІДХИЛЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

Ярмоленко М. А.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Головним завданням діяльності міжнародної організації Спеціальних Олімпіад є не досягнення спортсменами рекордів і завоювання медалей на змаганнях, а підвищення їх рівня соціальної інтеграції. Одним з найефективніших шляхів реалізації цього завдання є створення умов для ефективної організації навчально-тренувального процесу [1].

За даними вітчизняних авторів і документів міжнародної організації Спеціальних Олімпіад, футбол є найпопулярнішим видом спорту як у світі, так і в Україні [2, 4]. Особливий інтерес викликає аналіз особливостей навчально-тренувальної діяльності і ефективних заходів, які сприяють підвищенню рівня соціальної інтеграції людей з відхиленнями розумового розвитку (ВРР) за допомогою занять футболом.

**Мета дослідження** – підвищення рівня соціальної інтеграції футболістів з відхиленнями розумового розвитку шляхом аналізу умов, спрямованих на ефективну організацію навчально-тренувального процесу.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел і матеріалів мережі Інтернет, синтез і узагальнення, порівняння та аналогія, опитування тренерів і батьків дітей з відхиленнями розумового розвитку, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Міжнародний рух Спеціальних Олімпіад не передбачає основну мету занять спортом – завоювання спортсменами з інвалідністю медалей і досягнення рекордів, як це спостерігається в паралімпійському та дефлімпійському спорті. На іграх Спеціальних Олімпіад відсутній неофіційний командний залік, нагороджуються всі учасники змагань під єдиним прапором Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад [3, 5]. З огляду на вищесказане, соціальна значимість навчально-тренувальних занять полягає в підвищенні рівня соціальної інтеграції осіб з ВРР за рахунок створення тренерами спеціально організованих умов взаємодії, отримання позитивного досвіду і формування побутових навичок у всіх учасників тренувального процесу.

Сумісність і згуртованість футбольної команди залежить від біологічних, психологічних і соціальних факторів. Біологічні залежать від нервових процесів, які протікають в організмі людей даної нозологічної групи, що сприяє формуванню симпатії або антипатії до членів команди. До психологічних факторів належать схожість у емоційній сфері, різних звичках, відчуттях і сприйняттях зовнішнього світу, а до соціальних – однакова оцінка навколишньої дійсності і погляди людей, що займаються одним і тим самим видом спортивної діяльності – футболом. Якщо в спортивній команді є невідповідності хоча б в одній з груп факторів, тоді можуть виникати конфлікти.

У процесі досліджень визначено, що для підвищення соціальної інтеграції осіб з ВРР тренери повинні сприяти формуванню у даного контингенту соціальної компетентності: побутової незалежності, соціальної активності, ініціативності, гуманності та толерантності.

В результаті дослідження встановлено, що збільшення показників рівня соціальної інтеграції людей з ВРР свідчить про значні можливості спортивної діяльності, у тому числі і футболу, підвищувати не тільки рівень фізичної підготовленості, а й, що надзвичайно важливо, соціальний досвід (+ 4,34 бала), комунікативні (+ 2,93 бала) і побутові навички (+ 1,2 бала).

У процесі ефективної реалізації тренувальних занять з футболу особи з ВРР набувають надзвичайно важливого досвіду діяльності в соціальному плані: навички самообслуговування, турботи, оздоровлення, самовдосконалення, організації спільної діяльності з іншими людьми тощо. Для соціального зростання даного контингенту

актуальною є можливість взаємодії в соціальному середовищі (захищеному та дружньому) з метою отримання позитивного психоемоційного настрою, що сприяє формуванню соціальної компетентності і досвіду, а також навичок взаємодії з різними соціальними групами. У ході дослідження визначено, що для підвищення рівня соціальної інтеграції осіб з ВРР тренери Спеціальних Олімпіад рекомендують проводити спільні тренувальні заняття із залученням здорових людей в рамках програми «Об'єднаний спорт»; організовувати тренувальні заняття в ігровій формі з використанням естафет, рухливих ігор, музичного супроводу і т. д., а також використовувати ефективні позаурочні заходи: забезпечення гарантованої можливості особам даної нозологічної групи для відвідування кафе, ресторанів, кінотеатрів, театрів, бібліотек, спортивних арен, готелів, пляжів та інших місць відпочинку; забезпечення можливості використання особами з ВРР творчого, артистичного та інтелектуального потенціалу повною мірою не тільки для свого блага, але і для збагачення всього суспільства; впровадження спеціальних заходів для задоволення потреб осіб з розумовими та сенсорними порушеннями, а саме: слухові апарати; література, надрукована шрифтом Брайля; касети для прослуховування і матеріали для читання, що відповідають розумовим здібностям людей даної нозологічної групи.

**Висновки.** Специфіка діяльності міжнародного руху Спеціальних Олімпіад полягає в задоволенні потреб осіб з ВРР, підвищенні їх рівня здоров'я та соціальної інтеграції, тому тренерами повинні реалізовуватися в навчально-тренувальному процесі ефективні урочні та позаурочні заходи, що сприятимуть вирішенню даних питань.

Заняття різними видами спорту, в тому числі і футболом мають значний соціальний ефект для людей з ВРР. Формування соціальних навичок в команді відбувається завдяки взаєморозумінню та згуртованості колективу, а також дуже важливою ланкою є творчий підхід тренера до організації та проведення навчально-тренувальних занять.

#### **Література**

1. Бріскін Ю. Пріоритетно-репрезентативні види спорту Спеціальних Олімпіад в Україні / Ю. Бріскін, О. Павлось, А. Передерій // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 1. – С. 43–49.
2. Когут И. А. Рационализация учебно-тренировочного процесса футболистов специальных олимпиад / И. А. Когут, М. А. Ярмоленко // Теория и методика физ. культуры. – Алматы : Алишер. – 2016. – № 3. – С. 71–77.
3. Навчальна програма Спеціальних Олімпіад з футболу / М. А. Ярмоленко, С. Ф. Матвеев, І. О. Когут, Є. В. Гончаренко – К. : Тонар, 2016. – 109 с.
4. Чернявська О. Соціальна адаптація учнівської молоді з розумовими вадами до умов навчання у ПТНЗ засобами фізичного виховання / О. Чернявська // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (Тернопіль, 25–27 жовтня 2012 р.) / МОНУ, Тернопільський НПУ ім. Володимира Гнатюка. – Тернопіль, 2012. – С. 183–186.
5. Ярмоленко М. Методические особенности проведения тренировочных занятий в рамках программы Специальных Олимпиад / Максим Ярмоленко // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – 2016. – №1. – С. 94–98.

## РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ ІНСТИТУТІВ У РОЗВИТКУ МАСОВОГО СПОРТУ В КУРДИСТАНІ

Абдулрахман Раман Норі

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Широке залучення населення до активних занять масовим спортом є важливим завданням будь-якого суспільства. У сучасних умовах розвиток масового спорту має стати визначальним напрямом соціальної політики Курдистану, оскільки це сприятиме вирішенню низки життєво важливих суспільних завдань, одним із яких є належна фізична підготовка молоді до захисту країни у лавах збройних сил. З огляду на це варто створити такі умови, за яких розвиток масового спорту постійно перебував би у полі зору усіх соціальних інститутів курдського суспільства – органів державної влади, громадських організацій, політичних партій, структур бізнесу та ін. Водночас гострою проблемою слід визнати відсутність реальних кроків у цьому напрямі, що обумовлено не лише складною соціально-політичною та економічною ситуацією в Курдистані, а й дефіцитом наукових знань та історичного досвіду у цій сфері діяльності суспільства. виправити негативну ситуацію частково допомагають результати досліджень з цієї проблеми, які були проведені вченими інших країн [1–5]. Проте для досягнення реального поступу у вирішенні цього завдання слід, на нашу думку, з'ясувати рівень усвідомлення відповідних проблем експертами-фахівцями, діяльність яких спрямована на розвиток масового спорту у Курдистані.

**Мета дослідження** – визначити сучасний стан та головні проблеми участі провідних соціальних інститутів у розвитку масового спорту у Курдистані.

**Методи дослідження:** анкетне опитування, системний аналіз, порівняння та співставлення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Протягом останніх років фахівцями Курдистану проведено певну роботу із формування умов для розвитку масового спорту. Це дало змогу накопичити комплекс знань та уявлень про те, яким чином усі учасники суспільних відносин, насамперед провідні соціальні інститути, мають впливати на формування та розвиток сучасної системи масового спорту. Зважаючи на це, нами було проведено соціологічне дослідження у формі анкетного опитування фахівців з означеної проблеми.

Результати опитування ста фахівців дозволили визначити певні тенденції у розвитку масового спорту, а також характеру впливу на цей процес провідних соціальних інститутів Курдистану.

Насамперед, слід відмітити досить критичну оцінку респондентами стану системи масового спорту у курдському соціумі. Лише 9 % фахівців, які взяли участь у дослідженні, повною мірою задоволені рівнем розвитку масового спорту, у той час як 65 % – лише частково задоволені рівнем розвитку масового спорту у країні. Водночас респонденти високо оцінюють соціальну значущість масового спорту. Так, 53 % з них відзначили, що масовий спорт відіграє значну роль у підготовці молоді до майбутньої трудової діяльності та захисту країни від ворогів.

На сьогодні курдське суспільство перебуває на стадії свого формування як самостійної соціальної системи. У таких умовах, як свідчить досвід інших молодих країн, вирішальну роль у процесі консолідації суспільства і розвитку його окремих сфер має відігравати держава з її владними функціями.

Яку ж роль відіграє державна влада Курдистану у розвитку масового спорту? Респонденти оцінили роль державної влади як малу (42 % відповідей), а також таку, що відсутня зовсім (19 %). 45 % респондентів вважають, що проблема розвитку спорту є неактуальною для влади, а ще 14 % опитаних – що мало актуальною. Така загальна негативна оцінка впливу державної влади на розвиток масового спорту підтверджується відповідями на інші питання анкети, у яких респонденти переважно негативно оцінили стан вирішення проблем, які належать до компетенції держави.

Наприклад, кожний четвертий із опитуваних фахівців визначив відсутність кадрів зі спеціальною освітою одним із головних факторів, які перешкоджають розвитку спорту. З огляду на це майже половина респондентів (45 %) дійшла висновку про те, що вирішення проблем розвитку спорту не є актуальною для курдської влади, а ще 20 % експертів вважають, що ці проблеми є актуальними, але влада розглядає їх як такі, що можуть ще зачекати свого вирішення.

Покладаючи відповідальність на державу, респонденти наголосили на необхідності розробки урядом Курдистану програм розвитку фізичної культури і спорту (42% відповідей), а також відзначили важливість активної участі у розробці та забезпечення реалізації таких програм Міністерства молоді та культури Курдистану (85%). 63% респондентів не влаштовує відсутність взаємодії між Міністерством освіти та Міністерства молоді та культури з питань розвитку фізичного виховання і спорту у навчальних закладах. З огляду на це 69% респондентів вважають за необхідне створення окремого органу виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту – Міністерства спорту.

Не менші претензії висувують респонденти і до представників громадського сектора сфери фізичної культури і спорту – спортивних федерацій Курдистану. Більшість опитаних фахівців (32 %) впевнені, що спортивні федерації мало уваги надають розвитку масового спорту.

**Висновки.** Проведене дослідження засвідчило недостатню участь соціальних інститутів у вирішенні питань розвитку масового спорту в Курдистані. Через відсутність дієвого механізму управління роль таких важливих соціальних інститутів, як держава та спортивні федерації, у формуванні сучасної системи масового спорту залишається вкрай низькою. Першочергові кроки на шляху виправлення ситуації, що склалася, на думку експертів: 1) розробка цільових державних програм розвитку масового спорту; 2) створення Міністерства спорту; 3) організація роз'яснювальної роботи серед населення про необхідність занять спортом; 4) покращення бюджетного фінансування сфери фізичної культури і спорту; 5) доступність спортивних клубів для населення; 6) стимулювання залучення коштів спонсорів для розвитку масового спорту.

#### **Література**

1. Братановский С.Н. Государство, право и спорт (теоретико-правовое исследование) / С.Н. Братановский, С.А. Медведев – М.: Директ-Медиа, 2012. – 228 с.
2. Григорьев В.И. Государственно-частное партнерство в развитии физической культуры и спорта / В.И. Григорьев, В.А. Плотников // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – № 8. – С. 102–104.
3. Дутчак М.В. Методи та форми державного регулювання ринкових відносин у сфері фізичної культури і спорту / М.В. Дутчак, Ю.П. Мічуда // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2010. – № .1 – С. 112–116 .
4. Імас Є.В. Тенденції розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах сучасного ринку/ Є.В. Імас, Ю.П.Мічуда // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2015. – № 2 – С.142–149.
5. Юссеф Юссеф Али. Особенности социальной среды развития физической культуры и спорта в Ливане / Юссеф Юссеф Али // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 4. – С. 78–80.

## АРМЯНСКИЙ ОПЫТ СПОРТИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Аванесов Э.Ю.

*Международная школа "СИ АЙ ЭС Армения" ("CIS Armenia"), Ереван, Республика Армения*

**Актуальность.** Уже не первое десятилетие во многих странах стоит вопрос о модернизации системы школьного физкультурного образования. В контексте всемирной глобализации сегодня везде наблюдаются процессы спортизации. Это касается также физического воспитания школьников.

**Целью исследования** является представление наших достижений в развитии процесса спортизации физического воспитания школьников в Республике Армения.

**Методы исследования:** анализ литературных источников, педагогические наблюдения, измерения, педагогический эксперимент и т.д.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты наших исследований с 2010 по 2017 гг. систематически были доложены на многих республиканских и международных научно-методических конференциях, а также опубликованы в разных научно-методических сборниках и журналах.

Сегодня можно констатировать, что впервые в истории независимой Республики Армения нами была разработана и экспериментально обоснована эффективность методики спортизации школьных уроков физической культуры на основе элементов подготовки в волейболе и баскетболе [1, 7].

Полученные нами результаты показали многовекторный характер воздействий спортизированных уроков физической культуры на улучшение уровня двигательной подготовки, состояние здоровья, а также на разные индивидуальные характеристики школьников 12–13 лет обоего пола.

Особый интерес представляет разъяснение изменений показателей двигательных способностей школьников при переходе со спортизированных занятий к традиционным урокам физического воспитания. Нами обосновано, что такое перемещение отрицательно отражается на уже сформированный уровень двигательной подготовленности мальчиков и девочек школьного возраста. Это означает, что спортизированные уроки физической культуры должны иметь многолетний срок.

При изучении проблемы спортизации физического воспитания школьников в Армении нами также были затронуты важные вопросы, касающиеся особенностей организации процесса спортизации этих уроков, а также управления этого процесса. Более того, нами были представлены практические рекомендации учителям-тренерам, которые будут проводить спортизированные уроки физической культуры.

Казалось бы все вопросы, связанные с организацией спортизированных уроков физического воспитания, решены. Однако, для дальнейшего распространения данной новаторской методики в армянских школах необходимо решить еще одну немаловажную проблему, которая связана с подготовкой в вузах будущих специалистов реализующих процесс спортивно направленного физического воспитания школьников.

Зарубежные специалисты, которые занимаются данной проблематикой, заявляют, что процесс дальнейшего распространения технологии спортизации непосредственно связан именно с кадровым потенциалом [6].

По результатам анализа литературных источников было выявлено, что даже в тех странах, где каким-либо образом реализуется процесс спортивно направленного физического воспитания школьников, отсутствуют технологии вузовской подготовки специалистов данной квалификации [1, 3–6]. Данное обстоятельство дает основу для размышления о том, что в социальном заказе соответствующей страны существует противоречие между специалистами спортивно направленного физического воспитания и организацией процесса их подготовки в вузе.

Отметим, что в 2017 г. нашими усилиями в одном из вузов Армении была внедрена магистерская программа для специалистов педагогики и методики под названием «Технология спортизации физического воспитания школьников».

Данный курс включает вопросы, касающиеся особенностей морфофункциональных изменений организма детей школьного возраста, возрастного развития двигательных способностей школьников, новаторских направлений повышения эффективности уроков физической культуры в школе, проблемы спортизации двигательной подготовки школьников. Данная программа предусматривает также ознакомление с идеологическими основами физического воспитания спортивной направленности, предпосылками и возможностями спортизации школьных уроков физической культуры в Армении, влиянии спортивно направленных уроков физической культуры на уровень физической подготовленности, здоровья и индивидуальных характеристик школьников обоих полов. Слушатели данного курса ознакомятся также с особенностями организации процесса спортизированного физического воспитания в школе, проблемой управления данным процессом, расширенными функциями учителей-тренеров, реализующих спортизированные уроки физической культуры, а также основами и тенденциями развития процесса спортизированного физического воспитания школьников. По окончании курса планируется итоговый экзамен.

**Выводы.** Необходимо заключить, что в Армении эффективность спортизации физического воспитания школьников имеет научное обоснование. Эта идея постепенно развивается, однако для дальнейшего, более обширного, системного перехода от традиционных уроков к спортизированным необходима государственная поддержка. Нашими усилиями по этому направлению в данный момент ведутся соответствующие меры.

#### Литература

1. Аванесов Э. Ю. Методика спортивно ориентированной двигательной подготовки школьников: автореф. дис. На соискание ученой степени канд. пед. наук: 13.00.02 / Э. Ю. Аванесов. – Ереван, 2014. –24 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания / В. К. Бальсевич // Педагогика. – 2004. – №1. – С. 26–31.
3. Кудинов А. А. Инновационная организация учебного процесса по физической культуре учащихся среднего школьного возраста / А. А. Кудинов, И. А. Гордияш // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. –№4. – С. 8–11.
4. Лубышева Л. И. Инновационные технологии в профессиональной подготовке спортивного педагога / Л. И. Лубышева, В. А. Магин. – М.: Теория и практика физической культуры, 2005. – 191 с.
5. Лубышева Л. И. Спортизация в общеобразовательной школе / Л. И. Лубышева. – М.:Теория и практика физической культуры и спорта, 2009. –168 с.
6. Пешков А. А. Формирование готовности будущих специалистов по физической культуре к реализации спортивно ориентированного физического воспитания: дис. на соискание ученой степени канд. пед. Наук / А. А. Пешков. – Сургут, 2009. –147 с.
7. Avanesov E. Y. The features of the process of organization of sports-oriented physical education at schools / E. Y. Avanesov // Proceedings of the XVI traditional International Symposium «East–Russia–West. Modern development processes of physical culture, sport and tourism. Modern state and future perspectives of healthy life formation», Krasnoyarsk. –2013. – P. 23–27.



## ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

Ашанін В.С., Філенко Л.В., Церковна О.В.

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна*

*Харківський національний університет радіоелектроніки, Харків, Україна*

**Вступ.** Національна система підготовки фахівців з фізичної культури та спорту базується на вимогах сучасного рівня світової та Європейської освіти. Використання інформаційних технологій навчання є обов'язковим елементом підготовки студентів, магістрантів та аспірантів [1]. У сфері фізичної культури та спорту ведеться підготовка фахівців з використанням комп'ютерних програм навчання та контролю. Провідні вчені та викладачі вищих навчальних закладів фізичної культури та спорту розробляють і використовують у навчальному процесі електронні засоби підготовки студентів-спортсменів.

**Мета дослідження** – проаналізувати стан та перспективи використання інформаційних технологій навчання при підготовці фахівців в галузі фізичного виховання та спорту.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення літературних джерел, контент-аналіз, Internet-огляд, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В роботах українських вчених [3] розглядаються можливості використання інформаційних технологій при підготовці студентів-спортсменів. Автори зазначають, що «...одним из приоритетных направлений процесса информатизации современного общества является информатизация образования...», тобто, використання інформаційних технологій навчання при підготовці студентів-спортсменів сприяє формуванню зацікавленості у навчанні та підвищує пізнавальну активність студентів.

М. П. Пітин [4] наводить можливі шляхи використання інформаційних засобів у фізичній культурі та спорті, конкретизує використання інформаційно-комунікаційних технологій у таких складових галузі як організаційна, технологічна, комунікативна, прогностична, гносеологічна, підтверджує необхідність подальшого розвитку напряму інформатизації галузі фізичної культури та спорту.

В роботі Ю. В. Драгнева та О. Ф. Турянської [2] розглядаються концептуальні основи формування єдиного навчально-інформаційного середовища. Вчені встановили, що сучасні інформаційні технології навчання та навчальні середовища мають відповідати вимогам про отримання та переробку інформації для її подальшого використання у професійній діяльності вчителя фізичної культури.

І. Р. Свістельник [5] присвятила багато наукових праць висвітленню проблеми формуванню інформаційно-освітнього простору вищих навчальних закладів фізкультурного профілю. Вона вказує на необхідність об'єднання зусиль провідних фахівців з інформаційного забезпечення фізичної культури та спорту у єдину національну систему. Прикладом формування такого інформаційного простору спортивної науки та освіти України є системи, які вже введені та функціонують на теренах Польщі, Чехії та ін.

У Харківській державній академії фізичної культури введена та функціонує єдина система інформаційно-навчального середовища [6], до якої підключені модулі електронних підручників з усіх дисциплін академії. Ця система функціонує на базі читального залу та локальної мережі академії, підключена до офіційного сайту. Кожен студент має можливість ознайомитися з навчальними матеріалами дисциплін самостійно, або за допомогою викладача. Перевагами електронного навчального середовища є те, що студент самостійно вибирає найбільш вдалий час для навчання, отримує повний пакет матеріалів для самостійної роботи, до електронних підручників включені питання для самоконтролю та перевірки знань.

Недоліками функціонування такої системи є те, що електронні підручники, у своїй більшості, мають характер текстових документів та практично не містять мультимедійних навчальних комплексів. Тестовий контроль у вигляді комп'ютерних програм з автоматичною системою оцінки підключається лише в навчальних програмах з дисциплін інформаційного профілю. Якісна складова комп'ютерних навчальних програм з більшості дисциплін є низькою та вимагає креативного підходу до розробки програмних продуктів сучасного рівня.

Ще однією суттєвою проблемою використання сучасних інформаційних технологій навчання при підготовці студентів-спортсменів є високі стандарти та вимоги до підключення навчальних дисциплін на освітню платформу Moodle. Лише декілька дисциплін навчального плану академії функціонують у всесвітній системі on-line навчання. Ці проблеми можна вирішити по-перше, при підвищенні технічного рівня серверного обладнання та встановлення виділених оптоволоконних ліній зв'язку; по-друге, при укладанні офіційного договору між вищим навчальним закладом та системою адміністрації навчальної платформи Moodle. Також виникає проблема з організацією розробки навчальних матеріалів дистанційних курсів, що повинні містити мультимедійний супровід та бути презентабельними. На нашу думку, у вищому навчальному закладі повинен функціонувати відділ дистанційного навчання, який має відповідати за підтримання навчальних курсів та розміщення нових навчальних програм на платформі Moodle, а також, допомагати викладачам з розробкою навчальних матеріалів та мультимедійного супроводу дисципліни. За умови створення таких платформ навчальних курсів у всіх провідних вищих навчальних закладах фізичної культури та спорту України можна говорити про відтворення єдиного інформаційно-навчального середовища міжнародного рівня.

**Висновки.** В результаті проведеного дослідження виявлено комплекс науково обґрунтованих розробок комп'ютерних навчальних та контролюючих програм. Встановлено шляхи впровадження інформаційних технологій у навчальний процес студентів-спортсменів. Окреслено основні вимоги до технічного та програмного забезпечення навчального процесу при організації комп'ютерного навчання у вищих навчальних закладах спортивного профілю.

**Перспективами подальших досліджень** ми вважаємо розробку єдиної національної інформаційної системи використання інформаційних технологій у навчальному процесі вищих навчальних закладів фізичної культури та спорту.

#### **Література**

1. Ашанін В. С. Інформатизація методів наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті засобами інтерактивних технологій / В. С. Ашанін, О. В. Церковна, Л. В. Філенко, О. В. Ілджев // *Materialy IX miedzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Strategiczne pytania swiatowej nauki – 2013»*. – Fizyczna kultura I sport : Przemysl. «Nauka i studia». – Vol. 31. – С.39–46.
2. Драгнев Ю. В. Учебно-информационная среда как современный фактор профессионального развития будущего учителя физической культуры / Ю. В. Драгнев, О. Ф. Турянская // *Социосфера*. – 2016. – №1. – С.60–64.
3. Кашуба В. К вопросу использования мультимедийных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. Кашуба, О. Мартынюк, Н. Колос // *Молодіжний науковий вісник*. – 2013. – С.39–44.
4. Пітин М. П. Переваги процесів інформатизації для галузі фізичної культури та спорту / М. П. Пітин // *Теорія і методика фізичного виховання*. – 2012. – С.35–39.
5. Свістельник І. Р. Електронні навчально-методичні матеріали як складова інформаційно-освітнього простору ВНЗ фізкультурного профілю / І. Р. Свістельник // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – Х.: ХДАФК, 2015. – №3(47). – С.103–107.
6. Філенко Л. В. Комп'ютерні навчальні та контролюючі програми у фізичному вихованні та спорті / Л. В. Філенко // *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. – Серія №15. – 2016. – Вип. 10 (80). – С.139–145.

## ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ

Байдюк М. Ю.

*Чернівецький національний університет ім. Ю.Федьковича, Чернівці, Україна*

**Вступ.** В Україні, як і в багатьох країнах високого рівня розвитку, в останні 10 років значною мірою зросла частина людей похилого віку. Кожний п'ятий належить сьогодні до цього віку. В Україні за даними Інституту демографії нараховується близько 10 - 11 мільйонів людей похилого віку.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати зміст рекреаційно-оздоровчих занять для осіб похилого віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і аналіз документальних матеріалів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Важливе місце у формуванні фізичної культури людини похилого віку займає освоєння прийомів відновлення розумової і фізичної працездатності і психічної саморегуляції. Використання з цією метою різних форм фізичної активності та різноманітних варіантів переключень, аутогенного тренування, водних процедур, лазні, масажу тощо має стати звичним елементом здорового способу життя [4].

Вчені і практики, що займаються проблемами організації оздоровчої фізкультури – О. Андрєєва [5], Т. Круцевич [3], Є. Приступа [4] та ін. – доводять, що активізація режиму рухової активності покращує стан здоров'я, розширює функціональні можливості, уповільнює процеси старіння в осіб похилого та старшого віку, що, в свою чергу, запобігає розвитку передчасного старіння.

Як стверджують названі науковці, під час рекреаційно-оздоровчих занять необхідно дотримуватися таких правил:

- фізичні вправи повинні бути чітко дозовані за кількістю повторень, темпом виконання і кількістю рухів;
- вправи зі силовими навантаженнями (еспандером, еластичним бинтом, гантелями) необхідно чергувати з вправами на розслаблення;
- після кожної серії з 3-4 вправ для загального розвитку необхідно виконувати дихальні вправи;
- для виконання вправ слід обирати найзручніше вихідне положення;
- щоб уникнути перевантаження доцільно дотримуватися принципу "розсіювання" навантаження, тобто чергування вправи для верхніх кінцівок із вправами для ніг або тулуба, вправи для м'язів - згиначів із вправами для м'язів - розгиначів.

На заняттях з особами похилого та старшого віку обов'язково збільшують тривалість підготовчої та заключної частини заняття. Основна частина заняття передбачає паузи для активного і пасивного відпочинку.

На думку А. В. Белорусової [1], заняття рекреаційною діяльністю з особами похилого віку повинні вирішувати такі основні завдання:

- 1.) тонізувати нервову систему;
- 2.) виконувати стимулюючу функцію серцево-судинної та дихальної системи;
- 3.) покращувати процес обміну речовин в організмі;
- 4.) зміцнювати м'язову систему, зберігати і покращувати рухливість у суглобах;
- 5.) повноцінно підтримувати основні рухові якості, навички та уміння.

Основними формами занять фізичними вправами дорослих у рекреації є []: гігієнічна гімнастика, шейпінг, аеробіка, прогулянки (на лижах, велосипеді, пішки), туризм, навчальні заняття у групах здоров'я і спортивних секціях, виробнича гімнастика, плавання, катання на ковзанах, різноманітні ігри з м'ячами (футбол, волейбол, теніс), воланами (бадмінтон), кулями (більярд) тощо. Усі види і форми фізичної рекреації здійснюють вдома, у спортзалах, басейнах, саунах, клубах, місцях

відпочинку і лікування. Щоб рекреаційно-оздоровча діяльність принесла користь і не стала причиною яких-небудь порушень, слід врахувати такі рекомендації [5]:

- під час занять не варто допускати різких рухів, сильно прискорюватися, піднімати занадто велику вагу, різко і швидко змінювати положення тіла;
- під час фізичних вправ неприпустимо затримувати дихання, сильно напружуватися, інакше порушиться приплив крові до серцевого м'яза, а також з'явиться ризик розвитку емфіземи легенів.

В організмі людини під впливом регулярних аеробних тренувань виникає ряд сприятливих функціональних зрушень[3]:

- поліпшується функціонування серцевого м'яза, збільшується ударний і хвилинний об'єм крові, поліпшується постачання тканин киснем і їх живлення;
- збільшується загальний об'єм крові, поліпшуючи можливості транспорту кисню і сприяючи наростанню витривалості при напруженій фізичній роботі;
- відбуваються біохімічні зрушення в крові, що сприяють профілактиці атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, інсульту й інших захворювань;
- збільшується життєва ємність легень, що підвищує адаптаційні можливості організму;
- зміцнюється кістково-м'язова система, розвивається витривалість, потужність і сила різних м'язових груп;
- підвищується працездатність людини, адаптація до умов зовнішнього середовища.

Отже, рекреаційно-оздоровча діяльність є одним з ключових аспектів здорового способу життя. Ризик розвитку у людини небезпечних для життя захворювань судин серця і мозку, цукрового діабету, раку є достовірно нижчим.

**Висновок.** Виявлено, що велике значення для запобігання передчасного старіння має збереження стійкої звички до систематичної фізичної активності. Основна педагогічна спрямованість у цей період - підтримання тону скелетних м'язів і функціональних систем організму в верхніх межах вікових норм. Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження.

Отже, рекреаційно-оздоровча діяльність забезпечує позитивний вплив на здоров'я людини та допомагає затримати процес старіння.

### Література

1. Белорусова А. В. Особенности занятий физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста / А. В. Белорусова // Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В. П. Правосудова. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - С. 214-216.
2. Гакман А. В. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму / А. В. Гакман, Л. В. Балацька, Т. І. Лясота // Вісник Кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2016. – С 91-97.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
4. Приступа Є. Н. Фізична рекреация: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець О. М. та ін.; за наук. ред. Є. Приступи. - Дрогобич: Коло, 2010.
5. Andreeva O. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity / O. Andreeva, A. Hakman, L. Balatska. - Trends and perspectives in physical culture and sports. – Suchava, 2016. – P.41-47.

## ЗАПОБІГАННЯ І КОРЕКЦІЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК В УЧНІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Бакіко І.

*Луцький національний технічний університет, Луцьк, Україна*

**Вступ.** Дослідження вітчизняних соціологів, психологів, педагогів та юристів свідчать, що в останні роки в Україні лавиноподібно зростають, особливо в молодіжному середовищі, такі форми девіантної поведінки (лат. deviation – відхилення), як тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія та токсикоманія. Така тенденція спостерігається не тільки в Україні, а й у всьому світі. Треба зазначити, що в Україні відмічається не тільки різке зростання кількості молоді, що мають шкідливі звички, але й значне «омолодження» осіб, що експериментують з тютюном, алкоголем та наркотиками [2]. Одне з важливих місць в системі профілактики шкідливих звичок займають фізична культура і масовий спорт як соціально значущі види діяльності, що відповідають потребам особистості і забезпечують успішну соціалізацію [1]. Тому профілактика шкідливих звичок підлітків засобами фізичної культури і спорту є актуальною проблемою.

**Метою дослідження** – вивчення проблеми запобігання і корекції шкідливих звичок в учнів засобами фізичної культури і спорту.

**Методи дослідження:** дослідження проводилось протягом 2015–2016 навчального року, на базі Луцької загальноосвітньої школи № 10. Було залучено 420 школярів – учнів 5–11-х класів (227 хлопців та 193 дівчини). Методом дослідження було анкетування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою детального вивчення діяльності, спрямованої на запобігання й корекцію шкідливих звичок засобами фізичної культури, яка впливає на рівень обізнаності учнів про шкідливість цього для організму людини, нами, на початку і наприкінці навчального року (2015–2016) було проведено анкетування учнів на тему «Шкідливі звички: моя думка». Більшою мірою питання анкети були спрямовані на виявлення рівня знань про шкідливі звички. Результати першого анкетування показали наступне: 35,0 % учнів вважають, що шкідливі звички не мають негативного впливу на здоров'я людини, 65,0 % впевнені, що куріння сприяє схудненню і допомагає зігрітися в холодну пору року, 45,0 % вважають, що пиво не є алкогольним напоєм; 72,0 % учнів вважають, якщо один раз спробувати наркотик, це не принесе шкоди організму; 58,0 % учнів вважають, що палити, пити пиво і вживати наркотики модно; у 29,0 % учнів є шкідлива звичка; 36,0 % учнів хочуть від неї позбутися; для 44,0 % учнів цікаво займатися фізичними вправами; 52,0 % учнів вважають, що заняття фізичними вправами можуть відвернути від куріння, наркотиків і алкоголю; для 29,0 % учнів загартовування є ефективним способом в боротьбі зі шкідливими звичками; 20,0 % учнів вважають, що для збереження здоров'я необхідно дотримуватись режиму дня; 19,0 % учнів згодні з тим, що шкідливі звички можуть стати завадою дотримуватись режиму дня та особистої гігієни; 53,0 % учнів вважають, що людина, яка має шкідливу звичку є абсолютно здоровою; 30,0 % учнів вважають за краще займатися фізкультурою і спортом, ніж мати шкідливу звичку; у 71,0 % учнів не мають шкідливих звичок, і вони хочуть, щоб їхні друзі та однокласники теж відмовилися від шкідливих звичок; 35,0 % учнів, вважають, щоб підвищити рівень фізичної і розумової працездатності необхідно частіше бувати на свіжому повітрі, займатися фізичними вправами, загартовуватись і, обов'язково, відмовитись від шкідливих звичок.

За результатами анкетування було зроблено висновок про те, що учні 5–11-х класів володіють недостатньою інформацією про шкідливість, яку завдають організму шкідливі звички, а також є школярі, які вже мають шкідливі звички.

Повторне анкетування проходило в кінці навчального року (квітень 2016 року). В ньому брали участь ті ж самі учні 5–11-х класів, які відповідали на запитання першого

анкетування. Питання повторного анкетування були дещо переформульовані без зміни суті питання. При порівнянні результатів першого і другого анкетування, можна зробити наступні висновки: 1) підвищився рівень знань учнів про негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я людини: зменшилася кількість учнів, які вважають, що шкідливі звички не мають негативного впливу – на 46,0 %; що куріння сприяє схудненню і допомагає зігрітися в холодну пору року – на 33,0 %; що декілька спроб наркотиків не зашкодить – на 54 %; що людина зі шкідливими звичками є або абсолютно здорова – на 42,0 %; 2) знизилася кількість учнів, які вже мали шкідливу звичку – на 20,0 %, підвищилася кількість учнів, які хочуть позбутися шкідливих звичок – на 43,0 %; 3) підвищилася кількість учнів, зацікавлених в заняттях фізичними вправами – на 39,0 %, а також тих які впевнені, що для підвищення рівня фізичної та розумової працездатності, треба частіше бувати на свіжому повітрі, займатися фізичними вправами, загартовуватись і відмовитися від шкідливих звичок – 50,0 %, 4) підвищився рівень знань про значення засобів фізичної культури в профілактиці шкідливих звичок: тому збільшилась кількість учнів, які вважають: що заняття можуть відвернути увагу від куріння, алкоголю та наркотиків – 31,1 %; що загартовування є ефективним засобом в боротьбі зі шкідливими звичками – 31,0 %; що дотримання режиму сну, праці, відпочинку та харчування необхідно для збереження здоров'я – на 60,0 %; що шкідливі звички можуть стати на заваді дотримуватись режиму дня – на 70,0 %.

**Висновки.** З описаного вище порівняння результатів першого і другого анкетування видно, що у відповідях учнів 5–11-х класів відбулися зміни. Ми вважаємо, що позитивні зміни пов'язані з тим, що протягом всього навчального року (2015–2016) в Луцькій загальноосвітній школі № 10 було проведено системну роботу, метою якої було попередження і профілактика шкідливих звичок в учнівської молоді:

1. Було виявлено учнів, які мають шкідливі звички, тих дітей було взято на особливий контроль класних керівників, які провели з ними бесіди про негативний вплив шкідливих звичок на організм людини, а вчителі з фізичної культури спробували зацікавити їх заняттями фізкультурою і спортом, залучаючи до всіх фізкультурно-спортивних заходів, а також до занять в різних спортивних секціях. Крім того, класні керівники разом із психологами проводили бесіди з батьками учнів, які мають шкідливі звички;

2. Протягом усього навчального року було проведено низка фізкультурно-оздоровчих заходів, спрямованих на попередження та корекцію шкідливих звичок в учнів. В цих заходах брали участь не тільки учні школи, а й їхні батьки, а також практично всі вчителі, психолог і медичний працівник.

### **Література**

1. Жуков М. Н. Подростковая преступность и ее профилактика средствами физической культуры и спорта / М. Н. Жуков // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – №3. – С. 53–55.

2. Запорожченко В. Г. Образ жизни и вредные привычки / В. Г. Запорожченко. – М. : Медицина, 1984. – 32 с.

## ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТА ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Бишевець Н. Г., Калапа Х. А.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Постійне прагнення людини до вдосконалення матеріальної складової свого життя спричинює до оптимізацію умов праці і побуту, що виявляється у спільному науково-технічному прогресі суспільства. Одним з найбільш фундаментальних розробок в галузі науки і техніки можна вважати винахід електронних обчислювальних машин, які стрімко проникають в усі сфери людської діяльності [1].

Така комп'ютеризація спостерігається в сучасному спорті, в процесі підготовки фахівця з фізичної культури й спорту [2]. Жодний спортивний захід (змагання, турнір) сьогодні не обходиться без використання спеціальної ресструючої апаратури, пов'язаної з персональним комп'ютером. Застосування інформаційних технологій при проведенні змагань високого рівня забезпечує оперативний збір, передачу, зберігання та обробку великої кількості інформації [1,3].

Проте, враховуючи потреби спортивної практики, вкрай важливу виступає прикладна значущість тієї інформації, яка є результатом складних математичних обчислень. Тому для ефективного управління тренувальним процесом виняткову роль відіграє доступність застосування прикладних програм у процесі тренування.

**Мета дослідження** – провести теоретичний аналіз інноваційних та інформаційних технологій, що використовуються у сучасній підготовці спортсменів.

**Методи дослідження:** аналіз даних науково-методичної літератури, публікацій та Інтернет-ресурсів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У даній роботі ми не ставимо за мету охарактеризувати всі існуючі комп'ютерні розробки, розглянемо лише загальні можливості і особливості застосування сучасних інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів. У системі спортивного тренування можна виділити кілька напрямів, пов'язаних з використанням інформаційних технологій – прикладних програмних продуктів, автоматизованих систем управління, експертних систем, що дозволяють отримувати термінову інформацію про поточний стан спортсмена, його різних сторін підготовленості.

До першого напрямку належать комп'ютерні програми, для контролю і діагностики фізичної підготовленості спортсменів. Існують програмні продукти, адаптовані під будь-який вид спорту [5], так і розроблені для конкретного виду спорту, наприклад, бадмінтону [3], бобслею, санного спорту [4] та ін.

Другий пов'язаний з контролем і оцінкою оперативних властивостей спортсмена (уваги, пам'яті), когнітивних і психомоторних здібностей. У якості приклада можна відзначити розробки. [4,7].

Третій напрям передбачає кількісний аналіз техніко-тактичної підготовленості та діагностику тактичного мислення в основному у спортивних іграх – футболі [8], гандболі [6] та ін.

Четверте охоплює відомі експертні системи планування тренувальних навантажень. [7].

П'ятий напрям програмно-апаратні комплекси, що здійснюють аналіз та контроль технічної майстерності спортсменів.

Основою успішного управління процесом технічної підготовки спортсменів є об'єктивна інформація про ступінь володіння ними спортивно-технічною майстерністю та її складовими. В даний час вивчення і моніторинг техніки рухових дій здійснюється за допомогою відеозйомки і аналізу тих складових елементів спортивної техніки (дискримінативних ознак), які сприяють поліпшенню інтегрального показника – результату змагальної діяльності. Фахівцями багатьох зарубіжних країн ведеться

активний пошук і розробка комп'ютерних технологій, спрямованих на вивчення, контроль, оптимізацію і вдосконалення спортивно-технічної майстерності спортсменів у різних видах спорту. До найбільш універсальних прикладних програмних продуктів можна віднести програмний комплекс BioVideo [8], який дозволяє вивчати різні біомеханічні системи: людина – людина, спортсмен – снаряд. Даний програмний комплекс, що об'єднав в собі кілька модулів, знайшов застосування в порівняльному аналізі техніки виконання опорних стрибків на снарядах різної конструкції в спортивній гімнастиці, моніторингу техніки бігу по прямій у шорттреку [4] та ін. Відмінною рисою програмного комплексу є його можливість здійснювати біомеханічний відеокomp'ютерний аналіз на основі відеограм (кадрів відеозйомки) з отриманням кількісних біомеханічних характеристик та графічної моделі схеми рухів досліджуваного об'єкта.

**Висновки.** Як свідчить аналіз даних літературних джерел, існуючі сьогодні прикладні програмні продукти й комп'ютерні системи, що пов'язані з підвищенням якості технічної підготовки спортсменів, характеризуються широким різноманіттям. Однак інтегруючим показником всіх відомих систем виступає можливість проводити аналіз, знаходити найефективніші варіанти рухових дій і визначати помилки в технічній підготовленості у спортсменів різного рівня кваліфікації. Тому слід зазначити достатньо широкі перспективи впровадження комп'ютерних систем у процес навчання спортивній техніці та її вдосконалення.

#### **Література**

1. Ахметов Р. Ф. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів / Р. Ф. Ахметов, Т. Б. Кутек // Вісн. Черніг. держ. пед. ун-ту. – 2011. – № 86. – С. 15–18.
2. Денисова Л. В. Структура здоров'язберігальної діяльності фахівця з фізичної культури й спорту в умовах інформатизації освіти / Л. В. Денисова, Н. Г. Бишевець, І. В. Хмельницька // Молодіжн. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2016. – № 21. – С. 19–25.
3. Жбанков О. В. Компьютеризованная система как средство управления психофизическим состоянием спортсмена / О. В. Жбанков, А. Н. Лебязьев // Теория и практика физ. культуры. – М., 1994. – № 67. – С. 46–48.
4. Корягина Ю. В. Исследование хронобиологических особенностей восприятия времени и пространства у спортсменов / Ю. В. Корягина // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 11. – С. 14.–15.
5. Маликов Н. В. Компьютерная программа комплексной оценки функционального состояния и функциональной подготовленности. – "ТТТВСМ" / Н. В. Маликов, Н. В. Богдановская, А. В. Сватъев. – Запорожье, 2003. – 75 с.
6. Рубцова М. А. Автоматизированный анализ реогепаатографии / М. А. Рубцова // Теория и практика физ. культуры. - М.,1994. - № 1-2. - С. 30-31.
7. Шестаков М. П. "АКСОН" - интеллектуальная компьютерная система планирования физической подготовки легкоатлетов / М. П. Шестаков, В. М. Зубков // Теория и практика физической культуры. – М.,1994. – № 8. – С. 35–38.
8. Хмельницька І. В. Біомеханічний комп'ютерний аналіз спортивних рухів: метод. посіб. [для вузів фіз. виховання та спорту] / І. В. Хмельницька. – К. : Наук. світ, 2000. – 56.



## ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ

Благій В. О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Теоретичний аналіз даних наукових робіт зарубіжних та вітчизняних вчених показав, що у багатьох країнах здійснюються систематичні фундаментальні та прикладні дослідження з питань залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності [1, 4, 5]. Разом з цим в аналітичних матеріалах Всесвітньої організації охорони здоров'я зазначається, що в Європі спосіб життя кожної п'ятої людини характеризується незначним рівнем або повною відсутністю оздоровчо-рекреаційної рухової активності [3]. Ця проблема найбільш актуальна для країн східної частини континенту і передусім для України.

Аналіз спеціальної літератури, досвід передової практики свідчить про те, що в сучасних умовах гіподинамії зростає роль різних форм і видів оздоровчого фітнесу [2, 4]. У зв'язку з цим величезного значення набувають, відповідним чином, організовані заняття, спрямовані на поліпшення цілого ряду показників функціонального стану організму тих, хто займається, на рівень їх здоров'я. Незважаючи на стрімке розширення засобів сучасного оздоровчого фітнесу за рахунок нових програм, як правило, аеробної спрямованості, досить популярними сьогодні залишаються програми силового формату [6]. Тому актуальним є розробка структури та змісту програми кондиційного тренування з використанням засобів силового фітнесу та вивчення її ефективності.

**Мета дослідження** – виявити вплив програми занять силовим фітнесом на показники фізичного стану та структуру рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури, педагогічні методи, анкетування, антропометричні методи, фізіологічні методи, методи оцінки обсягу рухової активності; психодіагностичні методи, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На першому етапі дослідження нами було проведено констатувальний педагогічний експеримент. У дослідженнях взяло участь 30 чоловіків першого періоду зрілого віку. В результаті анкетування виявлено, що основна аудиторія чоловіків першого періоду зрілого віку, які взяли участь в експерименті – це службовці 66,7 %, які ведуть – в силу роду своєї діяльності малорухливий спосіб життя, мають проблеми з надлишковою масою тіла, причиною чого є гіподинамія, багато з яких потребують корекції фізичного стану. Відзначено також, що переважна більшість – 93,3 % респондентів надають перевагу заняттям силовим фітнесом.

Результати проведеного нами дослідження підтвердили дані спеціальної літератури про низький рівень рухової активності. Було відмічено, що у робочі дні переважає рухова активність «сидячого рівня», а вихідні – «базового».

На основі вивчення спеціальної літератури, досвіду практичної роботи, показників фізичного стану чоловіків першого зрілого віку нами було розроблено програму кондиційного тренування з використанням засобів силового фітнесу та запропоновано методичні рекомендації щодо її раціонального використання. Заняття проводилися три рази на тиждень по 45 хвилин протягом чотирьох місяців. В заняттях використовували як вправи на спеціалізованих тренажерних комплексах, так і вправи з обтяженням вагою власного тіла на тренажері TRX.

Аналіз даних формувального експерименту дозволяє зробити висновок про тенденцію збільшення обсягу рухової активності чоловіків і в робочі, і вихідні дні. Так, відмічено збільшення часу, витраченого на «середньому» та «високому» рівнях рухової активності. Знизилися показники, що характеризують час, затрачений на

«малому» та «сидячому» рівні. Спостерігалось також достовірне підвищення індексу рухової активності з  $32,86 \pm 1,87$  до  $36,32 \pm 1,23$ .

Слід зазначити, що після проведення експерименту знизилася кількість чоловіків із низьким та нижче середнього рівнем фізичного стану порівняно з вихідними даними. Заняття силовим фітнесом виявили свою ефективність у статистично значущому збільшенні м'язової маси тіла чоловіків. У результаті проведеного дослідження виявлено покращення показників психоемоційного стану та встановлено, що на початку експерименту спостерігалися показники самопочуття, активності і настрою, які відповідали низькому рівню і знаходилися у межах 4,03–4,67 бала, наприкінці експерименту 5,12–5,24 бала.

**Висновки.** Проведені дослідження виявили ефективність занять силовим фітнесом в оптимізації структури рухової активності, корекції показників фізичного та психоемоційного стану чоловіків першого періоду зрілого віку. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням ефективності різних видів оздоровчого фітнесу в корекції показників фізичного стану, обсягу та структури рухової активності чоловіків.

#### **Література.**

1. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 44–52.
2. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов ВОЗ / сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – К.: Олимп. лит., 2013. – 528 с.
4. Anderson G. Foundations of professional personal training / G. Anderson, M. Bates, S. Gova, R. Macdonald. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – P. 133–134
5. Canadian Physical Activity and Sedentary Behavior Guidelines Handbook. – Ottawa: Canadian Society for Exercise Physiology, 2012. – 29 p.
6. Top 10 Fitness Trends Pickedfor 2017, Jennifer Warner, WebMD Health News, Reviewed by Brunilda Nazario, MD, Oct. 29, 2016

## ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У ФОРМУВАННІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я В УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

Вахнова А. П.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Нажаль данні 2014-2016 рр надані Міністерством освіти і науки України, не втішають, 36 % учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижчий середнього, 23 % – середній, 7% – вищий середнього і лише 1% – високий [4]. Також продовжується процес зменшення в Україні чисельності молодих людей 14–34 років порівняно з країнами Європейського Союзу. Враховуючи все це, постає питання формування ціннісного ставлення та мотивації до збереження здоров'я учнів старшої школи, залучення їх до занять спортом.

**Мета дослідження:** визначити, які нові підходи можуть допомогти учителю фізичного виховання у формуванні ціннісного ставлення та мотивації до збереження здоров'я у шкільної молоді.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати за науково-методичними джерелами проблематику збереження здоров'я у дітей старшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

2. Обґрунтувати використання нетрадиційних підходів для формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури на основі підвищення мотивації до занять фізкультурою і спортом.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (монографій, методичних та аналітичних матеріалів).

**Результати дослідження та їх обговорення:** На сьогоднішні здоров'язберігаючі технології об'єднують в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього навчального закладу до формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів [4].

Урок фізичної культури є головною формою роботи з фізичного виховання, на яких діти оволодівають програмним матеріалом і здобувають мінімум потрібних знань, умінь та навичок, що повинно забезпечувати їм кращий розвиток, зміцнення здоров'я. За статистикою ми бачимо, що у 14-19 років понад 32 % молодих людей взагалі не займаються своїм фізичним розвитком (за тиждень вони не роблять жодних фізичних вправ) [1].

Основні напрями фізкультурно-оздоровчої діяльності в школі передбачають застосування засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я і відновлення працездатності учнів, як в умовах школи, так і вдома. Проте за даними статистики маємо, що здоровий спосіб життя є цінністю лише для 14% молоді віком 14 – 19 років, взагалі не займалися спортом протягом 26 % опитаних без будь-яких причин, майже 80 % учнів 9–11 класів у зв'язку з відхиленнями у стані здоров'я мають обмеження у виборі професій, у 65 % випадків вони обумовлені наявністю хронічних хвороб [1, 5].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про неефективність існуючих форм та методів формування культури здоров'я учнів. У ході дослідження було виявлено ряд суперечностей, а саме: між реаліями освітнього середовища в навчальних закладах та реалізацією ціннісного, системного, діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів у навчанні й вихованні, необхідністю проведення системної роботи з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в учнів і низьким рівнем мотивації до здорового способу життя і занять фізичною культурою і спортом [2, 4].

Тому класичні підходи на уроках фізичної культури не дають тих результатів, які б хотілось мати, сьогодення потребує нових підходів Деякі з них — використання телекомунікаційного простору у навчальному процесі (А. А. Алексеев, Ю. М. Шкретій ), використання рухливих ігор (Л. В. Гальченко, М. М. Саїнчук ), інтерактивні методи навчання формування особистої фізичної культури учнів (Л. М.

Гаврилова ). Застосування таких інноваційних прийомів має багато плюсів, але вони мало впливають на мотиваційну сферу підлітка. З нетрадиційних для педагогіки, ефективно діють методи «педагогічної психотерапії», а саме: саморегуляції, педагогічного аутотренінгу, рефлексотерапії [3]. До таких методів можна віднести і «психогімнастику».

Науковими дослідженнями встановлено [2, 3, 5], що ціннісні оцінки, вибір, настанови людей базуються на їхньому преференційному мисленні. Характерною особливістю цього мислення є те, що воно вбирає в себе не тільки належне, але й можливе і бажане, тому пов'язується з відносно незалежним, вільним вибором людини. При цьому йдеться не просто про конкретні бажані явища чи предмети, а про ті, що варто бажати. Саме такі складні психологічні процеси обумовлюють формування та поступову трансформацію цінностей окремої людини й утворюють суб'єктивну ціннісну ієрархію.

Робота з психотехнічними вправами хороший стимул включення невикористаних психічних резервів. Вона дає додатковий поштовх особистому розвитку. Нарешті, психотехнічні ігри і вправи служать відмінним засобом психорегуляції, що застосовується у підготовці спортсменів [6]. Доцільність їх використання не піддається сумніву в спорті і може допомогти вчителю фізичного виховання створити середовище для кращого розуміння учневі себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості. Саме використання психотехнік може підвищити цікавість до занять фізичними вправами і спортом і зробити переоцінку учневі у напрямку більш відповідального ставлення до свого здоров'я.

**Висновки.** Сьогодні безперечним є той факт, що важливими аспектами оновлення системи фізичного виховання в старшій школі повинні бути нові, навіть нетрадиційні підходи, які, використовуючи діагностику функціонального, психофізіологічного та духовно морального стану учня, дадуть змогу виділити мотиви, що допоможуть формувати ціннісне ставлення до здоров'я і корегувати поведінку в бік здорового способу життя, підвищувати цікавість молоді до занять фізичною культурою і спортом.

### Література

1. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015 року) . Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики; [редкол.: Жданов І. О., гол. ред. колег., Ярема О. Й, Беляєва І. І. та ін.]. К., 2016. - 200 с.
2. Круцевич Т.Ю. Значення ціннісних орієнтацій та їх сформованість в галузі фізичної культури у старшокласників /Т. Ю. Круцевич, М. М. Саїнчук. XIV Міжнар. конгр.«Олімпійський спорт і спорт для всіх». Київ, 2010. С. 471.
3. Мазурчук О. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання / О. Мазурчук. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. № 2(22) - Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2013 - С. 79–82.
4. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии /А. М. Митяева. - . М. .: Академия, 2012. - 202 с.
5. Ручка А. О. Ціннісні пріоритети населення України за умов суспільних трансформацій. / А. О. Ручка // Українське суспільство: 20 років незалежності. Соціологічний моніторинг. Том 1. Аналітичні матеріали. – К. : Інститут соціології, . 2011. - 570 с.
6. Цзен Николай "Психотренинг: игры и упражнения" / Николай Цзен, Юрий Пахомов// Библиотека психологи и психиатрии. - Москва.. : Независимая фирма «Класс», 2006. - 272 с.

## СИСТЕМА ІНФОРМАТИЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ ФАХІВЦЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Вишневецька В.П.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Невпинний розвиток науки і техніки, проникнення інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) у всі сфери людської діяльності вплинули на підвищення вимог до підготовки фахівців. Якщо раніше для того, щоб залишатися конкурентоспроможним на ринку праці достатньо було отримати одну вищу освіту, то нині вимоги змінилися – щоб бути затребуваним, необхідно володіти вмінням вчитися протягом життя. Серед визначених Радою Європи п'яти ключових компетентностей, що мають засвоїти молоді європейці, дві стосуються вміння вчитися: компетентності, пов'язані з зростанням інформатизації суспільства та здатність вчитися протягом життя як основа неперервного навчання в контексті особистого професійного і соціального життя [3].

Бурхливий розвиток науки і техніки, темп сучасного розвитку суспільства висуває перед системою освіти завдання: підвищити конкурентоспроможність випускників. Необхідно сформувати самостійного, творчого та відповідального фахівця, який вирізняється мобільністю, динамізмом, конструктивністю, здатний адаптуватися до бурхливого розвитку науки і техніки. Випускник вищого навчального закладу фізкультурного профілю повинен вміти реагувати на швидкі зміни в сучасних інформаційних та виробничих технологіях, критично їх оцінювати та використовувати для вирішення професійних проблем [1].

**Мета дослідження** – визначити значущість інформатичних компетентностей для фахівців сфери фізичної культури і спорту шляхом аналізу літературних джерел та анкетування.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, анкетування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У наш час об'єм знань вже не вважається головним критерієм підготовки спеціаліста, адже вони постійно оновлюються і кардинально змінюються. Особливо важливими є вміння та навички самостійного пошуку даних, критичного їх аналізу, добору та застосування для розв'язання конкретної задачі. Щоб бути успішним фахівцем, необхідно володіти системою інформатичних компетентностей на високому рівні.

М.І. Жалдак і Н.В. Морзе розглядають поняття інформатичних компетентностей як здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, отримувати відомості та оперувати даними відповідно до власних потреб і вимог сучасного високотехнологічного інформаційного суспільства [2]. В свою чергу, В.В. Котенко, С.Л. Сурменко під ІКТ-компетентністю вважають здатність особистості орієнтуватися в потоці різноманітних повідомлень, уміння працювати з різноманітними джерелами даних, знаходити і добирати необхідний матеріал, класифікувати, узагальнювати його, ставитися до нього критично та уміти на основі здобутого знання ефективно вирішувати певну інформаційну проблему [2].

З метою оцінки ступеня використання звичайного та хмарного програмного забезпечення серед викладачів та тренерів сфери фізичної культури і спорту було проведено анкетування. Воно містило перелік теоретичних питань, відповіді на які допомогли охарактеризувати рівень знань щодо існуючого програмного забезпечення (ПЗ) та хмарних технологій, з якими ознайомлені викладачі та тренери сфери фізичної культури.

5 % анкетованих оцінили свій рівень володіння ІКТ як «високий», 50 % – як «середній», 25 % – як «достатній», 20 % – як «низький» та «не володію» . При цьому

60 % з опитування (40 осіб) серед відомого їм програмного забезпечення вказали лише MS Word, MS Excel, MS Power Point.

На питання «Чи підвищує якість процесу навчання та тренувальної діяльності використання ІКТ?» 32,5 % анкетованих відповіли «ні» та «важко відповісти». Такі відповіді можна пояснити тим, що 32,5 % анкетованих взагалі не використовують ІКТ для оновлення своїх знань, тобто така навичка в них відсутня.

Аналіз анкет викладачів Національного університету фізичного виховання і спорту України показав значно вищий рівень володіння ІКТ, порівняно зі звичайними тренерами, які пояснювали, що ІКТ вони використовують мало, що звіти оформлюють вручну, а в електронному вигляді в переважній більшості випадків це не є потрібним.

З метою підвищення рівня сформованості системи інформатичних компетентностей майбутніх випускників на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України було розроблено лабораторний практикум, що спрямований на формування вмінь та навичок використання хмарного програмного забезпечення, спрямований на формування вмінь порівнювати між собою різне програмне забезпечення, аналізувати та критично оцінювати можливості як хмарного, так і звичайного програмного забезпечення, встановленого на пристрої користувача. Завдання спрямовані на формування вмінь та навичок роботи з програмним забезпеченням зі схожими функціональними можливостями, але яке має різний інтерфейс.

**Висновки.** Сучасні тенденції інформатизації суспільства висувають високі вимоги перед системою освіти, особливо це стосується вищих навчальних закладів.

Перед вищою школою постає завдання: сформувати конкурентоспроможного фахівця, що володіє навичкою вчитися протягом життя, самостійно добирає необхідні дані та доцільне програмне забезпечення для вирішення життєвих задач.

### **Література**

1. Вишневецька В.П. Формування і розвиток інформатичних компетентностей студентів фізичного профілю / В.П. Вишневецька // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Сер. 2. Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання: зб. наук. праць / Ред. Рада. – К.: НПУ ім.М.П. Драгоманова, 2016. – №18 (25). – С.103–109.

2. Морзе Н. В. Інформатичні компетентності професора – міф чи реальність? [Електронний ресурс] / Н. В. Морзе – Режим доступу: [http://elibrary.kubg.edu.ua/853/1/N\\_Morze\\_NCNPUUD\\_2.pdf](http://elibrary.kubg.edu.ua/853/1/N_Morze_NCNPUUD_2.pdf).

3. Морзе Н. В. Компетентнісні завдання як засіб формування інформатичної компетентності в умовах неперервної освіти / Н. В. Морзе, О. Г. Кузьмінська, В. П. Вембер, О. В. Барна // Інформ. технології в освіті: зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 6. – С. 23 – 31.

## ВИКОРИСТАННЯ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вольвах Т. С., Сергієнко К. М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Сучасне заняття у вищих навчальних закладах неможливо уявити без використання мультимедійних технологій, вони так чи інакше вплітаються у структуру уроку, наповнюючи його ілюстративністю, інтерактивністю, сучасністю, тим самим підвищуючи якість навчання, мотивацію учнів, успішність навчально-виховного процесу. На жаль, зазвичай ці технології охоплюють навчальний процес лише із гуманітарних предметів або процес контролю знань. На даному етапі вивчення проблеми застосування мультимедійних технологій в практиці навчання привертає увагу багатьох вчених і педагогів-практиків [2 - 4]. Так, молоді вчені К. Н. Сергієнко та А. І. Сторожик вивчають питання використання мультимедійних технологій у процесі фізичного виховання молодших школярів [6] і значну увагу приділяють вивченню впровадження комп'ютерних технологій в навчально-виховний процес у сфері фізичного виховання в університетах. Такими науковцями як В. О. Кашуба, Л. В. Денисова, Н. Г. Бишевець, І. В. Хмельницька, К. Н. Сергієнко та ін. вивчаються можливості використання інноваційних технологій в галузі фізичного виховання в умовах сучасної освіти [1 - 5].

**Мета дослідження** — дослідити можливості використання мультимедійних технологій в практичній діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту.

**Методи досліджень:** - теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової, навчальної та методичної літератури з проблеми дослідження, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Практика показує, що використовувати мультимедійні технології найбільш ефективно в процесі подальшого навчання й вдосконалення техніки виконання вправ [1, 6]. Здійснюючи відеозйомку виконання вправ учнями, можна легко при перегляді вказати на загальні помилки конкретного класу чи групи займаються, деталізувати індивідуальні помилки в техніці виконання вправ.

Досить часто на уроках фізичної культури вчителі використовують власний показ або показ вправи найбільш підготовленим учнем. Набагато рідше можна побачити використання з цією метою мультимедійних технологій (наприклад, демонстрацію відеофрагменту). Власний показ має природну перевагу, бо цей спосіб «завжди під рукою», і в разі чудового виконання піднімає авторитет учителя, але в цьому випадку вчителю необхідно бути універсальним атлетом, тому більшу перевагу необхідно надавати технічному обладнанню [2].

Також варто зазначити, що можливості мультимедійних технологій дозволяють сучасному викладачу фізичного виховання значно полегшити та деталізувати викладання предмета [1, 3, 5]. Наприклад: створювати аудіозаставки й рекламні паузи під час проведення спортивно-масових заходів; записувати музику для спортивної роботи з тими, хто займається; записувати й обробляти відеоматеріали, що надає можливість повторно оцінити техніку виконання вправ вчителем та самими студентами; відтворювати наявний матеріал на екрані; показувати учням біомеханіку різних видів спорту; акцентувати увагу на потрібних сторонах руху відповідно до етапу навчання; супроводжувати показ розповіддю і поясненнями тощо. Отже, у консервативний процес формування в учнів особистої фізичної культури необхідно все більше вводити мультимедійні технології, що, природно, залежить від учителя, його майстерності й рівня володіння інформаційно-комунікаційними технологіями [2, 6].

**Висновки.** Таким чином, застосування мультимедійних технологій у викладанні фізичного виховання та спорту має такі переваги:

- 1) робить заняття цікавішими й підвищує в учнів мотивацію до навчання;

- 2) дозволяє зробити подачу матеріалу більш зрозумілою, ефективною та динамічною;
- 3) дозволяє учням звертатись до різноманітних електронних ресурсів із метою задоволення своїх фізичних потреб;
- 4) створює вірне уявлення про техніку виконання фізичних вправ.

#### **Література**

1. Денисова Л. В. Структура здоров'язберігальної діяльності фахівця з фізичної культури й спорту в умовах інформатизації освіти / Л. В. Денисова, Н. Г. Бишевець, І. В. Хмельницька // Молодіжн. наук. вісн. Східноєвроп. нац. уні-ту ім. Лесі Українки. – 2016. – № 21. – С. 19 – 25.
2. Качан О. А. Впровадження та ефективне використання новітніх інформаційних технологій в процесі фізичного виховання / О. А. Качан // Фіз. виховання в рідній школі. – 2016. – № 3. – С. 33– 38.
3. Кашуба В. Інноваційний вектор модернізації дидактичного процесу в системі вищої фізкультурної освіти / В. Кашуба, Н. Бишевець, К. Сергієнко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2006. – № 1. – С.38 – 41.
4. Петров П. К. Система подготовки будущих специалистов физической культуры в условиях информатизации образования: Автореф. дис. ... на соискание науч.степени доктора пед. н. – Ижевск: УДГУ, 2004. – 41 с.
5. Сергиенко К. Н. Интерактивная система компьютерного мониторинга уровня физического развития и здоровья школьников Украины //Олимп. спорт и спорт для всех.– К. – 2005. – С. 280.
6. Сергиенко К.Н. Использование мультимедийных технологий в процессе физического воспитания младших школьников / К. Н. Сергиенко, А. И. Сторожик // Педагогика, психология и мед. биол. пробл. физ. воспитания и спорта. – 2009. – № 11. – С. 101–103.
7. Синіговець І.В. Розумова працездатність студентів факультету фізичного виховання в умовах інформатизації освіти / І. В. Синіговець, Н. Г. Бишевець, К. М. Сергієнко // Віс. Черніг. нац. пед. уні-ту ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів: ЧДПУ, 2012. – Вип. 91. – Т.2.. – С. 98-101.



## ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ФІТНЕС-КЛУБУ

Гакман А.В.

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна*

**Вступ.** Однією з актуальних проблем фізичної рекреації, яка має як теоретичне, так і практичне значення, є вивчення механізмів управління фізкультурно-рекреаційною діяльністю. Процеси старіння зумовлюють численні зміни в різних системах організму осіб похилого віку, а зниження функціональних можливостей одна з основних причин обмеження працездатності та суспільної активності. Підвищення рівня рухової активності осіб похилого віку можна розглядати як один з найефективніших способів профілактики захворюваності та зниження рівня витрат на лікування та соціальний догляд. Рухова активність є необхідною умовою активної старості, яка може реалізуватися в умовах фітнес-клубу.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати особливості управління рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку в умовах фітнес-клубу.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення, індукція та дедукція, порівняння та узагальнення.

**Результати дослідження і їх обговорення.** Для впровадження заходів фізкультурно-оздоровчого клубу враховуються основні принципи рекреаційно-оздоровчої діяльності: системності як цілеспрямованої системної організації рекреаційної діяльності для раціонального використання вільного часу, розвитку соціальної активності й індивідуальної ініціативи людини; добровільності як певної незалежності дозвілля, вільного вибору людиною занять на дозвіллі; доступності та якості рекреаційних послуг як задоволення потреб і запитів клієнтів фізкультурно-оздоровчого клубу, систематичне вивчення їхніх бажань; відповідності рекреаційних послуг місцевим умовам – соціальним, економічним, культурно-освітнім, практичній діяльності людини; принцип зацікавленості, що враховує інтереси особистості та їх задоволення, формує нові духовні цінності, пробуджує нові потреби й запити людини [1, 3, 5].

Важливе значення у практичній діяльності надається проблемі групування чинників впливу на рекреаційну активність людини, а саме: господарсько-економічні, соціально-демографічні, психологічні та біологічні [6, 7]. До чинників біологічного походження належать: стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, тип соматичної будови (конституція тіла). Їх вплив на параметри рекреаційної активності людини є незаперечним. Чинники соціально-демографічної природи (стать, вік, рівень освіченості, професія тощо) та господарсько-економічні чинники (матеріальний стан, кількість вільного часу, доступність рекреаційних об'єктів). Чинники психологічної природи, які визначають напрямки, зміст і форми рекреаційної активності людини.

Рекреаційний ефект від занять реалізується за наявності таких компонентів: біологічний – сприяє відновленню функцій організму після професійної праці, оптимізує стан здоров'я; соціологічний – сприяє інтеграції людей у соціальну спільність, засвоєнню соціального досвіду, культурних цінностей, адаптації до соціуму, самовизначення в соціумі; психологічний – формує емоційний стан, що виникає під впливом відчуття свободи, радості і внутрішнього задоволення, звільнення від напруги, стресу; естетичний – формує позитивну реакцію, від сприймання краси свого тіла, довкілля, можливості його ширшого пізнання; освітньо-виховний – сприяє фізичному, інтелектуальному, моральному, творчому, розвитку особистості; культурно-аксіологічний – сприяє засвоєнню культурних цінностей, створенню нових особистісно-суспільних цінностей [2, 4].

Останнім часом особливою популярністю серед населення великих міст стали користуватися фітнес-клуби, які, за визначенням К. Пацалюка [7], є «суспільно культурно-освітня організація, в якій освітній процес спрямований на формування

навичок здорового способу життя, самоосвіту і розвиток творчих здібностей особистості». Те, що в даний час називається клубом, по суті своїй клубом не є, оскільки не відповідає клубній формі організації, яка передбачає єдність ідеології і культури, співвіднесення якості життя і здоров'я, наявність просвітництва, освіти, благодійності тощо.

У програмах фітнес-клубів не приділяється достатньо уваги педагогічному компоненту, який є визначальним для досягнення ефективності освітнього процесу. Згідно з дослідженнями [2, 4, 9], недостатньо уваги приділяється створенню позитивної моделі розвитку оздоровчого середовища. Спеціальних програм для здоров'язбереження і стимулювання активної життєвої позиції літніх людей поки не запропоновано. У фітнес-технологіях практично відсутні розробки, що передбачають інтеграцію міждисциплінарних зв'язків, що сприяє саморозвитку особистості літньої людини.

Ефективне управління фітнес-клубом складно уявити без комплексного підходу. Актуальними завданнями: облік клієнтів та індивідуальний підхід до них, укладання угод і ведення обліку операцій, прогноз попиту і планування пропозиції, прийняття рішень і складання перспективного плану клубу.

Для управління рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку в умовах фітнес-клубу, організатори мають враховувати їх переваги, особливості психології і здоров'я. У цьому віці люди нерідко пов'язують мету відпочинку з рекреаційними потребами, високо цінують сталі соціальні зв'язки. Але звички і цільові орієнтації не повинні стати перешкодою для організації нових видів дозвілля серед літніх людей.

**Висновки.** Особливості управління рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку в умовах фітнес-клубу полягає у дотриманні особистісно-орієнтованого підходу, враховуючи основні принципи, чинники рекреаційної активності, що притаманні для осіб даного віку.

#### Література

1. Andrieieva, O. Application of ecological tourism in physical education of primary school age children / Andrieieva, O., Galan Y., Hakman, A., & Holovach, I. // *Journal of Physical Education and Sport*, 2017 (1). – P. 7-15.
2. Prystupa E. Evaluation of health in context of life quality studying / Evgen Prystupa, Iuliia Pavlova // *Postępy Rehabilitacji – Advances in Rehabilitation*. – 2015. – Vol. 29, N 2. – P. 33–38.
3. Гакман А. В. Закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої діяльності у рамках дозвілля з людьми похилого віку / А. В. Гакман, М. Ю. Байдюк // *Молодий вчений*. — 2016. — №11. — С. 116-120.
4. Гакман А.В. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму / А.В. Гакман, Л.В. Балацька, Т.І. Лясота // *Вісник Кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. – 2016. – С. 91-97.
5. Павлова Ю. О. Структура якості життя населення / Ю. О. Павлова // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – 2015. – № 5 (49). – С. 90–94.
6. Петрова І. В. Дозвілля у зарубіжних країнах / Петрова І. В. – К. : Кондор, 2008. – 408 с.
7. Пацалюк, К. "Оцінка ефективності впровадження рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих клубах / К. Пацалюк, О. Андреева. // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – №1 – 201. – С. 51-56.

## ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ШВЕЙНОГО ВИРОБНИЦТВА

Голованова Н. Л.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Системний аналіз даних спеціальної літератури вказує на значну кількість робіт, присвячених професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП) студентів вищих навчальних закладів [2, 5]. Однак, досліджень ППФП студентів професійно-технічних училищ практично не існує. Питання про ППФП учнів, які освоюють професії, пов'язані з малорухливою роботою таких, як «швачка» та «закрійниця», залишається маловивченим.

**Мета дослідження** – проаналізувати основні аспекти формування ППФП майбутніх фахівців швейного виробництва.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, фізіологічних методів дослідження.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Результати аналізу програм з фізичної культури і представлених в літературі класифікацій професій [8] показують, що фахівці швейного виробництва є представниками професій тонкої ручної роботи і професій легкої промисловості, що необхідно враховувати при складанні програм ППФП.

Комплексне вивчення проблеми застосування інформаційних технологій в процесі фізичного виховання учнів свідчить про те, що фахівцями було розроблено велику кількість комплексів для навчального процесу ВНЗ та шкіл, але при цьому необхідно відзначити, що в організації процесу фізичного виховання в середніх професійно-освітніх установах спостерігається інформаційний вакуум. Водночас впровадження інформаційних технологій дозволяє адаптувати і підвищити рівень знань з фізичної культури учнів середніх професійно-освітніх установ. При комплексному підході до вивчення даного напрямку постає проблема про необхідність вирішення завдань шляхом оптимізації багатьох факторів, що впливають на бажання і можливості занять фізичною культурою, як в навчальному закладі, так і поза ним.

Результати проведеного анкетування учнів професійно-технічних училищ свідчать про низьку мотивацію дівчат до організованих занять фізичною культурою, що, можливо, визначається недостатнім рівнем теоретичних знань з предмету «Фізична культура». Виходячи з цього, означені умови необхідні для підвищення ефективності організації процесу фізичного виховання в навчальному закладі.

Характеристика оцінки фізичної працездатності продемонструвала динаміку зростання показників від задовільного до високого на I (n=21) і II (n=23) курсах і від задовільного до хорошого – на III курсі (n=20). Результати констатуючого експерименту з оцінки розумової працездатності не виявили чіткої тенденції до змін показників, що свідчить про їх нестабільність. Характеристика оцінки витривалості нервової системи вказує на зниження показника сильного типу нервової системи з 14,29 % на I курсі (n=2) до 5 % на III курсі (n=1).

