

**Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет**

Заснований
у 1997 р.

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого
засобу масової інформації
Серія КВ№ 15436-4008 ПР,
22 червня 2009 р.

Адреса редакції :

Україна, 69600,
м. Запоріжжя, МСП-41,
вул. Жуковського, 66

Телефони

для довідок:
(061) 228-75-21

В і с н и к
Запорізького національного
університету

Фізичне виховання та спорт

№ 1, 2018

Запоріжжя 2018

Затверджено постановою президії ВАК України від 16 травня 2016 р № 515 як наукове фахове видання в галузі «Фізичне виховання та спорт», у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук.

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet вченою радою ЗНУ (протокол засідання № 2 від 30.10.2018 р.)

РЕДАКЦІЙНА РАДА

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| Головний редактор | – | Маліков Микола Васильович, доктор біологічних наук, професор |
| Заступник
головного
редактора | – | Богдановська Надія Василівна, доктор біологічних наук, професор |
| Відповідальний
редактор | – | Коваленко Юлія Олексіївна, кандидат педагогічних наук, доцент |

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

- | | | |
|-----------------|---|---|
| Бріскін Ю.А. | – | доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Україна) |
| Дорошенко Е.Ю. | – | доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент (Україна) |
| Кашуба В.О. | – | доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Україна) |
| Клопов Р.В. | – | доктор педагогічних наук, професор (Україна) |
| Конох А.П. | – | доктор педагогічних наук, професор (Україна) |
| Кузнецов А.О. | – | кандидат біологічних наук, доцент (Україна) |
| Кузьміна Л.І. | – | кандидат педагогічних наук, доцент (Республіка Білорусь) |
| Лизогуб В.С. | – | доктор біологічних наук, професор (Україна) |
| Маковецька Н.В. | – | доктор педагогічних наук, професор (Україна) |
| Москаленко Н.В. | – | доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Україна) |
| Мулик В.В. | – | доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Україна) |
| Савченко В.Г. | – | доктор педагогічних наук, професор (Україна) |
| Свасьєв А.В. | – | доктор педагогічних наук, професор (Україна) |
| Тищенко В.О. | – | доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент (Україна) |
| Фурманов О.Г. | – | доктор педагогічних наук, професор (Білорусь) |

ЗМІСТ

РОЗДІЛ I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

КОНОХ А. П.

АКТУАЛЬНІСТЬ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я В МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 5

КОНОХ О. Є.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 10

КУЗЬМИНА Л. И., ЧИЖЕНОК Т. М.

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО
МЕТОДОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 16

МАКСИМЧЕНКО В. І.

СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА ЯК ІНСТРУМЕНТ ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ
АГРАРНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЦІННОСТЕЙ 22

ОМЕЛЬЯНЕНКО Г. А., ГОРОХ О. О.

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ТРАДИЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ 27

ПОНІКАРЬОВА В. Г.

МОТИВАЦІЯ ТА СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ 34

СОКОЛОВА О. В., ТИЩЕНКО В. О., ЛУЩЕНКО Т. О.

ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ
СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 38

РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

ГОСТИЩЕВ В. М., СТОЛЯР С. С.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВПЛИВУ ПРОГРАМИ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ
РЕАБІЛІТАЦІЇ НА СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК,
ХВОРИХ НА СТЕНОКАРДІЮ 45

РОЗДІЛ III. ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

БУЛАХ С. М., ПОНОМАРЬОВ В. О., ВЕРІТОВ О. І., ВЕРІТОВА О. С.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ
СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ 52

ГОРБУЛЯ В. О., ГОРБУЛЯ В. Б., ГОРБУЛЯ О. В.

АНАЛІЗ І ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЗАХИСТІ
БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ ЗНУ 58

КОВАЛЕНКО Ю. О., ДОРОШЕНКО І. Е.

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КОМАНД АМАТОРСЬКОЇ ЛІГИ УКРАЇНИ З ФУТБОЛУ 66

КОКАРЕВ Б. В., ЩЕРБИЙ С. А., ШЕХОВЦОВА Е. В., ДАНИЛЬЧЕНКО С. І. <i>ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПРОГРАММ АЭРОБНОЙ И СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРНЫХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ «TRX» И «6 DIRECTIONS» НА УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАЛЬЧИКОВ 10-12 ЛЕТ</i>	71
ПАЛАТНИЙ А. Л. <i>РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ВИСТУПІВ БОКСЕРІВ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД УКРАЇНИ НА МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАННЯХ (НА ПРИКЛАДІ ЧЕМПІОНАТІВ СВІТУ ТА ЄВРОПИ)</i>	78
ТИЩЕНКО В. А., БЕСАРАБОВА Е. В., ГОМАН В. С. <i>ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОВОКУПНОСТЕЙ СРЕДСТВ КОНТРОЛЯ ГАНДБОЛЬНЫХ КОМАНД ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ</i>	88
ТУШЧЕНКО D., ПІСКОНА А. <i>INTEGRATED EXPRESS-ASSESSMENT OF ORGANIZM'S FUNCTIONAL CONDITION FOR QUALIFIED HANDBALL PLAYERS</i>	96
ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ СТАТЕЙ У «ВІСНИК ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ» ЗА ФАХОМ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ»	102

РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 796.012.1 : 316.628 – 057.875

АКТУАЛЬНІСТЬ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я В МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Конох А. П.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,
м. Запоріжжя, Україна*

konoch105@ukr.net

Зосереджено увагу на необхідності формування в майбутніх учителів фізичної культури високого рівня культури здоров'я під час навчання у вищих навчальних закладах. Проаналізовано зміст двох вихідних наукових дефініцій «культура» та «здоров'я» для розуміння сутності «культури здоров'я». Обґрунтовано потенціал культури здоров'я для успішного становлення учителя фізичної культури як кваліфікованого фахівця. Встановлено, що проблема формування культури здоров'я одержала досить ґрунтовне висвітлення в психолого-педагогічній літературі. Дослідники звертаються до визначення й теоретичного обґрунтування структури особистісної культури здорового способу життя, виявлення механізмів керівництва валеологічною освітою студентської молоді, розробки педагогічних умов та алгоритмів, спроможних підвищити її ефективність. Однак така проблема, як формування культури здоров'я студентів, майбутніх учителів фізичної культури, не стала до сьогодні предметом спеціальних досліджень, що зумовлює необхідність її вивчення як у теоретичному, так і в прикладному аспектах. Уточнено сутність поняття «культура здоров'я» як інтегративного особистісного утворення, яке характеризується наявністю знань про норми і цінності різних аспектів здоров'я, уявлення про способи його збереження і поліпшення, ставлення до нього як до найвищої особистісної цінності, позитивним їх переживанням, спонукою до виконання певних дій, умінь і навичок, що забезпечують реалізацію відповідних дій у власній життєдіяльності. З'ясовано, що культура здоров'я є невід'ємною складовою культурного розвитку людини; вона інтегрує духовний і фізичний, теоретичний і практичний зміст, практику міжособистісних відносин, біологічних і психоемоційних форм людської спільноти, передбачає ставлення до здоров'я як до найвищої соціальної й особистісної цінності. Обґрунтовано, що формування культури здоров'я вимагає проведення комплексних цільових досліджень причин існуючого стану речей сучасного студентського середовища, підвищення рівня знань студентів щодо особливостей формування, збереження і зміцнення здоров'я та здорового способу життя, впровадження норм останнього в повсякденну практику, викорінення легковажного чи, навіть, безвідповідального ставлення до цих цінностей.

Ключові слова: культура, здоров'я, культура здоров'я, майбутній вчитель фізичної культури, вищий навчальний заклад.

ACTUALITY OF FORMING HEALTH CULTURE FOR FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE

Konoh A.

69600, National University, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

konoch105@ukr.net

Focuses on the necessity of forming a high level of health education for future teachers of physical culture during studies in higher educational institutions. The content of two initial scientific definitions "culture" and "health" for the understanding of the essence of the "culture of health" is analyzed. The potential of a culture of health for the successful formation of a teacher of physical culture as a qualified specialist is substantiated. It was established that the problem of forming a culture of health has received quite a comprehensive coverage in psychological and pedagogical literature. The researchers turn to the definition and theoretical substantiation of the structure of the personal culture of a healthy lifestyle, to identify the mechanisms of leadership valeological education of student youth, to develop pedagogical conditions and algorithms that can increase its effectiveness. However, such a problem, as the formation of the health culture of students, future teachers of physical culture, has not become the subject of special studies so far, which necessitates its study both in the theoretical and applied aspects. The essence of the concept of "culture of health" as an integrative personality education is characterized, which is characterized by the presence of knowledge about the norms and values of various

aspects of health, the presentation of ways of its preservation and improvement, the attitude towards it as the highest personal value, their positive experience, the motive to perform certain actions, skills and skills that ensure the implementation of appropriate actions in their own life. It has been found out that the culture of health is an integral part of human cultural development; It integrates the spiritual and physical, theoretical and practical content, the practice of interpersonal relations, biological and psycho-emotional forms of the human community, provides for the attitude to health as the highest social and personal value. It is substantiated that the formation of the health culture requires carrying out of comprehensive targeted researches of the causes of the current state of things of the modern student environment, raising the level of students' knowledge about the peculiarities of the formation, preservation and strengthening of health and healthy lifestyles, the introduction of norms of the latter in their everyday practice, the eradication of the frivolous or even irresponsible attitude to these values.

Key words: culture, health, health culture, future teacher of physical culture, higher educational institution.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Проблема збереження здоров'я підростаючого покоління є однією з глобальних проблем сучасного суспільства. Насамперед це зумовлено стійкими негативними тенденціями стану здоров'я дітей і підлітків. Сьогодні майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку. В останні роки за період навчання в школі кількість хронічних захворювань у дітей збільшується в 1,5-2 рази. Негативні показники здоров'я сучасної молоді відзначаються не тільки на фізичному, але й на психічному та духовному рівнях, що свідчить про недостатню сформованість культури здоров'я сучасних школярів [4].

Актуальність цієї проблеми зумовлена, насамперед, швидким поглибленням демографічної кризи і розвитком депопуляційних процесів в Україні, що можуть уповільнити і навіть зупинити соціально-економічний розвиток суспільства. Серед причин кризового стану – соціально-економічна та психологічна кризи, неефективна стратегія охорони здоров'я і недоліки в організації системи освіти, що зумовлюють психоемоційне перевантаження і недостатню рухову активність учнів. Окрім цього, важливу роль у розвитку негативних тенденцій відіграє низький рівень культури здоров'я і відсутність знань щодо здорового способу життя та профілактики здоров'я. Учителі як представники частини населення, на долю яких випало навчання і виховання підростаючого покоління, не завжди готові до здоров'язберігаючої діяльності, мають низький рівень здоров'я і майже не піклуються про його збереження, а також не усвідомлюють своєї ролі у вихованні здорової особистості.

Особливо це стосується учителів фізичної культури, які повинні бути прикладом щодо ведення здорового способу життя і у яких, в першу чергу, мають бути сформовані уміння гармонійно поєднувати освітні, виховні та оздоровчі завдання із завданнями фізичного виховання і спорту, а також вони повинні заохочувати своїх вихованців до збереження та зміцнення здоров'я. Під час навчання у вищому навчальному закладі майбутній учитель фізичної культури повинен сформувавши високий рівень культури здоров'я, щоб мати змогу кваліфіковано та професійно допомагати у цих питаннях своїм учням.

Гострота ситуації з культурою здоров'я в нашій державі зумовлюється тим, що в багатьох випускників середніх навчальних закладів досить низький рівень культури здоров'я, що, на наш погляд, зумовлене недостатньою увагою до цієї важливої ланки роботи при навчанні їх у середніх школах, ліцеях, гімназіях, коледжах та ін. Сьогодні маємо майже катастрофічну ситуацію не тільки з культурою здоров'я студентів, а й з культурою взагалі. Сучасні тенденції освіти в Україні спрямовані на підготовку студентів як професійно кваліфікованих спеціалістів, виховання культури їхнього здоров'я. Підготовка студентів-майбутніх учителів фізичної культури вимагає формування в них культури здоров'я, оскільки, здоров'я є основою їх діяльності. Власне тому існує необхідність подолання недоліків формування культури здоров'я майбутніх учителів фізичної культури під час навчання у вищому навчальному закладі.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Актуальність проблеми зумовлена потребою формування культури здоров'я майбутніх учителів фізичної культури. Аналіз стану здоров'я сучасних студентів засвідчує, що мало хто з них є абсолютно здоровим (В. Бакштанський, В. Оржеховська, С. Омельченко, Л. Сущенко, Т. Титаренко та ін.). До цього додається вкрай напружена санітарно-епідемічна ситуація в країні, збільшення захворюваності на туберкульоз, СНІД, інші хвороби, що передаються статевим шляхом, зростає кількість осередків небезпечних інфекцій. Одним із пріоритетних напрямів подолання нинішньої ситуації є створення у вищих навчальних закладах умов для навчання і виховання фізично, психічно, духовно й соціально здорової особистості. Підтвердження правомірності цієї думки знаходимо у працях Г. Апанасенка, В. Бобрицької, О. Ващенко, В. Горячого, С. Здіорука, В. Кузя, Б. Мокіна, Н. Побірченко, Н. Сопневої, С. Омельченко та ін., які наголошують на важливості прилучення кожної людини, особливо молоді, до культури здорового способу життя, формування у студентів ціннісних орієнтацій у галузі здоров'я. Висвітленню особливостей формування у студентської молоді окремих аспектів здорового способу життя присвячено праці С. Болтівця (педагогічна психогігієна), М. Віленського (психолого-педагогічні основи формування здорового способу життя студентів), Н. Голевої (психологічні критерії занять фізичними справами у студентів), В. Доскіна (залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом), О. Дубогай (формування у студентів інтересу до занять фізичними вправами), О. Зайцева (потребово-мотиваційна сфера фізичного виховання студентів), В. Заплатинського, В. Петренко (підвищення компетентності майбутнього педагога в галузі збереження здоров'я), С. Омельченко (педагогіка здоров'я), Є. Чернишової (підготовка вчителя до формування в учнів основ знань про здоров'я й безпеку життєдіяльності), здоров'язміцнювальних технологій (О. Міхієнко, Л. Романишина, Л. Соколенко) та ін. Однак поза увагою дослідників залишилася проблема культури здоров'я та процес її цілеспрямованого й системного формування у майбутніх учителів фізичної культури в процесі неперервної професійної освіти.

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ

Метою статті є вивчення проблеми формування високого рівня культури здоров'я в майбутніх учителів фізичної культури.

Для досягнення мети дослідження були використанні методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, метод збору соціальної інформації (письмове опитування), методи математичної статистики.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

За роки незалежності зазнали кардинальних змін зміст, система освіти та її структура, методичні засади навчання, відбувся відхід від ідеологізованих трафаретних понять та підходів, які були в радянській педагогіці і фактично унеможливлювали творчий підхід до вирішення проблем навчально-виховного процесу [1, с.123]. У наш час відбувається зміщення акцентів діяльності вищої школи згідно з новою освітньою парадигмою, пріоритетами якої є інтереси людини, а звідси нові вимоги суспільства до освітнього рівня та професійної спрямованості фахівця. Розроблена нова концепція державної політики у сфері фізичної культури і спорту, суть якої полягає в переході від формальної гонитви за масовістю фізкультурно-спортивного руху до рекреаційно-оздоровчого і профілактичного ефекту, до утвердження здорового способу життя. Тож масштабна криза здоров'я в освіті, з одного боку, і об'єктивна потреба в педагогах, здатних реалізувати здоров'язберігаючу функцію освіти засобами фізичної культури, з іншого, визначили проблему – формування культури здоров'я вчителя фізичної культури як умова підвищення ефективності оздоровлення дітей та молоді.

Для характеристики структури поняття «культура здоров'я» слід зупинитися на визначенні таких понять, як «культура», «здоров'я».

Проблема визначення поняття «культура» залишається актуальною і сьогодні, оскільки вона є однією із складних, суперечливих і до кінця не вирішених проблем сучасної філософії. Це пояснюється тим, що жодне поняття в суспільній науці не викликає такого розмаїття поглядів, визначень, як поняття культура. Не дивно, що на сьогоднішній день у світовій літературі нараховується значна кількість різних тлумачень сутності культури. Встановлено, що наукова дефініція «культура», будучи одним з ключових понять сучасної наукової думки, використовується у філософії, соціології, психології для позначення об'єктів і явищ, їхніх властивостей, а також абстрактних ідей, що втілюють суспільні ідеали.

На нашу думку, педагогічні погляди найбільш узагальнені у педагогічному словнику під авторством С. Гончаренка, де зазначено, що – «це сфера духовного життя суспільства, що охоплює, насамперед, систему виховання, освіти, духовної творчості Водночас під культурою розуміють рівень освіченості, вихованості людей, а також рівень оволодіння якоюсь галуззю знань, або діяльністю» [4, с. 182].

Встановлено, що науковий термін «культура» є інтегративним, багатогранним і міждисциплінарним, тому проведення аналізу його універсального змісту є доволі складно. Зокрема, цей термін найчастіше ідентифікують з духовною активністю людей. У загальному сенсі культура – це все, що створено людиною і суспільством, всі процеси і результати їхньої духовної та матеріальної діяльності. З позицій нашого дослідження термін «культура» будемо розглядати в єдності двох складових: соціальної (культура як спосіб забезпечення, організації та вдосконалення життєдіяльності особистості) і особистісної (певна ступінь освіченості суб'єкта). А тому збереження і зміцнення здоров'я перебувають у прямій залежності від рівня загальної культури.

Охорона власного здоров'я – це безпосередній обов'язок кожного, він не має права перекладати її на оточуючих. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає її здатність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішим кроком до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини.

У науковій літературі пропонується понад 200 дефініцій цього поняття, дискусія щодо його визначення триває і натеper. Існує відносно велика кількість різноманітних за напрямом, структурою та змістом визначень поняття «здоров'я». Взагалі «здоров'я» – це природний стан організму, який характеризується його рівновагою з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (спадкових та набутих) і соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення в підтримці стану здоров'я або в появі і розвитку хвороби, що у преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад». Так, загальними рисами здоров'я є: готовність до трудової діяльності; відношення до робочого на навчального процесу; раціональне виконання життєвих функцій організму; високий енергетичний рівень організму до умов життєдіяльності; відновлення загального стану організму після втрати фізичного, духовного і соціального благополуччя.

Виходячи з того, що здоров'я є складним динамічним процесом, який тісно пов'язаний зі способом життя людини, який, своєю чергою, залежить здебільшого від мотивів діяльності конкретної людини, від особливостей її психіки, стану здоров'я і функціональних можливостей організму, ми пристаємо до позиції Д. Давиденка. Учений доводить, що як найважливіший базовий компонент формування загальної культури студентів, фізична культура своїми формами і методами покликана сприяти гармонізації тілесного і духовного в особистості і сприяти формуванню культури здоров'я [5, с. 65]. Отже, здоров'я, як цілісна характеристика стану людини, включає в себе не тільки сукупність характеристик і ознак індивідуального, соматичного чи психічного здоров'я індивіда, а й інтегрує соціально-економічні риси, характерні для конкретного суспільства. Визначальним у нашому

дослідженні є той факт, що учитель фізичної культури для ефективної реалізації своєї професійної діяльності повинен мати високий рівень культури здоров'я.

Поняття «культура здоров'я» часто обмежується тільки проведенням фізкультурно-оздоровчих заходів. Але здоров'я буває фізичним, психічним, моральним і соціальним, тому, щоб бути здоровим, недостатньо тільки займатися фізкультурою. Здоров'я людини неможливе без моральної і психічної складової. Зрозуміло, що й формування здоров'я так само вимагає обов'язкових трьох видів діяльності (тобто культури), а не тільки фізичної культури. Виходячи із цього, «культура здоров'я» містить: фізичну культуру, що забезпечує фізичне здоров'я (здорове тіло); психічну культуру, яка формує психічне здоров'я (здорове мислення); моральну культуру, яка створює основу морального здоров'я (духовність).

Дослідження поняття «культура здоров'я вчителя» розкривають його багатофункціональну сутність, яка виступає як: міждисциплінарна категорія науки; компонент професійної культури педагога; інтегральна характеристика сучасного педагога, що працює в умовах модернізації освіти; педагогічна умова збереження і зміцнення здоров'я учнів; один з показників результатів освіти; одне із завдань післядипломної освіти педагога.

У структурі поняття «культури здоров'я вчителя» виділяємо такі компоненти, як стійка мотивація до здорового способу життя, професійна компетентність у сфері здоров'я і здорового способу життя, володіння здоров'язберігаючими технологіями, володіння засобами здоров'язберігаючої професійної поведінки.

Зазначимо, що провідні категорії дослідження «здоров'я», «культура здоров'я» і «здоровий спосіб життя» розглядаються нами як цілісні характеристики якостей особистості і її життєдіяльності. Кожна з цих характеристик містить показники біологічного та соціального розвитку людини і потребує інтеграції медико-профілактичних, санітарно-гігієнічних, спортивно-оздоровчих та психолого-педагогічних умов. Їх сукупність складають педагогічні умови навчального закладу в процесі створення цілісної системи інноваційної діяльності, а формування культури здоров'я вчителя виступає як компонент цієї цілісної системи.

Отже, культуру здоров'я вчителя фізичної культури ми розглядаємо як цілісну особистісну й професійну освіту, важливий педагогічний аспект, де вчитель є носієм базових знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, формування в підростаючого покоління потреб в оздоровленні, а також суб'єктом освітньо-виховного процесу, що здійснює власну здоров'язберігаючу діяльність.

Сучасна школа потребує вчителя з творчим науково-педагогічним мисленням, з високою професійною мобільністю, здатного працювати не лише на уроках фізкультури, а й поза межами класу, школи – під час проведення фізкультурно-масової, оздоровчої, спортивної роботи, готового до самостійного інноваційного пошуку.

ВИСНОВКИ

Низький рівень культури та здоров'я сучасної молоді спричиняє негативні наслідки не лише індивідуального, а й загальносоціального значення. Для ефективного оздоровлення та формування особистої культури здоров'я учнів необхідна поява в навчальному закладі вчителя фізичної культури нового типу – дослідника, персоніфікованого еталону здорового способу життя, ідеолога становлення культури здоров'я дітей та учнівської молоді. Тому зміст професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на сучасному етапі повинен бути зорієнтований на озброєння студентів знаннями, вміннями й навичками щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я в усіх його аспектах (духовному, психічному й фізичному), що дозволить їм оволодіти на належному рівні культури здоров'я.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з пошуком оптимальних шляхів вирішення проблем формування культури здоров'я студентської молоді та можливостей його збереження у дорослому віці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрущенко Т.К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. *Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. 2012. № 7. С. 123–127.
2. Бабич В.М. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Луганськ, 2006. 321 с.
3. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. Київ, 2006. 40с.
4. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.
4. Давиденко Д.Н. Физическая культура и культура здоровья студентов. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 2. С. 65-69.
5. Міхеєнко О.І. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти / Харківський нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків, 2016. 491 с.
6. Соколенко Л.С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Уман. держ. пед. ун-т ім. П. Тичини. Умань, 2011. 20 с.

УДК 796.012.1 : 316.628 – 057.875

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Конох О. Є.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,
м. Запоріжжя, Україна*

konoch105@ukr.net

Наведено результати аналізу науково-методичної літератури, зарубіжного досвіду використання засобів спортивних ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, які свідчать про те, що значна частина впроваджених у практику дошкільних навчальних закладів програм фізичного виховання вузько спеціалізовані і побудовані на використанні лише елементів окремих видів спортивних ігор, без урахування вікових морфо-функціональних особливостей дітей, кваліфікації педагогів, матеріально-технічної бази дошкільних навчальних закладів. Обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено ефективність програми фізичного виховання дітей 5-6 років, яка передбачає комплексне використання засобів спортивних ігор. У роботі проведено аналіз вихідного рівня фізичної підготовленості, функціонального стану серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання та фізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку, а також особливості динаміки цих показників під впливом традиційної та авторської програм фізичного виховання. Наведено результати педагогічного експерименту й аналіз з точки зору впливу фізкультурних занять на основі використання спортивних ігор на фізичний розвиток, фізичну підготовленість та функціональний стан дітей. Наведено дані, які характеризують рівень приросту результатів у процесі педагогічного експерименту. Доведено, що побудова системи занять з фізичної культури для дітей 5-6 років на засадах запропонованої програми сприяє покращенню основних показників фізичної підготовленості дошкільників (спритності, швидкості, швидко-силових здібностей та сили), підвищенню рівня їхнього фізичного здоров'я, оптимізації функціонального стану кровообігу, зовнішнього дихання. Доповнено наукові відомості про зміни загального фізичного стану дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Встановлено, що систематичне комплексне використання спортивних ігор допоможе ліквідувати дефіцит рухів, збалансувати процеси дозрівання, сформувати в дітей звички здорового способу життя. Висока ефективність застосування програми комплексного

використання коштів спортивних ігор на заняттях з фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах, її комплексний вплив на фізичну і функціональну підготовленість розвитку дітей, зокрема, дітей 5-го, 6-го років життя, свідчить про доцільність широкого використання цих технологій у практиці занять з фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. На основі використання сучасних комп'ютерних програм «ШВСМ» та «ОБЕРІГ» розширено теоретичні дані щодо оцінки фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичного здоров'я дітей 5-6 років в умовах дошкільного навчального закладу. Результати дослідження доповнюють теорію й методику фізичного виховання положеннями про ефект гармонійного, комплексного впливу на фізичний стан дітей шляхом застосування інноваційних технологій для підвищення фізичного стану дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, дошкільний навчальний заклад, хлопчики і дівчата 5-6 років, заняття з фізичної культури, спортивні ігри, фізична підготовленість, функціональний стан, фізичне здоров'я.

APPLICATION OF SPORTS GAMES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF OLD CHILDREN PRESCHOOL

Konoh E.

69600, Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

konoch105@ukr.net

The article presents the results of the analysis of scientific and methodological literature, foreign experience of the use of sports games in the physical education of children of preschool age, on the topic of research indicate that a significant part of the practice of preschool educational institutions programs of physical education are narrowly specialized and built on the use of only elements certain types of sports games, without taking into account age-related morpho-functional characteristics of children, qualifications of teachers, material and technical resources s schools. The effectiveness of the program of physical education of children 5-6 years, which involves the comprehensive use of sports games means, is substantiated, developed and experimentally tested. The paper analyzes the initial level of physical preparedness, functional state of the cardiovascular system, the system of external respiration and physical health of children of the senior preschool age, as well as the peculiarities of the dynamics of these indicators under the influence of traditional and authored programs of physical education. Naveno's results of the pedagogical experiment and their analysis from the point of view of the impact of physical education on the basis of the use of sports games on physical development, physical fitness and functional state of children. Presented data, which characterize the level of growth of results in the process of pedagogical experiment. It is proved that the construction of the system of physical culture classes for children 5-6 years on the basis of the proposed program contributes to improving the basic indicators of physical preparedness of preschoolers (agility, speed, speed-strength abilities and strength), increase their level of physical health, optimize the functional state blood circulation, external breathing. The scientific information on changes in the general physical condition of children of the senior preschool age in the process of physical education is supplemented. It has been established that systematic comprehensive use of sports games will help to eliminate the lack of movements, to balance processes of maturation, to form healthy lifestyle habits among children. The high efficiency of using the program of integrated use of sports games at physical education classes in preschool educational institutions, its integrated impact on the physical and functional development of children, in particular, children of the 5th - 6th years of life, proves the expediency of widespread use of these technologies in the practice of physical education classes for senior school age children. Theoretical data on the assessment of physical fitness, functional status and physical health of children 5-6 years old in pre-school educational institutions was expanded on the basis of the use of modern computer programs "SHSSM" and "OBERIG". The results of the study supplement the theory and method of physical education with provisions on the effect of harmonious, complex influence on the physical state of children through the use of innovative technologies for improving the physical condition of children of preschool age in the process of physical education.

Key words: physical education, pre-school, boys and girls of 5-6 year old, physical training studies, sports games, physical preparation, functional state, physical health.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

В Україні склалася досить незадовільна ситуація щодо стану фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей дошкільного віку (Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова [8]).