Оцінка рівня рухової активності підтвердила результати авторів [3, 4] про її невідповідність нормі і тенденції до зниження, як від початку до кінця року, так і з курсу до курсу. Наші дані [6] також підтвердили дослідження інших фахівців [1, 7] про невідповідність рівня фізичного здоров'я учнівської молоді вимогам сучасного суспільства.

За допомогою проведеної експертної оцінки було виявлено основні професійно значущі фізичні якості для учнів швейного виробництва.

**Висновки.** Отримані дані констатуючого експерименту показали низький рівень фізичної працездатності, зниження витривалості нервової системи, зменшення рухової активності та ін., що свідчить про необхідність розробки нових підходів до формування

професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців швейного виробництва, спрямованої на розвиток професійно значущих фізичних якостей.

### Література

1. Актуальные проблемы физического воспитания и спорта, здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки: материалы Междунар. электрон. науч.-практ. конф., посвященной памяти профессора Р. Т. Раевского (10 апреля 2013 г., Одесса) / сост. И. Д. Смолянова, М. А. Фидирко ; Одес. нац. политех. ун-т, Нац. ун-т «Одесская юридическая академия». – Одесса : Издатель В.В. Букаев, 2013. – 448 с.
2. Афонский В. И. Концептуальные особенности формирования профессионально значимых качеств средствами физической культуры у студентов педвуза / В. И. Афонский, О. А. Хохлова // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сб. статей по материалам II междунар. науч. симпози.: (Орел, 24 – 25 апреля 2014). – Орел : ФГБОУ ВПО «Госуниверситет –УНПК». – Т. 1. – 2014. – С. 9–15.
3. Веселкина Т. Е. Самостоятельный контроль и коррекция двигательной активности студентов с использованием информационной технологии: автореф. дис. на соискание науч. степени. канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. Е. Веселкина. СПб.: Нац. гос. ун. физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта., 2014. – 24 с.
4. Гавришова Е. В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач: автореф. дис. на соискание науч. степени. канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. В. Гавришова. – СПб., 2012. – 20 с.
5. Данильченко В. А. Формування техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України.: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "Фіз.культура, фіз. вих. різних груп населення"/ В.А. Данильченко. – К., 2015. - 22 с.
6. Голованова Н. Л. Характеристика уровня физического здоровья учащихся технических училищ швейного производства / Н. Л. Голованова // Sportul Olimpic si sportul pentru toti : Materialele XV-a Congres stiintific International (12-15 septembrie 2011, Chisinau) / Comitetul intern. olimpic, Acad. internat. olimpica. – Chisinau, 2011. – Vol. I. – С. 551-554
7. Футорный С. Инновационные технологии формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / С. Футорный // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 120–130.
8. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://stanzdorovei.ru/sport-i-zdorove/sport-i-molodezh.html>.

## ТЕЛЕБАЧЕННЯ ЯК ДЖЕРЕЛО ПРИБУТКУ У ФУТБОЛІ В ЄВРОПІ

Гончаренко Є. В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Розвиток футболу в Європі характеризується вираженою комерціалізацією. В деяких економічно розвинених державах футбол характеризується не лише високою популярністю, а й являє собою успішний бізнес [1]. Для сучасного спорту, футболу зокрема, характерним є кілька основних джерел прибутків, основним з яких тривалий час залишається продаж прав на телевізійні трансляції [3]. Найуспішнішими бізнес-проектами у футболі є англійська «Прем'єр-ліга», іспанська «Ла Ліга», італійська «Серія А», німецька «Бундесліга». Вивчення міжнародного досвіду взаємовідносин провідних футбольних ліг і телевізійних компаній сприятиме накопиченню відповідних знань і досвіду у вітчизняних науковців, спортивних функціонерів, менеджерів, що в перспективі сформує необхідні умови для розвитку футболу в Україні як професійного виду спорту і бізнесу.

**Мета дослідження** – виявлення особливостей розподілу прибутків від продажу прав на телевізійні трансляції у провідних футбольних лігах Європи.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, матеріалів мережі Інтернет, синтезу й аналізу, аналіз документальних джерел, статистичні методи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розвитком професійного футболу в Європі керує Союз європейських футбольних асоціацій (УЄФА), заснований у 1954 р. За ініціативи УЄФА щорічно проводяться міжнародні змагання, провідними з яких є Ліга чемпіонів. Система розподілу прибутків від організації та проведення матчів у межах зазначеного турніру є стабільною і обумовлена, передовсім, спортивним результатом клубу. Проте європейському футбольному бізнесу на національних рівнях характерні відмінні риси, зокрема у взаємовідносинах ліг і телевізійних конгломератів. У результаті аналізу систем розподілу прибутків від продажу прав на телевізійні трансляції між клубами було встановлено, що у провідних національних лігах Європи (Англії, Іспанії, Італії, Німеччині) цей процес є досить складний і динамічний.

Безперечним лідером футбольного бізнесу в Європі тривалий час залишається Англійська Прем'єр-ліга. У 2015 р. вона уклала трирічний рекордний договір з телеканалами «Sky Sports» і «BT Sport» на суму 5 136 млрд фунтів стерлінгів (≈ 6,6 млрд дол. США), при цьому Ліга, є не лише прикладом співпраці із телебаченням, а й еталоном розподілу прибутків між клубами. Система розподілу прибутків в Англії вважається однією з найбільш демократичних і враховує інтереси всіх учасників змагань. Так, 50 % загальної суми прибутків розподіляється порівну між клубами, 25 % – залежно від спортивних результатів, 25 % – залежно від рейтингу трансляції та кількості трансляцій матчів за участю команди. Різниця прибутку між першою і останньою командою у Лізі становить лише 45 %. Таким чином, керівництво враховує інтереси всіх учасників спортивно-підприємницької діяльності, а не лише клубів-лідерів, тим самим підвищується фінансовий рівень клубів-аутсайдерів, що сприяє їх підсиленню у наступних сезонах. Розподіл прибутків в Англійській Прем'єр-лізі здійснюється за спортивним принципом і спрямований на загострення конкуренції, що формує інтерес до змагань з боку глядачів, спонсорів і телевізійних компаній.

Принцип розподілу прибутків у німецькій Бундеслізі суттєво відрізняється від інших ліг. В Німеччині прибутки від телебачення розподіляються між клубами Бундесліги (80 % загальної суми прибутку) і другої Бундесліги (20 %). Механізм розподілу прибутків між клубами диференційовано враховує результати виступів у змаганнях за останні п'ять років. Таким чином, прагматична німецька модель розподілу прибутків є стратегічною і спрямована не лише на розвиток Бундесліги, а й на розвиток футболу в державі в цілому. Для порівняння, команда, що посіла у 2016 р. перше місце у Бундеслізі – «Баварія Мюнхен» – отримала від продажу прав на ТВ трансляції 41,122 млн євро, клуб «РБ Лейпціг», що посів останнє місце – 20,561 млн євро.

Однією з неоднозначних є система розподілу прибутків в іспанській Ла Лізі. З одного боку, практично 50 % прибутку отримують два гранди світового футболу – «Барселона» і «Реал Мадрид». З іншого боку, до створення у 2016 р. єдиного телевізійного пулу, клуби самостійно продавали права на трансляції матчів і, в основному, телеканали прагнули викупити права на трансляції матчів за участю саме «Барселони» і «Реал Мадрид». Матчі інших команд практично не представляли інтересу для широкої аудиторії як в Іспанії, так і у світі. У 2015 р. в Іспанії на законодавчому рівні було прийнято закон про колективний продаж прав на телетрансляції, що сприяв створенню довгоочікуваного телевізійного пулу, який мав зменшити розрив між двома провідними клубами Ліги та іншими командами. За короткий час існування єдиного пулу Іспанська Ла Ліга вже має значні успіхи. Так права на трансляцію матчів «Примери» були продані за 2,65 млрд євро компаніям "DTS Distribuidora" (750 млн євро) і "Media Produccion" (1,9 млрд євро). Контракт розрахований на три роки.

В «Серії А» (чемпіонат Італії) система розподілу прибутків від продажу прав на телетрансляцію досить складно і залежить від ряду показників. У сезоні 2015/2016 рр. прибутки від телебачення становили 943 млн євро від національного телебачення і 300 млн євро від продажу прав за кордон. Відповідно до правил розподілу прибутків в «Серії А» 40 % загальної суми розподілено порівну між двадцятьма клубами (16,2 млн євро для кожного клубу). 60 % прибутку розподілені за складною і недостатньо об'єктивною схемою, в результаті якої клуби-лідери отримали прибутки значно більші, ніж інші учасники змагань, так, 30 % розподілені відповідно до популярності клубу в країні (зокрема враховується кількість уболівальників), 10 % – історичні успіхи клубу, 15 % – спортивні результати клубів за останні 5 років і лише 5 % – результат клубу у попередньому змагальному сезоні. Таким чином, прибутки відомих клубів з тривалою історією («Мілан», «Рома», «Інтер») значно переважають прибутки менш відомих команд. Наприклад, прибутки «Мілану» від телетрансляції у сезоні 2015/16 р. становили 233,65 млн євро, при цьому клуб посів сьоме місце у чемпіонаті. Команда, що посіла шосте місце – «Сассуоло» – заробила лише 77,3 млн євро.

**Висновки.** Продаж прав на телевізійні трансляції залишається головним і найбільш вагомим джерелом прибутку для європейського футболу. Системи розподілів прибутків у провідних лігах Європи різноманітні й обумовлені рядом чинників: історичними, політичними, особистісними, економічними, спортивними. Однією з найбільш демократичних є англійська модель розподілу прибутків, що спрямована на вирівнювання фінансових і відповідно спортивних можливостей клубів. На відміну від англійської системи, розподіл прибутків в Іспанії і Італії спрямований на збагачення провідних клубів ліг і практично ігнорування інтересів менш впливових команд.

### Література

1. Слободянюк Н. В. Анализ международного опыта и направления развития доходной части бюджета профессиональных футбольных клубов / Н. В. Слободянюк, Д. Г. Степыко // Вестн. спорт. науки. – 2013. – № 6. – С. 23-27.
2. Офіційний сайт Ла-Ліги. – [Електронний ресурс] / Режим доступу до журналу: <http://www.laliga.es> (Дата звертання 4.04.2017).
3. Saffer Paul. The world's richest fixture / Paul Saffer // Союз європейських футбольних асоціацій. – [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.uefa.com/news/newsid=541263.html> (Дата звертання 15.04.2017).

## СУЧАСНІ НАПРЯМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гончарова Н. М., Крайнік Я. С., Прокопенко А. О., Родіоненко М. В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Пріоритетними напрямками розвитку освіти в Україні, що наведено в Указі Президента України «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» [4], визначено формування здорового способу життя дітей, збільшення рухового режиму учнів шкільного віку за рахунок удосконалення фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової роботи в навчальних закладах та методології фізичного виховання дітей, що спрямоване на формування гармонійно розвинутої, морально та фізично здорової особистості. За ствердженням науковців [7, 8], завдання щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей, молоді та підвищення їх рухової активності не можуть залишатися без уваги суспільства, велике соціальне значення виводить його за рамки однієї країни та набуває загальносвітового значення.

**Мета дослідження** – вивчити сучасний стан питання збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

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

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз наукової літератури засвідчує думку науковців про важливу роль періоду навчання у школі для формування всебічно розвинутої особистості, створення базових положень подальшого гармонійного розвитку дитини. Результати широкого спектру досліджень щодо організаційно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання у школі, в тому числі у початковій школі [1, 2] свідчать про тривожні тенденції погіршення стану здоров'я дітей.

На жаль, кожного року збільшується кількість дітей, які мають відхилення у стані здоров'я. Спостереження за учнями у процесі навчання, проведене Українським інститутом стратегічних досліджень МОЗ України за 2015 р., показало зменшення кількості школярів з I групою здоров'я (здорові) від 10,1 % на початку першого класу до 3,8 % наприкінці молодшої школи. Крім того, у молодшій школі знижувалася чисельність II групи здоров'я (функціональні відхилення) з 59,7 % до 46,2 %, за рахунок чого збільшувалася кількість учнів із III групою здоров'я (хронічні захворювання) з 30,2 % до 49,4 %. Фактичні дані засвідчують, що лише 30 % дітей шкільного віку можуть виконати фізичні нормативи без ризику для здоров'я [6].

Для покращення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку науковцями розглядається можливість впровадження у навчальний процес із фізичного виховання здоров'яформуючих освітніх технологій. Це психолого-педагогічні технології, програми, методи, спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню і зміцненню, формування уявлень про здоров'я як цінність, мотивацію на ведення здорового способу життя [5].

Для реалізації здоров'яформуючої діяльності у навчальному закладі необхідно забезпечити певні організаційно-педагогічні умови. Так, у своїх дослідженнях О. Матвієнко [3] сформулювала організаційно-педагогічні умови, які можуть сприяти формуванню фізичного здоров'я учнів початкових класів, серед яких: індивідуалізація навчально-виховного процесу; організація системи роботи щодо підвищення рівня професійно-валеологічної компетентності педагогів початкової школи шляхом впровадження циклограми методичних заходів; насичення змісту навчальних предметів і виховних заходів тематикою збереження та зміцнення здоров'я людини; здійснення моніторингу навчально-виховного процесу з позиції збереження та зміцнення здоров'я [3].

Аналіз досвіду впровадження здоров'яформуючих технологій у процес фізичного виховання дозволяє стверджувати, що питання системного підходу до організації

здоров'яформуючої діяльності в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з метою підвищення фізичного стану зазначеного контингенту залишаються маловивченими. Обмежене використання інноваційних засобів фізичного виховання, неефективне планування у початковій школі є перепонами для формування гармонійно розвинутої, морально та фізично здорової особистості. Вивчення та систематизація наукових даних у напрямі оптимізації здоров'яформуючої діяльності дітей молодшого шкільного віку є перспективним у формуванні здоров'я молодших школярів.

**Висновки.** Дані численних наукових досліджень щодо вивчення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку засвідчують тривожну ситуацію, починаючи з початкових етапів навчання в школі. На жаль, наявні порушення в стані здоров'я дітей молодшого шкільного віку за період навчання тільки збільшуються, що потребує впровадження дієвих заходів педагогічного впливу. Покращенню стану здоров'я дітей може сприяти введення в процес фізичного виховання здоров'яформуючих технологій, які спрямовані на формування в учнів культури здоров'я, уявлення про здоров'я як цінність, прагнення до ведення здорового способу життя. Але, на сьогодні, існуючий досвід впровадження здоров'яформуючих технологій потребує систематизації та розробки ефективних шляхів.

### Література

1. Бутенко Г. О. Підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Бутенко Галина Олександрівна. – Київ, 2016. – 22 с.
2. Виленская Т. Е. Объективные риски процесса физического воспитания и педагогические способы их минимизации (на примере процесса физического воспитания младших школьников): автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : 13.00.04 / Т. Е. Виленская. – Краснодар, 2012. – 52 с.
3. Матвієнко О. Організаційно-педагогічні умови формування ціннісного ставлення до здоров'я у дітей молодшого шкільного віку / О. Матвієнко // Рідна школа. – 2013. – № 11. – С. 45 – 48.
4. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: Указ Президента України від 25.06.2013 № 344/2013 // База даних «Законодавство України»/ ВР України. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/344/2013> (дата звернення: 04.02.2017).
5. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы : Методическая библиотека / Н. К. Смирнов. – М., 2003. – 272 с.
6. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік / за ред. В. В. Шафранського; МОЗ України. – К., 2016. – 452 с.
7. Seabra A. Gender, weight status and socioeconomic differences in psychosocial correlates of physical activity in schoolchildren / A. Seabra, D. Mendonca, J. Maia // J. Sci. Med. in Sport. – 2013. – 16(4). – P. 320–326.
8. Shuba L.V. Modern approach to implementation of health related technology for primary school children / L.V. Shuba // Pedagogics, psychology, med.-biol. probl. of physical training and sports. – 2016. – № 2. – P. 66–71.



## ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ НА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА

Горбенко О. В., Лисенко А. О.

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна*

**Вступ.** Сучасна система цінностей, незважаючи на реальний зв'язок з ідеями попередніх періодів, має свою специфіку. Її особливості детерміновані суспільним буттям, основою якого є: інформаційне суспільство, віртуальна реальність, тенденції глобалізації, постмодерністські реалії та інші нововведення, які стосуються студентства взагалі. У цій ситуації важливі збереження та відродження цілісної гуманістичної культури, що має загальнолюдське значення і незмінну цінність для всіх верств суспільства, особливо для студентської молоді.

Студентська молодь об'єктивно опиняється в ситуації інформаційного та ціннісного відчуження від національних і загальнолюдських пріоритетів, що породжує проблеми, які, у свою чергу, ускладнюють соціокультурну адаптацію особистості.

Особливо значущою є проблема формування ціннісних орієнтацій у студентської молоді, зокрема засобами східних єдиноборств. Криза в Україні погіршила соціальне становище молоді, масовими стали ризик нереалізованих можливостей, невизначеність майбутнього, непередбачуваність індивідуального життєвого шляху, проблематичність самореалізації більшості молоді та ін. Усе це не може не впливати на характер ціннісних орієнтацій молодих людей, тому інтерес до східних єдиноборств не є випадковим.

**Мета дослідження** – вивчити особливості впливу східних єдиноборств на ціннісні орієнтації студентської молоді вищого навчального закладу.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення даних наукової літератури, педагогічне спостереження, опитування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що у системі практичного досвіду навчальної й виховної роботи з фізичного виховання у різних вищих навчальних закладах існують тенденції поступового оптимального переходу до занять студентів за інтересами [2], впроваджуються новий зміст і нові форми організації навчального й виховного процесу.

Проблема формування молодіжної субкультури студентів є нині достатньо актуальною і в нашій країні. Оскільки сьогодні Україна переживає трансформацію ціннісних орієнтацій, ні суспільство, ні держава не в змозі забезпечити формування свідомості студентської молоді, духовних ідеалів, відповідно, а також відстежити процес розвитку майбутнього держави і керувати ним. З точки зору виходу нашої держави з політичної і економічної кризи, для багатьох політиків проблеми спортсменів (відсутність моральних орієнтирів, спрямувань, потреб в освіті, можливості професійного працевлаштування і, – як наслідок – проблеми наркоманії, злочинності і та ін.) є неактуальними, несвоєчасними, другорядними [1].

Криза європейської духовності, яка означає, перш за все, крах традиційних для європейської ментальності ідей, примушує людей Заходу звертатися до напрацювань інших культур. Водночас породження масових комунікацій під назвою «масова культура», яке є виразником указаної тенденції, часто продукує образи, що стають візитними картками певних країн та цілих народів [5].

Заняття східними єдиноборствами дозволяють сформуванню особливої стійкості до стресових ситуацій у соціумі, займатися діяльністю, пов'язаною з ризиком, сприяють розвиткові ініціативи і творчості.

Як доводять дослідження В. В. Бугуйчука, С. О. Лисенко, М. П. Остряньського, Л. П. Корогод, М. Г. Самошкіна, Н. В. Москаленко, Т. А. Чуднової, А. В. Кравченко, Ю. В. Макешіної [5], в наш час соціальні, філософські і психолого-психологічні

розробки в галузі спорту впливають на оптимізацію навчально-тренувального процесу, та підвищення престижу спортивної діяльності особистості в межах України у світі. Головним фактором, який визначає стійкий інтерес студентської молоді до бойових мистецтв Сходу, є привабливість для сучасної молоді людини культурно-історичних традицій, в яких органічно закладені ціннісні орієнтації на поєднання фізичного і духовного розвитку в людині.

**Висновки.** На основі аналізу філософської, психологічної, педагогічної, соціологічної, культурологічної та спортивно-наукової літератури можна зробити висновок, що необхідно більшу увагу приділити інтересам студентської молоді, зробити все можливе, щоб забезпечити усім необхідним. У зв'язку з цим, у процесі нашого дослідження постала необхідність проаналізувати психолого-педагогічні механізми формування ціннісних орієнтацій студентів, що займаються східними бойовими мистецтвами, зокрема студентська молодь одного віку, що має різні цінності.

Східні єдиноборства особливо важливі для формування ціннісних орієнтацій студентської молоді, зміни в мотиваційній сфері особистості студентської молоді, основу якої складає система ціннісних орієнтацій. Серед мотивів студентської молоді основними є: самооборона, фізична досконалість, упевненість у собі, самоствердження, духовна досконалість і самоактуалізація.

### **Література**

1. Абульханова-Славская К. А. Философско-психологическая концепция С. Л. Рубинштейна: к 100-летию со дня рождения / К. А. Абульханова-Славская, А. В. Брушлинский. – М.: Наука, 1989. – 248 с.
2. Ведмеденко Б. Ф. Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять / Б. Ф. Ведмеденко. – Чернівці, 2002. – 467 с.
3. Ведмеденко Б. Проблеми фізичного виховання на сучасному етапі становлення вищого навчального закладу. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: колективна монографія / упоряд.: О. М. Вацеба та ін. - Л.: Реда.-видав. центр ЛДДФК; НВФ «Українські технології», 2005. – С. 15–22.
4. Лебедев В. О. Архетипові образи сходу в масовій культурі Заходу: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. філософських наук: 09.00.04 / В. О. Лебедев. – Харків, 2007. – 17 с.
5. Світогляд особистості, яка займається фізичною культурою і спортом / [Науково-методичний посібник]. – Дніпропетровськ: Видавництво, 2006. – 98 с.

## МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГУРТКОВИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ ІЗ ШКОЛЯРАМИ 5-9 КЛАСІВ

Деменков Д.В.

*Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, Суми, Україна*

**Вступ.** Проведення гурткових занять з футболу в загальноосвітній школі – один з найважливіших способів реалізації системи освіти дитячо-юнацького футболу в Україні, яка зможе залучити в єдину ефективну структуру різні напрями навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацькому футболі [7].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що організаційно-методичному забезпеченню гурткових занять з футболу науковці приділяли увагу лише опосередковано [1, 2, 3]. Більш детально описані лише окремі складові організаційно-методичного забезпечення гурткових занять з футболу, що, безумовно, знижує ефективність гурткової роботи з футболу і обґрунтовує актуальність наших наукових пошуків.

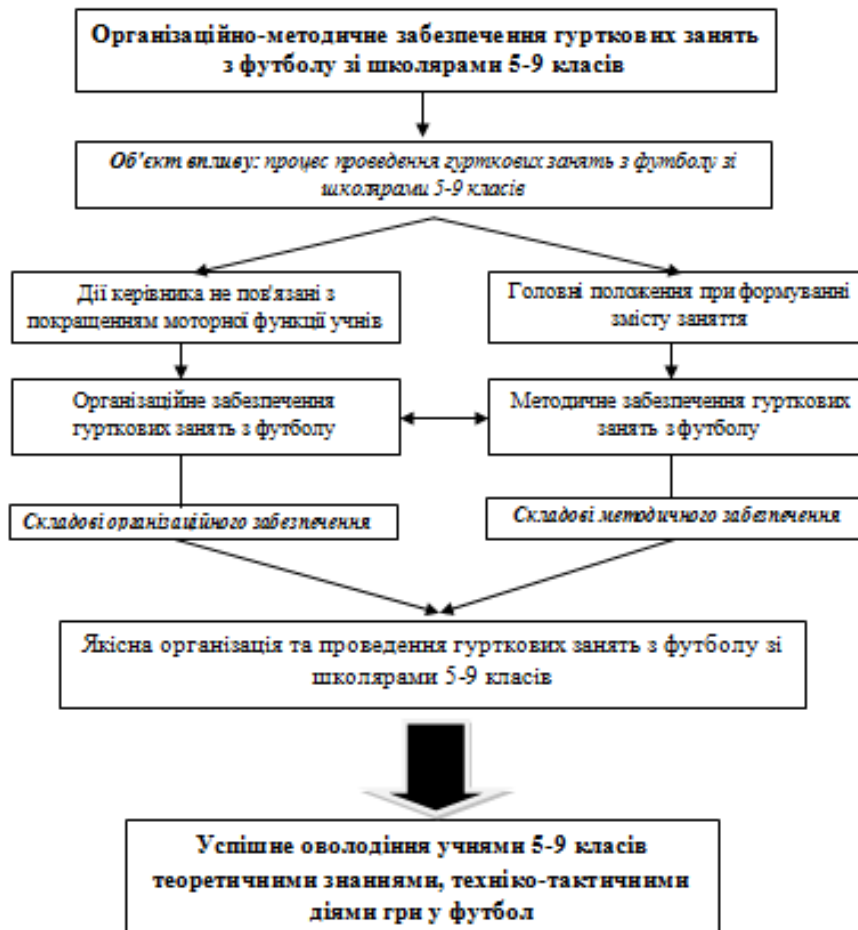
**Мета дослідження** – Проаналізувати та змодельовати організаційно-методичне забезпечення гурткових занять з футболу із школярами 5–9 класів.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; аналіз офіційних сайтів мережі Інтернет; анкетування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для кращого розуміння сутності визначених основ організаційно-методичного забезпечення із великою часткою умовності нами пропонується організаційне забезпечення відокремити від методичного (Т. Ю. Круцевич, 2008). Перші, урахувавши напрям дослідження, розглянути як складові, - такі дії керівника гуртка з футболу, що безпосередньо не пов'язані з покращенням моторної функції учнів, але без реалізації яких неможливо досягти визначеної мети. Методичні основи – складові, які для керівника гуртка з футболу є основними при формуванні й реалізації змісту, спрямованого на вирішення поставлених завдань гурткової роботи з футболу у школі. Під час визначення організаційного забезпечення, на основі аналізу даних науково-методичної літератури [1, 3, 4, 5] нами було визначено складові організаційної діяльності керівника гуртка з футболу.

З метою розкриття теоретико-методологічних основ ефективних підходів до організаційно-методичного забезпечення гурткових занять з футболу зі школярами 5–9 класів ми побудували її концептуальну модель (рис. 1).

Водночас ми базувалися на результатах констатуючого експерименту [6], рекомендацій науковців, фахівців з теорії і методики фізичного виховання (Давиденко, 2003; Глазиріна, 2005; Степаненкова, 2007, Круцевич, 2008), фізіологів (Чермітаа, 2004; Kuhl, 2005; Бернштейн, 2007), фахівців, експертів сфери дитячого футболу (Столітенко, 2011, 2014; Віхрова, 2004; Костюкевича, 1996; та ін.) педагогів (Загвязінського, 2001; Моревої, 2007; Pangrazi, 2007), практиків, щодо ефективних підходів і способів організації, формування змісту фізичного виховання, проведення гурткових занять з футболу, оптимальних засобів і методів, що в комплексі мали забезпечити досягнення поставленої мети.



*Рис. 1. Модель організаційно-методичного забезпечення гурткових занять з футболу із школярами 5–9 -х класів*

Отже, на основі опитування фахівців сфери фізичної культури і спорту, до організаційних основ забезпечення гурткових занять з футболу ми віднесли [6]:

- вибір та підготовку місця для занять (відповідність нормам безпеки та гігієни, відповідність нормам правил гри затверджених ФІФА);
- матеріально-технічну забезпеченість занять – (інвентар (м'ячі, ворота, сітка для воріт, спеціальний інвентар для відпрацювання технічних прийомів, розвитку фізичних якостей), футбольне поле або майданчик (розміри, покриття газону, наявність розмітки, кутових прапорців), футбольну екіпіровку (спеціальне взуття, щитки, одяг), різні тренажери, відновлювальний комплекс (басейн, сауна та ін.);
- безпеку життєдіяльності на занятті (наявність відповідних правил, кількісну наповнюваність групи, дисципліну (поведінку на заняттях));
- правильну побудову занять (щодо структури занять, функціонального стану учнів, етапів процесу навчання тощо);
- керівництво (управління) заняттям (своєчасний початок уроку, усвідомлення учнями кінцевої мети заняття, забезпечення керівної ролі вчителя, стилі керівництва навчальною діяльністю, розташування вчителя під час занять, мотивація і стимулювання учнів, раціональні способи виконання вправ);
- комплектування групи (відповідно до віку та рівня підготовленості);
- правильно обрану форму організації занять (урочну, позаурочну, позашкільну);
- правильно обрані способи організації занять (фронтальний, груповий, поточний, комплексний);

- добір та використання в практиці відповідних методів навчання (словесних, наочних, практичних).

Базуючись на аналіз анкетних даних фахівців сфери фізичної культури і спорту, до методичного забезпечення гурткових занять з футболу ми віднесли [6]:

- нормативне забезпечення (наявність відповідних державних програм, наказів, листів МОНУ);
- програмне забезпечення (наявність відповідної програми, яка повинна вирішувати певні виховні, освітні та оздоровчі завдання);
- календарно-тематичне планування;
- розклад занять;
- журнал обліку навчальних занять групи;
- методичні рекомендації;
- щоденник успішності, самоконтролю та домашніх завдань;
- графік розподілу навчального матеріалу;
- підручники, навчальні посібники;
- інтерактивні засоби навчання (навчальні відеоматеріали, інтерактивні навчальні програми);
- професійну підготовку вчителя;
- контроль та оцінювання навчальних досягнень.

**Висновки.** Дані дослідження надали можливість визначити зміст організаційно-методичного забезпечення гурткових занять з футболу із школярами 5–9-х класів, та на наш погляд, дозволить поліпшити розв'язання того чи іншого завдання фізичного виховання в гурткових заняттях з футболу, та зробити гурткові заняття з футболу змістовнішими, цікавішими та ефективнішими.

Ми розглядаємо розроблену модель як інструмент узагальнення змісту організаційно-методичного забезпечення гурткових занять з футболу, який використовується для успішного оволодіння учнями 5–9-х класів теоретичних знань, засвоєння спеціальних вправ та техніко-тактичних дій у футболі.

#### **Література**

1. Віхров К. Л. Футбол у школі: навч.-метод. посіб. / К. Л. Віхров, М. Д. Зубалій, Є. В. Столітенко. – К.: Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.
2. Навчальна програма для гуртків з футболу в 1–11-х класах загальноосвітніх навчальних закладів [Електронний ресурс]. – Режим доступу до дж.: <http://ua.convdocs.org/docs/index-56797.html>.
3. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11-х класів у процесі занять футболом: навч. посіб. / Є. В. Столітенко, Т. П. Черевко. – К., 2013. – 304 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: навч. вид ; під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання : навч. вид.; під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 2. : Методика фізичного виховання різних груп населення. – 366 с.
6. Томенко О. А. Співвідношення значущості складових організаційно-методичного забезпечення гурткових занять з футболу зі школярами/ О. А. Томенко, Д. В. Деменков // Спорт. вісн. Придніпров'я: науково-практ. журнал. – Дніпропетровськ, № 2, 2015 – С. 225-229.
7. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец: 24.00.21 «Олімпійський і професійний спорт» / В. В. Шаленко. – Харків, 2005. – 20 с.

## «SHUTTLE TIME» – НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЕКТ ВСЕСВІТНЬОЇ ФЕДЕРАЦІЇ БАДМІНТОНУ

Єднак В. Д.

*Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка, Тернопіль, Україна*

**Вступ.** Бадмінтон є одним з найдоступніших і зрозумілих видів спорту, оскільки та відіграє важливу роль у формуванні всебічно розвинених і здорових дітей. Під час гри у бадмінтон у підлітків добре розвивається координація, швидко-силові якості. Гра в бадмінтон супроводжується зміною середовища діяльності, різноманітністю непередбачуваних ситуацій, викликає позитивні емоції, приносить задоволення, навчає логічно мислити, продумуючи різні комбінації забезпечує активний відпочинок.

З метою популяризації гри у світі, залученню до занять якомога більшої кількості дітей, Всесвітня федерація бадмінтону (BFW) розробила і впроваджує навчальний проект «Shuttle Time».

**Мета дослідження** – вивчити передовий досвід масового залучення дітей до занять бадмінтоном.

**Методи дослідження:** наліз доступних літературних джерел.

**Результати дослідження.** Ініційована і розроблена Всесвітньою федерацією бадмінтону (BFW) у 2012 році нова концепція розвитку цього виду спорту у світі, найбільш адаптована для дитячого сприйняття, була зустрінута громадськістю з великим ентузіазмом. Програма була названа «Shuttle Time». Вона відповідає сучасним вимогам і її основною метою є популяризація і навчання гри у бадмінтон серед наймолодших дітей, маючи на увазі кінцеву мету – зробити бадмінтон однією з найпопулярніших і доступніших ігор в світі. [1]

На сьогодні програма впроваджується в 101 країні світу в партнерстві з континентальними та національними федераціями.

Навчальна програма «Shuttle Time» орієнтована на систематичне її використання в школі. Вона складається з інструкції для вчителів, 22 розроблених конспектів уроку та 92 відеокліпів до них. Всі конспекти поділено на 4 частини. Матеріал кожної опирається на знання і вміння отримані у попередніх частинах. Тривалість кожного заняття розрахована на 60 хв. Зміст заняття включає вправи на опанування технічних прийомів, розвиток фізичних якостей та містить велику кількість різноманітних ігор. Всі матеріали доступні на 17 мовах, що дозволяє вчителям (або інструкторам) з невеликим досвідом гри у бадмінтон проводити цікаві та змістовні заняття. Для того, щоб впровадження «Shuttle Time» в школах було більш ефективним, BFW розробила спеціальний практичний одноденний курс для вчителів. Зміст курсу ознайомлює вчителя, як проводити заходи за програмою «Shuttle Time» в різних навчальних ситуаціях, в тому числі: велика кількість учнів в обмеженому просторі; обмежене обладнання; діти з різним ступенем підготовленості; учні з фізичними або розумовими вадами.

Особливостями даної програми є:

- розрахована на участь дітей віком від 5 до 15 років;
- пропонуються нові вправи та різноманітні рухові завдання;
- хлопчики і дівчатка можуть грати і конкурувати разом;
- запропоновані навантаження мають безпечний вплив на дітей шкільного віку;
- формує основні рухові вміння та навички;
- відповідає основним цілям шкільної програми;
- використовується відносно недороге обладнання;
- грати можна на відкритому повітрі та в приміщенні
- розроблені комплекси вправ для людей з обмеженими можливостями (пара-бадмінтон);
- дозволяє дітям прогресувати у відповідності зі своїми віковими здібностями.

**Висновок.** Програма «Shuttle Time» є передовим досвідом масового залучення дітей до занять бадмінтоном. Впровадження даного проекту робить внесок у досягнення цілей, які викладені в Олімпійській хартії, а зокрема: розвиток свого виду спорту у всьому світі та поширення олімпізму і олімпійського освіти.

#### **Література**

1. <http://bwfshuttletime.com/about>

## ОСОБЛИВОСТІ ВЕРТИКАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Жирнов О.В., Бондар О.М., Носова Н.Л.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Фізичне виховання дітей спрямоване на охорону і зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, загартування дитячого організму, розвиток потреби в руховій активності, формування основних рухів і рухових якостей, корекцію і профілактику порушень фізичного розвитку. Одним із важливих завдань фізичного виховання є ефективне формування координаційних здібностей та розробка конкретних шляхів та засобів вдосконалення їх відповідних видів з урахуванням місця і ролі в загальній системі рухової діяльності людини. Виконання цього завдання неможливе без чіткого уявлення про координаційні якості, їх розвиток та кількісної оцінки. Одним із важливих проявів координаційних здібностей є утримання людиною рівноваги. Це процес, що супроводжується безперервним рухом тіла, та є результатом взаємодії вестибулярного і зорового аналізаторів, суглобово-м'язової пропріорецепції, центральної та периферичної нервової системи [1-3].

**Мета дослідження** – виявити кількісні показники вертикальної стійкості дітей молодшого шкільного віку.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної літератури, стабілометрія, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В ході дослідження нами було визначено стан вертикальної стійкості тіла практично здорових дітей молодшого шкільного віку шляхом оцінки функції рівноваги в статичі.

У результаті проведених досліджень було оцінено показники рівноваги тіла випробовуваних за участю зорового аналізатора при виконанні тесту Ромберга. Амплітуда і частота коливань ЗЦТ представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Амплітудно-частотні характеристики стабілограми практично здорових дітей молодшого шкільного віку в тесті Ромберга**

Вік, років		Амплітуда, мм				Частота, Гц			
		X		Y		X		Y	
		x	S	x	S	x	S	x	S
хлопці	7, n=14	<b>20,14</b>	2,84	<b>22,24</b>	5,47	<b>3,77</b>	0,72	<b>3,70</b>	1,03
	8, n=12	<b>19,98</b>	2,08	<b>20,06</b>	2,35	<b>3,83</b>	0,84	<b>3,75</b>	0,86
	9, n=16	<b>18,05</b>	0,73	<b>19,75</b>	0,82	<b>3,91</b>	0,74	<b>3,80</b>	1,10
	10, n=14	<b>11,56</b>	3,47	<b>13,06</b>	3,92	<b>4,34</b>	1,26	<b>4,16</b>	0,96
дівчата	7, n=16	<b>21,12</b>	2,10	<b>22,22</b>	2,37	<b>3,83</b>	0,88	<b>3,75</b>	1,09
	8, n=15	<b>20,07</b>	0,66	<b>21,90</b>	0,74	<b>4,24</b>	0,81	<b>4,16</b>	0,96
	9, n=14	<b>19,36</b>	3,71	<b>19,97</b>	4,19	<b>3,76</b>	0,79	<b>3,69</b>	0,85
	10, n=16	<b>11,34</b>	1,47	<b>12,81</b>	1,67	<b>4,12</b>	1,19	<b>4,00</b>	0,92

Показники амплітуди коливань ЗЦТ зменшуються зі збільшенням віку дітей. Разом з тим різниця за цим показником між хлопцями 7 і 8- років становить у фронтальній площині 0,16 мм у сагітальній площині 0,18 мм, а між хлопцями 8 і 9 років – 1,93 мм і 0,31 мм відповідно. У хлопців 9 і 10 років різниця становить 8,02 мм у фронтальній площині і 6,69 мм – в сагітальній. У дівчат спостерігається аналогічна ситуація. За період з 9 до 10 років амплітуда коливань ЗЦТ зменшується на 8,02 мм у фронтальній площині та на 7,16 мм у сагітальній, тоді як з 7 до 9 років дані показники зменшуються на 1,76 мм та на 2,25 мм відповідно. Таким чином, ми можемо зробити



висновок, що у практично здорових дітей молодшого шкільного віку у період з 9 до 10 років значно покращуються амплітудні показники здатності до збереження рівноваги.

Нами також зафіксовано збільшення частоти коливань ЗЦТ тіла практично здорових дітей молодшого шкільного віку. Слід відмітити, що різниця за цим показником між хлопцями 7 і 8 років становить у фронтальній площині 0,09 Гц і в сагітальній площині 0,12 Гц, а між хлопцями 9 і 10 років – 0,09 Гц і 0,1 Гц відповідно, то у дітей 8 і 9 років різниця становить 0,12 Гц – у фронтальній площині і 0,13 Гц в сагітальній. Нами не виявлено значних змін частоти коливань ЗЦТ тіла в окремих досліджуваних вікових групах, збільшення частоти проходить поступово.

**Висновки.** Зменшення амплітуди та збільшення частоти коливань ЗЦТ дозволяє зробити висновок, що у дітей молодшого шкільного віку покращення здатності до зберігання рівноваги спостерігається з 7 до 10 років.

#### **Література**

1. Бабин С. М. Взаимосвязь изменений параметров, характеризующих особенности вегетативного обеспечения и статокINETической системы / С. М. Бабин, В. Р. Гофман // Новости оториноларингологии и логопатии. – 2001. – №4. – С.69-72.
2. Бернштейн Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М. : Медизд., 1947. – 255 с.
3. Гурфинкель В. С. Регуляция позы человека / В. С. Гурфинкель, Я. М. Коц, М. Л. Шик. – М., Наука, 1965. – 256 с.

## ЕВОЛЮЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В КОНТЕКСТІ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Житницький А. О.

*Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Харків, Україна*

**Вступ.** Після не зовсім вдалих виступів збірної України влітку 2016 року в Ріо-де-Жанейро помітно посилюється інтерес до осмислення історії олімпійського руху і практичних можливостей на майбутніх Олімпійських іграх в Токіо підвищити рейтинг своєї країни на міжнародному рівні.

**Мета дослідження** – обґрунтування на основі власного аналізу спортивних дисциплін Олімпійських ігор Стародавньої Греції на стадії їх формування, пропозицій концептуального характеру з використання історичного досвіду античної епохи в сфері формування здорового способу життя молоді, як основи сталого соціально-економічного розвитку в процесі євроінтеграції.

**Методи дослідження:** порівняльний аналіз спортивних дисциплін в Стародавній Греції для виділення загальних засад в розширенні змістовної частини Олімпійських ігор античної епохи. При цьому метод аналізу і синтезу використовувався на першому етапі дослідження, щоб в загальному переліку Олімпіад виділити ті, на основі яких зароджувався цей рух. Синтез використовувався на другому етапі дослідження, щоб виявити спільність в спортивних дисциплінах, яка виступала поєднуючим фізкультурно-масовим стрижнем в розширенні числа учасників Олімпіад і міського населення в ролі вболівальників.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ми звернулися до фундаментальних робіт, в яких історія олімпійського руху в Стародавній Греції і подальша зміна в міжнародних спортивних змаганнях розглядаються в різних аспектах. Зупинимося докладніше на тих, які лежать в рамках мети і завдань нашої роботи.

Перший аспект. Ігри як форма проведення вільного часу дітей, підлітків завжди спрямовані на об'єднання за інтересами. Будь-яка дитяча гра, з давніх-давен, включаючи Стародавню Грецію і Рим, як зазначає Ю. В. Шанін, супроводжується сміхом, емоційним шумом. Цей галас створюється вболівальниками, як реакція на найяскравіші епізоди змагальної боротьби в усіх народних дитячих і молодіжних іграх [5, С.19-21].

Другий аспект. Склад спортивних дисциплін Олімпійських ігор Стародавньої Греції еволюційно розширювався під впливом двох різнорідних спонукаючих причин.

Перша полягає в тому, що в міру економічної та військової могутності в містах-полісах зростала чисельність населення, котре не займалося землеробством, зі своїм вільним часом, яку треба було об'єднати і спрямувати в потрібне для держави русло. Друга причина, полягала в тому, що безкінечні війни з сусідами, а пізніше і з далекими країнами вимагали від воїнів фізичної витривалості, високого бойового вишкілу. Все це в сукупності ставило завдання перед державними діячами і в мирний час організувати життя в містах так, щоб їх вільний час населення без участі влади концентрувалося на таких видах розваг, які лежать в площині (за нинішньою термінологією) здорового способу життя [5, с.124- 127].

Таблиця 1

Види змагань в програмі Олімпійських ігор Стародавньої Греції в VIII-II столітті до нашої ери (складено автором за джерелом: 5, с. 54-55).

Порядковий номер олімпіад	Рік проведення (до н.е.)	Основні види спортивних дисциплін
14	724	Подвійний біг
18	708	Легкоатлетичне п'ятиборство та боротьба
23	688	Кулачний бій
25	680	Гонки на колісницях
37	632	Боротьба та біг хлопчиків
41	616	Кулачний бій для хлопчиків
65	520	Біг зі зброєю
84	444	Скасування змагань на мулах і кобилах
93	408	Гонки на парокінних колісницях
99	384	Гонки на четвірці жеребців
145	200	Панкратіон для хлопчиків

Що стосується Олімпіад Стародавньої Греції. Ця глава «Лабораторія на свіжому повітрі» написана, як ніби по соціальному замовленню XXI століття. Адже в ту пору не було проблем забруднення повітряного і водного середовищ, гіподинамії та інших об'єктивних наслідків, обумовлених індустріалізацією, комп'ютеризацією, автоматизацією, роботизацією.

**Висновки.** Дисципліни Олімпіад Стародавньої Греції були і залишаються основою змагань всіх рівнів в рамках масової фізичної культури.

#### Література

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
2. Гончаренко М. С. Фундаментальные основы современного мировоззрения, мироустройства и представления об организации человека / М. С. Гончаренко, Е. В. Рыбалка, Д. В. Ольниченко // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: тези доповідей XIV міжнародної науково-практичної конференції 14-16 квітня 2016 року. – Харків-Дрогобич, 2016. – С. 21-25.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [в 2 кн.] / В. Н. Платонов. - Киев : Олимп, 2015. - Кн. 1. - 2015. - 679 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [в 2 кн.] / В. Н. Платонов. - Киев : Олимп, 2015. - Кн. 2. - 2015. – с. 1431 с.
5. Шанин Ю. В. Герои античных стадионов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 141 с.

## ГЕНДЕРНИЙ ПІДХІД У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Захарченко М. О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Інтеграція гендерного підходу в процесі фізичного виховання сучасної загальноосвітньої школи є одним із індикаторів гендерної збалансованості України як розвиненої держави, що стоїть перед європейським вибором. Потребує цілеспрямованого впровадження гендерного підходу як нового способу пізнання та розуміння реалій сучасності у навчально-виховному процесі та фізкультурній діяльності загальноосвітньої школи і на цій основі – вдосконалення виховного процесу, наповнення його змістом, який сприятиме формуванню сучасного світогляду учнівської молоді та розвитку їхнього особистісного потенціалу. Сьогодні як ніколи гостро постає питання про реалізацію гендерного підходу у фізичному вихованні підростаючого покоління. Впровадження гендерного підходу у фізичному вихованні школярів слід розуміти як розширення життєвого простору для розвитку індивідуальних здібностей і задатків кожної дитини, що допоможе сформувати певну стратегію залучення учнівської молоді до систематичних занять фізичною культурою та виховання в них позитивного ставлення до рухової активності.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування проблем гендерного підходу в процесі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури

**Результати дослідження і їх обговорення.** Гендер – це соціокультурна категорія та колективне уявлення, за допомогою якого біологічні розбіжності статей переводяться на мову соціальної та культурної диференціації. Сьогодні гендер розуміють як одну з найважливіших граней соціальних відносин [4].

Під терміном «гендерний підхід» вчені розглядають як сукупність уявлень, які припускають, що відмінності в поведінці і сприйнятті чоловіків і жінок визначаються не стільки їх фізичними можливостями, скільки соціальним чинником як виховання, і поширеними в соціумі уявленнями про чоловіче та жіноче [3].

А. Л. Ворожбитова стверджує, що сфера фізичної культури через свою специфіку виступає за здійснення гендерного підходу, гендерних досліджень у спробах вирішення безлічі існуючих соціальних і соціально-психологічних проблем [1].

Заняття з фізичної культури повинні ґрунтуватися на гендерному підході та будуватися з урахуванням гендерних особливостей тих, хто займається, актуалізуючи їхні гендерні ролі, формуючи розуміння про призначення чоловіка і жінки в суспільстві та регуляцію навантажень під час занять, що вимагає від викладача відповідних знань [2, 7].

Фізична культура виступає засобом гендерної соціалізації, тому що в процесі фізичного виховання вирішуються не тільки завдання, зосереджені на особливостях окремого виду виховання, а й загальні завдання, переслідуючі в соціальній системі виховання в цілому. За допомогою підбору засобів і методів фізкультурно-спортивної діяльності, орієнтації на бажані види рухової активності тих, хто займається, закріплюються моделі поведінки і особистісні якості, що формують гендер [5, 6].

Сучасні вимоги індивідуального підходу до формування особистості людини засобами фізичного виховання не можуть бути виконані без урахування специфіки її статі. Але разом з цим добре відомо, що у практиці сучасної загальноосвітньої школи майже не розрізняються особливості виховання хлопців і дівчат (О. В. Давиденко, В. П. Семененко, С. В. Трачук).

І. П. Базарний зазначає, що змішане виховання й навчання в школах можна назвати безстатевим, тому що протягом кількох поколінь зникає з навчальних закладів статособистісна самоідентифікація в молодих людей, а особливо в хлопчиків. Результатом цього є пригнічення й нейтралізація чоловічих задатків у хлопчиків і

жіночих – у дівчаток, що негативно позначається на здоров'ї, у тому числі й репродуктивній функції молоді.

**Висновки.** Аналіз обмеженої кількості публікацій із гендерного підходу у процесі фізичного виховання школярів, де розглядаються питання загалом, обліку біологічної статі при проведенні спортивно-оздоровчих занять та формуванні інтересів, мотивів до занять фізичними вправами, що підтверджує недостатній рівень розробленості проблеми гендерного підходу у фізичному вихованні.

#### **Література**

1. Ворожбитова А. Л. О гендерном подходе в области физической культуры / А. Л. Ворожбитова // Молодая спорт. наука Беларуси : мат. Междун. научно-практ. Конф. (Минск, 8-10 апреля 2014 г.) : в 3 ч. – Минск, 2014. – Ч. 2. – С. 73–75.
2. Круцевич Т. Гендерные особенности юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом / [Т. Круцевич, О. Марченко, Е. Биличенко, Т. Имас] // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 14–16.
3. Зайцев В. П. Гендерный подход к физическому воспитанию студентов / [В. П. Зайцев, Т. В. Бондаренко, С. И. Крамской] // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 1. – С. 53–56.
4. Євстігнєєва І. В. Гендерне виховання учнів основної школи на уроках фізичної культури : дис. канд. пед. наук : 13.00.7 / І. В. Євстігнєєва. – Луганськ, 2012. – 228 с.
5. Круцевич Т. Ю. Гендерные особенности проявления черт психологического пола у занимающихся и не занимающихся спортом студентов / Т. Ю. Круцевич, Е. А. Биличенко // Теория и методика физ. культуры. – Казахстан. – 2012. – № 4. – С. 16–25.
6. Марченко О. Гендерні особливості формування інтересів та ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури школярів / О. Марченко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 75–78.
7. Bem S. L. Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 1981, 88. – P. 354-364.

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖІВ

Іванік О. Б., Куликовська С. М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Реалії сьогодення відображають зростання наукового інтересу в галузі освіти до гендерної проблематики різних вікових груп, що сприяє підвищенню активності у всіх видах спорту і заняттях фізичною культурою, включаючи професійну підготовку і управління на національному, регіональному та міжнародному рівнях.

Відомо, що гендерна свідомість і поведінка значною мірою визначають розподіл соціальних, культурних та психологічних особливостей та життєвих пріоритетів молоді та дорослих і відображають зміст міжособистісного спілкування та ставлення до фізичної культури і спорту [1, 2].

За даними спеціальної літератури [3], яка присвячена ставленню студентів коледжів до занять фізичною культурою і спортом, інтересу до занять різними видами рухової діяльності необхідно посилювати мотивацію завдяки використанню різноманітних засобів і методів щодо формування у студентів потреби та інтересу до занять фізичними вправами.

Таким чином, можна констатувати, що нині існує проблема методичного обґрунтування цілеспрямованого формування мотивації студентів коледжу до занять фізичною культурою.

**Мета дослідження:** виявити особливості мотивів й інтересів до занять фізичним вихованням студентів коледжів.

**Методи дослідження:** аналіз даних науково-методичної літератури; соціологічні, педагогічні методи та методи математичної статистики. Дослідження проводились на базі університетського коледжу Київського університету імені Б. Грінченка, у ньому взяли участь студенти II курсу (юнаки та дівчата по 50 чоловік).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ставлення до занять фізичною культурою та спортом тісно пов'язано з особистісним значенням мотивів діяльності для кожного студента, серед яких домінують: навчально-пізнавальні, процесуальні, результативні, отримання оцінки, соціально-значущі мотиви і мотиви уникнення неприємностей.

Мотив отримання позитивної оцінки можна ототожнювати і з мотивом уникнення неприємностей; у юнаків цей мотив проявляється більше ніж у дівчат.

З'ясування мотивів і інтересів до занять фізичною культурою і спортом у студентів коледжу визначило, що 96% юнаків та 66% дівчат віддають перевагу заняттям фізичними вправами, при цьому: у юнаків рушійною силою до занять є підвищення фізичної підготовленості - 74,0 %, а 70,0% хотіли б поліпшити своє здоров'я, а 44,0 % отримати задоволення від рухової активності, 32,0 % – досягти гармонійності статури. У дівчат мотиви такі: поліпшити здоров'я, підвищити фізичну підготовленість досягти гармонійної статури 62,0 % і нормалізувати масу тіла - 40,0 %.

Інтереси до видів спорту у юнаків і дівчат мають певні відмінності. Зокрема, виявлено: найбільш популярними видами спорту у юнаків є футбол (44 %), волейбол (24 %), заняття в тренажерному залі (16 %), баскетбол (12 %), а такі види спорту, як спортивні танці і аеробіка взагалі не цікавлять. Дівчат цікавлять такі види як аеробіка (34 %), танці (20%), легка атлетика (12 %), а до футболу не проявила інтересу жодна дівчина.

Аналіз мотивів до занять фізичними вправами у студентів коледжів свідчить про їх відмінності, в яких проявляються гендерні ознаки. У юнаків мотиви і цільові установки більшою мірою спрямовані на розвиток фізичних якостей, що відповідає вибору ігрових та силових видів спорту, а у дівчат переважає спрямованість на свою

зовнішність, бажання подобатися собі і оточуючим, що призводить до переважного вибору жіночого виду рухової активності – аеробіки та спортивних танців.

**Висновки.** Основною передумовою залучення студентів до систематичного виконання фізичних вправ є врахування принципу потребово-мотиваційного підходу викладача фізичної культури в створенні умов для вибору студентами коледжу видів спорту та рухової активності на заняттях фізичною культурою для підвищення їхнього інтересу до цих занять, формування позитивного відношення до процесу фізичного виховання не тільки в урочний, а й в позаурочний час.

#### **Література**

1. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Олена Олександрівна Біліченко ; Дніпропетровський ДДФКС. – Дніпропетровськ, 2014. – 22 с.

2. Круцевич Т. Ю. Гендерные особенности юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом / Т. Круцевич, О. Марченко, Е. Биличенко // Спорт. вісн. Придніпров'я., 2012. № 2. – С. 14 - 17.

3. Теорія і методика фізичного виховання /За ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – 392 с.

## СПОРТИВНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПЕРЕДУМОВИ ВІДКРИТТЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ В МІЖНАРОДНОМУ ГУМАНІТАРНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

Каліберда О. Г.

*Міжнародний гуманітарний університет, Одеса, Україна*

**Вступ.** Виконання завдань Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» [1] в Одеському регіоні потребують підготовки фахівців організації та управління у сфері фізичної культури та спорту, спортивної індустрії та спортивно-оздоровчих послуг. В Одеському регіоні - важливому центрі розвитку фізичної культури та спорту півдня України - культивується понад 70 олімпійських та неолімпійських видів спорту, працюють понад 60 дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), спеціалізованих спортивних шкіл олімпійського резерву (СДЮСШОР) та вищої спортивної майстерності (ШВСМ). Тут зосереджена значна кількість спортивних споруд, на базі яких працюють спортивні та фітнес-клуби; 19 вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації з власними спортивними спорудами; існує розвинута інфраструктура надання спортивно-оздоровчих послуг.

**Мета дослідження** - Оцінка передумов та обґрунтування відкриття на базі Міжнародного гуманітарного університету (МГУ) навчальної спеціалізації «Спортивний менеджмент».

**Методи дослідження:** 1. Моніторинг кадрового забезпечення фізкультурно-спортивних організацій Одеського регіону та визначення попиту на фахівців спортивного менеджменту. 2. Аналіз стану кадрового, матеріально-технічного, організаційного, навчально-методичного, інформаційного, житлово-побутового та нормативно-правового [2, 3] забезпечення для підготовки фахівців спортивного менеджменту в МГУ. 3. Анонсування та поширення інформації про відкриття спеціалізації «Спортивний менеджмент» у засобах масової інформації, проведення Дня відкритих дверей та спортивно-видовищних заходів по залученню абітурієнтів [4 - 7].

**Результати дослідження та їх обговорення.** 1. Здійснено запити та обговорення щодо питань підготовки фахівців спортивного менеджменту і подальшого їх працевлаштування з Департаментом освіти та науки і Управлінням з фізичної культури та спорту Одеської міської ради, Управлінням молодіжної політики та спорту Одеської ОДА, обласним відділенням Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, керівниками ДЮСШ та загальноосвітніх навчальних закладів [4, 6, 7]. За експертними оцінками керівників та працівників міських і обласних органів управління фізичної культури та спорту, спортивних федерацій та спортивних клубів, прогнозований попит на спеціалістів за профілем «Спортивний менеджмент» складає 20-25 фахівців на рік.

2. У Міжнародному гуманітарному університеті створено якісні умови кадрового, матеріально-технічного, навчально-методичного та організаційного забезпечення для підготовки майбутніх фахівців спортивного менеджменту:

- кваліфікований професорсько-викладацький склад факультету економіки і менеджменту та кафедри фізичного виховання: професори та доценти, науковці та фахівці, які мають досвід організації та управління у сфері фізичної культури та спорту;

- комплекс навчальних аудиторій із сучасним обладнанням та комп'ютерною технікою;

- сучасна спортивна інфраструктура за міжнародними стандартами, у складі якої - універсальний спортивний комплекс «Університет» з літньою та зимовою спортивними аренами: футбольні поля, майданчики для спортивних ігор і пляжного волейболу, тренажерне містечко, тенісний корт, спортивні зали, трибуни для глядачів, що розташовані в приморській зоні та поряд з навчальними корпусами;

- студентські гуртожитки з відмінними житлово-побутовими умовами для навчання і відпочинку студентів.



Накопичено значний досвід щодо організації масових спортивно-видовищних заходів, проведення національних та міжнародних змагань, підготовки спортсменів національного та міжнародного рівня, пропаганди спорту, залучення інвестицій для розвитку фізичної культури і спорту та надання спортивно-оздоровчих послуг. На спортивних спорудах МГУ проводяться студентські Універсиади, міські, регіональні, національні та міжнародні змагання з багатьох олімпійських та неолімпійських видів спорту серед усіх категорій населення. В організації та проведенні змагань беруть участь викладачі фізичного виховання, тренери, судді, працівники спортивних федерацій, спортивні менеджери, студенти-волонтери. На спортивній базі МГУ працює СДЮСШОР з художньої гімнастики.

Серед випускників і студентів МГУ кандидати та майстри спорту, майстри спорту України міжнародного класу, переможці, призери та учасники обласних, Всеукраїнських та Всесвітніх Універсіад, чемпіонатів і кубків України, Європи та Світу, Перших Європейських ігор, фіналістка Олімпійських ігор-2016. Вони успішно поєднують навчання з професійною спортивною діяльністю. За високі досягнення провідним спортсменам-студентам МГУ надається матеріальна допомога Одеської обласної державної адміністрації та Одеської міської ради.

**Висновки.** На підставі результатів проведених досліджень, оцінки існуючого попиту та наявності необхідних умов для підготовки профільних фахівців зроблено висновок про доцільність відкриття спеціалізації «Спортивний менеджмент» на факультеті економіки і менеджменту МГУ. Завдяки поєднанню академічної підготовки з практично орієнтованим підходом у процесі навчання, використанням можливостей власної спортивної інфраструктури та фізкультурно-спортивних організацій Одеського регіону студенти придбають професійні компетенції спортивних менеджерів.

Навчання за спеціалізацією «Спортивний менеджмент» стане освітньою базою майбутніх фахівців, які бажають набути або вдосконалити свої знання, уміння та навички організації та управління у сфері фізичної культури та спорту, створення та розвитку бізнесу у спортивній галузі, економіці та маркетингу спорту.

### Література

1. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» [Електронний ресурс]: Указ Президента України від 09.02.2016 р. № 42/2016. - Режим доступу: <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772> .
2. Каліберда О. Г. Правове регулювання відносин суб'єктів фізкультурно-спортивної діяльності /О. Г. Каліберда, Є. О Харитонов //Актуальні проблеми держави і права. Зб. наук. праць; Гол. ред. С.В. Ківалов. - Одеса: Юр. літ., 2001. - Вип.11. - С. 251-254.
3. Каліберда О. Г. Про нормативно-правове забезпечення діяльності спортивного клубу вищого навчального закладу// Вісн. Технологіч. ун. Поділля. - Хмельницький: РВ Центр ТУ Поділля, 2002. - №5, ч. 3. - С.155-156.
4. Засідання Управління з фізичної культури та спорту [Електронний ресурс]: МГУ. - Режим доступу: <http://mgu.edu.ua/pro-universitet/novini/479-zasidannya-upravlinnya-fks> .
5. День відкритих дверей МГУ [Електронний ресурс]: МГУ. - Режим доступу: <http://mgu.edu.ua/pro-universitet/novini/491-den-vidkritikh-dverej-25-bereznja> .
6. Факультет економіки та менеджменту МГУ пропонує [Електронний ресурс]: Управління молодіжної політики та спорту Одеської ОДА. - Режим доступу: <http://ussm.odessa.gov.ua/novosti/fakultet-ekonomki-ta-menedzhmentu-mgu-proponu-specalzacyu-sportivnij-menedzhment/> .
7. Футбольний турнір на Кубок Президента МГУ С. В. Ківалова [Електронний ресурс]: Департамент освіти та науки Одеської міської ради. - Режим доступу: <http://don.od.ua/2017/04/05/футбольний-турнир-серед-команд-загал/>

## ПРОВІДНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ КЛУБНИХ СТРУКТУР В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Катерина У.М., Сергієв Т.В., Боженко-Курило О.В.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Вивчення наукових досліджень дозволяє стверджувати, що сьогодні існує нагальна проблема, що стосується зниження рівня здоров'я студентської молоді в процесі навчання у вищому навчальному закладі. Численні дані літературних досліджень свідчать, що педагогічно виправданою та досить ефективною є організаційна модель фізкультурної діяльності, яка не ставить перед студентами конкретних завдань, а надає широкі можливості через засоби фізичного виховання для людського спілкування, відходу від життєвих проблем і в підсумку – поліпшення здоров'я [2, 3, 5].

У цих умовах клубна робота в галузі фізичного виховання та здорового способу життя набуває особливого значення, оскільки поєднує традиційне ціннісне ставлення до фізичної культури з сучасними ресурсами, технологіями та інструментами соціалізації студентів [3]. Основною рисою клубної форми організації занять з фізичного виховання є особистий вибір способу проведення вільного часу. Враховуючи сказане, актуальним є узагальнення досвіду організації діяльності клубних структур у процесі фізичного виховання студентів.

**Мета дослідження** полягає у доповненні наявних розробок щодо особливостей реалізації клубних форм організації занять з фізичного виховання на базі вищих навчальних закладів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз спеціальної наукової літератури та документальних матеріалів, компаративний метод, системно-структурний аналіз.

Світова практика організації клубних форми фізичного виховання свідчить [1, 5, 6], що в багатьох країнах у процесі організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи зі студентами усе більше значення надається діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів. Так, наприклад, у Фінляндії 450 тис. населення (34 %), враховуючи дітей і молодь, є членами різноманітних клубів фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної спрямованості [6]. В Естонії на базі Таллінського технічного університету за відсутності обов'язкових занять з фізичного виховання функціонує фізкультурно-спортивний центр, у рамках діяльності якого організуються заняття руховою активністю для всіх бажаючих студентів та проходять тренування університетських команд з різних видів спорту. Для студентів університету, заняття на базі центру є частиною програмного матеріалу, участь в яких враховується при оцінюванні загальної успішності в процесі навчання у вищому ВНЗ. Для кожного студента створюється спеціальний електронний профіль, який прив'язаний до студентського, таким чином керівництво центру має змогу стежити та контролювати, як часто та які саме заняття відвідує студент, а також скільки часу проводить в приміщенні центру. Також студенти мають можливість займатися самостійно. Для цього спеціалісти центру проводять відповідні консультації, розроблюють програми та інше [5].

Функціонування і розвиток концептуально зміненої системи фізичного виховання у ВНЗ запропоновано Н. М. Ахтемзяною, основною ідеєю якої є те, що фізкультурно-оздоровчі та спортивні клуби повинні стати такою одиницею навчального закладу, під егідою якої розгортається вся фізкультурно-спортивна, оздоровча, профілактична, фізкультурно-масова та інші види робіт, спрямованих на оздоровлення молодого покоління, формування у них активної позиції по відношенню до вибудовування власного здорового стилю життя. Автор висуває припущення, що дана концепція буде максимально ефективною під час розробки моделі діяльності клубу, що враховує інтереси і потреби тих, хто займається фізкультурно-спортивною діяльністю, та визначені аргументації організаційно-методичних основ діяльності клубу в умовах спортизації навчального закладу [1].

В. Б. Базильчук [2] у своїх дослідженнях обґрунтовує структуру фізичного виховання студентів на базі Технологічного університету Поділля, який окрім кафедри фізичного виховання та спортивного клубу включає фізкультурно-спортивний центр (ФСЦ) та навчальний спортивно-оздоровчий комплекс (НСОК).

Основною метою діяльності та завданнями ФСЦ є розвиток видів спорту в університеті, зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя, підготовка висококваліфікованих спортсменів, пропаганда та популяризація різних видів спорту серед студентів. НСОК передбачає проведення позанавчальних фізкультурно-оздоровчих занять та секційних занять для студентів, які виявили бажання займатися у групах фізкультурно-оздоровчої спрямованості, або не виконали нормативу з виду спорту для відбору у навчальні групи спортивної спрямованості.

С. Г. Пішун висловлює думку, що організація діяльності студентського клубу сприятиме формуванню культури дозвілєвої діяльності студентів. На думку автора, позанавчальна діяльність у клубах дає можливість студенту реалізувати себе не уявно, а реально, оскільки передбачає в рамках цієї діяльності певні завдання, вирішуючи, як молоді люди активізують творчий пошук, стимулюють самостійність і взагалі підвищують свою майстерність в тому чи іншому виді дозвілєвої діяльності [4].

Проблемі пошуку ефективної реалізації клубної форми організації фізичного виховання присвячена праця С. В. Каролінської. Автором обґрунтовано концепція клубної форми організації позанавчальної діяльності студентів, в основу якої покладено максимальне врахування фізкультурно-оздоровчих та спортивних інтересів студентів, рівень їхнього фізичного стану, попередній досвід фізкультурно-оздоровчої практики та наявна матеріально-технічна база. Така форма організації занять дозволяє диференційовано враховувати інтереси студентів, що займаються спортом, вести консультаційну роботу з ними, здійснювати педагогічну діяльність з урахуванням цих інтересів [3].

**Висновок.** Аналіз та узагальнення досвіду діяльності клубних структур в Україні та за кордоном свідчить, що серед факторів, які впливають на ефективність їх діяльності, виділяють наступні: орієнтація на принципи гуманістичної педагогіки, що передбачає врахування мотиваційних запитів та інтересів студентів; механізм управління по лінії горизонталі; використання широкого арсеналу засобів, форм і методів фізичного виховання, орієнтованих на вільне самовираження студентів; посилення уваги до процесів соціалізації студентів на основі неформального спілкування; розробка чіткої організаційної моделі, нормативно-правового забезпечення, методичного супроводу, умов ефективної реалізації, а також механізмів впровадження діяльності навчально-оздоровчих комплексів у практичну діяльність вищих навчальних закладів та критеріїв ефективності.

### Література

1. *Ахтемзянова Н. М.* Интеграция общего и дополнительного образования на основе организации деятельности школьного спортивного клуба : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н. М. Ахтемзянова. – 2011. – 22 с.
2. *Базильчук В. Б.* Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. Б. Базильчук. – Л., 2004. – 22 с.
3. *Королінська С. В.* Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Королінська. – Л., 2007. – 20 с.

4. *Пішун С. Г.* Формування культури дозвілля студентів вищих навчальних закладів в умовах студентського клубу : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / С. Г. Пішун. – К., 2005. – 19 с.
5. *Спортивний центр Таллінського технічного університету* [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.ttu.ee/students/university-facilities/sport-in-tut/>.
6. *Aura O.* Sport for All and Health encancing Physical Activity in corporations, Indicatirs and Results in Finland / O.Aura, G.Ahonen // 10th World Sport for all congress 2004: book of abstracts. – Rome. – P. 140.

## ПРОФЕСІЙНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСУЛЬТАНТА ЗІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Кириченко В. М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Коло професійних обов'язків консультанта зі здорового способу життя посправжньому цікаве і корисне людям, які працюють з клієнтами, котрі опікуються своїм здоров'ям. Професіонали цієї сфери допомагають клієнтам повністю розкрити власний потенціал для здорового способу життя. Від управління стресом і постановки цілей до здорового харчування, регулярної фізичної активності, консультант зі здоров'я відіграє важливу роль, надаючи людям можливість взяти на себе відповідальність за власне здоров'я і знайти в собі мотивацію для стійких змін поведінки.

**Мета дослідження** – розкрити роль консультанта зі здорового способу життя у формуванні серед широких верств населення стійкої мотивації до ведення здорового способу життя, виявлення внутрішніх резервів та усунення факторів, що заважають використовувати їх.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, метод контент-аналізу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Не зважаючи на доступність безлічі навчальних програм щдля консультантів зі здорового способу життя, в більшості з них є схожі ключові компоненти:

- мотиваційний;
- інтерв'ювання;
- когнітивно-поведінкові методи та постановка цілей, орієнтованих на вирішення ситуації.

Від людей, які займаються консультаціями з питань здоров'я, очікується наступне:

- застосування навичок ефективної комунікації: відкриті питання, афірмації, рефлексивне слухання та підведення підсумків з клієнтами, що підвищують мотивацію і здатність вносити зміни;
- допомога клієнтам під час розробки досяжних і вимірних цілей для контролю успіхів і мотивації до зміни поведінки;
- допомога клієнтам у розвитку і застосуванні сильних сторін, що підтримують успішні зміни в поведінці [1].

Основне завдання консультанта - це допомога у виявленні своїх внутрішніх резервів і усуненні факторів, що заважають використовувати їх. Консультант також повинен допомогти клієнту зрозуміти, яким він хоче стати, чесно оцінити свою поведінку, стиль життя, і яким чином та в якому напрямі вони б хотіли змінити якість свого життя. Трохи більше десяти років тому консультації зі здоров'я описували як практику медико-санітарного просвітництва та пропаганди здорового способу життя у педагогічному контексті, для підвищення добробуту людей та полегшення досягнення цілей, пов'язаних зі здоров'ям.

Результативність консультації, як вказують більшість авторів, переважно визначається гармонійністю стосунків консультанта і клієнта та особистістю самого консультанта.

У 1964 р. Комітет із нагляду і підготовки консультантів США установив шість якостей особистості (цит. по: George, Cristiani, 1990): довіра до людей, повага цінностей іншої особистості, проникливість, відсутність упереджень, саморозуміння, свідомість професійного обов'язку [2].

У підсумку, сфера діяльності консультанта визначається державними законами і правилами, а також повноваженнями, освітою, досвідом, компетентністю і навичками. Консультант зі здоров'я зобов'язаний керуватися законами регіону проживання, дотримуватися встановлених меж і компетенцій і уникати юридичних проблем через надання невідповідних спеціальності послуг.

Не входять у сферу компетенцій, серед інших, такі дії:

- консультації з питань лікування;
- розробка планів харчування, рекомендації, що стосуються нутрієнтів;
- діагностика психічних захворювань, порушень з боку нервової системи;
- рекомендації та продаж харчових добавок [3].

Консультанти зі здоров'я повинні бути ознайомлені з рекомендаціями для особливих груп населення та інших організацій у сфері охорони здоров'я; стежити за оновленнями поточних посібників з харчування. Консультанту зі здорового способу життя необхідно підтримувати професіоналізм на тому рівні, що і в інших спеціальностях із взаємовідносинами клієнт–фахівець, подібно до лікаря і пацієнта, клієнта і адвоката. Фактично, консультанту зі здорового способу життя необхідно суворо дотримуватися законів конфіденційності і передового досвіду при поводженні з інформацією про клієнта [4].

**Висновки.** Консультант зі здорового способу життя – партнер для клієнтів і пацієнтів, що використовує співробітництво, процес стимуляції мислення і допомагає людям розкрити їх внутрішню мотивацію, підвищити загальний рівень здоров'я і поліпшити самопочуття, що є особливо актуальним у наш час. Фахівці зі здоров'я підтримують і поліпшують здоров'я в індивідуальному і груповому порядку, допомагаючи людям вести здоровий спосіб життя. Вони збирають та аналізують інформацію, щоб визначити потреби суспільства перед тим, як планувати, впроваджувати та оцінювати програми здорового способу життя, політику та оточення. Вони можуть служити ресурсом, що допомагає людям, іншим професіоналам або суспільству, а також розраховувати фінансові ресурси для освітніх програм у сфері здорового способу життя.

#### **Література**

1. *Durret A.* Health coaching: The new fitness career? [Електронний ресурс] / Durret // IDEA Fitness Journal. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: [www.ideafit.com](http://www.ideafit.com).
2. *George R. L.* Counseling: Theory and Practice / R. L. George, T. S. Cristiani. – Prentice Hall: Englewood Cliffs, 1990. – (3rd Ed.).
3. *Palmer S.* Health coaching to facilitate the promotion of health behavior and achievement of health-related goals / S. Palmer, I. Tubbs, A. Whybrow. // International Journal of Health Promotion & Education. – 2003. – №41. – P. 91–93.
4. *Hibbard J. H.* Do increases in patient activation result in improved self-management behaviors? / J. H. Hibbard. // Health Services Research. – 2007. – №42. – С. 1443–1463.

## ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ШКОЛЯРІВ

Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Актуальність гендерного підходу (англ. gender – соціокультурний, стать) в діяльній сфері сучасної фізичної культури не викликає сумнівів. Він дозволяє з нової точки зору поглянути на особливості особистості, що пов'язані з її статтю. Гендерні дослідження можливо і необхідно розглядати не тільки як напрям наукової думки, але і як освітню програму, що, на думку І. С. Кльоциної, «опираються» на нову парадигму – концепцію гендерного підходу, в основі якої покладено розуміння гендеру як соціального сконструйованого відношення нерівності за статевими ознаками [3]. Психологи вважають, що краще вживати термін «гендер», підкреслюючи тим самим, що відмінності між чоловіками і жінками створюються культурою, у той час як термін «стать» передбачає ті аспекти чоловічого і жіночого, причини яких ще не відомі [3]. Під статевими відмінностями, або статевим диморфізмом, мають на увазі або біологічно обумовлені відмінності між чоловіками та жінками, або соціальні та психологічні характеристики та поведінку перших і других [2]. Грунтуючись на даних принципах, С. Бем розробила концепцію андрогінії (це фактично третій гендер), яка надала світовій науці імпульс для перегляду традиційних психологічних уявлень про маскуліність – фемінінність [2].