На думку фахівців, пов'язане це не тільки з погіршенням екологічних та соціально-економічних умов життя сучасного суспільства, але і з суттєвими недоліками в системі фізичного виховання дітей різного віку, яка вже не відповідає сучасним вимогам (Ю.М. Єрмакова [4], Т.І. Осокіна [10]) та ін. Результати досліджень свідчать, що більшість дітей старшого шкільного віку вже на етапі вступу до школи характеризуються низьким рівнем здоров'я. Науковці вважають, що такі невтішні показники зумовлені погіршенням

соціально-економічних, екологічних умов життя, порушенням режиму дня в закладі дошкільної освіти. Отже, модернізація освіти в Україні, зокрема й дошкільної, потребує активних перетворень у сфері фізичного виховання дітей дошкільного віку, функціонування якого регламентоване Конституцією України, законами України «Про освіту», 1991 р., «Про фізичну культуру і спорт», 1993 р., «Про дошкільну освіту», 2001 р., «Про охорону дитинства», 2001р. тощо. У дослідженнях Е.С. Вільчковського, Н.Ф. Денисенко [2], Т.Ю. Круцевич, Н.В. Пангелової [8], питанню реформування освіти й удосконаленню фізичного виховання дітей у контексті оптимізації рухової активності для підвищення рівня здоров'я й фізичної підготовленості дошкільників приділено значну увагу. Більшість впроваджених у практику дошкільних навчальних закладів програм фізичного виховання спеціалізовані й побудовані на використанні окремих видів та напрямів підготовки. Як правило, це нетрадиційні оздоровчі системи («ігровий стретчинг», «йога», «ушу», «цигун» тощо), а також спортивні ігри – футбол, флорбол, баскетбол, городки, настільний теніс, бадмінтон. У спортивній і педагогічній літературі описаний зміст спортивних ігор, проте більшість педагогів зазнають труднощів у вибудовуванні системи навчання дітей тій або іншій грі, спортивній вправі і найчастіше обмежуються тим, що виносять на прогулянку спортивне устаткування і надають дітям повну самостійність у його використанні. Але не знаючи і не вміючи грати в спортивні ігри, діти грають тільки в ті ігри, яких їх навчили. Щоб бігати, треба бігати, а щоб діти грали в спортивні ігри, треба не тільки розповідати їм про ігри, а й спеціально вчити. Тільки цілеспрямоване, планомірне, не менше ніж 1-2 рази на тиждень, проведення занять, дасть можливість навчити дітей грати за спрощеними правилами і по-справжньому відчувати азарт спортивної гри та її користь. Враховуючи стан цієї проблеми і те, що рівень фізичного здоров'я й підготовленості є одним із головних критеріїв ефективності освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах, виникла потреба глибшого вивчення впливу занять із застосуванням спортивних ігор на розвиток дітей 5-6 років і розробки відповідної методики фізкультурних занять.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволив з'ясувати лише окремі відомості щодо можливості використання засобів спортивних ігор у роботі з дітьми дошкільного віку з метою покращення їхнього фізичного стану та підвищення ефективності процесу фізичного виховання (Л.Н. Волошина [3], Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко [2], Ю.М. Єрмакова [4]). Це свідчить про те, що досліджень, спрямованих на вивчення ефективності комплексного застосування засобів спортивних ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, не проводилося.

Отже, розробка, експериментальна апробація й практичне впровадження в процес фізичного виховання дітей дошкільного віку програми комплексного використання засобів спортивних ігор, спрямованої на оптимізацію рівня фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичного здоров'я дітей 5-6 років, зумовлює актуальність дослідження.

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ

Метою статті є висвітлення основних аспектів експериментальної роботи з комплексного застосування спортивних ігор у фізичному вихованні дітей 5-6 років.

Для досягнення мети використанні методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, метод збору соціальної інформації (письмове опитування), методи математичної статистики.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз науково-методичної літератури показав, що існуюча практика роботи з фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах спрямована, переважно, на стандартні навантаження і недостатньо сприяє ефективному розвитку рухової підготовленості

(Т.Ю. Круцевич, Н.В. Пангелова [8]), а також не усуває початкові стадії порушень в стані опорно-рухового апарату й призводить до негативних наслідків. Із кожним роком збільшується число дошкільників з відхиленнями в стані здоров'я, а лікарі зменшують їхній руховий режим до мінімуму, не враховуючи природного прагнення дітей до активних рухів [8]. Для визначення необхідного змісту навчальної програми з фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі, доборі засобів, методів і параметрів навантаження, було вивчено ставлення фахівців з фізичного виховання і педагогічних працівників дитячих навчальних закладів, дітей та їхніх батьків до фізичної культури, зокрема, до використання спортивних ігор в навчально-виховному процесі, а також рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості вихованців. Результати дослідження підтверджують, що тільки при комплексному використанні кількох спортивних ігор можна задовольнити індивідуальні схильності дітей і зробити їхні інтереси різноманітнішими. Встановлено, що головними чинниками, які перешкоджають ефективній організації фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі, недостатня мотивація до занять фізичною культурою; недостатня кількість годин, відведених на фізичну культуру; кількість і якість методичного забезпечення; неготовність фізкультурних і педагогічних фахівців до впровадження новітніх технологій; недосконала матеріальна база дошкільних закладів. До цього додається обмеженість вільного часу, адже з дітьми старшого дошкільного віку ведеться напружена навчальна діяльність; зайнятість батьків; відсутність необхідних умов, обладнання; перестраховка як працівників дошкільних закладів, так і батьків у зв'язку з можливістю отримання травми під час занять спортивними іграми. Як наслідок, більшість дітей має можливість займатися фізичними вправами і спортивними іграми тільки на заняттях фізичної культури в дошкільному навчальному закладі. Водночас заняття фізичної культури за загальноприйнятою програмою викликають низький інтерес як у дівчат, так і у хлопців. Усе це стало основою для розробки змісту програми, що враховує інтереси, бажання, можливості й особливості дітей старшого дошкільного віку. Особливостями пропонованої програми є: використання спортивних ігор на заняттях фізичної культури в дошкільному навчальному закладі на додаткових заняттях; зміст навчального матеріалу представлений відповідно до індивідуально-типологічних особливостей дітей, матеріальної оснащеності навчального процесу, виду навчального закладу й регіонально-кліматичних умов; формування рухових умінь і навичок травмобезпечних падінь під час занять спортивними іграми, як засобу профілактики травматизму від падінь в нестандартних та ускладнених умовах. Розроблену програму орієнтовано на формування у дітей старшого дошкільного віку основ індивідуальної фізкультурної діяльності, інтересу до занять спортивними іграми, потреб у вдосконаленні свого тіла, власній діяльній і фізичній підготовленості, готовності до школи, здорового способу життя. В усіх групах, що брали участь в експерименті, заняття з фізичної культури проходили два рази на тиждень за Базовою програмою розвитку дитини дошкільного віку "Я у світі" (науковий редактор та упорядник О. Л. Кононко) [7] і два заняття – додаткові з різною спрямованістю. У контрольній групі додаткові заняття проводилися за оздоровчою гімнастичною спрямованістю. Діти експериментальної групи №1 займалися за програмою комплексного використання таких спортивних ігор як, міні-баскетбол, міні-гандбол і футзал. Діти експериментальної групи № 2 займалися із застосуванням спортивної гри міні-гандбол, в експериментальній групі № 3 – із застосуванням спортивної гри міні-футзал, а діти експериментальної групи № 4 – із застосуванням спортивної гри міні-баскетбол. Основу змісту програми складають сучасні найбільш популярні спортивні ігри, що мають досить високу мотиваційну цінність і певну актуальність та привабливість для дітей старшого дошкільного віку. Їх спрощеним варіантом є міні-баскетбол, міні-гандбол і міні-футзал, що оптимальні саме для дітей старшого дошкільного віку. Ефективне практичне застосування саме цих спрощених варіантів спортивних ігор у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку передбачає вирішення таких завдань: 1. Виокремити найбільш доступні віковим особливостям дітей старшого дошкільного віку елементи спортивних ігор, що будуть вивчатись. 2. На основі

аналізу техніки виконання відібраних прийомів розробити комплекси підготовчих, підвідних і спеціальних вправ, спрямованих на оволодіння елементами гри, що буде вивчатися. 3. Визначити фізіологічне навантаження, що супроводжує опанування дітьми старшого дошкільного віку основних елементів спортивних ігор. Програма припускає, що для ефективного навчання дітей старшого дошкільного віку спортивним іграм необхідно провести ґрунтовну фізичну і технічну підготовку. Виходячи з цього, програму складено з двох частин, що дозволяє розраховувати на її реалізацію впродовж двох навчальних років. Перша частина – підготовча (дев'ять місяців), яка за структурою є копією другої, а за змістом вона складається з використання фізичних вправ і рухливих ігор з елементами таких спортивних ігор, як міні-баскетбол, міні-футзал, міні-гандбол. Вправи спрямовані на розвиток «відчуття м'яча» та навчання ударам, кидкам різними способами; формування нових рухових умінь і навичок основних елементів спортивних ігор, які будуть вивчатись в наступній частині, готують опорно-руховий апарат дитини до опанування основами спортивних ігор, а також навчання дітей умінням травмобезпечних падінь в нестандартних умовах (профілактика травматизму). Друга частина – навчальна (дев'ять місяців), яка складається з трьох циклів: перший (три місяці – вересень-листопад), розрахований на навчання такій грі, як міні-футзал. Другий (три місяці – грудень-лютий), розрахований на опанування такої гри, як міні-баскетбол. Третій (три місяці – березень-травень), розрахований на опанування такої гри, як міні-гандбол. Упродовж відповідного циклу (трьох місяців) діти поступово освоюють основні елементи спортивної гри. Фізкультурні заняття з використанням спортивних ігор класифікувалися на: повчальні, для ознайомлення з новим матеріалом; змішаного типу, спрямовані на закріплення; варіативні, з використанням складніших варіантів вже освоєних рухових дій; тренувальні, що включали велику кількість змагальних вправ і ігор з м'ячем спрямованих на розвиток функціональних і рухових якостей. Залежно від завдань, до змісту різних частин заняття включалися вправи на освоєння, закріплення і вдосконалення рухових дій, що вивчаються. Основним засобом, формою і методом була гра. Особливістю занять є те, що виконання вправ здійснюється в спеціально створених для дітей умовах, які забезпечують інтеграцію рухової та пізнавальної діяльності. Це досягалося за рахунок використовуваного спортивного інвентарю й устаткування з дидактичною символікою. Під час експерименту, у процесі розробки планів-конспектів узагальнено результати досліджень з означених питань, які проводили в різні роки Е.Й. Адашквичене [1], Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко [2], Л.М. Волошина [3], Ю.М. Єрмакова [4], Т.І. Осокіна [10], А.О. Чепуркіна [11] та ін., а також використано власні доробки автора-упорядника, зокрема, матеріали серії методичних посібників з фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах (річні графік і конспекти проведення занять запропонованої програми видано окремим методичним посібником). Пропоновані плани-конспекти мають на меті надати працівникам дошкільних навчальних закладів практичну допомогу в організації фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних ігор, які розроблено на основі науково-методичної літератури з проблем навчання рухових дій і розвитку фізичних здібностей дітей дошкільного віку. Вихователям, інструкторам з фізичної культури для реалізації парадигми пріоритету особистості, зміни стилю роботи, характеру взаємин з дітьми, забезпечення індивідуалізації процесу фізичного виховання надано ряд рекомендацій щодо реалізації програми. Прогнозуючи критерії успішності програми, необхідно врахувати і чинники ризику. До них відносимо: проблеми з емоційним благополуччям дітей у ситуації «неуспіху», а вони можуть виникнути в іграх з елементами змагання; високі психічні навантаження, пов'язані із засвоєнням складнокоординаційних дій в ігрових ситуаціях; висока травмобезпечність спортивних ігор, де є зіткнення гравців; визначення оптимальності фізичних навантажень, оскільки гіперкінезія може спричинити перенапруження серцево-судинної системи. У зв'язку з викладеним, щоб передбачити негативну дію «факторів ризику» на дітей до експериментальної роботи були залучені практичні психологи, медики, які в ході апробації програми відстежували чинники ризику. Крім цього, враховуючи ризики травматизму, що притаманні заняттям спортивними

іграми, в першій частині програми, на заняттях з дітьми середнього дошкільного віку, до кожного заняття додавалися вправи на вивчення травмобезпечних падінь, метою яких є підготовка дітей до опанування спортивних ігор без травм. Надалі, впродовж другої половини програми (при навчанні спортивним іграм) продовжується навчання і вдосконалення травмобезпечних падінь в нестандартних умовах засобами спеціальних смуг перешкод. Для закріплення і вдосконалення освоєних навичок до кожного блоку розроблений комплекс рухливих ігор, спрямованих і на розумовий розвиток дітей. Відзначимо, що навчання дітей старшого дошкільного віку основам спортивних ігор, розвитку їхнього фізичного стану не є самометою. Спортивні ігри є засобом гармонійного розвитку дитини, школою управління своєю поведінкою, формування позитивного ставлення до фізичної культури, спорту.

ВИСНОВКИ

Викладене дає нам змогу дійти висновку, що систематичне комплексне використання спортивних ігор на фізкультурних заняттях у дошкільному навчальному закладі допоможе ліквідувати дефіцит рухів, збалансувати процеси дозрівання, сформувавши в дітей звички до здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою та впровадженням програми комплексного застосування засобів більш широкого кола спортивних ігор у процесі фізичного виховання дітей молодшого та середнього дошкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адашквичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Москва : Просвещение, 2001. 226 с.
2. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
3. Волошина Л. Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. Москва : АРКТИ, 2004. 144 с.
4. Ермакова Ю.Н. Методика физкультурных занятий с детьми 5-7 лет на основе использования элементов игры в футбол: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.04. Шуйск, 2010. 182 с.
5. Ефимов А.А. Применение системы направлений, средств и методов индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта в структурных элементах годичного цикла подготовки. *Физическое воспитание студентов*. 2010. № 4. С. 45–52.
6. Ковалева М.В., Румба О.Г. Подвижные игры в физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 4. С. 35–45.
7. Кононко О.Л. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». Київ, Світоч, 2011. 430 с.
8. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 3-6 років у дошкільних закладах за кордоном. Київ : Олімпійська література, 2000. 14 с.
9. Курилко Н.Ф. Особенности психологической подготовки в игровых видах спорта. *Физическое воспитание студентов*. 2010. № 6. С. 40–43.
10. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. Москва : Просвещение, 1986. 304 с.
11. Чепуркина А.А. Использование элементов мини-гандбола в физическом воспитании старших дошкольников: дис. канд. пед. наук. Краснодар, 1997. 168 с.

УДК 373.5.046-021.64:796.011.3

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кузьмина Л.И., Чиженок Т.М.

*220050, Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,
г. Минск, Беларусь*

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66,
г. Запорожье, Украина*

kuzmina1602@list.ru

Обоснована эффективность использования игрового и соревновательного методов в физическом воспитании учащихся, обучающихся на I ступени общего среднего образования.

Проведен анализ литературных данных об использовании игрового и соревновательного методов в процессе физического воспитания, позволяющий формировать у учащихся интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявить специфику индивидуальных моторных проявлений. Поэтому целесообразность использования игрового и соревновательного методов для расширения двигательного опыта, развития физических качеств и повышения двигательной активности представляется важным для укрепления здоровья учащихся, повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и улучшения показателей их физической подготовленности.

В начале исследования были представлены особенности использования игрового и соревновательного методов, проведен анализ средств и методических приемов, расширена и обоснована технология использования игрового и соревновательного методов в учебном процессе по физическому воспитанию учащихся младшего школьного возраста.

Выявлено, что применение игрового и соревновательного методов позволяет существенно повысить качество обучения, способствует успешному накоплению двигательного опыта, воспитывает у учащихся самостоятельность и умение принимать решения. И все это позволяет считать оправданным поиск и экспериментальное обоснование эффективности использования игрового и соревновательного методов в физическом воспитании учащихся. Полученные результаты показывают положительные сдвиги и достоверные различия в показателях физической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. В экспериментальной группе отмечен более существенный прирост в показателях скоростно-силовых, гибкости, ловкости и быстроте.

Результаты исследования позволили сделать выводы об эффективном использовании на уроках физической культуры игрового и соревновательного методов, которые способствовали повышению уровня физической подготовленности по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени, а сами уроки сделать более интересными.

Технология соревновательного и игрового методов на уроках физической культуры повысила уровень физической подготовленности учащихся до уровней «хорошо» и «отлично», сформировала у них доминирующий мотив двигательной деятельности – мотив состязательности, повысила уровень знаний о физической культуре.

Ключевые слова: подвижные игры, соревновательно-игровой метод, физическая подготовленность, младший школьный возраст, урок физической культуры.

ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО ТА ЗМАГАЛЬНОГО МЕТОДІВ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кузьмина Л.І., Чиженок Т.М.

*220050, Білоруський державний педагогічний університет
ім.Танка, м. Мінськ, Беларусь*

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,
м.Запоріжжя, Україна*

kuzmina1602@list.ru

Обґрунтовано ефективність використання ігрового й змагального методів у фізичному вихованні учнів, що навчаються на I ступені загальної середньої освіти.

Проведений аналіз літературних даних про використання ігрового і змагального методів у процесі фізичного виховання дозволяє формувати в учнів інтереси і схильності до певних видів фізичної активності, виявити

специфіку індивідуальних моторних проявів. Тому доцільність використання ігрового і змагального методів для розширення рухового досвіду, розвитку фізичних якостей і підвищення рухової активності є важливим для зміцнення здоров'я учнів, підвищення мотивації до занять фізичними вправами і поліпшення показників їхньої фізичної підготовленості.

Перед розглядом представлено особливості використання ігрового і змагального методів, проведено аналіз засобів і методичних прийомів, розширено і обґрунтовано технологію використання ігрового й змагального методів у навчальному процесі з фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.

Виявлено, що застосування ігрового і змагального методів дозволяє істотно підвищити якість навчання, сприяє успішному накопиченню рухового досвіду, виховує в учнів самостійність і вміння приймати рішення.

І все це дозволяє вважати виправданим пошук і експериментальне обґрунтування ефективності використання ігрового і змагального методів у фізичному вихованні учнів. Отримані результати показують позитивні зрушення і достовірні відмінності в показниках фізичної підготовленості в експериментальній групі порівняно з контрольною. В експериментальній групі відзначений більш істотний приріст у показниках швидкісно-силових, гнучкості, спритності та швидкості.

Результати дослідження дозволили зробити висновки про ефективне використання на уроках фізичної культури ігрового і змагального методів, які сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості в порівняно із загальноприйнятими методами при однакових затратах часу, а самі уроки зробити більш цікавими.

Технологія змагального та ігрового методів на уроках фізичної культури підвищила рівень фізичної підготовленості учнів до рівнів «добре» і «відмінно», сформувала в них домінуючий мотив рухової діяльності – мотив змагальності, підвищила рівень знань про фізичну культуру.

Ключові слова: рухливі ігри, змагально-ігровий метод, фізична підготовленість, молодший шкільний вік, урок фізичної культури.

RATIONALE FOR THE EFFICIENCY OF THE USE OF GAME AND COMPETITION METHODS ON LESSON BY PHYSICAL CULTURE

Kuzmina L., Chizhenok T.

220050, Belarusian State Pedagogical University. M. Tanka, Minsk, Belarus

69600, Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

kuzmina1602@list.ru

The effectiveness of the use of gaming and competitive methods in the physical education of pupils studying at the first stage of general secondary education is substantiated.

The analysis of literary data about the use of game and competitive methods in the process of physical education is carried out, it allows students to form interests and inclinations to certain types of physical activity, to reveal the specificity of individual motor manifestations. Therefore, the advisability of using game and competitive methods for expanding the motor experience, developing physical qualities and increasing motor activity is important for strengthening the health of students, increasing motivation to exercise and improving their physical fitness.

At the beginning of the study, features of the use of game and competitive methods were presented, an analysis of the means and methodological methods was conducted, and the technology of using the game and competitive methods in the educational process for physical education of primary schoolchildren was expanded and justified.

It is revealed that the use of game and competitive methods allows to significantly improve the quality of training, contributes to the successful accumulation of motor experience, fosters students' independence and ability to make decisions. And all this makes it possible to consider search and experimental justification of the effectiveness of the use of gaming and competitive methods in the physical education of pupils as justified. The results show positive shifts and significant differences in physical fitness in the experimental group compared to the control group. In the experimental group, there was a more significant increase in the rates of speed-strength, flexibility, agility and speed.

The results of the study made it possible to draw conclusions about the effective use of game and competitive methods in physical culture lessons that helped to increase the level of physical preparedness in comparison with conventional methods at the same time costs, and make the lessons more interesting.

The technology of competitive and playful methods in physical education classes has raised the level of physical preparedness of students to levels "good" and "excellent", to form in them the dominant motive of motor activity - the motive of competitiveness, to raise the level of knowledge about physical culture.

Key words: mobile games, competitive-game method, physical readiness, junior school age, physical education lesson.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

В последние годы в практике физического воспитания особую актуальность приобретает выбор методов обучения, адекватных уровню физической подготовленности, оптимальной двигательной активности и возрастным особенностям обучающихся.

Игровой и соревновательный методы составляют основу современной системы физического воспитания. Оба этих метода предполагают системное использование игр, игровых и соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для учащихся. В связи с этим возрос интерес к применению игрового и соревновательного методов в процессе проведения уроков физической культурой с учащимися младшего школьного возраста [1, 2].

Используя игровой метод с соответствующими установками, можно довольно точно дозировать нагрузку, как по объему, так и по интенсивности, и, что очень важно, в игре на фоне положительных эмоций даже самая высокая двигательная интенсивность, переносится детьми без значительных волевых усилий, так считает Г. Г. Попов [3].

В исследованиях, проведенных Л. М. Коровиной [4], отмечается, что элементы соревнования и творческие задания способствуют выработке прочных, осознанных, достаточно гибких двигательных навыков, умение применять их в новых условиях, самостоятельно придумывать и проводить игры со сверстниками, что подводит к самостоятельной организации досуга и необходимой подготовки ребенка к школе.

Применение соревнования в работе с детьми в целях их всестороннего развития возможно лишь при соблюдении ряда условий: достаточное овладение детьми движениями; учет уровня развития движений, физиологической, психологической и эмоциональной характеристики формирующегося навыка; воспитание чувства ответственности, дружбы и взаимовыручки, уважения к достижениям команды «соперника» [4].

Игровой метод наиболее привлекателен для использования на занятиях с детьми. Его применение обеспечивает положительный эмоциональный отклик и постоянную высокую заинтересованность в выполнении заданий. Данный метод заключается в использовании подвижных игр для ознакомления, изучения и совершенствования отдельных приемов и игровых действий. С этой целью применяют эстафеты, игровые упражнения, учебные игры, позволяющие быстро закреплять и совершенствовать изучаемые действия.

Игровой и соревновательный методы используются в процессе физического воспитания для комплексного освоения и совершенствования движений при первоначальном их разучивании, для всестороннего воспитания физических качеств, поскольку здесь присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты и выносливости [4-6].

Специалистами в области физической культуры (А. Ф. Бойко, Г. А. Васильков, А. К. Алтыпин, Е. В. Ливеровая и др.) относительно полно исследованы возможности применения игрового и соревновательного метода в физическом воспитании школьников, а практики широко используют его в своей деятельности. Результаты научных исследований (В. Л. Мустаев, Н. В. Рекутина) подтверждают положительную динамику в физическом развитии и подготовленности учащихся и целесообразность применения данного метода в школе [6,8,9].

Учителям физической культуры предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют выполнять большинство физически трудных упражнений легко, как бы играя и соревнуясь, тем самым преодолевать монотонность занятий физическими упражнениями. Поэтому на уроках физической культуры и на занятиях в спортивных секциях необходимо применять эффективные методы в физическом воспитании как соревновательно-игровой.

Метод многогранен и является проверенным средством активизации двигательной деятельности, как на уроке физической культуры, так и на секционных занятиях по физической подготовке. Важным достоинством данного метода является также возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки [1, 6, 7, 8].

Использование игрового и соревновательного методов позволяет существенно повысить качество обучения, способствует успешному накоплению двигательного опыта, воспитывает у учащихся самостоятельность и умение принимать решения. И все это позволяет считать оправданным поиск и экспериментальное обоснование подходов эффективного использования игрового и соревновательного методов в процессе физического воспитания, особенно учащихся младшего школьного возраста.

ЦЕЛЬ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования – обосновать эффективность использования игрового и соревновательного методов в физическом воспитании обучающихся на I ступени общего среднего образования.

Задачи исследования:

1. Выявить на основании теоретического анализа научной и методической литературы использование игрового и соревновательного методов для расширения двигательного опыта, развитие физических качеств и повышения двигательной активности учащихся.
2. Обосновать эффективность использования игрового и соревновательного методов для повышения физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

Методы исследования: 1. Анализ научно-методической литературы, который позволил изучить актуальные моменты, касающиеся игрового и соревновательного методов, выявить эффективные средства и методические приемы игрового и соревновательного методов. 2. Педагогическое наблюдение для определения эффективности организационно-методического процесса учащихся. 3. Тестирование с целью определения показателей физической подготовленности учащихся. 4. Педагогический эксперимент – по цели исследования был формирующим, по характеру экспериментального плана – параллельным (наличие контрольной и экспериментальной групп). В формирующем эксперименте апробировалось внедрение комплекса для развития игрового и соревновательного метода для учащихся 8–9 лет. Для формирующего эксперимента были сформированы одна экспериментальная и одна контрольная группы в количестве 17 учащихся в каждой. Составы этих групп были определены с учетом исходного уровня физической подготовленности. 5. Математико-статистический анализ результатов исследования.

Для учащихся экспериментальной группы в уроки физической культуры включали следующие компоненты: разминка (упражнения) в движении, общеразвивающие упражнения и подвижные игры, спринтерско-барьерная эстафета, скрестные прыжки, метание набивного мяча спиной вперед.

В процессе эксперимента контрольная группа занималась по общеобразовательной программе, а экспериментальная – по специально разработанным комплексам упражнений, специально отобранным играм и эстафетам на уроках, на развитие игрового и соревновательного метода. Занятия проходили по утвержденному администрацией школы расписанию.

Для оценки эффективности разработанного комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий в начале и в конце формирующего педагогического эксперимента оценивался уровень физической подготовленности по контрольным тестам.

Тестирование проводилось на базе образовательного учреждения: НШ № 39 г. Минска.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Одной из задач исследования является определение эффективности использования игрового и соревновательного методов для повышения физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

Нагрузки при использовании соревновательно-игровых заданий не вызывали значительного утомления. Интервалы отдыха между повторениями отдельных упражнений и заданий были

достаточными для восстановления работоспособности. Дозировка нагрузки зависела от поставленной задачи и уровня физической подготовленности. В процессе эксперимента считалось нормальным, если после выполнения упражнения пульс повышался до 160-162 ударов в минуту (27 ударов за 10 с.) Что соответствует данным других авторов [7,8]. В спокойном состоянии частота пульса снижалась до уровня, немного превышающего его обычную норму в состоянии покоя. Игры и соревновательные упражнения занимали до 60% в бюджете времени урока [8].

Как показывают данные, в начале эксперимента достоверных различий в показателях уровня физической подготовленности между показателями КГ и ЭГ выявлено не было, что свидетельствует об однородности и однотипности групп, и средние показатели учащихся ЭГ и КГ на момент начала эксперимента были практически одинаковы. В начале эксперимента при проведении тестирования у учащихся были выявлены невысокие результаты.

За время эксперимента у учащихся контрольной группы произошло незначительное улучшение показателей, а в экспериментальной группе показатели физической подготовленности достоверно улучшились в 5-ти тестах, за исключением показателя в беге на 30 м.

Существенные достоверные различия между показателями контрольной и экспериментальной групп являются достаточным основанием для того, чтобы утверждать, что методика в экспериментальной группе оказалась эффективнее по сравнению с контрольной группой. Применение игровой и соревновательной деятельности на уроках физической культуры учащихся младшего школьного возраста позволило достоверно улучшить показатели физической подготовленности учащихся ЭГ в сравнении с КГ (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

Тесты	Группы		t
	Контрольная (M±m)	Экспериментальная (M±m)	
Прыжок в длину с места (см)	142,69±1,87	149,30±1,49*	2,76
Челночный бег 4×9 м (с)	11,74±0,06	11,51±0,07*	2,49
Наклон вперед (см)	4,21±0,21	5,19±0,36*	2,35
Бег 30 м (с)	6,44±0,05	6,27±0,04*	2,65
Метание мяча (м)	16,31±0,46	18,23±0,72*	2,25
Скрестные прыжки (количество раз)	4,16±0,17	4,80±0,22*	2,30
Метание набивного мяча спиной вперед (м)	4,21±0,15	4,70±0,14*	2,39
Спринт-барьеры (с)	13,04±0,08	12,39±0,15*	2,37

Примечание: * $p > 0,05$ по сравнению с контрольной группой

Полученные результаты указывают на целесообразность и эффективность включения в занятия по физическому воспитанию учащихся 8-9 лет различные комплексы упражнений, полосы препятствий, специально отобранные игры и эстафеты, полосы препятствий и использование этих средств в соревновательно-игровой форме при изучении различных разделов программы («Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры» и «Гимнастика»).

Разработанный комплекс соревновательно-игровых заданий в условиях игры или соревнования с детьми обеспечивает овладение знаниями, умениями и навыками и повышение

уровня физического здоровья и физической подготовленности школьников. Экспериментальные данные показывают положительные сдвиги и достоверные различия в показателях физической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. В экспериментальной группе отмечен достоверный прирост в показателях: наклон вперед – 38%, метание мяча – 11%, бег 30 м – 10%, челночный бег – 7%, скрестные прыжки – 26%, метание набивного мяча спиной вперед – 18%, спринт-барьеры – 10%.

ВЫВОДЫ

1. Применение игрового и соревновательного методов на уроках физической культуры с учащимися младшего школьного возраста позволяет создать положительный эмоциональный фон на занятиях, поддерживать его в течение всего учебного процесса, помогает заинтересовать детей в деятельности, проявлять детям их индивидуальные особенности, развивать личностные и моральные качества.
2. Игровой и соревновательный методы позволяют повысить физическую подготовленность, выработать новые сочетания ранее освоенных и приобретаемых произвольных двигательных действий у учащихся младшего школьного возраста.
3. После эксперимента обнаружены положительные изменения и получены достоверные различия в показателях физической подготовленности учащихся, которые существенно повысились в экспериментальной группе по сравнению с контрольной (достоверные различия зафиксированы в следующих показателях: в наклоне вперед, в метании мяча, в беге на 30 м, челночном беге, скрестных прыжках, метании набивного мяча спиной вперед и спринт-барьерах).
4. Результаты эксперимента дают основание рекомендовать включение игровых и соревновательных методов в учебный процесс, что позволит повысить качество учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры, уровень двигательной активности учащихся и отбор талантливых детей для занятий спортом.