Численні дослідження вчених у галузі спорту стосуються в основному статевого диморфізму, вивчаючи прояви особливостей організму жінок під час занять спортом, відмінності при оцінках спортивних досягнень чоловіків і жінок, представників різних психологічних статей (С. Соха, 1999; Т. Соха, 1991; М. Месснер, 2000; Л. Шахліна, 2006, 2010). Про відмінності в прояві мотивів, інтересів школярів у фізичній культурі і спорті свідчать роботи Р. В. Безверхній, Т. Ю. Круцевич, М. М. Кунашенко. В гендерному підході до навчання, та виховання є роботи таких дослідників як М. М. Куїнджі, В. Д. Лапанова, Н. В. Козловська, А. В. Тарасенко [7]. Однак у досліджуваній науковій літературі ми не знайшли робіт, які б вивчали особливості впливу занять фізичною культурою та спортом на формування гендерних характеристик школярів.

**Мета дослідження** – вивчення впливу занять фізичною культурою та спортом на формування гендерних характеристик особистості школярів.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, тест-опитувальник Сандри Бем, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На першому етапі експериментального дослідження ми розділили учасників випробовування на підгрупи за параметром «основний індекс» згідно з методикою С. Бем на фемінінних, маскуліних і андрогінних. Надалі ми розглядали вибірку в цілому, а потім у підгрупах. На підставі аналізу отриманих даних можна зазначити, що переважна більшість юнаків і дівчат, які брали участь в експерименті, незалежно від віку, були віднесені до андрогінного типу особистості – 93,7 % юнаків мають показник андрогінності. Тільки 5,2 % юнаків мають гендерну ідентичність маскуліного типу, 1 % – фемініного типу особистості. Серед дівчат 71,8 % віднесені до андрогінного типу особистості, 28,2% – до фемініного, маскуліні характеристики мають 1,1 % дівчат. Також було проведено порівняльний аналіз якостей та особистісних характеристик, які відзначили у себе респонденти. Виявлено, що досить високий відсоток юнаків відзначили психологічні характеристики, які традиційно вважаються фемініними. Тільки 5,81 % юнаків, які займаються спортом, мають маскуліні характеристики, фемініні – 2,33 % респондентів, андрогінні характеристики мають 91,86 % спортсменів. Серед дівчат 27,3 % спортсменок мають маскуліні характеристики, що більш ніж на 20 % більше, ніж юнаки. Фемініному типу особистості відповідають 13,6 % дівчат-спортсменок, андрогінному – 59,1 %. Наступним етапом нашого експерименту було проведення

факторного аналізу показників психологічних характеристик школярів, результати якого довели, що прояв фемінінності та маскуліності респондентів детерміновані особливостями їх діяльності. В даному випадку ми говоримо про заняття спортом. Дівчата, які займаються спортивною діяльністю, виявилися більш маскулініними в психологічному відношенні, ніж ті школярки, які спортом не займаються. Їх відрізняє більш висока самооцінка ряду якостей, які зазвичай асоціюються з мужністю, розвиненою волею і більш високою агресивністю. Згідно з результатами аналізу класифікаційних груп, у нашому дослідженні виявлено, що для дівчат, які займаються тхеквондо, характерна тенденція до маскуліності в більшій мірі, ніж для юнаків. Згідно з отриманими результатами нашого дослідження, більшість юнаків, які займаються тхеквондо, мають андрогінні характеристики (96,1 %). В свою чергу, дівчата-тхеквондистки мають на 100% маскулініні характеристики. Це підтверджує думку вчених про те, що спорт сприяє формуванню певних маскулініних рис характеру.

**Висновки.** Таким чином, отримані дані є підставою для подальших поглиблених гендерних досліджень в сфері фізичної культури і спорту, результати яких стануть теоретичною основою концепції гендерного підходу у фізичному вихованні школярів. В даному випадку ми розглядаємо гендерний підхід з точки зору не гендерної політики рівних прав чоловіків і жінок, а вивчення їх психосоціальних особливостей для створення адекватних організаційно-методичних умов у процесі фізичного виховання задля формування стійкого інтересу до фізичного самовдосконалення школярів, використовуючи при цьому ефективні стимули та мотиватори поведінки.

#### **Література:**

1. Бем С. Линзы гендера: Трансформация взгляда на проблему первенства полов. М., 2004. – 336 с.
2. Ворожбитова А. Л. Гендерные компоненты теории физической культуры: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: 13.00.01 Общая педагогика история педагогики и образования А. Л. Ворожбитова. – М., РГБ, 2008. – 24 с.
3. Клецина И. С. Стратегии интеграции гендерной проблематики в систему высшего образования. // [http://www.murman.ru/ist/elu\\_centre/gender\\_vuz/mat\\_doc.5html](http://www.murman.ru/ist/elu_centre/gender_vuz/mat_doc.5html).
4. Круцевич Т. Гендерные особенности юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом / Т. Круцевич, О. Марченко, Е. Биличенко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 14-17.
5. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры: учеб. Пособие, / Н. Б. Стамбулова С. П. б., Центр карьеры, 1999. – 368 с.
6. Тарасенко Л. В. Гендерный подход в физическом воспитании как фактор оздоровления младших школьников: дис. ... науч. степени канд. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Л. В. Тарасенко – М.: РГБ, 2007. – 187. – 203 с.



## ЕФЕКТИВНІСТЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВВІЗ

Кузнецов М. В., Афонін В. М.

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного, Львів, Україна*

**Вступ.** Підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців завжди була і є актуальною проблемою у Збройних силах України. Таку проблему виявлено у військах й у вищих військових навчальних закладах, де на фізичну підготовку виділяється на цілий тиждень не так вже й багато часу • дві години у навчальний час і дві години після обіду. Численні дослідження показують недостатність такого виділеного часу на серйозне покращення стану фізичної підготовленості курсантів [1-7]. Тому фахівці ведуть пошуки і розробляють практичні рекомендації стосовно змісту й методики фізичної підготовки молодих військовослужбовців. Проведений протягом попередніх років аналіз наукової, методичної і спеціальної літератури, а також нормативних документів і наказів керівництва ЗСУ дозволив розробити рекомендації з поліпшенням спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців різних військових спеціальностей. Ці рекомендації викладені у посібниках [5, 6].

**Мета дослідження** • визначити ефективність спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів.

**Результати дослідження.** З метою визначення ефективності рекомендацій, викладених у цих посібниках, у 2015•2016 рр. був проведений природний експеримент з участю курсантів IV курсів: механізовані підрозділів (МП), ракетних військ (РВ), танкістів (ТП), наземної артилерії (НА), інженерних військ (ІК).

Природний експеримент характеризується дуже незначними змінами звичайних умов навчання й виховання тому не був непоміченим його учасниками. У закритому експерименті заняття не доводять до відома курсантів, що вони є учасниками дослідної роботи. Це надає їх поведінці ту невимушеність, що може якнайбільше відобразити переваги і недоліки запропонованих педагогічних факторів. У нашому експерименті заняття з фізичної підготовки проводилися за традиційною схемою з використанням засобів і методів, передбачених програмою з фізичної підготовки (ФП) для курсантів військових навчальних закладів. З окремою групою МП заняття проводилися за спеціально розробленою програмою з акцентом на спеціальну фізичну підготовку. Відмінність занять з курсантами інших груп полягала у більш широкому використанні швидкісно-силових вправ, вправ з обтяженнями (переноскою ваги у повільному і прискореному темпі), вправ на координацію.

На початку експерименту (жовтень 2015 р.) і наприкінці його (червень 2016 р.) було проведено контрольні іспити за чотирма контрольними вправами з НФП-2014 (біг на 100 на 3000 м, подолання загальної смуги перешкод і підтягування).

Курсанти практично всіх задіяних в експерименті груп покращили свої результати (крім групи ІК-41 на смузі перешкод). Найбільш відчутне зростання результатів всіх курсантів відбулося у вправі підтягування на перекладині. Зростання результатів решти контрольних вправ у більшості випадків мають сезонний характер і практично мало відрізняються від попередніх випробувань. Різниця показників • недостовірного характеру ( $P > 0,05$ ). Про це свідчать дуже незначні зміни результатів, виражені у відсотках – від 0,30 % до 5,2 % (табл.1). Лише у підтягуваннях був приріст результатів від 8,3 % до 40,2 %. Таку динаміку відмічають й інші дослідники [1, 2, 4].

Порівняно з усіма групами, курсанти 41 МП групи достовірно ( $P < 0,05$ ) підвищили свої результати у тестуваннях за всіма контрольними вправами. Достовірні зміни відбулися навіть у таких видах, як біг на 3000 м і подоланні смуги перешкод, де покращати результати (в умовах незначного часу на фізичну підготовку) дуже важко.

Більший прогрес у цій групі виявився і в загальній оцінці за фізичну підготовленість. Якщо результати курсантів усіх груп підвищилися на 0,5 бала – з 3,5

до 4,0, то в експериментальній групі ці результати зросли більше ніж на 1,5 бала – від 3,4 до 5,0 ( $P < 0,05$ ).

Таблиця 1

**Приріст результатів тестування курсантів у відсотках до вихідного рівня, %**

Група	100 м	3000 м	Смуга перешкод	Підтягування	Середнє зростання рез-в %
41 МП	5,8	10	5,5	36,15	14,4
42 МП	0,7	0,3	4,4	8,3	3,7
41 НА	3,6	1,5	0,6	40,2	11,5
41 НА	3,6	0,8	1,9	39,5	11,5
42 ВР	2,8	1,5	5,2	11,6	5,3
41 ТП	3,6	2,5	1,5	26	8,4
41 РВ	4,3	3	0,6	16	6
41 ІК	2,8	0,6	-2,3	2	0,8

**Висновки.** Таким чином, проведене дослідження показало певну ефективність розроблених програм фізичної підготовки військовослужбовців різних військових спеціальностей, викладених у посібниках «Супутнє фізичне тренування – основа польового вишколу курсантів», «Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців Сухопутних військ».

**Перспективи подальших досліджень.** Основний приріст загальної оцінки з фізичної підготовленості курсантів відбувся за рахунок силової вправи. У той же час загальне покращання результатів у бігових вправах (включаючи смугу перешкод) знаходилось у межах 3-5 %. Очевидно, є необхідність більше уваги приділити цим видам контрольних іспитів, розробити і перевірити нові методики і рекомендації з поліпшення результатів у бігових видах контролю.

#### Література

1. Бородин Ю. А. Тенденции изменения требований профессиональной деятельности и организации системы физической подготовки курсантов и слушателей ВВУЗов инженерно-технического профиля / Ю. А. Бородин // Физ. воспитание студ. творч. специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Х., 2007. – № 3. – С. 15–29.
2. Демків А. С. Трансформація змісту фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ Збройних сил України [Електронний ресурс] / А. С. Демків, І. Л. Шлямар // Спорт. наука України. – 2013. – № 7(58). – С. 50–53. – Режим доступу: <http://sports-science.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/204/197>.
3. Козлов С. В. Загальна фізична підготовка – основа основ спеціальної фізичної підготовки / С. В. Козлов // Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку : матеріали наук.-метод. конф. 26–28 листопада 2014 р. – К.: МОУ, 2014. – С. 49–52.
4. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : [монографія] / С. В. Романчук. – Л. : АСВ, 2012. – 408 с.
5. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців Сухопутних військ: Навчальний посібник / С. В. Романчук, О. М. Лойко, Є. Д. Анохін. – Львів: АСВ, 2014. – 245 с.
6. Супутнє фізичне тренування – основа польового вишколу курсантів: навчальний посібник / [ І. Л. Шлямар, С. В. Романчук, В. А. Семак та інші]. – Львів: НАСВ, 2015. – 122 с.
7. Фізичне виховання : [навч. посіб.] / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук, С. В. Романчук. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 472 с.

## ДОЦІЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ

Максимова К.В.

*Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна*

**Вступ.** Сучасний світ задає жінкам стрімкий темп життя, що потребує міцного здоров'я, гарного фізичного стану та привабливого зовнішнього вигляду. Одним з показників, що дає змогу відповідати такому темпу та позитивно впливати на здоров'я жінок є високий рівень фізичної підготовки та високі показники роботи всіх морфо-функціональних систем організму. На сьогоднішній український ринок фітнес-технологій розвивається дуже стрімко, щоденно з'являються різні фітнес-програми, які набувають великих масштабів та відповідної ролі в суспільстві. Особливе місце належить появі новітніх функціональних тренувань в сучасних фітнес-клубах [2].

**Мета дослідження** – виявити доцільність використання функціонального тренування як найефективнішого засобу покращення загальної фізичної підготовки жінок зрілого віку в процесі фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять сучасних фітнес-клубів.

**Методи дослідження:** аналіз значної кількості науково-методичної літератури світового рівня, результати якого свідчать про недостатність вивчення новітніх сучасних функціональних тренувань для жінок другого зрілого віку [3,186]. Тому постала необхідність вивчити та науково обґрунтувати функціональне тренування як ефективний метод тренувань жінок зрілого віку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На сьогодні фітнес-експерти рекомендують функціональне тренування як найбільш ефективний метод покращення стану здоров'я, морфо функціональних та фізичних показників серед жінок зрілого віку, оскільки, починаючи вже з 25 років, організм жінок поступово втрачає свої максимальні показники сили, витривалості, гнучкості, координації рухів, з'являється зайва вага, погіршується загальний рівень здоров'я, що може негативно вплинути на репродуктивній функції організму жінок цього віку

Термін «функціональні тренування» («Functional Training» або «Functional Strength Training») є одним з найпопулярніших серед фітнес-клубів, яке широко використовують під час оздоровчих фітнес-занять. Термін “functional” в перекладі з англійської означає «здібність до дії, функціонування».

Як відомо, функціональний тренінг – це комплекс вправ и методів, спрямований на всебічний розвиток тіла для досягнення максимальної адаптації його до навколишнього середовища. Сутність функціонального тренування полягає в тому, щоб за допомогою виконання певних видів вправ сприяти підвищенню ефективності роботи всіх систем організму, покращуючи морфо функціональні та фізичні показники за короткий проміжок часу. Головний принцип роботи – активізація найглибших груп м'язів одночасно, використовуючи багато суглобні вправи.

Всі елементи вправ підібрані таким чином, щоб задіяти велику кількість дрібних м'язів-стабілізаторів, які під час більшості інших занять не працюють, або працюють неефективно. Саме вони відповідають за рівновагу, баланс, гнучкість, впевненість рухів та координацію, які так необхідні в повсякденному житті. Також під час тренування задіяна значна кількість м'язових груп і волокон різного типу, що створює оптимальне навантаження на всю кісткову систему і зв'язковий апарат, що сприяє спалюванню більшої кількості калорій і рівномірному розподілу навантаження на весь опорно-руховий апарат жінок зрілого віку [1, с. 60] .

Окрім того, функціональний тренінг це високо інтенсивне тренування, що вимагає значних енергозатрат. Тому його використання можна вважати одним з найефективніших засобів для комплексної корекції фігури жінок зрілого віку, доповнюючи традиційні силові та аеробні фітнес-заняття. Основний акцент у

функціональному тренуванні робиться на вмінні виконувати рухи з оптимальною амплітудою. В умовах тотальної гіподинамії, заняття такого спрямування набувають особливої актуальності.

Однією з найважливіших особливостей функціонального тренінгу є відсутність зайвого напруження в суглобах, хребті, що зменшує ймовірність травм, пов'язаних з неприродним положенням частин тіла під час фізичного навантаження. Ускладнення тренування відбувається за рахунок ускладнення рухів та за допомогою спеціального обладнання[1, с. 61].

Серед існуючих сучасних оздоровчих функціональних тренувань найбільш популярними є кросфіт-тренування, використання функціональних петель TRX та високо інтенсивних тренувань на основі протоколу Табата.

**Висновок.** Таким чином, аналіз даних наукової літератури світового рівня свідчить, що функціональне тренування - найбільш ефективним засобом покращення роботи організму та загальної фізичної підготовки жінок зрілого віку. У перспективі подальших досліджень планується розробити практичні рекомендації, щодо впровадження функціонального тренування на основі системи кросфіт-тренувань у процес фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять сучасних фітнес-клубів з урахуванням індивідуальних та вікових особливостей жінок зрілого віку.

### **Література**

1. Беляк Ю. І. Функціональне тренування як засіб підвищення рухової підготовленості людини / Ю. І. Беляк, Н. М. Опришко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. –№ 3. –С.58-61.
2. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес: учебное пособие / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. – К. : Олимпийская литература, 2000.–355 с.
3. Максимова К.В. Проблема покращення стану здоров'я жінок репродуктивного віку сучасними фізкультурно-оздоровчими фітнес заняттями / Матеріали II Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції. – Суми, 2016, с. 186-193.

## НЕОБХІДНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНИХ ІГОР У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ

Маслова О., Гопей М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Повноцінний розвиток дітей, які мають порушення слуху, сьогодні не розглядається без повноправної взаємодії спеціальної освіти і процесу їх фізичного виховання, що забезпечує не тільки необхідний рівень фізичного розвитку, а і корекцію відхилень різних сфер діяльності дитини з вадами слуху [1, 3].

Специфічні особливості психомоторного розвитку глухих або слабкочуючих дітей вимагають розробки спеціальних методів і прийомів роботи з подальшим впровадженням у процес їх фізичного виховання та мають єдину цільову спрямованість – корекцію і розвиток рухової сфери дитини [4, 5]. Це забезпечується за рахунок включення у процес фізичного виховання нових засобів та форм рухової активності, розроблення та впровадження методик і технологій корекції зазначених відхилень, і, як показали результати попередніх наших досліджень, як засоби повноправно можуть виступати і бути задіяні рухливі ігри та елементи спортивних ігор, у тому числі їх нетрадиційні види [1, 6].

**Мета дослідження** – встановити необхідність розробки інноваційних технологій з використанням елементів спортивних ігор для оптимізації процесу фізичного виховання дітей з вадами слуху.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (монографій, навчальних посібників, методичних матеріалів), анкетування, вкопіювання, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженнях взяли участь 236 учнів 13-19 років з різними вродженими або набутими вадами слуху.

Результати анкетування показали, що серед учнів 13-15 років лише 12,90 % слабкочуючих хлопців і 7,80 % слабкочуючих дівчат та 15,30 % глухих хлопців і 6,60 % глухих дівчат займаються самостійно організованою руховою активністю. Серед учнів 16-19 років кількість школярів, які самостійно займаються різними видами рухової активності, становила 8,20 % слабкочуючих хлопців і 5,50 % слабкочуючих дівчат та 10,60 % глухих хлопців і 3,90 % глухих дівчат.

Встановлено, що лише 26,00 % школярів 13-15 років і 21,00 % підлітків 16-19 років відвідують секції з різних видів спорту. Проте кількість учнів, які бажали б займатись спортом виявилась набагато більшою: 78,00 % школярів 13-15 років і 69,00 % учнів 16-19 років. Серед пріоритетних видів спорту вони відмітили такі: футбол – 42,00 %, баскетбол – 37,00 %, настільний теніс – 25,00 %, плавання – 11,00 %. Серед пріоритетних видів рухової активності школярі з вадами слуху відмітили: їзда на велосипеді – 36,00 %; футбол – 33,00 %; баскетбол – 29,00 %; настільний теніс – 11,00 %; боулінг – 9,00 %.

Необхідно зазначити, що серед загального числа опитаних учнів майже 82,00 % слабкочуючих хлопців 13-15 років бажать займатись спортивними іграми (футбол, баскетбол) саме на уроках фізичної культури, відзначивши такі заняття, як більш рухливі, емоційно виражені, колективні та дружні.

Аналіз рангової оцінки мотивів і потреб учнів з вадами слуху та їх співвідношення з показниками рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності, фізичного стану та прояву психофізіологічних можливостей проводився нами за допомогою кореляційного аналізу.

Результати дослідження засвідчили наявність міцних кореляційних зв'язків між спортивним мотивом, що виражає необхідність самостійного досягнення певного результату, прагнення до конкурентної боротьби та перемоги, бажання бути активним у

прийнятті відповідальних рішень, впевненості у можливості самостійної реалізації серед умов існування сучасного суспільства, та показниками їх фізичної підготовленості, а саме: рівнем прояву координаційних якостей за результатами проведення тестів «Фламінго» ( $r=0,771$ ) й «Човниковий біг» ( $r=0,628$ ), і психофізіологічних можливостей за показниками часу простої сенсомоторної реакції ( $r=0,782$ ) й швидкості диференціувальних реакцій – вибору одного подразника з трьох ( $r=0,726$ ), двох подразників з трьох ( $r=0,752$ ) при паралельній реестрації кількості допущених при цьому помилок. Також встановлено середні значення коефіцієнта кореляції між ранговою оцінкою спортивного мотиву слабкочуючих хлопців 13-15 років та рівнем їхнього фізичного розвитку за показником довжини тіла ( $r=0,344$ ), рівнем прояву фізичної працездатності за результатами гарвардського степ-тесту ( $r=0,519$ ) та функціонального стану нервової системи за даними проби Ромберга ( $r=0,546$ ).

**Висновки.** Отримані результати свідчать, що сучасне покоління школярів з вадами слуху має сформовані особисті інтереси і потреби, які спрямовані на активну самореалізацію у суспільстві за умови підвищення рівня власного фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності за допомогою занять фізичними вправами за умови використання пріоритетних для них видів рухової активності з урахуванням власних вимог до процесу фізичного виховання.

#### **Література.**

1. *Афанасьєва О. С.* Особливості функціонального стану слабкочуючих дітей середнього шкільного віку з порушенням постави / О. С. Афанасьєва // Спорт. вісн. Придніпров'я, 2010. – №3. – С. 111 – 113.
2. *Гацоева Л. С.* Соматичне здоров'я дітей зі зниженим слухом та його зміни під впливом експериментальної методики / Л. Гацоева // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця, – 2012. - Вип. 13.- С. 18 - 23.
3. *Кашуба В.* Про можливості використання сучасних комп'ютерних технологій у процесі адаптивного фізичного виховання / В. Кашуба, З. Х. А. Насралла, К. Сергієнко // Спорт. вісн. Придніпров'я. - 2007 — № 1 — С. 11 - 15.
4. *Круцевич Т. Ю.* Теория и методика физического воспитания: учебник в 2 т. / Т. Ю. Круцевич.- К.: Олимп. лит., 2003. – С. 302 – 313.
5. *Ляхова І. М.* Сформованість координаційно-рухової сфери дітей зі зниженим слухом молодшого та середнього шкільного віку / І. М. Ляхова // Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту. імені М. П. Драгоманова. – 2013. - Вип. 5 (30). - С. 39 - 44.
6. *Полатайко Ю. О.* Теоретичні аспекти фізичного виховання дітей з вадами слуху засобами баскетболу /Ю. О. Полатайко // Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту. імені М. П. Драгоманова. – 2013. - Вип. 7 (33), Т. 2. - С. 118 - 122.

## СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Михальчук А., Михальчук Т., Семененко В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Пошук нових педагогічних технологій в освітній діяльності в початковій школі пов'язаний з необхідністю врахування вікових особливостей психофізичного розвитку дитини на кожному рівні освіти, які можуть виступати у певному трактуванні як здоров'язберігаючі, нетрадиційні або інноваційні технології.

**Мета дослідження** – проаналізувати сучасні педагогічні технології в фізичному вихованні молодших школярів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел, педагогічного та наукового досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізичне виховання молодших школярів є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання, тому що в такому віці досить велика потреба дітей у русі. Завдяки цьому основі яких можна активізувати в них прагнення до фізичного самовдосконалення.

Дослідники використовують в початковій школі виокремлюють такі сучасні педагогічні технології модульного навчання, розвиваючого навчання, особистісно-орієнтовну, інформаційні ігрову, диференційовану, технологію дистанційного навчання.

При цьому слід враховувати, що під педагогічними технологіями, за даними ЮНЕСКО, розуміють системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів та їх взаємодій, для чого необхідно оптимізувати форми освіти [1].

На даний час в наукових дослідженнях з'ясовано, що для педагогічного осмислення потрібні індивідуалізація і диференціація освітнього процесу в школі відповідно до нового рівня потреб суспільства (Бударний А., Голант Е., Загвязинський В., Кирсанов А., Лейметс Х., Рабунський Е., Унт І. і багато інших); врахування досвіду вчителів-новаторів щодо пошуку шляхів вирішення проблеми диференціації навчально-виховного процесу (Амонашвілі Ш., Лисенкова Н., Шаталов Н. та ін.). В деяких випадках в теорії і практиці освіти поширюються суб'єкт-суб'єктна парадигма; спрямованість на формування в учнів потреби у систематичних заняттях фізичними вправами завдяки використанню вчителями інноваційних методик фізичного виховання, які адекватні потребам і можливостям кожного учня (В. Зобков, М. Козленко, О. Козленко, Б. Коссов і співавт., Н. Хоменко та ін.).

Індивідуально-диференційований підхід як педагогічний принцип в умовах масової загальноосвітньої школи і авторитарної системи управління освітою не завжди має підстави для практичного використання. За даними деяких авторів [2], він не потрібен у практичному оцінюванні результатів освіти, тому що не завжди знаходить свого відображення у змісті і технологіях професійної діяльності вчителів фізичної культури під час підготовки у вищих навчальних закладах.

Проте у практиці вітчизняної освіти втілення сучасних технологій ускладнюється не тільки традиційними підходами щодо управління закладами освіти, формальними показниками якості їх діяльності, але й якістю підготовки вчителів до професійної діяльності, її невідповідністю вимогам диференційованого підходу.

Головною ознакою школи майбутнього є її постійна орієнтація на зміни, що забезпечується колективом учителів, які здатні самостійно і свідомо, без вказівок зверху, створювати освітнє середовище для повноцінного і різнобічного розвитку кожного учня відповідно до його можливостей, нахилів та інтересів.

**Висновок.** Отримані результати показують, що використання сучасних педагогічних технологій у фізичній культурі повинно позитивно впливати на якість фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку.

#### **Література**

1. Інноваційні педагогічні технології в практиці роботи загальноосвітніх навчальних закладів України // Інформаційно-аналітичний довідник / За заг. ред.. Ю. І. Завалевського. – Суми: ТОВ Видавництво «Антей», 2007. – 200 с.

2. Круцевич Т. Підходи до оцінки теоретичних знань з фізичної культури дітей середнього шкільного віку / Т. Круцевич, О. Іщенко, В. Семененко // Спорт.вісн. Придніпров'я. 2014. – № 1. – С. 68–73.



## СУЧАСНІ ЗАСОБИ ЗАХИСТУ ІНФОРМАЦІЇ В КОМП'ЮТЕРНИХ МЕРЕЖАХ

Михальчук Т. В, Михальчук А. Д.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Інформаційна безпека має велике значення для забезпечення життєво важливих інтересів будь-якої держави. Створення розвиненого і захищеного середовища є неодмінною умовою розвитку суспільства та держави, в основі чого мають бути найновіші автоматизовані технічні засоби, які застосовують у всіх сферах народного господарства.

Останнім часом в Україні відбуваються якісні зміни у процесах управління на всіх рівнях, що зумовлено інтенсивним упровадженням новітніх інформаційних технологій в навчальний процес майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту [3, 4, 6]. Швидке вдосконалення інформатизації, проникнення її в усі сфери життєво важливих інтересів зумовило крім безперечних переваг і появу певних стратегічних проблем. Посилюється небезпека несанкціонованого втручання в роботу комп'ютерних, інформаційних і телекомунікаційних систем.

Наскільки актуальна проблема захисту інформації від різних загроз, можна побачити на прикладі даних, опублікованих Computer Security Institute (Сан-Франциско, штат Каліфорнія, США) [1-3], тому це потребує подальших досліджень.

**Мета дослідження** – провести аналіз сучасних засобів захисту інформації в комп'ютерних мережах.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних літературних джерел, методи математичної статистики, аналіз статистичних даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За даними літературних джерел, однією з потенційних загроз для інформації в інформаційних системах слід вважати цілеспрямовані або випадкові деструктивні дії персоналу (людський фактор), оскільки вони становлять 75 % усіх випадків. Загалом, об'єктом захисту в інформаційній системі є інформація з обмеженим доступом, яка циркулює та зберігається у вигляді даних, команд, повідомлень, що мають певну обмеженість і цінність як для її власника, так і для потенційного порушника технічного захисту інформації — користувача, який здійснює несанкціонований доступ до інформації.

Загроза несанкціонованого доступу — це подія, що кваліфікується як факт спроби порушника вчинити несанкціоновані дії стосовно будь-якої частини інформації в інформаційній системі.

Потенційні загрози несанкціонованого доступу до інформації поділяють на цілеспрямовані (умисні) та випадкові. Умисні можуть маскуватися під випадкові шляхом довгочасної масованої атаки несанкціонованими запитами або комп'ютерними вірусами.

Вимоги національних стандартів і нормативних документів з питань технічного захисту інформації в Україні, а також досвід розвитку міжнародних стандартів безпеки досліджено у працях М. С. Вертузаєва, О. М. Юрченка [1].

Порушники технічного захисту інформації можуть створювати такі потенційні загрози для безпеки інформації в інформаційних системах:

- загрози конфіденційності (несанкціонованого одержання) інформації всіма потенційними і можливими каналами її витоку, особливо каналами побічних електромагнітних випромінювань і наведень, таємними каналами зв'язку в імпортному обладнанні та розвідувальними пристроями;
- загрози цілісності (несанкціонованої зміни) інформації;
- загрози доступності інформації (несанкціонованого або випадкового обмеження) та ресурсів самої інформаційної системи;
- загрози проникнення комп'ютерних вірусів.

Сукупність методів і засобів захисту інформації включає програмні й апаратні засоби, захисні перетворення та організаційні заходи.

Апаратний, або схемний, захист полягає в тому, що в приладах електронній обчислювальній машині та інших технічних засобах обробки інформації передбачається наявність спеціальних схем, що забезпечують захист інформації, наприклад, схеми контролю на чесність, які перевіряють правильність передачі інформації між різними приладами обчислювальних машин, а також екрануючими приладами, що локалізують електромагнітні випромінювання [4].

Програмні методи захисту – це сукупність алгоритмів і програм, які забезпечують розмежування доступу та виключення несанкціонованого використання інформації.

Сутність методів захисних перетворень полягає в тому, що інформація, яка зберігається в системі та передається каналами зв'язку, подається в деякому коді, що виключає можливість її безпосереднього використання [2].

Організаційні заходи із захисту інформації містять сукупність дій з підбору та перевірки персоналу, який бере участь у підготовці й експлуатації програм та інформації, чітке регламентування процесу розробки та функціонування інформаційної системи.

**Висновок.** Лише комплексне використання різних заходів може забезпечити надійний захист інформації, тому що кожний метод або захід має слабкі та сильні сторони.

### Література

1. Вертузаєв М. С. Захист інформації в комп'ютерних системах від несанкціонованого доступу: навч. посіб. / М. С. Вертузаєв, О. М. Юрченко. — К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2001. — 321 с.
2. Бакурова А. В. Нейронні мережі / А. В. Бакурова, Д. В. Очеретін, Т. Б. Мартиненко. — Запоріжжя: ЗНУ, 2007. — 29 с.
3. Бишевец Н. Основи проектування технологічних інновацій у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю / Н. Бишевец, К. Сергієнко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2006. — №1. — С. 79 – 81.
4. Денисова Л. В. Структура здоров'язберігальної діяльності фахівця з фізичної культури й спорту в умовах інформатизації освіти / Л. В. Денисова, Н.Г. Бишевец, І. В. Хмельницька // Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. уні-ту ім. Лесі Українки. — 2016. — № 21. — С. 19 – 25.
5. Руденко О. Г., Бодянський Є. В. Штучні нейронні мережі / О. Г. Руденко, Є. В. Бодянський. — Харків: Компанія СМІТ, 2006.
6. Сергиенко К. Н. Интерактивная система компьютерного мониторинга уровня физического развития и здоровья школьников Украины // Олимпийский спорт и спорт для всех. — К. — 2005. — С. 280.

## СУЧАСНІ ТАНЦІ В УКРАЇНІ: НА ШЛЯХУ ВИЗНАННЯ ЯК ВИДУ СПОРТУ

Мічуда Ю. П., Книш О. А.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** На сучасному ринку фізкультурно-спортивних послуг значний сегмент посідають послуги, що надаються засобами сучасних танців. На сьогодні майже кожний фітнес-центр пропонує своїм клієнтам різні види сучасного танцю як один з видів ефективних та нетрадиційних тренувань. Водночас значущість сучасного танцю у фізичному та духовному розвитку населення України не повною мірою визнається суспільством, оскільки він не асоціюється зі спортом, який передусім вважається основою для досягнення значущих результатів, вдосконалення тіла та тренування фізичних якостей людини.

В Україні сучасний танець почав розвиватися лише наприкінці ХХ – початку ХХІ століття, у той час як у Європі він виник та почав стрімко набирати обертів ще у ХІХ ст. Сьогодні в Україні він розвивається, хоча і стрімко, проте однак хаотично. Кожен танцівник намагається стати особистістю, досконало оволодіти своїм тілом, досягти індивідуального успіху. З огляду на це виникло багато стилів та відкрилось безліч студій. Лише у Києві існує понад двохсот шкіл сучасного танцю. Але кількісна характеристика не завжди супроводжується відповідними якісними показниками. За кордоном чисельність студій менша, а якість викладання набагато краща. І, як видається, саме відсутність наукового та організаційно-правового підґрунтя затримує процес всебічного розвитку сучасного танцю в країні. Одним із шляхів вирішення даної проблеми може стати офіційне визнання сучасного танцю видом спорту.

**Мета** – розкрити особливості становлення сучасних танців в Україні та визначити передумови визнання їх як виду спорту.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, правових та програмно-нормативних документів, порівняння та зіставлення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сучасні танці – це поєднання могутності душі і досконалості тіла, а точніше – це досконале володіння власним тілом і здатність з його допомогою виразити будь-який рух своєї душі, відтінки почуттів, думки і переживання таким чином, що тебе будуть розуміти мільйони, і відчувати те, що відчуваєш ти, танцюючи на сцені. На нашу думку, сучасний танець – це поєднання танцювальних форм мистецтва з фізичною підготовкою, оскільки для виконання будь-якого виду сучасного танцю необхідно розвивати відповідні фізичні якості людини. Це дає підстави стверджувати, що внутрішній зміст та специфічні можливості спортивних танців впливати на розвиток особистості людини дозволяють розглядати їх як різновид спортивної діяльності.

Офіційні вимоги, які дозволяють відносити ті або інші види рухової діяльності до сфери спорту, визначені в Україні відповідними законодавчими актами. Зокрема, Законом України «Про фізичну культуру і спорт» вказано, що спорт – це діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, яка спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та інших підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них [1]. Рішенням Міністерства молоді та спорту України визначені такі вимоги щодо офіційного визнання виду спорту: наявність всеукраїнської громадської організації та підтвердження її статусу всеукраїнської, реєстрація у єдиному державному реєстрі юридичних та фізичних осіб-підприємців, наявність міжнародної організації, міжнародні правила спортивних змагань, розвиток у світі та в більшості міст і містечок України, кваліфіковані кадри, проведення заходів з даного виду спорту, участь спортсменів у міжнародних змаганнях, програма розвитку даного виду спорту [2].

Якою мірою ці вимоги виконуються організаціями спортивних танців в Україні? Проаналізувавши стан розвитку сучасних танців в країні, ми виявили, що вони мають підтримку відповідних міжнародних та національних керівних органів: International

Dance Federation (Міжнародної федерації танцю) – некомерційної організації, діяльність якої спрямована на підтримку різних форм танцю і танцювального спорту на міжнародному рівні; Міжнародної організації танцю (IDO) – некомерційної організації; Української Ради танцю (УРТ)/ Української Федерації сучасного танцю є членом IDO; АСЕТУ (Асоціація сучасного та естрадного танцю України), яка представлена у 17 областях України. Основні завдання АСЕТУ є: пропаганда та популяризація сучасних та естрадних танців серед школярів, студентів та інших верств населення України; сприяння масовому залученню школярів, студентів до занять сучасним і естрадним танцем; розвиток і зміцнення зв'язку з міжнародними клубами, федераціями, асоціаціями, об'єднаннями в сфері сучасного та естрадного танцю; сприяння соціальному захисту танцюристів, тренерів та інших фахівців – своїх членів; участь в розробці та реалізації програм розвитку сучасного та естрадного танцю, фізичної культури в Україні. З 2004 р. АСЕТУ являється єдиним представником України в IDF [3–5].

**Висновки.** Аналіз стану та перспектив розвитку дає підстави стверджувати, що сучасні танці мають право на визнання їх видом спорту в Україні, оскільки відповідають офіційно встановленим Державою вимогам. Для цього слід провести відповідну підготовчу роботу, яка дасть можливість спортивній громадськості усвідомити важливість даного явища та його впливу на розвиток особистості й суспільства в цілому. Подальший розвиток сучасних танців вимагатиме глибокого науково-теоретичного та науково-методичного обґрунтування, а також підтримки з боку громадських та державних організацій.

#### **Література**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Відомості Верховної Ради України (ВВР). – 1994. – № 14. – ст.80.
2. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 27.01.2014 № 149.
3. By-Laws Of International Dance Organization [Електронний ресурс]. Режим доступу до дж.: <http://www.ido-dance.com/ceis/webHomeIdo.do>
4. Modern Dance History. [Електронний ресурс]. Режим доступу до дж.: <http://www.contemporary-dance.org/modern-dance-history.html>.
5. The IDF – where the beauty of dance and the spirit of sport unite. [Електронний ресурс]. Режим доступу до дж.: <http://www.idfdance.com>.

## РОЛЬ УЧАСНИКІВ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ

Огніста К.М.

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Тернопіль, Україна*

**Вступ.** Сьогодні особливої гостроти набуває проблема формування в учнів фізкультурних знань та культури рухів, які повинні займати одне з провідних місць у системі ціннісних орієнтацій людей різних соціальних і вікових груп, формування пріоритету здоров'я, як найвищої людської цінності та, на основі цього, покращення загального фізичного стану організму [5].

Успішне вирішення даної проблеми можливе лише за умови цілеспрямованого, комплексного виконання завдань із формування фізичної культури кожної особистості, починаючи з раннього віку й упродовж усього життя.

Окремим аспектам формування фізичної культури підростаючих поколінь присвятили свої дослідження вітчизняні та зарубіжні вчені [3, 4, 6, 7].

Аналіз науково-методичної літератури [1, 2, 3] виявив, що недослідженою залишається роль учасників процесу формування особистої фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Такий стан речей і спонукав нас до глибшого вивчення означеної проблеми, що й визначило мету дослідження.

**Мета дослідження** – визначити роль учасників навчально-виховного процесу у формуванні особистої фізичної культури учнів початкових класів.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження:** проаналізувати позиції вчителів (фізичної культури і початкових класів) і викладачів вищих навчальних закладів щодо ролі учасників процесу формування особистої фізичної культури учнів молодшого шкільного віку.

**Методи дослідження:** вивчення літературних джерел і документальних матеріалів; теоретичний аналіз і синтез; педагогічні спостереження; опитування (анкетування, бесіди); методи математично-статистичної обробки даних.

**Результати дослідження і їх обговорення.** У процесі дослідження опитано 58 учителів фізичної культури та 48 учителів початкових класів Тернопільської області, 56 викладачів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту України.

Узагальнивши результати опитування різних груп респондентів, ми отримали інформацію про роль учасників процесу формування фізичної культури учнів молодшого шкільного віку (табл. 1).

Таблиця 1.

Роль учасників процесу формування фізичної культури першокласників (у %)

Категорії опитаних	Учасники процесу формування фізичної культури					
	Педагоги	Батьки	Сама дитина	Громадські організації	Релігійні громади	Спортивні організації
Учителі фізичної культури	32	44	24	0	0	0
Учителі початкових класів	35	45	15	0	0	5
Викладачі факультету фізичного виховання	34	50	14	0	0	2
Середній результат	33,6	46,3	17,7	0	0	2,4

Додаткові інтерв'ю вчителів фізичної культури і початкових класів, які працюють у м. Тернопіль, про відвідування учнями молодшого шкільного віку спортивних секцій і

гуртків засвідчили, що лише незначна їх частина відвідує секції від одного до трьох разів на тиждень. Це переважно спортивні секції чи гуртки з футболу, ритмічного і бального танцю, плавання, організовані при школі чи ДЮСШ.

Зовсім іншу картину ми спостерігаємо у сільських школах Тернопільської області. Порівняно з міськими дітьми, сільські учні практично не відвідують секцій. Такий стан речей зумовлений тим, що, поблизу немає спеціалізованих дитячих спортивних шкіл. Інтерв'ю сільських учителів фізичної культури виявило ще одну причину такого стану. Більшість із них заявили, що не мають належної теоретичної і методичної підготовки для організації і проведення тренувального процесу і не проти, щоб на курсах підвищення кваліфікації була можливість ліквідувати дані прогалини в освіті.

Спілкування з батьками виявило їх бажання щодо занять дітей після уроків у спортивних секціях при школі. Більшість батьків за те, щоб їм діти відвідували секції плавання, тенісу, спортивного танцю, аеробіки, гімнастики, хоча і висловили певні перестороги, зауваження, щодо вартості занять у платних секціях і приватних спортивних та оздоровчих клубах.

Узагальнюючи викладене, можемо зробити такі **висновки**.

Аналіз результатів анкетування щодо учасників навчально-виховного процесу щодо формування особистої фізичної культури учнів початкових класів виявив, що ключову роль відіграють батьки (46,3%) і педагоги (33,6%). Лише 5% вчителів початкових класів та 2% викладачів вищих навчальних закладів вважають, що спортивні організації мають відношення до процесу формування особистої фізичної культури учнів початкових класів. Стурбованість викликають результати опитування вчителів фізичної культури, які зовсім не бачать спортивні організації у процесі формування особистої фізичної культури учнів. Насамперед це пов'язано з більшою увагою у роботі Міністерства молоді і спорту України, комітетів, управлінь у напрямі діяльності ДЮСШ (СДЮСШОР) і досягнення результатів високих спортивних результатів та відсутністю належної уваги до масового шкільного спорту, особливо сільського.

### **Література**

1. Ковальчук Г. П. Педагогіка фізичної культури: навч. посі. / Г. П. Ковальчук, В. В. Присакар. – Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2012. - 424 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2003. – Т.1. – 424 с.
3. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2007. – 252 с.
4. Огніста К. М. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи): навч. посіб. / К. М. Огніста. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. - 164 с.
5. Огністий А. В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку / А.В. Огністий, К.М. Огніста – Тернопіль: ТАЙП, 2016. – 368 с.
6. Спорт и американское образование // Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран. - М.: ЦООНТИ: ФиС. - 1993. - №1. – С . 3.
7. Физическое воспитание в школах Финляндии // Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран. – М.: ЦООНТИ; ФиС, 1993. - №1. – С.18.

## ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ВАДАМИ СЛУХУ В УМОВАХ ВНЗ

Оріховська А. С.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна*

**Вступ.** Оздоровчо-рекреаційна діяльність у структурі ВНЗ вимагає розробки сучасних, інноваційних, оновлених і методично виправданих концепцій, технологій, програм, які мають за мету соціалізацію, інтеграцію студентської молоді з особливими потребами в соціум [3]. Відповідно до цього створюючи програму фізичної рекреації для студентів з обмеженими можливостями, необхідно враховувати індивідуальну траєкторію розвитку з урахуванням здібностей, можливостей, психологічних та фізіологічних особливостей нозології, норм рухової активності, мотивації та інтересів студентської молоді щодо пріоритетних видів рухової діяльності для того, щоб змістовно наповнити їх вільний час з орієнтацією на здоровий спосіб життя.

Тематичний діапазон наявних досліджень доволі значний і спрямований на розв'язання різноманітних питань. Так, у працях Л. О. Акимової розглядається стратегія соціальної адаптації дітей і молоді з обмеженими можливостями здоров'я засобами адаптивної рухової рекреації: Н. Г. Байкіною розроблено методику спеціальної корекційної роботи з урахуванням структури вади та індивідуальних особливостей дітей і підлітків з порушенням слуху. Основи корекційної педагогіки і соціальної реабілітації представлено у працях Л. І. Аксенова, Б. А. Архипова, Л. С. Виготського. У наукових розробках Л. Д. Ходи презентовано технологію інтенсивного впливу на фізичний стан осіб з порушенням слуху; ця технологія розроблена на основі виявлених сенситивних періодів розвитку фізичних якостей і фізіологічних особливостей порушення. Проте важливим залишається подальше узагальнення та адаптація сучасних підходів до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді з вадами слуху, при цьому беруть до уваги сучасні умови навчання у вищих навчальних закладах, а також особливості залучення студентів до рухової активності в палітрі конкретних умов (політико-економічних, соціально-психологічних, навчально-виховних, матеріально-технічних, природно-географічних), традиції ВНЗ та фахової спеціалізації викладачів.

Роботу виконано згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації НУФВСУ 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення (номер держреєстрації 0116U001630) відповідно до плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016–2020 р.р.

**Мета дослідження** – обґрунтувати програму впровадження засобів фізичної рекреації в дозвілєву діяльність студентської молоді з вадами слуху.

**Методи та організація досліджень:** теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів; метод системного аналізу; соціологічні, педагогічні, психодіагностичні методи дослідження; методи оцінки математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обґрунтування.** Для досягнення поставленої мети дослідження було проведено анкетування студентської молоді з вадами слуху. Дослідження проводилось на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна». В анкетуванні взяло участь 65 студентів: 30 юнаків та 35 дівчат. Виявлено, що переважна більшість студентів – 43,08 % лише частково задоволені організацією рекреаційно-оздоровчої діяльності у вищому навчальному закладі, третину – 33,85 % така діяльність не влаштовує, та лише – 23,07 % задоволені.

За результатами наукових досліджень [1, 3] встановлено, що такі причини: перешкоджають заняттям фізичною рекреацією означеного контингенту, інтенсивність навчального процесу у ВНЗ, відсутність рекреаційно-оздоровчих груп, нераціональна

організація вільного часу, відносна свобода студентського життя, проблеми в соціальному та міжособистісному спілкуванні.

Також нами було виявлено, що основними мотивами, які спонукають студенток до оздоровчо-рекреаційних занять такі: спілкування та розширення можливостей знайти нових друзів – 86,6 %, поліпшення зовнішнього вигляду, фігури, постави – 80, збереження і зміцнення здоров'я – 73,3, підвищення функціонального стану організму – 60 %. Результати анкетування юнаків з вадами слуху показали, що на перше місце вони виносять підтримання фізичної підготовки, удосконалення фізичних якостей, досягнення високого рівня фізичної підготовленості – 82,6 %, поліпшення зовнішнього вигляду, фігури, постави – 78,2, розширення комунікації – 69,5, збереження і зміцнення здоров'я – 65,21 %. З огляду на психологічні аспекти юнацького віку можна констатувати, що отримані дані є могутнім стимулом до прояву своєї активності. Мотив до зміни форми тіла засобами фізичної рекреації з одного боку, є особистісним мотивом самовдосконалення, з іншого, – соціальним, комунікаційним (мета – сподобатись оточуючим, знайти нових друзів за допомогою фізичного іміджу переважає над іншими мотивами).

Грунтуючись на комплексному аналізі науково-методичної літератури, інформації мережі Інтернет, міжнародних та національних законодавчих документів, результатів експертного оцінювання, враховуючи сучасні тенденції розвитку вітчизняного суспільства, результатом наших досліджень стало виокремлення основних складових програми фізичної рекреації для студентів з вадами слуху. Беручи до уваги основні положення і передумови створення програми, визначалася стратегія її реалізації, мета, завдання, умови, модулі (блоки), з'ясовувались показники ефективності та розроблялися педагогічні заходи її впровадження.

Мета авторської програми – підвищення рівня соціальної інтеграції студентської молоді з вадами слуху за рахунок раціональної організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах вищого навчального закладу, що спрямована на залучення до регулярної рухової активності, відновлення психоемоційного стану після навчальних навантажень, підвищення мотивації та адаптація до процесу навчання у вищому навчальному закладі.

Виходячи з поставленої мети програми, основними були такі завдання: розширення світогляду студентської молоді з вадами слуху через формування теоретичних знань про користь фізичної рекреації як одного з показників гарного здоров'я; підготовка інформаційних матеріалів, розповсюдження відео-, Інтернет і друкованих матеріалів для інформування студентської молоді про надзвичайну важливість фізичної активності для профілактики функціональних порушень й покращення якості життя; створення стійких мотиваційних пріоритетів студентської молоді задля підвищення залученості до участі у фізичній рекреації в умовах ВНЗ; опрацювання та впровадження освітніх матеріалів у навчальний процес для студентів з вадами слуху обов'язковим введенням у навчальні програми тем із оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Розроблена нами програма фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху являє собою сукупність поглядів, об'єднаних передумовами, провідною ідеєю і метою. До передумов розроблення рекреаційної програми нами були віднесені ті положення, які необхідно враховувати під час побудови, підготовки та організації фізичної рекреації в умовах ВНЗ: соціально-педагогічні (недостатньо ефективна організація фізичної рекреації у вищих навчальних закладах, нераціональна організація навчально-виховної діяльності; низький рівень кадрового забезпечення сфери дозвілля у межах ВНЗ для студентської молоді з вадами слуху); особистісні передумови (несформована потреба студентів у систематичній фізичній рекреації; відносна свобода студентського життя; проблеми в соціальному та міжособистісному спілкуванні; недостатня сформованість ціннісно-змістовного значення рекреаційної діяльності); біологічні



передумови (низький рівень здоров'я студентської молоді з вадами слуху; обмеженість рухової активності; недостатнє дотримання фізіолого-гігієнічних вимог до організації навчально-виховної діяльності на тлі інтенсифікації навчального процесу; перевтома, стреси, формування різного виду залежностей).

В основу розробленої програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху покладено головні принципи фізичного виховання, дозвіллевої та оздоровчо-рекреаційної діяльності: системності – цілеспрямованої комплексної організації фізичної рекреації з метою раціонального використання вільного часу, розвитку соціальної активності та індивідуальної ініціативи студентської молоді; добровільності – певної незалежності дозвілля, вільного вибору індивідом занять на дозвіллі; доступності та якості рекреаційних послуг як задоволення потреб і запитів студентів, систематичне вивчення їхніх бажань; відповідності рекреаційних занять кліматичним умовам та матеріально-технічним можливостям – соціальним, економічним, культурно-освітнім, практичній діяльності; принцип зацікавленості, що враховує інтереси особистості та їх задоволення, формує нові духовні цінності, пробуджує нові потреби й запити означеного контингенту.

**Висновки.** Розроблена програма впровадження фізичної рекреації для студентської молоді з вадами слуху спрямована на підвищення рівня соціальної інтеграції такої студентської молоді за рахунок раціональної організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах вищого навчального закладу, спрямованої на залучення до регулярної рухової активності; відновлення психоемоційного стану після навчальних навантажень; спрямована на формування позитивного ставлення до занять фізичної рекреації та організації змістовного дозвілля студентської молоді з вадами слуху, яка базується на основних принципах фізичного виховання, дозвіллевої та оздоровчо-рекреаційної діяльності, єдність яких надає програмі цілісності і завершеності. Визначено соціально-педагогічні, особистісні та біологічні передумови, від яких доцільно відштовхуватися під час побудови, підготовки та організації фізичної рекреації в умовах ВНЗ. Представлена програма являє єдину систему, яка спрямована на комплексне вирішення ряду актуальних проблем у сучасному молодіжному дозвіллі студентів з вадами слуху.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку, на нашу думку, пов'язані в практичній реалізації презентованої програми та перевірки її ефективності з ґрунтовним аналізом потенційних можливостей різних засобів фізичної рекреації, що сприятиме повноцінному здійсненню процесу гармонійного розвитку молоді.

#### **Література.**

1. Андрєєва О. В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. В. Андрєєва // Спорт. вісн. Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2015. – №1. – С. 7–10.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: затверджена Указом Президента України від 2004.09.28, №1148/2004.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня // К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/17627>

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Пальчук М. Б., Мірзаєв Дж. А.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна  
Тульський державний університет, Тула, Росія*

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку суспільства завдання збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління є пріоритетним напрямом освіти, оскільки стан здоров'я школярів неухильно погіршується. Статистичні дані вказують на те, що до 80% сучасних школярів мають відхилення в стані здоров'я і, в тому числі, порушення постави. Зазначене вказує на необхідність пошуку шляхів, спрямованих на профілактику та корекцію порушень постави школярів.

**Мета дослідження** – проаналізувати ступінь наукового опрацювання проблеми корекції порушень постави школярів у процесі фізичного виховання.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз даних наукової літератури, мережі Internet.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В молодшому та середньому шкільному віці порушення постави і склепінь стоп не мають вираженого патологічного характеру, їх стан може поліпшуватися при правильній організації занять в школі. Вирішальне значення в профілактиці порушень постави має регулярне використання спеціальних вправ, спрямованих на формування динамічного стереотипу правильного утримування тіла в просторі. До цієї групи належать вправи на вироблення відчуття правильної постави, а також на розвиток і тренування різних аналізаторів, які беруть участь у підтриманні правильної постави. Основним засобом профілактики порушень постави служать спеціальні вправи, спрямовані на вироблення навички правильної постави, а вправи, спрямовані на підвищення силової витривалості м'язів тулуба, мають додаткове значення [2].

У процесі організації фізичного виховання, зокрема, вибору засобів для корекції порушень постави Н. А. Белоусовою [1] здійснювався аналіз психомоторних функцій аномальних стереотипів постави і моторики. Комплекси коригувальних заходів для підлітків формувалися залежно від психофізіологічних особливостей. Для хлопчиків і дівчаток з переважанням процесів гальмування додатково на заняттях фізичним вихованням було рекомендовано дихальну гімнастику, а для хлопчиків і дівчаток з переважанням гальмування – ігрові вправи. Значне місце на заняттях відводилось спеціально підібраним іграм, в яких необхідно швидко приймати рішення про зміну пози. На думку автора, в іграх потрібно створювати умови, які нагадували б про необхідність зберігати правильне положення тіла.

І. І. Шуміхіною [5] досліджувався вплив іпотерапії на функціональний стан організму у дітей 9-11 років з дефектами постави. Основний зміст занять становили стандартні фізичні вправи, які були адаптовані до іпотерапії. Використовувалися вправи для корекції постави, на рівновагу, увагу, координацію, вправи збиваючого характеру, вправи із закритими очима, на розслаблення і відновлення, дихальні вправи, вправи та ігри з предметами. Відпрацьовувалися рухи не тільки по прямій, але і повороти, їзда по дузі, по колу або по спіралі, підйом і спуск з штучних гірок, переступання і обходження штучних перешкод. При вивченні ефективності занять автором виявлено підвищення значень життєвого індексу, зниження ЧСС, збільшення сили м'язів спини і черевного преса, гнучкості хребтного стовпа, а також відзначається поліпшення психоемоційного стану у дітей з порушеннями постави.

Л. Н. Ейдельман [6] доведено доцільність включення танцювально-хореографічних вправ у фізкультурно-оздоровчі заняття для ефективної профілактики та корекції порушень опорно-рухового апарату у дітей молодшого шкільного віку. За даними автора, вправи класичного екзерсису тонізують діяльність нервової системи, що сприяє перебігу великої кількості імпульсів не тільки до скелетної мускулатури, але

і до різних органів і систем організму, удосконалюється нервово-м'язова координація, яка є важливою передумовою для формування постави. Включення танцювально-хореографічних вправ у заняття врівноважує правосторонній і лівосторонній розвиток всіх м'язів тулуба і кінцівок, у дітей формується не тільки здатність орієнтуватися в просторі, рівновага, а й розвивається витривалість м'язів шиї, рефлекс правильної постави, тим самим, сприяючи правильному положенню голови і тіла [3].

А. П. Шкляренко, Д. А. Ульяновим, Т. Г. Коваленко [4] було розроблено програму, яка включала рекомендований руховий режим, заняття з оздоровчої фізичної культури у поєднанні із заняттями корекційними фізичними вправами. В комплекс профілактичних заходів входило загартовування дітей для нормалізації їхнього м'язового тону. Під час занять фізичною культурою, рухливих ігор включали вправи, спрямовані на зміцнення м'язового корсета, сідничних м'язів. Структура занять фізичною культурою будувалася на принципах «колового тренування». Такий підхід дозволяв підвищити емоційність і моторну щільність занять.

**Висновки.** З кожним роком в Україні збільшується кількість дітей з відхиленнями в стані здоров'я, в тому числі з порушеннями постави. Саме тому, проблема корекції порушень постави школярів у процесі фізичного виховання є актуальною та потребує негайного вирішення, для чого дослідниками розроблено і впроваджено в навчальний процес з фізичного виховання школярів різноманітні інноваційні підходи, пов'язані з використанням ігрових вправ, іпотерапії, корекційних та танцювально-хореографічних вправ.

#### Література

1. Белоусова Н. А. Проектирование занятий лечебной физической культурой для подростков с нарушениями осанки / Н. А. Белоусова // Концепции фундаментальных и прикладных научных исследований: сб. ст. Междунар. научно-практической конф. (13 марта 2016 г, г. Саратов). - Ч.2 - Уфа: МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2016. – С. 3-4.
2. Емельянов Ю. В. Особенности формирования правильной осанки у детей среднего школьного возраста / Ю. В. Емельянов, Л. М. Демьянова // Акт. вопр. соц. практики физ. культуры, спорта и туризма. – 2016. – С. 1-3.
3. Смоляр О. В. Застосування хореографічних вправ у профілактиці порушень постави школярів 8-9 років / О. В. Смоляр, О.Б. Коваль // Пробл. Современ. педагог. образования. – 2015. – №. 49. – С. 244-249.
4. Шкляренко А. П. Комплексный подход в использовании физических упражнений при нарушениях осанки у детей 8-11 лет / А. П. Шкляренко, Д. А. Ульянов, Т. Г. Коваленко // Вестн. ВолГУ. – 2016. Сер11. – №2 (16). – С. 22-27.
5. Шумихина И. И. Влияние ипотерапии на функциональное состояние организма школьников с дефектами осанки / И. И. Шумихина // Лечеб. физ. культура: достижения и перспективы развития: V Всерос. научно-практ. конф. с междунар. участием (25-26 мая 2016 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – С. 281-282.
6. Эйдельман Л. Н. Инновационные подходы в профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и младшего школьного возраста / Л. Н. Эйдельман // Лечеб. физ. культура: достижения и перспективы развития: V Всерос. научно-практ. конф. с междунар. участием (25-26 мая 2016 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – С. 283-284.

## ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ РІЗНОГО ТИПУ

Перегінець М. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

**Вступ.** Останніми десятиліттями все частіше людство стикається з омолодженням ряду захворювань та розвитком патології у школярів. Загальноосвітній навчальний заклад - це місце, в якому школярі проводять левову частку світлового дня 5-6 днів на тиждень. Фізична підготовленість є прямо пропорційним показником рухової активності, збалансованого харчування та режиму дня. Всі ці фактори об'єднуються в інтегральний показник — здоров'я людини. І саме рівень здоров'я визначає рівень успішності країни [2].

Історично так склалось, що навчальні програми, які функціонують на теренах України, характеризуються досить об'ємними вимогами до школярів та старшокласників зокрема [4]. Саме у старшій школі додаються проблеми з вибором вищого навчального закладу та проходження зовнішнього незалежного оцінювання, це все створює значний фізичний та психологічний натиск на школярів. Щоб протидіяти викликам сучасності, молоді потрібно володіти міцним здоров'ям, що на жаль все рідше зустрічається [5].

**Мета дослідження** – визначити стан фізичного здоров'я школярів старшого шкільного віку в навчальних закладах з різною організацією процесу навчання.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури; експрес-оцінка фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка [1], методи математичної статистики [3].

**Результати дослідження та їх обговорення.** В рамках нашого дослідження ми аналізували стан фізичного здоров'я школярів 10-11-х класів, які навчаються у школах різного типу.

Так, дані констатуючого експерименту свідчить, що переважна більшість юнаків мали низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я. Так, найбільша кількість юнаків з цими рівнями була в загальноосвітній школі №25 (ЗОШ № 25), що становила 87,5 %, потім у юнаків, які навчаються в обласному ліцеї-інтернаті для обдарованих дітей сільської місцевості (ОЛІДОСМ) – 83,4%, в школі-ліцеї №23 (Ш-Л №23) таких хлопців було 72%. Найнижчу кількість було виявлено в навчально-виховному комплексі школі-ліцею №3 (НВК №3) – 63,2% (рис.1). Відповідно з середнім рівнем фізичного здоров'я найбільше хлопців було в НВК №3 – 36,8%, а найменше – в ЗОШ №25 – 12,5%.

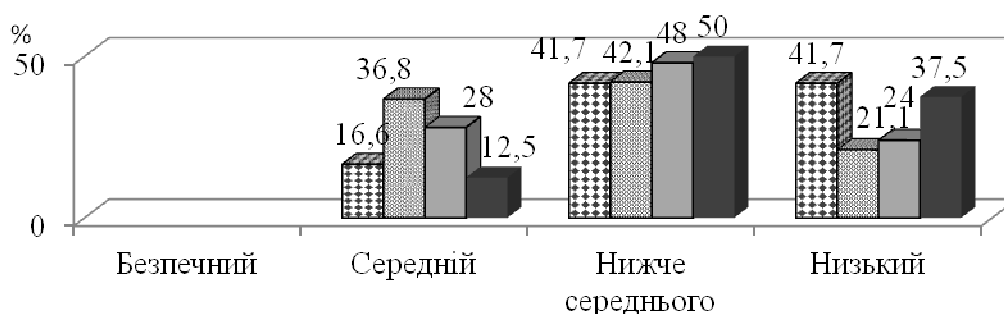


Рисунок 1 - Рівні соматичного здоров'я юнаків у загальноосвітніх навчальних закладах різного типу:

- ОЛІДОСМ
- НВК №3
- Ш-Л №23
- ЗОШ №25

Аналізуючи фізичне здоров'я у дівчат, які навчаються в різних навчальних закладах, слід наголосити на тому, що тільки одна старшокласниця в ОЛІДОСМ мала рівень фізичного здоров'я вище середнього – 2,2%. Найбільша кількість дівчат, які мали низький та нижче середнього рівні здоров'я, так само як і в юнаків, навчались у ЗОШ №25 – 81,3 % (рис. 2). Наступними за кількістю з низьким та нижче середнього рівнями здоров'я були дівчата з НВК №3 – 72% та з ОЛІДОСМ – 65,2%. В школі-ліцеї №23 таких старшокласниць було 50%. Відповідно середній рівень здоров'я мали найменша кількість дівчат в ЗОШ №25 – 18,7%, в НВК №3 - 28%, в ОЛІДОСМ – 32,6%, а найбільше - в школі-ліцеї №23 - 50%.

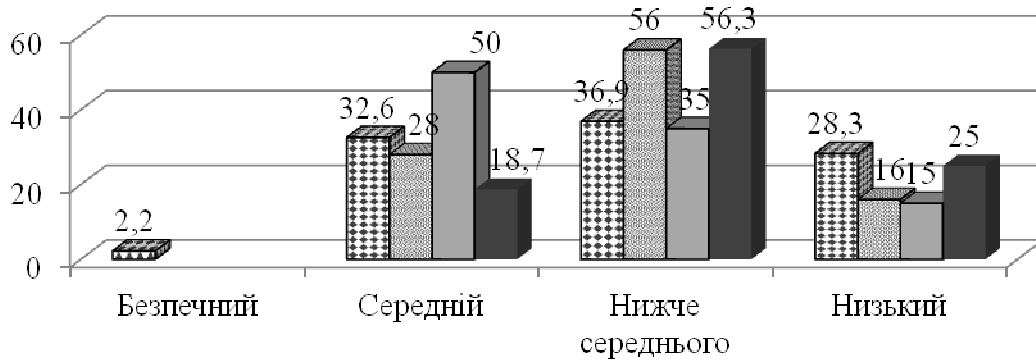


Рисунок 2 - Рівні соматичного здоров'я дівчат у загальноосвітніх навчальних закладах різного типу:

- ОЛІДОСМ
- НВК №3
- Ш-Л №23
- ЗОШ №25

**Висновки.** Отримані дані рівнів здоров'я досить вражаючі. В учнів 10-11-х класів, як у хлопців так і у дівчат, наявний низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я: в 10-му класі – 70,4%, в 11-му класі – 88,6 % юнаків та 73,6% і 58,9% дівчат відповідно. Лише у 2,2% одинадцятикласниць виявлено рівень вище середнього. За наявності низького рівня здоров'я варто бути обачним, адже це граничить з розвитком патологічних відхилень у стані здоров'я школярів. Найбільша кількість юнаків та дівчат з низьким та нижче середнього рівнями фізичного здоров'я навчається в ЗОШ №25 – 87,5 % та 81,3% відповідно. Зазначимо, що с тан здоров'я є критичним і потребує невідкладного вирішення, бо подальше зволікання призводитиме до розвитку хвороб.

#### Література

1. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. – К.: КМАПО, 2000. – 12 с.
2. Галайдюк М. А. Формування здорового способу життя як складова соціальної політики держави / М. А. Галайдюк // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2012. – №3. – С. 123–126.
3. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте / Л. В. Денисова, І. В. Хмельницька, Л. А. Харченко. – К.: Олімп. літ., 2008. – 127 с.
4. Михайлюк О. А. Рівень соматичного здоров'я школярів / О. А. Михайлюк // Молода спорт. наука України. – 2011. – №2. – С. 164-168.
5. Неділько В. П. Стан здоров'я дітей старшого шкільного віку / В. П. Неділько, Т. М. Камінська, Л. П. Пінчук // Клінічна педіатрія. – 2011. – №2. – С. 18-24.

## ПЕРЕДУМОВИ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКВАРЕКРЕАЦІЇ

Підгайна В.О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Найбільша цінність для людини – це її життя і здоров'я. Питання формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя є актуальними на сьогоднішній день. Переважна більшість підлітків в Україні мають значні відхилення в стані здоров'я, близько половини – незадовільну фізичну підготовку. Важливим засобом попередження захворювань учнів, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є рухова активність, яка виявляється в посиленій фізичній діяльності учня на уроках фізичною культурою та в позаурочний час. Рухова активність є характерним чинником здорового способу життя учня, що визначає спрямованість його здібностей, знань, навичок, прагнень, концентрацію вольових зусиль на реалізацію навчальних потреб та фізкультурно-спортивних інтересів. Формування мотивів до занять є важливою потребою суспільства, оскільки систематичні заняття фізичною культурою сприяють розвитку основних фізичних якостей, вихованню волі, сміливості, наполегливості, позитивно впливають на зміцнення здоров'я, підвищують розумову працездатність і соціальну адаптацію [1,4].

**Мета дослідження:** вивчити підходи до побудови фізкультурно-оздоровчої програми занять для юнаків старшого шкільного віку і особливості використання видів акварекреації в програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково методичної літератури та документальних матеріалів; компаративний метод, логіко-теоретичний аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Системний аналіз фахової літератури з проблеми дослідження визначає, що в період навчання в школі здоров'я дітей суттєво погіршується. Великий обсяг навчального навантаження учнів старших класів призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно відбивається на загальному стані їхнього здоров'я. Тому питання про відновлення розумової та фізичної працездатності, підтримання здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає надзвичайно актуальним [2, 4].

Наявні наукові дослідження, в яких розглянуто досить цікаві, інноваційні підходи до організації роботи старшокласників з фізичного виховання у позаурочний час, питання покращення стану здоров'я та підвищення вмотивованого залучення до рухової активності юнаків не є достатньо вивченим та обумовлює актуальність дослідження.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про значний інтерес до питань організації оздоровчо-рекреаційної діяльності для підвищення мотивації і рівня фізичного стану школярів з використанням різних видів рухової активності. Особливу увагу фахівці акцентують на можливості використання засобів акварекреації, під якою розуміють будь-які види рухової активності, покликані відновити сили, використані в процесі навчальної діяльності. Заняття проходять переважно на відкритих водоймах, а в зимовий час – у басейнах. Основні види занять, що входять до акварекреації, це веслування та плавання, також можна використовувати різні ігри на воді [3].

**Висновки.** Системний аналіз представлених у спеціальній науково-методичній літературі даних свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми використання нових методик оздоровчо-рекреаційних занять для дітей шкільного віку. Однак численні публікації з цієї тематики або суперечливі, або стосуються лише окремих аспектів досліджуваної проблеми. Причому оцінка їх результатів має фрагментарний характер, а багато питань вивчені непропорційно.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку і наукове обґрунтування програми занять акварекреацією під час дозвілля з юнаками 16 - 17 років, спрямованих на підвищення мотивації та корекцію їх фізичного стану.

#### **Література**

1. Андрєєва О.В. Характеристика базових категорій фізичної рекреації/О.В.Андрєєва// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №9. – С. 7-11.

2. Благий А.Л. Программирование занятий оздоровительной направленности / А. Л. Благий // Вуз, здоровье. Интеллект: биоинформационные оздоровительные технологии: Материалы 1 Междунар. науч.-практ. конф., 26-28 сент. 2001г. / Волгоград. гос. ун. – Волгоград, 2001. – С. 160-161.

3. Єременко Н. Характеристика водних видів спорту як засобів оздоровлення/ Наталія Єременко “Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю” ( Львів, 16-17 лют. 2012р.) / МОНМСУ, Львівський ДУФК – Львів, 2012 – С. 216-219.

4. Круцевич, Т. Ю. Программирование занятий в физическом воспитании школьника / Т. Ю. Круцевич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. ст. / за ред. С. С. Єрмакова; ХДАДМ (ХХІІІ). – Харків, 2000. – № 19. – С. 41-47.

## ЙОГА-ТЕХНОЛОГИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Погребняк П.А.

*Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова, Кишинев*

**Введение.** Для достижения хороших результатов в любой сфере деятельности, будь то учеба, работа, творчество или социальная деятельность, необходимо иметь хорошее здоровье, которое напрямую зависит от образа жизни человека [1]. По оценкам специалистов, здоровье на 50-55 % зависит от образа жизни, что предполагает профилактику болезней и укрепление здоровья.

Актуальность здорового образа жизни вызвана увеличением и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, повышением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе все больше и больше увеличением тенденция вести здоровый образ жизни.

**Цель** – изучение и моделирование практик Йоги для формирования здорового образа жизни современного человека.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В исследованиях В.И. Вернадского отмечается, что еще в Древней Индии (Веды), были сформулированы главные принципы здорового образа жизни, представлены разумные советы по сохранению здоровья [2].

Многие исследователи [3, 4 и др.] отмечают, что здоровый образ жизни предполагает трудовую деятельность, оптимальный двигательный режим, отказ от вредных привычек, личную гигиену, закаливание, рациональное питание. Ими выделены компоненты здорового образа жизни: регулярное трехразовое питание, ежедневный завтрак, регулярная двигательная активность средней интенсивности, полноценный 7-8/часовой сон, отказ от курения, поддержание оптимальной массы тела, воздержание или ограниченное употребление алкоголя. К этим компонентам они добавляют дополнительный прием витаминов, минимизацию частоты и интенсивности стрессовых ситуаций, участие в общественной деятельности.

В поддержании здорового образа жизни и основных ее компонентов может помочь древняя технология целостного психофизического и духовного развития человека – **Йога**.

Согласно древнему учению *Йога*, как интегральная технология развития человека, состоит из восьми частей (*Аштанга Йога*: *ашта* – восемь, *анга* – конечность, ветвь, ступень), которые, в свою очередь, содержат в себе полный спектр методов для развития основных аспектов человеческой природы (рис. 1): *этический (Яма, Нияма)*, *физический (Асана, Пранаяма)*, *психический (Пратьяхара, Дхарана)*, *духовный (Дхьяна, Самадхи)* [5].

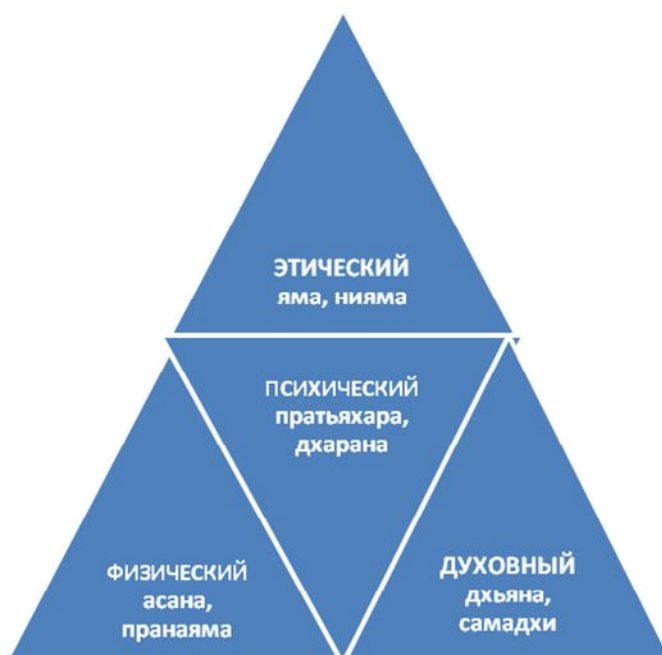
Первая и вторая ступени йоги развивают этическую сторону человеческого бытия. Они представляют совокупность этических правил поведения, регулирующих отношения человека с другими людьми.

Третья и четвертая ступени представляют физические и дыхательные упражнения, используемые в йоге, которые несут в себе потенциал для развития физических способностей человека, укрепления его здоровья и достижения долголетия.