Перспектива дальнейших исследований будет направлена на изучение влияния игрового и соревновательного методов на функциональное состояние учащихся старшего школьного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Масловская Ю. И. Соревновательный метод и особенности его применения в учебном занятии по физической культуре. *Современные и традиционные системы оздоровления и единоборства-выбор приоритетов. Инновационные процессы в физическом воспитании студентов IFFA-2013: научн.-практ. конф.* Минск : БГУ, 2013. С. 104–106.
2. Коровина Л. М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий. Москва : Наука, 2009. 176 с.
3. Попов Г. Г. Зависимость эффективности физкультурной деятельности школьников от уровня их интенсивности. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* 2004. №4. С. 55–57.
4. Рекутина Н. В. Игровой и соревновательный методы обучения. Их применение в формировании двигательных навыков и умений. *Спортивные танцы: бюллетень.* 2000. № 7 (15). С. 20–23.
5. Михайлова Н. В. Методические рекомендации по применению игровых комплексов как способов повышения активности учащихся на уроке физической культуры. Москва, 2003. 12 с.
6. Михайлова Н. В. Применение игровых комплексов как способов повышения активности учащихся на уроках физической культуры. *Медико-биологические аспекты физического воспитания: материалы Всерос. научно-практ. конф.* Тамбов, 2004. С. 109–112.

7. Ливерова Е. В. Игровой и соревновательный метод физического воспитания. *Спорт в школе*. 2007. № 9 (412). 115 с.
8. Мустаев В. Л. Технология соревновательного метода на уроке физической культуры в начальной школе. Омск: ТГПУ, 2004. 70 с.
9. Бойко Е. Н. Основы организации и содержания игровой и соревновательной деятельности в физическом воспитании учащихся I степени общего среднего образования. *Здоровье учащихся и студенческой молодежи: физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. научн.статей*. Минск: РИВШ, 2017. С. 278.

УДК 378.035:796.011.1

СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА ЯК ІНСТРУМЕНТ ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ АГРАРНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЦІННОСТЕЙ

Максимченко В. І.

*09100, Білоцерківський національний аграрний університет, вул. Соборна, 8/1,
м. Біла церква, Україна*

redakciamary@gmail.com

Досліджено проблему виховання в студентів аграрних вищих навчальних закладів ціннісного ставлення до здорового способу життя. Як інструмент вирішення цієї проблеми пропонується використовувати спортивно-масову роботу.

На основі проведеного аналізу доведено, що формування в студентів-аграріїв ціннісного ставлення до здорового способу життя стикається з рядом суттєвих перешкод, до яких належить: впевненість у тому, що власне здоров'я є даністю, яка не потребує розвитку; надмірне намагання сконцентрувати основні зусилля на процесі навчання, а фізична культура розглядається як елемент, що додатково ускладнює навчання; низький рівень обізнаності щодо позитивного впливу занять фізичними вправами на здоров'я; відсутність належного рівня мотивації до занять фізичною культурою, що є наслідком недостатнього інформування про роль спортивно-масової роботи у сільській місцевості.

Обґрунтовано механізм, що здатний зробити спортивно-масову роботу ефективним засобом валеологічного виховання студентів-аграріїв.

Ключові слова: спортивно-масова робота, здоровий спосіб життя, валеологічні цінності, мотивація, фізична культура.

MASS SPORT ACTIVITIES AS A TOOL FOR TRAINING VALEOLOGICAL VALUES IN STUDENTS OF HIGHER AGRICULTURAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Maximchenko V.

09100, Bila Tserkva National Agrarian University, Soborna Square, 8/1, Bila Tserkva, Ukraine

redakciamary@gmail.com

The issue of healthy lifestyle valued attitude education of agricultural higher educational establishments students is investigated. Mass sports activities are suggested to use as a tool for solving this problem.

The mechanism capable of making this form of physical training an effective means of valeological education of agrarian students is grounded.

It is proved that the formation of students' valued attitude to a healthy lifestyle faces a number of significant obstacles including the following:

- students' confidence that their health is a phenomenon taken for granted, that the health does not need any development, their laziness, weak volitional potential, indifference;
- excessive effort to concentrate the main efforts on the learning while considering and physical training as an additional element that complicates learning;

- low awareness of the positive impact of physical activity on health;
- Lack of proper level of motivation for physical training, caused by insufficient informing on the role of mass sports activities in rural areas.

The survey of our first-third year students concerning their attitude to various forms and types of physical training classes reveals that only 24.5% of students attended sport sections and physical training classes. At the same time, it was found out that 65.3% of the respondents who do not go in for sports are willing to attend physical training classes and sport sections.

In this regard, we believe that a system of motivation for physical training activities among students of agrarian educational institutions must be developed to change this situation. Motivation for physical development and motivation for attending physical training classes make dialectical relationship of two levels of values: social and personal. The public values of physical culture include the special knowledge accumulated by mankind, sports technology, sports training techniques, health improvement techniques, best practices of motion activity and sports achievements.

The personal level of mastering the values of physical training is determined by human knowledge in the field of physical improvement, motion skills and abilities, the ability to self-organize a healthy lifestyle, socio-psychological beliefs, orientation towards physical training and sports activities. Of particular importance to the personality is the development of mobilization values of physical training, which help a person to survive in extreme situations, when they really need highly developed motion skills and abilities. Physical training and sports activity contributes to the mobilization of functional, psychological and physical capabilities of the body, requires the urgent mobilization of human functional potential.

Mobilization values of physical training are valeology orientated: self-organization of a healthy lifestyle, ability to withstand the adverse effects of the environment, the need for constant improvement of personal physical conditions. Being a subsystem of a holistic educational process, physical education is also oriented towards the implementation of a modern public order for the training of a healthy specialist capable of organizing and maintaining a healthy lifestyle and enduring significant physical, mental and intellectual stress.

The formation of students' interest in a healthy lifestyle and attitude to health as the most important value for today are the main tasks of the departments of physical culture.

Key words: sports - mass work, healthy lifestyle, valeological values, motivation, physical culture.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Виховання в населення України відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя, створення умов для розвитку масових занять фізичною культурою в процесі повсякденної діяльності, зумовлене нормативно-правовими документами, що регламентують організацію та проведення заходів з фізичного виховання [1-3].

Водночас, сьогодні, наша держава не достатньо приділяє уваги розвитку масового фізкультурного руху. Покоління студентів, яке сформувалося в нинішній час, відрізняється низьким рівнем здоров'я і фізичної підготовленості. Попри те, що контингент студентів вищих аграрних закладів є переважно вихідцями із сільської місцевості, з кожним роком зростає число студентів, що займаються в підготовчих і спеціальних медичних групах. Здорових і практично здорових студентів стає все менше. Це зумовлено, насамперед, способом життя сучасної молоді.

У цьому контексті формування здорового способу життя і культури дозвілля студентської молоді має стати однією з важливих сфер діяльності вищих навчальних закладів.

Вирішуючи проблему позитивного і активного ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, багато авторів (Г. В. Безверхня, В. М. Завидівська, Н. Н. Захаріна, Є. А. Кузін, В. М. Лисяк, Т. Ю. Круцевич та ін.) пропонують шляхи організаційного реформування діяльності кафедр фізичного виховання і розробки нових напрямів фізкультурно-спортивної діяльності у вищих навчальних закладах. Водночас аналіз останніх наукових розробок та публікацій засвідчує, що сучасна теорія фізичної культури та валеологія не змогли створити єдиного ефективного механізму виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя в студентській молоді. Така сама проблема стосується і студентів вищих аграрних навчальних закладів, які в принципі, осмислюють цю проблему на рівні підсвідомості, але не мають стійких установок на здоровий спосіб життя.

Попри те, що останнім часом різко активізувався інтерес до різних видів спортивно-орієнтованої діяльності, зростає потреба молоді до активних форм відпочинку, в сучасній науково-методичній літературі недостатньо висвітлене питання організації спортивно-масової

роботи як інструмента формування ціннісного відношення студентів до здорового способу життя, не дослідженою ця проблема залишається і стосовно студентів аграрних вищих навчальних закладів. У зв'язку з цим, метою цієї статті є дослідження можливостей спортивно-масової роботи як інструменту виховання в студентів вищих аграрних навчальних закладів валеологічних цінностей.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Нашими дослідженнями встановлено, що участь молоді в різних видах спортивно-орієнтованої діяльності різко активізувалася, що стимулює розвиток не лише традиційних, але й нових видів спорту, які за своїм змістом найбільше відповідають тим цілям, які студенти зазвичай ставлять, займаючись фізкультурною діяльністю [4, с. 43]. Доведено, що в студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається підвищення життєвого тону. Вони переважно товариські, володіють більш високою емоційною стійкістю, енергією та оптимізмом. Серед таких студентів більше наполегливих та рішучих, які вміють повести за собою колектив. Цій групі студентів властиве почуття обов'язку, сумлінності, зібраності. Вони успішно взаємодіють в роботі, що потребує наполегливості та зібраності, серед них частіше зустрічаються лідери [6, 8, 12].

Аналізуючи наукову літературу, виявили, що сьогодні не існує однозначного тлумачення поняття «спортивно-масова робота». Зокрема, Т.Ю. Круцевич вважає, що «спортивно-масова робота – це діяльність щодо залучення максимально можливої кількості людей у спеціалізовані заняття фізичними вправами тренувального характеру, які спрямовані на підготовку до участі в змагальній діяльності і на формування здорового способу життя» [11, с.8-11].

О. В. Салівон зауважує, що систему спортивно-масової роботи утворює масова фізкультурна діяльність людей у межах процесу фізичного виховання і самовиховання для загального фізичного розвитку і оздоровлення, вдосконалення рухових можливостей, поліпшення статури й постави, а також занять для розвитку фізичної рекреації [10, с.119]. У визначенні, запропонованому вченим, основний акцент робиться на «фізкультурних» аспектах спортивно-масової роботи, ігнорується при цьому її загальна соціально-профілактична спрямованість.

Враховуючи, що спортивно-масова робота є однією зі складових компонентів формування фізичної культури студентської молоді, пропаганди і прищеплення навичок здорового способу життя автор доводить, що спортивно-масова робота – це активне проведення масових спортивних заходів задля поліпшення фізичної підготовленості студентів, виявлення сильніших спортсменів та залучення їх до різного роду змагань і успішних виступів у змаганнях різного рангу.

На нашу думку, спортивно-масову роботу необхідно визначати як спеціально організований процес планування та організації спортивно-масових заходів, спрямований на залучення студентської молоді в фізкультурну діяльність та формування у них ціннісної установки на здоровий спосіб життя, розвиток фізичних якостей і психолого-емоційної стійкості. Таке визначення дає можливість розглядати спортивно-масову роботу як глобальну систему управління або точніше керовану педагогічну систему фізичного і фізкультурного виховання, а з іншого боку максимально розширити персональне поле учасників спортивно-масової роботи з урахуванням не лише факторів фізичного розвитку, але й факторів психолого-емоційного розвитку особистості.

Розглядаючи проблему взаємозв'язку між спортивно-масовою роботою і формуванням у студентів ціннісної установки на здоровий спосіб життя, необхідно зазначити, що сама ця цінність перебуває в полі взаємодії з цінностями фізичної культури. Вважаємо, що студент, усвідомивши, що фізична культура є для нього певною цінністю прагне зберегти її, що стає неможливим поза ціннісним відношенням до здорового способу життя, який є інструментом, що забезпечує можливість занять фізичною культурою.

У цьому контексті наголосимо, що за даними наших спостережень формування у студентів аграріїв ціннісного ставлення до здорового способу життя стикається із рядом суттєвих перешкод, до яких належить:

- впевненість у тому, що власне здоров'я є даністю, яка не потребує розвитку, лінощі, слабкий вольовий потенціал, байдужість;
- надмірне намагання сконцентрувати основні зусилля на процесі навчання, а фізична культура розглядається як елемент, що додатково ускладнює навчання;
- низький рівень обізнаності щодо позитивного впливу занять фізичними вправами на здоров'я;
- відсутність належного рівня мотивації до занять фізичною культурою, що є наслідком недостатнього інформування про роль спортивно-масової роботи у сільській місцевості.

Проведене нами опитування студентів I-III курсів щодо їх ставлення до різних форм та видів занять з фізичного виховання засвідчило, що лише 24,5 % студентів відвідували спортивні секції та фізкультурно-оздоровчі заняття. Водночас виявлено, що 65,3% респондентів, що не займаються спортом, хотіли б відвідувати які-небудь фізкультурно-оздоровчі заняття.

У зв'язку з цим вважаємо для зміни цієї ситуації потребує розробки система мотивації до фізичного вдосконалення у студентів аграріїв. Мотивація до фізичного вдосконалення та мотивація до занять фізичною культурою несуть в собі діалектичний взаємозв'язок двох рівнів цінностей: суспільний та особистісний. До суспільних цінностей фізичної культури належать накопичені людством спеціальні знання, спортивну техніку, технології спортивної підготовки, методики оздоровлення, кращі зразки моторної діяльності, спортивні досягнення [5, с.55, 7, с. 425].

Особистісний рівень освоєння цінностей фізичної культури визначається знаннями людини у галузі фізичного вдосконалення, руховими вміннями та навичками, здатністю до самоорганізації здорового способу життя, соціально-психологічними установками, орієнтацією на заняття фізкультурно-спортивною діяльністю. Особливе значення для особистості має освоєння мобілізаційних цінностей фізичної культури. Саме вони допомагають людині вижити в екстремальних ситуаціях, коли їй особливо потрібні високорозвинені рухові якості і здібності. Фізкультурно-спортивна діяльність сприяє мобілізації функціональних, психологічних і фізичних можливостей організму, вимагає термінової мобілізації функціональних сил людини [4, с.16].

Мобілізаційні цінності фізичної культури мають валеологічну спрямованість: самоорганізація здорового способу життя, вміння протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища, потреба в постійному удосконаленні особистих фізичних кондицій.

До цінностей фізичної культури належать накопичені теорією та методикою знання про використання фізичних вправ для ефективного фізичного розвитку людини, формування його статури, підвищення працездатності, психоемоційної стійкості. Враховуючи, що під валеологічним вихованням розуміють вплив на свідомість людини, з метою вироблення соціально-психологічних настанов та активної позиції на дбайливе ставлення людини до власного здоров'я та ведення здорового способу «валеологічну вихованість» ми розглядаємо як наявність цих соціально-психологічних настанов. При цьому виділяють три основні компоненти валеологічної вихованості: когнітивний (знання у формі фактів, уявлень, понять), діловий (уміння та навички) та ціннісний (система ціннісних відношень).

Сучасна система освоєння цінностей фізичної культури і спорту потребує інноваційних підходів та нових педагогічних технологій у розвитку фізичної культури. При цьому потребують кардинальних змін організаційні структури навчальних закладів, що включає високу професійну підготовку викладачів, тренерів, модернізацію навчальних планів та програм тощо. Саме фізичне виховання, як частина спортивно масової роботи має стати її

важливою складовою, а формування у студентів ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя визначає її провідну роль у процесі валеологічного виховання студентів [9, с. 133, 136].

Водночас, сама спортивно-масова робота має більш широкі цілі ніж фізичне виховання – це виховання особистості через культуру за допомогою усвідомлення ціннісного потенціалу фізичної культури і власного здоров'я. Тобто ми розглядаємо спортивно-масову роботу, насамперед, як педагогічний процес спрямований на формування фізичної культури особистості і переконаності у необхідності розглядати здоров'я як безумовну цінність через різні форми діяльності.

Як інструмент спортивно-масової роботи, що дозволяє залучати широкі маси студентської молоді в фізкультурну та культурно-оздоровчу діяльність, ми розглядаємо спортивно-масові заходи. При цьому технологічною підставою спортивно-масової роботи виступають діяльнісний підхід, нове розуміння освітнього підходу, пріоритет емоційного аспекту фізкультурно-спортивних занять, ефект задоволення і успіху. Ми вважаємо, що формування у студентів аграрних ВНЗ установок на здоровий спосіб життя може бути реалізоване через такі напрями спортивно-масової роботи:

- урізноманітнення фізкультурно-масових заходів спортивної та фізкультурної спрямованості та форм спортивних змагань;
- організація і проведення зустрічей з видатними спортсменами, демонстрація особливостей кожного виду спорту та безмежних можливостей людини, що сприятиме формуванню інтересу до спортивної діяльності;
- створення фізкультурно-масових об'єднань, клубів, гуртків спортивної орієнтації, що дасть можливість долучитися до фізкультурного руху всім бажаючим.

Отже, в умовах вищого навчального закладу, масові фізкультурно-спортивні заходи сприятимуть вирішенню широкого кола завдань фізичного виховання, розвитку студентського спорту та впровадженню здорового способу життя. Окрім цього, вони є методом залучення студентів, аспірантів, викладачів і співробітників до фізичної культури і спорту, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, виховання корисних рухових навичок і умінь, стимулювання інтересу до подальших занять фізичними вправами і спортом, вирішуючи тим самим проблему формування валеологічних цінностей у студентів.

ВИСНОВКИ

Враховуючи, що сучасна вища освіта трансформується на вимогах створення умов для соціального розвитку майбутнього фахівця, підготовки його до сучасних реалій життя та професійної діяльності, спортивно-масова робота виступає як інструмент виховання у студентів валеологічних цінностей.

Результатом освоєння валеологічних цінностей фізичної культури є самоорганізація здорового способу життя, вміння протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища. Будучи підсистемою цілісного освітнього процесу, фізичне виховання також орієнтоване на виконання сучасного замовлення суспільства з підготовки здорового фахівця, здатного організувати і вести здоровий спосіб життя і переносити значні фізичні, психічні та інтелектуальні навантаження.

Формування у студентів інтересу до здорового способу життя і ставлення до здоров'я як найважливішої цінності сьогодні є основними завданнями кафедр фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту: Указ Президента України від 21.10.2005 № 1505/2005. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>.
2. Фізичне виховання – здоров'я нації : Цільова комплексна програма від 01.09.1998 № 963а/98. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/963a/98>.

3. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 № 3808-ХІІ. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*, 1994, № 14, ст.80.
4. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти : аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія. Київ : УБС НБУ, 2012. 402 с.
5. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. № 2 (10). С. 50–55.
6. Захаріна Є.А. Критерії оцінки фізичної підготовленості студентської молоді. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : Матеріали ІV Всеукр. наук.-практ. конф., Львів, 2004. С 132–133.
7. Максимчук Б.А. Теоретичні основи валеологічної підготовки студентів у процесі фізичного виховання. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2012. № 29. С 425–428.
8. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Київ : Наука і техніка, 2008. 556 с.
9. Сабадаш В.І. Роль вищої школи у формуванні валеологічної культури майбутніх фахівців. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології*, ХНТУ, 2014. С. 132–136.
10. Салівон О.В. Підготовка до організації спортивно-масової роботи майбутніх учителів початкових класів як педагогічна проблема. *Наукова скарбниця освіти Донеччини*. 2010. № 1 (6). С. 119–122.
11. Теорія і методика фізичного виховання: в 2 т. Т.1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич, Київ : Олімпійська література, 2003. 391 с.
12. Мартыненко А.В., Валентик Ю.В., Полесский В.А. Формирование здорового образа жизни молодежи (медико-социальные аспекты). Москва, 1988. 189с.

УДК 796.011.3-053.:39(477)

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ТРАДИЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Омельяненко Г. А., Горох О. О.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського 66,
м. Запоріжжя, Україна*

znutmfkit@gmail.com

На основі теоретичного аналізу виявлено, що національне виховання є одним із головних пріоритетів сучасної освіти, його основна мета – виховання свідомого громадянина, патріота, набуття молоддю соціального досвіду, високої культури міжнаціональних взаємин, формування у молоді потреби та уміння жити в громадському суспільстві, духовності та фізичної досконалості, моральної, художньо-естетичної культури. Національне виховання в нашій школі спрямовується на залучення учнів до глибинних пластів національної культури і духовності формування у дітей та молоді національних світоглядних позицій, ідей, поглядів і переконань на основі цінностей вітчизняної та світової культури. При цьому національне виховання здійснюється на всіх етапах навчання в школі, забезпечується всебічний розвиток, гармонійність і цілісність особистості, розвиток її здібностей та обдарованість.

Зазначено, що такий стан проблеми вимагає пошуку більш досконалих форм і методів зміцнення здоров'я дітей. Одним з найбільш ефективних шляхів фізичного виховання дітей, до того ж відповідним вікові, є ігрова

діяльність. відповідно велике соціальне й педагогічне значення проблеми застосування українських національних рухливих ігор у фізичному вихованні школярів і недостатнє її наукове обґрунтування й зумовили вибір теми нашого дослідження. Безперечно, що національна школа, яку відроджуємо в Україні завдяки відновленню повноцінної української державності, зобов'язана мати адекватну їй систему фізичного виховання. Визначено, що максимальний вплив українських рухових ігор як засобу гармонійного розвитку особистості в початковій ланці залежить від оптимально створених педагогічних умов їх організації. Серед них: систематичність проведення ігор упродовж дня; забезпечення взаємодії навчальної та позанавчальної діяльності з фізичного виховання; оптимальне поєднання прийомів і методів педагогічного керівництва грою у її підготовчій, основній і заключній частинах; використання педагогічних методів, адекватних значенню кожного з етапів керівництва грою для гармонійного розвитку особистості школяра.

Ключові слова: фізичне виховання, українські народні традиції, національні засоби, діти молодшого шкільного віку.

UKRAINIAN PEOPLE'S TRADITIONS IN PREPARING THE YEARS OF THE YOUNG SCHOOL AGE

Omelianenko H., Goroh O.

69600, Zaporizhzhya national University, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

znutmokit@gmail.com

On the basis of theoretical analysis, it was discovered that national education is one of the main priorities of modern education, its main goal is the education of a conscious citizen, patriot, the acquisition of young people's social experience, a high culture of interethnic relations, the formation of the needs and abilities of young people in a society, spirituality and physical perfection, moral, artistic and aesthetic culture. National education in our school is aimed at attracting students to the deep layers of national culture and the spirituality of forming national and worldview views, ideas, views and beliefs based on the values of domestic and world culture in children and young people. At the same time, national education is carried out at all stages of school education, providing comprehensive development, harmony and integrity of the individual, development of his abilities and talent.

It is noted that this state of affairs requires finding more advanced forms and methods for improving the health of children. One of the most effective ways of physical education of children, besides the corresponding age, is gaming activity. accordingly, the great social and pedagogical significance of the problem of the use of Ukrainian national mobile games in the physical education of schoolchildren and its inadequate scientific substantiation and led to the choice of the topic of our study. There is no doubt that the national school that we are reviving in Ukraine due to the restoration of the full Ukrainian statehood must have an adequate system of physical education for it.

It is determined that the maximum influence of Ukrainian motor games as a means of harmonious development of personality in the initial link depends on the optimally created pedagogical conditions of their organization. Among them: the systematic conduct of games throughout the day; ensuring the interaction of educational and extra-curricular physical education activities; the optimal combination of techniques and methods of pedagogical guidance in the game in its preparatory, main and final parts; the use of pedagogical methods, adequate to the significance of each stage of the game management for the harmonious development of the student's personality.

Key words: physical education, ukrainian folk traditions, national means, children of junior school age.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена складними процесами українського державотворення, динамічними змінами в суспільно-політичному та соціально-економічному житті країни, які потребують утвердження національної свідомості українців, усіх громадян України. Саме становлення національної держави виявило постійне зацікавлення науковців і громадськості до нової проблеми – формування національної свідомості дітей та молоді, яка є фактором оновлення суспільства. Формування національної свідомості молодших школярів набуває першочергового значення в умовах розбудови незалежної України. Державна національна програма „Освіта” (Україна у ХХІ столітті) визначає головною метою національного виховання ставить успадкування школярами надбань історії свого народу, мови, культури, звичаєвості, духовної моральності. Національне виховання в нашій школі спрямовується на „залучення учнів до глибинних пластів національної культури і духовності формування у дітей та молоді національних світоглядних позицій, ідей, поглядів і переконань на основі цінностей вітчизняної та світової культури” [2]. При цьому національне виховання здійснюється на всіх етапах навчання в школі, забезпечується всебічний розвиток, гармонійність і цілісність особистості, розвиток її здібностей та обдарованість, збагачення на цій основі інтелектуального потенціалу народу, його духовності і культури, виховання

громадянина України, здатного до самостійного мислення, суспільного вибору і діяльності, спрямованої на процвітання України [3,4].

Наукові дослідження в галузі педагогіки і психології виявили найсильніше бажання в дитини – це бажання ігрової діяльності [5]. Дитина рухається під час гри, вона вкладає в неї свою енергію, виявляє творчість та наполегливість. Національні рухливі ігри створюють найкращі умови для формування та удосконалення рухових умінь і навичок, сприяють розвитку тілесних і духовних сил, виховують позитивні риси характеру.

Велику увагу народна педагогіка приділяє методам, які стимулюють виховний процес. До таких методів належать різноманітні ігри – дидактичні, рухливі, драматизовані, а також епізодичні ігрові прийоми [1, 2].

Головний зміст рухливих ігор полягає в тому, що дітям пропонується виконати задачу, яка складається дорослими в певній цікавій ігровій формі. Головна мета – допомогти сформувати фізичну активність дитини. Гра при цьому виступає не тільки як засіб закріплення навичок, але як одна з форм навчання. Кожна гра має свою структуру: зміст, завдання, правила та ігрові дії. Звідси можна побачити, що ігри з правилами беруть свій початок із сюжетно-рольових ігор. Крім нового елемента гри (дидактичної задачі), виділяють й інші новоутворення: мотив рухливих ігор починає все більше орієнтуватися не на процес гри, а на її результати.

Значення народних рухових ігор не обмежується лише виконанням конкретних завдань фізичного розвитку і вдосконаленням особистісних якостей людини. Як елемент культурної спадщини народу, ігрова форма вияву активності людини служила й служить задоволенню її потреб у відпочинку, розвагах, пізнанні світу, фізичному вихованні. Особливо велике значення для фізичного розвитку і гартування дитини мають рухові фізкультурно-спортивні ігри.

Аналіз психолого-педагогічної та фізкультурно-спортивної літератури засвідчує, що народні ігри в системі фізичного виховання застосовуються епізодично. При цьому недостатньо враховуються соціально-культурні та психофізіологічні можливості дітей молодшого шкільного віку. Також немає чіткості в класифікації рухливих ігор за характером рухової діяльності. Основна увага до питань розвитку моторики в дітей із застосуванням цих засобів як з боку науковців, так і практиків, здебільшого зосереджується на іграх з ходьбою, бігом, стрибками та метанням.

Діти молодшого шкільного віку віддають пріоритет саме тим іграм, які у своєму змісті розкривають близькі для них символи та рухові дії. В учнів 3 класу переважають ігри з правилами без сюжетів, ігрові вправи з орієнтацією на досягнення результату, а у хлопчиків – спортивні ігри. Отже, ми бачимо, що в 8-9-річних дітей сюжет або роль у грі повністю відходить на задній план. Із цього віку молодші школярі люблять ігри із суперництвом, які відповідають їхнім психофізичним потребам. Діти, у яких довжина тіла переважає над вагою (низький і середній рівень фізичної працездатності), не перебірливі в рухливих іграх і можуть брати участь у будь-якій запропонованій їм грі. При виборі народних ігор за характером рухової діяльності учителі надають перевагу таким основним видам рухів (ігри з ходьбою, бігом, метанням і стрибками), включаючи їх у систему фізичного виховання для розвитку фізичних (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), розумових і морально-вольових якостей. Бесіди з педагогами підтвердили наші припущення про низький рівень обізнаності вчителів фізичної культури і початкових класів з національними іграми і використанням їх за характером рухової діяльності в системі фізичного виховання для забезпечення розвитку молодших школярів [2].

Послідовне і систематичне навчання учнів різних способів самоорганізації під час проведення народних рухових ігор дозволяє ефективно використовувати час ігор для активного, повноцінного відпочинку дітей і сприяє формуванню рис самоврядування класного колективу, набуття кожним досвіду соціальної взаємодії. Максимальний вплив українських рухових ігор як засобу гармонійного розвитку особистості в початковій ланці залежить від оптимально створених педагогічних умов їх організації, серед яких можемо визначити такі, як: систематичність проведення ігор упродовж дня; забезпечення взаємодії навчальної та

позанавчальної діяльності з фізичного виховання; оптимальне поєднання прийомів і методів педагогічного керівництва грою у її підготовчій, основній і заключній частинах; використання педагогічних методів, адекватних значенню кожного з етапів керівництва грою для гармонійного розвитку особистості школяра [4, 5].

Національна специфіка рухливих ігор проявляється у відтворенні психологічних особливостей народу, його світобачення, моральних норм; у національній мові; у відображенні історії нації, її культури, громадського й побутового життя, традицій, релігійних вірувань, звичаїв; у зв'язках рухливих ігор з національним фольклором; у національній специфіці вираження загальнолюдських ідей добра і справедливості, естетичних поглядів, суспільних інтересів; у любові до природи, до рідного краю, серед яких живе нація.