Пятая и шестая ступени предполагают методы работы с вниманием и концентрацией. Они направлены на развитие у человека его психических возможностей.

Последние две ступени йоги направлены на развитие духовного аспекта человеческой природы, что предполагает реализацию устремлений человека, в основе которых лежат базовые желания свободы, самореализации, радости.

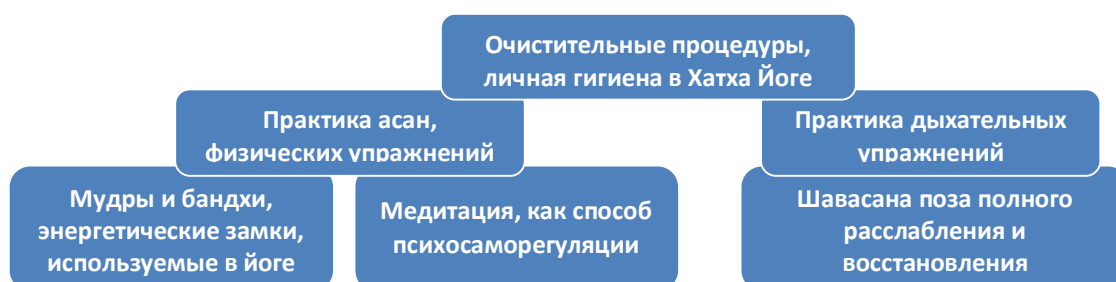




*Рисунок 1. Основные аспекты человеческой природы*

Йога – это интегральная система развития человека, и поэтому необходимо использовать все методы (рис. 2), а не отдельные части, направленные на развития только одного или другого аспекта человеческого бытия. Только развивая все стороны своей многогранной природы, человек может действительно считать себя полноценно здоровым, как нравственно, так физически и психически, чувствовать себя полноценным членом общества способным исполнять все свои социальные обязанности.

Поэтому на своих занятиях йогой мы используем интегральный подход, основанный на перечисленных выше принципах развития человека (рис. 3).



*Рисунок 2. Методы используемые в классической Хатха Йоге*

**Выводы.** Таким образом, занятия Йогой способствуют развитию всех четырёх перечисленных выше аспектов, что, в свою очередь помогает занимающимся придерживаться здорового образа жизни, и тех компонентов, которые непосредственно относятся к формированию здоровых привычек у человека.



*Рисунок 3. Методы, используемые нами на занятиях по Йоге*

### **Литература**

1. Афтимичук О.Е., Мруц И.Д., Полевая-Секэрянэ А.Г. Теоретико-методологические основы организации и проведения физкультурно-оздоровительной деятельности с населением Республики Молдова / О.Е. Афтимичук, И.Д. Мруц, А.Г. Полевая-Секэрянэ: Монография. Кишинев, 2013, 206 с.
2. Вернадский В.И. Биосфера и ноосфера / Предисловие Р.К. Баландина. М.: Айрис-пресс, 2004.– 576 с.
3. Георгиевский А. Ф. Формирование культуры здорового образа жизни младших подростков в общеобразовательных учреждениях / А. Ф. Георгиевский: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.01. М, 2009. – 22 с.
4. Brown E.R. Health USA. A national health program for the US// JAMA. 1992. – 56 p.
5. [http://yogajournal.ru/conscious/philosophy/\\_8\\_4245/](http://yogajournal.ru/conscious/philosophy/_8_4245/)

## ДОСЯГНЕННЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЛУГАНСЬКОЇ ОБЛАСТІ У 2016 РОЦІ

Полулященко Ю. М., Саєнко В. Г., Шунькин О. О., Ковальов Д. О.

*Державний заклад «Луганський національний університет ім. Тараса Шевченка», Старобільськ, Україна*

**Вступ.** З початком бойових дій у 2014 р. економічний розвиток суб'єктів господарювання в Луганській області загальмувався і зазнав значних втрат за всіма напрямками суспільних відносин у регіоні, що вважався у державі як промислово розвинений. Ця подія, що виникла несподівано і не могла бути передбачена, відбилася також і на соціальних сферах, де чинне місце займає сфера фізичної культури та спорту. Було миттєво втрачено спортивні споруди та інвентар, а фахівці і спортсмени залишили обжиті місця побуту, тренувальні бази та спортивні майданчики, що мають належне обладнання для проведення змагань. Проте залишилось стратегічне завдання організації належної підготовки вітчизняних спортсменів до Ігор XXXI Олімпіади (серпень 2016 р.) та XV Паралімпійських ігор (вересень 2016 р.) в Бразилії. Це був напевне найтяжчий олімпійський макроцикл (2013-2016) для спортивних функціонерів та тренерів області за часів незалежної України. Незважаючи на скрутне становище у 2016 р. було отримано певні здобутки.

**Мета дослідження** – висвітлення досягнень сфери фізичної культури і спорту Луганської області у 2016 р. та надання рекомендацій щодо їх поліпшення у наступних роках.

**Результати дослідження.** Фізична культура і спорт Луганської області по положенню на 2016 рік продовжив свій рух і за організаційно-управлінською, і за науково-методичною, і за змагальною складовими.

Спортивний рух забезпечувався Луганським обласним відділенням Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, трьома обласними відділеннями фізкультурно-спортивними товариствами – «Спартак», «Колос» та «Україна». Окрім того, продовжували свою діяльність шість комунальних установ, 21 районна і міська дитячо-юнацька спортивна школа, Луганський обласний ліцей-інтернат фізичної культури та спорту. Загальна кількість спортсменів, які продовжувати удосконалювати майстерність у цих фізкультурно-спортивних закладах становила 7631 чол. В межах України, континенту та світу участь у змаганнях в 2016 році спортсменів Луганської області забезпечила наступні спортивні здобутки: було завойовано 1055 медалей різного гатунку, серед яких: 60 – на чемпіонатах Європи та світу; 42 медалі – на кубках Світу, 945 медалей на чемпіонатах та кубках України. З області до складу олімпійської збірної команди України увійшло 11 спортсменів, а до основного складу збірної команди України – 186 осіб.

Науковцями Луганської області продовжено здійснення науково-методичного забезпечення організації підготовки спортсменів в різних видах спорту. Але більш досяжними залишаються ті види спорту, зусилля в яких пов'язуються з індивідуальним виступом спортсмена без залучення для цього спеціально обладнаних ігрових майданчиків. Використовуються рекомендації фахівців в єдиноборствах [6], силових видах спорту [5], зокрема в пауерліфтингу [4], та ін. Незважаючи на ряд обмежень, що виникли, економічна ситуація досліджуваного регіону та сучасний розвиток спорту в середовищі ринкових відносин вимагає переходу на інноваційні засоби управління, від чого спортивні здобутки могли б бути кращими. Рекомендації щодо застосування інструментарію менеджменту та маркетингу в фізичній культурі та спорті є, і вони представлені в розробках авторів [1, 2, 7]. Їх зміст визначається.

- обранням концепції розвитку фізичної здатності спортсмена відповідно до профільного виду спорту і галузі фізичної культури;
- змістовністю методично вивіреної програми тренування;
- педагогічними засобами доведення знання і навички до вихованця;

- ресурсом фінансового та матеріального забезпечення тренувального процесу.

**Висновки.** В умовах негараздів, в яких повинні діяти спортсмени Луганської області, що вимушено переміщені на тривалий час в інші місцевості, на перший план висуваються питання про повернення спортсменів із стану тривожності, в стан психологічної стійкості. Підвищенню психологічного балансу спортсменів сприяє також забезпечення їх всім необхідним як для побуту та комфортної життєдіяльності, так і для реалізації тренувальних програм під час підготовки до відповідальних міжнародних змагань.

### Література

1. Бритченко И. Г. Организационные основы взаимодействия спортивного бизнеса: постановка и последовательное движение к инновационному управлению в Украине / И. Г. Бритченко, В. Г. Саенко // e-Journal VFU; Секция «Администрация, управление и экономика». – Варна : ВСУ "Черноризец Храбър", 2016. – № 9. – С. 1 – 32.
2. Гринин В. Г. Основы менеджмента и маркетинга в физической культуре и спорте : [учеб. пособ.] / В. Г. Гринин, В. Г. Саенко, А. В. Толчева. – Луганск : Изд-во ЛНПУ имени Тараса Шевченко, 2004. – 304 с.
3. Дубовой А. В. Применение программ физической культуры и спорта в региональных учебных заведениях / А. В. Дубовой, В. Г. Саенко // Materialy IX mezinarodni vedecko-prakticka conference «Dny vedy – 2013». – Dil 36. Technicke vedy. Telovychova a sport : Praha. Publishing House «Education and Science» s.r.o., 2013. – S. 75 – 79.
4. Дубовой В. В. Динаміка розвитку пауерліфтингу в Луганській області / В. В. Дубовой, В. Г. Саенко // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : Сб. науч. трудов X Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : ОА ЛОО НОК Украины, 2013. – Ч. 1. – С. 84 – 91.
5. Саенко В. Г. Оздоровительное влияние силовых упражнений на ученическую и студенческую молодежь / А. В. Дубовой, В. Г. Саенко // Найновите научни постижения : Матер. за 9-а междунар. науч. практ. конф. Том 17. Лекарство. Физическа култура и спорт. – София : "Бял ГРАД-БГ", 2013. – С. 70 – 75.
6. Саенко В. Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних єдиноборств : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту] / В. Г. Саенко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – 432 с.
7. Saienko V. G. Marketing and management in the field of sports business / V. G. Saienko // Proceedings of academic science – 2016 : XI International scientific-practical conference. – United Kingdom : Science and Education Ltd, 2016. – p. 29 – 35.

## ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ДЛЯ ДІТЕЙ З ВІДХИЛЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ

Приходько Т.Ю.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** На сьогоднішній день в Україні та світі формується мережа закладів медико – соціальної, фізичної реабілітації. У межах міжнародного руху «Освіта для всіх», ініційованого ЮНЕСКО, першочерговим завданням суспільного розвитку стає забезпечення кожного правом на отримання якісної базової освіти. Сучасні державні заклади (НРЦ, спеціальні загальноосвітні школи – інтернати) є невід’ємною частиною спеціальної освітньої системи, в яких здійснюється комплексний супровід дітей з вадами розумового розвитку. Для усіх форм характерною є замкненість системи освіти, ізоляція від суспільства, що ускладнює соціалізацію даної категорії людей у суспільство, і саме суспільство дистанціюється від них. Важливим фактором, який суттєво впливає на процес соціалізації, є адаптивне фізичне виховання, а саме - вмiла організація різних форм фізкультурно – спортивної та оздоровчої діяльності.

Одним із актуальних питань сьогодення є розробка нових організаційних форм адаптивного фізичного виховання та змісту педагогічної роботи з дітьми, які мають вади розумового розвитку.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення спеціальної та науково – методичної літератури, друкованих, електронних джерел інформації; метод порівняння та зіставлення; педагогічне спостереження.

**Результати дослідження.** Аналіз наукової літератури та останніх досліджень, а також власні педагогічні спостереження дозволяють констатувати той факт, що проблема організації фізкультурно – оздоровчого середовища в закладах спеціальної (корекційної) освіти та НРЦ для осіб з відхиленнями розумового розвитку знаходиться в стадії пошуку нових форм та умов, які сприяють розвитку особистості дитини і, як результат – успішній соціалізації.

Узагальнений педагогічний досвід В. Сухомлинського свідчить, що можна виховувати не тільки педагогікою, а й особливою організацією стилю життя, коли діти просто живуть у такій атмосфері, створеній педагогом і батьками, яка формує радість набуття, дає певні знання [1; 2].

Дослідженнями науковців (А. І. Долженко, Г. М. Дульнев, А. А. Ереміна, С. Д. Забрамна, Т. Н. Ісаева, М. І. Кузьмицька, А. В. Маллер, Г. В. Цикото, О. В. Гаврилов, Н. М. Стадненко та ін.) виділено основні напрями корекційно – виховної роботи з дітьми які мають вади розумового розвитку, зокрема:

- зміцнення та охорона здоров'я, фізичний розвиток дитини;
- формування і розвиток навичок самообслуговування, соціальної поведінки;
- формування комунікативної та когнітивної функції мови;
- розширення соціальної взаємодії з метою формування соціальної поведінки;
- формування знань про навколишнє середовище;
- формування елементарних математичних навичок;
- розвиток творчості засобами образотворчого, театралізованого, музичного виховання;
- розвиток пізнавальних процесів засобами провідних видів діяльності [3; 5].

Визначені напрями навчання та виховання дітей з відхиленнями розумового розвитку мають свої завдання і сприятимуть успішній соціалізації дітей, оптимальному психофізичному їх розвитку в цілому. Оскільки соціалізація визначається як умова становлення особистості, вона повинна розглядатися як невід’ємний елемент навчально-виховного процесу. У цьому зв’язку адаптивне фізичне виховання постає як важливий засіб соціалізації і визначається метою педагогічної діяльності.

Слід зазначити, що для учнів з відхиленнями розумового розвитку вкрай актуальним є не тільки розвиток рухової активності у процесі адаптивного фізичного виховання, а й виховний компонент. М. О. Козленко зазначає, що фізичне виховання учнів допоміжних шкіл здійснюється у єдності з іншими напрямками виховання і є органічною частиною усієї навчально-виховної роботи школи. Також він вважає, що завдяки систематичним заняттям фізичними вправами у режимі навчального дня, у позакласний час, у вихідні та канікулярні дні забезпечується оптимальне співвідношення між розумовою та фізичною діяльністю учнів допоміжної школи. А це є важливою умовою загального розвитку, підвищення працездатності.

Особливістю адаптивного фізичного виховання дітей з вадами розумового розвитку є реалізація загальних та корекційних блоків завдань. На заняттях включаються фізичні вправи, спрямовані на розвиток усіх основних рухів (ходьба, біг, стрибки, лазіння, повзання, метання), а також корекційно – розвивальні вправи для подолання порушень координації рухів, зорового контролю, моторної незграбності, слабкості переключення з одного руху на інший, недоліків рухової пам'яті. На заняттях з адаптивного фізичного виховання використовуються рольові, театралізовані ігри, що допомагає дітям з вадами розумового розвитку поступово опановувати навички виразності рухів, діяти з різноманітними предметами [5; 6].

Серед конкретних завдань фізичного виховання у допоміжній школі виділяються такі: зміцнення здоров'я та загартовування організму; формування правильної статури; формування і удосконалення рухових вмінь та навичок; розвиток рухових якостей (сили, швидкості, спритності); корекція і компенсація порушень фізичного розвитку та психомоторики; формування і виховання гігієнічних навичок при виконанні фізичних вправ; підтримка фізичної працездатності; формування пізнавальних інтересів, теоретичних знань з фізичної культури; виховання інтересу до занять фізичними вправами, виховання морально-вольових якостей, сміливості, навичок культурної поведінки [1].

Розв'язання цих завдань покладено на уроки фізкультури. Як показав аналіз навчальних планів, кількість годин з фізичного виховання у навчальному процесі є незначною. Два – три уроки фізичного виховання на тиждень, не численні позакласні форми занять та спортивних заходів, передбачені шкільною програмою, не забезпечують належного рівня фізичної підготовленості до незалежного, самостійного життя [5; 6].

Дослідження та педагогічні спостереження навчального процесу спеціальних (корекційних) загальноосвітніх шкіл Івано – Франківської області виявило, що додаткові форми фізичного виховання в режимі навчального дня, зокрема фізкультхвилинки, фізкультпаузи, динамічні перерви, практично не проводяться, хоча у звітній документації вони наявні. У деяких спеціальних закладах взагалі відсутні спортивні майданчики, басейни, сенсорні кімнати. Керівництво забороняє вихованцям спортивні ігри, зокрема, футбол, мотивуючи це турботою про безпеку дітей.

Вважаємо, що це є одним із основних недоліків фізичного виховання учнів допоміжної школи. На нашу думку, має бути розроблена програма позакласних занять з фізичного виховання, яка повинна включати цілісну систему фізичних вправ, ігор, розваг, які б поєднувалися зі співпрацею та участю здорових дітей із загальноосвітніх шкіл.

Невисокі результати фізкультурної діяльності з відхиленням розумового розвитку школярів обумовлюються об'єктивними та суб'єктивними умовами. До об'єктивних умов передусім слід віднести відсутність державної концепції розвитку освітньої галузі «Основи здоров'я і фізична культура» для дітей з відхиленням розумового розвитку; єдиних стандартів щодо організаційних, програмно-нормативних та наукових основ фізкультурної діяльності у системі спеціальних

закладів освіти; вкрай слабе фінансове і матеріально-технічне забезпечення таких освітніх закладів; катастрофічна нестача професійних педагогічних кадрів та їхній недостатній фаховий рівень; повна відсутність базових положень щодо реалізації фізкультурно-реабілітаційної роботи у контексті безперервної освіти; практично повна відсутність методичного забезпечення навчального процесу тощо.

Згідно з вченням Л. С. Виготського про провідну роль навчання в розвитку аномальних дітей, було встановлено, що корекційна робота повинна проводитись не на ізольованих від навчальних програм спеціальних уроках, а в усьому процесі навчання та виховання учнів допоміжної школи шляхом використання спеціальних педагогічних прийомів [1; 2].

Зокрема, М. Пишчек вказує на необхідність створення спеціальних виховних ситуацій, що сприяють соціальному розвитку. В. Баудиш вважає, що для соціальної адаптації таких дітей необхідна організація різних видів діяльності, в яких відбувається становлення поведінки на основі формування звичок, навичок та вмій, тобто на основі вироблення автоматизму. Вітчизняні вчені наполягають на тому, що для дитини з відхиленням розумового розвитку потрібна така організація повсякденного життя і діяльності, за якої в практичних ситуаціях, що мають безпосереднє значення для дитини, школярі отримують необхідний запас уявлень та переконань (В. М. Синьов). В. А. Ніколаєв, досліджуючи соціалізацію розумово відсталих дітей в умовах школи-інтернату, дійшов до висновку, що найкращім засобом до їх соціалізації є створення ситуації успіху шляхом виявлення і максимального використання талантів та здібностей кожної дитини в процесі її підготовки до життя [2; 5].

Усі зазначені підходи передбачають включення дитини в діяльність та створення спеціальних виховних ситуацій в процесі її організації. Такою діяльністю є адаптивне фізичне виховання, спортивна та оздоровча діяльність.

**Висновки.** Досліджуючи організацію фізкультурно – оздоровчого середовища в спеціальних (корекційних) школах, ми дійшли таких висновків: робота викладачів адаптивного фізичного виховання часто носить формальний характер, або проводиться безсистемно, не використовуються ефективно всі можливі форми в режимі навчального дня, крім того, не враховуються індивідуальні особливості дітей при проведенні організованої рухової діяльності; існує необхідність вдосконалення підходів до позакласної фізкультурно – оздоровчої роботи з використанням наукового підходу за результатами пошуків дослідницької діяльності; позакласна фізкультурно – оздоровча робота повинна виходити за межі навчальної програми і реалізовуватися виходячи з особистого вибору, інтересів, потреб та здібностей дітей.

### **Література**

1. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития; под ред. Б. П. Пузанов. – М.: «Академия», 2003. – 272 с.
2. Руководство по работе с детьми с умственной отсталостью; под ред. М. Пишчек. – СПб.: Речь, 2006. – 276 с.
3. Кузнецов А.М. Нетрадиційні форми діяльності в позакласній роботі з розумово відсталими учнями / А.М. Кузнецов // Дефектологія. 1998. № 4. С. 27-29
4. Засенко В.В. До проблеми особистісного підходу у навчанні дітей з порушеннями психофізичного розвитку / В.В. Засенко // Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі: наук.-метод. зб.: Вип. 8 – К.: Наук. світ, 2006. – С. 85-88.
5. Интегрированное навчання дітей з особливими потребами у просторі загальноосвітньої школи. «Дніпропетровський обласний психолого-медико-педагогічний центр». – Дніпропетровськ, 2005.
6. Колупаєва А. Інноваційні підходи до навчання дітей з особливостями психофізичного розвитку / А. Колупаєва // наук.-метод. журн. «Нова педагогічна думка». – Рівне, №1. - 2004.

## СОДЕРЖАНИЕ ВЕРБАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ

Райко О.А.

*Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова, Кишинев*

Введение. На сегодняшний день проблема подготовки высококвалифицированных специалистов актуальна в различных сферах жизнедеятельности общества. В условиях европейской интеграции наша образовательная система требует модернизации не только учебных планов, куррикулумов и программ. Необходимо улучшение моделей организации учебной деятельности будущих специалистов [1]. Главным в подготовке специалистов является формирование базовых компетенций, универсальных способов деятельности, передача норм и правил осуществления профессиональной деятельности, в том числе коммуникативной.

Решением проблемы формирования коммуникативной компетентности (вербальной и невербальной) занимались многие современные педагоги и психологи [2, 3, 4 и др.]. При этом специфика общения в профессиональной деятельности тренера по оздоровительной аэробике требует дальнейших изысканий.

Особенности профессиональной деятельности в оздоровительной аэробике предъявляют повышенные требования к коммуникативной компетентности тренера, поскольку это предполагает владение комплексной координацией. Данное положение побудило к организации исследования по проблеме коммуникативной подготовки в аспекте профессионально-педагогической деятельности фитнес тренера.

Цель исследования – совершенствование процесса формирования умений коммуникативной деятельности тренера в системе проведения оздоровительных занятий по аэробике. В данной статье представлена вербальная составляющая коммуникативной профессиональной деятельности.

Для достижения сформулированной цели требовалось решение ряда задач, одна из которых представлена теоретическим обоснованием методики и условиями целенаправленного формирования теоретических знаний и педагогических умений профессионального общения у будущих тренеров по оздоровительной аэробике.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходя из того, что при проведении занятий по оздоровительной аэробике тренеру необходимо задействовать ряд анализаторов (двигательного, слухового, зрительного и речевого), разработанная нами методика предполагает формирование координации, как различных ее видов, так и их взаимодействие, представленное комплексной координацией – слухо-рече-зрительно-двигательной.

На первых занятиях разработанной методики осуществлялось воспитание чувства ритма, поскольку оно представляет собой базу для формирования координации [5]. Для этого подбирались музыкальные произведения с четким ритмическим рисунком, разрабатывались темпо- и координационно-ритмические задания. Параллельно воспитывались слухо-двигательная и зрительно-двигательная координации. Далее, на базе сформированных выше названных видов координации, формировалась рече-двигательная координация, для чего были использованы произведения поэтов.

Студенту необходимо было заданное стихотворение разложить на двигательные действия при выполнении конкретных упражнений и смоделировать проведение упражнения на 8 счетов с 8 кратным повторением (табл. 1).

Следующим этапом являлось составление вербального текста на задаваемое упражнение, включающего подсчет, направления исполняемых движений, методические рекомендации, указания и замечания. При этом, в разрабатываемом тексте не должно быть повторов слов и выражений с тем, чтобы расширить тезаурус будущих специалистов (табл. 2).



Таблица 1. Алгоритм рече-двигательной координации на примере стихотворения «Весна», автор Е. Благинина

Содержание упражнения К-нее ир	Повторы упражнения							
	1	2	3	4	5	6	7	8
I – руки вперед	Е ще	Е ще	Е ще	И в са-	Е ще	А все	И в том,	Ка пели,
II – руки в стороны	В домах	У нас	К сарая	Ди ке	М ы все	Та ки	Как крыши	Па -
III – руки вперед	П ылают	По нашей	За	По д де-	Те пло	Ве сны	По-	Да я,
IV – руки вниз	Пе чки	Ре чке	Др овами	Ре вами	Од еты	Пр иметы	Теп лели,	За пели,
V – руки вперед	И поздно	С покойно	Не пробе-	С метлою	В фужайки	Во всем,	И как	За ло-
VI – руки в стороны	Со л-	Хо дят	Ре шья	Др емлет	В ват-	Во всем	У солнца	По тали,
VII – руки вперед	Н ышко	Че рез	На	Сн его-	Н ые	Уж е	На	Ка к
VIII – руки в И.П.	Вс тает,	Ле д;	Пр ямик	Ви к	Ш таны...	Ви дны	Ви д у	В бреду.

Таблица 2. Алгоритм слухо-рече-двигательной координации

Содержание упражнения К-нее ир	П одсчет	Н аправ- ление	Методические рекомендации, указания, замечания					
			1	2	3	4	5	6
I – руки вперед	Р аз	Вп еред,	В ыше	Пр есс	Под бородок	С охранять	Кон троли- ровать	П оследний
II – руки в стороны	Д ва	Вв ерх,	ко лено.	на прягать,	при поднят.	те мп	себ я	по втор.
III – руки в перед	Т ри	на зад,	Вд ох,	ко лени	Слу шать	в ыполнен ия	чер ез	Бу дьте
IV – руки вниз	Ч етыре	пр оставить.	вы дох.	сп ружинить.	муз ыку.	дв ижений.	зерк ало.	то чны.
V – руки вперед	П ять	Вп еред,	В ыполнять	Ру ки	Не	Ра ботать	Смо треть	На строение
VI – руки в стороны	Ш есть	вв ерх,	ша г	вы прямлены,	сут улиться,	си нхронно,	на меня,	хо рошее.
VII – руки вперед	С емь	на зад,	на всей	но ги	при ставить	вс е	выд ерживать	Вн имание,

VIII – руки в И.П.	в осемь.	исходное (положен ие).	ст опе.	вм есте.	лев ую.	ул ыбаемся.	рит м.	ст ой!

Данное задание выполняется под музыкальное сопровождение, которое осуществляло функцию методического приема, поскольку темп сначала был в медленный, затем – умеренный и ускоренный. Учитывая, что упражнение проводили со студентами своей группы, исполнявшими роль занимающихся аэробикой, здесь формировалась коммуникативная компетенция комплексной координации.

Выводы. Таким образом, воспитание коммуникативных компетенций тренера по оздоровительной аэробике предполагает систему заданий, осуществляемых поэтапно, от простых уровней координации с последующим их усложнением, совмещением различных ее подвидов, что, в конечном счете, формирует высший уровень координации – комплексный/интегральный – слухо-рече-зрительно-двигательный.

#### Литература

1. Афтимичук О. Е. Акмеологическая стратегия профессионального образования в сфере физической культуры // Problemele acmeologice în domeniul Culturii fizice: Mater. conf. inter., 4 dec. 2015/col. red.: Aftimiciuc Olga [et al.]. Chişinău: Valinex, 2015. – p. 67–73.
2. Байдак В. И. Подготовка студентов факультета физической культуры к невербальной коммуникации с учащимися на уроке: дис. ... канд. пед. наук./ В. И. Байдак. – Л., – 1991. – 210 с.
3. Богданова Л. Ю. Формирование культуры профессионального общения у специалистов в области физической культуры и спорта: автореф. дис. ... кан. пед. наук./ Л. Ю. Богданова. – М., – 1999. – 23 с.
4. Данаил С. Н. Методика подготовки студентов факультетов физического воспитания к коммуникативной дидактической деятельности: дис. ... канд. пед. наук/ Данаил С. Н. – Л., – 1989. – 272 с.
5. Aftimichuk O. Componential and structural content of integral didactic activity of physical education teacher. In: Sporto mokslas / Sport Science, 2016, N 2(84). – pp. 35–41; DOI: <http://dx.doi.org/10.15823/sm.2016.18>

## ОСОБЛИВОСТІ РІВНЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАТЬ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ МАЮТЬ ПОРУШЕННЯ СЛУХУ, З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Ричок Т. М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** З кожним роком в Україні збільшується кількість школярів з порушеннями слуху, що є суттєвим викликом суспільству і державі та становить реальну проблему в житті молоді [1]. Найвагомішою серед причин погіршення здоров'я з нозологічними особливостями сенсорного розвитку є малорухомий спосіб життя через з низький рівень теоретичних знань з фізичного виховання та основ здорового способу життя [1,6].

Фізичне виховання сприяє розвитку в дітей розумових здібностей, сприйняття, мислення, уваги, просторово-часових уявлень. Нормальний руховий розвиток сприяє активізації психіки й мови дитини, що, у свою чергу, стимулює становлення рухових функцій, зв'язку між розвитком дрібних м'язів, рухами руки й мовою [3].

**Мета дослідження** – визначення рівня теоретичної підготовленості школярів, що мають вади слуху з фізичного виховання та основ здорового способу життя.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, педагогічні методи (тестування), методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В рамках освітнього процесу з фізичної культури дітей шкільного віку, основною метою є формування здоров'язберігаючої компетентності шляхом придбання учнями навичок заощадження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвиток особистісної фізичної культури [5]. Одним з основних завдань, які повинні вирішуватися в напрямі виховання школярів, це формування знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичну культуру і т.д. [2,7], що може бути досягнуто в процесі їх теоретичної підготовки. Теоретичні знання в галузі фізичної культури є тим фундаментом, на якому будується здоровий спосіб життя людини.

На думку О. А. Томенко [6], до проблеми формування теоретичних знань школярів належить комплекс вимог, що на цей час відсутній у системі фізичного виховання школяра, ще не осмислений педагогами і не увійшов до освітнього стандарту.

Як зазначає М. М. Саїнчук [4], формування знань з фізичної культури – неодмінна умова свідомого опанування учнями рухових умінь і навичок.

Згідно з методикою, запропонованою Т. В. Антоною, і модифікованою Є. А. Захаріною та С. М. Футорним [7], нами було проведено оцінку сформованості теоретичних знань школярів з вадами слуху за результатами співвідношення сумарної оцінки набраних під час письмового моніторингу умовних балів до максимальної кількості умовних балів за всі запитання, і виражалось у відсотках за шкалою – таблиця 1.

*Таблиця 1*

**Шкала сформованості теоретичних знань [7]**

Рівень сформованості теоретичних знань	%
Початковий	до 34
Невпевнений (індиферентний)	35–68
Достатній	вище 69

Результати дослідження рівня теоретичних знань школярів 13–15 років з вадами слуху про складові «Здорового способу життя» показали, що як серед слабкочуючих учнів, так і серед глухих школярів, менше 10 % опитаних вірно відповіли на запитання високого рівня.

Найменший відсоток вірних відповідей дали слабкочуючі дівчата – 3,1 % та 4,3 % – глухі дівчата.

За результатами досліджень на середньому рівні опинились від 14,2 до 38,7 % школярів 13–15 років. Решта опитаних школярів з вадами слуху зайняла низький

рівень, де найчисельнішою групою серед загальної кількості учнів стала група глухих дівчат – 81,5%, а найменшою – слабкочуючі дівчата тієї ж вікової групи – 58, 2 %.

Моніторинг теоретичних знань школярів за темою модуля «Фізична культура» продемонстрував, що на високому рівні знаходились від 4,1 % 19,7 % опитаних учнів (рис. 1).

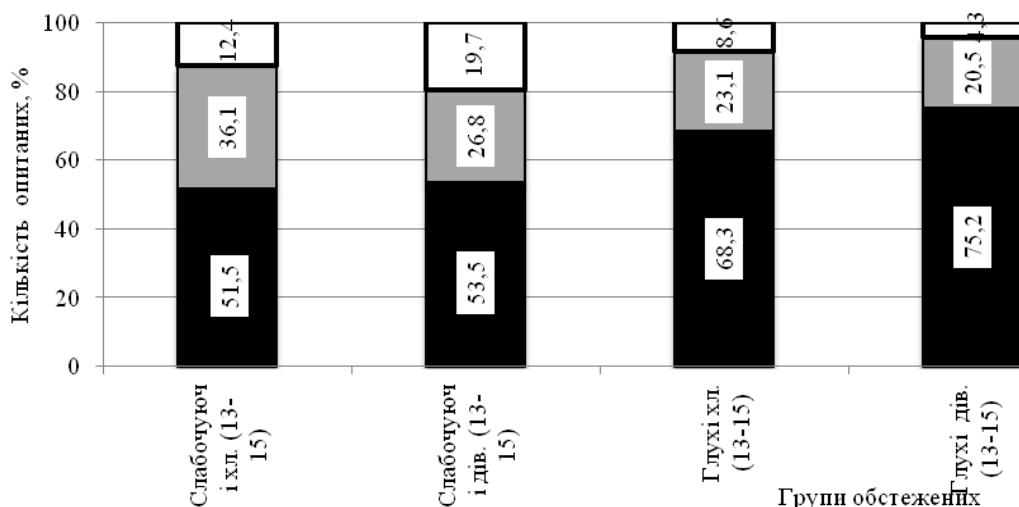


Рисунок 1. Розподіл школярів з вадами слуху 13–15 років відповідно до отриманих балів на запитання стосовно понять «Фізична культура»:

■ – низький рівень; ■ – середній рівень; ■ – високий рівень.

Середній рівень теоретичних знань склали від 20,5 до 36,1 % школярів 13–15 років. Низький рівень показали від 51,5 % – слабкочуючі хлопці, а найбільшою за кількістю учнів виявилась група глухих дівчат – 75,2 %, а найменшою – група слабкочуючих хлопців.

**Висновок.** Результати дослідження рівня теоретичних знань школярів з вадами слуху показали, що майже 82,0 % опитаних школярів мають низький рівень теоретичної підготовленості щодо здійснення здоров'яформуючої діяльності та основних компонентів здорового способу життя. Серед опитаних школярів не менші труднощі виникли із запитаннями тематичного модуля «Фізична культура», про що свідчить низький рівень теоретичних знань школярів з даною нозологією.

### Література

1. Гацоева Л. С. Соматичне здоров'я дітей зі зниженим слухом та його зміни під впливом експериментальної методики / Л. Гацоева // Фіз.культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця, – 2012. – Вип. 13С. 18–23.
2. Кашуба В. А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Физ. воспитание студентов. – Х., 2012. – № 5. – С. 50–58.
3. Круцевич Т. Підходи до оцінки теоретичних знань з фізичної культури дітей середнього шкільного віку / Т. Круцевич, О. Іщенко, В. Семененко // Спорт. вісн. Придніпров'я, Дніпропетровськ, ДДІФКіС – 2014. – № 1. – С. 68–73.
4. Саїнчук М. М. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури / М. М. Саїнчук // Молода спорт. наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2011. – Вип.15, – Т. 2. – С. 227–232.
5. Степанова І. В. Концепція інноваційної програми фізичного виховання у вищих навчальних закладах / І. В. Степанова // Спорт. вісн. Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКіС. – 2014. – № 2. – С. 163–166.
6. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. ... дис. доктора наук з фіз.виховання і спорту : 24.00.02 / О. А. Томенко; – К.: НУФВСУ., 2012. – 39 с.
7. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: / С. М. Футорный. — К. : Саммит-книга, 2014. — 296 с.

## СПОРТ ДЛЯ ВСІХ У ФОРМУВАННІ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Садовський О., Коверза О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Низький рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентів більшість фахівців [1, 2] пов'язують не тільки з несприятливими соціально-економічними умовами життя і екологією, а й зі зниженням інтересу студентів до занять фізичною культурою і спортом, зменшенням обсягу й інтенсивності рухової активності, зниженням ефективності системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури [1] вказує на те, що для того щоб домогтися результатів у покращенні фізичної підготовленості, підвищенні рівня розвитку психофізичних якостей студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здатностей. Одним зі шляхів вирішення даної проблеми є формування рекреаційної культури студентів, основу якої становлять різноманітні засоби фізичної культури і спорту, що застосовуються у вільний або спеціально відведений час. На доцільність застосування засобів масового спорту у підвищенні рівня залучення осіб до регулярної рухової активності для всіх вказують автори [1, 2]. Підвищення рівня рекреаційної культури сприятиме організації різноманітних форм відпочинку та відновлення, створення умов для повної самореалізації у сфері активного дозвілля.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної науково-методичної літератури і документальних матеріалів, соціологічні методи дослідження, методи оцінки рухової активності, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Одним з перспективних напрямів вирішення проблеми зниження рівня рухової активності, погіршення здоров'я студентської молоді науковці вважають удосконалення складу засобів, що використовуються у процесі фізичного виховання студентів. Для підвищення інтересу студентів до занять фізичною культурою пропонується до складу засобів, які традиційно використовуються у фізичному вихованні студентів, у більшому обсязі включати найбільш популярні серед студентської молоді групи фізичних вправ і видів рухової активності, зокрема, засобів масового спорту. У Законі України про фізичну культуру і спорт дано визначення спорту для всіх (масового спорту) – «діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я» [3]. М. В. Дутчак дає таке визначення: «спорт для всіх – це самостійне соціальне явище, що полягає у регулярному використанні різними групами населення під час дозвілля доступних видів організованої рухової активності середньої інтенсивності та належного обсягу у формальних та/або неформальних групах, самостійно з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя людини» [2]. Зазначене вказує на доцільність використання засобів масового спорту у формуванні рекреаційної культури студентської молоді. Під рекреаційною культурою ми розуміли складову фізичної культури, яка включає сукупність засвоєних форм людської поведінки, надбаних знань і видів діяльності, орієнтованих на задоволення фізичних, духовних і соціальних потреб студентів у вільний час за допомогою використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

В результаті дослідження було виявлено наявність значних розбіжностей у відношенні студентів до організованих занять фізичним вихованням у вищому навчальному закладі. Більшість студентів не очікують від занять з фізичного виховання високої ефективності з питань підвищення рівня здоров'я, покращення фізичного та психоемоційного стану. Переважна більшість студентів відвідують заняття, виходячи із зовнішньої мотивації – з метою отримати оцінку (залік), і, якби такі заняття не були

обов'язковими, то частина опитаних студентів не відвідували б їх взагалі. Лише незначна кількість студентів за будь-яких обставин намагається регулярно займатися фізичними вправами в рамках організованих занять. Водночас наголошується, що привабливішими для них є заняття у позанавчальний час - під час активного дозвілля. Найпопулярнішими серед студентів є заняття з елементами спортивних ігор, спортивної анімації, рекреаційно-оздоровчої або спортивно-розважальної спрямованості. Аналіз ступеня задоволеності студентів якістю організації процесу фізичного виховання свідчить, що більшість опитуваних студентів як юнаків, так і дівчат, швидше не задоволені, ніж задоволені цим процесом. Серед тих, хто зовсім не задовлений, майже п'ята частина (19,5 %) юнаків та четверта частина дівчат (26,3 %). З урахуванням відповіді «швидше не задоволені» кількість таких респондентів перевищує 50 %, що свідчить про нагальну необхідність розробки заходів, спрямованих на удосконалення процесу організації оздоровчо-рекреаційної діяльності у вищому навчальному закладі з використанням засобів масового спорту.

Оцінювання мотивації студентів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності показало, що провідними мотивами у юнаків є такі: задоволення від руху (8,56 балів); позитивні емоції (8,37); спілкування (8,14); самовдосконалення (7,86); домінування (7,63), ігри та розваги (7,58). Серед дівчат: задоволення від руху (8,64); позитивні емоції (7,88); рухова активність (7,56), самовдосконалення (7,37); звички (7,17). Визначено зовнішні та внутрішні чинники, які лімітують участь студентів у програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності у вільний час. Основний контингент студентської молоді має низьку рухову активність, обмежені уявлення про значення рекреації у відновленні здоров'я, працездатності, поліпшення психоемоційного стану, а також для розвитку особистості. В результаті опитування встановлено, що тільки у 32,4 % дівчат і 38,5 % юнаків тижневий обсяг спеціально організованої рухової активності відповідає мінімально необхідному рівню. Тільки 2,0 % респондентів регулярно беруть участь у всіх рекреаційно-оздоровчих заходах, пропонує навчальним закладом.

Для підвищення рівня рекреаційної культури студентів експертами вказується на необхідність та доцільність розробки технології формування рекреаційної культури молоді з використанням засобів масового спорту. Серед основних переваг впровадження технології формування рекреаційної культури студентської молоді учасники експертизи називають систематичне залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності (9,21; 1,19), формування мотивації до рекреаційно-оздоровчих занять (8,50; 2,18) та якісну організацію активного дозвілля.

**Висновки.** Результати здійсненого теоретичного аналізу засвідчують, що проблема формування рекреаційної культури студентської молоді з використанням засобів масового спорту є недостатньо вивченою і потребує більш глибокого дослідження. Отримані результати будуть враховані при розробці технології формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання.

### Література

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Олена Валеріївна Андреева ; НУФВСУ. – К., 2014. – 44 с.
2. Дутчак М. Генезис и сущность спорта для всех: теоретико-методологический анализ / Мирослав Дутчак // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта : науч. моногр. / под ред. С. С. Ермакова. – Х., 2007. – № 11. – С. 38–45.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3809-ХІІ від 24.12.93 із змінами, внесеними згідно із Законом № 453-УІІІ від 19.05.2015 [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В «ЛЕЩАТАХ» ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ: ПРИЧИНИ Й НАСЛІДКИ

Саїнчук М. М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** До 1925 р. фізична культура (ФК) в СРСР не перебувала під цілковитим політичним керівництвом, втім і без нагляду відповідальні комісари її не залишали. Більше того, М. Подвойський і М. Семашко навіть протистояли один одному щодо цілей і спрямувань ФК в Країні рад. Завдання фізичної культури Г. А. Дюперрон в роботі «Теория физической культуры» (1925) визначав наступним чином: «А) излечение больного организма; Б) укрепление и предохранение развивающегося и слабого организма; В) поддержание в здоровьи и усовершенствование нормального организма» [1, С. 10]. Звідси, на середину 1920-х років завдання фізичної культури Г. А. Дюперрону в його «теорії фізичної культури» представляються такими, що спрямовані суто на здоров'яформування і здоров'язбереження.

Втім, із 1925 р. ФК потрапляє у фокус політичних директив, якими визначається її спрямування як невід'ємної частини загальнополітичного, культурного виховання і освіти, оздоровлення мас (із постанови ЦК РКП (б) 13.07.1925 р. [2]). До 1950-х років ФК розвивається як мілітарна система, а із 1950-х років в Радянському Союзі ФК бере курс на нове цілепокладання – спортизацію. Саме з середини ХХ ст. ФК потрапляє у фарватер спортивного і головно олімпійського руху. Жодних збігів немає, мілітарна парадигма ФК на той час, звісно, не вичерпує себе, це не є її еволюцією до спортизації, просто із 1952 р. СРСР інтегрується у міжнародний олімпійський рух, де метанням ручних гранат чи бігу через перешкоди в повній амуніції в програмах більшості парамілітарних змагань місця немає. ФК вчергове починає розвиватися згідно з політичною доцільністю. Вся система ФК (навчальні заклади, спортивні школи тощо) стає на «рейки» підготовки резервів для спорту високих досягнень. Варто відзначити, що середина ХХ ст. є поворотною точкою не лише для цілепокладання ФК СРСР, але й для ФК інших країн. ФК зарубіжних країн теж спортизується та, більше того, продовжує рухатись і досі в цьому напрямі, при тому, що з 1990-х років проголошуються зовсім інше спрямування ФК.

**Мета дослідження** – окреслити причини й наслідки переорієнтації фізичної культури з середини ХХ ст. на спортивні та олімпійські звершення.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез та узагальнення даних наукової літератури; абстракція; дедукція; феноменологічна редукція.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Наслідком втілення спортизованої парадигми ФК в СРСР стала досить успішна для перемог в олімпійському русі й інших міжнародних спортивних змаганнях система ФК і спорту, яка злагоджено функціонувала до 1990-х років. За інерцією спортсмени держави Україна виборювали чималу кількість олімпійських медалей ще декілька Олімпіад підряд і після розпаду СРСР, що можна пояснити відставленим ефектом спортизованої парадигми ФК, а далі, як часто буває без підживлення, певні елементи почали «випадати» один за одним, тим самим руйнуючи цілісність. Втратився взаємозв'язок загальноосвітньої і спортивної школи, які були єдиним елементом парадигми, кардинально звузилися можливості шкіл. Без державної політики (перш за все без підтримки у фінансуванні та пропагуванні фізкультурного і спортивного способу життя) стало очевидно, що ФК і спорт – надзвичайно вразливі феномени і не настільки життєздатні в інтенціях до світових результатів, як у те багато хто вірив.

ФК завжди відповідатиме суспільно-політичним запитам суспільства, адже це стало умовою її появи. Сьогодні фізичне виховання де-юре орієнтоване на здоров'я людини, але де-факто ситуація дещо відрізняється, адже ще не відбувся остаточний відхід від спортизованої парадигми. В Україні ФК, як і в більшості країн, перебуває в онтологічній кризі. Вкорінена орієнтація української системи ФК виключно на тіло (з

похідним муштруванням/тренуванням), що за часів СРСР вимагало вдосконалення його до відповідних кондицій, роблячи стандартним інструментом праці і оборони чи презентації на міжнародній арені держави, зробила цю педагогічну систему надзвичайно інертною і замкнутою. Сьогодні система фізичного виховання в Україні – в перехідному стані. Поштовхом до дезорієнтації та збоїв у системі фізичного виховання в Україні послугувала низка смертей на уроках фізичного виховання десятиліття тому. З того часу спортизоване фізичне виховання почало розглядатись як небезпечне, а тестування витривалості та відповідно розвиток цієї фізичної якості взагалі підпало під офіційну заборону. Цілі фізичного виховання хоч і похитнулись, але спортизована парадигма фізичного виховання все ще є сильною. Якщо спортизовану парадигму не намагатимуться реанімувати так, як це відбувається наразі, то фізичне виховання в Україні може перейти до ігрової парадигми, що було б найбільш прийнятним і природним переходом для фізичного виховання, але не спорту.

**Висновки.** Причини трансформацій парадигми ФК з середини ХХ ст. лежали в політичній площині: в 1920-х роках була потреба в здоров'язбереженні і ФК була спрямована саме на ці цілі; із 1930-х років загроза війни обумовила мілітарну парадигму, й ФК наповнюється військово-прикладним змістом, а в післявоєнний період постала гостра потреба у презентації переваг соціалістичного устрою над капіталістичним, і ФК – вже спортизована. У тих суспільно-політичних умовах СРСР, в яких функціонувала ФК, спортизована парадигма була виправданою і ефективною. Сьогодні ж пролонгація та наслідування спортизованої парадигми у ФК в кардинально відмінних умовах України доводить низький коефіцієнт її корисної дії. Фізичне виховання в разі переключення на ігрову організацію занять зможе довести свою суспільну цінність і повернути дітей до занять фізичними вправами. Сучасний урок фізичної культури поглинений різноманітними практичними цілями настільки, що стає не мистецтвом, а ремеслом, в якому часто-густо не те що ігровому методу, а й самій грі немає місця. І це при тому, що фізична культура, як ніяка інша галузь, найповноцінніше може гарантувати дітям їх право на гру (стаття 31 Конвенції про права дитини).

Сьогоднішні «лещата» олімпійського руху зберігаються у ФК, але в трансформованому вигляді: вони розтиснуті в колишньому напрямі тренування і орієнтації молоді на спорт високих досягнень і стискаються в напрямі історії олімпійського руху.

### **Література**

1. Дюперрон Г. А. Теория физической культуры: в 3 ч. – Ч. 1. Основные понятия / Г. А. Дюперрон. – Л.: Время, 1925. – 130 с.
2. Чудинов И. Г. Из постановления ЦК РКП(б) / И. Г. Чудинов // Основные постановления, приказы и инструкции по вопросам советской физической культуры и спорта 1917–1957 гг. М.: ФиС., 1959. – 303 с.



## ПОЗАШКІЛЬНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Сергієнко В.П.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Останнім часом педагоги та психологи приділяють особливу увагу дослідженню проблем розвитку особистості та різним аспектам психофізичного та соціального розвитку дітей на різних етапах онтогенезу. Внаслідок системних соціальних перетворень, які призвели до трансформації цінностей, поширеним явищем у сучасному українському суспільстві є порушення процесів соціального, морального, психофізичного розвитку дітей та підлітків [1,4]. Тому особливо актуальними стали дослідження, пов'язані з пошуком ефективних засобів оптимізації процесу морального, інтелектуального, духовного і соціального розвитку дитини та процесу соціалізації, що розглядається як складний і тривалий процес включення індивіда до системи соціальних зв'язків та відносин, його активної взаємодії з оточенням, у результаті якої дитина засвоює зразки поведінки, соціальні норми і цінності, необхідні для успішної життєдіяльності у даному суспільстві [3–5].

Гіпотеза нашого дослідження полягає в тому, що позашкільна діяльність молодшого школяра в спортивних секціях та гуртках створює позитивні умови для його соціалізації та психофізичного розвитку. Спосіб життя – основний фактор, від якого залежить здоров'я людини. Одним із показників здорового способу життя є заняття фізкультурою і спортом, достатній рівень рухової активності [3]. З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності та забезпечення реалізації права людини на оздоровчу рухову активність, указом президента України було прийнято Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація” [2].

На основі результатів аналізу світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності стратегія визначає цілі та основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме вирішенню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особистості, суспільства і держави. Результати всеукраїнського опитування свідчать, що на початку XXI ст. достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше чотири – п'ять занять на тиждень тривалістю не менше 30 хв. кожне) мали лише 3% населення; середній рівень (два – три заняття) – 6%, низький рівень (одне – два заняття) – 33% населення.

Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля, наслідком якого є не тільки зниження рівня здоров'я, але і ряд проблем соціального та психологічного характеру, пов'язаного з формуванням особистості, системи цінностей і соціалізації в цілому [2, 5]. Внаслідок системних соціальних перетворень, які призвели до трансформації цінностей, поширеним явищем у сучасному українському суспільстві є порушення процесів соціального, морального, психофізичного розвитку дітей та підлітків.

Тому актуальним був і залишається для суспільства пошук ефективних засобів соціального розвитку, запобігання різних видів девіантної та деліквентної поведінки дітей і підлітків. Одним з таких дієвих засобів фізичного, психічного і соціального розвитку, відволікання дітей від вулиці є створення умов для організованої рухової активності [4, 5], створення мотивації до здорового способу життя [3]. Оскільки більшість випадків асоціальної поведінки спостерігається у позашкільний час [4], то очевидно, характер і зміст проведення школярами позашкільного часу може впливати на їхній психофізичний розвиток, соціальну поведінку і особливості соціалізації [5]. Тому особливо актуальними стали дослідження, пов'язані з пошуком ефективних засобів оптимізації процесу морального, інтелектуального, духовного і соціального розвитку дитини у процесі їх залучення до рухової активності.

**Мета дослідження** – вивчення особливостей позашкільної рухової активності сучасних молодших школярів.

**Методи дослідження.** Для вивчення особливостей позашкільної рухової активності було розроблено анкету. В анкетуванні взяли участь молодші школярі 3-4 класів (300 школярів, із яких 157 дівчаток та 143 хлопчики) шкіл м. Києва №№ 87, 126, 167. Анкетування проводили в квітні – травні 2016 р. Наукове дослідження буде проводитись згідно темою НДР "Технології психологічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності" на 2016 - 2020 р.р.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Результати анкетування дозволили визначити особливості спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей 9-10 років. Із усіх опитаних дівчаток тільки 60 (38,2%) займаються у позашкільний час різними видами рухової активності, з яких 48 (30,6%) займаються два рази на тиждень та 12 –три рази на тиждень (7,6%). Із 143 опитаних хлопчиків у позашкільний час займаються різними видами рухової активності 68 дітей (47,5%). Два рази на тиждень різними видами рухової активності займаються 35 (24,5%) та 33 (23%) молодших школярі мають позашкільну спеціально організовану рухову активність три рази на тиждень. Отже, достатній для розвитку рівень рухової активності із загального числа випробуваних мають 7,6% дівчаток та 23% хлопчиків молодшого шкільного віку, тільки 43% мають спеціально організовану рухову активність у позашкільний час.

**Висновки.** Проблема збереження та розвитку психічного, фізичного здоров'я молодших школярів та засвоєння ними необхідних соціальних навичок може бути вирішена засобами спеціально організованої рухової активності на уроках фізичної культури та в позашкільний час засобами вправ, які чинять загальний вплив та підсилення на фізичну і психічну сферу школяра, розвивають комунікативні, когнітивні, мотиваційні підструктури особистості

**Література**

1. Коняєва Л. Д. Особливості соціалізації підлітків в умовах позашкільної діяльності: Л. Д. Коняєва. – автореферат дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. Наук/ – К., 2008. – 20с.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація". Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
3. Негатуров А. И. Исследование мотивации родителей к занятию спортом детей дошкольного и младшего школьного возраста на примере караэ / А. И. Негатуров, Т. В. Петровська, В. П.Сергиенко // Наук. часоп. – 2016. – Вип. № 5 (76), сер.15. – С.88–92.
4. Петровська Т. В. Спортивна діяльність як засіб соціальної адаптації підлітків із девіантною поведінкою / Т. В. Петровська // Зб. наук. пр.: "Актуальні проблеми фізичної культури і спорту". – К., 2012. – № 24(2), – С.88–943.
5. Петровська Т. В. Вплив занять спортом на соціалізацію підлітків та особливості сучасного спортивного маркетингу / Т. В. Петровська, В. С. Петровський // Зб. наук. пр. "Актуальні проблеми фізичної культури і спорту". – К. – 2011. – №20(1). – С. 63–67.

## ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Симоненко В.Г., Спесивих О.О.

*Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, Україна*

**Вступ.** Однією з першорядних проблем нашого буття є проблема здоров'я нації. Виняткову роль у її вирішенні відіграє фізичне виховання, яке є важливим засобом формування особистості. Про незадовільне використання школою можливостей цього предмета свідчить хоча б те, що лише 2 % випускників прилучаються до фізичного самовдосконалення. Інтерес дітей до уроків фізичної культури помітно знижується. Причини такого становища можуть полягати у відсутності зацікавленого ставлення до фізичної культури з боку більшості керівників шкіл, учителів та батьків. Концепція фізичного виховання дітей і підлітків, здоров'я школярів, проблеми погіршення стану здоров'я дітей в умовах навчального закладу згадуються у дослідженнях Т. Ю. Круцевич, Я. С. Вайнбаума [2, 4].

Для досягнення успіху в діяльності необхідна також наявність високого рівня мотивації. Проблеми потребово-мотиваційної сфери розглянуті в роботах В. І. Воронової, О. В. Байрачного, А. П. Міхнова, Р. А. Пілояна [1, 3, 5, 6]. На думку деяких дослідників, проблема мотивації є складною та неоднозначною. Так, М. С. Семілеткіна вказує, що проблема змісту мотиваційних факторів, будучи актуальною, лишається однією з найбільш складних, однозначно не вирішених та суперечливих у сучасній науці [7]. Ми вважаємо проблему підвищення мотивації до занять фізичною культурою надзвичайно актуальною, тому долучились до її розгляду.

**Мета дослідження** – виявлення причин, що впливають на наявність мотивації до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної науково-методичної літератури з обраної проблеми.
2. Встановити чинники, що впливають на наявність мотивації учнів до занять фізичною культурою.
3. Визначити шляхи підвищення інтересу учнів середнього шкільного віку до занять.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; опитування (анкетування); методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** В дослідженні взяли участь 38 студентів 18-19 років спеціальності «Фізичне виховання». Більшість із них уже працюють тренерами з дітьми середнього шкільного віку, тому було цікаво та інформативно дізнатись їх думку. Дослідження проводили в лютому-березні 2017 р. на базі Київського університету імені Бориса Грінченка.

Під час анкетування студентам було запропоновано проранжувати 10 показників у порядку значущості, що, на нашу думку, можуть впливати на рівень мотивації до занять, а саме: професіоналізм вчителя, інтерес учня, підтримка батьків, цікаві заняття, прагнення досягти висот у сфері спорту, самореалізація, зміцнення здоров'я, бажання бути схожим на відомого спортсмена, пізнання нової інформації, добрі стосунки з товаришами.

На перше місце респонденти обрали «професіоналізм учителя» як найбільш значущий показник, що впливає на мотивацію учнів до занять фізичною культурою. На нашу думку, це є закономірним, оскільки вчитель є лідером колективу, професіоналом у даній галузі і саме від його вмінь проводити заняття, доносити інформацію залежить якість проведення уроків та інтерес дітей. Тому необхідно постійно вдосконалюватись, проходити курси підвищення кваліфікації та набувати нових знань.

На другому місці – «інтерес учня». Ми можемо припустити, що ці показники взаємопов'язані, оскільки інтерес учня залежить від уміння вчителя зацікавити дітей, провести творче заняття з використанням інтерактивних методик навчання.

На третьому місці – «підтримка батьків». Оскільки в даному дослідженні ми розглядаємо проблему мотивації серед учнів середнього шкільного віку, то очевидним є те, що великою мірою мотивація до занять також залежить від ставлення батьків, їх підтримки, бажання та сприяння, щоб дитина займалась фізичною культурою та спортом. Проблематичним є те, що не всі батьки ведуть здоровий спосіб життя і не повністю усвідомлюють значущість впливу рухової активності на стан здоров'я дітей. На нашу думку, необхідно також залучати батьків, проводити ознайомлювальні бесіди, семінари та доносити більше наукової інформації про значущість фізичної культури, необхідність проведення ранкової гімнастики, дотримання здорового харчування.

#### **Висновки:**

1. Проаналізовано та узагальнено дані спеціальної науково-методичної літератури з проблеми мотивації дітей до занять фізичною культурою та спортом.
2. Встановлено чинники, що, на думку наших респондентів, найбільше впливають на наявність мотивації дітей до занять фізичною культурою, а саме: професіоналізм вчителя, інтерес учня, підтримка батьків.
3. Визначено шляхи підвищення інтересу учнів до занять, що у підсумку має сприяти бажанню вести здоровий спосіб життя та покращенню стану здоров'я.

#### **Література:**

1. *Байрачний О. В.* Психологічні показники у визначенні спортивного амплуа футболістів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 / О. В. Байрачний. – К., 2009. – 20 с.
2. *Вайнбаум Я. С.* Фізичне виховання і здоров'я школярів / Я. С. Вайнбаум // Физ. культура в школі. – 1993. – № 3. – С. 59-64.
3. *Воронова В.* Особливості потребо-мотиваційної сфери у спортсменів-танцюристів / В. Воронова, О. Спесивих // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 87-90.
4. *Круцевич Т. Ю.* Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. Олімп. літ., 2012. – Т.2. – 368 с.
5. *Михнов Ал. П.* Психологические профили (психоспортограммы) хоккеистов высокого класса как критерий выбора игрового амплуа / Ал. П. Михнов // Наук. часоп. НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2015. – № 1 (54). – С. 53-58.
6. *Пилоян Р. А.* Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян. – М. : Наука, 1984. – 198 с.
7. *Семилеткина М. С.* Исследование особенностей мотивационно-смысловой сферы детей с различным уровнем креативности : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01 / М. С. Семилеткина. – М., 1998. – 16 с.

## ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РЕСОРНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СТОПИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Строганов С.В., Усиченко В.В.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Вивчаючи види патологій нижніх кінцівок, фахівці одноставно стверджують, що найпоширенішим видом відхилення у стані стопи є плоскостопість [1]. Недостатній розвиток м'язів і в'язок стоп негативно впливає на розвитку рухових здібностей у дітей, зумовлює зниження їх рухової активності і стає перешкодою до занять багатьма видами спорту [2]. Однак поширення порушень опорно-рухового апарату (ОРА) та зокрема стопи зростає також і у дітей, що займаються спортом: фахівці констатують, що частка зареєстрованих випадків плоскостопості у юних спортсменів становить 25-33,9% [1-3].

Порушення функції стопи спричиняє суттєве погіршення якості життя, ускладнюючи опір та ходьбу, призводить до зниження спортивних досягнень та обумовлює передчасне завершення професійної кар'єри. [1,2,7], що підтверджує актуальність дослідження стану стопи юних спортсменів фахівцями з фізичного виховання і спорту.

Проте, огляд літературних джерел дозволив встановити, що, не зважаючи на значні навантаження на стопу під час гри у баскетбол, профілактика і корекція порушень опорно-ресорних властивостей стопи юних баскетболістів до сьогодні не потрапляла у поле зору спеціалістів і потребує вирішення.

**Мета дослідження** – розробка технології профілактики і корекції порушень опорно-ресорних властивостей стопи дітей 7-8 років, які займаються баскетболом.

**Методи дослідження:** вивчення, аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної і спеціальної літератури та передового педагогічного досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В ході дослідження нами було виконано аналіз існуючих програм профілактики плоскостопості дітей [2,3,5]. Серед методичних рекомендацій, які пропонують фахівці з метою профілактики опорно-ресорних властивостей стопи дітей, найбільш часто зустрічаються такі, що пов'язані із своєчасною діагностикою порушень. Систематизувавши дані літературних джерел з питань розробки педагогічних технологій [1,2,4] і враховуючи рекомендації спеціалістів до напрямів педагогічного впливу для профілактики плоскостопості дітей [3,5,6] властивостей стопи юних баскетболістів, метою якої було вдосконалення навчально-тренувального процесу баскетболістів 7 – 8 років шляхом впровадження спеціально підібраних вправ, направлених на знешкодження впливу великих навантажень на стопу юних спортсменів і недопущення у них плоскостопості.

Серед основних методів розучування вправ профілактики і корекції порушень опорно-ресорних властивостей стопи ми обрали пояснювально-ілюстративний метод, згідно з яким тренер використовував усний опис вправи, пояснення, демонстрацію, а також різні види наочності, в тому числі відеокомп'ютерні технології.

Крім того, даний метод використовувався для висвітлення теоретичної частини, що включав опис будови стопи, вплив навантажень на стопу при виконанні стрибків і зупинок, наслідки плоскостопості на виконання основних технічних прийомів гри у баскетбол, а також основні засоби профілактики і корекції порушень опорно-ресорних властивостей стопи. Використовуючи наочність, ми мали на меті зміцнити мотивацію юних спортсменів до виконання запропонованих комплексів вправ, спрямованих на зміцнення склепінь стопи, а, враховуючи вікові особливості досліджуваного контингенту дітей, теоретичну частину було запропоновано супроводжувати кольоровими презентаціями.

Також нами було запропоновано метод навчання вправ по частинах, суть якого полягає у вивченні окремих рухів, з яких складається вправа, і подальшого об'єднання

частин вправи у цілісну дію та метод цілісного розучування вправи, при умові, що вона є простою і включає лише кілька елементів.

**Висновки.** Доведено, що вирішальну роль у справі зміцнення склепінь стопи відіграють засоби фізичного виховання. Головними завданнями запропонованої технології є розширення знань юних спортсменів про будову стопи і впливу плоскостопості на ефективність гри, підсилення мотивації дітей, що займаються баскетболом, до виконання профілактичних вправ для усунення негативного впливу надмірних навантажень на склепіння стопи під час тренувань, а також профілактика порушень та корекція плоскостопості юних баскетболістів.

Одним із головних методів навчання в рамках нашої технології був ігровий метод як такий, що добре зарекомендував себе при роботі із дитячими колективами та є найбільш вагомим в навчально-тренувальному процесі спортсменів ігрових видів спорту.

Технологія має функціонувати в навчально-тренувальному процесі близько 25 тижнів, після чого за результатами етапного контролю її необхідно модернізувати.

### Література

1. Лапутин А.Н. Диагностика морфофункциональных свойств стопы спортсменов /А.Н. Лапутин, В.А.Кашуба, В.В.Гамалий, К.Н.Сергиенко // Наука в олимп.спорте. - 2003. - № 1. - С. 67-74.
2. Сквознова Т. М. Комплексная коррекция статических деформаций у подростков с дефектами осанки и сколиозами I и II степени : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора мед. наук. : спец. 14.00.51 "Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, курортология и физиотерапия" / Т. М. Сквознова. – М., 2008 – 39 с.
3. Мелентьева Л. М. Физическая реабилитация юных спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора мед. наук. : спец. 14.00.51 "Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, курортология и физиотерапия" / Л. М. Мелентьева. – СПб., 2007 – 20 с.
4. Сергієнко К. М. Контроль та профілактика порушень опорно-ресорної функції стопи школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Сергієнко Костянтин Миколайович – К., 2003. – 20 с.
5. Сергієнко К. Особливості опорно-ресорної властивості стопи хлопчиків старшого дошкільного віку, які займаються футболом / К. Сергієнко, І. Жарова, П. Чередніченко // Теорія і методика фіз.. виховання і спорту. - 2016. - № 2. - С. 43-47. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS\\_2016\\_2\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2016_2_11).
6. Строганов С. Сучасні підходи до аналізу особливостей взаємодії між стопою і опорою під час гри у баскетбол / С. Строганов, К. Сергієнко // Теорія і методика фіз.. виховання і спорту. - 2013. - № 2. - С. 122-127. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS\\_2013\\_2\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2013_2_24).

## МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ОБРАНИМ ВИДОМ СПОРТУ У ОСІБ ЧОЛОВІЧОЇ І ЖІНОЧОЇ СТАТІ

Тарасевич О.А.

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна*

**Вступ.** Тривалий час вважалося, що людство розподіляється на чоловіків і жінок тільки на біологічних підставах. Але згодом було введено таке поняття як «гендер», тобто соціальна або психологічна стать, для того щоб позначити соціокультурні причини міжстатевих відмінностей чоловіків і жінок [6].

У межах сучасної гендерної теорії одним з перспективних напрямів можна вважати вивчення особистих передумов успішної самореалізації жінок і чоловіків у нетрадиційній для них сфері діяльності [1].

Нині жінки займаються майже всіма видами спорту, в тому числі й такими, що вважаються суто чоловічими. Представники «сильної» статі також опановують види спорту, які характеризуються як більш придатні для жінок. Відносно цього одним з найбільш важливих питань є: як заняття маскулінними і фемінінними видами спорту впливають на формування особистості спортсменів чоловічої і жіночої статі, а також, які мотиви лежать в основі вибору жінками і чоловіками виду спорту, в якому вони спеціалізуються [3, 4].

**Метою дослідження** є виявлення мотивації у юнаків і дівчат до занять обраним видом спорту.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової і науково-методичної літератури, анкетування і методи статистичної обробки даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В результаті аналізу літературних джерел і анкетування студентів ХДАФК було виявлено деяку різницю між юнаками і дівчатами щодо зацікавленості різними видами спорту. За даними (S. Matteo) (С. І. Гуськова), (С. І. Дегтярьової) юнаки у більшості віддають перевагу видам спорту, які характеризуються як «чоловічі», а дівчата частіше обирають спортивні дисципліни, які сприймаються як «жіночі» [2, 7]. За даними (М. Д. Рипа) хлопчики значно частіше виявляють зацікавленість до волейболу, баскетболу, футболу, хокею, а дівчата – до фігурного катання і гімнастики [5].

Це підтверджують і дані анкетування, яке було проведене серед студентів ХДАФК. В ньому взяли участь 408 спортсменів і спортсменок, які є представниками різних видів спорту, як традиційно чоловічих, так і традиційно жіночих, а також таких, що однаково підходять і чоловікам, і жінкам. Серед них 167 спортсменок і 241 спортсмен (51 дівчина спеціалізується в традиційно жіночих видах спорту, 48 спортсменок і 134 спортсмени – в традиційно чоловічих видах спорту і 68 спортсменок і 107 спортсменів займаються видами спорту, що однаково підходять і жінкам і чоловікам).

Серед видів спорту, в яких більше юнаків слід назвати боротьбу (81%), тайський бокс (100%), дзюдо (83%), самбо (83%), важку атлетику (80%), тхеквондо (73%), бокс (82%), футбол (82%), баскетбол (65%), кікбоксинг (67%), гирьовий спорт (100%), пауерліфтинг (80%), водне поло (100%), велоспорт (80%), карате (72%), грепплінг (100%), хокей з шайбою (100%) і ММА (100%).

Дівчата частіше обирають художню гімнастику (100%), естетичну гімнастику (100%), синхронне плавання (100%), стрибки у воду (80%), спортивну аеробіку (87%), фігурне катання (67%), фітнес (100%), спортивні танці (67%), сучасні танці (100%), черлідінг (100%), гандбол (70%), спортивну акробатику (71%), настільний теніс (78%).

До таких видів спорту як легка атлетика, плавання, лижний спорт, веслувальний слалом, стрільба з лука, спортивний туризм, спортивна гімнастика, теніс, стрибки на батуті, бадмінтон зацікавленість у юнаків і дівчат приблизно однакова.

Останнім часом деякі дівчата виявляють зацікавленість до суто чоловічих видів спорту, таких як важка атлетика, різні види боротьби та східних одноборств, футбол, хокей з шайбою, регбі, водне поло тощо. Прагнення жінок оволодіти видами спорту, якими переважно займаються чоловіки, обумовлене бажанням довести своє соціальне рівноправ'я і біологічну повноцінність. Як вважають самі спортсменки, цим вони зміцнюють традиційний стандарт жінки і створюють новий.

Щодо мотивів, завдяки яким дівчата обирають традиційно чоловічі види спорту, із опитаних 48 спортсменок 76 % назвали приклад батька, 42% - бажання батьків, 23% - пропозицію тренера або вчителя фізкультури, 16% - приклад подруг, 14% - телебачення, 11% - перегляд змагань і по 6% назвали мотивами – завести нове коло спілкування і бажання мати атлетичну фігуру. Юнаки серед мотивів насамперед виділяють такі: приклад товаришів (80%), прагнення до самоствердження (77%) і прагнення завести нове коло для спілкування (43%). Слід зазначити, що юнаки і дівчата називали по декілька мотивів, які спонукали їх до занять обраним видом спорту.

#### **Висновки:**

1. Юнаки частіше виявляють зацікавленість і обирають такі види спорту, в яких присутній агресивний фізичний контакт, що є невід'ємною частиною іміджу чоловічого спорту. Дівчата ж частіше виявляють зацікавленість і обирають види спорту, яким притаманні елегантність, граціозність, витонченість, артистизм, емоційність і краса. Але деякі дівчата з метою самоствердження, більшість з яких мали перед очима приклад батька, обирають види спорту, які характеризуються як «чоловічі».

2. Дівчата більше виявляють зацікавленість до маскулітних видів спорту, ніж юнаки до фемінінних. Серед студентів ХДАФК немає юнаків, які б спеціалізувалися в художній і естетичній гімнастиці, синхронному плаванні, фітнесі, сучасних танцях або черлідінгу, тобто в видах спорту, які сприймаються суспільством як «жіночі». А ось серед дівчат-студенток ХДАФК є представниці суто чоловічих видів спорту, таких як боротьба, бокс, дзюдо, самбо, футбол, важка атлетика, пауерліфтинг, тхеквондо, кікбоксінг, карате, рукопашний бій і т.п.

3. Серед мотивів вибору дівчатами «чоловічих» видів спорту було названо приклад батька, а у юнаків – приклад товаришів; щодо вибору дівчатами «жіночих» видів спорту головними мотивами були: бажання батьків, перегляд змагань і бажання мати красиву фігуру.

#### **Література**

1. Артамонова Т. В. Гендерная идентификация в спорте: Монография /Т. В. Артамонова, Т. А. Шевченко. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2009. – 236 с.
2. Гуськов С. И. Новые виды физической активности женщин – веление времени/ С. И. Гуськов, Е. Л. Дегтярева // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 2. – С. 56 – 58.
3. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины /Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 544 с.
4. Ильин Е. П. Пол и гендер /Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 688 с.
5. Рипа М. Д. Некоторые социальные факторы формирования физкультурных и спортивных интересов / Рипа М. Д.// Теория и практика физ. культуры. – 1971 - № 10. – С. 45 – 47.
6. Тарасевич Е. А. Гендерные отличия спортсменов в различных классификационных группах видов спорта и спортивных дисциплин / Е. А. Тарасевич // Слобожан. науково-спорт. вісн. – 2016. - № 2 (52). – С. 117 – 120 с.
7. Matteo S. The effect of sex and gender-schematic processing on sport participation / S. Matteo // Sex Roles. – 1986. – Vol.15. – P. 356 – 371.



## СТАВЛЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ВИКОНАННЯ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ

Тіптюк Ю. С., Спесивих О. О.

*Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, Україна*

**Вступ.** Значущість рухової активності та її вплив на здоров'я дітей і підлітків висвітлюється у роботах багатьох дослідників, серед яких Т. Ю. Круцевич, М. В. Дугчак, О. Л. Благій, Б. М. Шиян, В. Г. Ареф'єв та ін. [1, 3, 4, 7]. Середній шкільний вік посідає особливе місце в системі шкільного навчання, оскільки саме в ньому відбуваються значні зміни фізичного та психічного розвитку дитини, закладаються основи здоров'я, майбутні звички, формуються погляди на життя, інтереси, характер. Однак, як і в будь-якій діяльності, для досягнення успіху необхідна також наявність мотивації. Особливості потребово-мотиваційної сфери розглянуті в роботах І. П. Волкова, В. І. Воронової, О. О. Спесивих, які вважають, що мотивація є вирішальним фактором досягнення успіху [2, 5, 6].

Виконання дітьми ранкової гігієнічної гімнастики має велике значення для гармонійного і духовного розвитку. Вона є необхідним додатком до уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, в яких діти беруть безпосередню участь, та повинна займати одне з провідних місць у системі заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, закріплення життєво необхідних навичок і вмінь, стати одним з головних засобів формування основ фізичної культури.

**Мета дослідження** – визначення ставлення учнів середнього шкільного віку до виконання ранкової гімнастики.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної науково-методичної літератури з обраної теми.

2. Визначити ставлення учнів середнього шкільного віку до самостійних занять ранковою гімнастикою.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; опитування (анкетування); методи математичної статистики.

В дослідженні взяли участь 30 учнів 11-13 років, серед яких 13 дівчат і 17 хлопців. Дослідження проводили на базі загальної спеціалізованої школи № 64 м. Києва з 23 по 24 березня 2017 р.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

В ході опитування було встановлено, що лише 42 % дітей виконують ранкову гімнастику, 58 % – не виконують. Також визначено, що 63 % школярів знають, як правильно її виконувати, а 37% взагалі не мають уявлення.

Під час дослідження було встановлено мотивацію школярів, які регулярно виконують ранкову гімнастику: 14,3 % учнів бажають бути здоровими; 28,6 % отримують заряд бадьорості; 28,6 % вважають, що швидше прокидаються; 21,4 % стверджують, що ранкова гімнастика покращує ефективність навчання.

Результати опитування школярів, які не виконують зарядку, свідчать про такі причини: 25 % скаржаться, що не вистачає часу; 12,4 % вважають, що їм це не потрібно; 43,8 % школярів признається, що просто лінуються; 18,8 % навіть не знають, як правильно її виконувати.

На запитання, чи хотіли б ви починати свій день бадьоро з виконання гімнастики, 66,7 % школярів відповіли позитивно, що свідчить про сприятливу тенденцію до пізнання та можливе подальше втілення у життя.

Недостатній фізичний розвиток школяра спричинений, як показує практика, тим, що формуванню фізичної культури в школі не приділяється належна увага. Два уроки фізичної культури на тиждень не здатні сприяти гармонійному фізичному розвитку учня, а тим більше сприяти його духовному та інтелектуальному вдосконаленню.

Заняття фізичними вправами особливо корисні у ранкові години, в період переходу від сну до активного стану. Після сну набути активного стану вдається організму за 2-3 год. Але цей період можна скоротити до 20-30 хвилин, і цьому якнайкраще сприяє ранкова гімнастика. Зроблена вранці зарядка дає людині бадьорість на весь день і сприяє підвищенню її працездатності. За допомогою фізичних вправ активізуються потоки нервових імпульсів, що сприятливо впливають на функціонування практично всіх органів людського організму. Користь зарядки для здоров'я не тільки в тому, що вона допомагає прокинутися від сну, але і позитивно впливає на організм у цілому.

#### **Висновки:**

1. У ході аналізу даних спеціальної літератури було встановлено, що проблема виконання ранкової гімнастики розглядалась раніше, дослідники відмічають її значущість, оскільки щоденне виконання спеціально підібраних вправ, особливо вранці, зміцнює м'язи, збільшує рухливість суглобів, розвиває силу, гнучкість та спритність, покращує координацію. Однак, на превеликий жаль, система впровадження в побут ранкової гігієнічної гімнастики, на сьогодні не знайшла кінцевого вирішення, що і спонукало нас до пошуку нових шляхів.

2. Визначено ставлення учнів середнього шкільного віку до виконання ранкової гімнастики, а саме: встановлено кількість дітей, які виконують зарядку, їх мотивацію до самостійних занять, а також причини, що спонукають уникати виконання ранкових гімнастичних вправ.

#### **Література:**

1. *Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А.* Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак // Навч. посіб. для студ. навч. закл. II-IV рівнів акредитації. - Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 384 с.
2. *Воронова В.* Особливості потребо-мотиваційної сфери у спортсменів-танцюристів / В. Воронова, О. Спесивих // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 87-90.
3. *Дутчак М. В.,* Теоретичні аспекти впливу способу життя на здоров'я молоді / М. В. Дутчак, О. Л. Благій // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2011. – Вип. 91. – С. 147-149.
4. *Круцевич Т. Ю.* Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. літ. – 2012. – Т2. – 368 с.
5. *Спесивых Е.* Экспертная оценка основных детерминант успешности / Е. Спесивых // Наук. часоп. НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2013. – № 3 (31). – С. 128-132.
6. *Спортивная психология в трудах отечественных специалистов* / . [ сост. и общ. ред. И. П. Волкова]. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.
7. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян //– Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

## ПРОСТОРОВА ОРГАНІЗАЦІЯ ТІЛА, ЯК КРИТЕРІЙ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Ткачова А.І., Костюченко О.М., Родіоненко М.В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Інтенсифікація всіх сфер життя сучасної людини, збільшення розумового та психічного навантаження, активні процеси автоматизації виробничої діяльності створюють передумови для зменшення рухової активності осіб зрілого віку. У зв'язку з цим, авторитетні міжнародні організації звертають увагу урядів держав на необхідність створення сприятливих умов для заохочення громадян до рухової активності [2], невілювання негативного впливу гіподинамії на стан громадського та індивідуального здоров'я. За твердженням науковців [2, 7], в Україні через ряд причин нереалізованими залишаються значні резерви для підвищення мотивації населення до рухової активності.

Запровадження заходів активізації рухової активності осіб зрілого віку спричиняє необхідність наукового обґрунтування підходів до побудови фізкультурно-оздоровчих занять, використання інноваційних засобів фізичного виховання. Слід враховувати індивідуальні особливості організму тих, хто займається, з використанням диференційованого підходу. Сьогодні найчастіше диференціація здійснюється на основі методик, що враховують переважно статево-вікові особливості фізичної та функціональної підготовленості різних соціально-демографічних груп населення без урахування індивідуально-типологічних особливостей організму.

**Мета дослідження** – розглянути сучасний стан питання диференціації фізкультурно-оздоровчих занять жінок зрілого віку.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури дозволяє зробити висновок, що соціально-економічна нестабільність, зростання психоемоційної напруженості в сучасному суспільстві істотно збільшують вимоги до функціонального і фізичного стану працездатного населення. Збереження життя і здоров'я людей зрілого віку має величезне значення, оскільки саме ця категорія населення набула найбільшого трудового і життєвого досвіду, що є особливою цінністю для суспільства в цілому [1]. Чисельні дослідження засвідчують провідну роль здоров'я жінок у здоров'ї нації. Це обумовлено тим, що жінки виконують різноманітні соціальні, репродуктивні, виховні, виробничі і громадські функції [6, 7].

Фахівці, які займаються проблемами покращення здоров'я жінок першого зрілого віку [3, 4, 6], єдині у думці про необхідність збільшення їх рухової активності за рахунок впровадження сучасних засобів оздоровчого фітнесу.

Перспективним напрямом оптимізації фізкультурно-оздоровчих занять жінок зрілого віку є їх диференціація, що розкриває можливості забезпечення для кожної людини оптимального рухового режиму та досягнення мети занять. Як відзначають фахівці, у ході побудови фізкультурно-оздоровчих занять для жінок зрілого віку, слід враховувати такі фактори, як професійна діяльність і стан здоров'я, а в основі методики занять повинен лежати принцип біологічної доцільності в підборі фізичних вправ, що обумовлено специфікою будови жіночого організму.

Досвід реалізації диференційованого підходу до побудови фізкультурно-оздоровчих занять у науково-методичній літературі різноманітний. Так методіку оздоровчого тренування з використанням ізотонічних вправ, що реалізує індивідуально диференційований підхід з урахуванням соматотипу, запропонувала Т.Б. Кукоба [3]. У ряді досліджень обґрунтовується використання засобів оздоровчого фітнесу, спрямованих на корекцію маси тіла жінок в процесі фізкультурно-оздоровчих занять [5]. У деяких роботах [4, 5, 6] розглядається оздоровчий вплив на організм жінки систематичних занять фізичними вправами оптимальної інтенсивності й обсягу.

Під час впровадження диференційованого підходу в тренувальний процес автори

застосовують різні способи розподілу на однорідні групи. Найбільш поширеним критерієм диференціації є показники фізичного стану та розвитку саме соматичного типу слід зазначити, що проведення фізкультурно-оздоровчих занять потребує комплексного підходу до критеріїв диференціації, а саме – врахування показників просторової організації тіла жінок під час проведення занять.

Просторова організація тіла є однією з характеристик фізичного розвитку людини, що характеризується розподілом біологів тіла у просторі відносно соматичної системи відліку та може використовуватись як один з показників здоров'я [7]. Саме тому при побудові фізкультурно-оздоровчих занять для жінок зрілого віку слід враховувати показники їхньої просторової організації тіла.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури зсвідчить про значну увагу наукової спільноти до організації та проведення фізкультурно-оздоровчих занять з контингентом жінок зрілого віку. Авторами розглянуто перспективні напрями оптимізації даного виду діяльності, а саме – використання інноваційних засобів фізичного виховання, диференціація фізкультурно-оздоровчих занять у відповідності до індивідуальних особливостей контингенту жінок зрілого віку. Серед критеріїв диференціації слід виокремити стан здоров'я та фізичного розвитку, напрям професійної діяльності. На нашу думку, питання про диференціацію навантажень різної спрямованості в фізкультурно-оздоровчому занятті необхідно вирішувати на основі кількісних характеристик просторової організації тіла жінок.

#### Література

1. Апайчев О. В. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Апайчев Олександр Валентинович. – К.: НУФВСУ, 2016. – 23 с.
2. Дутчак М. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» / М. Дутчак, Є. Баженов // Спортивна наука України. – Львів, 2015. – № 5 (69). – С. 56-63.
3. Кукоба Т. Б. Оздоровительная тренировка женщин 21–35 лет на основе упражнений изотонического характера с учётом соматотипа : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.04 / Кукоба Татьяна Борисовна. – Омск, 2011. – 180 с.
4. Лядська О. Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку: дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / О. Ю. Лядська. – Дніпропетровськ, 2011. – 20 с.
5. Мороз О. О. Корекція маси та складу тіла жінок 21–35 років засобами оздоровчого фітнесу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. О. Мороз. – К., 2011. – 19 с.
6. Томіліна Ю.І. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом / Ю. І. Томіліна // Молода спорт. наука України. – 2016. – Т 4. – С. 153 – 157.
7. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза / [В.А. Кашуба, Е.М. Бондарь, Н.Н. Гончарова, Н.Л. Носова]. – Луцк: Вежа-Друк, – 2016. – 232 с.

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ В КОРЕКЦІЇ СТАТУРИ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ

Ткачук М. І., Сергієнко К. М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** В даний час комерціалізація сфери фізкультурно-оздоровчих послуг сприяла появі найрізноманітніших авторських програм, оцінити які найчастіше досить складно через відсутність інформації про наукову їх основу. Незважаючи на велику кількість досліджень, проведених в останні роки вітчизняними та зарубіжними авторами щодо застосування різних засобів оздоровчого та силового фітнесу в процесі занять з особами першого зрілого віку. В спеціальній літературі без достатньої уваги залишаються питання, пов'язані з використанням і оцінкою ефективності різних форм і засобів занять силовими вправами, а саме – гирьовим фітнесом, який набув широкого поширення у фітнес-клубах Європи та світі.

Заняття оздоровчим фітнесом позитивно впливають на фізичний стан і фізичну активність чоловіків в сучасному суспільстві [1, 6, 7]. Фахівцями в області фітнесу та рекреації встановлено, що регулярні заняття фізичними вправами розширюють функціональні і адаптивні резерви найважливіших систем організму людей зрілого віку [4, 5]. Проведені дослідження свідчать про те, що організація занять оздоровчим фітнесом сприяє зниженню професійних захворювань – на 20–30%, підвищенню продуктивності праці – на 7–10%, поліпшенню самопочуття в процесі праці, зниженню рівня стомлюваності, продовження працездатного віку; зниженню в 1,5 рази днів тимчасової непрацездатності [1–3]. У зв'язку з цим пошук нових форм і засобів підвищення рівня фізичного стану і рухової активності осіб зрілого віку є важливим завданням сучасного суспільства.

Аналіз даних науково-методичної літератури свідчить про те, що методика використання фізичних вправ силової спрямованості з гирями для чоловіків першого зрілого віку недостатньо обґрунтована, тому вивчення цього питання представляє особливу актуальність.

**Мета дослідження** – проаналізувати сучасні підходи в корекції статури чоловіків першого зрілого віку засобами силового фітнесу.

**Методи дослідження:** Аналіз даних науково-методичної літератури, педагогічні спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Гирьовий фітнес – одне з найпопулярніших напрямків тренувань силової направленості в останні роки. Цей різновид силового фітнесу можна сформулювати як комплекси вправ, що виконуються циклічно, переважно в аеробно-анаеробному режимі і спрямовані на опрацювання основних м'язових груп організму. Гирьовий фітнес позитивно впливає на м'язову систему чоловіків першого зрілого віку та є основою психофізичного тренування – дозволяє підтримувати на високому рівні психофізичні функції, які є показником здоров'я. Вправи з гирями швидко знімають психічні навантаження, заспокоюють нервову систему.

Гирьовий фітнес бере свої витоки з гирьового спорту. Саме тому серед вправ з гирею досить велике місце займають вправи, так чи інакше пов'язані з вправами змагального гирьового спорту: поштовх, ривок, поштовх довгим циклом.

В даний час гирі можна зустріти майже у всіх тренажерних залах. Їх власники не ігнорують такий універсальний снаряд. З гирями можна робити практично всі вправи, виконувати, а деякі вправи проводити навіть зручніше, тому що центр ваги в гирі розташований в її корпусі, (на відміну від гантелі, центр ваги якої знаходиться в рукояті, а рукоять завжди в руці спортсмена). Найбільший ефект, що забезпечує таку важливу для нас варіативність тренінгу, може принести чергування від тренування до тренування гантелей і гир. Жими, розведення, махи, підйоми на біцепс, тяги в нахилі, шраги – всі ці традиційні для виконання з гантелями вправи цілком можна робити і з

гирями відповідної ваги. Через зміщений центр ваги в гирях м'язи в багатьох вправах залишаються під навантаженням в тих крайніх точках амплітуди, де вони зазвичай вимикаються при використанні гантелей.

**Висновок та перспективи подальших розвідок.** Результати багатьох спеціальних наукових досліджень доводять, що заняття фізичними вправами силової спрямованості є ефективними для корекції статури чоловіків першого зрілого віку. Ефективність ще полягає в тому, що такі заняття збільшенню міцність кісток, зв'язок, товщину хрящів і кількість капілярів у м'язах. Вправи силової направленості сприяють покращенню здоров'я, фізичної підготовленості, збільшенню гнучкості, зміцненню серця та рівня метаболізму. Основною відмінністю занять фізичними вправами силової спрямованості є те, що вони сприяють збільшенню м'язових об'ємів і зменшенню рівня жирової тканини в організмі. Ця закономірність дає можливість значно покращити будову тіла людини, що є дуже важливим чинником у стимулюванні чоловіків першого зрілого віку до занять фізичними вправами. Більше того, у трудовій діяльності це має велике значення, тому що чудовий зовнішній вигляд є візитівкою працівників у різних сферах економіки.

### Література

1. Айрапетова К. Г. Коррекция физического состояния мужчин второго зрелого возраста в процессе физкультурно-оздоровительных занятий : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / Айрапетова К. Г., 1997. – 24 с.
2. Благій О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування / О. Благій // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2015. – № 1. - С. 22 – 25.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
4. Ріпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30–40 років, зайнятих розумовою працею // Молода спорт. наука України, 2003. – № 7, Т.2. – С. 389 – 392.
5. Строганов С. В. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу / С. В. Строганов, І. Ю. Копейко // Педагогіка, психологія та мед. біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 112–114.
6. Ткачук М. І. Кінематичний аналіз техніки виконання вправи «Поштовх довгим циклом» спортсменів високого класу в гирьовому спорті / М. І. Ткачук, К. М. Сергієнко // Молодіж. наук. вісн. Волин. нац. уні-ту ім. Лесі Українки. – «Фізичне виховання і спорт». – 2012. – С. 137–139.
7. Юхно. Ю. О. Силіві та швидкісно-силіві якості важкоатлетів високої кваліфікації / Ю. О. Юхно, К. М. Сергієнко, І. В. Хмельницька // Педагогіка, психологія та мед. біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр; за ред. С. С. Єрмакова– Харків. : ХДАДМ 2010. – № 1. – С. 145–149.

## УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ ФІГУРНИМ КАТАНЯМ

Трачук С. В., Гринчук І. С.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ Україна*

**Вступ.** Відповідно до Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 2 серпня 2005 р. № 458, фізичне виховання дітей та учнівської молоді реалізується також через систему позаурочного дидактичного компонента.

На думку І. Г. Васкан [2], О. І. Шиян О. І. [4], Т. Ю. Круцевич Т. Ю. [5], позаурочний компонент доповнює обов'язковий та сприяє урахуванню індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, природних здібностей та стану здоров'я учнів. Головними завданнями цієї роботи є такі: збереження та зміцнення здоров'я дітей; виховання інтересу до занять у спортивних секціях (гуртках); удосконалення фізичних якостей та спортивних умінь і навичок дітей [5].

Використання фігурного катання та його елементів у позаурочній роботі з фізичного виховання є перспективне. Висока практична значущість занять фігурним катанням визначається комплексним характером впливу на основні функції організму і прояв рухових здібностей [1, 3, 7].

**Мета дослідження** – оцінити рівень розвитку координаційних здібностей дівчат молодшого шкільного віку в позакласних формах організації занять фігурним катанням.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнювати даних наукової літератури; педагогічні методи дослідження; статистичні методи обробки отриманих даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводили на базі школи фігурного катання «Аксель» м. Чернівці, що тривали 7 місяців. У дослідженнях прийняли участь дівчатка 8-9 років ( $n=21$ ).

Результати човникового бігу  $4\times 9$  м, що характеризують спритність у дівчат 8 років покращилися на 10 % ( $14,91 \pm 0,51$  до  $13,52 \pm 0,62$  с), а у дівчат 9 років на 2,5 % ( $12,82 \pm 0,62$  до  $12,51 \pm 0,41$  с). Можна зробити висновок, що у обстежуваного контингенту здатності до диференціювання просторово-часових параметрів рухів покращилися.

За даними В. І. Ляха [6], координаційні здібності – одна із суттєвих ознак рухової підготовки людини. Високий рівень їх розвитку є запорукою успіхів у різних видах діяльності, в нашому випадку • при заняттях фігурним катанням, тому важливою є можливість їх вимірювання та оцінки.

Рівень прояву здібності дівчат 8-9 років до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів має позитивну динаміку. У дівчат 8 років результат покращився на 39 % ( $9,3 \pm 1,05$  до  $6,7 \pm 1,05$  см) і на 14,5 % • у дівчат 9 років ( $6,3 \pm 0,9$  до  $5,5 \pm 1,71$  см).

Аналіз результатів тестування показників рівноваги (тест із відкритими очима) засвідчує, що з віком показники статичної рівноваги у дівчат молодшого шкільного віку також зростають нерівномірно, але поступально. Так, у 8-річних дівчат показник становить  $16 \pm 1,8$  с, а у дівчат 9 років •  $20,1 \pm 3,7$  с.

Аналіз результатів тестування показників рівноваги (тест із закритими очима), що характеризує вестибулярну стійкість дівчат до збереження рівноваги, свідчить про покращення результатів у дівчат 8 років з  $7,3 \pm 1,25$  с до  $8,7 \pm 1,21$  с (це 16 %), а у дівчат 9 років • з  $9,4 \pm 1,07$  с до  $14,5 \pm 1,8$  с (50 %).

За даними спеціальної літератури [3, 6], до чинників, які обумовлюють здатність до зберігання рівноваги, відносять спільну мобілізацію можливостей зорової, слухової, вестибулярної та сомато-сенсорної систем.

Для оцінки балістичної координації рухів було застосовано тест на визначення інтегрального показника координації (ІПК) дівчат молодшого шкільного віку. Цей показник розраховувався за результатами суми відстані стрибків з місця: вперед, назад, праворуч, ліворуч, поділеної на загальний час їх виконання.

У дівчат 8 років інтегральний показник координації покращився від нижче середнього ( $0,48 \pm 0,05$  ум.од) до вище середнього ( $0,58 \pm 0,11$  ум.од), а у дівчат 9 років з вище середнього ( $0,58 \pm 0,11$  ум.од) до доброго ( $0,84 \pm 0,14$  ум.од). За даними літератури [6], діапазоном варіювання дальності стрибків від 2 до 8 м і часового інтервалу – від 6 до 14 с.

**Висновок.** Ефективність розвитку координаційних здібностей дівчат молодшого шкільного віку багато в чому залежить від вікової схильності до виконання рухів різного ступеня складності, а також від використання дидактичних принципів і раціонального застосування відповідних прийомів і методів.

Оцінка та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів у дівчат 8 років покращилася на 39 % і на 14,5 % • у дівчат 9 років. Аналіз результатів тестування показників рівноваги (тест із відкритими очима) засвідчує, що з віком показники статичної рівноваги у дівчат молодшого шкільного віку також зростають нерівномірно, але поступально. Аналіз результатів тестування показників рівноваги (тест із закритими очима), що характеризує вестибулярну стійкість дівчат до збереження рівноваги, свідчить про покращення результатів у дівчат 8 років на 16 %, а у дівчат 9 років на • 50 %. У дівчат 8 років інтегральний показник координації покращився від нижче середнього до вище середнього), а у дівчат 9 років з вище середнього до доброго.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вивчення впливу занять фігурним катанням в позаурочних формах занять на рівень фізичного здоров'я дівчат молодшого шкільного віку.

#### **Література**

1. Бомпа О. Т. Подготовка юных чемпионов: программы и тесты: от 6 до 18 / О. Тудор Бомпа. – М.: АСТ Астрель, 2003. – 260 с.
2. Васкан І. Г. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : 13.00.02 / Іван Георгійович Васкан ; Східноєвропейський НУ ім. Л. Українки. – Луцьк, 2015. – 20 с.
3. Добринський В. С. Розвиток координаційних здібностей дітей шкільного віку: метод. рек. для вчителів фізичного виховання / В. С. Добринський. – Луцьк: Вежа, 2003. – 32 с.
4. Здорова школа: аспекти моніторингу: навч. посіб. / [О. І. Шиян, Ю. О. Павлова, Л. Кудрик та ін.]. – Львів : Кольорове небо, 2013. – 122 с.
5. Круцевич Т. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах / Т. Круцевич // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 72–80.
6. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: Дивизион, 2006. – 290 с.
7. Медведева И. М. Фигурное катание на коньках: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / И. М. Медведева. – К.: Олимп. лит., 1998. – 224 с.



## ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКІ РОКИ

Фідірко М. О.

*Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, Україна*

**Вступ.** Проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих спеціалістів з високим рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. У зв'язку з цим адаптація молодих фахівців до нових умов праці вимагає від них глибоких професійних знань, стійкої працездатності та міцного фізичного здоров'я.

Дослідження, що стосуються напрямів та перспектив використання оздоровчо-рекреаційних технологій для забезпечення якості життя людини, дали змогу розв'язати лише окремі науково-практичні питання щодо формування належної якості життя (В. О.Кашуба, С. М. Футорний, О. В.Андрєєва, І. І.Вовченко, О. А.Томенко, Т. Ю. Круцевич та ін.). Формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували О. М.Вацеба, О. Д.Дубогай, М. Д.Зубалій, Р. Т.Раєвський, А. Г. Рибковський, Б. М. Шиян, П. І. Щербак, С. М. Канішевський та інші [1-4].

Багатьма вченими зазначається, що здоровий спосіб життя (ЗСЖ) виражає орієнтованість індивіда на зміцнення і розвиток особистого та громадського здоров'я, реалізує найбільш цінний вид профілактики захворювань - первинну профілактику, сприяє задоволенню життєво важливої потреби в активних тілесно-рухових діях, фізичних вправах. У дослідженнях також вважається, що ЗСЖ студентської молоді повинен в обов'язковому порядку включати наступні практичні компоненти, що забезпечують здоров'я: раціональну працю; раціональне харчування; раціональну рухову активність; загартовування організму; особисту гігієну; відмову від шкідливих звичок; активну взаємодію з природою; оптимальні особистісні взаємини; мотивацію до здоров'я та здорового способу життя [3,4,5].

Аналіз даних наукових джерел свідчить про значну активізацію досліджень вітчизняних та зарубіжних учених щодо проблеми фізичного виховання та дотримання здорового способу життя у студентські роки. Основними причинами негативного стану здоров'я майбутніх фахівців є дефіцит рухової активності та відсутність у них сформованих ціннісних орієнтацій на підтримку і зміцнення здоров'я. Низький рівень здоров'я студентської молоді вказує на актуальність пошуку шляхів його підвищення. Сьогодні, на жаль, не до кінця виявлено дотримання студентами компонентів здорового способу життя.

**Мета дослідження** – перевірити дотримання студентами національного університету «Одеська юридична академія» чинників, що сприяють зміцненню здоров'я та виявити відсоток студентів, які реально використовують їх на етапі вузівського навчання.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літератури з проблеми здоров'язбереження і формування у студентів потреби в здоровому способі життя; анкетування; математична обробка результатів дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для вирішення завдання дослідження ми провели анкетування, розроблене проф. Р.Т.Раєвським. У дослідженні взяли участь 124 студентки I курсу судово-адміністративного факультету національного університету «Одеська юридична академія» та 116 студенток IV курсу цього ж факультету, які відповідали на запропоновані питання і вибирали один з найкращих для себе варіантів. Питання були згруповані за розділами: особливості раціональної студентської праці, особливості харчування, рухова активність, особиста гігієна та загартовування. У результаті проведеного дослідження встановлено, що 53% студенток першого курсу працюють на заняттях в міру своїх можливостей і лише іноді - 37%, дуже рідко – 10 %. Анкетування студенток IV курсу доводить, що вони змінили відповіді: 65% працюють на заняттях в міру своїх можливостей, лише іноді 32%, дуже рідко – 3 %. У 31 % першокурсниць робоче навантаження не перевищує їх фізичних

можливостей, перевищує іноді - 58 %, у 11 % дівчат – дуже рідко. У 26 % опитаних студенток IV курсу робоче навантаження не перевищує їх фізичних можливостей, перевищує іноді - у 65 % і дуже рідко у 9 %. Тільки 30 % студенток I курсу раціонально чергують працю з відпочинком, більша частина студенток лише іноді – 53 %, 17 % відповіли «дуже рідко». На IV курсі 53% студенток раціонально чергують працю з відпочинком, іноді – 40 %, і тільки 7 % відповіли «дуже рідко». Профілактикою втоми і щоденним відновленням після занять займається менша частина першокурсниць – 13 % дівчат, 59 % - тільки іноді, 28 % ніколи чи дуже рідко. А у студенток IV курсу профілактикою втоми і щоденним відновленням після занять займаються 23 %, 63 % - тільки іноді, 14 % дуже рідко. Всього 24 % студенток I курсу організують свій відпочинок в кінці тижня, 65% - повноцінно відпочивають в канікулярний час, 11 % ніколи не відпочивають повноцінно. У студенток IV курсу результати змінилися таким чином: 37 % організують свій відпочинок в кінці тижня, 56 % - повноцінно відпочивають в канікулярний час, 7 % ніколи не відпочивають повноцінно.

Отримані нами результати співпадають з даними, одержаними іншими дослідниками, що доводить об'єктивний стан проблеми.

#### **Висновки:**

1. Студентки I курсу юридичної академії не завжди включають у свій розпорядок дня компоненти ЗСЖ, а якщо і включають, то лише епізодично.

2. Розуміння студентами цінності здоров'я та вміння визначати рівень свого здоров'я, виховання у студентів стійкого інтересу та потреби до занять фізичним вихованням є найважливішим завданням вищого навчального закладу, що значно впливає на здійснення професійної діяльності на належному рівні.

Невиконання студентами ЗСЖ необхідно розглядати як проблему педагогічну, де головним завданням буде формування умінь і навичок планування свого часу, виховання морально-духовного потенціалу як одного з елементів культури студентів, які вже зараз повинні думати про своє майбутнє.

Зважаючи на актуальність проблеми та необхідність її детального вивчення, у подальшому дослідженні планується розробити методичні рекомендації, які б допомогли студентам оптимізувати процес формування здорового способу життя.

#### **Література**

1. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Навч.посібник / С. М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.

2. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

3. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов /Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008. – С.194-224.

4. Филипов М. М. Методические рекомендации по самоконтролю за функциональным состоянием организма и работоспособностью студента.– К.: КНИГА, 1991. – 20 с.

5. Фурманов А. Г. Принципы регламентирования здорового образа жизни //Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: Материалы междунар. науч.-практ.конф. – Мн.: БГАФК, 2003. – С. 98

## ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ У ПРОГРАМАХ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Чеверда А., Редзюк Р.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** В сучасному суспільстві діти шкільного віку все більше часу приділяють розвитку інтелектуальних здібностей та виконанню одноманітної роботи без застосування фізичної активності [2]. Це супроводжується лише мінімальними зусиллями, роботою м'язів дуже низької інтенсивності, навантаженнями, що недостатні для нормальної життєдіяльності організму. Все це спричиняє гіподинамію та призводить до різноманітних порушень постави [4]. Результати численних досліджень свідчать про значне поширення функціональних відхилень з боку опорно-рухового апарату серед дітей шкільного віку: від 60 до 80 % з них, за даними різних авторів, мають різні порушення постави [3]. За даними Міністерства охорони здоров'я України, 90 % учнів мають відхилення у стані здоров'я і за період навчання у школі рівень здоров'я учнів погіршується у чотири – п'ять разів [2, 4]. Особливу проблему становлять захворювання хребта: у 70–80 % школярів спостерігаються патологія постави, у 20 % – деформації хребта [5]. У програмах фізичного виховання передбачено формування правильної постави, але не визначено засоби та методи вирішення цього завдання. Особливості вправ, що спрямовані на профілактику й корекцію дефектів постави, часто не дозволяють повною мірою забезпечити емоційність занять.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати можливість та доцільність використання спортивних танців у програмах профілактики порушень постави дітей шкільного віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз даних фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, інформаційних ресурсів мережі Інтернет; аналіз та узагальнення вітчизняного та зарубіжного досвіду з досліджуваної проблеми; логіко-теоретичний аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Науковці зазначають, що правильна постава обумовлює здоров'я організму в цілому [3, 5]. На жаль, кількість школярів, які мають правильну поставу, знижується з року в рік. Через неправильну поставу надалі формуються фіксовані деформації хребта, що негативно позначається на функціонуванні внутрішніх органів: порушується робота серця, легенів, органів травлення. Дослідники наголошують, що ефективним інструментом профілактики порушень постави є заняття спортивними танцями [5]. Якщо заняття починати в дитячому віці, формується правильна постава, задіюються всі групи м'язів, значно покращується координація, відчуття тіла у просторі. Специфічні рухи та вправи допомагають розвинути силу м'язів, формують м'язовий корсет тулуба. Танцювальні елементи розвивають гнучкість та еластичність скелетних м'язів, сприяють покращенню відчуття положення тіла у просторі та пристосовують м'язи-стабілізатори до утримання вертикального положення тіла, підвищують швидкість реакції на несподівану зміну напрямку руху. Відбувається вдосконалення динамічного балансу людини. Суттєвих результатів у профілактиці порушень постави дітей шкільного віку можливо досягнути завдяки використанню різних засобів рухової активності [1]. Значним інтересом у дітей даного віку користуються спортивні танці, які можна успішно використовувати у програмах профілактики та корекції нефіксованих порушень опорно-рухового апарату. Танці із Європейської програми допомагають розвинути силу м'язів спини та їх здатність до виконання статичних навантажень. Танці Латиноамериканської програми значно підвищують рухливість хребта, скелетних м'язів та пристосовують м'язи до значного обсягу динамічних навантажень. Системний аналіз фахової літератури та практичного досвіду з проблеми дослідження дозволив встановити, що заняття спортивними танцями у дитячому віці в ігровій формі привчає дітей до фізичних навантажень, що забезпечує збалансований розвиток м'язів та будови

тіла на початку їх формування. Заняття танцям допомагають формувати правильну поставу, яка буде залишатися такою протягом усього життя, реалізують потребу дітей у руховій активності – кінезофілію. Заняття у підлітковому віці допоможуть виправити порушення постави, укріпити м'язи корсета тулуба, надати природну базу рухів та вправ для покращення адаптації до фізичних навантажень, легко подолати період гетерохронності лінійного росту тіла та розвитку скелетних м'язів, сприятимуть профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, підтримувати силу м'язів спини та корсета, нейтралізувати побічні ефекти «сидячої» роботи або роботи з малою фізичною активністю, обмеженою рухливістю. Крім того, регулярні заняття спортивними танцями позитивно впливають на розвиток організму, гармонійне функціонування всіх органів, покращують психоемоційний стан дітей.

Можна впевнено констатувати, що такі заняття є одним із найбільш ефективних, гармонійних та приємних засобів для профілактики порушень постави дітей шкільного віку.

**Висновки.** В результаті дослідження встановлено, що використання доступних і привабливих в емоційному плані засобів спортивних танців підвищить мотивацію дітей шкільного віку до оздоровчих занять.

#### **Література**

1. Андреева О. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 29 – 43.
2. Андреева Е. Инновационные технологии в физическом воспитании учащихся младших классов / Е. Андреева, С. Иващенко, Ю. Шепотинник // XVIII Междунар. науч. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Казахстан, 2014. – Т. 2. – С. 46 – 50.
3. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба – К. : Олимп. лит., 2003. – 280 с.
4. Петрович В. В. Управління формуванням постави молодших школярів засобами фітбол-гімнастики / В. В. Петрович // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ міжнар. наук. конгр. – К., 2005. – С. 272.
5. Рожкова Т. Використання засобів фізичної реабілітації в технології корекції постави у висококваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в спортивних танцях /Т. Рожкова // Молодий вчений, 2015. – № 10 (25). – С. 212–214.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ 17 – 19 РОКІВ

Чуйко О. О.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Вступ.** В Україні на сьогодні досить гостро стоїть проблема погіршення здоров'я студентської молоді. Ця обставина вказує на те, що необхідно удосконалити процес фізичного виховання, зокрема у вищій школі [1, 4].

Дослідження науковців [2, 5] вказують на те, що у студентів вищих навчальних закладів спостерігається зниження рівня загальної фізичної роботоздатності, адаптивних можливостей, суттєве зростання ступеня функціонального напруження регуляторних механізмів основних фізіологічних систем організму.

Проте сучасні соціально-економічні умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, роботоздатності та функціонального стану організму. Тому питання підбору засобів та методів фізичного виховання, спрямованих на здобуття максимального оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою, особливо важливі [2-4].

Дослідженнями вчених [6, 7] доведено ефективність секційної форми роботи зі студентами. Останнім часом у молодіжному середовищі великим попитом користуються різні види єдиноборств. Набирає популярності такий вид як тайський бокс, що має різнобічний вплив на організм тих, хто займається. Саме тому розробка програм секційних занять з цього виду спорту зі студентською молоддю буде мати велике практичне та теоретичне значення.

**Мета дослідження** – визначити рівень фізичного здоров'я студентів 17 – 19 років для побудови програми секційних занять з використанням засобів тайського боксу.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою побудови програми секційних занять з тайського боксу, що буде сприяти покращенню функціональних можливостей тих, хто займається, нами проведено аналіз фізичного здоров'я студентів 17 – 19 років, які навчаються на I – II курсах у ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури» за спеціальностями «Промислове та цивільне будівництво», «Економіка підприємства». У дослідженні взяли участь 77 юнаків 17 – 19 років, серед яких 17-річних – 16 чоловік, 18-річних – 36, 19-річних – 25 чоловік. Середній вік учасників – 18,12 року. Всі обстежені належать до основної медичної групи.

Для оцінки соматичного здоров'я юнаків використано методику Г. Л. Апанасенка. За результатами нашого дослідження масо-зростовий індекс юнаків відповідає середньому рівню зі значенням  $412,38 \text{ г} \cdot \text{см}^{-1}$  (0 балів). Життєвий індекс має значення  $51,02 \text{ мл} \cdot \text{кг}^{-1}$  та відповідає нижчому за середній рівень (1 бал). Індекс Робінсона – 80,55 ум.од. і належить до вищого за середній рівня (3 бали). На відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с юнаки витратили в середньому 2 хв. 11 с, що відповідає нижчому за середній рівню (1 бал). Силовий індекс має низький рівень (0 балів) з результатом 56,34%. Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я студентів відповідає нижчому за середній рівню і становить 5,08 бала.

Загальна оцінка рівня здоров'я студентів за методикою Г. Л. Апанасенка дозволяє розподілити обстежених юнаків на три групи за рівнями соматичного здоров'я: низький (45,45% студентів); нижче середнього (48,05% студентів) та середній (6,5% студентів). Осіб із вищим за середній та високим рівнями фізичного здоров'я виявлено не було.

Отримані дані свідчать про «небезпечний» рівень фізичного здоров'я студентів, що потребує його корекції.

**Висновки.** Оцінка показників фізичного здоров'я юнаків 17–19 років свідчить про необхідність розробки та впровадження програм занять, спрямованих на покращення фізичного стану. Результати, отримані в ході експерименту, показали переважно низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я. Саме тому при підборі вправ у заняттях з тайського боксу необхідно приділити особливу увагу підвищенню рівня функціональних показників серцево-судинної та дихальної систем студентів. Для цього у секційні заняття можна включати окрім загальноорозвиваючих, спеціально-підготовчі та спеціальні вправи оздоровчого характеру.

#### **Література**

1. Бойко Д. В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації / Д. В. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2012. – №1. – С. 22 – 25.
2. Бугайчук Н. Способи оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на сучасному етапі / Н. Бугайчук // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – №4 (55). – С. 56 – 59.
3. Верблюдов І. Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук. з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / І. Б. Верблюдов. – Х., 2007. – 20 с.
4. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів ВУЗів / Л. С. Ібрагімова // Молодий вчений. – 2016. – № 3 (30). – С. 611 – 615.
5. Ольховий О. М. Теоретико-методологічний аспект професійно спрямованої системи фізичної підготовки / О. М. Ольховий // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту. – 2014. – Вип. 118 (2). – С. 160 – 164.
6. Цись Д.І. Спортивна спрямованість занять з фізичного виховання – один із чинників підвищення фізичної підготовленості студентської молоді / Д. І. Цись // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – №3. – С. 5 – 7.
7. Чередниченко И. Изменение показателей физической подготовленности юношей 18–19 лет в процессе секционных занятий с комплексным использованием средств спортивных игр / И. Чередниченко, О. Соколова, Н. Маликов // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2016. – №3. – С. 239 – 243.

## НАВЧАННЯ НА ОСНОВІ ІНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГІЙ (E-LEARNING) В ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ: ПРОБЛЕМА РЕАЛІЗАЦІЇ

Шинкарук О. А., Денисова Л. В., Харченко Л. А., Герасименко С. О.,  
Голованова Н. Л., Степаненко О. О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Сучасна система вищої освіти, яка відповідає вимогам часу, є одним з найголовніших чинників зростання якості людського капіталу, генератором нових ідей, запорукою динамічного розвитку економіки і суспільства в цілому. Для того, щоб українська вища освіта по-справжньому ефективно виконувала ці важливі завдання, необхідне її оновлення з урахуванням актуальних світових тенденцій розвитку освіти у широкому соціально-економічному контексті [4, 5].

В умовах переходу від постіндустріального до інформаційного суспільства, бурхливого розвитку й накопичення інформації виникає потреба у фахівцях, які здатні швидко оновлювати й поповнювати свої знання і вміння. З іншого боку, в умовах швидкого розвитку й вимог суспільства щодо використання інформаційних технологій (як таких, що швидко розвиваються) і нових галузей та напрямків діяльності, з'являється потреба у перекваліфікації фахівців. Прискорення часу, що спостерігається внаслідок глобалізаційних процесів, також спонукає багатьох отримувати нову освіту або підвищувати свій кваліфікаційний рівень без відриву від основної роботи або дистанційно [1–3].

**Мета дослідження** – дослідити проблему реалізації навчання на основі інтернет-технологій (e-learning) у вищих навчальних закладах фізичної культури і спорту.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної, науково–методичної літератури, даних мережі «Internet», опитування, систематизація та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розвиток інформаційно-комунікаційних технологій на сьогодні досягнув такого рівня, що системи створення єдиного середовища в межах одного навчального закладу (чи декількох) стає доступним і надає багато можливостей для реалізації дистанційної форми навчання [4, 5]. На сучасному етапі навчання на основі інтернет-технологій (e-learning) необхідно розглядати як спосіб організації засвоєння інформації, заснований на використанні сучасних інформаційних і телекомунікаційних технологій, що дозволяють здійснювати навчання на відстані, що виключає безпосередній контакт викладача зі студентом. В умовах діяльності ВНЗ спортивного профілю є значна частка студентів – спортсменів збірних команд України з видів спорту, які не завжди мають змогу відвідувати заняття у зв'язку з напруженим графіком тренувань та участі у змаганнях. Особливе місце займають студенти – спортсмени з інвалідністю. У зв'язку з цим впровадження навчання на основі інтернет-технологій саме в таких закладах є вкрай важливішим.

Таке навчання відбувається в середовищі, що дозволяє передавати великі обсяги різної інформації на відстані. Навчання на основі інтернет-технологій (e-learning) є одним із головних шляхів інформатизації і автоматизації освіти й використання новітніх технологій у навчанні, слугує підвищенню ефективності освіти як такої.

Національною програмою “Освіта” (Україна ХХІ ст.) передбачено забезпечення розвитку освіти на основі нових прогресивних концепцій, запровадження у навчально-виховний процес новітніх педагогічних технологій та науково-методичних досягнень, створення нової системи інформаційного забезпечення освіти, входження України у трансконтинентальну систему комп'ютерного інформування [1, 2].

Розвиток освітньої системи в Україні повинен призвести до:

- розширення доступу до всіх рівнів освіти, реалізації можливостей її одержання для великої кількості молодих людей, включаючи тих, хто не може навчатись у вищих навчальних закладах за традиційними формами внаслідок браку фінансових або

фізичних можливостей, професійної зайнятості, віддаленості від великих міст, престижних навчальних закладів тощо;

- реалізації системи безперервної освіти “через все життя”, включаючи середню, довузівську, вищу та післядипломну;

- індивідуалізації навчання при масовості освіти [2, 3].

Впровадження навчання на основі інтернет-технологій (e-learning) сприятиме розвитку безперервної освіти, підвищенню рівня кваліфікації фахівців у сфері фізичної культури і спорту, та наближенню навчальних послуг до їх потенційних користувачів, що територіально віддалені від університетів.

Відсутня чітко сформульована стратегія дистанційної освіти в Україні. Невисокий рівень комп’ютеризації суспільства та системи освіти зокрема, низьке освоєння навчальними закладами сітєвих інформаційних технологій, несформованість національного освітнього простору в Web-середовищі тощо не дають змоги реалізувати значні потенційні можливості навчання на основі інтернет-технологій (e-learning).

**Висновок.** Для подальшого розвитку ринку освітніх послуг, вирішення низки соціальних проблем, реального впровадження навчання на основі інтернет-технологій (e-learning) у вищому навчальному закладі фізичної культури і спорту необхідно:

— осмислення на державному рівні, органами управління освітою, керівництвом та професорсько-викладацьким складом навчальних закладів, широкими педагогічними спільнотами доцільності й об’єктивної необхідності та можливості впровадження навчання на основі інтернет-технологій (e-learning) у вітчизняну освіту;

— створення науково обґрунтованої системи освіти та умов, що забезпечать її стійке функціонування та подальший розвиток. Для запобігання кон’юнктурних підходів та помилок минулого (програмоване навчання тощо) необхідно з самого початку надати системі соціально-педагогічну спрямованість.

— використовуючи існуючі та новостворені телекомунікаційні мережі (як наприклад, УРАН), доцільно, насамперед, формувати у Web-середовищі систематизований вітчизняний освітній простір як інформаційну основу розгортання повномасштабної системи освіти на основі інтернет-технологій (e-learning) ;

— з урахуванням нових функцій викладача та особливостей навчання в системі освіти на основі інтернет-технологій (e-learning) забезпечити підготовку та підвищення кваліфікації педагогічних кадрів для дистанційного навчання.

### Література

1. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18/print1389899592029395>
2. Закон України від 4 лютого 1998 року № 74/98-ВР "Про Національну програму інформатизації". - <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/74/98-вр> 2. Закон України від 17 січня 2002 року №2984-III «Про вищу освіту». - <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2984-14>
3. Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні, затверджена постановою МОН від 20 грудня 2000р. - <http://www.osvita.org.ua/distance/pravo/00.html>
4. Денисова Л.В. Хмарні технології в освітньому процесі вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту: стан питання та перспективи застосування / Л.В. Денисова //Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. – Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2014.–Вип.118(2)–С. 35-38
5. Шинкарук О. Впровадження інноваційних технологій в навчальний процес вищих навчальних закладів: вітчизняний досвід / Шинкарук Оксана // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: збірник наукових праць. – Вип. № 3. – Вінниця, 2017. – С.490-505



## МЕТОДИКА ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ СРЕДНЕГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РАЗЛИЧНОГО СОМАТОТИПА

Якубовский Д.А., Зимницкая Р.Э.

*Белорусский национальный технический университет, Минск, Беларусь*

**Введение.** В последнее время наблюдается стремительное развитие индустрии фитнеса, в которой научное обоснование содержания тренировочного процесса по темпам прогрессирования уступает другим его составляющим (оборудование мест для занятий, производство биологически активных добавок, спортивной одежды и инвентаря) [1]. В отдельных исследованиях установлено, что значительное число занимающихся фитнесом не в полной мере удовлетворены результативностью тренировок. Особенно остро эта проблема стоит у лиц, тренирующихся 6 месяцев и более, которые достигают физического плато [2]. На данном этапе тренировочного процесса необходима индивидуализация развивающих воздействий, с адекватным выбором средств и методов, научно обоснованным расчетом физической нагрузки.

Перспективным направлением решения указанной проблемы является учет соматотипа занимающихся, для которых характерна специфическая скорость перестроения в клетках, органах и системах в ответных реакциях на раздражители биотического и абиотического характера.

**Цель исследования** – разработать и апробировать методику фитнес-тренировки женщин 25–35 лет среднего уровня физической подготовленности различного соматотипа.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетный опрос, антропометрические измерения, биомпидансный анализ, совокупность методов функционального обследования, контрольные упражнения, педагогический эксперимент, методы математической статистики

Исследование было организовано в несколько этапов. На первом этапе проводился анкетный опрос на предмет определения доминирующих мотивов общего и частного порядка занятий физическими упражнениями женщин в возрасте 25–35 лет, занимающихся фитнесом более 6 месяцев – 114 испытуемых (астеники – 26, нормостеники – 63, гиперстеники – 25). В рамках второго этапа определялась направленность фитнес-тренировок лиц различного соматотипа, подбирались средства и методы тренировочных воздействий, устанавливались параметры физических нагрузок. На заключительном этапе исследования проводился педагогический эксперимент длительностью 6 месяцев, в котором были сформированы две группы испытуемых – экспериментальная группа (ЭГ – 36 испытуемых) и контрольная группа (КГ – 36 испытуемых). В них вошли женщины 25–35 лет среднего уровня физической подготовленности с равно подобраным соотношением соматотипов (астеники – 12, нормостеники – 12, гиперстеники – 12). Содержание тренировочного процесса у обеих групп было представлено 4 занятиями в неделю, где фитнес-тренировки, направленные на повышение выносливости (преимущественно работа на «кардио-тренажерах»), чередовались с фитнес-тренировками, направленными на повышение силовых способностей (преимущественно занятия атлетической гимнастикой в тренажерном зале). Экспериментальным фактором выступала разработанная методика повышения уровня физического состояния, состоящая из направленного развития выносливости и силовых способностей со строго установленными параметрами физических нагрузок.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Выявленные в ходе анкетирования доминирующие мотивы общего и частного порядка позволили определить направленность фитнес-тренировки испытуемых (таб. 1).

Таблица 1 – Направленность фитнес-тренировки женщин 25–35 лет среднего уровня физической подготовленности различного соматотипа

Соматотип	Общая цель	Частная цель	Задача
Астеник	Повышение уровня физического состояния	Оптимизация компонентного состава тела путем равнозначного уменьшения жировой массы и увеличения мышечной массы	1. Повысить анаэробный лактатный и анаэробный алактатный компоненты выносливости. 2. Увеличить собственно-силовые способности преимущественно путем мышечной гипертрофии. 3. Увеличить скоростно-силовые сп-ти.
Нормостеник		Оптимизация компонентного состава тела путем преимущественного уменьшения жировой массы и умеренного увеличения мышечной массы	1. Повысить аэробную мощность и анаэробный алактатный компоненты выносливости. 2. Увеличить собственно-силовые способности преимущественно путем внутримышечной координации. 3. Увеличить скоростно-силовые сп-ти
Гиперстеник		Оптимизация компонентного состава тела путем преимущественного уменьшения жировой массы и сохранения мышечной массы.	1. Повысить аэробную емкость и анаэробный алактатный компоненты выносливости. 2. Увеличить силовую выносливость. 3. Увеличить скоростно-силовые сп-ти.

Указанные цели и задачи достигались и решались соответственно при помощи разработанной методики фитнес-тренировки, включавшей реализацию специфических для лиц каждого соматотипа фитнес-программ (табл. 2).

Таблица 2 – Содержание фитнес-программ женщин 25-35 лет среднего уровня физической подготовленности различного соматотипа

Вид тренировочных занятий	Соотношение тренировочных занятий		
	Астеник	Нормостеник	Гиперстеник
Аэробная емкость	14 (16 %)	18 (21 %)	26 (30 %)
Аэробная мощность	13 (15 %)	17 (19 %)	9 (10 %)
Анаэробно-лактатная	10 (11 %)	2 (2 %)	2 (2 %)
Анаэробно-алактатная	14 (16 %)	14 (16 %)	14 (16 %)
Собственно-силовая – фактор мыш. гиперт.	12 (14 %)	2 (2 %)	2 (2 %)
Собственно-силовая – фактор внутримыш. коорд.	2 (2 %)	12 (14 %)	2 (2 %)
Скоростно-силовая	10 (11 %)	10 (11 %)	10 (11 %)
Силовая выносливость	13 (15 %)	13 (15 %)	23 (27 %)

Обоснованием эффективности разработанной методики фитнес-тренировки является достоверный прирост показателей физического состояния испытуемых ЭГ по сравнению с КГ, по завершению педагогического эксперимента (табл. 3).

Таблица 3 – Динамика отдельных показателей физического состояния испытуемых КГ и ЭГ в процессе формирующего педагогического эксперимента

Показатели	В начале ФПЭ			В конце ФПЭ		
	КГ	ЭГ	p	КГ	ЭГ	p
ЖЕЛ, л	3370±190	3340±200	p>0,05	3490±220	4230±240	<b>p&lt;0,05</b>
Доля ЖМ, %	29,1±1,4	28,7±1,5	p>0,05	26,9±1,2	20,5±1,2	<b>p&lt;0,05</b>
Доля СММ, %	33±1,1	33,5±1,1	p>0,05	35,3±1,2	40,4±1,3	<b>p&lt;0,05</b>
ЧСС, уд/мин	75,8±2,2	75,5±2,2	p>0,05	72,3±2	66,2±1,8	<b>p&lt;0,05</b>
МПК, мл/мин/кг	38,9±1,7	39,7±1,6	p>0,05	42,1±1,9	47,8±2	<b>p&lt;0,05</b>

**Выводы.** Методика фитнес-тренировки женщин 25–35 лет среднего уровня физической подготовленности имеет упорядоченную совокупность компонентов (цель, задачи, средства, методы, параметры нагрузки), специфических для представителей конкретного соматотипа (астеник, нормостеник, гиперстеник).

#### **Литература.**

1. Якубовский Д. А. Фитнес – это увлекательный путь к здоровью / Д. А. Якубовский // Здоровы лад жыщя. 2015. – № 10. – С. 48–51.
2. Thompson W. R. Worldwide survey reveals fitness trends for 2013 / W. R. Thompson // ACSM's Health & Fitness Journal. – 2012. – №16 (6). – P. 8–17 (in English).

## ІІІ НАПРЯМ. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

### ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ З СПОРТИВНИМ РЕЗУЛЬТАТОМ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

Андреюк Н. Л.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Відомо, що тренування в окремих видах спорту удосконалює органи чуття спортсмена: периферичний зір у представників ігрових видів спорту; глибинний окомір і гостроту зору у стрільців [4]. Вважають, що спортивні тренування у багатьох видах спорту відзначаються складною структурою рухів, також впливають на вестибулярну функцію, тим самим підвищуючи її стійкість [4- 6]

На думку деяких авторів [1-3], змагальні поєдинки, що проходять в умовах жорсткого ліміту часу, вимагають високого рівня функціонування вестибулярної системи, що забезпечує рухову діяльність спортсменів. В арсеналі фехтувальників велика кількість різних пересувань, ухилів, ударів та уколів з різкою зміною бойової дистанції, при виконанні яких на вестибулярний аналізатор спортсмена діє комплекс прискорень. Кора головного мозку регулює вестибулярні функції умовно-рефлекторно, тобто найбільш тонкі і складні установки тіла людини на постійне збереження рівноваги не є вродженими, а формуються в процесі життя [7]. Виходячи з цих даних, можна припустити, що рівень вестибулярної стійкості фехтувальника впливає на його спортивний результат.

**Мета дослідження:** на основі експериментальних даних дослідити взаємозв'язок вестибулярної стійкості зі спортивним результатом фехтувальників.

**Методи дослідження:** визначення ЧСС, рівня вестибулярної стійкості в кріслі Барані за методикою Воячека.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В дослідженнях брали участь 30 фехтувальників, в яких визначали рівень вестибулярної стійкості за допомогою методу Воячека для подальшого порівняння цього показника зі спортивним результатом. Критерієм результату було обрано загальнонаціональний рейтинг фехтувальників України. Враховуючи, що спортсмени, які брали участь в дослідженні, належать до різних вікових груп та змагаються на різних видах зброї, визначали місце в рейтингу їх вікової категорії (юніори, дорослі) та згідно з видом зброї (рапіра, шпага, шабля).

Показник місця спортсмена в рейтингу потім порівнювали з вестибулярною його стійкістю.

У ході визначення взаємозв'язку між вестибулярною стійкістю спортсменів і результатами їхнього змагальної діяльності було визначено, що взаємозв'язок між цими показниками є, проте він не надто значний. Коефіцієнт кореляції між даними показниками дорівнює 0,43 (середня кореляція).

Отримані дані свідчать про те, що хоча вестибулярна стійкість і впливає на результат змагальної діяльності у фехтувальників високої кваліфікації, проте вплив цей не є вирішальним. Адже фехтування – це спортивне єдиноборство, результат в якому залежить від дуже багатьох факторів і часто в фінал змагань проходять спортсмени, які не характеризуються високим рівнем техніки чи координаційних спроможностей, проте за рахунок високих розумових здібностей, тактичних новинок і морфологічних особливостей будови тіла випереджають технічних і спритних спортсменів.

Однак, враховуючи, що майже всі обстежені фехтувальники, котрі отримали хороші оцінки з вестибулярної стійкості, є членами збірних команд, можемо припустити, що висока вестибулярна стійкість є важливою умовою для росту спортивної майстерності не тільки у фехтувальників високої кваліфікації, а й у молодих спортсменів.

Виходячи з цього припущення, в подальших дослідженнях планується визначити, як впливає вестибулярна стійкість спортсменів на зміни спортивних результатів молодих фехтувальників.

### Література

1. Климачев В. А. Экспресс-контроль и индивидуализация технической подготовки юных боксеров с учетом вестибулярной устойчивости: дис. ... канд. пед. наук: 03.00.04. / В. А. Климачев. – СПб., 2000. – 178 с.
2. Минин В. В. Реакции сердечно-сосудистой и центральной нервной систем на вестибулярные раздражения у боксеров с различным уровнем вестибулярной устойчивости: дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / В. В. Минин – Симферополь, 2007. – 141 с.
3. Таймазов В. А. Особенности взаимосвязи двигательной асимметрии боксеров различной манеры ведения боя с показателями их вестибулярной устойчивости / В. А. Таймазов, В. В. Федоров // Тренажеры для вестибулярной тренировки и методы объективного педагогического контроля: сб. науч. тр.; под ред. В. Г. Стрельца. – Л., 1988. – С. 55–61.
4. Чинкин А. С. Оценка влияния спорта на вестибулярную устойчивость / А. С. Чинкин, Р. И. Хуснуллина // Успехи современного естествознания. – 2006. – № 4. – С. 100.
5. Хуснуллина И. Р. Влияние вестибулярной нагрузки на сердечно-сосудистую систему и двигательные реакции детей и подростков, занимающихся прыжками на лыжах с трамплина: дис. канд. биол. наук: 03.00.13. / И. Р. Хуснуллина – Казань, 2008. – 139 с.
6. Шаров Б. Б. Основы теории функциональных систем в физиологии экстремальных состояний / Б. Б. Шаров – Челябинск, 2003. – 84 с.
7. Dieterich M. Dizziness / M. Dieterich // Neurologist. – 2004. – Vol. 10(3). – P. 154–164.

## ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ ФАХІВЦІВ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОШУКОВО-РЯТУВАЛЬНИХ РОБІТ В ГІРСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ

Байбак О. Ю.

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна*

**Вступ.** Під час навчального процесу курсанти Державної служби України з надзвичайних ситуацій проходять загальну і спеціальну фізичну підготовку. Однак при підготовці фахівців для проведення пошуково-рятувальних робіт (ПРР) в гірській місцевості необхідно враховувати не тільки рівень фізичної підготовленості рятувальника, а й кліматичні особливості гірської місцевості, що чинять вплив на ефективність проведення рятувальних робіт [1-3]. Під час підготовки рятувальників для дій в гірській місцевості необхідно враховувати, що зі збільшенням висоти знижується концентрація кисню в повітрі, і барометричний тиск (приблизно 35 мм рт. ст. на кожні 400-500 м підйому), що призводить до гіпоксемії та гіпоксії тканин. Крім того, ці процеси також впливають на психологічні аспекти роботи рятувальника [5-7]. Таким чином, для ефективного проведення ПРР в гірській місцевості необхідно враховувати не тільки рівень фізичної та спеціальної підготовленості рятувальника, а й психофізіологічної.

**Мета дослідження** – визначити основні вимоги до психофізіологічної підготовленості рятувальників для проведення ПРР в гірській місцевості.

### **Завдання дослідження:**

1. Визначити природні фактори гірської місцевості, які впливають на ефективність проведення ПРР.
2. Особливості психофізіологічних реакцій організму рятувальників з урахуванням зміни висоти над рівнем моря.
3. Визначити основні критерії відбору, а також методи і засоби підготовки рятувальників для проведення ПРР в гірській місцевості.

**Методи дослідження:** збір та обробка інформації, аналіз науково-методичної літератури та електронних джерел за темою дослідження; моделювання, спостереження, анкетування (опитування).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Однією з важливих особливостей гірської місцевості є той факт, що при збільшенні висоти над рівнем моря і зменшенні загального атмосферного тиску відбувається експоненціальне зниження парціальних тисків азоту і кисню. Однак, кисню в атмосфері майже в чотири рази менше, ніж азоту, в зв'язку з цим парціальний тиск кисню зменшується повільніше, ніж азоту, але саме він визначає реакцію флори і фауни на різних висотах в гірських районах. Парціальний тиск кисню для кожної конкретної висоти над рівнем моря є фактором, що визначає ступінь гіпоксії. Крім того, під час підйому на малих висотах (200-800 м над рівнем моря) відмічається зниження парціального тиску кисню і вуглекислоти в альвеолярному повітрі. Подразнення дихального центру викликає виражену гіпервентиляцію легень і як наслідок посилення кровообігу. На середніх висотах (800-1800 м над рівнем моря) зростають легенева вентиляція і хвилинний обсяг серця. Подразнення кровотвірного апарату призводить до посилення еритропоезу і збільшення вмісту гемоглобіну [5-7].

На великих висотах (понад 1800 м), досить часто виникає синдром, відомий під назвою «гірська хвороба». Однак необхідно зазначити, що численні спостереження туристів, рятувальників і лікарів відмічають індивідуальність виникнення даного синдрому. Багато фахівців стверджують, що на виникнення та ступінь розвитку гірської хвороби передовсім впливає рівень фізичної підготовленості і стан здоров'я [7]. Однак, також необхідно відзначити не менш важливий фактор - резистентність, який є наслідком індивідуальної стійкості організму до несприятливих змін, обумовленої різними факторами видової та індивідуальної стійкості. Резистентність до нестачі кисню може бути знижена: при недостатньому рівні фізичної або психологічної

підготовленості; в результаті перенесених у дитинстві інфекційних захворювань або отриманих травм (струс мозку і тощо), захворювань печінки або серцево-судинної системи.

Також необхідно відзначити вплив кліматичних факторів на психологічну стійкість, так як розвиток гіпоксії може викликати дратівливість, апатію і тощо.

Таким чином, можна стверджувати, що процес підготовки рятувальників повинен враховувати кліматичні особливості гірської місцевості, а також рівень особистої резистентності до нестачі кисню, та психологічну стійкість. Отже, одним з основних методів підготовки рятувальника для проведення ПРР в гірській місцевості є метод імітаційного моделювання, що дозволяє на спеціальній смузі перешкод виконувати імітацію кліматичних умов і умов професійної діяльності в гірській місцевості [1-4].

#### **Висновки.**

1. Визначено, що природними факторами, які впливають на ефективність проведення ПРР в гірській місцевості, є: особливості рельєфу, зниження концентрації кисню в повітрі і барометричного тиску (зі збільшенням висоти).

2. Виявлено, що з набором висоти відбувається подразнення дихального центру, що викликають виражену гіпервентиляцію легень і як наслідок – посилення кровообігу. Надалі зростає легенева вентиляція і хвилиний обсяг серця. Подразнення кровотвірного апарату призводить до посилення еритропоезу і збільшення вмісту гемоглобіну. Крім того, на великих і середніх висотах можливе виникнення синдрому «гірської хвороби», що призводить до швидкої втоми, крім того можливий прояв пригніченого стану, дратівливості або апатії.

3. При відборі майбутніх рятувальників необхідно враховувати особистий рівень резистентності до нестачі кисню, психологічну стійкість і загальний рівень стану здоров'я.

#### **Література**

1. Ашанин В. С. Совершенствование тренировочного процесса курсантов Государственной службы чрезвычайных ситуаций Украины для проведения спасательных работ при наводнении в гористой местности методом имитационного моделирования / В. С. Ашанин, А. Ю. Байбак, В.А. Бугорский // Мат. всеукраин. научно-практ. конф. с междунар. участием «Инновационные технологии обучения двигательным действиям в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации». – Севастополь: 2013. – 220 с.

2. Ашанин В. С. Коррекция учебно-тренировочного процесса курсантов Государственной службы Украины по чрезвычайным ситуациям с учетом особенностей природных катастроф различных регионов Украины / В. С. Ашанин, А. Ю. Байбак, И. В. Байбак, В.А. Бугорский // Слобожан. науково-спорт. вісн. – 2014. – № 2(40). – С. 15–23.

3. Ашанин В. С. Усовершенствование процесса подготовки курсантов Государственной службы Украины по чрезвычайным ситуациям для проведения спасательных работ при наводнении в гористой местности / В. С. Ашанин, А. Ю. Байбак, И. В. Байбак, М. В. Шишкина // Слобожан. науково-спорт. вісн.: – 2013. – № 4(37).– С. 7-10.

4. Байбак А.Ю. Определение эффективности специальной полосы препятствий для подготовки курсантов и спасателей Государственной службы Украины по чрезвычайным ситуациям / А. Ю. Байбак, И. В. Байбак, В. А. Бугорский, С. С. Пятисоцкая // Слобожан. науково-спорт. вісн. : зб. наук. пр. – Харків : ХАДІФК, 2016. - Вип. 1(51). - С. 15-18.

5. Горная акклиматизация (адаптация к высоте) | Физиология [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// physiology.com.ua/?p=180](http://physiology.com.ua/?p=180)

6. Кропф Ф. Спасательные работы в горах: учеб. пособие / Ф. Кропф. – М.: Профиздат, 1975. - 220 с.

7. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Высота и прочие факторы: Метод. рек. / В. Ф. Шимановский. – М.: ЦРИБ Турист, 1973. – 51 с.

## ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВАРІАБЕЛЬНОСТІ РИТМІВ СЕРЦЯ У ХВОРИХ НА ЕСЕНЦІАЛЬНУ АРТЕРІАЛЬНУ ГІПЕРТЕНЗІЮ ТА ЛЮДЕЙ З НОРМАЛЬНИМ АРТЕРІАЛЬНИМ ТИСКОМ

Білий В.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Дослідження варіабельності ритмів серця (BPC) зарекомендувало себе як надійний, валідний та репродуктивний інструмент для оцінки автономної вегетативної функції у хворих із серцево-судинною патологією [2, 4]. За даними проспективних досліджень UK-HEART та ATRAMI, ряд показників, таких, як сумарна активність нейрогуморальних впливів на серцевий ритм (TP), тонуc симпатичного відділу (LF) та парасимпатичний вплив на серцевий ритм (HF) є незалежними факторами несприятливого прогнозу у хворих з серцево-судинними захворюваннями [2]. Ризик смертності таких хворих збільшується в 2 – 7 разів порівняно з пацієнтами із більш високою варіабельністю серцевого ритму [5].

Зниження BPC найчастіше спостерігається при есенціальній артеріальній гіпертензії (внаслідок переважання рівня катехоламінів) та при ендокринних симптоматичних гіпертензіях (порушення ренін-ангіотензин-альдостеронової системи). При симптоматичних гіпертензіях зниження BPC зустрічається рідше. Встановлено, що при підвищенні рівня артеріального тиску та збільшенні гіпертрофії лівого шлуночка BPC знижується [4].

**Мета дослідження** – дослідити показники варіабельності ритмів серця у тренуваних та нетренуваних пацієнтів з есенціальною артеріальною гіпертензією та порівняти їх із показниками нормотензивних людей.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, аналіз варіабельності ритмів серця, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для проведення дослідження ми відібрали дві групи людей, що регулярно займаються фітнесом три рази на тиждень понад трьох років віком від 25 до 49 років: перша група – 37 осіб з есенціальною гіпертензією, серед яких 29 чоловіків та 8 жінок. Друга група складала 29 осіб з артеріальним тиском у межах норми, без хвороб серцево-судинної системи та інших хвороб, які б впливали на артеріальний тиск (18 чоловіків та 11 жінок).

Отримані дані виявили більшу варіабельність ритмів серця у тренуваних людей як з нормальним артеріальним тиском, так і у гіпертензивних хворих порівняно з нетренуваними людьми.

Отже, для здорових дорослих нетренуваних людей характерна наявність виражених хвиль серцевого ритму у всіх трьох діапазонах коливань. Загальна потужність спектру (TP) знаходиться в межах 1500 – 2500 мс<sup>2</sup>/Гц. Баланс відділів вегетативної нервової системи, що визначається як співвідношення LF/HF, знаходиться у межах 0,7–1,1. У структурі спектральної потужності хвилі дуже низької частоти (% VLF) займають менше 45% [4].

Для тренуваних людей (n = 29) середні показники загальної потужності спектру (TP) дорівнюють 3672 мс<sup>2</sup>/Гц, що майже у два рази вище порівняно з нетренуваними здоровими людьми. В дослідженій групі показники загальної потужності спектру сильно варіюють залежно від рівня фізичної підготовленості. Співвідношення парасимпатичних хвиль до симпатичних (LF/HF) дорівнює 1,07 (1,28 – у чоловіків і 0,87 – у жінок), а відсотковий внесок хвиль дуже низької частоти (% VLF) у загальну потужність спектра менший на 4 % порівняно з нетренуваними особами. Це свідчить про більшу реактивність регуляторних систем тренуваних людей.

Відповідно до аналізу літератури встановлено, що у нетренуваних людей з есенціальною гіпертензією комплекс показників BPC знижений. Загальна потужність спектра (TP) фіксується у межах 370 – 1200 мс<sup>2</sup>/Гц [1], а переважання в структурі спектральної потужності дуже низької частоти вказує на надмірну активність тканинних гормонів – (VLF) понад 60%. Достовірне зменшення потужності HF (на 52,7



% порівняно зі здоровими особами,  $p < 0,001$ ) [3] та співвідношення LF/HF більше 1,5 вказує на надмірну активність симпато-адреналової системи [4].

У хворих з гіпертензією, які регулярно займаються фітнесом, показники варіабельності ритмів серця значно кращі порівняно з нетренованими хворими: загальна потужність спектру (TP) – 3334  $\text{мс}^2/\text{Гц}$  у чоловіків та 2470  $\text{мс}^2/\text{Гц}$  у жінок. Хвилі дуже низької частоти (% VLF) у чоловіків дорівнюють 46,7 % а у жінок – 40 %. Ці показники прирівнюють людей з есенціальною гіпертензією які регулярно займаються фітнесом до здорових нетренованих людей. І тільки на два відсотка перевищує даний показник у нормотензивних здорових людей по значенню ультракоротких коливань (% VLF). Проте баланс відділів вегетативної системи (HF/LF) доволі високий. У чоловіків HF/LF дорівнює 2,7, та 2,6 у жінок, що вказує на притаманну гіпертензивним хворим симпато-адреналову активність.

**Висновок.** Аналіз варіабельності ритмів серця чотирьох досліджених груп вказує на більш дбайливе ставлення до свого здоров'я людей з підвищеним артеріальним тиском. У гіпертензивних хворих, які регулярно займаються фітнесом показники ВРС значно кращі ніж у нетренованих гіпертензивних і по деяким показникам – кращі, ніж у нормотензивних нетренованих людей. Порівняно із здоровими трендованими людьми відмічається тенденція до більш високої активності вазомоторного центру (LF) та надсегментарних відділів (VLF). Такий стан людей потребує особливого підходу в побудові програм фізичної реабілітації, при якому організм буде отримувати належний адаптаційний стимул, що призведе до збільшення загальної потужності спектра. При цьому засоби мають знижувати активність симпато-адреналової системи.

У нетренованих людей з есенціальною гіпертензією знижені показники загальної потужності спектра. Наявне переважання в структурі спектральної потужності дуже повільних коливань та значне пригнічення парасимпатичної при збереженні симпатичної активності, вказує на поганий функціональний стан організму, що відповідно до статистичних даних може вказувати на високий ризик розвитку серцево-судинних ускладнень.

Профілактика та лікування артеріальних гіпертензій має базуватись на дослідженні варіабельності ритмів серця, що дасть змогу розробити програму фізичної реабілітації з метою підвищення функціонального стану при зниженні активності симпато-адреналової системи.

### Література

1. Каменська Е. П. Варіабельність серцевого ритму при лікуванні артеріальної гіпертензії метопрололом та еналаприлом: автореф. дис. На здобуття наук. канд. мед. наук: спец. 14.01.11 / Е. П. Каменська; МОЗ України, Харк. держ. мед. ун-т. – Харків, 2001. – 16 с.
2. Кліщунова Ю. А. Варіабельність серцевого ритму та ендотелійзалежні фактори гемостазу і фібринолізу у хворих на симптоматичну ренопаренхіматозну артеріальну гіпертензію і медикаментозні шляхи їх корекції: автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: спец. 14.01.11 / Ю. А. Кліщунова; Запоріж. мед. акад. післядиплом. освіти МОЗ України, Запоріж. держ. мед. ун-т. – Запоріжжя, 2012. – 24 с.
3. Корсунська М. М. Значення добового моніторингу артеріального тиску та варіабельності серцевого ритму для діагностики та диференційованого лікування артеріальних гіпертензій: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: спец. 14.01.11 / М. М. Корсунська; Крим. держ. мед. ін-т ім. С. І. Георгієвського. – Сімф., 2001. – 19 с.
4. Михайлов В. М. Вариабельность ритма сердца: опыт практического применения. / В. М. Михайлов. – Изд. второе, перераб. и доп.: Иваново: Иван. гос. мед. академия, 2002. – 290 с.
5. Laragh J. H. Measures of heart rate variability. Hypertension. Pathophysiology, Diagnosis, and Management / ed.: J. H. Laragh, B. M. Brenner. Михайлов В. М. 2nd ed. – New York: Raven Press, 1995 – . Vol. 1. – XLV, 1720 p.

## ЗВ'ЯЗОК МІЖ АВТОНОМНОЮ НЕРВОВОЮ СИСТЕМОЮ ТА ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ ВИЩОЇ НЕРВОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Бондар Р. О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

**Вступ.** Аналіз сучасних досліджень у галузі фізіології спорту свідчить про велику кількість досліджень, спрямованих на підвищення особистих результатів та оптимізацію стану спортсменів. Однак, недостатньо вивченим питанням психофізіології спорту залишається зв'язок між автономною нервовою системою та індивідуально типологічними властивостями вищої нервової діяльності у спортсменів-волейболістів. Багато вчених ведуть безперервний пошук у цьому напрямі з метою розробки теоретичних, методичних, організаційних основ індивідуального підходу. Однак за наявності великої кількості досліджень [2, 3], що свідчить про необхідність урахування індивідуалізації спортсменів, існують протиріччя відповідно їх рівнів значущості, враховуючи, що це важливий аспект функціонального та психофізіологічного стану організму спортсменів.

**Мета дослідження:** дослідити зв'язок між автономною нервовою системою та індивідуально-типологічними властивостями вищої нервової діяльності спортсменів-волейболістів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково методичної літератури та документальних матеріалів; компаративний метод; логіко-теоретичний аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Індивідуалізація тренувального процесу, забезпечення успішності виступу на змаганнях неможливі без урахування генетично-детермінованих особливостей людини. Тому серед різних аспектів забезпечення спортивної діяльності особливе місце займає психофізіологічний супровід, в якому особливе місце належить підходу, пов'язаному з вивченням особливостей функціонування центральної нервової системи [3, 4]. Встановлено, що властивості нервової системи мають прямий або опосередкований вплив на всі компоненти поведінки і діяльності спортсменів: мотиви, здібності, стійкість до несприятливих станів, реакції на тренувальні та змагальні навантаження. Регулювання зв'язків головних фізіологічних систем призводить до більш високих темпів освоєння техніко-тактичних дій, що позначається й на більш швидкому виконанні нормативів, спортивних досягнень та підвищує стійкість спортсменів до несприятливих факторів тренувальних навантажень [1, 5]. Регулюючі дії такого характеру на спортсменів з боку тренерів, лікарів, психологів важливі для диференційно-психофізіологічного підходу у спортивної діяльності і полягають в тому, що дозволяють прогнозувати особливості поведінки даного спортсмена в певній ситуації, а також його здатності (на підставі виявлення у спортсмена набору типологічних особливостей і знання того, в яких поєднаннях вони впливають на особливості поведінки і здатності).

### **Висновки.**

Психофізіологічне прогнозування з урахуванням типологічних властивостей нервової системи та зв'язком з автономною нервовою системою є лише складовою, хоча і необхідною, частиною комплексного прогнозу ефективності діяльності спортсмена. Прогнозування також повинне будуватися на вивченні спрямованості особистості спортсмена, його мотивації до даної діяльності, морфофізіологічних і біохімічних особливостей.