Отже, українські рухливі народні ігри мають значні виховні можливості, які визначаються їх культурно-історичним походженням та соціальними функціями в дитячому середовищі.

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність впливу народних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати сучасний стан проблеми використання українських народних рухливих ігор в теорії і практиці початкової школи. Визначити особливості впливу рухливих ігор на розвиток фізичних якостей учнів 2-го класу.

Для вирішення поставлених завдань використані методи: аналіз та узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження (теоретичний аналіз стану проблеми дослідження в педагогічній теорії, узагальнення досвіду впровадження національних рухливих ігор та їх впливу на розвиток фізичних якостей молодших школярів); педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; визначення показників фізичної підготовленості (біг 30 м, с; біг, 4 x 9 м, с; стрибок у довжину з місця, см; підтягування, разів (у висі на перекладині – хлопчики; у висі лежачи на низькій перекладині – дівчатка); нахил уперед із положення сидячи, см); методи математичної статистики при обробці результатів дослідження.

На уроках проводилися одна-дві гри в будь-якій частині уроку. У підготовчій частині використовувалися ігри, направлені на організацію дітей, розігрівання організму, удосконалення в різних шикунаннях. В основній частині удосконалювалися рухові навички та вміння в бігу, стрибках, метаннях, рівновазі, лазінні та перелізанні. У заключній частині уроку проводилися спокійні ігри, що не потребують великої уваги, не викликають збудження.

Відповідно до програми, на уроках ми проводили такі рухливі і народні ігри, забави та естафети: „Кіт і миша”, „Подоляночка”, „Вовк і коза”, „Голуб”, „Невід”, „Птахи”, „Гречка”, „Дрібушечки”, „Сірий вовк”, „До своїх прапорців”, „Вудочка”, „Швидко по місцях”, „Ворони”, „У річку гоп”, „Горобчики-стрибунчики”, „Лисиця і курчата”, „На прогулянку”, „М'яч через шнур”, „Вправи з великим м'ячем”, „Вправи з малим м'ячем”, „Стонога”, „Сніжками по м'ячу”.

Також ми доповнювали програмові ігри іншими народними іграми, спрямованими на формування національно-культурної свідомості молодших школярів. Це були ігри такого змісту: Ігри з елементами загальнорозвивальних вправ: „Батько і діти”, „Мак”, „Дрова”, „Адам і Єва”, „Розбите яєчко”, „Шевчик”, „Ой вийтеся, огірочки”, „Боротьба кажана з вітром”, „Кіт потягується”, „Гуси на воді”, „Пташка”, „Мокрий кіт”, „Пузир”, „Боцюн і криниця”. Ігри з ходьбою: „Петре, де ти?”, „Панас”, „Жмурки”, „Підхід варто-вих”, „Звідки ти?”, „Гарбуз”, „Огірочки”, „Міст”, „Нічний марш”, „Дуб чи береза”. Ігри з бігом: „Іду на Ви!”, „Гуси”, „Пень”, „День та ніч”, „Хатина”, „Регіт”, „Дуб”, „Запорожець на Січі”, „Проводи русалки”, „Скажений бугай”, „Рибалки і риби”, „Кіт і миша”, „Квачі парами”, „Доганяй, утікаючи”, „Ворон”, „Горобець”, „Дикі кози”, „Яструб”, „У чаклуна”, „Хрещик”, „Лисиця і заєць”, „Сірий кіт”, „Кавуни”, „Мур”, „Ковбаса”. Ігри із стрибками: „Вовк і кози”, „У довгі лози”, „Шагавай”, „Переправа через річку”, „Струмок”, „Гречка”, „Тинок”, „У річку гоп”, „Спутані коні”, „Півник”. Ігри з метанням: „Бабу перевозити”, „Хто далі кине”, „Влучний стрілець”.

„Захисник фортеці”, „Пошивай”, „Квач з м’ячем”, „Штандер”, „Квочка”, „Круговий”, „На полюванні”, „Мисливець і качки”, „Перепелиця”, „Мушка”, „Шкандибки”, „Бабок”, „У скраклі”. Ігри з елементами прикладних вправ (лазіння, перелізання, перепов-зання): „Дістати сало”, „Стовп”, „Повінь”, „Скелелаз”, „Кубло”, „Незграбний ведмідь”, „Западня”, „Павук”, „Куниця і білки”, „Підвісний міст”, „Тунель”, „Юркий вуж”. Ігри з рівновагою: „Гойдалки”, „Журавель”, „Ластівка”, „Жук”, „Рак-неборак”, „Пересування на бочці”, „Д्रेसування”. Ігри з елементами акробатики. „Краб”, „Каракатиця”, „Перекопи-поле”, „Розпечене колесо”, „Павук”, „Жабка”, „Качалка”, „Дзвін”. Ігри з елементами боротьби: „Буряк”, „Тягти бука”, „Ріпка”, „Коромисло”, „Відьма”, „Бій півнів”, „Кіт у мішку”, „Княжий острів”, „Дружина і татари”, „Перетягування по ливні”. Ігри з елементами танцю: „Сива шапка”, „Женчичок”, „Гоп – скок”, „Метелиця”, „Трійки”.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У дослідженні брали участь 51 учень 2-го класу. Усі учасники експерименту були розділені на дві групи: контрольну - 23 учні (14 дівчинок і 9 хлопчиків); експериментальну – 28 учнів (13 дівчинок і 15 хлопчиків). Уроки фізичного виховання в групах проводились за різними програмами. У контрольній групі уроки проводилися на основі програмового змісту фізичної культури два рази на тиждень. В експериментальній групі зміст уроків будувався на основі використання комплексів українських народних рухливих ігор. На початку дослідження в контрольній і експериментальній групах досліджуваних було проведено тестування рівня розвитку фізичних якостей для визначення рівня фізичної підготовленості молодших школярів. Дослідження показали, що школярі обох груп не мають суттєвої різниці в показниках фізичної підготовленості (табл. 1, 2).

Таблиця 1 – Показники фізичної підготовленості хлопчиків 2-го класу на початку та в кінці дослідження

Показники		КГ		ЕГ		t _{розр}
		М	m	М	m	
Біг 30 м, с	ПЕ	7,30	0,20	7,10	0,25	0,62
	КЕ	6,90	0,10	6,50	0,15	2,22*
	t _{розр}	1,79		2,06*		
Біг 4x9 м, с	ПЕ	13,20	0,80	13,10	0,10	0,12
	КЕ	12,60	0,10	12,20	0,10	2,83**
	t _{розр}	0,74		6,36***		
Стрибок у довжину з місця, см	ПЕ	113,80	1,11	116,10	0,98	1,55
	КЕ	118,80	0,30	121,20	0,60	3,58**
	t _{розр}	4,35***		4,44***		
Підтягування у висі на перекладині, разів	ПЕ	5,80	0,54	6,90	0,25	1,85
	КЕ	6,40	0,20	7,60	0,20	4,24
	t _{розр}	1,04		2,19*		
Нахил уперед із положення сидячи, см	ПЕ	2,80	0,50	3,40	1,30	0,43
	КЕ	3,60	0,80	6,20	0,45	2,76**
	t _{розр}	0,85		2,10*		

Примітка: * - (P<0,05); ** - (P<0,01); *** - (P<0,001)

Таблиця 2 – Показники фізичної підготовленості дівчаток 2-го класу на початку та в кінці дослідження

Показники		КГ		ЕГ		t _{розр}
		М	m	М	m	
Біг 30 м, с	ПЕ	7,70	0,65	7,60	0,30	0,14
	КЕ	7,50	0,30	6,80	0,15	2,09*
	t _{розр}	0,28		2,39*		
Біг 4x9 м, с	ПЕ	14,00	0,60	13,50	0,20	0,79
	КЕ	12,70	0,30	12,30	0,20	1,11
	t _{розр}	1,94		4,24***		
Стрибок у довжину з місця, см	ПЕ	102,10	1,00	102,00	2,00	0,04
	КЕ	105,20	0,78	107,40	0,70	2,10*
	t _{розр}	2,44*		2,55*		
Підтягування у висі на перекладині, разів	ПЕ	5,20	0,80	5,25	0,90	0,04
	КЕ	7,10	0,55	8,40	0,20	2,22*
	t _{розр}	1,96		3,42**		
Нахил уперед із положення сидячи, см	ПЕ	4,20	0,50	4,90	0,80	0,74
	КЕ	4,60	0,80	7,20	0,50	2,76**
	t _{розр}	0,42		2,44*		

Примітка: * - (P<0,05); ** - (P<0,01); *** - (P<0,001)

Найбільший абсолютний приріст серед показників хлопчиків контрольної групи відбувся в показниках нахилу уперед із положення лежачи (28,57%), у хлопчиків експериментальної групи найбільший абсолютний приріст також було зафіксовано у показниках нахилу вперед із положення лежачи (82,35%).

Найбільший абсолютний приріст серед показників дівчаток контрольної групи відбувся в показниках підтягування у висі на перекладині (36,54%), у дівчаток експериментальної групи найбільший абсолютний приріст також було зафіксовано у показниках підтягування у висі на перекладині (60,00%).

Порівняльний аналіз показників наприкінці дослідження (табл. 1, 2) дозволив виявити таке. Так, наприкінці дослідження в показниках бігу на 30 м у хлопчиків контрольної групи і експериментальної груп спостерігались істотні відмінності (t=2,22). За показниками бігу 4x9 м серед хлопчиків контрольної і експериментальної груп наприкінці дослідження було виявлено істотні відмінності (t=2,83). Показники стрибка в довжину та підтягування у висі на перекладині серед хлопчиків досліджуваних груп показали достовірні відмінності (t=3,58 і

4,24 відповідно). Серед показників нахилу вперед із положення сидячи хлопчиків досліджуваних груп також спостерігались достовірні відмінності ($t=2,76$).

Аналіз результатів показав, що наприкінці дослідження в показниках бігу на 30 м у дівчаток контрольної групи і експериментальної груп спостерігались істотних відмінності ($t=2,02$). Показники стрибка в довжину та підтягування у висі на перекладині серед дівчаток досліджуваних груп показали достовірні відмінності ($t=2,10$ і $t=2,22$ відповідно). Серед показників нахилу уперед із положення сидячи дівчаток досліджуваних груп також спостерігались достовірні відмінності ($t=2,76$).

За показниками бігу 4x9 м серед дівчаток контрольної і експериментальної груп наприкінці дослідження не було зафіксовано істотних відмінностей ($t=1,11$).

Використання комплексів українських народних ігор показало, що в учнів експериментальної групи відбувся приріст показників розвитку фізичних якостей порівнянно з показниками контрольної групи.

ВИСНОВКИ

Організація процесу фізичного виховання молодших школярів, використання ефективних засобів впливу на організм дітей, зацікавлення систематичними заняттями фізичними вправами має велике значення для виховання здорового підростаючого покоління. Особливу роль в цьому процесі відіграє виховання фізичних якостей, котрий протікає більш ефективно, якщо його проводити з урахуванням сензитивних періодів розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Дослідженням підтверджено, що рухливі ігри є найбільш адекватною формою занять фізичними вправами і сприяють підвищенню рухової активності дітей. У результаті проведених досліджень встановлено, що використання українських народних ігор на уроках фізичного виховання молодших школярів позитивно впливає на підвищення емоційного фону уроків, на розвиток організму молодших школярів, про що свідчать дані фізичної підготовленості дітей експериментальної групи.

Використання комплексів українських народних ігор показало, що в учнів експериментальної групи відбувся приріст показників розвитку фізичних якостей порівнянно з показниками контрольної групи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дейч О. Ігрова діяльність у вихованні молодших школярів. *Початкова школа*. 2000. №7. С. 37–38.
2. Жилюк В. Підвищення рівня фізичної підготовленості школярів молодших класів в умовах уроку фізичного виховання за допомогою використання комплексів українських рухливих ігор. *Молода спортивна наука України*. Львів, 1998. С. 193–197.
3. Конькова Т.І., Третяк Л.В. До витоків народного виховання. *Традиції і виховання у світовій народній педагогіці*. Ч.1. Рівне, 1995. С. 55–57.
4. Крєвіда І. Рухливі ігри з інтелектуальним навантаженням. *Початкова школа*. 2000. №8. С. 57–58.
5. Левків В. Застосування засобів української народної фізичної культури на уроках фізичної культури дітей молодшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України*. Львів, 1998. С. 188–192.

МОТИВАЦІЯ ТА СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Понікарьова В. Г.

*61000, Харківський інститут фінансів кийського національного торговельно-економічного
університету, Плетнівський пров., 5, м. Харків, Україна*

ponikareva@gmail.com

В основу аналізу покладено критерії, пов'язані із твердженням, що сьогодні різко знизився інтерес студентської молоді до фізичного виховання, здорового способу життя і всього того, що пов'язане із заняттями фізкультурно-масовою та спортивно-оздоровчою діяльністю. Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки конкурентоздатних спеціалістів. На основі аналізу результатів анкетування визначено ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя. Встановлено, що 69,35% опитаних студентів позитивно ставляться до здорового способу життя. Також позитивно ставляться, але не дотримуються (не долучилися до цього процесу) – 30,65%. У результаті дослідження встановлено, що позитивне ставлення студентів до здорового способу життя нижче, ніж позитивне ставлення до фізичного виховання. Більшість студентів, 68,8% відзначили, що у них немає шкідливих звичок. Позитивне ставлення до фізичного виховання спостерігається у 84,8% опитаних студентів; «скоріше позитивне, ніж негативне» – у 15,2%. Вважають себе фізично активними та займаються у спортивних секціях – 23,4%, а тих, хто займаються лише на заняттях у межах навчальної програми, – 37,7%. Задоволених власним рівнем фізичної підготовленості – 40,7%, незадоволених – 59,4%. Результати дослідження не підтверджують даних про те, що зараз спостерігається суттєвий спад інтересу і рівня мотивації студентів до здорового способу життя та фізичного виховання. Для залучення більшої кількості студентів до здорового способу життя, підвищення інтересу і мотивації до занять різними видами спортивно-оздоровчої діяльності, необхідно впровадити в навчальний процес сучасні інноваційні навчальні програми, реалізовувати принцип індивідуального підходу (враховувати побажання та фізичні можливості студентів), проводити різноманітні спортивно-масові заходи та оновлення матеріально-технічної бази навчального закладу.

Ключові слова: інтерес, мотивація, позитивне ставлення, навчальний процес, фізичні якості.

MOTIVATION AND ATTITUDES OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AND HEALTHY LIFE

Ponikar'ova V.

*61000, Kharkov Institute of Finance of the Kiev National Trade and Economic-Economic
University, Pletnivs'kij lane, 5, Kharkiv, Ukraine*

ponikareva@gmail.com

The analysis is based on the assertion that today the students' interest in physical education, healthy lifestyle and all that is associated with physical education, sports and recreation activities has sharply decreased. The main problem of the modern system of higher education is the search for optimal ways of training of competitive specialists. On the basis of the analysis of the results of the survey, determine the attitude of students to physical education and healthy lifestyles. It has been established that 69.35% of the respondents are positive about a healthy lifestyle. Also positive, but not adhered to (not involved in this process) – 30.65%. The study found that the positive attitude of students to a healthy lifestyle is lower than the positive attitude toward physical education. Most students, 68.8%, said they had no bad habits. Positive attitude to physical education is observed in 84.8% of the students surveyed; rather positive than negative in 15.2%. They consider themselves physically active and engage in sports sections of 23.4%, and those engaged only in classes in the framework of the curriculum of 37.7%. Satisfied with their own level of physical preparedness – 40.7%, dissatisfied – 59.4%. The results of the study do not support the evidence that there is currently a significant decline in the level of interest and level of motivation of students to a healthy lifestyle and physical education. In order to attract more students to a healthy lifestyle, to increase the interest and motivation to engage in various types of sports and recreation activities, it is necessary to introduce modern educational curricula in the educational process, to implement the principle of an individual approach (to take into account the wishes and physical abilities of students), to conduct a variety of sports - mass events and renovation of the material and technical base of the educational institution.

Key words: interest, motivation, positive attitude, educational process, physical qualities.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки конкурентоздатних спеціалістів, підвищення рівня фізичної підготовленості та психофізіологічної адаптації студентської молоді до вимог, які висуває їхня майбутня професійна діяльність.

Аналіз «Положення про організацію фізичного виховання й масового спорту у вищих навчальних закладах» свідчить про те, що загалом вони не враховують специфіки навчання та майбутньої професійної діяльності, а також не зорієнтовані на вирішення завдань формування основ здорового способу життя, зміцнення здоров'я студентів, підвищення їхнього фізичного розвитку та формування необхідних фізичних якостей.

Інтенсивність навчального процесу у вищих закладах освіти, збільшення психологічних навантажень на студентів, гостро поставило питання щодо ролі спортивно-оздоровчої діяльності в їхньому щоденному житті. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психологічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентської молоді [1, 2, 8].

За даними науковців 2010-2017, років в Україні спостерігалось погіршення стану здоров'я студентської молоді. Серед захворювань переважають хронічні хвороби. Поширеність серцево-судинної патології збільшилась в 1,9 разу; онкологічні – на 21%; бронхіальної астми – на 39,3%; цукрового діабету – на 11,4%; кожен п'ятий хворіє артеріальною гіпертонією. Спостерігається зменшення кількості студентів, які за станом здоров'я відносяться до основної групи: з 87,4% до 69,2%, кількість підготовчих та спеціальних медичних груп у вищих навчальних закладах зросла від 5,76 % на першому курсі, до 18,68% на четвертому [1, 6, 9].

Зараз зростає суперечність між рівнем соціальних потреб і ефективністю фізичного виховання студентської молоді. Для вирішення цієї проблеми проводиться багато різних досліджень. Зокрема, пропонується удосконалити методи і форми проведення занять [6]; покращити програмно-нормативне забезпечення та посилити професійно-прикладну фізичну підготовку [8]; формувати здоровий спосіб життя; збільшити рухову активність студентів [5, 9]; підвищити інтерес до фізичного виховання, одним із засобів оптимізації фізичного виховання студентів; диференціації та індивідуалізації навчального процесу є організація спортивно-оздоровчих секцій та самостійних занять [1, 6]; удосконалення системи оцінювання рівня фізичної підготовленості [7]; здійснити нове, сучасне методичне забезпечення предмета «Фізичне виховання» [3].

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

В основу аналізу покладено критерії, пов'язані із твердженням про те, що сьогодні різко знизився інтерес студентської молоді до фізичного виховання, здорового способу життя і всього того, що пов'язане із заняттями фізкультурно-масовою та спортивно-оздоровчою діяльністю.

Вирішення проблеми наступності на стику «школа – вищий навчальний заклад» зводиться лише до організації підготовчих курсів, мета яких полягає в тому, щоб підготувати випускників шкіл до вступних іспитів. Але практично не розглядається проблема «комплексної наступності», яка б сприяла фізіологічній, психологічній та соціальній адаптації майбутніх студентів [8].

Для виявлення ставлення студентів до здорового способу життя та фізичного виховання було складено анкету та проведено опитування. У результаті отримані такі дані (табл. 1).

Таблиця 1 – Ставлення студентів до здорового способу життя та фізичного виховання

№	Зміст запитання та варіанти відповідей	Всього студентів (%)	Юнаків (%)	Дівчат (%)
1	2	3	4	5
1.	Ставлення до здорового способу життя			
	Позитивне (дотримуються ЗСЖ)	69,4	62,3	76,4
	Позитивне (але не дотримуються ЗСЖ)	30,6	37,7	23,6
	Байдуже	0	0	0
2.	Наявність шкідливих звичок			
	Відповідь «ні»	68,8	62,3	75,3
	Відповідь «так»	14,3	19,5	9,0
	«Іноді» (випивають або палять)	16,9	18,2	15,8
3.	Ставлення до фізичного виховання			
	Позитивне (усвідомлюють корисність занять)	84,8	83,1	86,5
	Негативне	0	0	0
	Скоріше позитивне, ніж негативне	15,2	16,9	13,5
	Скоріше негативне, ніж позитивне	0	0	0
4.	Вважають себе фізично активним			
	«Так» (займаються в спортивних та спортивно-оздоровчих секціях)	23,4	29,9	16,9
	«Досить» активні (ведуть ЗСЖ)	38,9	35,1	42,7
	Займаються лише на заняттях у межах навчальної програми (за розкладом)	37,7	35,0	40,4
	Ведуть малорухливий спосіб життя	0	0	0
5.	Задоволені рівнем своєї фізичної підготовленості			
	«Так»	40,7	53,2	28,1
	«Ні»	59,4	46,8	71,9
6.	Участь у спортивно-масових заходах, які проводяться у навчальному закладі			
	Беруть участь	27,7	35,1	20,2
	Беруть участь	72,4	64,9	79,8

Аналіз отриманих результатів показує, що 69,35% опитаних студентів позитивно ставляться до здорового способу життя. Також позитивно ставляться, але не дотримуються (не долучилися до цього процесу), – 30,65%.

У результаті дослідження встановлено, що позитивне ставлення студентів до здорового способу життя нижче, ніж позитивне ставлення до фізичного виховання (рис. 1).

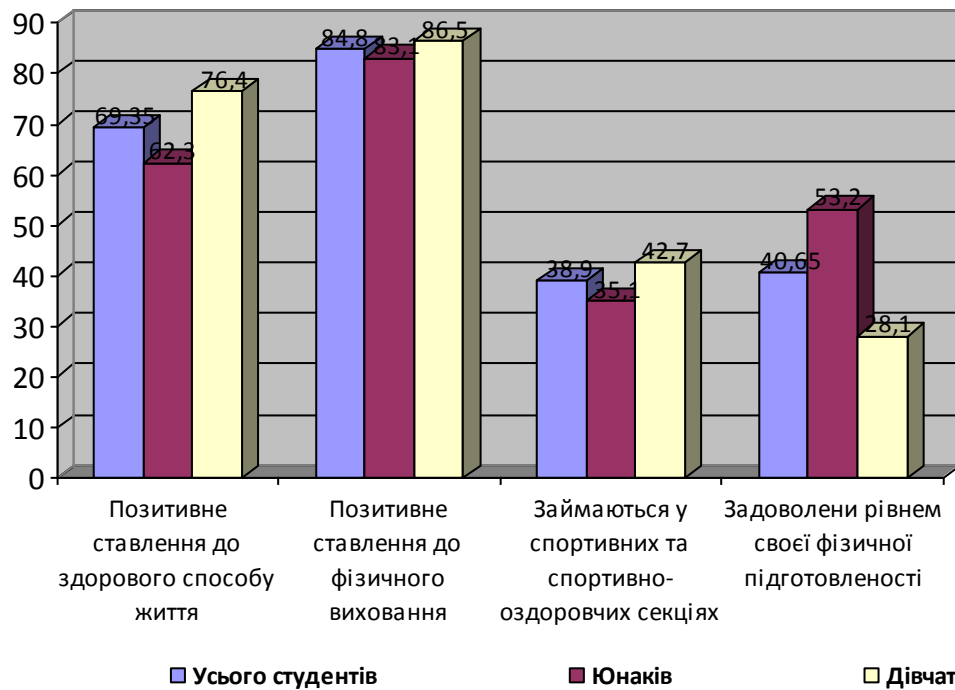


Рис. 1. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя (%)

Більшість студентів, 68,8% (62,3% юнаків та 75,3% дівчат), зазначили, що в них немає шкідливих звичок. Позитивне ставлення до фізичного виховання спостерігається у 84,8% опитаних студентів; «скоріше позитивне, ніж негативне» – у 15,2%. Вважають себе фізично активними та займаються в спортивних секціях 23,4% (29,9% юн. та 16,9% дів.), а тих, хто займаються лише на заняттях у межах навчальної програми – 37,7% (35,0% юнаків та 40,4% дівчат). Задоволених власним рівнем фізичної підготовленості – 40,7% (53,2% юн. та 28,1% дів.), незадоволених – 59,4% (46,8% юнаків та 71,9% дівчат).

Отримані результати свідчать про те, що студенти усвідомлюють корисність здорового способу життя, але з різних причин не дотримуються цих вимог.

ВИСНОВКИ

1. Результати проведеного дослідження не підтверджують даних про те, що зараз спостерігається значний спад рівня інтересу студентів до здорового способу життя та фізичного виховання.
2. Причинами отримання високих позитивних результатів є те, що: *по-перше*, опитування проводилося серед тих студентів, які *відвідують* заняття з фізичного виховання (були присутні); *по-друге*, студенти усвідомлюють позитивний вплив занять з фізичного виховання та здорового способу життя на стан їхнього здоров'я, але з різних причин ще не долучилися до цього процесу; *по-третє*, *бажання* показати себе з найкращої сторони, навіть при проведенні анонімного опитування.
3. Для залучення більшої кількості студентів до здорового способу життя, підвищення інтересу і мотивації до занять різними видами спортивно-оздоровчої діяльності, необхідно впровадити в навчальний процес сучасні інноваційні навчальні програми, реалізовувати принцип індивідуального підходу (враховувати побажання та фізичні можливості студентів), проводити різноманітні спортивно-масові заходи та оновлення матеріально-технічної бази навчального закладу.

Подальші дослідження планується проводити в напрямі підвищення мотивації та ставлення студентів до фізичної культури і здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бедрецька Л. О., Павлось Т.В. До питання мотивації в умовах тестування фізичної підготовленості студентів. *Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя*. Львів, 1999. С. 17–19.
2. Виленский М.Я., Соков Г.М. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2001, №3. С. 2–7.
3. Грибан Г.П. Передумови створення методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2014. № 2 (40). С. 67–71.
4. Гринько В. М. Заняття аеробного характеру та їх можливий вплив на рівень загальної та спеціальної витривалості студентів. *Науковий часопис. НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Київ. 2015. № 12(67)15. С. 42–45.
5. Дичек Т. А. Особенности мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой. URL: [www.rusnauka.com/21 NNP 2010/Sport/70719.doc.htm](http://www.rusnauka.com/21_NNP_2010/Sport/70719.doc.htm).
6. Зубалій Н.Д. Зміст і структура становлення студентів до навчання. *Теоретико-методологічні проблеми совершенствования психологической подготовки менеджеров*. Київ, 2000. С. 108–109.
7. Луценко Л.С., Сутула А.В., Шутєєв В.В., Батєєва Н.П., Мельничук Д.Р. Зміни ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та до оцінки власного здоров'я за період їх навчання у вищому навчальному закладі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2014. № 5(43). С. 35–40.
8. Мунтян В.С. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до здорового способу життя і фізичного виховання. *Науковий часопис.НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Київ. 2013. № 5(30)13. С. 108–113.
9. Сергієнко Л.П. Формування активної свідомості студенток щодо потреби у веденні здорового способу життя. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С.С. Харків : ХХІІІ, 2003. № 16. С. 69–73.

УДК 796.32:796.06:796.012.1–053.66

ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Соколова О.В., Тищенко В.О., Луценко Т.О.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

sokolovaznu@gmail.com

В учнів середнього шкільного віку простежується тенденція до зниження бажання займатися фізичними вправами, особливо на уроках фізичної культури. Тому слід розширювати секційні заняття, на яких учням надається можливість займатися тими спортивними іграми, які їм цікаві, від яких вони отримують задоволення. Метою дослідження є розробка та експериментальне обґрунтування методики проведення секційних занять засобами спортивних ігор зі школярами середнього шкільного віку. Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес секційних занять зі спортивних ігор (баскетбол, волейбол). Суб'єкт дослідження – хлопці

6-х класів Новомиколаївського навчально-виховного комплексу "Загальноосвітня школа I-III ступенів – дошкільний навчальний заклад" Токмацької районної ради Запорізької області. Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку. Для оцінки впливу секційних занять зі спортивних ігор на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку, нами був проведений аналіз динаміки показників фізичної підготовленості хлопчиків 6-х класів. Це дозволило виявити позитивний вплив занять цих спортивних ігор на рухові здібності. Учні контрольної групи відвідували лише уроки з фізкультури, учні експериментальної групи 1 – секцію з волейболу; учні експериментальної групи 2 – секцію з баскетболу. Динаміка початкових і прикінцевих значень фізичної підготовленості контрольної групи протягом дослідження статистично значимої різниці не показала. Хоча загальне покращення за тестами відбулось, крім результату в нахилі тулуба вперед (на початку – $12,2 \pm 0,25$ см, наприкінці дослідження – лише $12,1 \pm 0,48$ см). Усі показники лишились на тому самому функціональному рівні. У школярів 6-х класів, які відвідували секційні заняття зі спортивних ігор, відбулись позитивні зміни за результатами всіх показників фізичної підготовленості протягом дослідження. Результати дослідження рекомендовані для практичного використання в системі фізичного виховання дітей шкільного віку.

Ключові слова: секція, середній шкільний вік, фізична підготовленість, спортивні ігри, баскетбол, волейбол.

THE EFFECT OF SPORT GAMES TRAININGS FOR MIDDLE SCHOOL AGE CHILDREN ON PHYSICAL FITNESS

Sokolova O., Tyshchenko V., Lushchenko T.

69600, Zaporizhzhia national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

sokolovaznu@gmail.com

It was noticed that middle school age students have no desire to exercise or the tendency to exercise dramatically has been diminished, especially in the classes of Physical Education. Therefore, it is necessary to expand the variety of sports and sport activities, in which students are given the opportunity to do those sport games that interest them, from which they enjoy themselves. Therefore, the purpose of the study was to develop and experimentally to establish the methodology of training process in Physical Education classes by means of sport games for middle school age students. The object of the study – the training process in sports games (basketball and volleyball). The subject of the research – sixth grades male students. The target of the research – indicators of physical fitness in middle school age male students. To assess the influence of sport games' training process on the physical fitness of middle-school-age children, we carried out an analysis of the dynamics for sixth grades male students' physical fitness. The analysis revealed the positive effect from sport games training process on the motor ability of students' bodies. The control group students attended only Physical Education classes, whereas students of the experimental group 1 have been involved in volleyball, and students of experimental group 2 – basketball. The dynamics of the initial and final values of the physical fitness of both control groups during the study, statistically significant differences haven't been revealed. Although overall the improvement by tests occurred but result in the torso bend forward (at the beginning – 12.2 ± 0.25 cm, at the end of the study – only 12.1 ± 0.48 cm). All figures remained at the same functional level. Middle school age sixth grades students, who attended sport games' training process several times a week during the study, showed positive changes as a result in all indicators of physical fitness and discipline. A significant amount of the students revealed their desire to continue the sport games training process or any other sport activities after the research was over. Results of the study are recommended for practical use in the system of Physical Education for middle school-age children.

Key words: section, middle school age, physical fitness, sport games, basketball, volleyball.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Низька фізична активність – глобальна проблема сучасного суспільства. Для багатьох українських школярів лише два уроки фізкультури на тиждень – це єдина активність. Хоча достеменно відомо, що аеробна помірна фізична активність протягом 150 хвилин (2 години 30 хвилин) на тиждень знижує ризик передчасної смерті, а також ризик розвитку ішемічної хвороби серця та інсульту, артеріальної гіпертонії, цукрового діабету II типу та депресії.

Зараз все більше усвідомлюється той факт, що традиційні, здавна складені й застосовувані на практиці форми фізкультурно-спортивної роботи зі школярами вже не відповідають сучасним вимогам. Вони, безперечно, повинні бути вдосконалені або замінені більш ефективними. Виходячи з цього, практично у всіх країнах йде інтенсивний пошук нових ідей і підходів до організації фізкультурно-спортивної роботи. Тому в нашому дослідженні обрано тему застосування секційних занять зі спортивних ігор як засіб підвищення фізичної підготовленості. Використання змагально-ігрового методу сприяє успішному накопиченню рухового досвіду, заснованого на тимчасових зв'язках, є наслідком позитивного перенесення.

Отже координаційна спільність зі досліджуваним видом фізичної діяльності, полегшують освоєння програмного матеріалу. Використання змагально-ігрового методу дозволяє вчителю успішно розвивати як загальнофізичну, так і спеціальну підготовку учнів.

На думку більшості авторів, перспективним напрямом вирішення цієї проблеми є залучення дітей і підлітків до занять спортивними іграми в позаурочний час. Важливим при цьому є вивчення особливостей впливу різних видів спортивних ігор на стан основних фізіологічних систем організму, які розвиваються, зокрема стан системи зовнішнього дихання [8].

Під час пошуку інноваційних підходів до організації навчальних занять психологами та фахівцями була виявлена особлива значимість і привабливість для школярів ігрової діяльності. Рухливі і спортивні ігри дозволяють вирішити цілий комплекс важливих завдань у роботі з дітьми та підлітками: задовольнити їх потребу в русі і стабілізувати емоції, навчити володіти своїм тілом, розвинути не тільки фізичні якості, але і розумові, психічні та творчі здібності, моральні якості тощо.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику проведення секційних занять засобами спортивних ігор зі школярами середнього шкільного віку.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес секційних занять зі спортивних ігор (баскетбол, волейбол).

Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку.

Суб'єкт дослідження – хлопці 6-х класів Новомиколаївського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа I-III ступенів – дошкільний навчальний заклад» Токмацької районної ради Запорізької області.

Відповідно до мети дослідження в роботі поставлені такі **завдання**:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в науково-методичній літературі.
2. Розробити методику проведення секційної роботи з використанням спортивних ігор для школярів середнього шкільного віку.
3. Обґрунтувати ефективність розробленої методики.

Поставлені завдання вирішувались на основі вивчення науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду з використанням наступних методів дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за темою дослідження.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Тестування фізичної підготовленості за тестами: біг на 60 м, с; стрибок у довжину з місця, см; піднімання в сід за 1 хв, разів; підтягування на перекладині, разів; човниковий біг 4 x 9 м, с; нахили тулуба вперед з положення сидячи, см [2].
5. Методи математичної статистики.

Фахівцями зазначено, що серед головних державних завдань вдосконалення системи фізичного виховання є орієнтація програмно-нормативних основ системи фізичного виховання на комплекс показників, які характеризують обсяг щоденної рухової активності, рівень фізичного розвитку, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності і фізичної підготовленості [1, 2, 9]. Так, Т.Ю. Круцевич акцентувала увагу на створенні та використанні тестів як об'єктивних, інформативних, надійних, стандартизованих, об'єктивних за кількісною оцінкою, що легко піддаються статистичній обробці та порівняльному аналізу [3, 6]. Тому нами обрано вищезазначені тести.

При обробці експериментальних даних застосовувалися традиційні методи математичної статистики, зокрема, метод середніх величин, вибіркового метод і ряди динаміки [4, 6]. Розраховувалися середнє арифметичне значення, середнє квадратичне відхилення, відносний приріст, критерій вірогідності Ст'юдента.

Відповідно до мети і завдань дослідження з вересня 2017 р. по квітень 2018 р. включно нами проведено обстеження учнів 6 класів, що навчаються в Новомиколаївському навчально-виховному комплексі «Загальноосвітня школа I-III ступенів – дошкільний навчальний заклад» Токмацької районної ради Запорізької області.

У педагогічному експерименті брало участь 34 особи. Учні контрольної групи в кількості 13 хлопчиків відвідували лише уроки з фізкультури, учні експериментальної групи 1 (ЕГ1) відвідували секцію з волейболу – 11 хлопчиків; учні експериментальної групи 2 (ЕГ2) відвідували секцію з баскетболу – 10 хлопчиків. З учнями експериментальної групи додатково тричі на тиждень по 2 академічні години проводилися навчальні заняття, у процесі яких вирішувалися завдання оздоровлення й зміцнення організму, спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості засобами волейболу й баскетболу.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для обґрунтування програми оптимізації фізичної підготовленості в процесі секційних занять волейболом і баскетболом проведено дослідження фізичної підготовленості учнів-волейболістів і баскетболістів 6-х класів порівняно з однолітками, які не відвідували спортивні секції. Це дозволило виявити позитивний вплив занять спортивними іграми на рухові здібності. За показниками фізичної підготовленості всіх школярів на початку нашого дослідження суттєвих розбіжностей між групами не спостерігалось, вони не мали статистично вірогідної різниці (рис. 1).

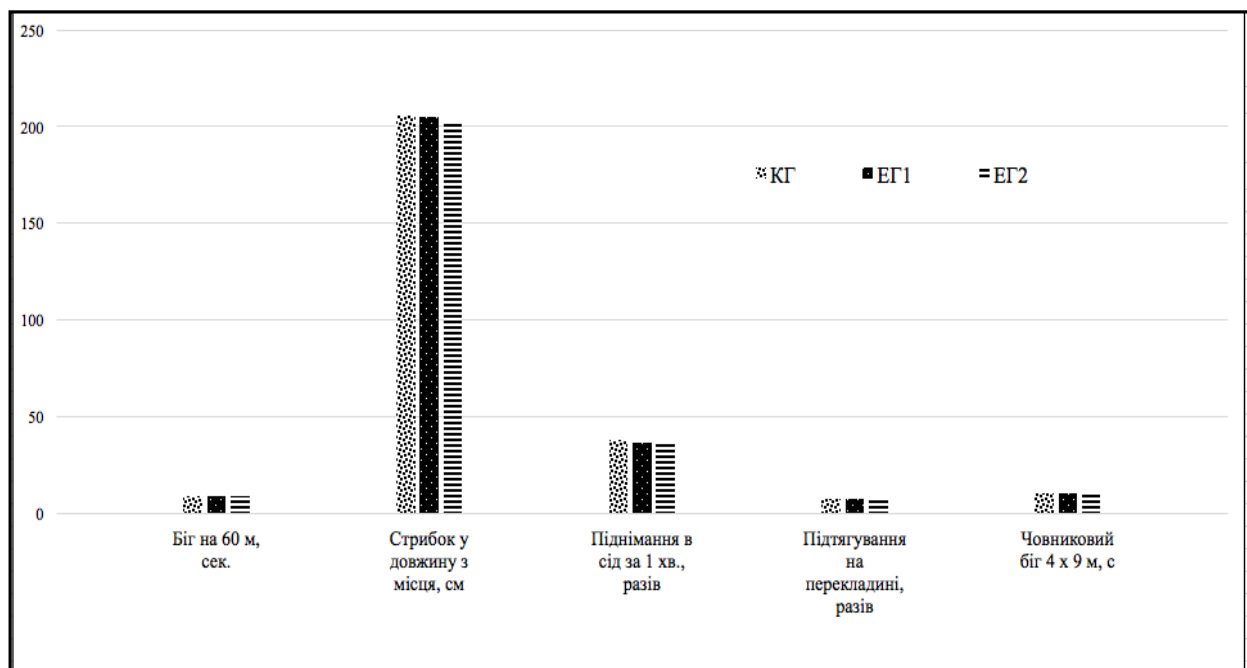


Рис. 1. Показники фізичної підготовленості хлопчиків 6-х класів на початку дослідження

Для оцінки впливу секційних занять зі спортивних ігор на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку нами проведений аналіз динаміки показників фізичної підготовленості хлопчики 6-х класів. Наприкінці педагогічного експерименту було проведено повторне тестування рівня фізичної підготовленості, що виявив таке. За час експерименту в школярів, які склали експериментальні групи ЕГ1 та ЕГ2, спостерігаються кращі результати з різних видів випробувань порівняно з учнями, які входили до контрольної групи (табл. 1).

Таблиця 1 – Динаміка показників фізичної підготовленості хлопчиків 6-х класів, ($\bar{X} \pm m$)

Тести	КГ			ЕГ1			ЕГ2		
	ПД	КД	t	ПД	КД	t	ПД	КД	t
Біг на 60 м, с	9,4±0,16 вище за середній	9,3±0,75 вище за середній	0,13	9,5±0,23 вище за середній	8,9±0,16* високий	2,14	9,3±0,25 вище за середній	8,5±0,22* високий	2,4
Стрибок у довжину з місця, см	206±3,42 високий	208±4,22 високий	0,37	205±2,8 високий	213±2,9 високий	1,98	203±4,1 високий	214±2,9* високий	2,19
Піднімання в сід за 1 хв., разів	38,2±1,4 вище за середній	41,4±2,5 вище за середній	1,12	37,1±2,1 вище за середній	43,5±1,2* високий	2,65	36,3±1,3 вище за середній	45±1,2*** високий	4,92
Підтягування на перекладині, разів	8,1±0,94 вище за середній	8,5±0,82 вище за середній	0,32	7,8±1,1 середній	10,5±0,41* високий	2,3	8,2±1,1 вище за середній	11±0,48* високий	2,33
Човниковий біг 4 x 9 м, с	10,7±0,14 вище за середній	10,9±0,28 вище за середній	0,64	10,6±0,17 вище за середній	10,2±0,1* високий	2,03	10,5±0,18 вище за середній	9,9±0,12* високий	2,77
Нахили тулуба вперед, см	12,2±0,25 вище за середній	12,1±0,48 вище за середній	0,18	12,1±0,89 вище за середній	15±0,98* високий	2,19	12,3±1 вище за середній	15,5±0,9* високий	2,38

Примітка: * - $p < 0,05$; *** - $p < 0,001$ у порівнянні з початком дослідження

Порівнювалися відповідні показники, які було зафіксовані на початку і в кінці дослідження. Результати порівняння вихідних і прикінцевих значень показників фізичної підготовленості хлопчиків усіх груп представлені на рис. 2. У школярів 6-х класів, які відвідували секційні заняття зі спортивних ігор, відбулися позитивні зміни за результатами всіх показників фізичної підготовленості протягом дослідження. У хлопчиків, які відвідували секцію з волейболу ЕГ1, достовірно покращення результатів зафіксовано за тестами: біг на 60 м; піднімання в сід за 1 хв; підтягування на перекладині; човниковий біг 4 x 9 м і нахили тулуба вперед (див. табл. 1, рис.2). Покращення результату відбулося і в тесті стрибок у довжину, але не досягло достовірних змін. Слід зазначити, що засвідчені не тільки кількісні, але й якісні зміни. Так результати тесту біг на 60 м; піднімання в сід за 1 хв.; човниковий біг 4 x 9 м з рівня вище за середній змінилися на високий. В одному й тому самому функціональному класі залишилися вихідні і кінцеві значення результатів тесту стрибок в довжину – показники відповідали високому рівню. За тестом підтягування на перекладині відбувся перехід на клас вище – з рівня середній на високий. Аналізуючи динаміку рівня розвитку фізичних якостей, засвідчено, що у хлопчиків, які відвідували секцію з баскетболу, ЕГ2 відбулися статистично вірогідні зміни за всіма тестами.

Дуже висока достовірність виявлена за тестом піднімання в сід за 1 хв ($p < 0,001$ порівняно з початком дослідження). Якщо на початку дослідження результат склав $36,3 \pm 1,3$ разів, то наприкінці – вже $45 \pm 1,2$ разів. Різниця вихідних і кінцевих даних є статистично достовірною за рештою показників і становила $p < 0,05$. Своєю чергою, в ЕГ2 відбулись якісні зміни за всіма показниками, крім стрибка в довжину (див. табл. 1, рис.2). Аналіз показників фізичної підготовленості хлопчиків 6-х класів у кінці дослідження показав, що статистично достовірні відмінності між кінцевими значеннями показників школярів контрольної групи та експериментальної з секції волейболу виявлені за результатами тестів підтягування на перекладині, човниковий біг 4 x 9 м, нахил тулуба (табл. 1, рис. 2).



Рис. 2. Показники фізичної підготовленості хлопчиків 6-х класів у кінці дослідження

Показники фізичної підготовленості школярів контрольної та експериментальної групи з секції баскетболу статистично відрізнялися за тими самими тестами: підтягування на перекладині, човниковий біг 4 x 9 м, нахил тулуба. При порівнянні двох експериментальних груп статистично значимої різниці не спостерігалось за жодним тестом. Слід зауважити, що в кінці дослідження середньостатистичні значення рівня розвитку показників фізичної підготовленості школярів, які відвідують секційні заняття з волейболу та баскетболу, класифікувалися як високі. У контрольній групі за всіма показниками визначено рівень вищий за середній, крім показника стрибок у довжину.

ВИСНОВКИ

Розроблена та експериментально обґрунтована методика проведення секційних занять засобами спортивних ігор (баскетбол, волейбол) зі школярами середнього шкільного віку довела свою ефективність. Систематичне використання спортивних ігор на уроках фізкультури, у групах продовженого дня, секційних заняттях сприятиме оптимізації рухового режиму, поліпшенню здоров'я, фізичної активності, підвищенню розумової працездатності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дутчак М.В., Круцевич Т.Ю., Трачук С.В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придністров'я*. 2010. № 2–3. С. 116–120.
2. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
3. Круцевич Т.Ю., Трачук С.В. Нормативні основи сучасної системи фізичного виховання різних груп населення України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 184-188.
4. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.
5. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. Київ: КНТ, 2010. 776 с.

6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.
7. Тищенко В.А., Доля О.О. Особливості психофізичного розвитку школярів молодшого віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Зб.наукових праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 5К (61)15. С. 243–246.
8. Тищенко В.А. Спортивные игры как оптимизатор системы внешнего дыхания школьников. Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: межд. науч.-практ. конф. НИУ «БелГУ» ; под общ. ред. И.Н. Никулина. Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2015. С.150–154.
9. Шамардина Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ: Пороги, 2007. С. 266–286.

РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

УДК 616.127-053

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВПЛИВУ ПРОГРАМИ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА СТАН СЕРЦЕВО- СУДИННОЇ СИСТЕМИ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК, ХВОРИХ НА СТЕНОКАРДІЮ

Гостіщев В. М., Столяр С. С.

69000, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

visnik_znu@ukr.net

У дослідженні визначені особливості та проведена порівняльна характеристика впливу комплексної програми реабілітації на функціональний стан серцево-судинної системи у чоловіків та жінок, хворих на стабільну стенокардію. Наведені експериментальні дані свідчать, що реакція серцево-судинної системи на різні методики фізичної реабілітації, які були об'єднані в один комплекс, суттєво відрізняється в чоловіків та жінок. Найбільше це стосується толерантності щодо фізичного навантаження та обсягу роботи, в меншій – до ступені змін частоти серцевих скорочень. Дозована ходьба, ЛФК, вправи лікувальної дихальної гімнастики в комплексній реабілітаційній програмі, викликаючи значні позитивні зміни в загальному стані хворих та безпосередньо ССС, сприяють формуванню в пацієнтів установки на необхідність регулярної фізичної активності реабілітаційної та профілактичної спрямованості, віру в її дієвість і дотримання регулярності занять. Дихальна гімнастика за методикою О. Стрельникової має досить багато плюсів як в позитивному впливі на організм людини, так і з організаційного, економічного та психологічного поглядів. Враховуючи різницю в реакції на засоби фізичної реабілітації у хворих на ішемічну хворобу серця чоловічої та жіночої статі, необхідно індивідуалізувати підбір інтенсивності та часу вправ. Під час групових занять фізичними вправами необхідно проводити їх окремо для чоловіків та жінок.

Ключові слова: стабільна стенокардія, гемодинаміка, серцево-судинна система, навантаження, адаптація, реабілітація.

CHARACTERISTICS OF EFFICIENCY OF THE APPLICATION OF COMPLEX PHYSICAL REHABILITATION IN PATIENTS WITH STABLE STONE CARDIAS

Gostischev V., Stolyar S.

69600, Zaporizhzhia national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

visnik_znu@ukr.net

In research features are certain and comparative description of influence of the complex program of rehabilitation is conducted on the functional state of the cardiovascular system for men and women, patient with a stable angina. The experimental data driven to this research testify that the reaction of the cardiovascular system on different methodologies of physical rehabilitation, that were incorporated in one complex, substantially differs for men and women. Most it touches tolerance on physical activity and volume of work, in less - to the degree of changes of frequency of heart-throbs. Dosed walking, Healing Fitness, exercises of curative respiratory gymnastics in the complex rehabilitation program, causing considerable positive changes in the general state of patients and directly CCC, assist forming for the patients of setting on the necessity of regular physical activity of rehabilitation and prophylactic orientation, faith in her effectiveness and observances of regularity of employments. A respiratory gymnastics on methodology of A. Streknilova has many enough pluses both in positive influence on the organism of man and with organizational, economic and psychological points of view. Taking into account a difference in a reaction on facilities of physical rehabilitation for patients by ischemic heart of sex of men and woman trouble, it is necessary to individualize the selection of intensity and time of exercises. During the group engaging in physical exercises it is necessary to conduct them separately for men and women.

Key words: stable angina pectoris, hemodynamics, cardiovascular system, load, adaptation, rehabilitation.

ВСТУП

Серцево-судинні захворювання відповідальні приблизно за 20 % смертей на Землі (приблизно 17 мільйонів). Це основна причина смерті в економічно розвинених країнах [2, 3, 7, 8, 11].

Сучасний спосіб життя з його стрімким темпом, високим нервово-психічним напруженням висуває до серцево-судинної системи людини значні вимоги, викликає велике, нерідко надмірне навантаження.

При тривалій дії на організм людини факторів ризику (надлишок холестерину, гіпокінезія, гіпертонічна хвороба, стрес і ін.) зазначені захворювання закінчуються інвалідизацією хворого, інфарктом міокарда (ІМ), а в ряді випадків – і його смертю. Тому, незважаючи на істотні досягнення сучасної медицини, захворювання серцево-судинної системи протягом останніх десятиліть міцно займають перше місце в структурі причин смертності населення в Європі, зокрема і в Україні [2, 4, 10].

У європейських країнах питома вага смертності від захворювань системи кровообігу у 2007 р. склала близько 50 %, тоді як в Україні – 63%. Незважаючи на заходи, що проводяться, за даними офіційної статистики в Україні спостерігається поступове збільшення захворюваності і смертності від серцево-судинних захворювань. Цей показник уже у 2009 р. склав 65,2 % (померло 460609 людей). У структурі причин смертності ішемічна хвороба серця (ІХС) і стенокардія займають провідне місце.

Виходячи з викладеного, стає очевидною актуальність реабілітації хворих на ІХС і стенокардію в Україні.

Зараз реабілітацію хворих із захворюваннями ІХС і стенокардією у світі проводять за допомогою медикаментозного лікування і хірургічних втручань на судинах серця – стентерапії і аортокоронарного шунтування [4, 8, 9].

Однак, на думку провідних кардіологів, медикаментозне лікування не дає бажаного ефекту, оскільки медикаменти діють тільки на 1-2 ланки в ланцюзі патогенезу ішемічної хвороби серця. Тому в Україні на даний час для реабілітації хворих на ІХС зі стенокардією все частіше використовують як засоби фізичної реабілітації різні форми лікувальної фізкультури.

В Україні праця із фізичної реабілітації хворих на ІХС і стенокардію небагато, відсутні програми реабілітації цих хворих. Використання для реабілітації хворих з ІХС і стенокардією засобів фізичної реабілітації зумовлене механізмами їх лікувальної дії, які сприяють поліпшенню загальної гемодинаміки та коронарного кровообігу у хворого.

Враховуючи високі показники смертності населення України від захворювань серцево-судинної системи, розробка програм реабілітації хворих на ІХС зі стенокардією набуває особливої актуальності [8, 10].

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження проводилося на базі відділення ІХС та порушень ритму КУ «Обласний центр серцево-судинних захворювань» ЗОР м. Запоріжжя протягом чотирьох місяців.

У дослідженні брали участь 24 пацієнти з діагнозом: ІХС: стенокардія напруження ФКП НКІ. Серед них було 12 чоловіків і 12 жінок віком від 45-55 років. Хворі були підібрані за однаковим функціональним станом. У 8 пацієнтів супутнім захворюванням була гіпертонічна хвороба, у 4 пацієнтів – післяінфарктний кардіосклероз.

Пацієнти були поділені на дві групи: перша (жінки) та другу (чоловіки) за ознакою функціональних показників серцево-судинної системи. Усі пацієнти отримували

медикаментозну терапію, яка включала препарати з груп інгібіторів повільних кальцієвих каналів та нітратів пролонгованої дії. Також проводилося обстеження, яке включало оцінку функціонального стану серцево-судинної системи. Дослідження здійснювалося на велоергометрі Kettler під контролем діагностичної системи Кардіолаб (ХАИ МЕДИКА) в режимі ступінчатого збільшення навантаження з тривалістю кожного ступеня 1 хвилина. Перерви на відпочинок не було. Навантаження завжди починається з 25 Вт і щохвилини збільшується на 5 Вт.

Розроблена методика фізичної реабілітації проводилася 3 рази на тиждень та складалася з таких компонентів: дозована ходьба, дихальна гімнастика за Стрельниковою; проведення масажу спини (погладжування, розтирання прямолінійне, неперервне розминання, лабільна вібрація). Тривалість 10-15 хв; проведення ЛФК (ходьба, біг на місці, різні вправи з розведенням рук і ніг, різні нахили, обтяження в руках гантелі 0,5 кг).

Застосування дозованої ходьби.

Програма фізичної реабілітації обох груп містила дозовану ходьбу, кілометраж якої залежав від функціонального класу стенокардії (в темпі 90 крок/хв протягом 20 хв на відстань 1,5 км, 2 рази на день. У середньому через 6-7 днів, коли зникали негативні реакції серцево-судинної системи (підвищення частоти серцевих скорочень), темп підвищувався на 10 крок/хв.

Застосування методики О.М. Стрельникової. Пацієнти додатково займалися дихальною гімнастикою за методикою О.М. Стрельникової, яка складалася з 6 дихальних вправ: «Долоні», «Вушка», повороти голови – праворуч-ліворуч, «Малий маятник», «Обійми плечі», «Насос». При диханні за методикою О. Стрельникової короткі, як уколи, вдихи відбуваються при стисненні грудної клітки, повітря розподіляється по всіх легеневиx полях, від верхівок до нижніх легеневиx часток, видихи досить обмежені, пасивні. При цьому відбувається повноцінна вентиляція всього об'єму легень, а також тренування мускулатури бронхіального дерева. Більша площа контакту повітря з альвеолами збільшує оксигенацію крові. Вона більше, ніж інші, має системний вплив на організм загалом, покращуючи морфо-функціональний стан всіх систем організму, зокрема серцево-судинної системи, відновлює порушені функції, укріплює весь апарат кровообігу. В умовах стаціонару здійснювалося навчання хворих дихальних вправ. Заняття проводилися з кожним хворим індивідуально з обов'язковим контролем самопочуття АТ та ЧСС до та після дихальної гімнастики. Початкова частота по 4 вдихи за чотири підходи перші чотири вправи («Долоні», «Вушка», повороти голови – праворуч-ліворуч, «Малий маятник»). Щодня кількість вдихів збільшували вдвічі до досягнення «Стрельниківської» сотні (по 32 в три підходи, тобто 96 вдихів). Із третього дня занять виконувався весь комплекс з 6 дихальних вправ, кількість вдихів відповідно до дня занять. З 10-го дня в кожній вправі додавали по 16 вдихів щодня. На 20-й день пацієнти виконували по 1000 (960) вдихів двічі на день. З 5-го дня тренувань хворі робили тільки по 32 вдихи, повний комплекс дихальної гімнастики по 1000 вдихів пацієнти виконували в домашніх умовах двічі на день.

Хворі обох груп отримували також медикаментозне лікування (бетаблокатор – коронал по 5 мг на день або корвітол 25-50 мг 2 рази на день, кардіомагніл 75 мг, еналаприл 10 мг 2 рази на день у хворих з ГХ, сиднофарм 2мг 2 рази на день або кардикет-ретард 20 мг 2 рази на день, торвакард по 20 мг на добу).

Ефективність реабілітаційних заходів оцінювалася до і після курсу реабілітації за характером змін частоти й інтенсивності приступів стенокардії, толерантності до фізичного навантаження, динаміки ЧСС та АТ.

У результаті проведеного дослідження на велоергометрі отримані такі дані: показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) спокою та артеріального тиску (АТ) спокою покращились як у

першій групі так і у другій, ЧСС навантаження ЧСС навант. та АТ навант. залишилося на тому ж рівні. Усе це показує, що навантаження для обох груп було адекватним. У другій групі інтенсивність навантаження в процентах до максимально можливої до дослідження була 22%, після – покращилася на 35%. Загальний обсяг роботи до дослідження склав 134 кілограмметри (кГм), після реабілітації – 166 кГм. У першій групі на початку інтенсивність навантаження була 19%, після дослідження 27%, а загальний обсяг роботи до дослідження 126 кГм, після – 142 кГм. У процентному співвідношенні після дослідження в другій та першій групах покращились: інтенсивність навантаження на 23,8%, а обсяг виконаної роботи – на 16,9%.

Таблиця 1 – Порівняння змін показників велоергометрії під впливом засобів фізичної реабілітації

Показники	Чоловіки		Жінки	
	До дослідження M±m	Після дослідження, M±m	До дослідження, M±m	Після дослідження, M±m
Інтенсивність навантаження, % max	22,30±1,263	35,96±2,353*	19,18±1,269	27,39±1,306*
Загальний обсяг роботи, кГм	134,00±3,220	166,00±5,488*	126,00±3,220	142,00±2,108*

Примітка: * - $p < 0,05$

Показники частоти серцевих скорочень та артеріального тиску суттєво не змінювались, що відображено на графіках, наведених на рис. 1 та рис. 2.

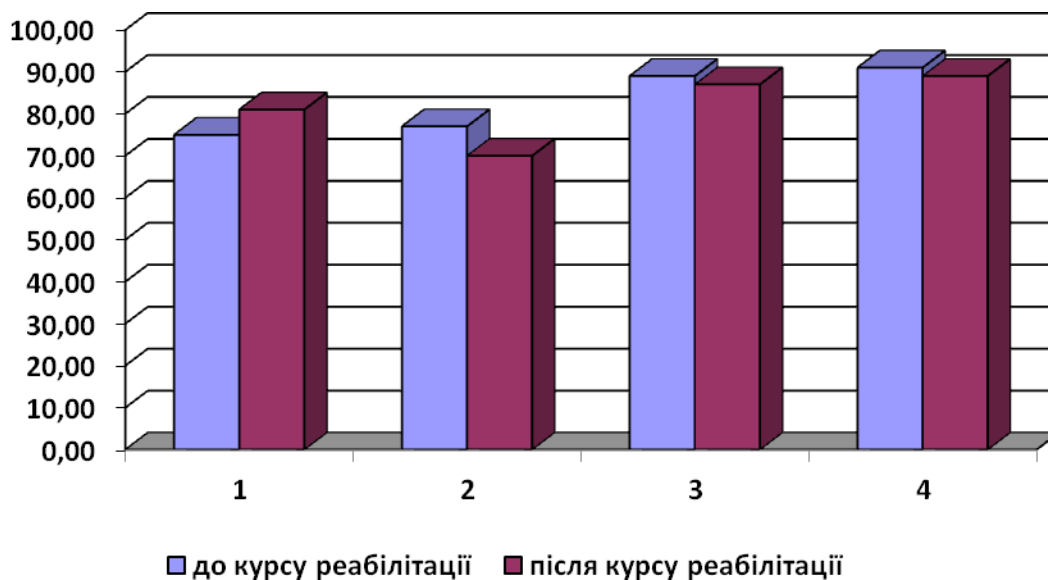


Рис. 1. Показники змінень ЧСС в обох групах до і після реабілітації

Примітка: 1 – ЧСС спокою перша група

2 – ЧСС спокою друга група

3 – ЧСС навантаження перша група

4 – ЧСС навантаження друга група

засвоїли та вивчили подану методику фізичної реабілітації (дихальні вправи, ЛФК, масаж, дозована ходьба), ніж контрольна група, до якої входили чоловіки.