Ще один істотний аспект психофізіологічного супроводу підготовки спортсменів полягає у використанні специфічних засобів корекції для повноцінного відновлення функціонального стану організму. Лікувально-відновлювальні ефекти проявляються опосередковано, через активацію центральних нервових механізмів, що регулюють вегетативні функції, психічну і рухову активність, емоції і поведінку, тобто через підвищення неспецифічної резистентності організму. Свою високу ефективність щодо

контролю над процесами відновлення довели методи аудіо-візуальної стимуляції, транскраніальної стимуляції головного мозку, бінауральної синхронізації роботи півкуль мозку тощо. Враховуючи досвід М. В. Макаренко; В. С. Лизогуба; Р. М. Баєвського; В.М. Платонова; Г. В. Коробейнікова; Л. Г. Коробейнікової; Ж. Л. Козіної вибору інформативних характеристик, що враховують індивідуалізацію спортсменів, необхідно попередньо проводити поглиблене психофізіологічне обстеження.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у встановленні зв'язку між автономною нервовою системою та індивідуально-типологічними властивостями вищої нервової діяльності спортсменів-волейболістів, що дозволять контролювати та вдосконалювати систему відбору ігрової діяльності спортсменів з метою подальшого удосконалення тренувального і змагального процесу, з метою досягнення найвищого спортивного результату. Отримані дані дозволять впровадити у систему оперативного контролю прогностичні моделі, спрямовані на корекцію й індивідуалізацію у процесі підготовки та удосконалення спортивної майстерності висококваліфікованих волейболістів.

### **Література**

1. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 288 с.
2. Козіна Ж. Л. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі факторних моделей фізичної підготовленості / Ж. Л. Козіна // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. праці за ред. С. С. Єрмакова – Х.: ХДАДМ (ХХІІ), 2007. – №10. – С. 68-72.
3. Коробейнікова Л. Г. Динаміка психофізіологічного стану у елітних спортсменів в умовах спортивної діяльності // Л. Г. Коробейнікова / Вісн. Черкас. ун. – 2012. – Вип. 39(252). – С.74-78.
4. Макаренко М. В. Динаміка функції уваги та її зв'язок з індивідуально-типологічними властивостями нервових процесів у людей зрілого та похилого віку / М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб, О. К. Кравченко та ін. // Фізіол. журн.- 2000.- Т.46, №1.- С. 75-81.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.

## ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ВЕКТОРНОЇ КАРДІОГРАФІЇ В КОНТРОЛІ ЗА ФУНКЦІОНАЛЬНИМ СТАНОМ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Гапонова Л. Ю.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Сучасний спорт вищих досягнень пов'язаний з інтенсифікацією тренувального процесу, а також з граничними фізичними навантаженнями. Інтенсивність і обсяг тренувальних і змагальних навантажень постійно підвищуються, рекорди і перемоги реалізуються практично на межі можливостей людини, тому досягнення спортивно-медичної науки повинні базуватися на даних фундаментальних досліджень [3]. Слід зазначити, що в професійному спорті фізичні навантаження часто знаходяться на межі можливостей людини і, хоча рівень лікарського контролю тут зазвичай вищий ніж у любительському спорті, це не виключає виникнення гострого або хронічного перенапруження серцево-судинної системи (ССС) з негативними наслідками для здоров'я спортсмена, [1]. Удосконалення інструментальних методів дослідження функціонального стану професійних спортсменів дає можливість, з одного боку, виявляти позитивні зрушення, що виникають в організмі під впливом занять спортом, а з іншого – своєчасно діагностувати ряд передпатологічних станів і патологічних змін та проводити відповідні заходи. Одним з головних і найінформативніших методів оцінки функціонального стану організму спортсменів є *метод векторної кардіографії (ВКГ)*, [5]

**Мета дослідження** – розглянути методику та принцип дії методу векторної кардіографії, його особливості та значення в контролі за функціональним станом спортсменів.

**Методи дослідження:** вивчення та аналіз наукової та науково-методичної літератури; метод спостереження; аналіз тренувального процесу; метод векторної кардіографії; опитування наукових співробітників лабораторії теорії та методики спортивної підготовки та резервних можливостей спортсменів НДІ НУФВСУ.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В тренувальній та змагальній діяльності найбільше навантаження припадає на серцево-судинну систему, саме тому передовсім необхідно перевіряти та контролювати її. Для контролю за ССС існує багато методів, таких як електрокардіографія, ехокардіографія, варіативність серцевого ритму тощо, але найважливішим саме для контролю серця спортсменів є метод векторної кардіографії, [4].

*Векторкардіографія* – це метод просторового динамічного дослідження електричного поля серця в процесі кардіоциклу. В основі методу лежить принцип отримання просторової фігури, що є графічним зображенням змін величини і напрямку електрорушійної сили протягом усього серцевого циклу. Відомо, що при збудженні м'яза серця в усі моменти серцевого циклу утворюється значна кількість різноспрямованих моментних векторів, оцінка кожного з яких неможлива. Це дало підставу інтегрувати їх і в ході аналізу оперувати поняттям результуючого вектора серця, що є сумою елементарних векторів кожного моменту електричної активності міокарда. В процесі періодів збудження і відновлення серцевого циклу вимірюють величину і напрямок результуючого вектора серця, що описує в просторі з передбачуваного центра серця криву, названу векторкардіограмою (ВКГ) [2].

Векторкардіограма як у нормі, так і при патології складається з таких елементів:

1. Ізоелектрична (нульова) точка.
2. Петля Р, що є відображенням процесів збудження міокарду передсердь, на скалярній ЕКГ їй відповідає зубець Р.
3. Петля QRS, що є збудженням міокарду шлуночків, на скалярній ЕКГ їй відповідає комплекс QRS.
4. Петля Т, що є відображенням процесу відновлення (реполяризації) міокарда шлуночків, на ЕКГ їй відповідає зубець Т. [5].

Аналізують ВКГ за максимальною довжиною (максимальним вектором) і шириною петель, їх формою, кутами відхилення максимальних векторів від координатних осей площини реєстрації та за іншими параметрами. Вони суттєво змінюються при гіпертрофії передсердь і шлуночків, блокадах серця, інфаркті міокарда [5]. Метод векторкардіографії дає змогу оцінити наявність і ступінь вираженості гіпертрофії міокарда різних відділів серця, оцінити метаболічне забезпечення м'яза серця, виявити гемодинамічне перевантаження передсердь, тобто визначити шляхи адаптації серця до фізичних навантажень різної спрямованості. Оскільки періоди підготовки мають свої певні кількісні та якісні характеристики, стан об'ємного електричного поля серця теж зазнає відповідної зміни, що й дає змогу визначити метод векторкардіографії [ 2, 4].

**Висновки.** Щоб уникнути інтенсифікації тренувального процесу, необхідно використовувати всі види контролю за змінами, що відбуваються в організмі спортсмена під час і після виконання фізичних навантажень. Одним з головних методів контролю за ССС є векторна кардіографія. Вона дозволяє визначити достатню кількість показників діяльності організму спортсмена, ґрунтуючись на яких можна грамотно та чітко планувати та корегувати тренувальний процес, щоб він не нашкодів здоров'ю спортсменів.

### Література

1. Білоцерківський З. Б. Серцево-судинна система при статичних фізичних навантаженнях / З. Б. Білоцерківський, Б. Г. Любина, Ю. А. Борисова // Зб. наук. пр. учених РГАФК. – М., 1999. – С. 7–9.
2. Бала Ю. М. Количественная пространственная векторэлектрокардиография / Ю. М. Бала, В. Ф. Хорошев, А. И. Гусев. – Воронеж : Изд-во Воронеж. ун-та, 1968. – 134 с.
3. Михалюк Є. Л. Діагностика прикордонних і патологічних станів при граничних фізичних навантаженнях в олімпійському і професійному спорті: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня доктора мед. наук: 14.01.24 / Є. Л. Михалюк. – Запоріжжя, 2007. – 430 с.
4. Міщенко В. С. Реактивні властивості кардіореспіраторної системи як відображення адаптації до напруженого фізичної тривання в спорті / В. С. Міщенко, Е. Н. Лисенко, В. Є. Виноградов. – К.: Наук. світ, 2007. – 352 с.
5. Мустецов Н. П. Моніторинг показників серцево-судинної системи / Н. П. Мустецов, Т. А. Колесникова // Електроніка та зв'язок. – 2003. – № 19. – С. 158–160.

## ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ПАУЕРЛІФТИНГА ДЛЯ КОМПЕНСАЦІЇ ГІПОДИНАМІЇ У ЛЮДЕЙ МОЛОДОГО ВІКУ

Гончаренко О. Ю., Белікова М. В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

**Вступ.** Широке впровадження в повсякденне життя людей засобів пересування, автоматизації та механізації праці зменшує необхідність щоденної цілеспрямованої фізичної діяльності. Скорочення частки немеханізованої ручної праці супроводжується відносним збільшенням кількості професій, пов'язаних з виконанням операторських функцій. Зростає частка розумової праці в сучасному суспільстві. Поліпшення побутових умов, виникнення таких засобів комунікації, як телефон, телебачення, мережа Інтернет, об'єктивно спричиняють поширення мало рухливого способу життя людей молодого віку. Організація дозвілля у молодих людей стає більш пасивною. Інтелектуальні і духовні потреби задовольняються без обов'язкового прояву рухової активності [1, 2].

**Мета дослідження** - винайти можливість зменшити прояви гіподинамії у молодих людей за допомогою засобів пауерліфтингу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проблема гіподинамії гаряче дискутується в сучасній літературі. Результати досліджень багатьох лабораторій показали оптимізуючу дію періодично змінюваних проміжків часу, відведених для мобілізації і фізичних навантажень різної інтенсивності, на функціональну активність органів і систем людей молодого віку [1, 6]. Показано також підвищення стійкості функціональних систем їхнього організму до впливу негативних соціальних і фізичних чинників [7, 8]. Дослідженнями декількох авторів доведено зменшення працездатності, сили і витривалості м'язів після одного місяця, проведеного в умовах обмеження рухової активності [2]. Було знайдено, що зменшення фізичної активності молоді людини погіршує активність життєво важливих органів, порушує функціональні зв'язки і призводить до змін нервової регуляції й обміну речовин. Тривала у часі гіподинамія спричинює прогресуючі деструктивні зміни кісткової тканини і деформацію суглобових поверхонь, ознаки осеоартрозу і остеохондрозу [2, 4].

Довготривала гіподинамія призводить до виникнення серцево-судинних захворювань – ішемічної хвороби серця, артеріальної гіпертензії та розладам зовнішнього дихання [2, 4, 5]. При подальшому перебігу гіподинамії порушуються функції органів травлення. Сукупність гіподинамії з наявністю надлишку маси тіла розглядається як метаболічний синдромом, який загрожує резистентністю до інсуліну і виникненню атеросклеротичних проявів [2, 5]. Багато літературних джерел вказують на можливість розробки ефективних методів усунення наслідків і профілактики гіподинамії у людей молодого віку [3, 7, 8]. Механізми адаптації до фізичних навантажень різноманітні та складні, проте багато з них залишаються недостатньо вивченими в наш час.

Одним з популярніших і найдоступніших видів фізичних комплексів стали заняття з обтяженням, які відрізняються різноманітністю форм, чітким диференціюванням навантаження, великим вибором засобів і методів силової підготовки, що надає змогу врахувати індивідуальні особливості людей з ознаками гіподинамії у задоволенні їх потреб [7, 8].

Пауерліфтинг – сучасний вид спорту, дуже популярний в Україні. Пауерліфтингом займаються різні категорії населення нашої країни від самих юних до людей похилого віку, тому він був введений до навчальних програм загальноосвітніх шкіл [8].

Не викликає сумнівів соціальна ефективність пауерліфтингу щодо сучасного уявлення про здоровий спосіб життя та фізичну культуру різних вікових і професійних груп України [7, 8]. Завдяки доступності занять пауерліфтингом, його гармонійному впливу на м'язи, відносній простоті техніки вправ справедливо вважати пауерліфтинг

найбільш демократичним у порівнянні з іншими силовими видами спорту [8].

**Висновки.** Проблеми малоактивного способу життя не втрачають актуальності. Незважаючи на велику кількість даних про корекцію станів, викликаних таким способом життя ця проблема залишається недостатньо вивченою. Результати досліджень мають суперечливий характер. Їх складно порівняти через великі відмінності в методах і способах корекції гіподинамії, так само і методів оцінки ефективності. В той самий час стає все більш обґрунтованим застосування методів пауерліфтингу щодо корекції наслідків гіподинамії.

#### **Література**

1. Бузулина В. П. Влияние 30 суточной гиподинамии на некоторые физиологические и биохимические показатели при максимальной физической нагрузке / В. П. Бузулина, Г. В. Магинский, Е. А. Носова и др. // Космич. биол. и авиакосм. медицина. – 1989. – Т. 23. № 2. – С. 40–43.
2. Быков Н. Н. Морфологические изменения в мышцах животных при гиподинамии и гипокинезии: дис. ... канд. мед. наук./ Н. Н. Быков. – Минск, 1969. – 130 с.
3. Ильин В. Н. Распространенность и формирование хронического утомления у квалифицированных спортсменов / В. Н. Ильин, А. Р. Алвани // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. Фіз. виховання і спорту. – 2016. – № 3. – С. 11–17.
4. Имас Е. В. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов ВОЗ / сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – К.: Олимп. лит., 2013. – 528 с.
5. Начинская С. В. Спортивная метрология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С. В. Начинская. – М.: Академия, 2005. – 130 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 752 с.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит. – 2013. – 624 с.
8. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. – Черкаси: Вид. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

## ПОКАЗНИКИ ВАРІАБЕЛЬНОСТІ СЕРЦЕВОГО РИТМУ У ВИЗНАЧЕННІ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ

Гузій О.В., Романчук О.П.

*Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна<sup>2</sup>Одеський медичний інститут Міжнародного гуманітарного університету, Одеса, Україна*

**Вступ.** Проблема експрес - методу оцінки стану організму спортсменів із метою запобігання розвитку негативних наслідків, пов'язаних із напруженням процесів адаптації та її зривом під впливом інтенсивних фізичних навантажень, спонукає науковців до пошуку інформативних методів лікарського контролю, які б можна було застосовувати в польових умовах для ранньої діагностики донозологічних та преморбідних станів, що можуть виникати в тренувальному процесі. Добре відомим методом оцінки функціонального стану організму людини є спосіб експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я (РСЗ), запропонований Г. Л. Апанасенком [1]. Суттєва роль у визначенні функціонального стану організму спортсменів надається дослідженню варіабельності серцевого ритму (ВСР).

**Мета дослідження** – визначити особливості показників ВСР кваліфікованих спортсменів з урахуванням рівня соматичного здоров'я.

**Методи дослідження.** Було обстежено 104 фізично підготовлені особи чоловічої статі у віці  $20,6 \pm 0,9$  років, які займалися різними видами спорту і не мали наявної гострої та хронічної патології. Обстеження проводили у ранкові години натще та включали реєстрацію показників діяльності кардіореспіраторної системи з використанням спіроартеріокардіоритмографії (САКР). Додатково проводили реєстрацію стану фізичного розвитку та тестування. Визначали масу (МТ, кг) та довжину тіла (ДТ, см), життєву ємність легень (ЖЄЛ, мл), кистьову динамометрію (кг), тест зі стандартним фізичним навантаженням з визначенням часу відновлення ЧСС до вихідного рівня, на підставі яких визначали РСЗ спортсменів.

Дослідження ВСР проводили з використанням САКР [2], що передбачало визначення показників: загальної потужності ВСР - TP ( $\text{мс}^2$ ), потужності ВСР у понаднижкочатотному діапазоні - VLF ( $\text{мс}^2$ ), потужності ВСР у низькочастотному діапазоні - LF ( $\text{мс}^2$ ), потужності ВСР у високочастотному діапазоні - HF ( $\text{мс}^2$ ) та LF/HF. Оцінку показників ВСР проводили на підставі результатів перцентильного розподілу значень, отриманих при обстеженні понад 3000 осіб [3].

Згідно з результатами оцінки РСЗ розподілився наступним чином: високий – 9 осіб, вище середнього – 30, середній – 46, нижче середнього – 14, низький – 5 осіб. Для подальшого аналізу були об'єднані особи з високим та вище середнього рівнями (пересічний бал - 13 (12; 15)), який ми визначили як високий рівень здоров'я (РЗ), та особи з низьким та нижче середнього, який ми визначили як низький рівень здоров'я. Тобто, першу групу з високим РЗ склали 39 осіб (ЕГ), другу групу з середнім РЗ (пересічний бал - 10 (9; 10)) – 46 осіб (КГ<sub>1</sub>), третю групу з низьким РЗ (пересічний бал - 5 (3; 6)) – 19 осіб (КГ<sub>2</sub>). Друга та третя групи виступали, як контрольні.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За результатами аналізу фізичного розвитку висококваліфіковані спортсмени з високим РЗ значуще відрізнялись за індексом маси тіла (ІМТ), силовим та життєвим індексами від спортсменів обох груп. На підставі оцінки окремих показників ВСР, згідно з перцентильним розподілом, їм присвоювали відповідний ранг: - 2 (виражене зниження) – при потраплянні в діапазон <5%; - 1 (помірне зниження) - при потраплянні в діапазон 5-25%; 0 (норма) - при потраплянні в діапазон 25-75%; 1 (помірне підвищення) - при потраплянні в діапазон 75-95%; 2 (виражене підвищення) - при потраплянні в діапазон >95%.



Таблиця 1

Розподіл показників ВСП за рангами залежно від рівня здоров'я спортсменів %

Показник	Рівень здоров'я	Значення рангу, %				
		-2	-1	0	1	2
TP, мс <sup>2</sup>	високий	0,0	12,8	46,2	25,6	15,4
	середній	0,0	26,1	52,2	17,4	4,3
	низький	0,0	37,5	56,3	0,0	6,3
VLF, мс <sup>2</sup>	високий	0,0	7,7	48,7	38,5	5,1
	середній	2,2	10,9	52,2	30,4	4,3
	низький	0,0	36,8	52,6	10,5	0,0
LF, мс <sup>2</sup>	високий	0,0	7,7	46,2	25,6	20,5
	середній	2,2	17,4	50,0	26,1	4,3
	низький	0,0	5,3	57,9	26,3	10,5
HF, мс <sup>2</sup>	високий	2,6	0,0	74,4	15,4	7,7
	середній	8,7	0,0	63,0	23,9	4,3
	низький	5,3	0,0	73,7	5,3	15,8
LFHF, мс <sup>2</sup> /мс <sup>2</sup>	високий	0,0	15,4	43,6	23,1	17,9
	середній	4,3	19,6	54,3	15,2	6,5
	низький	0,0	21,1	42,1	26,3	10,5

У таблиці 1 представлено розподіли рангів показників ВСП, зареєстровані у стані спокою при довільному диханні, які згідно з обраним підходом до аналізу мали бути максимально наближеними до очікуваного розподілу: 5% : 20 : 50 : 20 : 5%. Були визначені особливості (представлені виділеним шрифтом). А саме, у 41% спортсменів з високим РЗ відзначається помірне та виражене збільшення TP (мс<sup>2</sup>), тоді як при середньому та особливо низькому РЗ реєструється добре виражена тенденція до помірного зниження загальної потужності регуляторних впливів на серцевий ритм. Активність надсегментарних впливів (VLF, мс<sup>2</sup>) при середньому та особливо високому РЗ є помірно підвищеною у 30,4% та 38,5%, відповідно, тоді як при низькому РЗ – більше очікуваного – у 36,8% спортсменів - помірне зниження. Достатньо інформативним є збільшення варіантів помірного та значного підвищення низькочастотних (симпатичних) впливів (LF, мс<sup>2</sup>) на серцевий ритм, які відзначаються при високому та низькому РЗ, причому при високому - значуще частіше (20,5% проти 10,5%). Активність високочастотних впливів (HF, мс<sup>2</sup>) є максимально збалансованою при всіх РЗ (від 63% до 74,4%), за винятком збільшення варіантів вираженого підвищення в 15,8% випадків при низькому РЗ.

**Висновки.** Високий РЗ спортсменів характеризується значущим підвищенням загальної потужності ВСП за рахунок понаднизькочастотної та низькочастотної складових, середній РЗ – тенденцією до помірного зниження загальної потужності ВСП на тлі тенденції до помірного збільшення внеску понаднизькочастотної та низькочастотної складових, низький РЗ – вираженою тенденцією до помірного зниження загальної потужності ВСП на тлі вираженої тенденції до помірного зменшення внеску понаднизькочастотної та збільшення низькочастотної складових.

#### Література

- Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Маглєваний Санология. Основы управления здоровьем. – Saarbrücken: Lambert Academic Publishing, 2012. – 404 с.
- Оценка состояния сердечно-сосудистой системы здорового человека / Н.Б. Панкова Lambert Academic Publishing. – 2013. – 152 с.
- Romanchuk A.P. The Complex Approach to a Multipurpose Estimation of a Sportsmen Condition // In: Polysystemic Approach to School, Sport and Environment Medicine / Ed. by M. Karganov. – 2013. – OMICS Group eBooks, USA. - P. 54 -86.

## АНАЛІЗ ЗМІН НАПРУЖЕННЯ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АПАРАТУ В АКРОБАТИВ З РІЗНИМ АМПЛУА ТА СПОРТИВНОЮ КВАЛІФІКАЦІЮ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Денисенко В.Д.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Підвищення вестибулярної стійкості у спорті та у професійній діяльності тісно пов'язане з вестибулярним навантаженням. Зв'язку з цим, велике значення має вивчення функцій вестибулярного аналізатора, що забезпечують рівновагу та прояви провідних функціональних якостей. Це важливо для спортсменів, особливо для тих, які займаються гімнастикою, фігурним катанням, фрістайлом та спортивною акробатикою. Точність орієнтації в просторі та правильність виконання рухів при цьому залежать від рівня стійкості вестибулярної системи до подразнень.

Основними компонентами реагування організму на подразнення вестибулярного апарату є вегетативні та соматичні реакції, величина яких стає більш вираженою зі збільшенням навантаження. Можна передбачити, що типологічні вегетативні особливості регулювання (парасимпатотонічні, симпатотонічні та нормотонічні) можуть значно впливати на вестибуло-вегетативні реакції. Різний характер цих реакцій може сприяти або заважати спортивній діяльності [3].

Відомо, що систематичне виконання акробатичних вправ здійснює тренувальний вплив на вестибулярний апарат [2, 5]. У спортивній акробатиці спортсмени виконують обертання в різних площинах, після яких необхідно утримувати стійке положення тіла, не втрачаючи орієнтацію в просторі [1]. В змагальних композиціях спортсмени демонструють серії елементів, в яких обертання відбуваються без візуального контролю в процесі обертання у декількох площинах, що збільшує навантаження на вестибулярну аналізаторну систему [4].

**Мета дослідження** – дослідити особливості тренувального процесу акробатів різного амплуа та спортивної кваліфікації з точки зору впливу обертальних вправ на напруження вестибулярного аналізатора.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За результатами попередніх даних педагогічного аналізу, проведеного на базі ДЮСШ № 20 м. Києва, що включав спостереження за акробатами, які знаходяться на різних етапах спортивної підготовки, мають різну кваліфікацію та різне амплуа, було виявлено, що атлети на етапі початкової підготовки першого та другого року навчання ще не розподілені за амплуа на верхніх, нижніх та середніх. Усі вони під час тренування виконують однакове вестибулярне навантаження (мають III та II юнацький розряд).

На етапах попередньої базової підготовки (мають I юнацький та II розряд) їх уже розподілено за амплуа, в результаті чого вони отримують різне навантаження вестибулярного аналізатора: верхні виконують у півтора-два рази більше обертальних вправ у різних площинах, в опорному та безопорному положенні, ніж нижні.

На етапах спеціалізованої базової підготовки (КМС, МС), верхні акробати виконують у три-п'ять разів більший обсяг обертальних вправ, ніж середні та нижні.

**Висновки.** Парногруппова акробатика – це вид спорту, де кожен партнер виконує специфічні функціональні обов'язки. Тому тренувальний процес верхніх і нижніх акробатів має певні відмінності. Так, уже на етапах початкової та попередньої базової підготовки всі атлети, незважаючи на спеціалізацію, освоюють «школу обертання», де виконують обертання навколо різних осей на 180°, 360° та інколи – на 540° і 720°. На наступних етапах підготовки тренування нижніх акробатів зводиться до балансування верхніми як у статиці, так і в динаміці.

Проте, трудність змагальної програми залежить від роботи верхніх акробатів, яким необхідно фіксувати різноманітні положення тіла залежно від площини опори, її нахилу, звичайності або незвичайності положення тіла після обертання як в опорному, так і безопорному положенні. Тому верхні акробати в процесі тренувальної та змагальної діяльності виконують суттєво більший обсяг обертальних вправ.

Таким чином, під час занять спортивною акробатикою партнери виконують неоднакові функції та отримують різний вплив на вестибулярний аналізатор.

#### **Література**

1. Болобан В. Н. Регуляція позы тела спортсмена / В. Н. Болобан. – К.: Олимп. лит., 2013. – 230 с.
2. Денискина Н. В. Фронтальная устойчивость вертикальной позы человека: Автореф. дис. На соискание учен. степени канд. биол. наук / Н. В. Денискина – М., 2009. – 23 с.
3. Назаренко А. С. Влияние вестибулярного раздражения на сердечно-сосудистую систему в разных видах спорта / А. С. Назаренко, А. С. Чинкин // Филология и культура. – 2010. – №20 – С. 44-50.
4. Назаренко Л. Д. Эффективность вращательных нагрузок при совершенствовании равновесия в спортивных единоборствах / Л. Д. Назаренко, И. В. Чехалин. // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – №7.
5. Чан Дык Ньан. Особенности вегетативных регуляций у спортсменов-бадминтонистов различной квалификации / Чан Дык Ньан // Физическая культура, спорт – наука и практика. – № 3. –2012. – С. 65–68.

## ОБҐРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ДІЄТИЧНИХ ДОБАВОК ДЛЯ ЗНЯТТЯ ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

Кошельник А. В., Притульська Н. В.

*Київський національний торговельно-економічний університет, Київ, Україна*

**Вступ.** Популяризація здорового способу життя, яка спостерігається останнім часом, сприяла підвищенню популярності різноманітних видів спорту, що об'єднують і професіоналів, і аматорів. За даними Мінмолодьспорту (2015 р.) в Україні налічується близько 978 тис. осіб, які активно займаються фізичною культурою та спортом.

Відомо, що процес спортивної підготовки спортсменів відбувається в декілька етапів, кожний з яких важливий для отримання високої ефективності та результативності тренування. На жаль, досягти поставленої мети за допомогою традиційних продуктів харчування часто буває неможливо, тому доцільно додавати до раціону харчування спортсменів дієтичні добавки різноманітної дії залежно від етапу тренування.

Питання щодо спортивного харчування та доцільності його використання у практиці спорту розглядаються в роботах вітчизняних та закордонних вчених, зокрема, Покровського О. О., Смоляра В. І., Кулієнкова О. С., Борисової О. О., Пшендіна А. І., Токаєва Е. С., Штермана С. В., Coleman E., Lemon P., Wilmore J., Williams M., Burke L., Jeukendrup A., Rosenbloom C. та ін.

**Мета дослідження** – обґрунтування введення до раціону спортсменів дієтичних добавок для зняття перенапруження у період відновлення.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз даних літературних джерел) та соціологічні (опитування спортсменів, тренерів та спортивних лікарів).

**Результати дослідження.** На сьогодні велику увагу приділяють харчуванню в передтренувальний період для забезпечення організму людини поживними речовинами для підвищення рівня енергії та адаптаційних можливостей, а процесам відновлення не завжди надається належна увага. Проте в післятренувальний період відбувається підвищення важливих для спортсменів фізичних параметрів організму, – обсягу м'язів, силових показників тощо, що безпосередньо впливає на ефективність тренування та результативність спортсменів.

Систематичні тренування й інтенсивні заняття спортом сприяють значному напруженню всіх систем організму, мобілізації енергетичних й адаптаційних ресурсів, які потребують своєчасного відновлення [1]. Якщо організм вчасно не відновити, настає перевтома, яка може розвинути в більш серйозні стани, – перетренування та перенапруження, що супроводжуються патологічними проявами в діяльності різних органів і систем організму [3].

Перенапруження може виникати як у недостатньо тренуваних спортсменів-початківців, так і у професіоналів, особливо в умовах інтенсифікації фізичних навантажень та максимального підвищення ефективності спортивної діяльності, що часто перевищує функціональні можливості спортсмена [2, 4]. Стійкість до фізичних навантажень знижує також нервово напруження, яке іноді призводить до летальних випадків під час змагань [4].

Більшість продуктів спортивного харчування, що реалізується сьогодні на ринку України, спрямовані на забезпечення повноцінного харчування спортсменів в передтренувальний період. Щодо спортивного харчування в післятренувальний період, то це переважно білково-вуглеводні суміші для нарощування м'язової маси та спортивні напої, спрямовані на відновлення рівня рідини та поживних речовин в організмі. Дані продукти призначені для вживання одразу після тренування. Крім цього, окремо пропонуються спеціальні амінокислотні та вітамінно-мінеральні комплекси.

Аналіз асортименту спортивного харчування, яке представлено в інтернет-магазинах, свідчить про те, що виробники не приділяють достатньої уваги харчуванню,

спрямованому на більш тривале відновлення спортсменів. Майже не пропонуються також препарати для зменшення перенапруження організму, в тому числі нервового. Для досягнення даних цілей доводиться використовувати лікарські засоби. Проте, згідно з запитами спортсменів, тренерів та спортивних лікарів, усі необхідні для відновлення організму речовини краще отримувати разом із харчовими продуктами.

Відомо, що добова норма поживних речовин для спортсменів вища, ніж у людей, які ведуть менш активний спосіб життя. Крім цього, не всі біологічно активні речовини можна отримати із харчових продуктів. Тому доцільно вживати спеціальні дієтичні добавки, які не є лікарськими засобами та містять у своєму складі всі необхідні речовини, в даному випадку зняття перенапруження організму після інтенсивних тренувань та зменшення нервової напруги перед змаганнями. При цьому важливо, щоб дані добавки задовольняли всі вимоги цільової групи споживачів, у тому числі вимоги до смаку, аромату, консистенції, форми випуску тощо. Тобто розробка та впровадження дієтичних добавок для спортсменів становить науковий інтерес не тільки для фармакологів, тренерів та спортивних лікарів, але і й для технологів, товаровзнавців тощо.

**Висновок.** У період тривалого відновлення спортсменів важливо вчасно знімати перенапруження різних систем організму після великих навантажень, а також приймати засоби для зменшення нервової напруги перед наступними змаганнями. Це обумовлює доцільність використання спеціальних дієтичних добавок спрямованої дії та становить науковий інтерес спеціалістів різних галузей науки.

#### **Література**

1. Валецький Ю. Психогігієнічні основи профілактики неврозів у спортсменів [Електронний ресурс] / Ю. Валецький, О. Петрик, Р. Валецька. – Режим доступу: <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/3346/1/Valetskaa.pdf>;
2. Гуревич Т. С. Ранние эхокардиографические признаки перенапряжения сердечно-сосудистой системы у спортсменов (диагностика, реабилитация) / Т. С. Гуревич, С. В. Матвеев, Д. А. Кириллов // Лечеб. физкультура и спорт. медицина. – 2012. – №6 (102). – С. 15–19;
3. Михайлова А.В. Подходы к фармакологической коррекции процессов восстановления спортсменов с перенапряжением сердечно-сосудистой системы / А. В. Михайлова, А.В. Смоленский, Б.Г. Любина и др. // Лечеб. физкультура и спорт. медицина. – 2012. – №3(99). – С. 23–26;
4. Федоренко Н. О. Гострі й хронічні патологічні й передпатологічні зміни при перенапруженнях у спортсменів [Електронний ресурс] / Н. О. Федоренко // Медицина неотложных состояний. – 2010. – №6 (31). – Режим доступу: <http://www.mif-ua.com/archive/article/15113>.

## ОЦІНЮВАННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗА ВЕЛИЧИНОЮ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

Кулітка Е. Ф.

*Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна*

**Вступ.** Медико-демографічна ситуація, яка склалася в останні роки, характеризується погіршенням якості здоров'я студентів [4]. У зв'язку з цим виникає потреба підвищення адаптаційних резервів і функціональних можливостей організму [1]. В умовах обмежених адаптаційних резервів будь-яке перенапруження призводить до розвитку захворювання. Внаслідок цього порушується регуляція вегетативних функцій і організм починає працювати у режимі нестійкої адаптації: знижується працездатність, підвищується стомлюваність, зменшується стійкість організму до несприятливих впливів [2].

Одним із шляхів зниження негативного впливу навколишнього середовища на організм є формування здорового образу життя у студентів та впровадження прогресивних оздоровчих технологій, що сприяє корекції наявних відхилень, підвищує адаптаційні резерви та рівень здоров'я [5].

Перехід від здорового стану до хворого відбувається у декілька стадій, на яких організм намагається пристосуватися до нових умов його існування шляхом зміни рівня функціонування та напруження регуляторних механізмів. Виділяють такі типи адаптаційних реакцій [6] : *нормальна* (фізіологічна) адаптація, позначається як «здоров'я»; *нестійка* – обумовлена підвищенням напруження регуляторних систем; *незадовільна* – пов'язана з перенапруженням регуляторних процесів з підключенням компенсаторних механізмів і позначається, як «перед хворобливий стан»; *зрив адаптації* – це захворювання.

Функціональним ланцюгом довготривалої адаптації слугує активізація енергетичних процесів та підвищення синтезу АТФ на одиницю маси клітини. Саме недостатня кількість енергії при напруженні адаптаційних механізмів визначає наступні ланцюги регуляторних, метаболічних і структурних змін. Формування патологічного процесу відбувається внаслідок зміни нормальних адаптаційних реакцій на компенсаторні, які насправді, являються маркерами патології. Потім настає фаза альтерації, і тільки після неї виникають органічні пошкодження структур. Врахування до нозологічного напруження, його причин та своєчасна корекція порушених функцій дозволяє уникнути захворювання.

Оцінити стадію адаптації можливо за трьома параметрами: рівнем функціонування системи, її фізіологічним резервом та станом напруження регуляторних механізмів.

Зміни, які виникають в організмі, найчастіше виявляють шляхом дослідження серцево-судинної системи, оскільки вона є самим тонким індикатором [3].

**Мета дослідження** - оцінка рівня здоров'я студентів ЛДУФК за величиною адаптаційного потенціалу.

**Методи дослідження:** у дослідженнях брали участь 50 студентів III-го курсу факультету ЗЛІТ ЛДУФК віком 19–20 років: 25 хлопців і 25 дівчат.

У роботі використовували донозологічну діагностику, яка дає можливість оцінити тип адаптаційної реакції і рівень здоров'я по так званому адаптаційному потенціалу (АП) системи кровообігу [3]. Для його визначення враховували: вік (В, роки), масу тіла (МТ, кг), ріст (Р, см), частоту серцевих скорочень (ЧСС, уд. хв.) і артеріальний тиск (АТС та АТД). Розрахунок здійснювали за формулою [3]:

$$АП=0,011ЧСС+0,014АДС+0,008АДД+0,014В+0,009МТ-0,009Р-0,27.$$

Отримані показники порівнювали з даними таблиці, взятої з літературних джерел [3] (табл. 1).

**Таблиця 1. Оцінка стану здоров'я за адаптаційним потенціалом системи кровообігу**

<b>Бали</b>	<b>Оцінка рівня адаптації й здоров'я</b>
2,1 і нижче	Функціональні можливості достатні, адаптація і здоров'я задовільні
2,11– 3,20	Напруження адаптаційних механізмів, здоров'я нижче середнього
3,21–4,30	Незадовільна адаптація, передхворобливий стан.
4,31 і більше	Зрив механізмів адаптації – хвороба, необхідне лікування

При визначенні адаптаційний потенціал необхідно мати на увазі, що він відображає здоров'я у конкретний момент дослідження, оскільки виявлений рівень пристосування є наслідком взаємодії організму із зовнішнім середовищем. Так, у людини з високим рівнем здоров'я при емоціональному збудженні або втомі може спостерігатися зрив адаптації, незважаючи на значні функціональні резерви. Крім того, у хворого у стадії ремісії хронічного соматичного захворювання може бути стадія задовільної адаптації. За допомогою АП неможливо у стані спокою встановити адаптаційні можливості організму, тому необхідно його вимірювати після фізичного навантаження. Незначне збільшення АП до 2,2-2,3 ум. од. при оптимальному навантаженні відображає нормальну реакцію організму на неї і свідчить про гарне здоров'я і значні адаптаційні резерви.

Недостатня фізична підготовка при задовільному здоров'ї супроводжується збільшенням АП відповідно до ступеня де-тренуваності. Занадто велике навантаження або хронічна перевтома збільшує АП до 3-4 ум. од. Відсутність реакції на навантаження говорить про його недостатність або неправильне навантаження. Зміни АП після навантаження дозволяють виявити також патологічні зміни, які компенсовані у стані спокою і виявляються тільки після фізичного напруження.

**Результати та їх обговорення.** На підставі проведених досліджень було встановлено, що у 80 % дівчат й 40 % хлопців задовільна адаптація, що є свідченням гарного здоров'я і високого рівня функціональних резервів організму. У 20 % дівчат і 60 % хлопців адаптаційний потенціал нижче середнього, що вказує на напруження адаптаційних механізмів, яке може бути пов'язане з наявністю хронічних захворювань у цієї групи студентів.

#### **Висновки.**

1. Адаптаційний потенціал відображає рівень здоров'я на момент дослідження.
2. Рівень здоров'я в групі дівчат в два рази вищий ніж у хлопців.
3. Вимірювання адаптаційного потенціалу необхідно проводити регулярно після фізичних навантажень з метою оцінки адаптаційних резервів організму.

#### **Література**

1. Агаджанян Н. А. Ученые о здоровье и проблемы адаптации / Н. А. Агаджанян. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2010. – 204 с.
2. Буката Л. А. Методы исследования и оценки состояния здоровья и физического развития детей и подростков / Л. А. Буката. – Минск: МГМИ, 2000. – 26 с.
3. Ворсина Г. Л. Практикум по основам валеологии и школьной гигиены / Г. Л. Ворсина, В. Н. Калюнов. – Минск: Тесей, 2008. – С. 6–17.
4. Зайцев А. Г. Формирование здорового образа жизни молодого поколения / А. Г. Зайцев // Гигиена и санитария. – СПб.: ДЕАН, 2011. – №2. – С. 53–55.
5. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В. В. Марков. – М.: Академия, 2011. – С. 4.
6. Міхеєнко О. І. Валеологія основа індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. – Суми.: Університ. кн., 2010. – 447 с.

## ОГЛЯД АВТОМАТИЗОВАНИХ СИСТЕМ КОНТРОЛЮ ДЛЯ ОЦІНКИ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

Левінська К. І., Андрєєв А. І.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна  
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського», Київ, Україна*

**Вступ.** Поширеність серцево-судинних захворювань (ССЗ) серед населення України зросла протягом останніх 25 років утричі [1]. Надалі високим залишається рівень смертності й летальних випадків унаслідок хвороб системи кровообігу, що за останні десятиріччя збільшився в Україні на 45% [1, 2]. Понад 75% випадків смерті від ССЗ фіксується в країнах із низьким і середнім рівнем матеріального забезпечення, до яких належить і Україна. Більшість серцево-судинних захворювань можна запобігти шляхом вживання заходів, спрямованих на усунення таких факторів ризику, як куріння, нездорове харчування і ожиріння, відсутність фізичної активності і надмірне вживання алкоголю, за допомогою стратегій, спрямованих на залучення населення до здорового способу життя в цілому. Основними напрямками профілактики зазначених проблем є рання діагностика та своєчасний моніторинг оцінки ризику розвитку серцево-судинних захворювань [2, 4]. На сьогодні існує значна кількість систем контролю ризику розвитку окремих захворювань, проте для української популяції суттєве значення мають фактори ризику розвитку ССЗ, які не входять до цих шкал, що актуалізує розробку автоматизованих систем контролю з урахуванням національних особливостей.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури та документальних матеріалів, логіко-теоретичний аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Системний аналіз світової наукової літератури з проблеми дослідження дозволив визначити найбільш поширені системи контролю оцінки ризику розвитку серцево-судинних захворювань. До них належать такі: SCORE, PROCAM, FRAMINGHAM, методика оцінки А. Запесочного та С. Душаніна та ін.

SCORE – систематична оцінка коронарного ризику [1]. Ця шкала була запропонована групою експертів Європейського товариства кардіологів у 2003 р. і розроблена на підставі результатів досліджень, проведених в 12 європейських країнах із загальною кількістю пацієнтів понад 205 тис. Перевагами шкали є те, що вона дає можливість не тільки визначити рівень ризику, а й спрогнозувати його динаміку в майбутньому, визначити конкретні шляхи до зменшення ризику ССЗ [1]. За допомогою шкали SCORE можна прогнозувати загальний ризик ССЗ людини на подальший вік до 60 років. Це має надзвичайно важливе значення для молодих людей, у яких абсолютна ймовірність смерті від ССЗ низька, але визначається несприятливий профіль факторів ризику, що погіршується з віком. Разом із тим, як зазначалось у дослідженнях [5], оцінка сумарного ризику за допомогою цієї шкали не є універсальним методом виділення груп високого ризику ССЗ, вона може й повинна бути адаптована до національних умов і пріоритетів.

Шкала PROCAM [5] дає змогу оцінити ризик розвитку ССЗ у найближчі 10 років з урахуванням кардіометаболічних чинників ризику. Для розрахунку сумарного ризику в цій моделі використано значно більше чинників: вік, наявність інфарктів міокарда в сімейному анамнезі, куріння, систолічний артеріальний тиск, рівень ТГ, ХС ЛПНЩ, ХС ЛПВЩ та глікемії натще.

Шкала Framingham global [4] дає можливість оцінити сумарний (загальний) ризик розвитку фатальних і нефатальних ССЗ (інфаркт міокарда, стенокардія, мозковий інсульт, транзиторна ішемічна атака, атеросклеротичне захворювання периферійних артерій, серцева недостатність), а також представити його у вигляді віку серця і судин.



Методика оцінки ризику розвитку ССЗ А.Запесочного та С.Душаніна [3] містить показники оцінки віку, статі, спадкових чинників, маси тіла, артеріального тиску, поведінкових чинників (харчування, рівень рухової активності, шкідливі звички). Останній спосіб оцінки ризику більш наочний та зрозумілий, ніж показники абсолютного ризику, що має сприяти усвідомленню проблеми особистого серцево-судинного здоров'я та більш активному залученню осіб зрілого віку до профілактичних заходів.

**Висновки.** Результати теоретичного аналізу та узагальнення наявних розробок з проблеми дослідження свідчать про необхідність урахування особливостей факторів ризику серцево-судинних захворювань української популяції та підкреслюють необхідність автоматизованих систем оцінки серцево-судинного ризику з урахуванням національних особливостей. Своєчасне виявлення серцево-судинного ризику і застосування заходів зі зменшення його будуть сприяти покращенню якості життя осіб зрілого віку.

#### **Література**

1. Горбась І. М. Шкала SCORE в клінічній практиці: переваги та обмеження/ Горбась І. М.// Артеріальна гіпертензія. – 2009. – № 2(4).
2. Горбась І. М. Фактори ризику серцево-судинних захворювань: малорухомих спосіб життя/ І. М. Горбась// Здоров'я України. – 2009. – №10. – С. 60–61.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
4. Нова концепція оцінки серцево-судинного ризику за фремінгемськими критеріями – визначення віку судин. Перший досвід використання в українській популяції хворих на артеріальну гіпертензію /[Є. П. Свіщенко, Л.А. Міщенко] // Укр. кардіол. журн. – 2015. – № 5. – С. 95–103.
5. Чернявська І. В. Оцінка сумарного серцево-судинного ризику у пацієнтів із гіпертонічною хворобою і порушенням толерантності до глюкози / Чернявська І. В. //Міжнар. ендокринолог. журн. – 2016. – №8 (80). – С. 47 – 51.

## ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В ЧЕРЛІДІНГУ

Леонтєва А.Ю.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ, Україна*

**Вступ.** На сьогодні склалося досить чітке уявлення про спортивне тренування як процес адаптації організму, спрямований на підвищення функціональних можливостей організму спортсмена. Прояв та вираженість реакцій організму у відповідь на фізичне навантаження великою мірою залежить від рівня тренуваності організму людини. При цьому різний рівень спортивної кваліфікації (тренуваності) характеризується своєрідною факторною структурою показників, що відображає мобілізацію функціональних резервів організму при м'язовій діяльності.

Вивчення особливостей і закономірностей функціональної мобілізації у спортсменів, які займаються черлідінгом, на різних етапах багаторічного спортивного тренування є вкрай важливим завданням, вирішення якого дозволить отримати відомості, які можуть бути використані при визначенні напрямів і шляхів підвищення мобілізаційних здібностей спортсменів, засобів, методів та режимів тренуючих впливів.

**Мета дослідження.** Оцінити і проаналізувати, спираючись на світовий досвід, основні особливості тренувального навантаження на спортсмена у черлідінгу, та здійснити його оптимізацію для підвищення спортивної результативності.

**Методи дослідження.** В дослідженні використовувалися аналітичні методи, які характеризують зв'язок між інтенсивністю навантаження і характером фізіологічних проявів.

**Результати дослідження.** Визначено, що основними параметрами фізичного тренування є інтенсивність, тривалість і частота навантажень, які разом визначають обсяг загального впливу на організм спортсмена. Кожен з цих параметрів відіграє самостійну роль у визначенні тренувальної ефективності, однак не менш важливі їх взаємозв'язки, що в цілому забезпечує високу результативність змагальної діяльності.

Черлідінг як вид спорту висуває значні вимоги до серцево-судинної і дихальної систем організму тих, хто займається. Так, підвищення частоти серцевих скорочень при виконанні вправ класифікаційної програми близьке до граничних значень. Характерним для цього виду спорту є особливий розподіл відносного внеску у загальне енергозабезпечення організму аеробного та анаеробного компонентів [2]. При цьому не мають такого важливого значення, як у видах спорту на витривалість, значні розміри кисневого боргу та кисневого запиту. Тренувальні заняття проходять з певною інтенсивністю: (протягом тренування частота пульсу в середньому становить 148 уд/хв., що відповідає першій тренувальній зоні (аеробна). У зв'язку з цим висококваліфіковані спортсмени характеризуються таким рівнем функціонального напруження вегетативних функцій, які забезпечують оптимальне для цього виду спорту навантаження на систему енергообміну.

Відомо, що на різних етапах тренування у спортсменів різного рівня підготовки використовується певна інтенсивність навантаження (табл. 1 [1]).

Табл. 1

Залежність інтенсивності навантаження від рівня підготовки

Рівень підготовки	Стадія підготовки	Зона інтенсивності
Початківці	Підготовча	Нульова
	Основна	Перша
	Заключна	Нульова
Розрядники	Підготовча	Перша
	Основна	Друга
	Заклучна	Перша
Олімпійські чемпіони і чемпіони світу, майстри	Підготовча	Перша
	Основна	Друга чи третя

спорту міжнародного класу, майстри спорту	Заключна	Перша
--	----------	-------

Тренувальний ефект у черлідінгу визначається певною спрямованістю фізіологічних і біохімічних змін, що під впливом застосування певної стратегії використання різних навантажень, які у певній послідовності розвивають швидкість, силу, аеробні та анаеробні (алактатні та гліколітичні) реакції [3]. Така стратегія передбачає інтенсивний перехід від одного джерела функціонального енергозабезпечення роботи до іншого. Реакції організму на збільшення інтенсивності за рахунок посилення анаеробного енергозабезпечення призводять до підвищення працездатності на короткий час, але швидко активують формування стану стомлення. Це може бути пов'язано з низьким рівнем порогу реакції на ацидоз (накопичення лактату в крові [4,5]).

Також відомо [6], що високий рівень кінетики функцій у спортсменів цього виду спорту пов'язаний значною мірою з індивідуальними задатками, а не з вибором оптимальної системи засобів фізичної підготовки.

**Висновки:** Визначено, що складність структури і обсягу рухових дій спортсменів у цьому виді спорту висуває певні вимоги до можливостей реалізації функціональних резервів організму. Також аналіз літературних джерел засвідчив, що різним рівнем спортивної кваліфікації в черлідінгу відповідають свої зони інтенсивності навантаження.

Перераховані вище особливості розвитку функціональної підготовленості спортсменів характеризують необхідність введення в тренувальний процес певної послідовності використання засобів, що формують як аеробні, так і анаеробні механізми енергозабезпечення.

#### **Література:**

1. Бачинская Н. В., Федоряка А. В. Характеристика соревновательных нагрузок в черлидинге. / Н. В. Бачинская, А. В. Федоряка // Мат. регіонал. науково-практ. конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах». – Дніпро: Дніпропетровський національний університет ім. Олесь Гончара, 2013.
2. М. М. Боген Обучение двигательным действиям / М. М. Боген.– М. : ФиС, 2005. –192 с.
3. Види фізичних навантажень, їх користь і інтенсивність. Режим електронного доступу: <http://proallhealth.xyz/tizne/45457-vidi-fizichnih-na..>
4. Калашник О. С. Тренувальний процес у Черлідінгу. Фізична культура і спорт / О. С. Калашник // – Вісн. Запоріз. нац. ун. – Режим електронного доступу: <http://www.stattionline.org.ua/sport/77/12717-trenuva..>
5. Лучко О. Р., Луценко Л. С., Зінченко І. А., Шепеленко Т. В. Побудова річного циклу підготовки спортсменів, які спеціалізуються у черлідінзі. / О. Р. Лучко, Л. С. Луценко, І. А. Зінченко, Т. В. Шепеленко // Физ. воспитание студентов. 2014, 10 листопада 2014, с. 62-66
6. Самохина Е. А., Седых Н. В. Особенности организации занятий по черлидингу на этапе подготовки к соревнованиям / Е. А. Самохина, Н. В. Седых Царскосельские чтения. №XIV Том V, 2010.
7. Таможникова И. С., Шамардин А. А., Шамардин А. И., Солопов И. Н. Квалификационные особенности функциональной мобилизации у спортсменов в процессе выполнения физической нагрузки максимальной мощности / И. С. Таможникова, А. А. Шамардин, А. И. Шамардин, И. Н. Солопов Режим електронного доступу: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=37379>

## GENDER DIFFERENCES IN MUSCLE FATIGUE

Mirzayev J. A., Palchuk M. B.

*Mediland Hospital, Baku, Azerbaijan; Tula State University, Tula, Russia*

*National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine*

**Introduction.** Muscle fatigue is a functional state of the body, the mechanism of which consists of a complex genesis that depends on the individual characteristics of the human body, the level of physical preparation, also plays an important role the psychological and neuro-humoral state. The process of fatigue and recovery 'controls' the magnitude and dynamics of performance. We know perfectly well that with an incorrect dosage of intensity of training loads, it is easy to go into the stage of chronic fatigue / overwork. Our understanding of the mechanisms of fatigue and recovery is still far from ideal, despite the intensive development of sports physiology. We know very small about gender differences in muscle fatigue, and so on [1]. The phrase "Men Are from Mars, Women Are from Venus" is also excellent for gender differences in the various mechanisms that are important for maximum results in strength training. In this article, we will examine the sex differences in muscle fatigue.

**Purpose.** To analyze the scientific literature about gender differences in the mechanism of muscular fatigue.

**Methods.** Theoretical analysis of scientific literature.

**Results and discussion.** Hunter & Enoka (2) investigated the relationship between absolute target strength and endurance time for submaximal isometric contraction, compare patterns of pressor response, and men's muscle activation. They determined that the gender difference in the performance of submaximal contractions is related to the absolute intensity of compression and there is a limitation with respect to muscle activation. It is known (3) that the effect of fatigue of the lumbar musculature an impact on the duration of endurance in a greater degree in men than in women. At the same time, there is a gender difference in muscular endurance of the back extensor muscles during isometric trunk extension but not during isotonic exercise. It should be noted about the relationship between muscle mass and the strength hypothesis with a gender difference in the mechanism of muscle fatigue. In the study by Sandra Hunter (4) there compared the time before the onset of muscle failure in flexor elbow muscles in young representatives of both sexes. Unlike similar maximum torque ( $64.5 \pm 8.7$  (SD) vs.  $64.5 \pm 8.3$  N·m), mean arterial pressure and increased heart rate, electromyographic activity was different in men and women: the rate of increase in the mean of the rectified. It was found (5) that women are capable of longer exposure times under non-ischemic conditions, but not during ischemia. However, women tend to increase the activity of the rupture and they experienced more tremors during the last third of the contraction. Using EMG, there were found gender differences in neuromuscular models of activation of the rectus femoris muscle. Therefore, in intramuscular circulation, muscle metabolism, women win in ability to fight muscle fatigue effectively and for a long time. Men can exhibit greater glycolysis in vivo during short, intensive isometric contractions, but the metabolic difference does not contribute to differences in fatigue, Russ and colleagues came to such a conclusion (6). In another study (7), the authors focused their attention on central fatigue and 'cross-over' of fatigue during the contraction of the contralateral limb. In this study, the strength of the dominant leg (24% vs. 16%) and voluntary activation (22% vs 9%) decreased more in men after prolonged contractions. This study clearly demonstrated the male greater central fatigue. Men get tired faster at 20% intensity to failure, unlike the 'weak' sex, but no at 80%. Women experience great muscle perfusion / less peripheral fatigue than men do during low-intensity workouts. Low intensity training causes greater central fatigue, compared to high intensity in both sexes (8). Probably, the older population has a slower muscle phenotype, compared with the younger generation. During muscle contractions, young people are more fatigued than their older 'colleagues' are, but without gender differences (9). The gender comparison of the strength of the quadriceps femoris muscle determined higher

rates in masculine capacity than in feminine one. Nevertheless, women have a lower maximum relaxation rate. The rate of relaxation is closely correlated with muscle fatigue under any conditions. The gender difference in the mechanism of muscle fatigue can be related to the composition of the muscle fibers (10). Senefeld and colleagues, in 2013 (11), showed that sexual differences in muscular fatigue, observed with isometric contractions are minimized during dynamic contractions with high speed.

### References

1. Solodkov A. S. Features of fatigue and restoration of the athletes. Scientific notes of the University of P.F. Lesgaft. 6(100) 2013.
2. Hunter S. K. & Enoka R. M. (2001). Sex differences in the fatigability of arm muscles depends on absolute force during isometric contractions. *J Appl Physiol* 91, 2686–2694.
3. Clark, B. C., Manini, T. M., D. J., Doldo, N. A., & Ploutz-Snyder, L. L. (2003). Gender differences in skeletal muscle fatigability are related to contraction type and EMG spectral compression. *Journal of Applied Physiology*, 94, 2263-2272.
4. Hunter S. K., Critchlow A., Shin I. S. & Enoka R. M. (2004). Fatigability of the elbow flexor muscles for a sustained submaximal contraction is similar in men and women matched for strength. *J Appl Physiol* 96, 195–202.
5. Clark B. C. Sex differences in muscle fatigability and activation patterns of the human quadriceps femoris. *Eur J. Appl Physiol*. 94: 196-206, 2005.
6. Russ D. W., Lanza I. R., Rothman D & Kent-Braun JA (2005). Sex differences in glycolysis during brief, intense isometric contractions. *Muscle Nerve* 32, 647–655.
7. Martin P. G. & Rattey J. (2007). Central fatigue explains sex differences in muscle fatigue and contralateral cross-over effects of maximal contractions. *Pflugers Arch* 454, 957–969.
8. Yoon T, Schlinder Delap B, Griffith E.E. & Hunter S. K (2007). Mechanisms of fatigue differ after low- and high-force fatiguing contractions in men and women. *Muscle Nerve* 36, 512–524.
9. Russ D. W., Towse T. F., Wigmore D. M., Lanza I. R. & Kent-Braun J. A. (2008). Contrasting influences of age and sex on muscle fatigue. *Med Sci Sports Exerc* 40, 234–241.
10. Wust R. C., Morse C. I., de Haan A, Jones D .A. & Degens H. (2008). Sex differences in contractile properties and fatigue resistance of human skeletal muscle. *Exp Physiol* 93, 843–850.
11. Senefeld J. et al. Fatigue recovery from dynamic contractions in men and women differ for arm and leg muscles. *Muscle Nerve*. 2013 September; 48(3): 436–43.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СИСТЕМУ ДЫХАНИЯ

Прокопкина С.В.

*Полоцкий государственный университет, Новополоцк, Беларусь*

**Введение.** Дыхание - это процесс газообмена в организме, который приводит к образованию аденозинтрифосфата в митохондриях клеток. Дыхание подразделяется на несколько этапов, поскольку каждый этап может быть нарушен патологическим процессом. Внешнее дыхание происходит на уровне альвеол легких и считается реализованным, если произошел газообмен между атмосферным и альвеолярным воздухом [1].

Внешнее дыхание позволяет доставить воздух, содержащий достаточное количество кислорода, в легкие. В зависимости от парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе в легких происходит диффузия кислорода через аэрогематический барьер в капилляры малого круга кровообращения. Дефицит кислорода в альвеолярном воздухе может привести к понижению объемной скорости диффузии кислорода в кровь, гипоксия может наступать и по другим причинам, а повышение потребления кислорода – сопровождаться недостаточной скоростью его доставки к тканям.

Физические нагрузки способны привести к адаптации организма к гипоксии разного генеза, включая гемическую и метаболическую гипоксию за счет изменения характера клеточного дыхания и компенсации внешней гипоксии интенсивностью работы систем крови и кровообращения [1].

**Цель** – выявить на основании современной научной литературы механизмы положительного влияния физических нагрузок на характер внешнего дыхания испытуемого.

**Результаты исследования и их обсуждения.** В возникновении гипервентиляции при физических нагрузках важную роль играет возбуждение дыхательного центра специфическими стимуляторами через разнообразные рецепторы: периферические хеморецепторы в каротидных синусах и аорте, наиболее чувствительные к снижению напряжения кислорода в артериальной крови. Другими важными стимулирующими факторами по отношению к этой группе рецепторов являются повышение напряжения углекислого газа в плазме крови и ацидоз. Центральные хеморецепторы четвертого желудочка более инертны по отношению к химическим стимулам плазмы крови, как например, накопления углекислого газа, но их влияние на дыхательный центр более тотально.

Физические нагрузки приводят к гипервентиляции путем активации нескольких рецепторных групп. Среди них следует отметить влияние проприорецепторов работающих органов, проприорецепторов дыхательных мышц, рецепторов растяжения легких. Гипервентиляция, вызываемая физическими нагрузками, всегда ниже максимальной вентиляции, и увеличение диффузной способности кислорода в легких во время работы также не является предельным. Минутное потребление кислорода отражает функциональное состояние систем дыхания и кровообращения, а также интенсивность клеточного дыхания и внутриклеточные энергетические ресурсы. Существует связь между факторами циркуляции и дыхания, влияющими на объем потребляемого кислорода. Во время занятий физическими упражнениями потребление кислорода значительно увеличивается. Это предъявляет повышенные требования к функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем [1].

В результате систематических занятий физическими упражнениями происходят изменения в системе дыхания, которые обеспечивают увеличение потребления организмом кислорода при мышечной работе. Возрастают интенсивность работы дыхательных мышц и максимальный дыхательный объем. В результате за одно дыхательное движение в легкие может поступить большее количество воздуха, и площадь диффузии в легких увеличивается.

Увеличивается число кровеносных сосудов в легких, что дает возможность во время работы большему количеству крови и за меньшее время насытиться кислородом и освободиться от углекислого газа [2]. Таким образом, у людей, занимающихся спортом, во время мышечной работы значительно увеличена поверхность легких, больше кровеносных сосудов, которые принимают участие в газообмене. Одна и та же нагрузка у занимающегося организма вызывает меньшее увеличение деятельности системы дыхания, чем у нетренированного (так как легкие тренированного организма больше, в них повышено количество кровеносных сосудов, а также увеличена поверхность легких, принимающих непосредственное участие в газообмене). Таким образом, чем больше емкость легких, тем лучше обеспечиваются ткани кислородом [2,3].

Если сравнить при выполнении мышечной работы дыхательную систему человека, регулярно занимающегося спортом, и человека с нетренированным организмом, то можно увидеть: у первого, деятельность системы дыхания возрастает преимущественно за счет увеличения глубины дыхания, и в этом случае существенное значение имеет жизненная емкость легких, у второго – преимущественно за счет увеличения частоты дыхания. В последнем случае дыхательные мышцы работают с большим напряжением, что приводит к их быстрому утомлению и отказу от работы [3].

После работы у людей, занимающихся спортом, быстрее восстанавливаются частота и глубина дыхания, чем у нетренированных [2, 3, 4]. Занятия физической культурой способствуют общему улучшению состояния дыхательного аппарата. При выполнении мышечной работы усилена работа гладкой мускулатуры дыхательных путей, что способствует более быстрому отхождению мокроты из этих органов, которая в норме образуется у каждого человека. При задержке мокроты в легких и дыхательных путях создаются благоприятные условия для развития инфекций, а увеличение скорости выделения мокроты снижает риск инфекционных заболеваний органов дыхания. Поэтому люди, которые регулярно занимаются спортом, реже болеют респираторными заболеваниями. Это обстоятельство также в определенной мере способствует поддержанию на высоком уровне значений жизненной емкости легких, как было сказано выше, в результате заболеваний данный показатель снижается [4].

Различия в величинах жизненной емкости легких между спортсменами и неспортсменами прослеживаются уже в детском возрасте (Садыкова Г. А.). ЖЕЛ повышается у мальчиков с 1400 мл в 7 лет до 2000 мл в 11 лет и до 2700 мл в 15 лет, у девочек – соответственно с 1200 до 1900 мл и до 2500–2600 мл [3]. Жизненная емкость легких при прочих равных условиях больше у детей, систематически занимающихся физическими упражнениями. У подростков, занимающихся спортом, в 13–14 лет можно наблюдать величины 3–4 л и более, соответственно до 130–150 % и более от должной величины. Особенно велика жизненная емкость при занятиях видами спорта, развивающими выносливость, – плаванием, бегом, лыжами, греблей и пр. Возрастание жизненной емкости у юных спортсменов происходит благодаря росту и развитию организма под влиянием физических упражнений. Кроме того, тренировка увеличивает размах дыхательных движений, подвижность грудной клетки. В результате углубляется как вдох, так и выдох, и это также увеличивает емкость легких. Вместе с тем имеет значение отбор при комплектовании спортивных команд. Спортсменами часто становятся те дети, у которых легкие были хорошо развиты еще до тренировки [3,4].

**Выводы.** Таким образом, физические нагрузки оказывают двойной тренирующий эффект: повышают устойчивость к недостатку кислорода и, увеличивая мощность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, способствуют лучшему его усваиванию. Работа системы внешнего дыхания становится более экономичной, снижается вероятность заболевания легочными и связанными с недостаточным поступлением кислорода болезнями.

**Литература**

1. Васильев В. Н. Физиология дыхания: учеб.-метод. пособие/ В. Н. Васильев. – М.: Физ. культура и спорт, 2003. – 412 с.
2. Елифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В. А. Елифанов.- М., Гэотар – медиа, 2007. – 237 с.
3. Котешева И. А. Заболевания дыхательного аппарата. Методы лечения / И. А. Котешева. – М., 2003. – 312 с.
4. Фролова В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста / В. Г.Фролова, Г. П. Юрко. – М., 1983. – 376 с.



## ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ЗБРОЮ З ГЛАДКОЮ РУКОЯТКОЮ

Смирновський С.Б.

*Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна*

**Вступ.** Результативність змагальної діяльності у видах спорту, що передбачають використання спеціальної зброї, пов'язана із якістю володіння цією зброєю [3, 6]. У генезі фехтування на шпагах сформувалися кілька способів управління зброєю, що передбачають використання модифікацій гладкої та ортопедичної рукояток. Вони характеризуються відмінностями форми та, отже, і способами управління ними, що відбивається на арсеналі техніко-тактичних дій фехтувальників [2]. Використання гладкої рукоятки фехтувальниками на шпагах вимагає високого рівня розвитку психофізіологічних якостей для забезпечення ефективної змагальної діяльності [4, 6]. В актуальних наукових дослідженнях змагальної діяльності фехтувальників на шпагах, котрі використовують різні способи управління зброєю, не було акцентовано уваги на психофізіологічних механізмах забезпечення способів управління зброєю та психофізіологічних характеристиках фехтувальників. Отже, постає необхідність дослідження психофізіологічних характеристик висококваліфікованих фехтувальників на шпагах, котрі використовують гладку рукоятку, з метою забезпечення їх індивідуалізації підготовки, а також підвищення ефективності змагальної діяльності.

**Мета дослідження** – визначити психофізіологічні характеристики висококваліфікованих фехтувальників на шпагах, які використовують зброю з гладкою рукояткою.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, документальний метод, вимірювання, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У ході дослідження було проведено вимірювання психофізіологічних параметрів висококваліфікованих фехтувальників на шпагах. Дослідження проводили із використанням комп'ютерного комплексу для психофізіологічного тестування Нейрософт-психотест.

Таблиця 1

**Показники психофізіологічних якостей висококваліфікованих фехтувальників на шпагах, котрі використовують зброю з гладкою рукояткою**

№	Показник	Результат n=15
1	ПЗМР (мс)	201,8 (± 17,41)
	К-сть помилок	2,8
2	Реакція вибору	316,2 (± 34,25)
	К-сть помилок	5,5
3	Реакція розрізнення (мс)	303,9 (± 41,63)
	К-сть помилок	4,5
4	Стійкість до перешкод (мс)	285,1 (± 20,88)
	К-сть випереджень	2,2
	К-сть запізень	0,2
5	Реакція на рухомий об'єкт (мс)	45,4 (± 25,2)
	К-сть точних реакцій	40%
	К-сть випереджень (мс)	567 мс
	К-сть запізень (мс)	-1604,67мс
6	Силова витривалість кисті	88% (±4%)

До дослідження було залучено ексклюзивну групу висококваліфікованих фехтувальників на шпагах, котрі використовують зброю з гладкою рукояткою. Згідно з фундаментальними підходами до оцінювання психофізіологічних станів у спорті [1] визначалися показники простої зорово-моторної реакції (ПЗМР), реакції розрізнення,

реакції вибору, реакції на рухомий об'єкт, силової витривалості кисті та стійкості до перешкод (табл.1).

**Висновки.** У результаті проведених досліджень обґрунтовано актуальність дослідження психофізіологічних якостей фехтувальників на шпагах з урахуванням способу управління зброєю. Визначено психофізіологічні характеристики висококваліфікованих фехтувальників на шпагах, котрі використовують зброю з гладкою рукояткою, за показниками: простої зорово-моторної реакції (ПЗМР), реакції розрізнення, реакції вибору, реакції на рухомий об'єкт, силової витривалості кисті та стійкості до перешкод, що можуть бути використані як модельні параметри висококваліфікованих фехтувальників на шпагах, котрі використовують зброю з гладкою рукояткою.

#### **Література**

1. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія / [Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін]. – Л. : ЛДУФК, 2013. –311 с.
2. Смирновський С. Б. Структура та зміст техніко-тактичних дій висококваліфікованих фехтувальників-шпажистів в умовах змагальної діяльності / С. Б. Смирновський // Молода спорт. наука України: зб. наук. праць. – 2015. – Вип. 19 – Т.1 – С. 215–218.
3. Briskin Y. Indicators of special training of highly skilled archers in pre mesocycle / Yuriy Briskin, Maryan Pityn, Sergey Antonov // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2011 – Vol. 11. – Art 51. – P. 336 – 341.
4. Interconnection of women epee fencers of different qualification indicators / [Briskin Yuriy, Pityn Maryan, Semeryak Zoryana, and Vaulin Oleksandr] // SportLogia. – Banja Luka, 2015. – 11 (1). – p. 37–42. Режим доступу: <http://www.sportlogia.com/no11engl/eng4.pdf>
5. Pityn M. Theoretical training in fencing: state and prospects of researches / Maryan Pityn, Yuriy Briskin, Olga Zadorozhna // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 3. – С. 23 – 28.
6. Qualified women epee fencers technical and tactical training using of highly qualified sportsmen model indicators / [Briskin Yuriy, Semeryak Zoryana, Pityn Maryan and Vaulin Oleksandr] / Journal of Physical Education and Sport. – Pitesti, 2016. – 16 (2). – P. 534 – 539. DOI:10.7752/jpes.2016.02084

## ГІПОКСИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ В ГІРСЬКИХ І ШТУЧНИХ УМОВАХ: ОСНОВНІ ЧИННИКИ, АДАПТАЦІЙНІ РЕАКЦІЇ, МЕТОДИ І СТРАТЕГІЇ ЗАСТОСУВАННЯ В СПОРТІ

Сосновський В. В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна*

**Вступ.** Проблема адаптації до гіпоксії в гірських і штучних умовах, її роль у підготовці спортсменів у спорті вищих досягнень набули великого значення після Ігор XIX Олімпіади в Мехіко. Гіпоксичне тренування почало розглядатися не стільки як фактор успішної підготовки до змагань, що проводяться в гірській місцевості, скільки як ефективний засіб підвищення функціональних резервів і досягнення успішних виступів у змаганнях на рівні моря [3-5].

**Мета дослідження** – визначення основних чинників гіпоксичного тренування, адаптаційних реакцій, методів і стратегії їх застосування в спорті.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної науково-методичної літератури та ресурсів мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Адаптація організму до нестачі кисню широко використовується для підвищення загальної та спеціальної витривалості спортсменів в гірських умовах: у низько-, середньо- та високогір'ї, а також у штучних умовах: барокомплексах в гіпобаричних умовах або в нормобаричних умовах при періодичному вдиханні газових сумішей зі зниженим вмістом кисню, при затримці дихання, коли не тільки знижується вміст кисню, й підвищується вміст вуглекислого газу в альвеолярному повітрі та артеріальній крові [1,2,7]. Гіпоксичне тренування – це тренування в умовах зниженого вмісту кисню у вдихуваному повітрі.

До природних чинників гірського клімату, що прямо або опосередковано впливають на організм людини, відносять: знижений парціальний тиск кисню у вдихуваному повітрі; зниження загального атмосферного тиску; зменшення щільності повітря; зниження температури й абсолютної вологості повітря; збільшення інтенсивності сонячного випромінювання, особливо в ультрафіолетовій зоні (на кожні 100 м приріст 3-4%); посилення вітру; аномалії магнітного і гравітаційного полів; підвищення концентрації аеронів; аномалії розподілу хімічних елементів у воді.

Переривчаста гіпоксія (ПГ) - періодична дія середовища гіпоксії, тривалість якої може варіювати від хвилин до днів і повторюватися впродовж декількох діб і більше з перериванням на повернення до нормоксії або середовища менш гіпоксії. Практична доцільність використання ПГ як альтернативи "звичайної" висотної акліматизації або тренування в горах полягає в можливості використати за допомогою штучних засобів на низьких висотах або на рівні моря з витікаючими звідси організаційними, методичними і фінансовими перевагами; можливості створити за необхідності інтенсивніший і короткочасний стимул гіпоксії з меншим ризиком розвитку гострої гірської хвороби у неакліматизованих осіб; відсутності проблем, пов'язаних з акліматизацією і реакліматизацією.

Адаптаційні реакції організму людини на дію гіпоксії містять: мобілізацію механізмів, що забезпечують достатнє надходження O<sub>2</sub> в організм; гіпервентиляцію; активацію серцевої діяльності, що забезпечує рух від легенів до тканин збільшеної кількості крові; переважну активацію симпато-адреналової системи; поліцитемію і відповідне збільшення кисневої місткості крові; активацію механізмів, що забезпечують достатнє надходження O<sub>2</sub> до мозку, серця і інших життєво важливих органів: розширення артерій і капілярів мозку, серця тощо; зменшення дифузійної відстані для O<sub>2</sub> між капілярною стінкою і мітохондріями клітин за рахунок утворення нових капілярів і зміни властивостей клітинних мембран; збільшення здатності клітин утилізувати кисень з крові й утворювати АТФ; збільшення анаеробного ресинтезу АТФ за рахунок активації гліколізу; активацію синтезу

ферментів (супероксиддисмутази, глутатиопероксидази) антиоксидатної системи організму.

У спорті застосовують наступні методи гіпоксичного тренування, які наведено в таблиці (за F.A. Rodriguez, M.J. Truijens, N.E. Townsend et al, 2004) [6].

Метод	Фізичний принцип	Тип гіпоксії	Устаткування/ Загальна стратегія
Середньогір'я, високогір'я	Природне зниження атмосферного тиску і парціального тиску O <sub>2</sub>	Гіпобарична, безперервна або переривчаста	База в горах. Безперервна або переривчаста
Гіпобарична камера	Штучне зниження атмосферного тиску і парціального тиску O <sub>2</sub>	Гіпобарична або переривчаста	Гіпобаричні або декомпресійні камери. Переривчаста, пасивна чи об'єднана з тренуванням
Гіпоксичні газові суміші	Штучне зниження концентрації тиску O <sub>2</sub>	Нормобарична або переривчаста	Балони з сумішшю. Переривчаста з тренуванням
Гіпоксичні комплекси гіпоксій, портативні камери або намети	Штучне зниження FiO <sub>2</sub> за допомогою додавання N <sub>2</sub> в атмосферне повітря	Нормобарична або переривчаста	Гіпоксичні комплекси, портативні камери або намети. Переривчаста зазвичай під час сну або відпочинку
Гіпоксичні дихальні апарати	Штучне зниження FiO <sub>2</sub> за допомогою селективних до O <sub>2</sub> мембран	Нормобарична або переривчаста	Портативні дихальні апарати (з дихальними масками), що генерують гіпоксичні суміші. Переривчаста зазвичай під час тренування

#### **Висновки:**

1. Незважаючи на велику кількість даних впливу гіпоксичного тренування на функціональний стан, загальну і спеціальну фізичну працездатність спортсменів ця проблема нині до кінця не досліджена. Результати досліджень мають суперечливий характер. Їх складно порівнювати через великі відмінностей в дозах, схемах і умовах застосування стимулів гіпоксій. Крім того, свій внесок в складність трактування отриманих результатів вносять і відмінності в спортивній кваліфікації, рівні функціональної підготовленості і індивідуальних реакціях обстежених спортсменів.