Дозована ходьба, ЛФК, вправи лікувальної дихальної гімнастики в комплексній реабілітаційній програмі, викликаючи значні позитивні зміни в загальному стані хворих та безпосередньо ССС, сприяють формуванню у пацієнтів установки на необхідність регулярної фізичної активності реабілітаційної та профілактичної направленості, віру в її дієвість і дотримання регулярності занять. Дихальна гімнастика за методикою О. Стрельникової має, як бачимо зі сказаного, досить багато плюсів як в позитивному впливі на організм людини, так і з організаційного, економічного та психологічного поглядів. Можливість виконання вправ в побутових умовах має значення не тільки особисто для пацієнта, але й для його членів сім'ї. Отже, можна рекомендувати застосовувати дихальну гімнастику за методикою О. Стрельникової в процесі реабілітації хворих на стенокардію і в постлікарняному етапі.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел показав, що стенокардія є досить розповсюдженим захворюванням, яке значно знижує працездатність, якість і тривалість життя хворих. Розглянуті засоби фізичної реабілітації при стенокардії, зокрема дозована ходьба, теренкур, велотренажери, лікувальна гімнастика, гімнастика у воді, плавання.
2. Результати дослідження свідчать про те, що реакція серцево-судинної системи на різні методики фізичної реабілітації, які були об'єднані в один комплекс, суттєво відрізняється в чоловіків та жінок. Найбільше це стосується толерантності щодо фізичного навантаження та обсягу роботи, найменше – ступінь змін частоти серцевих скорочень. На наш погляд, це зумовлено біохімічною та структурною перебудовою, яка відбувається в жінок протягом клімактеричного періоду.
3. Враховуючи різницю в реакції на засоби фізичної реабілітації у хворих на ішемічну хворобу серця чоловічої та жіночої статі, необхідно індивідуалізувати підбір інтенсивності та часу вправ. Під час групових занять фізичними вправами необхідно проводити їх окремо для чоловіків та жінок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Батрак О.В., Варавіна О.М. Використання дихальної гімнастики для реабілітації студентів із захворюваннями серцево-судинної та дихальної систем. *Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Болонської декларації* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Київ, 2007. С. 180–181.
2. Богдановская Н.В., Маликов Н.В. Динамика адаптивных возможностей организма под влиянием средств физической реабилитации. *Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2005. № 21. С. 80–87.
3. Даценко А.В. Реабілітація хворих на стенокардію: застосування дихальної гімнастики О. Стрельникової в умовах сім'ї. *Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. / за ред. С.С.Єрмакова. Харків, 2009. № 8. С. 49–52.
4. Дегтярьов Ю.П. Рухові режими у осіб з різним рівнем фізичного здоров'я та факторами ризику ішемічної хвороби серця. *Медицинская реабилитация, курортология, физиотерапия*. 2006. № 3. С. 7–10.
5. Добрицька Д.В. Комплексна фізична реабілітація осіб похилого віку при стабільній стенокардії напруження на стаціонарному етапі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3(36). С. 128–131.

6. Дыхательная гимнастика Стрельниковой [Электронный ресурс]. URL: <http://health/familydoctor.ru/journal/index.php-id=32=637.htm>.
7. Жарська Н., Гузій О. Вплив фізичної реабілітації на стан центральної гемодинаміки у осіб з ішемічною хворобою серця (стабільна стенокардія II функціональний клас). *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2009. Вип. 13, т. 3. С. 76–79.
8. Манжуловський В., Мухаммед Алі, Лукасевич І. Серцево-судинні захворювання: сучасні проблеми, методи лікування, реабілітації і профілактики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. № 2. С. 72–75.
9. Марченко О. Ломаковский О. Ключевые компоненты физической реабилитации при вторичной профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 55–60.
10. Михайлов І.С., Лянной Ю.О. Фізична реабілітація хворих на ішемічну хворобу серця зі стабільною стенокардією. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України* : матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених з міжнар. участю. Суми, 2012. С. 268–272.
11. Шмалей С.В. Ефективність дозованого фізичного навантаження для хворих на стабільну стенокардію. *Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2008. Вип. 55, т. 2. С. 307–312
12. Язловецький В.С., Верич Г.Е., Мухін В.М. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. Кіровоград, 2004. 383с.

РОЗДІЛ III. ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

УДК 796.41:796.853.26:796.012.1

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

Булах С. М., Пономарьов В. О., Верітов О. І., Верітова О. С.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

happynew-1976@yandex.ru

Вивчено особливості впливу занять атлетичною гімнастикою на швидкісно-силові здібності дівчат віком 16-18 років, які займаються кіокушинкай карате протягом 6-7 років. Проведено аналіз динаміки показників, що характеризують швидкісно-силові якості дівчат-каратисток. Визначено рівень розвитку гнучкості як однієї з основних фізичних якостей у кіокушинкай карате. Авторами були розроблені спеціальні комплекси вправ атлетичної гімнастики, основною метою яких було не лише поліпшення швидкісно-силових якостей, але й підтримка гнучкості дівчат-каратисток на належному рівні. Вивчено особливості зміни швидкісно-силових якостей спортсменок проводилося в динаміці навчально-тренувального процесу. Це пов'язано з можливістю об'єктивної оцінки ефективності тренувальних занять, і в подальшому плануванні процесу підготовки. На початку експериментальних досліджень в обстежуваних спортсменок реєструвалися досить прийнятні величини досліджуваних показників. Усі обстежувані перебували в досить хорошій спортивній формі, сила і швидкість виконання ударів, а також рівень розвитку гнучкості відповідали рівню підготовки і кваліфікації спортсменок. До закінчення експериментальних досліджень всі показники, що характеризують рівень розвитку гнучкості, швидкісної підготовленості та сили удару, були кращими за отримані на початку експерименту. Використання в тренувальному процесі каратисток віком 16-18 років спеціальних комплексів атлетичної гімнастики позитивно впливає на розвиток швидкісно-силових якостей, при цьому не погіршується одна з основних для цього виду спорту якостей – гнучкість. Наведені дані переконливо свідчать про безумовно позитивний вплив застосування в тренувальному процесі каратисток комплексів атлетичної гімнастики.

Ключові слова: атлетична гімнастика, кіокушинкай карате, каратистки 16-18 років, швидкісно-силові здібності.

INFLUENCE OF ATHLETIC GYMNASTICS ON SPEED-STRENGTH ABILITIES OF ATHLETES SPECIALIZING IN KYOKUSHIN KARATE

Bulakh S., Ponomarev V., Veritov A., Veritova O.

69600, Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

happynew-1976@yandex.ru

Deals with the study of features of influence of the lessons of athletic gymnastics on speed-strength abilities of girls aged 16-18 years in Kyokushin karate for 6-7 years. The authors analyzed the dynamics of indicators of speed-power qualities of girls karatista. A certain level of flexibility as one of the main physical qualities in Kyokushin karate. The authors developed special exercises of athletic gymnastics, whose main aim was not only to improve speed-strength qualities, but also support flexibility girls karatists at the proper level. The study of changes of speed-power qualities of athletes was conducted in the dynamics of the training process. This is due to the possibility of objective evaluation of the effectiveness of the training sessions, and in the further planning of the training process. In early experimental studies in the surveyed athletes checked in quite acceptable values of the studied indicators. All subjects were in good enough shape, strength and speed of strikes and the level of development flexibility consistent with the level of training and qualification of athletes. Until the end of experimental studies, all the indicators characterizing the level of development of flexibility, speed of training and the impact force was best obtained at the beginning of the experiment. Use in the training process karatists at the age of 16-18 years of special complexes of athletic gymnastics is a positive impact on the development of speed-power qualities, while not deteriorating one of the key for this sport qualities – flexibility. These data clearly indicate undoubtedly a positive effect of the application in the training process of karatists complexes of athletic gymnastics.

Key words: athletic gymnastics, Kyokushin karate, karate 16-18 years, speed-strength abilities.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Щороку підвищується рівень розвитку кіокушинкай карате як виду спорту, відкриваються нові можливості людини та резерви її вдосконалення.

Як правило, особи, які лише розпочали заняття кіокушінкай карате, за рік здатні збільшити спортивні досягнення на 30-40%, упродовж наступного року приріст спортивних результатів менший, і далі з кожним роком відзначається тенденція до його зниження [5, 6]. Проте слід зауважити, що окремі спортсмени через 7-8 років регулярних занять в змозі збільшити результати за окремий рік більше, аніж за попередній [2, 7].

Заняття кіокушинкай карате, спрямовані на досягнення високих результатів, супроводжуються істотними змінами не лише морфологічних, а й функціональних показників [3]. Окрім того, важливе значення в досягненні високих спортивних результатів має рівень розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів, рівень розвитку гнучкості каратистів і, звичайно, рівень силових показників [2].

Сьогодні досить велика кількість тренерів з кіокушинкай карате не рекомендують роботу в тренажерному залі через те, що приріст силових показників у значній мірі призводить до зниження показників розвитку гнучкості і швидкості, що може призвести до негативних наслідків безпосередньо на змаганнях [0, 4, 8].

Усі перераховані чинники зобов'язують тренерів-викладачів шукати нових шляхів оптимізації рівня швидкісно-силових якостей каратистів. Актуальність цього питання і стала передумовою для проведення даного дослідження.

У зв'язку з викладеним, метою цієї роботи стало вивчення особливостей впливу занять атлетичною гімнастикою на швидкісно-силові здібності дівчат віком 16-18 років, які займаються кіокушинкай карате.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Відповідно до мети і завдань дослідження з вересня 2016 р. по березень 2017 р. нами було проведено обстеження 16 дівчат-каратисток 16-18 років, які займаються кіокушинкай карате протягом 6-7 років. Усі тренувальні заняття проходили на базі ДЮСШ «Олімпієць».

На початку, в середині і через 6 місяців тренувальних занять у період підготовки у всіх дівчат-каратисток реєструвалися такі показники:

Тести для визначення рівня швидкості: кількість ударів руками з важкої груші за 1 хв; кількість ударів ногами з важкої груші за 1 хв; кількість ударів руками по лаві за 1 хв.

Тести для визначення сили удару: прямий удар рукою по «Кік-тестеру» № 6 (кг); прямий удар ногою по «Кік-тестеру» № 6 (кг).

Тести для визначення рівня розвитку гнучкості: шпагати (поздовжній, поперечний) (см); нахил стоячи на лавці (см).

У процесі обробки отриманих даних визначалися такі показники: M (середня арифметична), m (помилка середньої арифметичної) і t (критерій достовірності Стьюдента).

Усі обстежувані спортсменки, разом із загальноприйнятою програмою тренувальних занять, додатково три рази на тиждень виконували спеціальні комплекси вправ атлетичної гімнастики.

Перший комплекс:

1. Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві – 3x8-10
2. Жим штанги від грудей стоячи – 3x8-10
3. Тяга штанги до живота в нахилі – 3x8-10

4. Підйом штанги на біцепс стоячи – 3x8-10
5. Кросовер – 3x8-10
6. Тяга штанги вузьким хватом до підборіддя стоячи – 3x8-10
7. Присідання зі штангою – 3x8-10
8. Розгинання ніг сидячи – 4x10

Другий комплекс:

1. Жим гантелей лежачи на горизонтальній лаві – 3x8-10
2. Жим гантелей з грудей стоячи – 3x8-10
3. Тяга нижнього блоку до підборіддя стоячи – 3x8-10
4. Підйом рук з гантелями через сторони стоячи – 2x12-15
5. Тяга гантелі до живота в нахилі – 3x10-12
6. Присідання зі штангою на спині – 3x20
7. Випади з гантелями – 3x10-12
8. Гіперекстензія – 3x12-15

Після основного комплексу вправ спортсменки виконували комплекс вправ на розтяжку відразу після роботи в тренажерній залі.

1. Розтягнення тулуба. Мета вправи: вправа призначена переважно для розтягнення передніх м'язів черевного преса, а також грудних м'язів і стегон.
2. Розтягнення підколінних сухожиль. Мета вправи: вправа, як і її варіанти, призначена для розтягнення підколінних сухожиль, двоголових м'язів стегна, сідниць і поперекових м'язів.
3. Бічне потягування в положенні стоячи. Мета вправи: вправа призначена для розтягнення бічних м'язів тулуба.
4. Розтягнення пахових м'язів. Мета вправи: вправа призначена для розтягнення пахових м'язів, а також м'язів внутрішньої частини стегон.
5. Потягування стегна в положенні стоячи. Мета вправи: вправа призначена для сильного потягування квадрицепсів, розташованих у передній частині стегна.
6. Випад з потягуванням стегна. Мета вправи. Вправа призначена для потягування передніх і зовнішніх м'язів стегна, а також сідничних м'язів.
7. Розтягнення для грудей і плечей. Мета вправи. Вправа призначена для інтенсивного потягування пекторальних та дельтоподібних м'язів.

РЕЗУЛЬТАТИ ТА ОБГОВОРЕННЯ

Вивчення особливостей зміни швидкісно-силових якостей спортсменок у динаміці навчально-тренувального процесу є дуже важливим як у зв'язку з можливістю об'єктивної оцінки ефективності тренувальних занять, так і в подальшому плануванні процесу підготовки.

Враховуючи викладене, у дослідженні ми провели аналіз динаміки показників, що характеризують швидкісно-силові якості дівчат каратистом, і визначили рівень розвитку гнучкості як однієї з основних фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху в цьому виді спорту.

Як свідчать дані, наведені в таблиці 1, на початку експериментальних досліджень в обстежуваних спортсменок реєструвалися досить прийнятні величини досліджуваних показників.

Таблиця 1 – Динаміка показників рівня розвитку гнучкості у дівчат-каратисток протягом дослідження ($M \pm m$)

Показники	Початок досліджень	Середина досліджень	Кінець досліджень	% приросту
Шпагат поздовжній, см	$13,29 \pm 1,19$	$12,07 \pm 1,27^*$	$11,46 \pm 1,12^*$	-8,82
Шпагат поперечний, см	$15,03 \pm 1,92$	$13,87 \pm 1,68^*$	$12,90 \pm 1,50^*$	-6,51
Нахил стоячи на лавці, см	$11,45 \pm 1,64$	$12,39 \pm 1,52^*$	$13,11 \pm 1,63^*$	-8,95

Примітка: * – $p < 0,05$ порівнянно з початком експериментальних досліджень.

Так, обстежувані каратистки виконували поздовжній шпагат з відстанню до нульової точки $13,29 \pm 1,19$ см, поперечний шпагат фіксувався як $15,03 \pm 1,92$ см і нахил стоячи на лавці склав $11,45 \pm 1,64$ см.

Водночас, на досить прийнятному рівні реєструвалися й показники, що характеризують рівень розвитку швидкісної підготовленості.

Таблиця 2 – Динаміка показників рівня розвитку швидкісної підготовленості у дівчат-каратисток протягом дослідження ($M \pm m$)

Показники	Початок досліджень	Середина досліджень	Кінець досліджень	% приросту
Удари руками з важкої груші, разів за 1 хв	$49,64 \pm 1,76$	$53,29 \pm 1,44^*$	$55,81 \pm 1,51^*$	10,40
Удари ногами з важкої груші, разів за 1 хв	$38,41 \pm 1,80$	$42,10 \pm 1,76^*$	$44,07 \pm 1,66^*$	14,74
Удари руками по лапі, разів за 1 хв	$45,73 \pm 1,86$	$48,54 \pm 1,63^*$	$51,12 \pm 1,90^*$	10,60

Примітка: * – $p < 0,05$ у порівнянні з початком експериментальних досліджень.

Як відомо, в карате якість виконання прийомів і здатність нанесення найбільшого числа ударів перебувають у прямій залежності.

Із таблиці 2 видно, що на початковому етапі експериментальних досліджень, обстежувані спортсменки виконували основні тестові завдання на досить доброму рівні.

Так, кількість ударів руками з важкої груші становила $49,64 \pm 1,76$ разів за 1 хв, кількість ударів ногами з важкої груші – $38,41 \pm 1,80$ разів за 1 хв і удари по лапі реєструвалися в кількості $45,73 \pm 1,86$ разів за 1 хв.

Слід зазначити, що отримані дані підтверджували той факт, що всі обстежувані перебували в досить хорошій спортивній формі, сила і швидкість виконання ударів, а також рівень розвитку гнучкості відповідали рівню підготовки і кваліфікації спортсменок.

Загальновідомо, що в теорії і практиці підготовки каратисток існує думка про нераціональне та надмірне використання в тренувальному процесі засобів атлетичної гімнастики, яке може негативно позначитися на гнучкості та швидкості виконання ударів, а також на рівні технічної підготовленості.

Таблиця 3 – Динаміка показників рівня розвитку сили удару у дівчат-каратисток протягом дослідження ($M \pm m$)

Показники	Початок досліджень	Середина досліджень	Кінець досліджень	% приросту
Прямий удар рукою по «Кік-тестеру» № 6, кг	23,41	27,02*	29,11*	23,10
Прямий удар ногою по «Кік-тестеру» № 6, кг	48,34	54,12*	57,12*	22,22

Примітка: * – $p < 0,05$ у порівнянні з початком експериментальних досліджень.

Виходячи з мети і завдань наведених експериментальних досліджень, ми розробили спеціальні комплекси вправ атлетичної гімнастики, основною метою яких було не лише поліпшення швидкісно-силових якостей, але й підтримка гнучкості дівчат-каратисток на належному рівні. Підтвердженням цього стали і результати, отримані в середині експериментальних досліджень.

Дані, наведені в таблиці 1, свідчать, що вже через три місяці систематичних занять спостерігаються незначні поліпшення результатів, що характеризують рівень розвитку гнучкості.

А саме, при виконанні поздовжнього шпагату відстань до нульової точки складає $12,0 \pm 71,27$ см і є вже вищим за показники, зареєстровані на початку експериментальних досліджень. Відповідно покращилися результати виконання поперечного шпагату до $13,87 \pm 1,68$ см і нахил стоячи на лаві до $12,39 \pm 1,52$ см.

Результати з більш достовірними відмінностями реєструвалися нами при аналізі показників, що характеризують швидкість виконання ударів.

Як свідчать дані, наведені в таблиці 2, в середині експериментальних досліджень у обстежуваних каратисток спостерігається стійка тенденція до оптимізації показників, що характеризують якість виконання прийомів.

На тлі достовірного збільшення кількості нанесення ударів руками з важкої груші до $53,29 \pm 1,44$ разів за 1хв, достовірно поліпшувалися і результати інших тестів. Так, кількість ударів ногами з важкої груші, до середини експериментальних досліджень фіксувалася як $42,10 \pm 1,76$ разів за 1хв, а кількість ударів по лапі вже становила $48,54 \pm 1,63$ разів за 1 хв.

Отже, в середині експериментальних досліджень, нами спостерігається достовірне поліпшення досліджуваних параметрів стосовно швидкісно-силових показників з незначним зростанням гнучкості каратисток.

Необхідно підкреслити, що раціональність пропонованого спортсменкам навчально-тренувального процесу з використанням спеціальних комплексів атлетичної гімнастики спостерігається вже через три місяці систематичних занять.

Своєрідні дані зафіксовані при аналізі досліджуваних параметрів у кінці експерименту.

Слід зазначити, що всі використані в роботі показники змінювалися з позитивною динамікою, але вже з певною стабілізацією темпів зростання.

Дані, наведені в таблиці 1, свідчать, що до закінчення експериментальних досліджень усі показники, що характеризують рівень розвитку гнучкості, були кращими за отримані нами на початку експерименту. А саме, виконання поздовжнього шпагату покращилося на 8,82%, поперечного – на 6,51% і нахил стоячи на лавці – на 8,95%.

Очевидно, що застосовані комплекси атлетичної гімнастики в поєднанні з класичним тренувальним процесом каратисток не сприяють погіршенню однієї з найбільш важливих фізичних якостей для цього виду спорту – гнучкості.

Усупереч певним думкам і сучасним тенденціям розвитку карате, застосування в тренувальному процесі каратисток комплексів атлетичної гімнастики не лише не продемонструвало негативного впливу на швидкість виконання ударів, а навпаки, сприяло істотному покращанню досліджуваних параметрів.

Так, кількість ударів руками з важкої груші зросла з $49,64 \pm 1,76$ разів за 1 хв до $55,81 \pm 1,51$ разів за 1 хв або на 10,40%, кількість ударів ногами з важкої груші з $38,41 \pm 1,80$ разів за 1 хв до $44,07 \pm 1,66$ разів за 1 хв або на 14,74% і кількість ударів по лапі достовірно покращився з $45,73 \pm 1,86$ разів за 1 хв до $51,12 \pm 1,90$ разів за 1 хв або на 10,60%.

Отже, наведені дані переконливо свідчать про безумовний позитивний вплив застосування в тренувальному процесі каратисток комплексів атлетичної гімнастики, які сприяли не лише розвитку швидкісно-силових якостей, а й незначному зросту гнучкості.

Отримані матеріали можуть бути використані тренерами-викладачами з карате в тренувальному процесі з дівчатами-каратистками 16-18 років.

ВИСНОВКИ

1. На початку експериментальних досліджень у дівчат-каратисток віком 16-18 років відзначається досить прийнятний для цього виду спорту рівень розвитку гнучкості та швидкісно-силових якостей.
2. Використання в тренувальному процесі каратисток віком 16-18 років спеціальних комплексів атлетичної гімнастики позитивно впливає на розвиток швидкісно-силових якостей, при цьому не погіршується одна з основних для цього виду спорту якостей – гнучкість.
3. Аналіз результатів експериментальних досліджень дозволяє констатувати, що запропонована програма тренувальних занять дівчат каратистом віком 16-18 років із використанням спеціальних комплексів атлетичної гімнастики може бути рекомендована для практичного використання тренерами-викладачами при роботі зі спортсменками даної вікової категорії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Галимский В. А. Влияние элементов техники каратэ на функциональное состояние и физическую подготовленность курсантов летной академии. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 1. С. 43–47. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2015_1_10.
2. Кан Ю. Б. Підвищення рухової активності студентів ВНЗ у процесі занять карате-до. *Педагогічний альманах*. 2014. Вип. 23. С. 157-163. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm_2014_23_27.
3. Кіндзер Б. М. Швидке відновлення показників серцево-судинної системи після значних психофізичних навантажень в кіокушинкай карате з допомогою ката «Санчін». *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2015. № 1. С. 30-34. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/hsr_2015_1_13.
4. Кіндзер Б., Загорбенський Л. Становлення та розвиток Кіокушинкай карате. *Спортивна наука України*. 2015. № 4. С. 36-42. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU_2015_4_6.
5. Кучеренко В. С., Добровольская Н. А., Аматыни Н. А., Демченко П. С. Формирование психофизических состояний у спортсменов на различных этапах подготовки в традиционном каратэ-до. *Питання експериментальної та клінічної медицини*. 2013. Вип. 17, Т. 2. С. 42-52. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pekm_2013_17_2_11.
6. Литвиненко А. Н. Техничко-тактические стили ведения спортивного поединка в годзюрю карате. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(4). С. 105-108. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118\(4\)_26](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118(4)_26).
7. Мудрик І. П., Федина Н. І., Хабалюк Н. Р. Часові моделі техніки змагальних вправ спортсменів з карате-до на різних етапах спортивної підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 2. С. 67-71. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2013_2_15.
8. Стрикаленко Є. А., Гузар В. М., Шалар О. Г. Проблема травматизму в кіокушин карате. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2016. № 4. С. 73-77. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/hsr_2016_4_16.

АНАЛІЗ І ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЗАХИСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ ЗНУ

Горбуля В. О., Горбуля В. Б., Горбуля О. В.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,
м. Запоріжжя, Україна*

vgorbula@gmail.com

Проаналізовані літературні й науково-методичні джерела з проблем розвитку і вдосконалення захисних дій баскетболістів студентських команд. Визначений початковий рівень техніко-тактичних дій баскетболістів ЗНУ у захисті. Для цього запропоновано наступні тести: човниковий біг 91 м, переміщення в захисній стійці, ТТД в захисті під час гри 1x1, ТТД в захисті під час гри 3x3, штрафні кидки, дистанційні кидки. Представлені на початку дані говорять про низькі показники техніко-тактичних дій студентів баскетболістів у захисті. Після цього була розроблена й застосована тренувальна і підтримувальна система захисту, яка опиралася на інтервальний метод. Методичний зміст занять був спрямований на розвиток адаптаційних процесів при субмаксимальних навантаженнях у баскетболістів при грі в захисті за допомогою системи вправ «форчекінг» (надщільне тримання гравця) в процесі підготовки до основних ігор серед університетських команд. В основі рекомендованої системи лежить вправа «човник». Використовували «човник 1x1, 2x2, 3x3 та 5x5». Суть цієї вправи в тому, що атака на щит триває тільки до першого кидка в кошик. Після кидка, досяг він цілі чи ні, гравець або гравці, що оволоділи м'ячем, який відскочив, атакують протилежний щит. Гравець чи гравці, які не змогли оволодіти м'ячем, стають захисниками і протидіють нападникам, чинячи їм шалений опір.

Дослідженнями підтверджено ефективність використання тренувальної системи захисту «форчекінг». На протязі всього експерименту результати всіх тестів покращилися. Достовірні відмінності після шести місяців тренування були виявлені в чотирьох тестах. Виявлена динаміка розвитку техніко-тактичних дій у захисті: протягом усього підготовчого періоду відбувається поступове збільшення показників у захисті, які досягають свого найвищого рівня наприкінці експерименту.

Створення мікроклімату змагань при виконанні комплексу вправ «форчекінг» допомогло збільшенню приросту працездатності баскетболістів і мобілізації функціональних резервів їх організму.

Ключові слова: баскетболісти, захист, ЗНУ, студентська команда, техніко-тактична підготовка, фізична підготовка, методи та засоби тренування.

ANALYSIS AND WAYS OF INCREASING EFFICIENCY OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIVITIES IN PROTECTION OF BASKETBALLISTICS STUDENT TEAM ZNU

Gorbulya V., Gorbulya V., Gorbulya A.

69600, Zaporizhzhya National University, Zaporizhzhya str. 66, Zaporizhzhya, Ukraine

vgorbula@gmail.com

Analyzes literary and scientific-methodical sources on problems of development and improvement of protective actions of basketball players of student teams. The initial level of technical and tactical actions of basketball players of ZNU in defense is determined. For this purpose, the following tests were proposed: shutter run 91 m, movement in a protective rack, TTD in defense during the game 1x1, TTD in defense during the game 3x3, free throws, remote throws. Presented at the beginning of the data indicate a low rate of technical and tactical action of basketball students in defense. After that, a training and supporting protection system based on the interval method was developed and applied. The methodological content of the classes was aimed at the development of adaptation processes under submaximal loads of basketball players while playing in defense with the help of a system of exercises «percheking» (super-tight holding of the player) in the process of preparing for the main games among the university teams. The basis of the recommended system is the "shuttle" exercise. Used "shuttle 1x1, 2x2, 3x3 and 5x5". The essence of this exercise is that the attack on the shield only lasts until the first throw into the basket. After a throw, he has reached the goal or not, the player or players who captured the ball that bounced attack the opposing shield. A player or players who have not been able to master the ball, become defensemen and counteract the attackers, imbuing them with fierce resistance.

The research confirms the effectiveness of the use of the training system for «forcing». Throughout the experiment, the results of all tests have improved. Significant differences after six months of training were revealed in four tests. The dynamics of the development of technical and tactical actions in defense is revealed: during the whole preparatory period a gradual increase of the indicators of protection occurs, reaching its highest level at the end of the experiment.

The creation of a climate competition in the exercise of the "percheking" exercises helped increase the growth of basketball players' performance and mobilize the functional reserves of their body.

Key words: basketball players, defense, ZNU, student team, technical and tactical preparation, physical training, methods and means of training.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Баскетбол неуклібно рухається в бік інтенсифікації всіх його елементів: швидкості кидків і передач, переміщенню гравців з м'ячем і без нього, збільшення швидкості гри за рахунок зменшення часу на одну атаку.

За останні роки значно розширився арсенал «бойових» прийомів гри та покращилася виконавча майстерність баскетболістів Зріс атлетизм спортсменів і динамізм самої гри. Сьогодні підготувати висококласного спортсмена можливо лише застосовуючи сучасні методи тренування, які враховують анатомо-фізіологічні особливості спортсмена, найновіші теоретичні основи виду спорту, психологічні питання управління процесом тренування, тощо.

Але незважаючи на це, баскетбол має досить серйозні проблеми, які стримують його розвиток і популярність ці проблеми полягають у багатьох аспектах – у технічній підготовленості, в організації захисту та нападу, в тактичній, психологічній підготовці гравців [1, 2].

Баскетбол – складна спортивна гра. Однією з її характерних рис є те, що спортивний результат залежить значною мірою від технічних і тактичних дій, що проявляються спортсменами в захисті. На жаль, захист є одним зі слабких місць деяких вітчизняних баскетбольних клубів. Причини слабкої гри будь-якої команди в захисті слід шукати, насамперед, у недосконалості індивідуальної майстерності баскетболістів. Чим вища індивідуальна майстерність спортсменів у захисті, тим досконалішим будуть командні дії всього колективу.

Сучасний баскетбол з його вимогами швидкостями вимагає від захисника великого рухового діапазону [3, 4, 5]. Йому потрібно застосовувати всю вправність, спритність, силу, стрибучість, щоб встигнути за гравцями нападу, вибити м'яч у дріблера, оволодіти неконтрольованим м'ячем, устигнути накрити м'яч, спрямований у кошик і т. д.

Але стати баскетболістом, який вміє ефективно застосовувати активні форми захисту, можна, лише засвоївши школу пресингу, де гравець навчиться протистояти супернику в жорсткій безкомпромісній боротьбі один на один з партнерами, які грають в такому ж цейтноті, і, водночас, вміють своєчасно прийти на допомогу один одному.

Знання в цьому напрямі дозволять удосконалювати цей вид підготовленості, здійснюючи контроль над динамікою розвитку. Зазначені міркування свідчать про актуальність пошуку ефективних шляхів керування за станом тренуваності баскетболістів у захисті [2, 6].

Провідними спеціалістами баскетболу відзначається значне зниження якості гри студентських команд, особливо це стосується якості гри в захисті.

Контроль якості гри команди й кожного гравця у всіх її компонентах є найважливішою умовою прогресу в баскетболі. Однак використовувані в практиці системи оцінки ефективності ігрових дій баскетболістів не враховують багато важливих моментів в індивідуальних і командних діях гравців.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Вирішення проблеми підвищення ефективності захисних дій у баскетболі вимагає вдосконалювання навчально-тренувального процесу для підготовки універсальних гравців високої кваліфікації, що вміють рівною мірою виконувати наявні в арсеналі баскетболіста прийоми, як при нападаючих, так і захисних діях. Водночас слід зазначити, що в захисних діях у сучасному баскетболі є істотні недоліки.

Мета дослідження – розробити і обґрунтувати ефективні засоби і методи вдосконалення техніко-тактичних дій баскетболістів у захисті.

Завдання:

1. Визначити засоби і методи вдосконалення техніко-тактичних дій в захисті баскетболістів студентської команди ЗНУ.

2. Вивчити рівень розвитку техніко-тактичних дій у захисті баскетболістів команди на початку і в кінці експерименту.
3. Дослідити динаміку росту показників техніко-тактичних дій у захисті баскетболістів у процесі педагогічного експерименту.

Для вирішення поставлених завдань був проведений педагогічний експеримент, у процесі якого використовувалися такі методи дослідження: вивчення і аналіз спеціальної і наукової методичної літератури та нормативної документації; для визначення і оцінки рівня техніко-тактичної підготовленості баскетболістів у захисті застосовувалися наступні тести: човниковий біг 91 м, с; переміщення в захисній стійці, с; ТТД в захисті під час гри 1x1, кількість раз; ТТД в захисті під час гри 3x3, кількість раз; штрафні кидки, кількість влучень; дистанційні кидки, кількість влучень; методи математичної статистики.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

У практиці вдосконалювання індивідуальних якостей захисника в умовах гри на високих швидкостях при жорсткій утомі в сучасному баскетболі рекомендуємо використовувати систему вправ, яка має умовну назву «форчекінг» (надщільне тримання гравця) – тренувальну і підтримуючу систему захисту, яка опирається на інтервальний метод. Інтервальний метод з «діючими» паузами відпочинку і високою інтенсивністю роботи, удосконалює анаеробні здібності.

Інтервальний метод – це повторення нетривалої роботи при суворій регламентації тривалості вправ і пауз відпочинку між повтореннями. Інтенсивність вправи контролюється за ЧСС – до 180 уд/хв. Тривалість вправ циклічного характеру – 1,5-2 хв, спеціальних вправ баскетболістів – 2-3 хв. Паузи відпочинку можуть бути пасивними і активними, їх тривалість регламентується відновленням ЧСС на рівні 120-130 уд/хв. Кількість повторень від 10 до 20 [7].

Більша швидкість нападника й найближча відстань між гравцями змушує захисника грати в середній стійці на майданчику й високій стійці під щитом. Постійний контакт із агресивним нападаючим висуває підвищені вимоги до атлетичної підготовки захисника. Він повинен мати необхідну силу, щоб не уникати атлетичної боротьби.

Можливо, таке тримання супротивника необов'язкове в офіційній грі. Але вправи, об'єднані в цю систему, допоможуть розвинути всі якості, необхідні для сучасного захисника.

Тренер повинен добре пам'ятати, що гравці, освоївши «тримання» супротивника за системою «форчекінг», здатні по своїх фізичних, тактичних і психологічних якостях засвоїти в короткий строк будь-яку командну систему захисту [2, 9].

В основі рекомендованої системи лежить вправа «човник». Суть цієї вправи в тому, що атака на щит триває тільки до першого кидка в кошик. Після кидка, досяг він цілі чи ні, гравець або гравці, що оволоділи м'ячем, який відскочив, атакують протилежний щит. Гравець чи гравці, які не змогли оволодіти м'ячем, стають захисниками і протидіють нападаючим, чинячи їм шалений опір.

1. «Човник 1x1». Гравців ділять на пари. Вправа починається з центру майданчика розігруванням спірного м'яча. Оволодівши м'ячем, гравець атакує щит, обличчям до якого він стояв. Якщо один із гравців робить фол (мається на увазі грубий, навмисний фол), м'яч миттєво кладеться на паркет, його відразу ж підхоплює потерпілий, і атака продовжується. Коли м'яч виходить в аут, гра не припиняється. Оволодівши м'ячем в ауті, гравець виводить його на майданчик, і атака продовжується. Якщо захисник відібрав м'яч, він атакує протилежний щит.

Гра триває 1-2 хв залежно від цілей, запропонованих тренером. Потім ця пара відпочиває, а на майданчик виходить наступна пара. Після контрольного відпочинку серія повторюється. Кількість серій постійно збільшується від 2 до 8-10. Переможцем в одній грі стає гравець, що забив більшу кількість м'ячів (значить, пропустивши менше м'ячів), у серії – той, хто виграв більш мікроматчів.

Пари гравців спеціально підбираються залежно від цілей, що стоять перед тренером. Ставлячи в пари баскетболістів, що мають, приміром, різну швидкість, ми змушуємо більш повільного

гравця рухатися швидше й знаходити способи нейтралізації більш рухливого партнера. Гравці різні по росту також відпрацьовують свої завдання: низькорослі вдосконалюють свої швидкісні якості й правильну гру в боротьбі за м'яч, що відскочив; високорослі – уміння грати на другому поверсі.

2. «Човники 2x2 та 3x3». Вправи виконуються як і в «Човнику 1x1». Команда ділиться по парах або на трійки. Атака на щит повинна тривати не більше 10-12 с. Викликає інтерес боротьба за м'яч, який відскочив, та захисні дії проти групових взаємодій нападаючих («Віддай-вийди», «Двійка», «Трійка», «Хрест» і ін.). Гра дещо втрачає у фізичній напрузі, але психологічна напруга збільшується.

Адже захисникам додається тримання нападника без м'яча, блокування при боротьбі за відскок, груповий відбір м'яча.

Час мікроматчу під час гри «Човник 2x2» 2-3 хв. Кількість мікроматчів і час відпочинку між серіями регулює тренер в залежності від мети, що стоїть перед цією вправою.

Час мікроматчу під час гри «Човник 3x3» 3-4 хв. Число мікроматчів – 3-8 разів.

3. «Човник 5x5». Проводиться за правилами попередніх човників. У цій грі і нападники і захисники повинні показати швидкісну командну гру. Захисники повинні регулярно проводити групове підбирання м'яча, перехоплення, агресивно тримати гравців без м'яча, забезпечити командний підбір м'яча, який відскочив від щита, щосекунди бути готовим до переходу від захисту до нападу і навпаки.

Вправи єдиноборства 1x1 системи «форчекінг» дуже добре застосовувати в підготовчий період, коли закладаються основні фізичні, технічні, психологічні аспекти майбутніх перемог.

Плануючи застосовувати серійні вправи системи «форчекінг», тренер повинен урахувати, що, чергуючи інтенсивність і тривалість виконання вправ, кількості їх повторень і час відпочинку між вправами, можна вирішувати різні цілі.

Виконання короткочасних «порцій» навантаження підсилює анаеробні процеси, які, у свою чергу, стимулюють аеробний обмін під час пауз відпочинку. Саме тому найбільш високі показники серцевої діяльності й споживання кисню спостерігаються не під час виконання вправ, а в інтервалі відпочинку. Після декількох повторень, на третій-четвертій серії, звичайно досягається деякий відносно постійний рівень аеробного обміну, який і зберігається до кінця роботи [6].

Конструкція системи дозволяє розвивати швидкість, стрибучість, силу, швидкісну витривалість, а також уміння діяти тактично і технічно вірно в умовах максимальної швидкості і стомлення, в умовах, максимально обмежених у часі.

Трьома ланками конструкції системи є: «ланка швидкості», «ланка нейтральності», «ланка швидкісної витривалості».

1. «Ланка швидкості». Застосовуючи в тренувальному процесі «ланку швидкості», тренер буде розвивати у спортсменів не тільки баскетбольну швидкість, але й стрибучість, буде удосконалювати у них уміння технічно і тактично вірно діяти в умовах роботи на максимальній швидкості. Тривалість роботи – 60-90с, інтенсивність – 90-95% від швидкісних можливостей спортсмена, ЧСС досягає 180-200 уд/хв, тривалість відпочинку між серіями – 90-120с, кількість повторень вправи – 4-8 разів.
2. «Ланка нейтральності». Застосовується для підтримки на досягнутому рівні функціонального стану організму, ступеня адаптації спортсмена. Тривалість вправи – 90-120с, інтенсивність – 80-85% від можливостей спортсмена, ЧСС досягає 160-170 уд/хв., тривалість відпочинку – 120-150с, кількість повторень – 4-6 разів.
3. «Ланка швидкісної витривалості». Застосовується для розвитку швидкісної витривалості, а також для удосконалення технічних і тактичних навичок в умовах

жорстокого стомлення. Тривалість вправи – 90-120с, інтенсивність – 85-90% від можливостей спортсмена, ЧСС досягає 170-190 уд/хв, тривалість відпочинку – 60-90 с, кількість повторень – 6-10 разів [5].

У підготовчому періоді макроциклу застосовуються «ланки швидкості» і «швидкісної витривалості». У змагальному періоді ланки швидкості й нейтральності, які відіграють роль системи навантажень техніко тактичних дій у захисті, яка забезпечує підтримання досягнутого в підготовчому періоді рівня адаптації. Система вирішує питання адаптації спортсмена до виконання граничних навантажень у захисті, а також вольової підготовки, без якої неможливий сучасний спортсмен.

Для визначення початкового рівня техніко-тактичних дій у захисті баскетболістів збірної команди ЗНУ у вересні 2016 року проведено перше тестування.

Були отримані такі дані (табл. 1). Човниковий біг 91 м студенти-баскетболісти пробігли за $28,66 \pm 0,42$ с, швидкісне переміщення захисника виконали за $36,2 \pm 0,08$ раз.

Таблиця 1 – Показники техніко-тактичних дій в захисті баскетболістів на початку експерименту ($M \pm m$)

№п/п	Показники	Результат
1.	Човниковий біг 91 м, с	$28,66 \pm 0,42$
2.	Переміщення в захисній стійці, кількість разів	$36,2 \pm 0,08$
3.	ТТД в захисті під час гри 1x1, кількість раз	$5,39 \pm 1,12$
4.	ТТД в захисті під час гри 3x3, кількість разів	$12,7 \pm 1,16$
5.	10 штрафних кидків, кількість влучень після 3-ї серії «форчекінг»	$5,6 \pm 1,20$
6.	10 дистанційних кидків, кількість влучень після 4-ї серії «форчекінг»	$4,4 \pm 0,80$

Тест «техніко-тактичні дії (ТТД) в захисті під час гри 1x1» включав в себе відбір м'яча і підбір відскоку кожного гравця в єдиноборстві із суперником. Гра 1x1 на один щит тривала 5 хв, рахувалися показники захисних дій кожного гравця і команди в цілому. Дані заносили в спеціальний протокол, обчислювали середній показник, який дорівнював $5,39 \pm 1,12$ разу.

Тест «техніко-тактичні дії (ТТД) в захисті під час гри 3x3» включав груповий відбір м'яча (перехоплення, зупинка під час ведення). Трійка нападників грала проти трійки захисників. Мета нападників перейти на сторону суперника, виконуючи ведення м'яча та передачі м'яча тільки назад або паралельно руху гравця. Мета захисників – зупинити атаку нападників, не дати їм перейти середину майданчика. Гра тривала 10 хв, фіксували показники захисту кожної трійки. У середньому гравці виконали цей тест $12,7 \pm 1,16$ разу.

Після 3-ї серії «форчекінгу» баскетболісти виконували 10 штрафних кидків, з яких у середньому влучили $5,6 \pm 1,20$ разу, що склало 56%.

Після 4-ї серії «форчекінгу» баскетболісти виконували 10 кидків з дальньої відстані, з яких середньому влучили $4,4 \pm 0,80$ рази, що склало 44%.

Після першого тестування баскетболісти займалися за експериментальною методикою – застосування системи вправ «форчекінг». Для перевірки системи вправ «форчекінг» в кінці підготовчого періоду було проведено тестування.

У результаті експерименту за підсумками контрольних випробувань друге тестування показало, що відбулися істотні зміни в техніко-тактичних діях баскетболістів у захисті (табл. 2).

Таблиця 2 – Динаміка показників техніко-тактичних дій у захисті баскетболістів на кінець підготовчого періоду тренування ($M \pm m, t$)

№ п/п	Показники	Початок експерименту	Кінець підготовчого періоду	Приріст		t
				(ΔY)	(%)	
1.	Човниковий біг 91 м, с	28,66 \pm 0,42	27,72 \pm 0,40	-0,94	3,28	1,62
2.	Переміщення в захисній стійці, кількість разів	36,2 \pm 0,88	38,7 \pm 0,52*	2,5	9,39	2,45
3.	ТТД в захисті під час гри 1x1, кількість разів	5,39 \pm 1,12	6,88 \pm 1,08	1,49	27,6	0,96
4.	ТТД в захисті під час гри 3x3, кількість разів	12,7 \pm 1,16	14,8 \pm 1,11	2,1	18,5	1,31
5.	10 штрафних кидків, кількість влучень після 3-ї серії «форчекінг»	5,6 \pm 0,22	6,9 \pm 0,46*	1,6	16,0	3,14
6.	10 дистанційних кидків, кількість влучень після 4-ї серії «форчекінг»	4,4 \pm 0,56	5,8 \pm 0,60	1,4	14,0	1,71

Достовірні відмінності були виявлені у двох тестах з техніко-тактичної підготовленості баскетболістів, це переміщення в захисній стійці ($t=2,45$), штрафний кидок ($t=3,14$).

Так, баскетболісти на 2,5 рази більше виконали переміщень захисника 38,7 \pm 0,52, що склало 9,39%, на 23,2% покращився результат влучання штрафних кидків (69%), на 1,6 разу більше, чим у першому тестуванні.

В інших тестах також бачимо тенденцію покращання результатів, але достовірності не виявлено. Човниковий біг, 91 м, баскетболісти пробігли на 0,94 с швидше, ніж у попередньому тестуванні 27,72 \pm 0,40с, техніко-тактичні дії в захисті під час гри «човник» 1x1 покращилися на 1,49 одиниць, що склало 27,6%, на 2,1 разу, 14,8 \pm 1,11 (18,5%) більше відбирань м'яча та зупинок атаки нападників виявилось під час гри «човник» 3x3, результат кидків з дальньої відстані рівнявся 5,8 \pm 0,60 рази, що на 1,4 рази більше попереднього тестування і склав 58%.

Незважаючи на те, що штрафні та дистанційні кидки відносяться до нападу, можемо констатувати, що фізична і психологічна адаптація організму спортсменів дозволила значно підсилити гру і в таких елементах атаки, як штрафні й дистанційні кидки.

Наступний етап – це перевірка показників між підготовчим періодом і кінцем експерименту. В таблиці 3 бачимо, що результати продовжують збільшуватися в усіх тестах.

Таблиця 3 – Динаміка показників техніко-тактичних дій у захисті баскетболістів перехідного тестування ($M \pm m$)

№ п/п	Показники	Кінець підготовчого періоду	Кінець експерименту	Приріст	
				(ΔY)	(%)
1.	Човниковий біг 91 м, с	27,72 \pm 0,40	26,84 \pm 0,32	-0,88	3,17
2.	Переміщення в захисній стійці, кількість разів	38,7 \pm 0,52	40,7 \pm 1,00	2,1	5,30
3.	ТТД в захисті під час гри 1x1, кількість разів	6,88 \pm 1,08	7,56 \pm 1,10	0,68	9,88
4.	ТТД в захисті під час гри 3x3, кількість разів	14,8 \pm 1,11	16,6 \pm 1,00	1,8	12,1
5.	10 штрафних кидків, кіл-сть влучень після 3-ї серії «форчекінг»	6,9 \pm 0,46	7,6 \pm 0,77	0,7	7,0
6.	10 дистанційних кидків, кіл-сть влучень після 4-ї серії «форчекінг»	5,8 \pm 0,60	6,2 \pm 0,80	0,4	4,0

Результати за чотири місяці, тобто з підготовчого періоду до закінчення експерименту покращилися: в човниковому бігу на 0,88 с, що склало 3,17%, в переміщенні захисника на 2,1 разу 5,30%, на 0,68 рази більше гравці виконали відборів та підбирань м'яча, що склало 9,88%, на 1,8 разу покращилися групові тактичні взаємодії в захисті трьох гравців, 12,1%. У кидках також відзначена тенденція до поліпшення результатів: влучність штрафних кидків покращилася на 0,7 разу, що склало 7,0%, а з дальньої відстані баскетболісти влучили на 0,4 разу більше, що склало 4,0%.

Якщо в баскетболіста «не тягне» серцево-судинна система, як правило, головною причиною є не кількість часу і серій «форчекінгу», а то, що інтенсивність роботи ще не відповідає можливостям спортсмена на цьому етапі тренування.

У переході до тренувань з використанням системи «форчекінг» є ще одна особливість. Спортсмен має бути переконаний в необхідності колосальної роботи. Тільки в цьому випадку вдасться мобілізувати його фізичні і психічні зусилля на виконання наміченого плану.

Просліджуючи динаміку росту показників техніко-тактичних дій у захисті баскетболістів після першого тестування і наприкінці експерименту, бачимо, що відбулися позитивні зміни в усіх показниках.

Достовірні відмінності були виявлені в чотирьох тестах: човниковий біг ($t=3,42$), переміщення в захисній стійці ($t=4,04$), у техніко-тактичних діях під час гри 3х3 ($t=2,63$) і штрафні кидки після 3-ї серії «форчекінгу» ($t=2,50$). В інших тестах результати покращилися, але достовірних змін не виявлено (табл. 4).

Таблиця 4 – Динаміка показників техніко-тактичних дій у захисті баскетболістів на кінець експерименту ($M \pm m, t$)

№ п/п	Показники	Початок експерименту	Кінець експерименту	Приріст		t
				(ΔY)	(%)	
1.	Човниковий біг 91 м, с	28,66 \pm 0,42	26,84 \pm 0,32*	-1,82	6,35	3,42
2.	Переміщення в захисній стійці, кількість разів	36,2 \pm 0,88	40,7 \pm 1,00*	4,5	12,4	4,04
3.	ТТД у захисті під час гри 1х1, кількість разів	5,39 \pm 1,12	7,56 \pm 0,49	2,17	37,8	1,78
4.	ТТД в захисті під час гри 3х3, кількість разів	12,7 \pm 1,16	16,6 \pm 1,00*	3,90	40,2	2,63
5.	10 штрафних кидків, кількість влучень після 3-ї серії «форчекінг»	5,6 \pm 0,22	7,6 \pm 0,77*	2,0	20,0	2,50
6.	10 дистанційних кидків, кількість влучень після 4-ї серії «форчекінг»	4,4 \pm 0,56	6,2 \pm 0,80	1,8	18,0	1,96

Результати дослідження абсолютного приросту показників техніко-тактичної підготовленості баскетболістів наприкінці експерименту показали: на 1,82 с покращився результат човникового бігу, на 4,5 рази гравці більше виконали переміщень в захисті, на 2,17 разу більше зробили відбирань і підборів м'яча (гра 1х1), на 3,90 разу більше виконали групових відбирань і перехоплень м'яча (гра 3х3), на 2,0 і 1,8 влучань більше стало в кидках зі штрафної і дальньої відстані.

Істотне покращання відносного приросту показників техніко-тактичної підготовленості баскетболістів збірної ЗНУ відбулося по таких показниках: ТТД у захисті під час гри 3х3 – 40,2%, ТТД в захисті під час гри 1х1 – 37,8%, потім у кидках: штрафні – 20,0%, дистанційні – 18,0% і склали (76%) і (60%). На 11,4 покращився відсоток переміщення в захисній стійці і на 6,35% результат човникового бігу.

Аналіз оцінки темпів приросту в кінці експерименту показав, що досягнутий приріст показників техніко-тактичної підготовленості баскетболістів у захисті відбувся за рахунок застосування інтервального методу тренування, спрямований на розвиток адаптаційних процесів при субмаксимальних навантаженнях у баскетболістів.

Отже, експериментально доведено, що на етапі спортивної підготовки баскетболістів система вправ «форчекінг» дає позитивний ефект у розвитку і вдосконаленні техніко-тактичних дій у захисті.

Вправи цього плану здійснюють більш різносторонню дію на організм і, понад це, допомагають вирішувати питання поліпшення технічної і тактичної підготовки гравців в умовах роботи на великій швидкості, жорсткого опору супротивника.

ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури з проблем розвитку і вдосконалення захисних дій баскетболістів, узагальнення досвіду провідних тренерів України, дозволили впровадити в тренувальний процес студентської команди ЗНУ систему захисту «форчекінг».

За допомогою тестів визначено початковий рівень техніко-тактичних захисних дій баскетболістів збірної команди ЗНУ в кінці підготовчого періоду та в кінці експерименту.

Протягом усього експерименту результати всіх тестів покращилися. Достовірні відмінності після двох місяців тренування (підготовчий період) були виявлені у двох тестах, після шести місяців – у чотирьох тестах: човниковий біг, переміщення в захисній стійці, ТТД в захисті під час гри 3x3 і штрафні кидки.

Під час експерименту виявлена динаміка розвитку техніко-тактичних дій у захисті: протягом усього підготовчого періоду відбувається поступове збільшення показників у захисті, які досягають свого найвищого рівня наприкінці експерименту.

Створення мікроклімату змагань при виконанні комплексу вправ «форчекінг» допомагає збільшенню приросту працездатності баскетболістів і мобілізації функціональних резервів їхнього організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола. Київ : Ін. Юре, 2003. 149 с.
2. Коваленко О. П. Методические рекомендации по интенсификации защитных действий в баскетболе. Запорожье : ЗГУ, 1988. 45 с.
3. Краузе Дж. В., Менер Д. Баскетбол – навыки и упражнения. Москва : АСТ Астрель, 2006. 211 с.
4. Фидельский В. В., Кучин В. А. Подготовка студенческих команд по спортивным играм. Минск : Полымя, 1989. 149 с.
5. Гомельский А. Я. Методы сопряженных воздействий. Москва : Физкультура и спорт, 1984. С. 16-28.
6. Банников А. М., Силкин В.А., Костюков В.В. Студенческий баскетбол (планирование, организация и проведение тренировочного процесса). Москва : Физкультура и спорт, 2000. 44 с.
7. Кудимов В. Н. Система оценки эффективности игровых действий баскетболистов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. № 1. С. 16-21.
8. Хромаев З. М., Защук Г. С., Бабушкин В. З. Анализ технико-тактических показателей ведущих команд Украины по баскетболу. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. №4. С.22-26.
9. Павленко Є. Ю. Ефективність техніко-тактичних дій у провідних чоловічих команд з баскетболу. *Молода спортивна наука України: Матеріали ІХ Міжна. Конф.* Львів : 2005. №3. С. 86.

УДК 796.332:796.093 (477)

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КОМАНД АМАТОРСЬКОЇ ЛІГИ УКРАЇНИ З ФУТБОЛУ

Коваленко Ю.О., Дорошенко І.Е.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

visnik_znu@ukr.net

На основі теоретичного аналізу встановлено, що контроль і аналіз змагальної діяльності футбольних команд дозволяє визначити шляхи удосконалення підготовки футболістів з урахуванням встановленої структури техніко-тактичної діяльності.

Аналіз змісту змагальної діяльності футболістів команди аматорської ліги виявив, що всі показники ТТД, які фіксувалися протягом досліджування, виявилися нижчими, порівняно з еталонними показниками. При аналізі індивідуальних дій гравців команди-чемпіона аматорської ліги України, відповідно до їхніх ігрових амплуа, у фінальній грі виявлена тенденція до більш високих показників ефективності індивідуальних техніко-тактичних дій, ніж у суперника. Аналіз показників колективної взаємодії гравців команди-чемпіона в серії з десяти матчів показав, що вони виявилися значно нижчими порівняно з еталонними показниками. Особливо низькі показники, що впливають на результативність команди, зафіксовано в проникаючих атаках.

Розроблено модельні характеристики ефективності змагальної діяльності гравців команд аматорської ліги, що дозволять вдало контролювати ТТД гравців і вносити своєчасну корекцію в дії, як окремих гравців, так команди загалом.

Ключові слова: футбол, аматорська ліга, змагальна діяльність, техніко-тактичні дії, ефективність.

ANALYSIS OF COMPETITIVE TEAM OF THE AMERICAN FOOTBALL TEAM OF UKRAINE

Kovalenko Y., Doroshenko I.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

visnik_znu@ukr.net

On the basis of theoretical analysis it was established that the control and analysis of the competitive activity of football teams allows us to determine the ways of improving the training of footballers, taking into account the established structure of technical and tactical activity.

An analysis of the content of the competitive activity of the football team team amateur league showed that all the indicators of TTD, recorded during the study, were lower, compared with the benchmark. In the analysis of the individual actions of the players of the team-champion of the amateur league of Ukraine, in accordance with their game roles, in the final game the tendency towards higher indicators of the effectiveness of individual technical and tactical actions than the opponent is revealed. Analysis of the indicators of collective interaction between the players of the team-champion in a series of ten matches showed that they were significantly lower than the benchmarks. Particularly low indicators affecting the team's performance are recorded in attacks using penetrating gears.

Model characteristics of the effectiveness of the competitive activity of the players of the teams of the amateur league are developed, which will allow to successfully control the TTD of players and make timely correction in action, both individual players and teams in general.

Key words: football, amateur league, competitive activity, technical and tactical actions, efficiency.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Футбол – один із найбільш популярних та розвинених видів спорту у світі. Змагальна діяльність у футболі характеризується високим рівнем конкуренції між провідними клубними та національними збірними командами, що стимулює фахівців до постійної оптимізації системи підготовки, удосконалювання її окремих компонентів та контролю [1-4].

Одним із таких компонентів, що впливає на ефективне проведення змагальної діяльності, є рівень техніко-тактичної підготовленості гравців та реалізація її в умовах змагальної діяльності [1-4].

Найважливішою вимогою сучасної системи підготовки в командних спортивних іграх більшість вчених називає необхідність взаємозв'язку всіх її елементів із закономірностями становлення спортивної майстерності та основних компонентів ефективного змагального

процесу [1-4], оскільки, саме прагнення до забезпечення ефективної структури останнього визначає завдання і зміст підготовки спортсмена протягом процесу багаторічного спортивного вдосконалення [1-4].

У командних спортивних іграх техніко-тактична підготовка має найбільш складну структуру порівняно з іншими видами спорту. Вона характеризується широким діапазоном індивідуальних і командних дій у захисті, у нападі, при переході від оборони до атаки (від атаки до оборони), пресингу. При цьому важливою умовою реалізації ігрової діяльності є забезпечення взаємодії значної кількості гравців – від 5 до 11 гравців основного складу залежно від виду спорту [1-4].

Тож ефективність управління підготовкою спортсменів зумовлена багатьма чинниками, одним із основних є контроль та аналіз змагальної діяльності. Саме структура змагальної діяльності в тому чи іншому виді спорту відображає рівень технічної та тактичної підготовленості спортсменів.