2. Для визначення закономірностей, що лежать в основі фізіологічної адаптації до гіпоксії, оптимізації стратегій і схем тренування гіпоксії, спрямованого на підвищення працездатності спортсменів в різних видах спорту, потрібні подальші дослідження.

3. Розуміння закономірностей і механізмів адаптації до гіпоксії відкриють нові можливості для використання в підготовці висококваліфікованих спортсменів методів тренування гіпоксії.

**Література.**

1. Булатова М. М. Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов / М. М. Булатова, В. Н. Платонов // Спорт. медицина. – 2008. – № 1. – С.95-119.
2. Дмитрук А. И. Гипоксия и спорт: Учеб.-метод. пособие / А. И. Дмитрук. – СПб.: 2007 – 44 с.
3. Озолин Э. С. Использование гипербарической оксигенации и нормобарической гипоксии в подготовке спортсменов теория и практика физической культуры. – 2005. - № 1. – С. 5-8.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
5. Колчинская А. З. Интервальная гипоксическая тренировка в спорте высших достижений / А. З. Колчинская // Спорт. медицина. – 2008. – №1. – С. 9-25.
6. Rodriguez F. A. Effects of four weeks of intermittent hypobaric hypoxia on sea level running and swimming performance / F. A. Rodriguez, M. J. Truijens, N. E Townsend et al // Med. Sci. Sports. Exerc. – 2004. – V. 36 (Suppl. 5). – P.338.
7. Wang J. C. Transplantation of hypoxia preconditioned bone marrow mesenchymal stem cells improves survival of ultra-long random skin flap / J. C. Wang, L. Xia, X. B. Song // Chin. Med. J. – 2011. – V. 124 (Suppl.16). – P. 2507-2511.

## ОСОБЛИВОСТІ РЕМОДЕЛЮВАННЯ МІОКАРДА У ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Терещенко Т. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Вступ.** Ремоделювання міокарда являє собою комплексні зміни його структури та функцій і включає збільшення маси, дилатацію порожнин і зміну геометричних характеристик шлуночків. Значні фізичні навантаження у спортсменів можуть призводити до суттєвих морфологічних і функціональних змін міокарда [3]. Дослідження структури серця італійських футбольних арбітрів першої ліги показали, що інтенсивні та регулярні навантаження, які вони отримують під час тренувань та матчів, призводять до морфологічних змін у міокарді. Спостерігається збільшення розміру порожнини лівого шлуночка (ЛШ), товщини стінок, маси міокарда, при цьому зберігається його нормальна систолічна і діастолічна функція. Автори пов'язують ці зміни з довгостроковою адаптацією серцевого м'яза до фізичних вправ та характеризують фізичні навантаження арбітрів як досить інтенсивні, щоб викликати збільшення маси міокарда лівого шлуночка (ММЛШ) та морфо-функціональні зміни в серці [4, 6].

**Мета дослідження** — визначення закономірностей морфофункціональних змін міокарда футбольних арбітрів високої кваліфікації за допомогою еходопплеркардіографії.

**Методи дослідження:** в обстеженні прийняли участь 181 футбольний арбітр 22—44 ( $30,50 \pm 0,37$ ) років, які обслуговують футбольні матчі вищої, першої та другої ліг України. У ході еходопплеркардіографічного дослідження використовували ультразвуковий діагностичний сканер EUB-525, HITACHI MEDICAL CORPORATION (Токуо, Япон), яке проводили спеціалісти з еходопплеркардіографії серця і магістральних судин ДУ «Український медичний центр спортивної медицини МОЗ України».

**Результати дослідження та їх обговорення.** Середнє значення кінцево-діастолічного розміру ЛШ становило  $5,29 \pm 0,03$  см, кінцево-систолічного розміру ЛШ —  $3,36 \pm 0,03$  см, кінцево-діастолічного об'єму ЛШ —  $135,65 \pm 1,46$  мл, кінцево-систолічного об'єму ЛШ —  $47,20 \pm 0,85$  мл. Ударний об'єм —  $87,83 \pm 1,08$  мл, фракція викиду —  $64,86 \pm 0,33$  %, товщина міжшлуночкової перегородки (ТМП) —  $1,06 \pm 0,01$  см, задньої стінки (ТЗС) —  $1,11 \pm 0,01$  см в діастолу. Величина маси міокарда лівого шлуночка (ММЛШ) [5] становила  $224,74 \pm 2,72$  г, відносна товщина стінок (ВТС) ЛШ [2, 5] —  $0,67 \pm 0,01$  ум.од.

Гіпертрофія міокарда за показниками ТМП та/або ТЗС спостерігається у 147 (81,22 %) арбітрів, за ММЛШ — у 83 (45,86 %), за індексом ММЛШ — у 78 (43,09 %). Було виявлено випадки легкого, середнього та важкого ступенів гіпертрофії міокарда [2] (рис. 1).

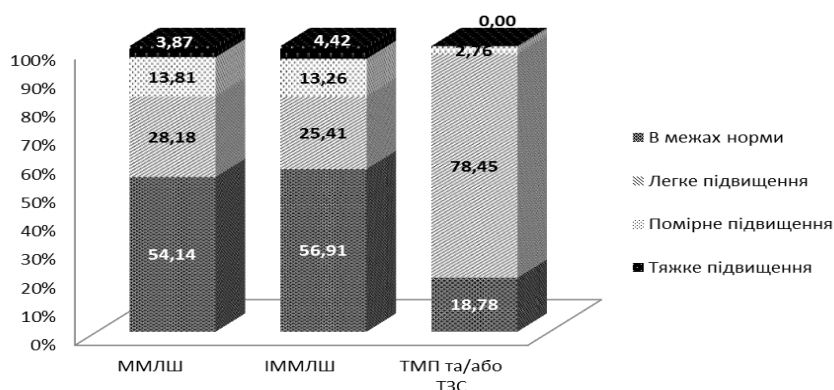


Рисунок. 1 — Розподіл ступенів гіпертрофії міокарда у футбольних арбітрів залежно від досліджуваного показника

Для визначення типу ремоделювання ЛШ аналізували співвідношення відносної товщини стінок ЛШ до індексу ММЛШ [2]. Концентричний тип ремоделювання міокарда мали 103 (56,90 %) арбітри, а концентричну гіпертрофію — 78 (43,10 %). Нормальна геометрія міокарда та ексцентрична гіпертрофія не зустрічалася в жодному випадку. Розподіл типів ремоделювання міокарда у групах спостереження не відрізнявся.

Стан адаптації серця до фізичних навантажень визначали за показником КДО/ММЛШ за Е. В. Земцовським [1]. Співвідношення КДО до ММЛШ становило середньому —  $0,61 \pm 0,01$  ум.од. При цьому у 178 (98,34 %) випадках КДО/ММЛШ було  $< 0,8$  ум.од., що характеризує переважання гіпертрофії міокарда ЛШ над його дилатацією у більшості арбітрів. У трьох (1,66 %) арбітрів КДО/ММЛШ становило  $1 \pm 0,2$  ум.од., що характерно для осіб, які не займаються спортом.

**Висновок.** Специфіка фізичних навантажень під час матчів та підготовки до них у футбольних арбітрів високої кваліфікації сприяє:

- 1) розвитку гіпертрофії міокарда різного ступеня;
- 2) ремоделюванню міокарда лівого шлуночка за концентричним типом;
- 3) переважанню гіпертрофії міокарда лівого шлуночка над його дилатацією.

#### **Література**

1. Земцовский Э. В. Спортивная кардиология / Э. В. Земцовский. — СПб.: Гиппократ, 1995. — 448 с.
2. Кількісна оцінка ехокардіографічних показників порожнин серця / В. М. Коваленко, О. С. Сичов, М. М. Долженко [та ін.] // Аритмологія. — 2012. — № 4 (4). — С. 44—71.
3. Солодков А. С. Морфофункциональные особенности ремоделирования сердца у спортсменов / А. С. Солодков, А. Х. Талибов // Учен. зап. ун-та Лесгафта. — 2007. — № 10 (32). — С. 80-86.
4. Echocardiographic study of structure and functional cardiac profile of football referees / C. J. Ruiz, O. E. Brito, J. M. Garcia-Aranda [et al.] // The Journal of sports medicine and physical fitness. — 2011. — Vol. 51 (4). — P. 633-638.
5. Recommendations for chamber quantification: a report from the American Society of Echocardiography's Guidelines and Standards Committee and the Chamber Quantification Writing Group, developed in conjunction with the European Association of Echocardiography, a branch of the European Society of Cardiology / R. M. Lang, M. Bierig, R. B. Devereux [et al.] // J. of the American Society of Echocardiography. — 2005. — Vol. 18 (12). — P. 1440-1463.
6. The cardiovascular profile of soccer referees: an echocardiographic study / G. Galanti, A. Pizzi, M. Lucarelli [et al.] // Cardiovascular ultrasound. — 2008. — Vol. 6 (1). — P. 1.

## ЗАСТОСУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ДИХАЛЬНИХ ТРЕНАЖЕРІВ В СИСТЕМНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПЛАВЦІВ

Цуркан Б., Грузевич І.

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, Україна*

**Вступ.** На всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів для підвищення спортивних результатів передбачається виконання фізичної роботи великого обсягу, що вимагає максимальної мобілізації функціональних резервів організму [1, 2]. Однак практика спортивного тренування не може ефективно вирішувати свої основні завдання підвищення адаптації організму до м'язових навантажень без розробки та обґрунтування нових методичних підходів, методів і засобів. Останнім часом особливу увагу стали приділяти впровадженню в тренувальний процес спортсменів широкого кола засобів впливу на дихальну систему: штучна гіпоксія і гіперкапнія, дихання через додатковий «мертвий» простір, дихання при підвищеному резистивному і еластичному опорі, довільна гіповентиляція тощо. Залучення ефективних сучасних та науково обґрунтованих засобів може дозволити значно підвищити ефективність фізичних вправ без збільшення обсягів тренувальної роботи [1, 3]. Застосовуючи такі засоби, безперечно необхідно враховувати специфіку виду спорту, спеціалізацію, вік, а також гендерні особливості [3].

**Мета дослідження** – визначити найбільш ефективний індивідуальний дихальний тренажер для системної підготовки плавців на основі даних опрацьованої наукової літератури.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Враховуючи те, що виконання фізичної роботи у водному середовищі вимагає від плавців формування специфічного стереотипу дихання, слід використовувати такі засоби, які передбачають збільшення тривалості затримки дихання, подовження тривалості видиху, особливо під час подолання підводних ділянок дистанції, а також дозволяють при цьому удосконалювати техніку плавання [3].

У спеціальній науково-методичній літературі існують відомості, що свідчать про можливість підвищення працездатності спортсменів шляхом використання індивідуальних дихальних тренажерів [1–3]. Необхідність і важливість використання таких пристроїв для практики спорту підкреслювалась Міжнародною асоціацією спортивного інжинірингу (ISEA) ще в 2001-2002 рр. [3].

За принципом дії індивідуальні дихальні тренажери поділяються на такі групи:

1. Пристрої для корекції дихання.
2. Пристрої для тренування дихальних м'язів.
3. Пристрої комплексного впливу на дихальну систему спортсменів у русі.

У практиці спортивного плавання можна використовувати індивідуальні дихальні тренажери для корекції дихання, такі як «Ендогенік-01» [1], дихальний тренажер Фролова, «Космик Хелф», «Самоздрав». В основному їх використовують для освоєння дихальних методик, які сприяють оздоровленню організму шляхом «правильного дихання». Зазвичай займаються за такими методиками з метою лікування та профілактики ряду таких захворювань як астма, бронхіт, гіпертонія, стенокардія і цукровий діабет. Конструкція тренажерів і методика їх використання дають можливість в процесі занять використовувати такі активні тренувальні фактори, як зміни складу кисню та вуглекислого газу (гіпоксія, гіперкапнія), опір диханню на вдиху і опір диханню на видиху, зміна ритму і частоти дихання. Однак можливості використання таких засобів у практиці спорту обмежені [3].

Заняття на пристроях для тренування дихальних м'язів (Powerbreath, Threshold, Power Lung, VRP1-Desiting) допомагають збільшити силу і витривалість дихальних



м'язів і підвищують функціональні можливості дихальних м'язів, сприяють покращенню бронхіальної прохідності, дренажної функції бронхів, що підтверджується результатами численних досліджень з фізіології дихання та біомеханіки спорту. Однак вищезгадані індивідуальні дихальні тренажери можуть використовуватись тільки в стаціонарному положенні. Крім того такі типи індивідуальних дихальних тренажерів мають ряд недоліків:

1. Створювались для осіб, що ведуть малорухливий спосіб життя або хворих для лікування і реабілітації, саме тому їх застосування в умовах тренувального процесу дуже обмежене).
2. Жоден з приладів не може бути використаним безпосередньо в тренувальному процесі плавців (у водному середовищі);
3. Дані прилади не можуть використовуватись у ході роботи в анаеробному режимі енергозабезпечення.

З огляду на це доцільно використовувати такі пристрої, які можна застосовувати як під час розминки, так і безпосередньо в основній частині тренувального заняття плавців, суттєво не впливаючи на специфіку рухових дій з позиції кінематики і координації роботи м'язів [3]. До таких пристроїв входить індивідуальний дихальний тренажер «Нове дихання», який належить до класу механічних тренажерів для тренування дихальних м'язів з використанням низькочастотної механічної вібрації (16-30 Гц). Принцип дії тренажера заснований на одночасному застосуванні двох фізичних явищ: регульований механічний опір потоку повітря, що видихається і низькочастотна вібрація потоку повітря, що видихається. Дихальний тренажер «Нове дихання» має ряд переваг:

- Дозволяє тренувати дихальні м'язи при виконанні реальної тренувальної або змагальної вправи, не змінюючи техніку руху у воді та посилюючи тренувальний ефект.
- Створює регульований вібраційний вплив на дихальні м'язи в процесі виконання вправи, що значно посилює ефективність тренувального впливу.
- Дає можливість контролювати характеристики зовнішнього дихання за величиною ЧСС.
- Забезпечує додаткове навантаження на дихальні м'язи;
- Може використовуватись в розминці, не порушуючи динамічну структуру виконуваної вправи і скорочуючи її тривалість в 1,5 - 2 рази.
- Дозволяє цілеспрямовано тренувати дихальні м'язи, які задіяні під час спортивного плавання.
- Пристосований для тренування дихальної системи під час руху в аеробному та анаеробному режимі енергозабезпечення фізичної роботи.

**Висновки.** У ході дослідження встановлено, що найбільш ефективним та зручним пристроєм, що додатково впливає на дихальну систему плавців, є індивідуальний дихальний тренажер комплексного впливу, який застосовують безпосередньо під час плавання та який не порушує техніку плавання.

### Література

1. Грузевич І. Удосконалення функціональної підготовленості юних плавців на етапі попередньої базової підготовки шляхом застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання / І. Грузевич // Молода спортивна наука України. – 2013. – Т. 1, Вип. 17. – С. 39–44.
2. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах: метод. рек./ [А. Н. Поликарпочкин, И. В. Левшин, Ю. А. Поварещенкова, Н. В. Поликарпочкина]. – М.: Сов. спорт, 2014. – 128 с.
3. Методика использования индивидуальных дыхательных тренажеров комплексного воздействия в подготовке высококвалифицированных пловцов. – М.: ТВД Дивизион, 2011. – 168 с.

## ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ НА ШЕМІЧНУ ХВОРОБУ СЕРЦЯ З СЕРЦЕВОЮ НЕДОСТАТНІСТЮ І ЗБЕРЕЖЕНОЮ ФРАКЦІЄЮ ВИКИДУ ЛІВОГО ШЛУНОЧКА

Айман Абдул-Карім Сафхан Ал-Равашдех

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ** На цей час вважається доведеним, що ішемічна хвороба серця (ІХС) є основною етіологічною причиною розвитку серцевої недостатності (СН), результатам епідеміологічних досліджень у 64 % хворих СН розвинулась на тлі ІХС [2]. Розвиток СН у хворих на ІХС, на відміну від інших захворювань має певні особливості, що зумовлює відповідні підходи до лікування та фізичної реабілітації (ФР) таких пацієнтів [2]. Серцева недостатність може формуватись і при збереженій фракції викиду (ФВ) лівого шлуночка (ЛШ). Питома вага пацієнтів, що страждають на СН зі збереженою ФВ ЛШ, сягає половини загальної чисельності хворих на СН [4]. На відміну від прогнозу при СН зі зниженою ФВ ЛШ, прогноз при СН зі збереженою ФВ ЛШ не поліпшився. Доказано позитивний вплив фізичних навантажень на функціональні можливості хворих з важкою серцево-судинною патологією [7]. Проте, єдиної стандартної програми ФР пацієнтів з СН ішемічного генезу зі збереженою ФВ ЛШ поки немає. Залишається відкритим питання про характер та методологію тренувань, адекватних способів дозування навантажень, їх ефективності залежно від тривалості курсів занять та підбору комплексу найбільш дієвих засобів ФР.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування методичних прийомів застосування засобів фізичної реабілітації пацієнтів з серцевою недостатністю на фоні ішемічної хвороби серця зі збереженою фракцією викиду лівого шлуночка.

**Методи дослідження:** аналіз даних науково-методичної літератури, теоретичне узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відомо, що хворі на СН входять до групи високого ризику розвитку ускладнень в процесі участі в програмах фізичних тренувань. Проте, як показано у проспективних дослідженнях, фізичні тренування у хворих зі стабільним перебігом СН не супроводжуються серйозними ускладненнями [5]. Сучасні дослідження показали, що зниження толерантності до фізичних навантажень при СН зумовлено порушенням структури і метаболізму скелетної мускулатури [3]. Тому застосування фізичних тренувань, спрямованих на поліпшення кровообігу та метаболізму скелетних м'язів, є обґрунтованим для хворих на СН. За даними сучасної науково-методичної літератури, фізична реабілітація показана всім хворим на СН, незалежно від стадії процесу у стабільному стані [2, 4]. Велике значення при захворюваннях серцево-судинної системи, зокрема при СН, мають дихальні вправи [7]. Їх основне завдання – зменшити число серцевих скорочень і задишку. В літературі описано різні комплекси дихальних вправ для хворих на СН, найбільш дієвими з яких є повне йогівське дихання [3]. Однак використання тільки дихальної гімнастики не підвищує ФВ ЛШ та не поліпшує прогноз захворювання. Багатьма дослідниками доведено позитивний вплив тренувань помірної постійної інтенсивності на рівні 70 % порогової ЧСС при СН. Дослідженнями А. Маїогана показано, що інтервальні тренування зі змінною інтенсивністю навантаження до 95 % порогової ЧСС мають більшу ефективність відносно ремоделювання ЛШ, поліпшення аеробної здатності, ендотеліальної функції і якості життя хворих на СН [5]. Ряд дослідників отримали позитивні результати при приєднанні статико-динамічних навантажень до курсу фізичної реабілітації пацієнтів з СН. Встановлено, що програми фізичної реабілітації, засновані на динамічних і статико-динамічних фізичних навантаженнях, однаково ефективні і безпечні для хворих на СН зі збереженою ФВ ЛШ [1]. Дослідження впливу фізичних тренувань в режимі вільного вибору навантаження продемонструвало збільшення фізичної толерантності та поліпшення гемодинамічних показників [3]. Дослідники вважають, що завдяки індивідуалізації навантаження і методиці її вибору

хворі обирають такі параметри, при яких не розвиваються патологічні реакції. Таким чином показано, що при хронічній СН фізичне навантаження зменшує вираженість суб'єктивної симптоматики і покращує якість життя пацієнтів. Це реалізується завдяки корекції ендотеліальної дисфункції, центральної гемодинаміки, запальних процесів, нейрогуморальної активації, а також унаслідок позитивного впливу на структурно-функціональні особливості скелетної мускулатури [5]. Відомо, що основними чинниками ризику розвитку та прогресування СН є наявність ожиріння, тяжкість стенокардії, рівень артеріального тиску, дісліпідемія [3]. Тому велике значення при СН має дотримання дієти з обмеженням солі та низькою калорійністю, що забезпечує зниження індексу маси тіла [6]. Доповненням до лікування і профілактики СН є застосування різних ванн, зокрема газових (вуглекислих, сірчановодневих). Вони підвищують тренуваність м'яза серця, відновлюють її працездатність. Аналіз сучасної науково-методичної літератури продемонстрував різні підходи до призначення фізичного навантаження та формування програм фізичної реабілітації при СН ішемічного генезу зі збереженою ФВ ЛШ. У зв'язку з тим, що прогноз при СН зі збереженою ФВ ЛШ не поліпшився, залишаються відкритими питання про застосування у фізичній реабілітації таких хворих, дієвих засобів спрямованих на профілактику прогресування захворювання та поліпшення якості життя.

### Висновки

1. Фізичні тренування при СН, що розвинулася на тлі ІХС, повинні бути спрямовані на посилення периферичного кровообігу, зміцнення дихальної мускулатури, нормалізацію метаболічних, морфологічних і функціональних порушень скелетної мускулатури.

2. Розробка і наукове обґрунтування комплексу засобів фізичної реабілітації пацієнтів з хронічною серцевою недостатністю ішемічного генезу зі збереженою ФВ лівого шлуночку, спрямованих на одночасну корекцію всіх ланок патогенезу захворювання, є предметом наших подальших досліджень.

### Література

1. Корецкая А. Ю. Динамические и статико-динамические физические нагрузки у больных с хронической сердечной недостаточностью и сохраненной фракцией выброса / А. Ю. Корецкая // Кубан. науч. мед. вестник. – 2009. – Т. 109, № 4. – С. 98 – 103.
2. Мареев В. Ю. Национальные рекомендации ОССН, РКО и РНМОТ по диагностике и лечению хронической сердечной недостаточности (четвертый пересмотр) / [В. Ю. Мареев, Ф. Т. Агеев, Г. П. Арутюнов, А. В. Коротеєв, Ю. В. Мареев, А. Г. Овчинников и др.] // Журн. сердеч. недостаточность. – 2013. – 14(7). – С. 379–472.
3. Сергеева С. С. Факторы риска диастолической сердечной недостаточности у больных ишемической болезнью сердца / С. С. Сергеева, Н. В. Новожилова, Т. Ю. Кузнецова // Сердеч. недостаточность. – 2014. – №1. – С.3 – 8.
4. Komajda M. Сердечная недостаточность с сохраненной фракцией выброса левого желудочка: клиническая дилемма / М. Komajda, С. Lam // Серцева недостатність. – 2015. - №1. – С. 54 – 70.
5. Maiorana A. Interval training confers greater gainsthan continuous training in people with heart failure / A. Maiorana // *J. Physiotherapy*.–2012.–Vol. 5, №3.– P. 199.
6. Miller W. L. Dietary sodium modulation of aldosterone activation and renal function during the progression of experimental heart failure / [W. L. Miller, D. D. Borgeson, J. A. Grantham et al.] // *Eur. J. Heart Failure*. – 2015. – Vol. 17, Is. 2. – P. 144–150.
7. Larsson S. C. Healthy Lifestyle and Risk of Heart Failure CLINICAL PERSPECTIVE / [S. C. Larsson, T. G. Tektonidis, B. Gigante et al.] // *Circ. Heart Failure*. – 2016. – V.9, №4. – P. 2855.

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ В КОМПЛЕКСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З РЕЗИСТЕНТНОЮ АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ

Ал-Джадо Ахмад (Мох'д Тайсір) Хаміс

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Резистентна артеріальна гіпертензія (РАГ), яка характеризується перевищенням цільового рівня артеріального тиску (АТ) (нижче 140/90 мм рт. ст.) навіть при застосуванні трьох антигіпертензивних препаратів, спостерігається у 30-50 % пацієнтів [5]. Недивлячись на досягнуті успіхи в лікуванні артеріальної гіпертензії (АГ), відсоток досягнення цільового рівня АТ залишається недостатнім [2, 3]. Найбільш проблематичним у лікуванні підвищеного рівня АТ є лікування пацієнтів з РАГ.

Показано, що відмова від паління, дотримання дієти, регулярні фізичні навантаження, нормалізація маси тіла позитивно впливають на перебіг захворювання та його прогноз [4]. Проте застосування комплексних програм фізичної реабілітації (ФР) при резистентній гіпертензії в літературі не описане.

Враховуючи, що одним з основних предикторів розвитку резистентності до лікування у пацієнтів з АГ є підвищена активність симпатичної нервової системи, комплекс засобів ФР повинен бути спрямований на досягнення стану нервово-м'язового розслаблення (релаксації). Дихально-релаксаційний тренінг, на думку дослідників, є найбільш сприятливим засобом зниження АТ [1].

**Мета дослідження** – розробити технологію дихально-релаксаційного тренінгу, спрямованого на нервово-м'язове розслаблення у пацієнтів з РАГ на клінічному етапі лікування.

**Методи дослідження:** теоретичні – аналіз і синтез науково-методичної літератури, інструментальні – вимірювання АТ (тонометр «Омрон», Японія), методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В дослідженні взяли участь 30 пацієнтів з РАГ 35-45 років, які проходили лікування у відділі гіпертонічної хвороби ННЦ «Інститут кардіології ім. акад. М. Д. Стражеска» (Київ). На клінічному етапі лікування вони протягом 20 днів отримували антигіпертензивну терапію, дотримувались дієти з обмеженням солі, виконували ранкову гігієнічну гімнастику щоденно, лікувальну гімнастику три рази на тиждень та дихальну гімнастику щоденно за розробленою нами методикою. Її створювали згідно з основними принципами складання програм ФР, а саме: дихальні вправи виконувались з першого дня перебування в стаціонарі, їх ускладнення проводили поступово протягом терміну лікування, нові елементи вводились через кожні семи днів. Вимірювання АТ проводили при надходженні пацієнтів в стаціонар та через 20 днів лікування. Окрім того вимірювали АТ після прийому медикаментозної терапії, після виконання дихальної гімнастики без прийому та на тлі прийому антигіпертензивних препаратів.

При первинному обстеженні пацієнтів було встановлено показники АТ, які в середньому становили: САТ –  $(170 \pm 5)$  мм.рт.ст., ДАТ –  $(110 \pm 4)$  мм.рт.ст. У перші сім днів лікування дихальну гімнастику пацієнти виконували в положенні лежачі. Виконували глибокий вдих та дуже повільний видих без напруження та затримки дихання 5-10 разів залежно від індивідуальних можливостей, не допускаючи запаморочення. Наступні сім днів застосовували повне дихання за системою йога в положенні лежачи п'ять - шість разів з наступним відпочинком протягом 15 хв. На заключному етапі лікування в стаціонарі повільне глибоке дихання, що задіює послідовно усі відділи легень, супроводжували рухами верхніх кінцівок. Під час вдиху, разом з повільним надходженням повітря, руки піднімаються вгору і заводяться за голову. Разом з видихом руки повільно опускаються вздовж тулуба. Вправа виконується п'ять - шість разів з наступним відпочинком 15 хв.

Через 20 днів лікування САТ знижувався на 25 мм. рт. ст., ДАТ – на 15 мм. рт. ст. Виконання дихальних вправ без застосування медикаментозної терапії знижувало ДАТ на 10 мм. рт. ст., САТ на 5 мм. рт. ст. Виконання дихальних вправ на тлі прийому препаратів сприяло зниженню САТ на 15 мм. рт. ст., а ДАТ на 10 мм. рт. ст.

#### **Висновки.**

1. Дихальні вправи при підвищеному артеріальному тиску у пацієнтів з РАГ повинні ретельно відбиратися. У вправах застосовується не класичний варіант асан йоги, а обмірковані модифікації, видозмінені з урахуванням підвищеного артеріального тиску.

2. Включення дихальної гімнастики в програму ФР пацієнтів з РАГ на клінічному етапі лікування сприяє зниженню як систолічного так і діастолічного артеріального тиску.

3. Дослідження показали, що застосування дихально-релаксаційного тренінгу веде до зниження АТ у пацієнтів з РАГ більш суттєво на тлі прийому антигіпертензивних препаратів.

#### **Література**

1. Гулкевич О. В. Коррекция психоэмоционального состояния и артериального давления у больных гипертонической болезнью / О. В. Гулкевич, Е. П. Свищенко // Здоров'я України. – 2013. – № 4. – С. 40, 41.

2. Acelajado M. C. Refractoryhypertension: definition, prevalence, andpatientcharacteristics. / M. C. Acelajado, R. Pisoni, T. Dudenbosteletal // J. Clin. Hypertens. (Greenwich) – 2012.– Vol. 14(1).– P. 7–12.

3. Calhoun D. A. Resistanthypertension: diagnosis, evaluation, andtreatment. A scientific statement from the American Heart Association Professional Education Committee of the Council for High Blood Pressure Research / D. A. Calhoun , D. Jones, S. Textoretal. // Hypertension. – 2008. – Vol. 51. – P. 1403.

4. Daugherty S. L. Incidence and prognosiso fresistant hypertensionin hypertensive patients/ S. L. Daugherty, J. D. Powers, D. J. Magidetal. /Circulation.– 2012.–Vol.125 .– № 13.–P.1635–1642.

5. Guidelines for the management of arterial hypertension// Journal of Hypertension.– 2013.– Vol. 31.– P. 1281–1357

## ВИРАЗНІСТЬ СИСТЕМНОЇ ЗАПАЛЬНОЇ РЕАКЦІЇ ПІД ВПЛИВОМ ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ГОНАРТРОЗІ

Афанасьєв С.М., Майкова Т.В., Самошкіна А.В.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Вступ.** В останні роки спостерігається тенденція до збільшення захворюваності колінних суглобів серед осіб працездатного віку [2]. Посттравматичний гонартроз (ПГ) нерідко призводить до інвалідизації та зниження якості життя людини [2]. Дослідження доводять, що саме системна запальна відповідь має суттєвий вплив на прогресування морфологічних дегенеративних змін у тканинах суглобового хряща, що реалізується через зміну основних маркерів системної запальної реакції – цитокінів [5, 6]. Дослідження в цьому напрямку довели ефективність різних засобів фізичної реабілітації [3, 4]. Щодо ефективності масажу є суперечні дані [3]. Однак останні дослідження довели ефективність стандартного шведського масажу у хворих на гонартроз [1,7].

**Мета дослідження:** покращення результатів реабілітації хворих на посттравматичний гонартроз шляхом зменшення виразності системної запальної відповіді при застосуванні лікувального масажу.

**Методи дослідження.** Обстежено 44 пацієнти з ПГ I-II ступеня за Kellgren-Lowgrense. Всі хворі поділені на дві групи: I (основна) група представлена 24 пацієнтами, яким застосувалось поєднання сегментарного масажу зі шведською технікою, II групу (порівняння) становили 20 пацієнтів, які отримували комплекс фізичної реабілітації за планом лікувальної установи. Інтенсивність больового синдрому та ступінь функціональної недостатності визначали за індексом WOMAC. Стан цитокінової ланки імунорегуляції визначали при дослідженні у сироватці крові концентрації інтерлейкінів (ІЛ): ІЛ-1 $\beta$ , ІЛ-4, ІЛ-6, ІЛ-8, ІЛ-10, ФНП- $\alpha$  методом кількісного імуноферментного аналізу. Статистичну обробку результатів дослідження здійснювали методами варіаційної статистики з використанням стандартного пакета прикладних програм SPSS 13.0 for Windows.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У всіх хворих спостерігався суглобовий больовий синдром з виразністю болю від незначної до стійкої. Статистично значущої різниці за рівнем індексу WOMAC-A між хворими I (67,0 $\pm$ 3,4) мм та II (72,3 $\pm$ 2,5) мм груп не виявлено. Разом з болем 62,5 % хворих I групи та 55,0 % – II скаржилися на м'язову слабкість, особливо в області чотириголового м'яза стегна. Про наявність ентезопатії свідчило напруження м'язів поблизу суглобів, яке мало місце у 45,8 % хворих I групи та 60,0 % – II. При аналізі активності прозапальних цитокінів встановлено, що підвищення вмісту ІЛ-1 $\beta$  у сироватці крові спостерігалось у більшості хворих як I групи (у 1,8 раза, (p<0,01), так і II (у 1,9 раза (p<0,01). На наявність запальної реакції вказує і збільшена активність ІЛ-8 в 1,4 раза (p<0,001) у пацієнтів як I групи, так і II (p<0,01). Особливо несприятливим фактором є надмірна активність ФНП- $\alpha$ , підвищення якої більше ніж вдвічі спостерігалася майже у всіх хворих обох груп. А прямий кореляційний зв'язок частоти скарг на м'язову слабкість чотириголового м'яза стегна з рівнем ФНП- $\alpha$  з (r=0,64; p=0,001) доводить наявність його впливу на зростання м'язового глікогенолізу. Виявлені зміни цитокінового профілю стали визначальними для включення до комплексу фізичної реабілітації хворих I групи лікувального масажу, що поєднував сегментарний масаж зі шведською технікою. Після закінчення курсу масажу больовий синдром за WOMAC-A у хворих I групи знизився в 1,6 раза порівняно з початковим етапом (p<0,001), тоді як у II групі мала місце лише тенденція до його зниження (p>0,05), а порівняно з I групою він був вищим на 31,1 % (p<0,05). У третини пацієнтів I групи показник WOMAC-A не перевищував нормальних значень. Серед хворих II групи нормальні показники спостерігалися в 2,4 раза рідше. Показник скутості суглоба (WOMAC-B) у чверті хворих I групи не перевищував нормальних значень, у інших – зменшився в 1,6 раза

( $p < 0,001$ ), в II групі суттєвого зниження цього показника не спостерігалось. Недостатня рухова активність у пацієнтів I групи стала на 23,3 % нижче, ніж на початковому етапі ( $p < 0,05$ ). У пацієнтів II групи статистично значуще зниження індексу WOMAC-C не спостерігалось ( $p < 0,05$ ), і порівняно з показником у I групі він був вищим ( $p < 0,05$ ).

Аналіз динаміки активності протизапальних цитокінів показав, що порівняно з початковим етапом кількість хворих I групи з надлишковим рівнем ІЛ-1 $\beta$  зменшилася в 1,8 раза ( $\chi^2=5,83$   $p=0,02$ ), вдвічі зменшилася частота виявлення підвищеного вмісту ІЛ-8 ( $\chi^2=3,61$ ,  $p=0,05$ ) та ФНП- $\alpha$  ( $\chi^2=4,51$ ,  $p=0,03$ ). Після застосування масажу кількість хворих I групи з недостатнім рівнем ІЛ-4 зменшилася в 1,9 раза ( $\chi^2=3,68$   $p=0,05$ ), вдвічі зменшилася частота виявлення дефіциту ІЛ-10 ( $\chi^2=5,10$ ,  $p=0,05$ ).

У II групі кількість хворих з недостатністю протизапальних цитокінів порівняно з початковим етапом суттєво не змінилася. Рівень недостатності прозапальних цитокінів на заключному етапі спостереження хворих I групи знизився за рахунок збільшення концентрації ІЛ-4 на 21,5 % ( $p < 0,01$ ), ІЛ-10 – на 17,6 % ( $p < 0,01$ )

**Висновки.** Застосована технологія лікувального масажу позитивно впливає на цитокіновий статус: активується, зростає протизапальна активність, зменшується прозапальна та в цілому знижується виразність системної запальної реакції, поліпшуються показники WOMAC-A та показник скутості суглоба (WOMAC-B).

### Література

1. Афанасьев С. Влияние лечебного массажа на выраженность системной воспалительной реакции при посттравматическом гонартрозе на послегоспитальном этапе реабилитации / С. Афанасьев, Т. Майкова, А. Самошкіна // Спорт. Вісн. Придніпров'я. – 2016. – № 1 – С. 246 - 252.
2. Брагина С.В. Структура стойкой утраты трудоспособности у пациентов с гонартрозом / С.В. Брагина, Р.П. Матвеев // Гений ортопедии. – 2011. – № 4. – С.101 - 105.
3. Bruce-Brand R. A.Effects of home-based resistance training and neuromuscular electrical stimulation in knee osteoarthritis: a randomized controlled trial / R.A. Bruce-Brand, R.J. Walls, J.C. Ong, B.S. Emerson, J.M. O'Byrne, N.M. Moyna // BMC Musculoskeletal Disorders. – 2012. – 13. – P.118 - 128.
4. Fransen M. Exercise for osteoarthritis of the knee. Editorial Group: Cochrane Musculoskeletal Group / M. Fransen, S. McConnell, A.R. Harmer, M. Van der Esch, M. Semic, K.L. Bennell – 2015. Доступ до джерела: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD004376.pub3/full>
5. Hoff P. Osteoarthritis synovial fluid activates proinflammatory cytokines in the primary human chondrocytes / P. Hoff, F. Buttgereit, G. R. Burmester, M. Jakstadt, T. Gaber, K. Andreas // International Orthopaedics – 2013. – Vol. 37. – 1. – P. 145 - 151.
6. Imamura M. Serum levels of proinflammatory cytokines in painful knee osteoarthritis and sensitization / M. Imamura, F.Ezquerro, F.Marcon Alfieri, L. Vilas Boas, T. R.Tozetto-Mendoza, J. Chen, L. Özçakar, L. Arendt-Nielsen, L. Rizzo Battistella // Int. J.Inflam. – 2015.–Vol.2015. – P. 1 - 8.
7. Perlman A.I. Massage therapy for osteoarthritis of the knee: a randomized dose-finding trial / A.I. Perlman, A. Ali, V.Y. Njike, D. Hom, A.S. Davidi, S. Gould-Fogerite, C. Milak, D.L. Katz // PLoS ONE. – 2012. – Vol.7. 2. – e30248.– P. 1 - 9.

## ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ АРТРОСКОПІЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ З ПРИВОДУ УШКОДЖЕНЬ ПЕРЕДНЬОЇ ХРЕСТОПОДІБНОЇ ЗВ'ЯЗКИ КОЛІННОГО СУГЛОБА

Без'язична О.В., Литовченко В.О.

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна*

*Харківський національний медичний університет, Харків, Україна*

**Вступ.** Значні функціональні навантаження та анатомічні особливості колінного суглоба зумовлюють підвищений ризик виникнення механічних ушкоджень даного суглоба. На травми і захворювання колінного суглоба припадає близько 50 % усієї патології опорно-рухового апарату. У зв'язку з масовим захопленням осіб молодого віку спортом та активним відпочинком частота ушкодження передньої хрестоподібної зв'язки зростає і становить близько 61 % усіх травм суглоба [3]. За даними більшості авторів, позитивні результати лікування спостерігаються у 80 – 90 % пацієнтів, а з відновленням попередньої спортивної працездатності – 50 – 70 % [2; 3; 5]. Отже, післяопераційна реабілітація даної категорії осіб є актуальною проблемою травматології та реабілітації спортсменів. На жаль, на сьогодні немає узгодженого засобу фізичного дослідження або об'єктивного визначення якості ушкоджених та відновлених суглобових тканин, що можна було б використовувати для всіх хворих. Тому об'єктивне обстеження пацієнта повинно включати фактори щоденного побутового та спортивного навантаження у доповнення до традиційних об'єктивних вимірів діапазону руху, стабільності та правильності механічної осі [2; 4].

**Мета дослідження** – визначити особливості клініко-функціонального стану колінного суглоба після артроскопічної операції з приводу розриву передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба.

**Методи дослідження:** аналіз тесту Lysholm-Tegner; аналіз тесту візуальна аналогова шкала; аналіз гоніометрії колінного суглоба; методи статистичної обробки результатів дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилось з вересня 2015 р. по вересень 2016 р. на базі ортопедо-травматологічного відділення КЗ ОЗ "ЦЕМД та МК". У дослідженні взяли участь 50 осіб зрілого віку, які були довільно розподілені на основну та контрольну групи (по 25 осіб). Середній вік в основній групі становив  $34,2 \pm 0,3$ , а в контрольній –  $34,0 \pm 0,4$ . Первинне дослідження проводилось у 1-2 день госпіталізації, а повторне через 5 міс. після застосування реабілітаційних заходів.

При первинному дослідженні нами було проведено оцінку клініко-фізіологічного стану колінного суглоба у обстежуваних хворих за допомогою тестів ВАШ, Lysholm-Tegner та даними гоніометрії.

До початку застосування реабілітаційних заходів оцінка больового відчуття за ВАШ в ОГ становила 6,72 бала, а в КГ – 6,60; статистично значущої різниці досліджуваних показників не спостерігалось.

При первинному дослідженні оцінка функції колінного суглоба за шкалою Lysholm-Tegner в ОГ становила 56,64 бала, а в КГ – 57,36, що відповідає «незадовільним» показникам даного тесту; статистично значущої різниці досліджуваних показників не спостерігалось.

За даними гоніометрії в ОГ амплітуда згинання в колінному суглобі становила 94,76 град., а розгинання –146,32, а в КГ – 92,92 та 145,28 відповідно, статистично значущої різниці досліджуваних показників не спостерігалось.

З метою підвищення функціональної активності колінного суглоба, профілактики розвитку післяопераційної тугорухливості та контрактури для хворих основної та контрольної груп нами було застосовано у післяопераційному періоді комплексні програми фізичної реабілітації. Хворі КГ займалися за програмою фізичної реабілітації за В. А. Єпіфановим, 2010 [1]. В ОГ було запроваджено авторську програму фізичної



реабілітації, що включала ЛГ на основі фізичних вправ, спрямованих на мобілізацію надколінка, вправ із застосуванням кінезотейпів та лімфодренажний масаж стегна.

При повторному дослідженні, яке проводилось через 5 міс. застосування реабілітаційних програм у клініко-функціональному стані колінного суглоба, було виявлено позитивні зміни.

При порівнянні результатів за ВАШ було виявлено зменшення проявів больових відчуттів в ОГ на 5,80 бала, а в КГ – на 4,32 бала, але різниця між показниками ОГ та КГ була статистично незначущою.

За шкалою Lysholm-Tegner кількість осіб в ОГ з «незадовільним» результатом зменшилась з 100 % до 4 % (на 96 %), в КГ – з 100 % до 16 % (на 84 %). «Задовільний» рівень становив в ОГ 44 %, а в КГ – 72 %. «Добрий» рівень в ОГ становив 44 %, а в КГ – 12 %. Також в ОГ 8 % осіб із «відмінним» рівнем функцій колінного суглоба. Показники тесту Lysholm-Tegner в ОГ були 83,32, в КГ – 73,36 бала, що відповідає «задовільному» рівню.

При повторній гоніометрії спостерігалось збільшення обсягу рухів у колінному суглобі в обох групах, але в ОГ амплітуда згинання збільшилась у середньому на 27,92 град., амплітуда розгинання на 28,52 град., а в КГ на 17,20 та 19,73 відповідно і становила в ОГ при згинанні 122,68, при розгинанні – 174,84 град., в КГ – 110,12 та 165,00 град. відповідно. Різниця між повторними показниками гоніометрії в ОГ та КГ була статистично значущою.

#### **Висновки**

1. Проведене дослідження свідчило про наявність клініко-функціональних порушень колінного суглоба у хворих обох груп перед початком реабілітаційних заходів.

2. Після застосування програм фізичної реабілітації в ОГ та КГ спостерігалось покращення досліджуваних показників в обох групах.

3. Застосування авторської програми фізичної реабілітації у хворих ОГ надає більш ефективний вплив клініко-функціональний стан колінного суглоба за даними тестувань ВАШ, Lysholm-Tegner та результатами гоніометрії.

#### **Література**

1. Епифанов В. А. Реабилитация в травматологии / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. – М.: ГЭОТАРи- Медиа, 2010. – 336 с.
2. Зазірний І. М. Хірургічне лікування травматичних ушкоджень колінного суглобу / І. М. Зазірний. – К.: Здоров'я, 2010. – 175 с.
3. Никаноров А. К. Значение предоперационного периода в восстановлении двигательной функции коленного сустава при артроскопической реконструкции передней крестообразной связки / А. К. Никаноров // Слобожан. наук.–спорт. вісн. – 2013. – № 2. – С. 131–134.
4. Новик А. А. Руководство по исследованию качества жизни в медицине / А. А. Новик, Т. И. Ионова. – М: ОЛМА–Медиагрупп, 2007. – 320 с.
5. Реабилитация после артроскопических операций у спортсменов / под. ред. проф. А. А. Коструба, И. В. Роя, В. В. Костюка. – К., 2015. – С. 201 – 219.

## ТАНЦТЕРАПІЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Береговий М. В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Незважаючи на те що існує багато засобів і методів фізичної реабілітації, багато з них недостатньо розкриті й описані у вітчизняній літературі. Танцотерапія – це новий метод реабілітації, який популярний в США, Європі, але, на жаль, ще не зарекомендував себе на території України, та країн СНГ.

**Мета дослідження** – на основі літературних даних і власного досвіду обґрунтувати необхідність застосування методів танцотерапії у поєднанні з іншими методами фізичної реабілітації на території України.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, систематизація даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Танець як метод лікування належить до сфери тілесно-орієнтованої терапії, фізичної реабілітації, а також психології, лікувальної фізкультури, арт-терапії і психосоматичної медицини. Особлива цінність і сила танцю – в його інтеграційному змісті, який полягає в тому, що фізичні, емоційні, інтелектуальні і духовні процеси поєднуються в єдиній дії [1].

Танцювальна терапія – це вид фізичної реабілітації, психотерапії, який використовує рух для розвитку соціальної, когнітивної, емоційної і фізичної складової життя людини. Спеціалісти з її працюють з людьми з різноманітними емоційними проблемами, зниженням інтелектуальних можливостей і тяжкими захворюваннями. Вони працюють у психіатричних лікарнях, поліклініках, реабілітаційних центрах, спецшколах, а також мають приватну практику. Спеціалісти працюють з людьми різного віку в груповій і індивідуальній терапії. Деякі з них також проводять дослідження, які демонструють ефективність використання танцотерапії для людей з надлишковою масою тіла та проблемами із серцево-судиною системою. Танцотерапевти намагаються допомогти людям розвинути навички спілкування, позитивний образ мислення і емоційну стабільність[3].

Щоб сформулювати терапевтичні цілі, терапевт повинен спиратися на рівень розвитку індивіда або групи. Цілі включають у себе: допомогу клієнту активізувати правильну роботу всіх систем та функцій організму; звільнення від перенапруження м'язів і негативних почуттів; досягнення відчуття тілесної інтеграції та координації; правильний підхід до лікування [4].

У 46 штатах США і в 29 зарубіжних країнах працює понад 1200 танцотерапевтів. Як і інші фахівці з реабілітації та психічного здоров'я вони використовують широкий діапазон технік, щоб допомогти своїм пацієнтам. Воодночас багато з них не дотримуються тільки одного підходу і використовують різні техніки з використанням новітніх методів фізичної реабілітації (масаж, фізіотерапія, гідрокінезитерапія, лікувальна фізкультура, бальнеотерапія, трудотерапія).

Людям, які хочуть пройти курс танцювальної терапії, важливо знайти кваліфікованого терапевта. Міжнародна організація ADTA надає список кваліфікованих танцотерапевтів, а також пропонує обрати собі місце лікування зі списку реабілітаційних центрів по всьому світу, де танцотерапію використовують як один із методів фізичної реабілітації.

Клінічна і академічна підготовка танцотерапевтів здійснюється у вищих навчальних закладах. Основні курси з вивчення людської поведінки (групи та індивіди) включають: спостереження за руховою поведінкою; теорію танцювальної рухової терапії; анатомію, фізіологію, фізичну реабілітацію та практичні навички. Найважливішою частиною програми є клінічна практика в різних реабілітаційних центрах[5].

**Висновки.** Таким чином, методи танцтерапії в поєднанні з іншими методами фізичної реабілітації сприяють поліпшенню функції серцево-судинної та дихальної системи, підвищують фізичну працездатність, нормалізують психоемоційний тонус і енергетичний баланс хворих. Але проблема впровадження танцтерапії в процесі фізичної реабілітації залишається актуальною і обумовлюється недостатньо розкритою інформацією у вітчизняній літературі.

#### **Література**

1. Захаров В. П., Хрящев Н. Ю. Социально-психологический тренинг: учебн. пособие. – Л., 1979.
2. Попов С. Н. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры / С. Н. Попов. – М.: Академия, 2005. – 528 с.
3. Рухадзе М. М. Патофизиологическое обоснование ритмтерапии / М.М. Рухадзе. – Тбилиси, 1992. – 64 с.
4. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування й корекція. / І. М. Цимбалюк – К. : Професіонал, 2005. – 696 с.
5. Петровский А. В. К разработке социально-психологического подхода и групповой психотерапии. / А. В. Петровский. – Л., 1975.

## ЕРГОТЕРАПІЯ ЯК ОДИН ІЗ НАПРЯМІВ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ЗІ СПАСТИЧНИМИ ФОРМАМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ

Брушко В., Кущенко О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Дитячий церебральний параліч (ДЦП) належить до числа досить поширених захворювань серед невропатологій дитячого віку, що призводять до різного ступеня вираженості дитячої інвалідності. Характерною ознакою ДЦП є рухові порушення, що визначаються дисбалансом регулювання роботи м'язової системи, здатністю виконувати довільні рухи, необхідні для самообслуговування та активної життєдіяльності [4].

На сьогодні не існує чіткої системи ліквідації даної патологічної домінанти центральної нервової системи, однак є багато інноваційних реабілітаційних методів, де провідне місце займає ерготерапія, спрямованні на корекцію основних рухових функцій, що є важливою частиною загальної системи виховання та навчання дітей з даною патологією і адаптацією їх у сучасному суспільстві [4].

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення.

**Мета роботи:** визначити та дослідити місце ерготерапії в загальному комплексі методів реабілітації дітей зі спастичними формами церебрального паралічу.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

У процесі онтогенезу організму дитини з церебральним паралічем розвиваються різні зміни у всіх його органах і системах, а особливо у нервовій системі та опорно-руховому апараті. Зміни структури і функції опорно-рухового апарату у дітей зі спастичними формами церебрального паралічу негативно впливають на статику та динаміку верхніх та нижніх кінцівок, що є причиною дискомфорту як у повсякденні, так і в соціальній сфері.

На думку деяких авторів [1;2;3], провідним компонентом реабілітаційної роботи з даною категорією дітей є формування індивідуальності, її соціалізація з урахуванням потенційних можливостей і потреб кожної дитини. Побудова взаємозв'язків дитини з мікро- і макросередовищем, розвиток її збережених психофізичних можливостей здійснюється шляхом розширення сфери спілкування, організації дозвілля, творчої та ігрової діяльності, допомоги у самообслуговуванні та пересуванні [2;3]. Тому багатьма дослідниками було визначено, що ефективним методом, який робить процес реабілітації дітей з церебральним паралічем результативнішим, є використання ерготерапії комплексно з іншими методами фізичної реабілітації (кінезитерапія, позиціонування, масаж, психолого-педагогічна та логопедична корекція тощо) [2;3].

Основною метою ерготерапії є не тільки максимальне відновлення рухової функції, а й адаптування дитини з даною патологією до звичного здоровій людині життя, допомогти стати самостійним, соціально пристосованим і незалежним у побуті.

У процесі курсу процедур ерготерапії у пацієнта зменшується скутість рухів, збільшується амплітуда рухів в суглобах, підвищується тонус і покращується скоротлива здатність скелетних м'язів. Дозоване циклічне повторення певних рухів автоматично виробляє у дитини з церебральним паралічем нові рухові навички [2;3].

Лікувальними ефектами ерготерапії є:

- моторно-корегувальний;
- тонізуючий;
- психостимулюючий;
- актопротекторний.

Для відновлення можливостей дитини зі спастичними формами церебрального паралічу використовують дві стратегії: розвиваючу (відновлення порушеної функції) і компенсаторну (заміщення втраченої функції) [2].

Аналізуючи роботи провідних зарубіжних та вітчизняних дослідників, ми прийшли до висновку, що існує декілька поетапних методик ерготерапії, які значно покращують у дітей зі спастичними формами церебрального паралічу рухову активність та навички самообслуговування, що сприяє їх соціалізації. До цих методик належить:

- Тренування соціально-побутових навичок що сприяє оволодінню прийомами самообслуговування і включає: формування та закріплення навичок одягання та роздягання; вмивання (для кращого досвіду необхідно правильно «нарощувати» ланцюжок дій); гігієнічні навички із дотримання чистоти тіла (миття рук і обличчя, правильно користуватися милом, тощо).

- Метод «дзеркального тренування» спрямований на активацію нейронів у візуальній і моторній ділянках мозку для досягнення поліпшення функцій верхньої кінцівки. При проведенні методу існує 3 можливості участі ураженої кінцівки в лікувальному процесі: 1 - рука, розташована за дзеркалом, не виконує жодних рухів, 2 - наскільки можливо синхронно виконує рухи, 3 - пасивний рух рукою за допомогою ерготерапевта.

- Метод сенсорної інтеграції. Ці системи відповідають за візуальні знаки (зір), звуки (слух), запахи, смак, біль, положення тіла і руху. Даний метод сприяє зниженню дисфункції СІ за рахунок використання різних методів стимуляції.

- Терапія індукованим обмеженням у відновленні рухової функції. Метод індукованого обмеження передбачає виконання таких 3 принципів: обмеження (необхідно запобігти діям пацієнта заміщення втраченої функції), примусовість (поставити пацієнта в таку ситуацію, в якій він буде змушений застосовувати втрачену функцію), інтенсивність (систематичність занять). Методика виглядає таким чином: «здорова» кінцівка пацієнта поміщається в обмежену шину (рукав Тауба) і відтворюються ситуації, що викликають інстинктивно активність рук, або певного руху з боку дитини. Таким чином, увага і зусилля пацієнта фокусуються на паралізованій (частково) руці, що поступово призводить до відновлення рухової функції.

- Найбільш придатними є розвиваючі ігри, у яких дитина розкриває свої рухові, інтелектуальні й художні можливості (арт-терапія тощо).

Слід зазначити, що будь-яка методика ерготерапії вимагає від пацієнта терпіння і значних вольових зусиль, що відрізняє її від інших видів реабілітації [2].

**Висновок.** Провідне місце в реабілітації, соціальній адаптації й інтеграції дітей із церебральним паралічем у суспільне життя як його активних учасників посідає ерготерапія. Цілеспрямовані заняття забезпечують корекцію рухових порушень і підвищують працездатність організму дитини. Відповідно, ерготерапія в комплексній системі реабілітації займає важливе місце, сприяє ефективній корекції функціональної недостатності опорно-рухового апарату, що приводить до кращої активності дитини в навчальній діяльності й адаптації в суспільстві.

#### **Література:**

1. Альошина А. І. Фізична реабілітація дітей, хворих на ДЦП /А. Альошина І. // Молодіж наук. вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки,- 2014 - №16. – С. 71-74.

2. Ключкова Є. В. Фізична терапія та ерготерапія як нові для Росії спеціальності /Є. В. Ключкова. - Спб.: Санкт – Петербургський інститут раннього втручання, 2003. – 24 с.

3. Козьявкін В. І. Кількісні методи оцінки різних компонентів м'язового тону / В. І. Козьявкін, О. А. Володимиров, О. О. Качмар [та ін.] // Соціальна педіатрія та реабілітація. – 2013. –№8. – С.34-37.

4. Семенова К. А. Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и детским церебральным параличом / К. А. Семенова. – М.: Закон и порядок, 2012. – 612 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРАКТИЧНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ НЕПРАВИЛЬНИХ ПОЛОЖЕННЯХ МАТКИ

Бугаєвський К.А.

*Класичний приватний університет, Запоріжжя, Україна*

**Вступ.** На сьогоднішні гінекологічна патологія активно впливає на рівень жіночого репродуктивного здоров'я та є однією з головних проблем для багатьох жінок [3, 5]. До їх числа можна віднести і різні варіанти неправильних положень матки. Дана патологія призводить до різних видів порушень менструального циклу, часто – до жіночого безпліддя, будучи його етіологічним маточним фактором [3, 5].

**Мета дослідження** – вивчення впливу запропонованого комплексу методів і засобів фізичної реабілітації при неправильних положеннях матки в горизонтальній площині малого тазу на стан пацієнок при його практичному застосуванні.

**Методи дослідження:** гінекологічний огляд, УЗ-дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження застосування комплексу методів корекції ряду неправильних положень матки проводили в 2016 р. В умовах жіночої консультації всі пацієнтки пройшли загально клінічне обстеження, гінекологічний огляд, УЗ-дослідження. Після цього з них були сформовано три групи (n=37). Під час проведення курсів гінекологічного масажу ми дотримувалися обов'язкових вимог, запропонованих М. Г. Шнайдерманом [1, 3]. І процесі корекції неправильних положень матки з урахуванням виявленої патології застосовували комплекси ЛФК, дія яких була спрямована як на виправлення наявної патології, так і на зміцнення м'язів тазового дна, промежини, передньої черевної стінки [1, 3].

На момент проведення комплексу корекційно-реабілітаційних заходів у всіх пацієнок мала місце стійка ремісія наявних хронічних запальних процесів жіночих статевих органів, підтверджена клінічними, лабораторними та інструментальними методами. Пацієнтки проходили по 20 сеансів гінекологічного масажу, який проводили через день та в період після завершення менструальної кровотечі [1, 3, 4]. Перший сеанс, зазвичай, проводили як попередньо діагностичний, і він тривав від 5-7 до 10-15 хв. До першої групи (n=12), входили пацієнтки від 22–32 років, середній вік становив  $27,6 \pm 1,5$  року. Лікування з приводу наявної патології –  $6,4 \pm 1,3$  року. У дев'яти пацієнок (75,00%) було діагностовано ретрофлексію і ретродевіацію матки (retroversion et retrodeviatio submobilis et fixate), у трьох (25,00%) – діагностовано відхилення тіла матки в правий або лівий бік (dextra et sinistra lateroversio et flexio). З анамнезу було встановлено, що дана патологія у пацієнок першої групи пов'язана з наявністю в анамнезі запальних процесів як специфічної, так і неспецифічної етіології, мимовільний викидень та артифіціальні аборти на ранніх термінах вагітності. Пацієнтки цієї групи проходили курс ЛФК у вигляді спеціального комплексу вправ у фізіологічному та ізометричному режимі за методикою В. А. Єпіфанова (1989) [2–4]. Для закріплення отриманого результату їм рекомендували в умови кабінету ЛФК жіночої консультації та/або в умовах санаторно-курортного лікування застосувати комплекс вправ ЛФК та спеціальні вправи Кегеля для зміцнення м'язів передньої черевної стінки і м'язів тазового дна [2–4]. Другу групу (n=11) становили пацієнтки 26–33 років, середній вік –  $29,3 \pm 1,3$  року. Лікування з приводу наявної патології тривало  $4,2 \pm 1,2$  року. У восьми пацієнок (72,73%) було діагностовано I ступінь опущення піхви, а саме: опущення передньої стінки, задньої або обох відразу. В усіх випадках стінки не виходять за площину входу в піхву. У трьох пацієнок (27,27%) було діагностовано I ступінь пролапсу (опущення) матки, при якому у них відмічалось зміщення тіла матки донизу, але при цьому шийка знаходиться в піхві. У семи (63,64%) було діагностовано наявність ретрофлексії та ретродевіації матки (retroversion et retrodeviatio submobilis et fixate), а у чотирьох (36,36%) – неправильне положенням тіла матки у вигляді її відхилень у бік (dextra et sinistra lateroversio et flexio) відносно горизонтальної площини. До терапії було додано заняття ЛФК у вигляді комплексу

спеціальних вправ для м'язів живота і тазового дна за методикою В. Е. Васильєвої (1970), а також спеціальні вправи за методикою А. Кегеля для зміцнення м'язів тазового дна [2–4].

У третій групі (n=14), знаходились пацієнтки від 23–32 років, середній вік становив  $28,2 \pm 1,3$  року. Лікування з приводу наявної патології –  $5,4 \pm 1,6$  року. У 11 пацієнток (78,57%) було діагностовано трубно-перитонеальне безпліддя на тлі хронічних запальних процесів органів малого таза як специфічної, так і неспецифічної етіології, з розвитком інтенсивного злукового процесу, обтяженого неправильним положенням тіла матки у вигляді її відхилень убік (*dextra et sinistra lateroversio et flexio*), а у 3 (21,43%) пацієнток – наявність ретрофлексії та ретродевіації матки (*retroversion et retrodeviatio submobilis et fixate*) [3, 5]. Сеанси гінекологічного масажу в цій групі були найбільш інтенсивними (до 25-30 хв.), що визначалося наявністю численних злукових утворень, слабкістю зв'язкового апарату матки і м'язів тазового дна. В цій групі додатково, для більш інтенсивної розробки (розтягування) злукових утворень, використовували вихідні положення пацієнтки в колінно-ліктьовому та особливо в колінно-кистьовому положеннях [1, 3]. Пацієнткам було призначено курс занять ЛФК за методикою Д. Н. Атабекова в модифікації Ф. А. Юнусова (1985) [1, 3, 4]. Контрольний гінекологічний огляд і проведення УЗД показали наявні зміни топографії матки і придатків, зменшення кількості злукових утворень і зрощень, зміцнення та пружність м'язів тазового дна. Пацієнткам запропоновано подальше проведення реабілітаційних заходів в умовах кабінету ЛФК жіночої консультації та/або на санаторно-курортному етапі реабілітації.

**Висновки.** Варіант комплексу методів корекції неправильних положень матки в горизонтальній площині може бути запропонований до практичного застосування на амбулаторно-поліклінічному та санаторно-курортному етапах реабілітації у пацієнток репродуктивного віку.

#### Література

1. Акушерсько-гінекологічний масаж: керівництво / [М. Г. Шнайдерман]. – М.: ГЕОТАР-Медіа, 2014. – 80 с.
2. Маркова В. С. Лікувальна гімнастика в фізичній реабілітації жінок з неправильними положеннями матки / В. С. Маркова // Слобожан. науково-спорт. вісн. – 2008. – № 3. – С. 103–106.
3. Мирович Е. Д. Клініко-анатомічні обґрунтування застосування відновлювальних методів фізичної реабілітації та гінекологічного масажу при неправильних положеннях і опущеннях матки / Е. Д. Мирович, В. А. Мітюков, А. В. Чурилов та ін. // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 5. – С. 168–174.
4. Пешкова О. В. Комплексна фізична реабілітація жінок молодого віку з неправильним положенням матки в умовах жіночої консультації / О. В. Пешкова, В. С. Маркова // Слобожанс. науково-спорт. вісн. – 2007. – № 11. – С. 143–147.
5. Суслопаров Л. А. Про причини нормального і патологічного положень матки / Л. А. Суслопаров, В. А. Лукін. – К.: РНМБ, 1991. – 45 с.

## МЕТОД БОБАТ В ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З РУХОВИМИ РОЗЛАДАМИ

Буховець Б.О., Романчук О.П.

*Центр реабілітації дітей-інвалідів «Майбутнє», Одеса, Україна*

*Одеський медичний інститут Міжнародного гуманітарного університету, Одеса, Україна*

**Вступ.** Перинатальні та постнатальні ушкодження нервової системи (НС) через вплив на організм дитини різних факторів (патологія вагітності матері, інтоксикація, інфекційні захворювання та ін.) призводять до появи важких дегенеративних змін мозкової тканини, внаслідок чого відбувається порушення психомоторного розвитку дитини, а саме затримка формування елементарних рухових навичок [3, 4, 6].

Корекція психофізичного стану дитини з руховими розладами є максимально ефективною на початкових стадіях відхилень, коли нервова система дітей, особливо першого року життя, максимально пластична та лабільна. Пластичність НС полягає в можливості компенсації та заміщенні, що можливо у дошкільному віці дитини і зумовлено тим, що здорові ділянки мозку беруть на себе функції пошкоджених; при цьому роль засобів фізичної терапії є першочерговою.

У сучасному застосуванні спеціалізованих заходів, спрямованих на корекцію психофізичного стану, виникає проблема вибору най ефективніших методик психофізичної терапії, які сприяють нормалізації рухової активності, формуванню основних психічних якостей, соціалізації та адаптації дітей дошкільного віку з руховими розладами [1, 3, 6].

З декількох відомих методик (Войта, Фельдкрайза, М. Монтесорі, MOVE, ДПК, кондуктивна педагогіка Петьо, Хари тощо), які сприяють корекції психофізичного стану дітей дошкільного віку з руховими розладами, необхідно відзначити метод Бобат. [7].

В основі методу лежить вплив на «ключові точки контролю» (голову, тулуб, плечі, таз, долоні, стопи). Впливаючи на дистальні та проксимальні ключові точки, можна найбільш ефективно контролювати і змінювати пози і рухи в тих частинах тіла, де збільшується м'язовий тонус. Основною метою метода є поліпшення постурального контролю і селективних рухів для оптимізації рухових функцій шляхом фасилітації. При цьому вплив фізіотерапевта здійснюється під час рухової активності та спрямований на пригнічення патологічних рухових моделей і стимулювання розвитку елементарних рухових навичок [2, 4, 5].

Необхідно відзначити, що метод Бобат має сформовані принципи: придушення рефлекторної тонічної діяльності, що веде до нормалізації м'язового тону; сприяння включенню рухових реакцій у відповідності з послідовністю їх розвитку [2,7]

**Мета.** Визначити можливості методу Бобат у фізичній терапії дітей дошкільного віку з руховими розладами.

**Методи дослідження.** Під наглядом знаходились 30 дітей дошкільного віку (трьох-шести років) з різними ураженнями ЦНС, що мали рухові порушення різного ступеня вираженості, та вперше проходили курс лікування на базі центру дітей-інвалідів «Майбутнє» (Одеса). Всі діти під час курсу лікування, залежно від стану нервово-м'язового апарату, пройшли 10 процедур Бобат-терапії. Процедури проводились кожні два-три дні, їх тривалість складала 40 хв. Контроль ефективності здійснювався за «Карткою-тестом рухових можливостей дітей від 3 місяців до повноліття», яка якісно дозволяє визначити етапи психомоторного розвитку дитини [6] за шести бальною шкалою.

**Результати дослідження і їх обговорення.** В таблиці 1 представлено динаміку змін сформованості елементарних рухових навичок (%) протягом курсу лікування за Бобат-терапією. Значущі, однозначно позитивні результати відзначались у рухових тестах в положеннях на спині та животі, які стосувались збільшення внеску осіб з



добрим та відмінним рівнем сформованості рухових навичок. Майже аналогічним був ефект при виконанні тестів у положенні сидячи, проте абсолютно незадовільний результат тестування збільшився на 9 %. Інші результати були неоднозначними, хоча серед них найбільш негативними виявилися результати тестування під час ходьби.

Таблиця 1.

Динаміка змін ( $\Delta$ , %) індивідуальних рівнів сформованості елементарних рухових навичок дітей дошкільного віку з руховими розладами за час курсу Бобат-терапії відносно вихідного рівня (ВР, %)

Рівні сформованості елементарних рухових навичок	Лежачи на спині		Лежачи на животі		Сидячи		На чотирьох кінцівках		На в присядки		На колінах		Ходьба		На одній нозі	
	ВР	$\Delta$	ВР	$\Delta$	ВР	$\Delta$	ВР	$\Delta$	ВР	$\Delta$	ВР	$\Delta$	ВР	$\Delta$	ВР	$\Delta$
Відмінний	45	15	27	9	0	46	7	3	0	9	9	2	0	9	0	0
Добрий	18	2	27	9	55	-46	14	6	22	11	18	9	25	-25	9	51
Достатній	27	-17	36	-18	18	-9	22	-2	22	-14	18	-9	18	1	18	2
Задовільний	0	0	0	0	18	0	22	-2	0	17	9	-9	8	-8	0	10
Незадовільний	0	0	0	0	9	0	22	9	56	-39	18	0	8	1	9	-9
Абсолютно незадовільний	10	0	10	0	0	9	14	-14	0	17	27	7	42	22	64	-54

Значущим є те, що початковий курс Бобат-терапії мав негативний вплив на формування навички ходьби (неможливість її виконання збільшилась з 42 до 64%) протягом цього курсу, проте суттєво покращились можливості дітей з руховими розладами виконувати стійку на одній нозі, на нашу думку завдяки значному впливу на координаційні здібності за рахунок покращення, функцій пропріоцептивної чутливості.

**Висновок.** За даними дослідження можна стверджувати, що застосування методу Бобат у комплексі фізичної терапії дітей дошкільного віку з порушеннями ЦНС є ефективним щодо поліпшення оволодіння елементарними руховими навичками.

#### Література

1. Беседа В. В. До питання оцінки фізичної підготовленості дітей дошкільного віку / В. В. Беседа, О. П. Романчук // Зб. наук. праць КПНУ ім. Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський: Медобори. – 2012. № 29 (2) – С. 237–243.
2. Бобат-концепція. Теорія та клінічна практика в неврологічній реабілітації. – Нижній Новгород: Кирилиця, 2013. – 320 с.
3. Фінні Н. Р. Дитина з церебральним паралічем. Допомога. Догляд. Розвиток. Книга для батьків / Н. Р. Фінні – М.: Теревінф, 2009. – 330 с.
4. Робенеску Н. Нейромоторне перевиховання / Н. Робенеску. – Бухарест: ЄТМ, 1972. – 268 с.
5. Романчук О. П. Методичні аспекти проведення та організації масажної гімнастики у ранньому віці / О. П. Романчук, В. В. Беседа // Мед. реабілітація, курортологія, фізіотерапія. – К.: 2009. – № 4. – С.37–40.
6. Тарасун В. В. Психолого-педагогічна допомога дітям перед дошкільного віку з особливостями в розвитку: напрями реалізації. – К.: Вид-во Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова, 2012. – 412 с.
7. Bukhovets V.O., Romanchuk A.P. Bobath therapy in correction of psychomotor development of children with organic injuries CNS of Health Sci. 2014. – № 04(06). – P. 71–78.

## ОСОБЛИВОСТІ КОМПЛЕКСНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ОСІБ З ВОГНЕПАЛЬНИМИ УРАЖЕННЯМИ ГОМІЛКОВОСТОПНОГО СУГЛОБА В УМОВАХ САНАТОРІЇВ

Грін С.О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Комітет експертів з медичної реабілітації ВООЗ наголосив, що «Реабілітація - це процес, метою якого є запобігання інвалідності під час лікування захворювань і допомога хворому у досягненні максимальної фізичної, психічної, професійної, соціальної та економічної повноцінності, на яку він буде здатний в межах існуючого захворювання» [4].

На сьогодні проблеми та питання, що виникають в галузі фізичної реабілітації, травматологічної спрямованості, залишаються актуальними та відкритими. Особливо це стосується вогнепальних уражень, частота яких в Україні значно зросла порівняно з попередніми «мирними» роками. Відомо, що в сучасних бойових конфліктах військовослужбовці найчастіше отримують вогнепальні ураження кінцівок [2, 7, 8].

Серед категорії хворих із ураженнями над'яtkово-гомількового суглоба вогнепальної етіології спостерігається дуже великий відсоток інвалідності, що пов'язано як з анатомо-фізіологічними особливостями вказаної структури, так із застосованими в сучасних умовах мінами та снарядами вибухової дії [2, 3, 6].

**Мета дослідження** – систематизація та узагальнення сучасних науково-методичних знань, концепції комплексної фізичної реабілітації, базисом якої є сучасні технології для відновлення здоров'я осіб з вогнепальними переломами ГСС і кісток гомілки на санаторно-курортному етапі лікування.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, Інтернет-джерел та результатів практичного досвіду, систематизація даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Надзвичайно важливим принципом реабілітації є наступність при переході з етапу на етап. Для цього важливо, щоб на кожному етапі в реабілітаційній карті було задокументовано, які методи і засоби лікування та реабілітації застосовувалися, як саме змінювався функціональний стан хворого. Під час складання програми фізичної реабілітації поранених із наслідками вогнепальних ушкоджень в умовах санаторію рекомендують комбінацію кількох традиційних методів, що значно підвищує їх ефективність [3].

Застосування лікувальних фізичних факторів у конкретного хворого припускає диференційований вибір виду використовуваної енергії і конкретних методик проведення процедур. На цій основі можуть бути сформульовані загальні принципи їх застосування у поранених на санаторно-курортному етапі лікування: повноцінне обстеження із залученням лікарів різного фаху та спеціалістів з фізичної реабілітації та ерготерапії, а також використання лабораторних, інструментальних і променевих методів досліджень; підбір засобів ФР має бути максимально індивідуалізовано, враховуючи загальний стан хворого, методи фіксації кісток, термін, що минув після травми, вид рани, перелому, їх локалізацію в кожному конкретному випадку [5–7].

Для відновлення функцій ураженої кінцівки або її сегмента внаслідок вогнепальних переломів ГСС, застосовують широкий спектр засобів та методик кінезитерапії: фізичні вправи активного та пасивного характеру; вправи на протидію опору; вправи з предметами і на снарядах (з використанням степ-платформи, балансувальної платформи BOSU, еластичних стрічок Thera-band різного ступеня натягнення, спортивних м'ячів різного діаметру); методику суглобової гри; методику постізометричної релаксації тощо.

Масаж при травмах і захворюваннях опорно-рухового апарату сприяє більш ранньому застосуванню активних вправ кінезитерапії і переходу до тренувань на тренажерах. Після вогнепальних уражень ГСС та кісток гомілки він забезпечує боротьбу з місцевими патологічними порушеннями, сприяє зменшенню больових

відчуттів, проявів контрактур та набрякових процесів в ушкодженій кінцівці. Класичний масаж при пошкодженнях ГСС проводиться за такою схемою: м'язи стегна, особливе значення надають масажу чотириголового м'яза стегна, м'язи гомілки і потім ГСС, тривалість – 10-15 хв. Під впливом лімфодренажного масажу зменшується набряк тканин необхідно, щоб кінцівка під час проведення даної процедури була на підвищенні [1].

У комплексній реабілітації осіб із зазначеною патологією мають широке застосування такі фізіотерапевтичні процедури: електротерапія (електрофорез лікарських речовин, електроміостимуляція, КВЧ, УВЧ, дарсонваль), світлолікування (ультрафіолетове й інфрачервоне опромінення), гідротерапія (ванни з додаванням лікарських речовин або ефірних олій, місцеві чотири камерні ванни, підводний душ-масаж), теплолікування (парафіно- і озокеритолікування). ультразвукова терапія, магнітотерапія. Методи фізіотерапії підбирають з урахуванням місцевого раневого процесу і періоду реабілітації [3, 5].

Складовою частиною комплексної програми фізичної реабілітації при вогнепальних переломах ГСС є застосування механотерапевтичних апаратів (простого педального тренажера, степпера МаххPro, велотренажерів ChristopheitSport CPS40 та Kettler topas, орбітреку Evrotop, бігової доріжки InterAtletika, тренажера для стопи та ГСС Relax Medical Systems, апарату механотерапії Draco Терма, апарату для СРМ-терапії - artromot sp3). Заняття на цих апаратах сприяє зниженню больових відчуттів, зняттю набряку, зменшує прояви суглобових контрактур, а також суттєво впливає на прискорення процесу відновлення функціональних показників уражених кінцівок.

**Висновки.** Використання засобів фізичної реабілітації позитивно впливає на загальний стан пацієнта, прискорює процеси загоєння ран і консолідації переломів, сприяє відновленню функції опорно-рухового апарата та структури нервових волокон, дозволяє запобігти появі дегенеративно-дистрофічних змін, покращити морфо-функціональні показники уражених структур, повернути пацієнта до трудової і соціальної активності.

Санаторно-курортний етап займає суттєве місце в загальній картині реабілітації у осіб з вогнепальними переломами ГСС та кісток гомілки, найважливішим завданням, яке вирішується на цьому етапі, – є запобігання інвалідності.

#### Література

1. Дубровский В. И. Лечебный массаж / В. И. Дубровский, А. В. Дубровский. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2004. – 503 с.
2. Лурін А. І. Військово-польова хірургія / А. І. Лурін, Є. В. Цема. – К.: Кафедра хірургії №4, 2013. – 54 с.
3. Неборский С. А. Традиционные методы лечения в медицинской реабилитации пострадавших с последствиями минно-взрывных ранений: дис. ... канд. мед. наук / С. А. Неборский. – Тула, 2005. – 168 с.
4. Пояснювальна записка до проекту закону України №4458 від 15.04.2016, Про попередження інвалідності та систему реабілітації в Україні [Електронний ресурс] режим доступу: [http://search.ligazakon.ua/1\\_doc2.nsf/link1/GH3FU00A.html](http://search.ligazakon.ua/1_doc2.nsf/link1/GH3FU00A.html)
5. Усик С. Ф. Особенности этапной санаторно-курортной реабилитации раненых в конечности в современных условиях: дис канд. мед. наук / С. Ф. Усик. – М., 2003. – 164 с.
6. Шанин В. Ю. Типические патологические процессы периода реабилитации после ранений и пребывания в условиях боевой обстановки / В. Ю. Шанин, А. А. Стрельников // Раневая болезнь и медицинская реабилитация. - СПб.: Глаголь, 1995. - С. 116-120.
7. Шаповалов В. М. Боевые повреждения конечностей: инфраструктура ранений и особенностей состояния раненых в период локальных войн / В. М. Шаповалов // Травматология и ортопедия России. – 2006. – № 2. – С. 301, 302.
8. Ofer G., Injuries characteristics of IDF soldiers in second Lebanon war / G. Ofer, W. Aviram, D. Micky et al. – JMM 4, 2007, p. 3–6.

## ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІВЧАТ 12–15 РОКІВ З ІДІОПАТИЧНИМ СКОЛІОЗОМ

Демиденко Г. В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Проблеми формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей підліткового віку, пропаганда здорового способу життя, реабілітація вже наявних відхилень від нормального розвитку завжди були і залишаються пріоритетними в будь-якому сучасному суспільстві [6]. В останні роки в Україні спостерігається значне зростання поширення різноманітних патологічних проявів у дітей шкільного віку, в структурі яких важливе місце займають порушення ОРА, в тому числі викривлення хребта [1,5].

Серед усього дитячого населення поширення сколіотичних деформацій хребта більше превалює у дівчат і коливається від 2–5 до 33,3 % [1, 3, 6]. Протягом пубертатного періоду перебудова гормонального фону при викривленнях хребта у дівчат спричиняє погіршення умов для гармонійного розвитку постави. Сколіотична хвороба викликає складну деформацію хребта і грудної клітки, що має тенденцію до прогресування і досягає найвищого ступеня до закінчення зростання дитячого організму [5, 7].

Більше 80 % випадків сколіотичної хвороби виникають за невідомої причини, від чого і називаються ідіопатичними. Походження захворювання достовірно не встановлено, незважаючи на безліч запропонованих на сьогоднішній день теорій [2]. Ідіопатичний сколіоз – найбільш поширена трьохплощинна деформація хребта, при якій асиметрія форми тіла зачіпає всі з'єднувальні ланки ОРА: таз, поперековий відділ, ребра, шийно-грудний відділ, плечовий пояс [2, 4].

У хворих на сколіотичну хворобу розвивається фізична і психічна неповноцінність, яка призводить до порушень з боку центральної і вегетативної нервової системи [3, 4, 7]. Суттєвою особливістю підліткового віку є його значимість для подальшого формування особистості. У зв'язку з цим, будь-який вплив, що припадає на підлітковий вік, може незворотно впливати на все подальше життя людини. Деструктивним фактором такого роду може виступати сколіотична хвороба. Саме це зумовлює необхідність дослідження специфіки особистісних характеристик і особливостей пізнавальних процесів підлітків з патологіями хребта [4, 6].

Встановлено, що завдяки тривалому комплексному лікуванню можливо стабілізувати патологічний процес у 80 % хворих. Засоби фізичної реабілітації відіграють визначну роль у системі комплексного консервативного лікування ідіопатичного сколіозу. Тому важливим є призначення комплексу реабілітаційних заходів, підібраних відповідно до функціональних та психологічних можливостей хворих з урахуванням як стадії захворювання, а також статевовікових особливостей [4, 5].

Незважаючи на значні успіхи, досягнуті в різних областях сучасної ортопедії до цих пір не має єдності поглядів в оцінюванні результатів лікування хворих, які страждають на сколіоз, на способи консервативного лікування, а самі методики лікування потребують уточнення та доопрацювання, про що свідчить статистика поширеності сколіотичної хвороби серед дитячого населення України [1, 7].

**Мета дослідження** – розробити комплексну програму фізичної реабілітації для дівчат 12–15 років з ідіопатичним сколіозом та дослідити вплив даної програми на функціональний та психологічний стан підростаючого організму.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, клінічні методи дослідження (аналіз історій хвороб, проведення функціональних тестів), методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 20 дівчат у віці від 12 до 15 років з ідіопатичним сколіозом II ступеня, які проходили лікування в Міжнародному центрі відновлювальної медицини (Київ).

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі даних, отриманих під час аналізу літературних джерел та результатів первинного обстеження дівчат з ідіопатичним сколіозом, було розроблено комплексну програму фізичної реабілітації на основі лікувальної гімнастики у поєднанні з корсетотерапією та психотерапією.

Особливістю розробленої програми фізичної реабілітації стало наповнення комплексів лікувальної гімнастики спеціальними коригуючими вправами статичного характеру та дихальними техніками, що розроблені за методикою Катаріни Шрот. Також авторська програма відрізнялась від загальноприйнятої застосуванням методики масажу, що передбачала не лише корекцію гіпер- та гіпотонусу м'язів, спричинених сколіозом, але й вплив на рефлексогенні зони регуляції діяльності системи кровообігу. Лікувальний масаж був спрямований на виконання таких задач: зміцнення розтягнутих м'язів тулуба і усунення локального м'язового гіпертонусу, зменшення інтенсивності болювого синдрому, покращення функції органів дихання, підвищення загального тонусу організму.

Всі реабілітаційні заходи проводили з дотриманням ортопедичного режиму та принципів психотерапії. Ношення ортопедичного корсету складало 18–20 години, з перервами на заняття гімнастикою, процедури масажу та гігієнічні процедури. Заняття з психотерапії проводились у вигляді годин спілкування з психологом, анімалотерапії та релаксаційних технік. Програма курсу фізичної реабілітації включала три періоди: адаптаційний, тренувально-коригуючий та стабілізаційний.

Позитивний вплив розробленої комплексної програми відобразився на динаміці основних клінічних показників, що характеризують функціональний стан ОРА пацієнток, вже наприкінці другого місяця реабілітації: зниження кута сколіозу; збільшення показників сили черевних м'язів та м'язів спини, що супроводжувалось підвищенням фізичної працездатності пацієнток; візуальне поліпшення положення тіла.

В подальшому спостерігали додаткове підвищення даних показників. Окрім того, реалізація реабілітаційних заходів позначилась на покращенні показників стану та регуляції діяльності серцево-судинної та дихальної систем пацієнток. Психологічний стан покращувався за рахунок розуміння проблематики та подальших наслідків захворювання, позитивно впливали і заняття анімалотерапією та релаксаційними техніками.

**Висновки.** На основі проведених досліджень було встановлено: традиційні методи та засоби фізичної реабілітації, які застосовуються у відновному лікуванні дітей підліткового віку зі сколіотичною хворобою, не дають стійкого терапевтичного ефекту, що спонукає до пошуків нових сучасних реабілітаційних технологій і методик. Застосований курс фізичної реабілітації в групі дівчат підліткового віку, хворих на ідіопатичний сколіоз, свідчить про ефективність використання даних засобів фізичної реабілітації, оскільки це сприяє зміцненню м'язів спини, бічних м'язів тулуба і живота, а також поліпшенню функціональних показників серцево-судинної та дихальної систем, покращує загальний психологічний стан.

#### **Література:**

1. Бойко В. В. Аналіз поширеності сколіозів серед дітей шкільного віку з за даними Полтавського обласного санаторію для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату в 2009-2011 рр. / В. В. Бойко, О. О. Єрошкіна, С. М. Чобітько // Травма. – 2012. – Т.13. – Режим доступу до журн.: <http://www.mif-ua.com/archive/article/31041>
2. Дудин М. Г. Идиопатический сколиоз / М. Г. Дудин, Д. Ю. Пинчук // Ортопедия, травматология и восстановительная хирургия детского возраста. – 2014. – № 1. – С. 61
3. Дудко М. В. Профилактика нарушений биogeометрического профиля осанки студентов в процессе физического воспитания : дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / М. В. Дудко ; МОНУ, НУФВСУ. – К., 2015. – 228 с.
4. Крайнюков С. В. Картина мира подростков с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : дис... канд. психол. наук : 19.00.04/ С. В. Крайнюков.// СПб., 2015. – 220 с.

5. Леин Г. А. Медицинская реабилитация пациентов школьного возраста, страдающих идиопатическим сколиозом : автор. дис...канд. мед. наук : 14.01.15/ Г. А. Леин. СПб., 2013. 18 с.
6. Новосельский А. Н. Эффективность медицинской реабилитации у детей со сколиотической деформацией / А. Н. Новосельский, О. И. Пузырев, А. А. Быков // Науч. Поиск. – 2015. – № 2.3 – С. 33–36.
7. Цуканов А. Н. Диагностика статических деформаций позвоночника методом топографической фотометрии в динамике до и после реабилитационных мероприятий у детей школьного возраста : Проблемы здоровья и экологии. – 2016. – № 3 (49). – С. 44–46

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПОПЕРЕКОВОМУ ОСТЕОХОНДРОЗІ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Дорофєєва О. Є. Яримбаш К.С.

*Національний медичний університет ім. О. О. Богомольця, Київ, Україна*

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Вступ.** В останні роки в Світі значно збільшилась кількість захворювань опорно-рухового апарату. Однією з найпоширеніших форм патології є дегенеративно-деструктивні ураження хребта і зокрема найбільш важка їх форма – остеохондроз.

Приблизно половина дорослого працездатного населення страждає від болю вертеброгенного походження, викликаних дегенеративно-дистрофічними процесами в хребті з неврологічними проявами, що часто призводить до тимчасової непрацездатності й інвалідизації. Больовий синдром у хребті відмічається у 70–80 % населення, а в віці після 70 років – 90–95 % [3, 4].

Люди похилого віку відрізняються малорухливим, сидячим способом життя. З усіх м'язових груп постійне навантаження несуть тільки м'язи тулуба та шиї, які своїм невеликим, але постійним напруженням зберігають та підтримують робочі та побутові пози. При наростанні втоми м'язи тулуба та шиї вже не в змозі забезпечити амортизаційну функцію. При тривалому навантаженні у хребті розвиваються дегенеративно-деструктивні зміни, в першу чергу в міжхребцевих дисках [3, 5].

Остеохондроз – складне системне захворювання, тому лікування хворих повинно бути комплексним та активним. Воно потребує від людини визначених знань, умінь та істинного бажання бути здоровим [3].

**Мета дослідження** – розробити комплекс вправ з фізичної реабілітації для підвищення ефективності консервативного лікування у людей похилого віку, хворих на поперековий остеохондроз. Такий комплекс сприятиме покращенню функціонального стану, корекції даної патології і попередженню пов'язаних з нею ускладнень.

**Методи дослідження:** аналіз даних науково-методичної літератури, історій хвороб, анкетування, методи тестових завдань (дослідження рухливості хребтового стовпа) методи функціональних проб (спірометрія, дослідження пульсу, ЖЄЛ, ЧД, проба Штанге), оцінка виразності больового синдрому за візуально-аналоговою шкалою, оцінка вертеброневрологічної симптоматики, оцінка індексу м'язового синдрому, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводили на базі вертеброневрологічного відділення міської лікарні № 15 м. Києва. Обстежено по 10 хворих: жінок віком від 56 до 60 років та чоловіків від 61 до 65 років з діагнозом – поперековий остеохондроз. До основної групи увійшли по 10 хворих (по п'ять жінок і чоловіків), які працювали за комплексною розробленою нами методикою ЛГ. Контрольну групу склали 10 осіб (з них 5 жінок і 5 чоловіків), які працювали за комплексною програмою фізичної реабілітації за загальноприйнятою методикою.

**Викладення основних матеріалів дослідження.** Було розроблено експериментальний комплекс вправ з фізичної реабілітації, що виконувався в щадно-тренувальному режимі та до якого включили загально розвивальні та спеціалізовані вправи. Комплекс доповнювали також вправами, що збільшували амплітуду рухів в хребтових рухових сегментах. Проводили вправи в межах малих та середніх амплітуд.

Відмінними у запропонованому експериментальному комплексі вправ були такі риси:

- тренування в повільному темпі при постійному контролі самовідчуття, при появі болю виконання комплексу негайно припиняли;
- при загостренні симптомів остеохондрозу поперекового відділу виконували щадні рухи, що сприяли підтриманню хребтового стовпа;
- доповнення комплексу новими вправами робили поступово, лише після повного засвоєння вправ, що виконувалися спочатку;

- додатково при виконанні вправ пропонували дихальні вправи за методикою Стрельникової;
- після кожної третьої вправи комплексу – 5 хв. виконували вправи на розтягування м'язів спини за спрощеною методикою «Пілатеса»;
- під час виконання комплексу дотримувалися чіткого чергування статичних та динамічних вправ, для чого комплекс вправ умовно розподілили на шість блоків: три вправи в статичному режимі та вправи на розтягування + три вправи в динамічному режимі та вправи на розтягування;
- всі тренування обов'язково проводили під наглядом спеціаліста з фізичної реабілітації.

Після закінчення курсу фізичної реабілітації навчали прийомів раціонального самообслуговування в домашніх умовах, способів піднімання ваги, правильного піднімання з ліжка, виробленню правильної постави, робочих поз. Всі ці рухи виконувались в повільному темпі.

Аналіз показників до та після впровадження експериментального комплексу свідчить про ефективність запропонованої методики фізичної реабілітації. Так, виразність больового синдрому за візуально-аналоговою шкалою (ВАШ) у жінок в основній групі до лікування склала  $5,7 \pm 0,8$  балів, у контрольній –  $6,8 \pm 0,8$  балів, після лікування цей показник в основній групі дорівнював  $1,4 \pm 0,5$  балів, в контрольній групі –  $4,9 \pm 0,9$  балів. Такі зміни спостерігались і у чоловіків: в основній групі було виявлено значну різницю в показниках виразності больового синдрому за ВАШ – у жінок (з  $5,7 \pm 0,8$  до  $1,4 \pm 0,5$  балів), так і у чоловіків (з  $6,1 \pm 0,7$  до  $2,2 \pm 0,4$  балів). В контрольній групі різниця між цими показниками була невелика, як у жінок (з  $6,8 \pm 0,8$  до  $4,9 \pm 0,9$  балів) так і у чоловіків (з  $8,9 \pm 0,9$  до  $6,5 \pm 0,9$  балів). В основній групі після лікування всі клінічні показники показали вірогідну різницю ( $p < 0,001$ ), а в контрольній – ( $p > 0,05$ ).

При аналізі результатів лікування показники м'язового синдрому в групах (як у жінок, так і у чоловіків) були достовірно вищі до початку лікування, ніж після нього. Значна зміна показників виразності спонтанного болю була в основній групі, як у жінок (з  $2,6 \pm 0,2$  до  $1,1 \pm 0,1$  балів), так і у чоловіків (з  $2,8 \pm 0,2$  до  $1,2 \pm 0,2$  балів). Серед інших показників суттєвих змін не було.

Дослідженням об'єму рухів в поперековому відділі хребта в основній групі (у жінок і у чоловіків) до та після лікування було виявлено вірогідну різницю ( $p < 0,001$ ), в контрольній групі –  $p > 0,05$ . У жінок в основній групі об'єм рухів до лікування склав  $2,8 \pm 0,3$ , в контрольній –  $3,3 \pm 0,2$  балів; після лікування в основній групі  $0,8 \pm 0,3$  балів, а в контрольній –  $2,3 \pm 0,2$  балів. У чоловіків також спостерігали достовірну різницю: в основній групі до лікування  $3,8 \pm 0,3$ , після лікування –  $1,2 \pm 0,3$ , проте в контрольній групі –  $5,6 \pm 0,3$  та  $4,3 \pm 0,3$  балів відповідно. В показниках рухливості хребта в сагітальній площині: у жінок в основній групі до лікування –  $12,2 \pm 0,9$  см, після лікування  $6,6 \pm 0,6$  см; в контрольній –  $14,3 \pm 0,9$  см та  $11,5 \pm 0,9$  см відповідно. У чоловіків в основній групі до лікування  $14,4 \pm 0,9$  см, а в контрольній –  $15,5 \pm 0,9$  см, а після лікування в основній групі у чоловіків  $8,6 \pm 0,6$  см, в контрольній –  $12,3 \pm 0,7$  см.

#### **Висновки.**

1. За даними літературних джерел, в усьому світі спостерігається тенденція до зростання кількості захворювань опорно-рухового апарату, зокрема, дегенеративно-дистрофічних уражень хребта.

2. Дослідження динаміки клінічних показників після лікування в основній групі і у жінок і у чоловіків показали вірогідну різницю ( $p < 0,001$ ).

3. Хворі на поперековий остеохондроз потребують комплексної реабілітаційної допомоги з використанням основних і допоміжних засобів фізичної реабілітації та упорядкування норм життя.



### Література

1. Попелянський Я. Ю. О вертеброгенному и биологическом аспектах остеохондроза / Я. Ю. Попелянський // Неврол. вестн. – 2000. – Вып. 1 – 4. – С. 5–9.
2. Веселовский В. П. Практическая вертеброневрология / В. П. Веселовский. – Рига: Наука, 1999. – 127 с.
3. Епифанов В. А. Остеохондроз позвоночника (диагностика, лечение, профилактика) / В. А. Епифанов – М.: МЕДпресс-информ, 2004. – 272 с.
4. Пелешук А. П. Энциклопедический справочник медицины и здоровья./ А. П. Пелешук– М.: Рус. энцикл. тов, 2005. – С. 431–451.
5. Костышин И. В. Позвоночник./ И. В. Костышин. – СПб.: АВК, 2003. – 160 с.

## ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ З ВЕРТЕБРОГЕННИМИ ПОРУШЕННЯМИ З ВИКОРИСТАННЯМ ОСТЕОПАТІЇ

Закаблуцький Я. А., Марченко О. К.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Проблема реабілітації вертеброгенної патології є актуальною, оскільки згідно із статистичними даними в Україні ураження нервової системи обумовлені вертеброгенними порушеннями, займають друге місце серед причин втрати працездатності. Біль у спині зустрічається в 40 – 80 % населення, у попереково-крижовому відділі хребта – у 24 % чоловіків і 32 % жінок [3, с. 118]. Захворювання призводить не тільки до погіршення якості життя, але і до інвалідності. Це свідчить про недостатнє використання засобів і методів фізичної реабілітації осіб з вертеброгенними патологіями в попереково-крижовому відділі хребта [2, с. 61]. Засоби фізичної терапії мають специфічні завдання, які визначаються станом людини. Постановка і конкретизація лікувальних завдань – це важливий і дуже відповідальний етап, який визначає ефективність комплексного фізичного впливу. Загалом, підбір засобів фізичної терапії здійснюється відповідно до лікувальних завдань, з урахуванням віку хворого й особливостями його розвитку [1]. Все вищезазначене обумовлює актуальність даного дослідження.

**Мета дослідження** – аналіз застосування лікувальної фізичної культури як складової фізичної реабілітації при вертеброгенній патології.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Важливим завданням реабілітації є відновлення адаптації людини до навантажень, передусім фізичних, пов'язаних зі звичною руховою діяльністю. Остеопатія дозволяє відновити порушену координацію ряду систем, забезпечує цілісну реакцію організму на остеопатичні техніки для відновлення нормальної фізичної працездатності. У випадку вертеброгенної патології остеопатія та кінезіологія здатні зміцнити цілісно організм на тлі пройденого лікування, відсуваючи на задній план навіть медикаментозну терапію. Це обумовлено тим, що в основі розвитку вертеброгенної патології лежать дегенеративні зміни хребта.

За результатами статистичних опитувань 80 % хворих з вертеброгенною патологією позбулися від болю саме після курсу лікування з подальшим виконанням спеціальних фізичних вправ та остеопатичних заходів. Головний принцип лікування і профілактики вертеброгенної патології за допомогою кінезіотерапії та остеопатії полягає у зміцненні м'язів спини та нормалізації дії гравітації на організм у цілому. У результаті організм починає виконувати свою головну функцію – підтримання хребта, пом'якшення вібрацій від ходьби і перешкоджають травматизації міжхребцевих дисків.

**Висновки.** Проаналізувавши спеціальну методичну літературу слід зазначити, що на сьогодні серед вертеброгенних захворювань найбільш розповсюдженими є дегенеративно-дистрофічні порушення хребта, оскільки в переважній більшості випадків вертеброневрологічна патологія пов'язана саме з ними. Під впливом негативних факторів у хребті відбувається повільне руйнування хрящів, міжхребцевих дисків, ослаблення м'язів і зв'язок. Тому в лікуванні і профілактиці загострень даного захворювання вагоме місце займають кінезіологія та остеопатія як вид нетрадиційної медицини. Вона сприяє зміцненню та покращенню стану м'язів, покращенню крово- і лімфообігу, виробленню компенсаторно-приспосувальних механізмів, які направлені на відновлення порушеної цим захворюванням рівноваги у руховому хребетному сегменті. Отже, своєчасне використання фізичних вправ загального і спеціального характеру та наростаюча тренуваність забезпечують організму адаптацію до навантажень. Також важливе місце має остеопатична дія на організм, яка приводить до ліквідації порушень, що виникають внаслідок захворювання.

### Література:

1. Використання засобів ЛФК на заняттях з фізичного виховання у вузі. Науково-

теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доп., Суми, 25 квіт. 2013 р. / Відп. за вип. А. Є. Шепелєв. – Суми : СумДУ, 2013. – С. 55-57.

2. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К: Олімп. л-ра. – 2007 – 424 с.

3. П. Брэгг. Позвоночник / П. Брэгг // Сост. И. В. Степанчикова – СПб..”А.В.К. – Тимошка”. – 2002 – 160 с.

4. Фролов М. Здоровье вашего позвоночника и суставов / М. Фролов, Л. Логинова – Фролова. – Донецк: ООО ”Агенство-Мультипресс”, 2007. – 288 с.

5. Style Guide for Reporting on Osteopathic Medicine". American Osteopathic Association. Retrieved 17 December 2012.

6. Still, A.T. (1902). The philosophy and mechanical principles of osteopathy. American Academy of Osteopathy. p. 16.

## КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ОЖИРІННЯМ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДІВ ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЇ

Івановська О. Е., Марченко О.К.

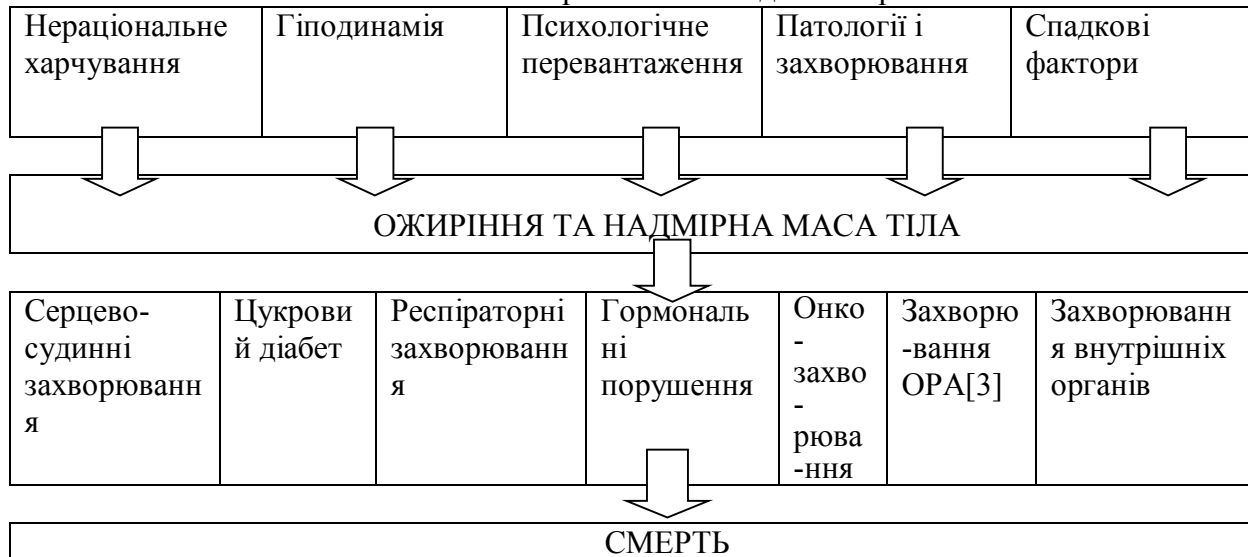
*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** На сьогодні ожиріння належить до найбільш поширених захворювань, що загрожують життю, як в Україні, так і в світі. Українці в 20% страждають на ожиріння, тобто кожний п'ятий. Маса тіла середньостатистичного українця кожні п'ять років збільшується на два-три кілограми [11].

Дані статистики України: в 2011 р. на 100 тис. населення приходилось 647,2 людини з ожирінням, а в 2012 р. – 1 739,5. Середній показник по Україні в 2012 р. становив 1 231 чоловік з ожирінням на кожні 100 тис. населення.

При ожирінні відбуваються значні зміни з боку внутрішніх органів з порушенням найважливіших функцій організму [2, 5, 6]. У міру прогресування ожиріння ці порушення поглиблюються, що підвищує інвалідизацію і смертність [13]. Накопичені дані підкреслюють не тільки медичне, але й соціальне значення проблеми [7].

Блок-схема причин та наслідків ожиріння



Більшість авторів дотримуються думки, що заняття у водному середовищі сприяють зниженню маси тіла та мають оздоровчу дію на організм[1,11]. Завдяки плаванню і різноманітним гімнастичним заняттям, у водному середовищі підвищується сила м'язів, поліпшується гнучкість у суглобах, підвищується витривалість[7]. Однак не тільки в цьому гідність гідрокінезотерапії, вода здійснює масуючу і загартовувальну дію, що вельми важливо для загального оздоровлення[10].

**Мета дослідження** – науково-методично обґрунтувати і розробити комплексну програму фізичної реабілітації з використанням методу гідрокінезотерапії для жінок другого зрілого віку з ожирінням.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та Інтернет-джерел, систематизація даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На сучасному етапі в Україні досить серйозною проблемою є ожиріння населення, яке з часом тільки прогресує та поширюється [4]. Слід зазначити, що перш за все необхідно звернути увагу на профілактику цих захворювань, оскільки процес лікування і відновлення вимагає багато часу та зусиль [14]. У зв'язку з цим автори пропонують застосовувати для реабілітації жінок другого зрілого віку, хворих на ожиріння, засоби гідрокінезотерапії, які мають оздоровчий вплив на організм в цілому та полегшують виконання фізичних вправ завдяки властивостям водного середовища та сприяють зниженню маси тіла хворих [13].

**Висновки.** При реабілітації хворих на ожиріння жінок другого зрілого віку та профілактиці розвитку супутніх захворювань необхідно враховувати ступінь і період захворювання, а також їх клінічний прояв, стан опорно-рухового-апарату, функціональних можливостей серцево-судинної, травної та дихальної систем, а також рівень фізичної підготовки [12]. Тому як, свідчать дослідження різних авторів, лікуванням не завжди вдається досягти нормальної маси тіла, а досягнуті результати найчастіше виявляються значно меншими, ніж очікувані. У більшості хворих навіть після успішного лікування повертається початкова або навіть більша маса тіла. Відомо, що майже всі хворі відновлюється початкова маса тіла через шість місяців після закінчення курсу, тому актуальним для даного контингенту є застосування гідрокінезитерапії, причому враховуючи фізичні властивості водного середовища, як свідчать дані різних джерел, протипоказання для таких хворих відсутні, у воді полегшуються статичні положення (вода знімає напруження м'язів та суглобів, різко знижує масу тіла) [9]. Крім усього іншого, у воді, завдяки компресії периферичних венозних капілярів, полегшується і прискорюється приплив крові до серця, тому зменшується навантаження на серцевий м'яз [8]. Процес схуднення завдяки гідрокінезитерапії, з одного боку, довший за ніж інші заходи, а з іншого, завдяки тривалим та систематичним заняттям і м'якій оздоровчій дії на організм не веде до стрімкого повернення початкової маси тіла після закінчення курсу лікування.

### Література

1. Арбузова Н. А. Аквааэробика как средство коррекции фигуры женщин 40–50 лет / Н. А. Арбузова, Е. А. Мехтелева // Современ. олимпийский спорт и спорт для всех: материалы 13 междунар. науч. конгр. (Алматы, 7–10 октября 2009 г.): в 2 т. – Алматы: КазАСТ, 2009. – Т. 2. – С. 6–9.
2. Богомолов П. О. Многофакторный генез жировой болезни печени / П. О. Богомолов, А. О. Буеверов // Гепатолог. Форум. – 2006. – №3. – С. 4–10.
3. Денисов Л. Н. Ожирение и остеоартроз / Л. Н. Денисов, В. А. Насонова // Научно-практическая ревматология. 2010. - № 3. - С. 48-51.
4. Дзгоева Ф. Х. Ожирение и дислипидемия/ Ожирение. Метаболический синдром. Сахарный диабет 2 типа / Дзгоева Ф. Х. под ред. И. И. Дедова. М.: – 2000. – С. 14–18.
5. Зубовский Г. А. Состояние печени при ожирении Текст. / Г. А. Зубовский, В. А. Оленева // Клинич. медицина. – 1966. – № 11. – С. 97–101.
6. Каптелин А. Ф. Гидрокинезитерапия в ортопедии и травматологии / А. Ф. Каптелин. – М.: Медицина, 1985. – 223 с.
7. Лазебник Л.Б., Метаболический синдром и органы пищеварения / Л.Б. Лазебник, Л. А. Звенигородская. М.: Анарсис, 2009. 184 с.
8. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. М.: ГрандФаир-пресс, 2000. - 188 с.
9. Марченко О. К. Основы реабилитации: учеб. для студ. вузов / О. К. Марченко. – К.: Олимп. л-ра, 2012. – 528 с.
10. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник /В. М. Мухін. [3-ге вид., переробл. та доповн. ] – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 488 с.
11. Новикова А. А. Изучение распространения болезни ожирения в современном Мире
12. Новикова Д. А. Влияние занятий плаванием на женщин с нарушением жирового обмена / Д. А. Новикова // Материалы Всесоюз науч.-практ. конф. по спорт. медицине. Ташкент, 1983. – С. 149–150.
13. Цицкишвили Н. И. Физическая реабилитация людей, страдающих ожирением. Реабилитология / Н.И. Цицкишвили // Сб. науч. тр. – М., 2003. – 276 с.
14. Шлыгин Г. К. Роль пищеварительной системы в обмене веществ / Г. К. Шлыгин – М.: Синергия, 2001. – 232 с.

## ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З НАСЛІДКАМИ ТРАВМАТИЧНОГО УРАЖЕННЯ МОЗКУ

Калінкін К.Л.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** За даними ВООЗ, травма у структурі причин смертності та інвалідизації населення займає третє місце, а серед населення у віці до 40 років - перше. В загальній структурі травм черепно-мозкова травма (ЧМТ) становить 30 – 40 %, 10 – 20 % якої – це тяжка черепно-мозкова травма [1].

В Україні частота ЧМТ в різних регіонах щорічно становить від 2,3 до 6 випадків (у середньому 4 - 4,2) на 1000 населення [2].

Із зростанням кількості травм збільшується й число наслідків уражень головного мозку. Вони не завжди є адекватними тяжкості перебігу періоду травми й нерідко мають прогредієнтний перебіг з тривалою втратою працездатності й обмеженням функціонування. При поглибленому вивченні віддаленого періоду закритої черепно-мозкової травми чисельність її наслідків, що розвиваються – 35 – 88 % [1]. За даними різних авторів, також відсутня кореляція між вираженістю клінічної симптоматики гострого та віддаленого періодів ураження головного мозку.

Питаннями нейрореабілітації займаюся багато вітчизняних вчених (Л. Є. Пелех 1979; І. С. Зозуля зі співавт., 2006; І. З. Самосюк 2010). Проте, незважаючи на певні успіхи у відновному лікуванні хворих з гострою ішемією головного мозку внаслідок тяжкої ЧМТ, проблема реабілітації функціональних рухових порушень залишається недостатньо вивченою. Найважливішим аспектом нейрореабілітації залишається рухова реабілітація, оскільки ступінь самообслуговування переважно визначається руховим дефіцитом [2].

**Мета дослідження** – вивчити стан питання і систематизувати сучасні наукові знання і результати практичного досвіду з фізичної реабілітації осіб із наслідками травматичної хвороби мозку.

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

**Результати дослідження та їх обговорення.** Згідно із сучасними уявленнями, нейрореабілітація осіб із травматичними ураженнями головного мозку повинна бути ранньою, мультидисциплінарною, пацієнт орієнтованою, пов'язаною з постановкою цілей і динамічною кількісною оцінкою отриманих результатів [3].

Частим наслідком травматичного ушкодження мозку, який веде до інвалідизації, є порушення рухової функції. Процес утворення нових рухів і рухових навичок у літературі прийнято позначати терміном рухове навчання ( motor training ) [6].

Згідно з уявленнями Н. А. Бернштейна, « онтогенетично набуті рухові можливості позначаються узагальнено терміном рухові навички, процеси ж їх навмисних свідомих напрацювань об'єднуються в поняття рухові тренування» [4]. Рухове навчання є базовим принципом побудови більшості методик фізичної реабілітації, спрямованих на відновлення порушених рухових функцій внаслідок ЧМТ [6]. Існують різні методи лікувальної гімнастики, засновані на механізмах рухового навчання. Так званими «класичними» стали методи, засновані на необхідності вироблення ізольованих рухів і відтворення надалі складного руху [4].

W. M. Phelps дотримується протилежної точки зору з питання про «м'язове заміщення» і пропонує проводити рухове навчання в процесі лікувальної гімнастики за допомогою так званих «умовних рухів». Автор вважає, що за відсутності нормальної пропріоцепції потрібно шукати інші провідні шляхи для аферентного імпульсу обумовленого руху, тобто формувати нові сенсорні шляхи [5].

Морфофункціональним підґрунтям відновлення втрачених унаслідок ушкодження функцій може бути реалізація механізмів нейропластичності шляхом функціональної реорганізації ЦНС у разі застосування спеціалізованих стимуляційних і

тренувальних методик різних модальностей, спрямованих на відновлення потерпілих після травматичного ураження головного мозку простих і складних рухових функцій [6].

Також заслуговує на увагу концепція Бобат, яка заснована на пластичності мозку і його здатності до реорганізації, а також методика лікування рухом, індукованим обмеженням. Розробки Бобат припускають використання збережених м'язових скорочень, моделюючи і стимулюючи рухові реакції від проксимальних суглобів до дистальних [4].

Метод, названий «лікування рухом, індукованим обмеженням» (constraint-induced (CI) movement therapy), що застосовується для відновлення рухової функції у людей, тривалий час паралізованих через інсульт або інших уражень ЦНС, описав Е. Тауб із співавт. (1993) [5].

При правильно організованому реабілітаційному процесі можна значно поліпшити відновлення порушених функцій за рахунок нейропластичних процесів [6].

**Висновки.** За даними літературного пошуку, Україна посідає одне із перших місць у Європі за показниками гострого порушення мозкового кровообігу при черепно-мозковій травмі. У багатьох випадках наслідком ЧМТ є не смерть, а інвалідизація та обмеження функціонування.

Відповідно до міжнародних рекомендацій і концепції «час = мозок» реабілітаційні заходи після травматичного ураження головного мозку повинні починатися так швидко, як тільки можна. Тому активізацію хворих слід починати відразу при досягненні пацієнтами клінічної стабільності, тому що найбільш значуще рухове відновлення відбувається в перші кілька днів після ушкодження речовини мозку. Проте, при всьому різноманітті використовуваних методик відновлення втрачених рухових функцій у хворих з ЧМТ на сьогодні немає єдиної системи диференційованого використання засобів і методів фізичної реабілітації. Бачиться доцільним на основі сучасних знань про патогенез травматичної хвороби мозку створення реабілітаційних програм, спрямованих на відновлення потерпілих після ЧМТ простих і складних рухових функцій.

#### Література

1. Голик В. А. Использование международной классификации функционирования, ограничения жизнедеятельности и здоровья в экспертной неврологической практике. / В. А.Голик, Е. Н. Мороз, С. А. Погорелова // Междунар. невролог. журн. – 2011. – 5 (43). – с. 43 – 46.
2. Дзяк Л. А. Современные представления о патофизиологии тяжелой черепно-мозговой травмы и роли прогнозирования ее исходов на этапах лечения / Л. А. Дзяк, О. А. Зозуля // Нейронауки: теоретические и клинические аспекты. – 2005. – Т.1, №1. – С. 24-35.
3. Рейн С. Бобат концепция. Теория и клиническая практика в неврологической реабилитации / С. Рейн. – Н. Новгород, 2013. – 320 с.
4. Шагинян Г. Г. Черепно-мозговая травма / Г. Г. Шагинян, О. Н. Древаль, О. С. Зайцев – С-Пб.: ГЭОТАР – Медиа, 2010. – 298 с.
5. Mark V.W. Constraint-induced movement therapy for chronic stroke hemiparesis and other disabilities. / V.W. Mark, E. Taub // Restor Neurol Neurosci. – 2004. – 22(3-5). – P. 317 – 336.
6. Krakauer J. W. Motor learning: its relevance to stroke recovery and neurorehabilitation / J.W. Krakauer // Curr Opin Neurol. 2006. – Feb.-19(1).– P. 84 – 90.

## ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ РУХОВИХ РОЗЛАДАХ

Літус І.Р.

*Бердянський державний педагогічний університет, Бердянськ, Україна*

**Вступ.** Використання засобів фізичної культури і масажу в лікувальних цілях має давню історію. Протягом багатьох століть здійснювалася комплексна терапія захворювань за допомогою фізичних вправ, масажу, лікувального харчування, загартовування, лазні, гідропроцедур, дозованої ходьби тощо.

Лікувальна фізкультура (ЛФК) – метод, який використовує засоби фізичної культури з лікувально-профілактичною метою для більш швидкого і повноцінного відновлення здоров'я і попередження ускладнень захворювання. Чинним фактором ЛФК є фізичні вправи, тобто спеціально організовані рухи (гімнастичні, спортивно-прикладні, ігрові), що застосовуються як неспецифічний подразник з метою лікування і реабілітації хворого або травмованого. Фізичні вправи сприяють відновленню не тільки фізичних, але і психічних сил.

Будь-який комплекс лікувальної фізкультури залучає людину до активної участі в лікувальному процесі – на противагу іншим лікувальним методам, коли травмований зазвичай пасивний і лікувальні процедури виконує медичний персонал (фізіотерапевт) [1, С. 3 – 13; 3, С. 11 – 24].

**Мета дослідження** – пошук дієвих програм профілактики постави для різних груп населення та ефективних засобів фізичного виховання реабілітації опорно-рухового апарату.

**Методи дослідження:** Термін «реабілітація» походить від латинських слів «ге-» – відновлення і «habilis» – здатність, тобто «Rehabilis» – відновлення здатності (властивостей). Реабілітація – це відновлення здоров'я, функціонального стану і працездатності організму, порушеного хворобами, травмами або фізичними, хімічними і соціальними чинниками. Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, реабілітація є процесом, спрямованим на надання всебічної допомоги хворим та інвалідам для досягнення ними максимально можливої при даному захворюванні фізичної, психічної, професійної, соціальної та економічної повноцінності.

Таким чином, реабілітацію слід розглядати як складну соціально-медичну проблему, яка має кілька аспектів: медичний (у тому числі психологічний), професійний (трудоий) і соціально-економічний [4, 6 с.].

**Результати дослідження та їх обговорення.** В основу методики реабілітації локального застосування фізичних навантажень, які дозволяють прискорити процеси відновлення умінь і навичок у сфері побутової діяльності, зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, а також нормалізації рухової активності повинен бути покладений принцип адекватності об'ємів фізичного навантаження і режимів рухової діяльності. Багаторічна практика спеціалістів в галузі фізичної реабілітації і спортивної медицини показала, що найдієвішим методом відновлення є спеціально-організований процес фізичної культури і спорту [5, С. 84 – 90].

Найпоширенішими захворюваннями сучасності опорно-рухового апарату є різні патологічні відхилення, і зокрема хребта, викликані надмірними розумовими навантаженнями та малорухливим образом життя. Одним із засобів формування правильної постави можуть бути вправи силової спрямованості. Доступність вправ з атлетизму широкому колу тих, що займаються, у поєднанні з високою дієвістю у вирішенні завдань зміцнення здоров'я, фізичного розвитку і зростання показників рухової підготовленості дозволяє розглядати їх не лише як один з ефективних засобів фізичного виховання різного віку населення, а й як засіб корекції постави.

Основні рекомендації при вирішенні цієї проблеми із хребтом – тренування м'язового корсета. У своєму дослідженні для кожного виду порушення постави потрібно підібрати окремі вправи силової спрямованості, які будуть створювати



корегуючий вплив на порушення постави – вади спини. Треба враховувати, що при типових відхиленнях у формуванні постави порушення м'язового тонуусу більш-менш однакові, і при їх корекції слід використовувати однакові групи вправ.

При складанні комплексів необхідно застосовувати індивідуальний підхід з урахуванням вираженості порушення постави, фізичної та функціональної підготовленості. За допомогою інтервального методу в програму між вправами атлетичної гімнастики треба вводити вправи для м'язів на розтягування і активні та пасивні вправи для хребта і суглобів на витягування. Запропоновані програми показують позитивну динаміку зростання показників постави, доцільність використання розроблених комплексів вправ силової спрямованості для корекції постави різного віку тих, що займаються, та збереження правильної постави під час руху [2, С. 119 – 125].

Проблема реабілітації людей, які мали хребетно-спинну травму, – одна з найскладніших. Корекція рухових дій систем організму залежить від уміло побудованого процесу реабілітації засобами фізичної культури і ефективного раннього лікування.

Комплекс реабілітаційних заходів включає: тренування з плавання, яке вимагає комплексного виявлення фізичних якостей в умовах змінних режимів рухової діяльності, гри на воді; тренування, яке вимагає виявлення витривалості в рухах динамічного характеру; тренування, яке вимагає координаційних здібностей, рухових умінь і навичок. Рекомендується використовувати різні методи розвитку фізичних якостей під час виконання вправ на воді. Тренувальний процес має будуватися з урахуванням особливостей розвитку і перебігу хвороби. Вправи мобілізаційного характеру мають профілактичну направленість, виражену загальнозміцнюючу дію і створюють платформу для функціонального відновлення.

**Висновки.** Курс реабілітації планується індивідуально, рівень відновлення втрачених функцій під впливом фізичних вправ залежить від ушкодження, давності травми, віку хворого. Під впливом розробленої методики, яка планується в процесі тренувальних занять, в організмі відбувається ряд якісних змін, здатних забезпечити відновлювальні функції. Створює передумови до повернення працездатності і, таким чином, забезпечує їх особистісну і соціальну реабілітацію. Проведений аналіз дослідження наукових робіт дає підставу вважати, що заняття плаванням позитивно впливають на функціональну підготовку осіб, які мають ураження хребта і можуть використовуватись як один із засобів реабілітації [5, С. 84 – 90].

### Література

1. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – С. 3 – 13.
2. Кінезіологія танцю та складно-координаційних видів спорту: навчально-методичний посібник / упоряд. О. А. Плахотнюк. – Л. : Кафедра режисури та хореографії ЛНУ Івана Франка, 2017. С. 119 – 125.
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.; Под ред. С. Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – С. 11-24.
4. Медицинская реабилитация в спорте : Руководство для врачей и студентов / Под общ. ред. В. Н. Сокрута, В. Н. Казакова. – Донецк: «Каштан», 2011. – С. 6.
5. Шамардіна Галина Методи реабілітаційної направленості занять плаванням і вправами на воді з особами, які мають травму хребта і спинного мозку / Г. Шамардіна, О. Акопян // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2004. - №19. – С. 84 – 90.

## ПРИНЦИПИ ДОКАЗОВОЇ МЕДИЦИНИ В ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ

Мазепа М. А.

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна*

**Вступ.** Для більшості професій в галузі охорони здоров'я, включаючи фізіотерапію і ерготерапію, застосування доказової практики є бажаною компетенцією і професійною відповідальністю. Незважаючи на все більший акцент на доказовій практиці для поліпшення результатів лікування і реабілітації пацієнтів, існують численні прогалини в дослідженнях і практиці фізичної терапії та ерготерапії. Водночас існує сильний стимул для університетських програм розробляти навчальні плани, які будуть підтримувати розвиток знань, відносин, навичок і поведінки, пов'язаних з науково обґрунтованою практикою [7].

**Мета дослідження** – проаналізувати передовий світовий досвід науково-доказової практики в медицині та реабілітології.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Доказова медицина (evidence-based medicine) – розділ медицини, заснованої на доказах і передбачає пошук, порівняння, аналіз і впровадження отриманих доказів для використання в інтересах хворих (Evidence Based Medicine Working Group, 1993). Цей термін було запропоновано в 1990 р. канадськими вченими з університету МакМастер в Торонто (Канада). Доказова медицина передбачає ретельне, обґрунтоване дослідження, що базується на здоровому глузді, використанні кращих сучасних свідчень для лікування кожного пацієнта [1, 5]. Доказова медицина – це технологія збору, узагальнення та аналізу медичної інформації, що дозволяє формулювати науково обґрунтовані рішення в медицині із застосуванням математичних оцінок ймовірності успіху і ризику. Тобто, доказова медицина – це послідовне і свідоме застосування у веденні конкретних пацієнтів тільки тих втручань, ефективність яких доведена в якісних дослідженнях. Ставлення реабілітологів до проведення наукових досліджень на основі доказової медицини це неоднозначне: від захвату до більш ніж прохолоди, навіть до ігнорування. Ігнорують її, звичайно, ті реабілітологи, які не знайомі з основними її положеннями і доцільністю. Реабілітологи повинні знати, яку допомогу надають методи доказової медицини в їх нелегкій діяльності, піднімають професіоналізм до світового рівня [2].

У даному повідомленні зроблено спробу проаналізувати передовий світовий досвід науково-доказової практики в медицині і намітити шляхи її застосування в реабілітології. Основними елементами доказової медицини є: міжнародна конференція з гармонізації (International Conference on Harmonization, ICH), належна клінічна практика (Good Clinical Practice, GCP), мета-аналіз, Кокранівське співробітництво [4]. Основні поняття доказової медицини: експеримент, стандартизація та метрологічна повірка приладів, використання сучасних науково обґрунтованих технологій, дотримання вимог рандомізації, статистичної обробки, критеріїв включення і виключення при проведенні наукових досліджень, використання наукової інформації, застосування загальноприйнятих стандартів діагностики та лікування, подвійні сліпі рандомізовані багатоцентрові дослідження, мета-аналіз, Кокранівське співробітництво [3].

Принципи доказової медицини: використання науково-медичної інформації тільки найвищого рівня доказовості, постійного ознайомлення усіх учасників медичної галузі з досягненнями науки і практики, дотримання оптимальної діагностичної доцільності, науково обґрунтованого прогнозу захворювання, постійного підвищення безпеки медичних втручань, стандартизації медичних втручань, мінімізації економічних витрат, колективної відповідальності за високу ефективність діагностичних і лікувальних технологій, постійної оптимізації діяльності національних систем охорони здоров'я [3, 5].

Достовірне дослідження – це дослідження у якому зведено до мінімуму систематичні й випадкові помилки. Систематична помилка – це одержання перекручених результатів, які систематично відрізняються від справжніх величин. Виникає при неправильному вимірюванні та при неправильному доборі матеріалу. Систематична помилка – це відхилення результату окремого спостереження або вимірювання від його дійсного значення, обумовлене виключно випадковістю. Щоб уникнути систематичних помилок, застосовують спеціальні методи відбору матеріалу (найкраще – проводити рандомізацію). Щоб уникнути випадкових помилок, потрібно правильно застосовувати методи біометрики й використовувати контрольні групи випробовуваних.

Науково-доказова практика дала змогу скласти ієрархію доказовості різних типів досліджень. Ступінь доказовості різних типів клінічних досліджень (у порядку спадання): рандомізовані контрольовані дослідження (клінічні випробування); когортні дослідження; одномоментні дослідження; дослідження випадок-контроль; опис серії випадків; описи окремих випадків. Золотим стандартом клінічних випробувань є рандомізоване подвійне сліпе контрольоване дослідження. Рандомізація – це призначення досліджуваних у групи методом випадкової вибірки. Рандомізоване подвійне сліпе дослідження – це дослідження, під час якого зіставляються результати лікування у двох групах пацієнтів: в одній використовують метод лікування, оцінка ефективності якого і є завданням дослідження, в іншій проводять традиційне лікування. Проспективне дослідження – це дослідження, при якому групи хворих спеціально формуються і надалі цілеспрямовано відслідковуються.

Визначення рівня значущості доказів: **A** – базуються на результатах кількох великих рандомізованих контрольованих досліджень, мета-аналізі багатьох рандомізованих досліджень або результатах хоча б одного рандомізованого контрольованого дослідження; **B** – базуються на результатах принаймні одного нерандомізованого дослідження високої якості; **C** – базуються на думці експертів за відсутності даних якісних клінічних досліджень.

Методично недосконалі дослідження спотворюють результат: у випробуваннях, де метод сліпого контролю був неадекватний, ефект лікування на 41 % більший; випробування низької якості завищують ефект лікування на 34 %; відсутність рандомізації або її неправильне проведення призводить до переоцінки ефекту до 150 %, або до його недооцінки на 90 % [6].

**Висновок.** Фізичний терапевт і ерготерапевт, використовуючи інформацію з науково-доказової практики, може застосувати у своїй роботі тільки ті методики, ефективність яких доведена. Навчальні програми з фізичної терапії і ерготерапії повинні бути орієнтованими на науково обґрунтовану практику.

### Література

1. Порядок проведення клінічних випробувань лікарських засобів та експертизи матеріалів клінічних випробувань / Затверджено Наказом МОЗ України від 13.02.2006 р. № 66.
2. Романишин М. Використання науково-доказової практики у фізичній реабілітації в неврології. / М. Романишин // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. Наук. пр. – Рівне, 2013 –№ 1 (21). С. 302 – 305.
3. Флетчер Р., Клиническая эпидемиология. Основы доказательной медицины / Р. Флетчер, С.Флетчер, Э. Вагнер Пер. с англ. — М., 1998.
4. Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://www.cochrane.org/training/cochrane-handbook>
5. Evidence based medicine: what it is and what it isn't. B.M.J. / D.L. Sackett, W.M. Rosenberg, J.A. Gray et al. — 1996. — 312.
6. Schulz KF. Empirical evidence of bias. Dimensions of methodological quality associated with estimates of treatment effects in controlled trials / KF Schulz, I Chalmers, RJ Hayes, DG.

Altman [Elektronik resourse]. – Mode of access :  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7823387>

7. Thomas A., Han L., Osler BP, Turnbull EA., Douglas E. Students' attitudes and perceptions of teaching and assessment of evidence-based practice in an occupational therapy professional Master's curriculum: a mixed methods study // BMC Med Educ. –2017. – 17. – 1- P. 64 – 69.

## ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ВОГНЕПАЛЬНИМИ УРАЖЕННЯМИ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА

Остроушко О. Д.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** За словами директора Військово-медичного департаменту Міністерства оборони України, головного державного санітарного лікаря Міністерства оборони України, 10% військовослужбовців перебувають у важкому стані, 40% - у стані середньої тяжкості і 50% - у легкому; 26,7% мають поранення голови, 57,3% - кінцівок, 6,6% - грудної клітки, 5,6% - черевної порожнини, 2,4% - шиї, 0,8% - таза і 0,6% - хребта. Як зазначив голова комісії з реабілітації постраждалих в АТО Всеукраїнського товариства фізичної та реабілітаційної медицини, доктор медичних наук, професор В. Стеблюк, завдання, які має вирішувати реабілітація, не закінчаться з останнім пострілом на війні чи з останнім виписаним з госпіталю солдатом. Це проблема найближчих десятиліть [6].

Фізична реабілітація – вагомий складник медичної та соціально-трудова реабілітації, що використовує засоби і методи фізичної культури, масаж і фізичні фактори, застосування яких базується на медичних показниках стану хворого, але водночас – це освітній процес. Основна мета реабілітації – повернення хворих та інвалідів до побутових і трудових процесів, у суспільство та сім'ю, відновлення особистісних можливостей людини як повноправного члена суспільства [3].

При вогнепальних ураженнях плечового суглоба залучення до патологічного процесу ряду систем вимагає патогенетично обґрунтованого підходу до складання реабілітаційних комплексів. Необхідно передбачити вплив як на нервово – м'язовий апарат плечового суглоба для покращення його біомеханіки, так і на дистрофічно змінені сухожилково-капсульні структури [1].

**Мета дослідження** – провести аналіз сучасної науково-методичної літератури, що стосується структури комплексної програми фізичної реабілітації для осіб з вогнепальними ураженнями плечового суглоба.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, аналіз зарубіжного й вітчизняного досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сучасні вогнепальні снаряди характеризуються високою руйнівною силою. Тому характер поранень практично завжди важкий і кожен раз нестандартний. У зв'язку з цим, характер пошкодження навіть одного і того самого суглоба одним і тим самим снарядом, завжди індивідуальні [1]. Фізична реабілітація при зазначеній патології являє собою комплексні заходи, з метою відновлення функціонального стану, засоби і методи якої визначаються періодом відновлення пацієнтів з вогнепальними пораненнями. Фізичне навантаження необхідно дозувати з урахуванням характеру рухових порушень, силових можливостей м'язів, періоду регенеративних процесів. З метою відновлення функціонального стану плечового суглоба доречним є застосування таких засобів фізичної реабілітації: фізичні вправи лікувальної гімнастики [3,4], масаж [3], фізіотерапевтичні процедури [4], механотерапія [5], гідрокінезитерапія [2], засоби вібротерапії [5], реабілітаційні засоби [7].

Фізичні вправи лікувальної гімнастики проводять у вигляді пасивних вправ, активних вправ з різним типом м'язових скорочень, вправ з опором, з навантаженням, з предметами, на розслаблення [4].

Масаж для осіб із наслідками вогнепального ураження плечового суглоба сприяє зниженню больових відчуттів, зменшенню набряку, прискорює метаболічні процеси в тканинах, нормалізує функцію нервово-м'язового апарату та дозволяє запобігти утворенню контрактур і спайкових процесів. Проводять масаж паравертебральних ділянок шийного відділу хребта, шиї, м'язів надпліччя, плеча, передпліччя,

застосовуючи такі техніки: класичний, сегментарно-рефлекторний, дренажний масаж(за наявності набряку) [3].

Комплекс реабілітаційних заходів при вогнепальних ураженнях плечового суглоба включає такі фізіотерапевтичні процедури: з метою покращення трофічних процесів в ураженій кінцівці використовують ультрависокочастотну терапію, електрофорез з кальцієм / фосфором, парафіно-озокеритові аплікації, магнітотерапію; для зменшення больового синдрому – процедури діадінамотерапії, місцеві 4-камерні ванни теплолікування, гідротерапію; для зменшення проявів дермато-десмогенних контрактур застосовують ультразвукову терапію [4].

У комплексній програмі фізичної реабілітації для тематичних хворих оптимальним є використання таких механотерапевтичних апаратів [5]: Artromot S3, InterAtletika: BT122 – трицепс-машина, BT106 – біцепс-машина, BT130 – блокова рамка одинарна.

Ефективність та терміни усунення контрактур, відновлення функцій плечового суглоба можна прискорити, своєчасно призначивши гідрокінезітерапію. Завдяки гідростатичним, гідродинамічним і температурним властивостям води покращуються венозний відтік, лімфообіг, зменшується набряк кінцівки, збільшуються еластичність і сила м'язово-зв'язкового апарату ушкодженого сегмента [2].

Серед значної кількості засобів і методів для фізичної реабілітації осіб з ураженням плечового суглоба чільне місце займають засоби вібротерапії [5], до яких належать вібраційний масаж, гнучкий вібротренажер Flaxi-bag, віброплатформи Power Plate, Globus, Power Step Plus, ViaGym, Atlantic AV-400.

З метою розвитку силових здібностей, рухливості в суглобах та гнучкості використовують компактні тренажери системи прогресивних вправ Thera-band [7]: еластичні стрічки, плечовий блок, брус еластичний, еластичний трубчастий жгут, що мають різний рівень опору.

**Висновки.** Адекватно підібрані засоби фізичної реабілітації прискорюють процес відновлення після оперативних втручань та дозволяють уникнути ускладнень у майбутньому. Застосування комплексної програми фізичної реабілітації дозволяє підвищити ефективність відновного лікування і забезпечити максимальний, в кожному конкретному випадку, рівень відновлення функцій плечового суглоба.

#### **Література:**

1. Аверкиев В. А. Огнестрельные ранения суставов: Уч. пособие./ В. А. Аверкиев, В. М. Шаповалов, Д. В. Аверкиев — СПб.: Интерлайн, 2000,— 130 с.
2. Каптелин А. Ф. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии. /А. Ф. Каптелин. – М.: Медицина, 1986. – С. 203, 204.
3. Мурза В. П. Фізична реабілітація / В. П. Мурза. – К., – 2004. – 559 с.
4. Пархотик И. И. Физическая реабилитация при травмах верхних конечностей / И. И. Пархотик. – К.: Олимп. лит., 2007. – 279 с.
5. Попадюха Ю. А. Особливості використання сучасних і перспективних реабілітаційних технологій та засобів для відновлення опорно-рухового апарату спортсмена / Ю. А. Попадюха // Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова / Зб. наукових праць./ К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, Вип. 11. 2011. – С. 203 – 207.
6. Соціальна, професійна адаптація та психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції <http://proftekhosvita.org.ua/uk/news/details/6688>. – 2015. – 30.01;
7. Тренажери системи прогресивних вправ Thera-band <http://www.theraband.com/>

## ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ХІРУРГІЧНОГО ЛІКУВАННЯ РОЗРИВІВ АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛКА

Ра'ад Абдул Хаді Мохаммад Алалван, Вітомський В., Вітомська М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Розрив ахіллового сухожилка є раптовою і важкою травмою, що призводять до значних функціональних розладів надп'яtkового-гомількового суглоба. У пацієнтів стає неможливою фаза перекату і поштовху в біомеханіці кроку, порушується правильний ритм ходьби, різко знижується рухова активність [2]. Після оперативного лікування та іммобілізації знижуються функціональні можливості не лише надп'яtkового-гомількового суглоба, а й нижньої кінцівки загалом.

Результат лікування будь-якого пацієнта з даною патологією залежить як від якості надання йому хірургічної допомоги, так і від адекватності проведених реабілітаційних заходів. Відновлення нормальної функції оперованої кінцівки є тривалим процесом, оскільки включає у себе адаптацію кінців ахіллового сухожилка, нормалізацію нервово-трофічних порушень триголового м'язу гомілки, а також відновлення рухових, побутових, трудових і спортивних навичок. Незважаючи на важливість питання, в доступній літературі немає єдиної думки про принципи і терміни рухової активізації цих хворих [3].

**Мета дослідження** – визначити методичні основи та особливості побудови програми фізичної реабілітації пацієнтів після хірургічного лікування розривів ахіллового сухожилка.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Повноцінне повернення до повсякденного життя з високим рівнем функціонування, активності та участі з раціонально швидким і максимальним відновленням біомеханічних можливостей надп'яtkового-гомількового суглоба та триголового м'язу гомілки є метою програми фізичної реабілітації після оперативного відновлення цілісності ахіллового сухожилка. Організація процесу реабілітації, формування та корегування індивідуального плану мають враховувати принципи фізичної реабілітації, педагогічні принципи, біомеханічні особливості фізичних вправ, характеристики процесу репаративної регенерації тканин. Процес фізичної реабілітації та його прогресивні характеристики базуються на особливостях ходу відновлення сухожилка, а саме з урахуванням чотирьох фаз відновлення – запалення, проліферація, ремоделяція, матурація. Окрім того сучасна програма фізичної реабілітації має враховувати:

- методологічні підходи міжнародної класифікації функціонування при встановленні напряму реабілітаційного процесу;
- засади формування індивідуальних смарт-цілей (смарт-завдань) для пацієнтів;
- індивідуальні потреби пацієнтів та активність стилю життя;
- вплив іммобілізації нижньої кінцівки на поставу.

Фізичну реабілітацію слід розглядати як складну ієрархічну систему, яка працює в змінних умовах. Визначення та вивчення факторів ефективного функціонування таких систем залишається актуальною проблемою [1, 4].

Відповідно до особливостей протікання репаративно-регенеративних процесів після операції, особливостей та об'ємів іммобілізації було виділено чотири періоди, котрі мали відповідні клініко-функціональні характеристики, завдання, засоби і терміни для їх вирішення.

Передопераційний період: оцінка соматичного і локального статусу; ознайомлення з планом оперативного лікування та програмою фізичної реабілітації; спрощені заняття лікувальною гімнастикою з використанням вправ для здорової нижньої кінцівки, рук та дихальних вправ.

Період іммобілізації: лікування положенням; вправи для травмованої кінцівки (у тому числі ізометричні та ідеомоторні); загальнорозвиваючі вправи, статичні й динамічні дихальні вправи; для профілактики порушень постави; магнітотерапія, масаж; використання милиць

Період часткової іммобілізації: вправи для відновлення амплітуди руху у гомілковостопному суглобі та сили плантарної флексії; взуття зі збільшеною висотою підборів; вправи у басейні; різновиди ходьби; велотренажер; електростимуляція, теплові процедури, масаж; заходи на профілактику порушень постави; загальнорозвиваючі вправи, статичні й динамічні дихальні вправи; використання палиць; теплотерапія, електростимуляція.

Період відновлення силової витривалості та укріплення м'язово-сухожильної системи гомілки: вправи для відновлення амплітуди руху у надп'яtkового-гомілковому суглобі та сили плантарної флексії; взуття зі закругленою підошвою; різновиди ходьби; вправи з фітболом; велотренажер; вправи у басейні; масаж; заходи на профілактику порушень постави; загальнорозвиваючі вправи, статичні та динамічні дихальні вправи.

Так, система реабілітаційних заходів у розробленій програмі фізичної реабілітації поступово структурно та якісно змінюється. Умови проведення реабілітаційних заходів також змінювалися з розширенням рухового режиму (від палати до залу лікувальної фізичної культури та спеціалізованих кабінетів фізичної реабілітації, а також самостійних занять вдома). Одне з найважливіших завдань стаціонарної реабілітації – підготовка пацієнта (знань і можливостей самого хворого та оточення) до переведення на амбулаторну і самостійну домашню реабілітацію.

**Висновки.** Програма фізичної реабілітації пацієнтів з розривами ахіллового сухожилка після оперативного лікування має бути комплексною і дотримуватися класичних принципів та сучасних вимог до спрямування відновного процесу та його керуванням. Розробляючи реабілітаційні комплекси необхідно пам'ятати, що схема їх проведення не повинна перетворюватися на шаблон, а також необхідно завжди віддавати перевагу тому методу, що характеризується найменшими ризиками, розумними термінами відновлення анатомічних і функціональних показників.

### Література

1. Герцык А. М. К вопросу принятия решений в физической реабилитации. / А. М. Герцык // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2015. - № 2. – С. 48–52.
2. Сергеев С. В. Эндопротезирование ахиллова сухожилия. / С. В. Сергеев, Д. Е. Коловертнов, А. В. Джоджуа, А. М. Невзоров, Л. А. Семенова // Вест. Нац. мед.-хирургич. Центра им. Н.И. Пирогова. – 2010. – Т. 5, №4. – С. 65-72.
3. Филимонов Э. П. Послеоперационная реабилитация больных с повреждениями пяточного (ахиллова) сухожилия: дис... канд. мед. наук: 14.00.22 / Э. П. Филимонов. – Самара, 2002. – 172 с.
4. Lazarieva Olena The construction of physical rehabilitation programs in the preoperative period for patients that will remove of intervertebral disc prolapse in the lumbar spine. / Lazarieva Olena, Kormiltsev Vladimir, Prusik Kristof, Cieślicka Mirosława. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2014. - №6. – P. 83 – 86.



## ТЕСТИРОВАНИЕ ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ЕДИНОБОРСТВАХ И БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

А. В. Никитенко

Эффективность соревновательной деятельности в разных видах спортивных единоборств и боевых искусств во многом определяется ловкостью – двигательным качеством, обеспечивающим разноплановость двигательных действий в нестандартных и изменяющихся ситуациях, требующих оперативного формирования функциональной системы [1], направленной на реализацию адекватного двигательного акта. Естественно, что успешность процесса развития ловкости предполагает и наличие объективных методов оценки этого качества, как основы для отбора спортсменов и оценки эффективности их подготовки. Однако тесты, рекомендуемые для оценки ловкости не содержат основополагающего базового компонента – фактора неожиданности и непредсказуемости ситуации, требующей оперативного и адекватного ответа, а построены на материале разного рода конкретных двигательных действий сложного и изменяющегося характера, однако выполняемых по строго детерминированным программам [7, 9]. Понятно, что в таких случаях оценивается не ловкость, а комплекс координационных и скоростных способностей [4].

**Цель исследования** – разработка серии специальных тестов, предъявляющих высокие требования к двигательной деятельности сложного, неожиданного и изменяющегося характера. В качестве модели для проведения исследования был выбран рукопашный бой как вид спорта и боевых искусств, предъявляющий повышенные требования к ловкости по сравнению с чисто спортивными видами единоборств – боксом, греко-римской и вольной борьбой и др. [3, 5].

**Методы исследований:** изучение специальной литературы и опыта спортивной практики, методы психофункциональной диагностики психомоторных функций, тесты для оценки ловкости и координационных возможностей, методы математической статистики.

**Организация исследований.** Экспериментальной проверке были подвергнуты программы трех специальных тестов, построенных на материале различных специальных двигательных действий, характерных для рукопашного боя: скоростное перемещение, кувырки, падения, остановки, перемещения в разных направлениях, различного рода удары и броски манекена.

Программа двигательных действий была одинаковой во всех тестах и предусматривала последовательное перемещение с линии старта к каждому из восьми пунктов (боксерские мешки, груши, макивары, борцовские манекены и др.) и возвращение к месту старта с выполнением разнообразной и строго заданной двигательной программы. Различия заключались в следующем.

Первый тест предполагал поочередное перемещение к каждому из последовательно расположенных пунктов (от первого к восьмому) с возвращением к месту старта. С программой теста испытуемые были заранее ознакомлены и могли ее апробировать. Второй тест по содержанию двигательных действий был аналогичным первому, однако порядок расположения пунктов был произвольно изменен, отмечен номерами и неизвестен испытуемым. Увидеть номера и сформировать порядок перемещений испытуемый мог только начиная с момента старта. Это требовало от него ловкости в той части, которая связана с типом внимания, его объемом, направленностью и пластичностью, сосредоточенностью, быстротой простых и сложных реакций, оперативной памятью [6]. Программу теста спортсмен должен был выполнить последовательно перемещаться от первого пункта до восьмого.

Программа третьего теста была идентичной программе второго, однако перемещение к каждому из пунктов могло осуществляться в любой последовательности, единственным требованием являлось выполнение программы всех восьми пунктов. Программа теста сильно усложнялась тем, что тестированию

подвергались одновременно четыре спортсмена, формируя себе индивидуальные схемы прохождения различных пунктов, создавая тем самым друг другу непредсказуемые ситуации. Тест требовал не только внимания, сосредоточенности, быстроты реагирования и оперативной памяти, но и ряда координационных способностей – ориентировании в пространстве и времени, статодинамической устойчивости, способности к оперативной коррекции двигательной программы, пространственно-временной антиципации [4, 8].

Результативность каждого из тестов оценивалась по времени выполнения заданий программы и по количеству ошибок, допущенных при выполнении ее различных частей.

Оценивалась связь результатов тестирования с уровнем спортивного мастерства спортсменов, а также с результатами серии психофизиологических тестов, рекомендуемых для оценки эффективности реакций и двигательных действий в сложных и неожиданных ситуациях.

Участниками исследований были 16 спортсменов в возрасте 22–28 лет, специализирующихся в рукопашном бое и имеющих различный уровень квалификации – от начинающих до мастеров спорта международного класса.

Исследования были проведены в январе–апреле 2017 г. на базе научно-исследовательского института Национального университета физического воспитания и спорта Украины и Центра специальных операций борьбы с терроризмом, защиты участников уголовного судопроизводства и работников правоохранительных органов Службы безопасности Украины.

**Результаты исследований и их анализ.** В результате исследований была установлена высокая корреляционная связь между уровнем спортивного мастерства и результативностью спортсменов при выполнении специальных тестов. Наиболее тесная связь ( $r > 0,9$ ) обнаружена применительно ко второму и третьему тестам, требующим, в отличие от первого теста, не только высокого уровня координационных способностей, но и ловкости. К аналогичным результатам привело и сравнение количественных характеристик каждого из тестов: различия между спортсменами высшей квалификации и спортсменами невысокой квалификации были значительно большими при выполнении программ второго и третьего тестов. Это проявилось и во времени, затраченном на выполнение программы тестов и по количеству допущенных ошибок.

Не выявлено существенной корреляционной связи между уровнем спортивного мастерства спортсменов, их результативностью при выполнении специальных тестов и результатами оценки психомоторных функций, с помощью широкого распространенных методов компьютерной диагностики психомоторики, опирающихся на изучение способностей человека реагировать на различного рода случайные сигналы. Это представляется вполне естественным, так как в общепринятых лабораторных тестах не представлена специальная двигательная составляющая, отсутствует возможность опереться в процессе тестирования на двигательный опыт, моторную память, отработанные модели сложных реакций и двигательных действий [2, 4]. Это делает бесполезным лабораторное исследование ловкости и координационных способностей при помощи разного рода неспецифических методов и программ, несмотря на их распространение в различных сферах деятельности и стремление включить в систему диагностики в спорте высших достижений.

**Заключение.** Обоснована информативность и целесообразность исследований в разных видах спортивных единоборств трех комплексных тестов для оценки ловкости и координационных способностей. Первый тест отражает уровень координационных способностей при выполнении двигательной программы с высоким уровнем координационной сложности и требований к скоростной, скоростно-силовой и технической подготовленности спортсменов. Программы второго и третьего теста в дополнение к требованиям характерным для первого теста, позволяют оценить уровень

ловкости, как способности к эффективной двигательной деятельности в неожиданных и изменяющихся ситуациях. При этом каждый из этих двух тестов имеет свою специфику, отражающую различные стороны восприятия ситуации, сложного реагирования и реализации двигательных качеств.

Доказано отсутствие информативности компьютерных лабораторных методов тестирования психомоторики, основанных на изучении способностей человека реагировать на различного рода случайные сигналы, не связанные со специфическими двигательными действиями, для оценки ловкости и координационных способностей квалифицированных спортсменов.

#### **Литература**

1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 402 с.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
3. Петров М. Н. Спецприемы рукопашного боя / М. Н. Петров. – М.: Хорвест, 2016. – 192 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: кн. 2 / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – с. 794–815.
5. Черноусов А. В. Система реального рукопашного боя / А. В. Черноусов. – М.: Антология, 2015. – 480 с.
6. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд – К.: Олимпийская литература, 2001. – 336 с.
7. Gabbet T. J. Testing and Training Agility / T. J. Gabbet, J. M. Sheppard // Physiological Test for Elite Athletes. – Champaign: Human Kinetics, 2013. P. 199–206.
8. Gamble P. Strength and conditioning for team sports: physical preparation for high performance / P. Gamble. – Kindle, 2013. – 304 p.
9. Nimphius S. Increasing Agility / S. Nimphius // High-Performance Training for sports. – Champaign: Human Kinetics, 2014. – P. 185–199.