Узагальнюючи погляди авторів [1-4], констатуємо, що дії гравців у командних спортивних іграх відрізняються різноманітністю, складністю й імпровізацією, що вимагають від гравців високої фізичної та психічної напруженості, зумовленої необхідністю перевершити суперника, який, зі свого боку, також докладає всіх сил, щоб домогтися переваги. Тому успіх гри залежить насамперед від адекватності відображення ситуації у свідомості гравця, здатності вибрати і здійснити раціональне техніко-тактичне рішення в конкретній ігровій ситуації.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Сучасні тенденції розвитку командних спортивних ігор такі, що саме рівень розвитку техніко-тактичної майстерності висуває вимоги до ряду сторін підготовленості і прямо пов'язаний зі спортивним результатом. Здатність реалізації техніко-тактичних умінь, стосовно до сучасних вимог диктує необхідність спрямованого вдосконалення ряду компонентів підготовки і досягнення необхідного рівня технічної, тактичної, фізичної, функціональної підготовленості. У зв'язку з цим необхідний аналіз даних компонентів і визначення ступеня їх значимості для техніко-тактичної майстерності і досягнення спортивного результату.

Якісний аналіз ефективності змагальної й техніко-тактичної діяльності в командних спортивних іграх можливий на основі комплексного використання математичного апарату сучасної науки, практичних і методичних розробок фахівців галузі олімпійського і професійного спорту, заснованих на якісних і кількісних показниках елементарних техніко-тактичних дій і їх комбінаторних поєднань. Характер взаємозв'язку компонентів моделі спеціальної підготовленості дозволяє зробити висновки про наявність трьох напрямів техніко-тактичної вдосконалення футболістів. У процесі вдосконалення виділяють організаційний, медико-біологічний і методичний рівні.

Організаційний рівень удосконалення залежить від педагогічної майстерності тренерського складу. До складу педагогічної майстерності тренера входить високий інтелектуальний рівень, організаторські вміння й комунікативні якості. За умови реалізації цих якостей в колективі будуть створені умови для впровадження методичних принципів вдосконалення системи спортивної підготовки, і, зокрема, техніко-тактичної підготовки.

Контроль і аналіз показників змагальної діяльності в командних ігрових видах спорту здійснювався багатьма спеціалістами [1-4]. У різні роки у футболі ця проблема досліджувалася Е. Ю. Дорошенком [3], В. М. Костюкевичем [4].

Загалом під час теоретичного аналізу проблеми виявлено, що рівень техніко-тактичної підготовленості, який демонструють національні та клубні команди України в умовах змагальної діяльності, потребує удосконалення та залишається актуальною проблемою у досягненні високих спортивних результатів.

Однак, незважаючи на актуальність проблеми, питання визначення показників змагальної діяльності футболістів аматорської ліги України залишається маловивченим. Поки залишаються недостатньо розробленими питання щодо розробок еталонних показників ефективності техніко-тактичних дій футболістів команд аматорської ліги з футболу. Крім цього, недостатньо висвітлені й систематизовані методичні розробки з практичними рекомендаціями щодо покращення техніко-тактичних дій футбольної команди. Усе це слугувало визначенню мети дослідження.

ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – здійснити комплексний аналіз техніко-тактичних дій змагальної діяльності команд аматорської ліги України з футболу.

У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені завдання:

1. Здійснити комплексний аналіз узагальнених командних та індивідуальних показників техніко-тактичних дій футболістів аматорської ліги.
2. Розробити модельні характеристики ефективності змагальної діяльності футболістів аматорської ліги України.

Для комплексного аналізу ТТД футболістів були обрані 10 останніх ігор чемпіонату Дніпропетровської області з футболу (сезон 2016-2017 рр.). Вибір цих ігор пов'язаний з періодом проведення туру, коли всі команди досягли найвищого рівня ігрової активності, і кожна з них мала певну турнірну стратегію.

У дослідженні здійснювався комплексний аналіз техніко-тактичних дій команди ФК «Польот» (с. Котлярівка) – чемпіона аматорської ліги Дніпропетровської області (сезон 2016-2017 рр.). На різних етапах виконання роботи в експериментальних дослідженнях безпосередньо взяли участь 14 футболістів ФК «Польот» (с. Котлярівка) у віці 18-28 років. Паралельно проводився аналіз ТТД інших команд учасниць чемпіонату (14 команд). Загальна кількість проведених обстежень – понад 360.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У таблиці 1 наведені середні значення показників змісту змагальної діяльності футболістів ФК «Польот» за період 10 матчів змагальної діяльності сезону 2016-2017 рр.

Таблиця 1 – Узагальнена характеристика техніко-тактичної підготовленості ФК «Польот» за період змагальної діяльності сезону 2016-2017 рр. ($\bar{x} \pm m$)

Характеристика	Рівень			
	Еталон		ФК «Польот»	
	К-ть	брак, %	К-ть	брак, %
Техніко-тактичні дії (ТТД)	875	21	405,1 \pm 24,7	39
Передачі	387	25	143,2 \pm 12,6	44
Єдиноборства	271	25	126,1 \pm 10,2	44
Удари	24	44	8,9 \pm 0,5	68
Короткі передачі	114	15	83,6 \pm 13,0	36
Середні передачі	193	19	63,4 \pm 16,1	39
Довгі передачі	80	40	27,2 \pm 1,8	64
Передачі вперед	169	28	57,6 \pm 9,8	51
Позитивні передачі	86	20	35,2 \pm 3,9	39
Відбори	69	27	16,3 \pm 1,7	50
Перехоплення	153	19	42,5 \pm 11,0	39
\bar{x}	2420	25,7	1011,0 \pm 56,8	47,4

Відповідно до таблиці 1 середнє значення кількості виконаних техніко-тактичних дій команди відповідало $1011,0 \pm 56,8$, а брак дій склав 47,4%. Якщо порівнювати показник кількості ТТД команди «Польот» з еталонним, то, як бачимо з таблиці 1, він є дещо нижчим.

Орієнтація на ці показники дозволить сформулювати напрями подальшого вдосконалення змагальної діяльності команди загалом.

Проте, як зазначають дослідники, сумарний обсяг техніко-тактичної діяльності не несе достовірної інформації про ефективність окремих техніко-тактичних дій гравців команди і їх вплив на підсумковий результат у матчі.

Отже, якщо індивідуальна техніко-тактична діяльність окремих футболістів команди має тенденцію до зниження, то ефективність командної техніко-тактичної діяльності теж помітно знижується.

Порівнюючи власні дані з командами світового рівня, ми встановили, що передачі м'яча в команд світового рівня складають 73,7% від всієї кількості ТТД. Отримані нами результати цих техніко-тактичних дій значно нижчі – 42%.

Порівнюючи отримані результати з індивідуальними модельними характеристиками футболістів різних амплуа, встановлено, що вони є набагато нижчими, як у загальній кількості, так і за відсотком браку.

Так, нападники за модельними характеристиками мають виконувати 65-80 дій, при браці 12-15 %. За нашими даними ці показники відповідають 34-35 діям, а брак складає 24 %.

Напівзахисники за модельними характеристиками мають виконувати 105-135 дій, брак повинен складати 15-23%. Наші дані відповідають 60-80 діям, при 14-18% браку.

Захисники за модельними характеристиками повинні виконувати 80-130 дій при 10-20% браку, що є значно кращими за отримані нами (кількість дій – 24-68 дій, брак – 13-23).

Перехоплення в команд світового рівня складають від 50 до 51,7%, проте показник досліджуваної команди складає 7%. Також значно нижчим є показник дій по відбору м'яча (у команд світового рівня – 24,1 – 18,8%, досліджувана команда – 2%).

У середньому за гру провідні футбольні команди світу виконують 15 ударів по воротах, брак складає 47,0%, у бразильців – 18, брак – 50,0%. Показник ударів по воротах досліджуваної нами команди склав 4%.

На прикладі матчів нами також отримані результати більш детального аналізу техніко-тактичних дій команд у різних ігрових зонах.

Також під час дослідження проаналізовано характеристики колективних дій футболістів (таблиці 2).

Таблиця 2 – Характеристики колективних взаємодій футболістів команди аматорської ліги України ФК «Польот»

Характеристика	Рівень	
	Еталонний показник	ФК «Польот»
Взаємодія	146	98
Малі групові взаємодії (до 3 осіб)	94	46
Середні групові взаємодії (до 6 осіб)	44	19
Командні взаємодії (понад 7 осіб)	8	3
Проникаючі атаки	48	21
Гострі моменти	21	6

Відповідно до таблиці 2 показники ФК «Польот» у серії з десяти матчів є значно нижчими порівняно з еталонними показниками колективних взаємодій футболістів. Особливо низькі показники, що впливають на результативність команди, зафіксовано у проникаючих атаках,

де показник команди відповідав 21 дії, порівняно з еталонним показником – 48 дій. Така сама ситуація склалася і з кількістю гострих моментів під час гри. Середній показник десяти ігор склав 6,3 дії проти 21 дії еталонного показника.

Ця інформація дає підстави стверджувати, що в команди є резерв підвищення результативності ігор. До числа таких резервних позицій ми відносимо подальше вдосконалення тактики гри в напрямі ефективного застосування фізичних можливостей футболістів шляхом організації проникаючих атак і підвищення гостроти єдиноборств із суперником.

Значення загальної кількості групових взаємодій гравців відповідало $105,4 \pm 3,8$. Кількість проникаючих атак – $20,6 \pm 3,6$. Гострих моментів виявлено $6,3 \pm 1,7$. Загальна кількість ударів відповідала значенню $10,0 \pm 2,0$.

У таблиці 3 подано розроблені нами модельні характеристики ефективності змагальної діяльності футболістів аматорської ліги.

Таблиця 3 – Модельні характеристики ефективності змагальної діяльності футболістів аматорської ліги

Основні параметри ТТД і % ефективності	Низькі значення, %	Середні значення, %	Високі значення, %
Сума ТТД у грі	300-399, менше 21	400-500, 21	700-799, 20
Короткі передачі	100-114, менше 4,5	115-125, 4,5	200-229, 5,5
Середні передачі	60-79, менше 18,0	80-98, 18,0	140-149, 30,0
Довгі передачі	10-14, менше 3,0	15-18, 3,0	25-29, 63,0
Передачі в один пас	90-95	96-100	100-109
Єдиноборства	120-125, менше 19,0	126-130, 19,0	145-154, 35,0
Інтенсивність ведення ігри, ТТД/хв	5,0-5,7	5,8-6,9	8,50-8,99
Ефективність ТТД, %	20-24	25-30	25-29
Надійність ТТД, %	19-24	25-29	45-49
Загальна оцінка ігрової діяльності, %	16-19	20-25	25-29

Отже, розроблені під час дослідження модельні характеристики ефективності змагальної діяльності гравців команд аматорської ліги дозволять вдало контролювати ТТД гравців і вносити своєчасну корекцію в дії, як окремих гравців, так команди загалом.

Ця інформація дає підстави стверджувати, що в команди є резерв підвищення результативності ігор. До числа таких резервних позицій ми відносимо подальше вдосконалення тактики гри в напрямі ефективного застосування фізичних можливостей футболістів шляхом організації проникаючих атак і підвищення гостроти єдиноборств із суперником.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, що стосується проблеми контролю у футболі, свідчить про те, що на даний час можливим є використання великої кількості інформативних показників оцінки змагальної діяльності, розроблених з урахуванням специфіки поведінки гравців різного амплуа – нападників, півзахисників, захисників, воротарів, які розділяють на кілька груп за принципом основної цільової спрямованості – на оцінку індивідуальних, групових і командних дій.

1. Контроль і аналіз змагальної діяльності футбольних команд дозволяє визначити шляхи удосконалення підготовки футболістів з урахуванням встановленої структури техніко-тактичної діяльності.
2. Аналіз змісту змагальної діяльності футболістів досліджуваної команди ФК «Польот» показав, що всі показники ТТД виявилися нижчими, порівняно з еталонними показниками.
3. При аналізі індивідуальних дій гравців, відповідно до їхніх ігрових амплуа фінальної гри в команди-чемпіона ФК «Польот» виявлена тенденція до більш високих показників ефективності індивідуальних техніко-тактичних дій, ніж у суперника (команда «Тополь»). Отже, ми вважаємо, що якщо індивідуальна техніко-тактична діяльність окремих футболістів команди має тенденцію до зниження, то ефективність командної техніко-тактичної діяльності теж помітно знижується.
4. Отримані під час дослідження показники та структура техніко-тактичної діяльності ФК «Польот» фінальної гри відповідно рівням координаційної складності порівняно з еталонними показниками виявилися значно нижчими.
5. Розроблені під час дослідження модельні характеристики ефективності змагальної діяльності гравців команд аматорської ліги дозволять вдало контролювати ТТД гравців і вносити своєчасну корекцію в дії як окремих гравців, так команди загалом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Войтенко С. Порівняльний аналіз змагальної діяльності волейбольних команд із різним рівнем групової ефективності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вип. 1. Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. С. 271–278.
2. Вознюк Т., Драчук А. Контроль змагальної діяльності в баскетболі за часовими інтервалами. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вип. 1. Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. С. 267–271.
4. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: монография. Запорожье : ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013. 436 с.
5. Костюкевич В. М. Показатели технико-тактической деятельности футболистов высокой квалификации на чемпионате Европы 2016 года. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вип. 1. Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. С. 315–322.

УДК 796.412:796.012

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПРОГРАММ АЭРОБНОЙ И СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРНЫХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ «TRX» И «6 DIRECTIONS» НА УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАЛЬЧИКОВ 10-12 ЛЕТ

Кокарев Б. В., Щербий С. А., Шеховцова Е. В., Данильченко С. И.

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина

*69600, Запорожский национальный технический университет, ул. Жуковского, 64,
г. Запорожье, Украина*

kokarevb@gmail.com

В результате исследования выявлено отсутствие достоверных отличий в результатах всех контрольных тестов между испытуемыми, принявшими участие в эксперименте, что говорит об однородности контрольной и экспериментальной групп по составу участников. Экспериментально доказано, что занятия силовыми

упражнениями с постепенно увеличивающейся нагрузкой могут значительно увеличить силовые показатели у мальчиков 10–12 лет. Установлены существенные позитивные изменения силовых показателей физической подготовленности мальчиков 10–12 лет составивших экспериментальную группу, имеющие высокий уровень достоверности по отношению к результатам контрольной группы. У мальчиков экспериментальной группы после 2 месяцев занятий отмечалось увеличение силовых показателей в 4,5 раза большее, чем увеличение аналогичных показателей, произошедшее в контрольной группе. В ходе эксперимента доказана высокая эффективность упражнений, выполняемых на тренажерных приспособлениях «TRX» и «6 Directions», а также построенной на их основе программы аэробного и силового тренинга для мальчиков 10-12 лет. Утверждается, что работа с тренажерными устройствами позитивно сказывается на формировании специфической осанки, быстрейшей стабилизации рациональной техники выполнения силовых упражнений, способности сконцентрироваться на основном усилии. У мальчиков экспериментальной группы, занимавшихся по авторской программе, отмечено более быстрое изменение доли жирового компонента в сторону его уменьшения, а также увеличение процентного содержания мышечной ткани, нежели у мальчиков контрольной группы. Опросом, проведенным после заключительного этапа экспериментального исследования, выявлено, что дети обычно выражают удовлетворенность, как самим тренировочным процессом, так и его результатами.

Ключевые слова: аэробика, силовая тренировка, персональная программа, показатели тренированности.

ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ПРОГРАМ АЕРОБНОЇ ТА СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ «TRX» І «6 DIRECTIONS» НА ЗБІЛЬШЕННЯ СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ ХЛОПЧИКІВ 10–12 РОКІВ

Кокарев Б.В., Щербій С.А., Шеховцова К.В., Данильченко С. І.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

*69600, Запорізький національний технічний університет, вул. Жуковського, 64,
м. Запоріжжя, Україна*

kokarevb@gmail.com

У результаті дослідження виявлено відсутність вірогідних відмінностей в результатах всіх контрольних тестів між досліджуваними, які прийняли участь в експерименті, що говорить про однорідність контрольної та експериментальної груп за складом учасників. Експериментально доведено, що заняття силовими вправами з поступово зростаючим навантаженням можуть значно збільшити силові показники у хлопчиків 10-12 років. Встановлено суттєві позитивні зміни силових показників фізичної підготовленості хлопчиків 10-12 років, які склали експериментальну групу. Вони мають високий рівень достовірності по відношенню до результатів контрольної групи. У хлопчиків експериментальної групи після 2 місяців занять відзначалося збільшення силових показників у 4,5 рази більше, ніж збільшення аналогічних показників, що сталося в контрольній групі. Під час експерименту доведено високу ефективність вправ, виконуваних на тренажерних пристроях «TRX» і «6 Directions», а так само побудованої на їх основі програми аеробного та силового тренінгу для хлопчиків 10-12 років. Стверджується, що робота з тренажерними пристроями позитивно позначається на формуванні специфічної постави, якнайшвидшої стабілізації раціональної техніки виконання силових вправ, здатності сконцентруватися на основному зусиллі. У хлопчиків експериментальної групи, які займалися за авторською програмою, відзначена більш швидка зміна частки жирового компоненту у бік його зменшення, так само збільшення процентного вмісту м'язової тканини ніж у хлопчиків контрольної групи. Опитуванням, проведеним після заключного етапу експериментального дослідження, виявлено, що діти зазвичай висловлюють задоволеність, як самим тренувальним процесом, так і його результатами.

Ключові слова: аеробіка, силове тренування, персональна програма, показники тренуваності.

STUDY OF THE EFFECT OF AEROBIC AND STRENGTH PROGRAMS FOCUS USING FITNESS DEVICES «TRX» AND «6 DIRECTIONS» ON THE DEVELOPMENT OF STRENGTH BOYS 10–12 YEARS.

Kokarev B., Scherbiy S., Shehovtsova K., Danylchenko S.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

69600, Zaporizhzhya national technical university, Zhukovsky str., 64, Zaporizhzhya, Ukraine

kokarevb@gmail.com

The study revealed the absence of significant differences in the results of all control tests between the subjects who participated in the experiment, which demonstrates the homogeneity of control and experimental groups of participants. Experimentally proved, that the lessons power exercises with gradually increasing load can significantly increase strength in boys 10-12 years. A significant positive changes of performance of physical fitness of boys of 10-12 years formed an experimental group with a high level of credibility to the results of the control group. The boys of the experimental group

after 2 months of training there was an increase in power performance 4.5 times more than the increase in the same indicators that occurred in the control group. In the course of the experiment proved the high effectiveness of exercises performed on exercise devices «TRX» and «6 Directions», and based on them a program of aerobic and strength training for boys 10 to 12 years. Confirmed the assertion that work with exercise devices has a positive impact on the formation of a specific posture, rapid stabilization of rational technique of strength exercises, ability to concentrate on the main effort. The boys of the experimental group, engaged in by the author's program, marked by a more rapid change in the proportion of fatty component in the direction of its reduction, as well as increase the percentage of muscle tissue than boys in the control group. A survey conducted after the final stage of the pilot study revealed that children usually Express their satisfaction by training process and its results.

Key words: aerobics, power training, personal program, indexes of trained.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

В последнее время особое внимание и актуальность, по мнению многих специалистов, приобрели вопросы нового, современного материального и методического обеспечения учебно-тренировочного процесса, а вместе с тем, реализации индивидуальных возможностей каждого из поклонников физической культуры и спорта в избранном виде физической активности [1, 3, 5].

Проблеме модернизации процесса физического совершенствования детей и подростков посвящено достаточно большое количество научных исследований. Однако постоянно ведется поиск новых форм и методов организации работы, в частности с детьми 10-12 лет, которые выбрали оздоровительный фитнес-тренинг в качестве дополнительного вида физической активности к занятиям по физическому воспитанию в школьных образовательных учреждениях. Появление новых материалов, технологий производства современного фитнес-оборудования, научно-технический прогресс в целом побуждают к использованию инновационных разработок в процессе физического воспитания различных слоев населения и представляют достаточно мощный стимул для занимающихся [2, 4, 6].

По мнению ряда авторов, весьма перспективным направлением решения проблемы повышения эффективности учебно-тренировочного процесса может быть использование в процессе совершенствования общей и специальной физической подготовки детей, подростков и взрослых новейших методик, таких как комплексы упражнений на тренажерном устройстве «TRX Suspension Professional Trainer», с помощью слайд-приспособлений «6-th Directions», разнообразных световых платформ (ковриков) для занятий оздоровительным фитнесом, и тому подобное [6, 7, 11].

Методика тренировки с помощью функциональных петель TRX, как и с помощью слайд-приспособлений «6-th Directions», является уже довольно известной и распространенной в сфере профессиональной спортивной подготовки и силовой фитнес-тренировки для взрослых людей. Но, к сожалению, в работе с детьми и подростками данные научно-методической литературы, посвященной очерченной тематике, практически отсутствуют, либо носят сугубо прикладной характер.

Работа является частью научных программ факультета физического воспитания и кафедры физической культуры и спорта Запорожского национального университета, выполнена в рамках темы «Современные технологии подготовки спортсменов различной специализации и квалификации в олимпийских видах спорта» (номер государственной регистрации 0116U004848).

АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ

Из различных литературных источников известно, что оздоровительное направление аэробики во всех ее разновидностях является одной из современных систем оздоровительной гимнастики, направленной на воспитание физических качеств, формирование фигуры занимающихся, умения красиво двигаться, улучшение их физического состояния и физической подготовленности. Эффективными в этом плане являются как групповые, так и персональные программы аэробного тренинга [1, 4, 12].

Анализ научно-методической и специальной литературы показывает, что оздоровительные и спортивные занятия аэробикой могут проводиться без оборудования, а также и с использованием специального инвентаря и оборудования. Существуют различные варианты

построения занятий. Это могут быть программы для групп занимающихся различных уровней подготовленности, с элементами низкоударной и высокоударной аэробики, различные силовые классы с использованием разнообразного инвентаря и оборудования и без него, специальные классы (Пилатес, йога, аква-аэробика и пр.), разновидности функционального тренинга (кросс-фит, TRX и др.) [4, 6, 10].

Следует отметить, что чередование аэробики возможно с другими видами аэробной работы. В классическом варианте построения аэробного класса около половины времени основной части занятия отводится собственно под аэробику, другая половина – под другие ее виды. Чаще всего это специальные силовые блоки с различным мелким оборудованием и специальным оборудованием для проработки как определенных мышечных групп, так и всего тела в комплексе. Могут также использоваться кардио-тренажеры. При этом вопрос о целесообразности использования утяжелителей является спорным. Их рекомендуется использовать на отдельных сегментах занятий с упражнениями в медленном темпе и полностью контролируемые движениями [2, 4, 8].

Авторы многочисленных исследований утверждают, что именно программа определяет успех занятий, желание продолжать занятия. С одной стороны, необходимо учесть желания человека, а с другой стороны, принять во внимание его физическую форму, состояние здоровья, поскольку адаптация к тренировкам – сложный, индивидуализированный процесс. Другими словами, реакция людей на одну и ту же программу может быть различной [2, 7, 9].

Отметим взаимосвязь между интенсивностью и продолжительностью тренировки. Особый акцент здесь делается на общем количестве совершаемой работы. Если упражнения выполняются на уровне, который ниже порога минимальной интенсивности (около 60% максимальной ЧСС), огромное значение для поддержания и развития физической формы имеет количество совершаемой работы. Результаты одинаковы для длительных упражнений низкой интенсивности и непродолжительных упражнений высокой интенсивности при одинаковых итоговых затратах энергии по данному виду активности. Применение этого принципа дает положительные результаты в деле улучшения общей физической подготовленности, однако он не работает там, где большое значение имеет качество (т. е. определенная техника) выполнения упражнений [4, 6, 11].

Общеизвестно, что при планировании программы важно обращать внимание на процесс восстановления сил. Научным обоснованием фазы восстановления является тот факт, что перед переходом к другому комплексу упражнений необходимо полностью восстановить нагружаемые функциональные системы организма, в противном случае неизбежны травмы, что особенно важно при силовых тренировках. Независимо от уровня физической подготовленности занимающихся, необходимо брать на вооружение концепцию активного отдыха. Она предполагает последовательность тщательно обдуманных упражнений, поскольку любая программа должна предусматривать такое количество упражнений, которое бы позволило достичь максимальных результатов за максимально короткий промежуток времени при минимальном риске травматизма. Считается, что данный подход способствует достижению максимальных результатов за минимальный период времени [9, 10, 12].

Таким образом, анализ научно-методической литературы по проблематике настоящего исследования показал, что современные системы оздоровительного тренинга все чаще становятся предметом тщательного изучения специалистами, как практиками, так и учеными различных направлений спортивной науки. В то же время вопросы, содержащие анализ приоритетных направлений занятий в свете последних тенденций оздоровительного тренинга, мотивов и целей занимающихся, а также методическое обеспечение новых фитнес-систем, исследованы и освещены крайне мало и недостаточно. Это во многом предопределило актуальность настоящего исследования.

ФОРМУЛИРОВАНИЕ ЦЕЛЕЙ РАБОТЫ

Целью статьи является обоснование эффективности программ аэробной и силовой направленности на увеличение силовых показателей мальчиков 10–12 лет с использованием тренажерных приспособлений «TRX» и «6 Directions».

ИЗЛОЖЕНИЕ ОСНОВНОГО МАТЕРИАЛА ИССЛЕДОВАНИЯ

Необходимость изучения научных основ влияния персональных и групповых фитнес-программ на увеличение силовых показателей мальчиков 10–12 лет, а также планирование оздоровительно-тренировочного процесса послужили основанием для проведения данного исследования.

Для этого в работе были поставлены задачи:

1. Изучить современное состояние проблемы организации и построения процесса персональных и групповых занятий оздоровительной направленности с детьми 10–12 лет.
2. Определить влияние оздоровительных занятий аэробикой силовой направленности с использованием тренажерных приспособлений «TRX» и «6 Directions» на увеличение силовых показателей мальчиков 10–12 лет.

Задачи исследования решались при помощи таких методов: анализ литературных источников и обобщение опыта работы; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; тестирование; метод математической статистики.

Выбор методов обусловлен спецификой работы и включает довольно широкий спектр исследований. Органичным дополнением к педагогическим наблюдениям стал в процессе педагогического эксперимента метод тестирования по адаптированной методике В.Весткотта, С. Рэмсдена [2]. Для этого нами использовались в работе следующие тесты.

Тест, характеризующий силу мышц нижних конечностей:

- сгибание и разгибание ног на силовом тренажере, позволяющем контролировать и персонально регулировать силовую нагрузку (в килограммах);

Тесты, характеризующие силу мышц верхних конечностей и плечевого пояса:

- жим штанги от груди;
- подтягивания на перекладине;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Все тесты выполнялись с отягощением, равным 30% от индивидуальной массы тела занимающегося. Исследование проводилось в группах детского фитнеса на базе спортивно-оздоровительного комплекса Запорожского национального университета. В них принимали участие мальчики 10–12 лет, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, регулярно посещающие занятия и занимающиеся гимнастикой, аэробикой и их разновидностями. Контингент испытуемых составил 20 человек (2 группы по 10 человек в каждой). Занятия, продолжительностью 2 академических часа проводились 3 раза в неделю.

Существует мнение, что силовая тренировка для детей 10–12 лет носит противоестественный характер, и подростки обычно уклоняются от сознательного выполнения силовых упражнений. В качестве альтернативы нами было предложено выполнять упражнения с использованием собственного тела в качестве нагрузки: приседания, подтягивания, сгибания-разгибания рук в упоре лежа и т.д. После проведения констатирующего эксперимента одна из групп была определена как экспериментальная и занималась по предварительно составленным персональным программам, в которых наряду с аэробными групповыми занятиями предусматривалось введение упражнений на тренажерных приспособлениях «TRX» (функциональные петли) и «6 Directions» («слайды» для обеспечения скольжения на ровной поверхности). Данные инновации в занятиях с детьми 10–12 лет являлись экспериментальным фактором разработанных программ, причем дозировка и подбор упражнений давался в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся.

Контрольная группа занималась по стандартной методике проведения групповых занятий аэробикой (фитнесом) с малым инвентарем и оборудованием (гантели, эспандеры,

утяжеленные гимнастические палки, утяжелительные манжеты, набивные мячи, большие надувные мячи и т.п.) и атлетической гимнастикой на простейших тренажерах. Различия в методических подходах к развитию силовых способностей участников эксперимента состояли в том, что мальчики экспериментальной группы в силу особенностей используемых тренажерных приспособлений выполняли силовые упражнения с собственной массой тела, в то время как испытуемые контрольной группы выполняли их с различными отягощениями.

В результате исследования, проведенного до начала эксперимента (что соответствовало констатирующему эксперименту), было отмечено отсутствие достоверных ($p > 0,05$) отличий в результатах всех контрольных тестов между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп (табл. 1).

Повторным тестированием (соответствует завершению формирующего эксперимента) установлено, что по всем представленным тестам физической подготовленности мальчиков экспериментальной группы наблюдались существенные улучшения результатов, имеющие высокий уровень достоверности ($p < 0,001$). Наиболее значимого прироста достигли показатели тестов «Подтягивания в висе на перекладине» (+60,82% по отношению к начальному тестированию) и «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (+74,06%). Напротив, в контрольной группе отмечен наименьший ($p > 0,05$) прогресс в результате именно этих тестов: + 3,56% и + 2,82% соответственно. На наш взгляд, данные отличия результатов тестирования к контрольной и экспериментальной группам объясняются высокой эффективностью упражнений, выполняемых участниками экспериментальной группы на тренажерных приспособлениях «TRX» и «6 Directions». Специфика работы с данными устройствами предполагает вовлечение в работу, кроме крупных мышечных массивов, большого количества мышц-стабилизаторов во всех биозвеньях тела, что позитивно сказывается на формировании специфической осанки, быстрой стабилизации рациональной техники выполнения силовых упражнений, способности сконцентрироваться на основном усилии.

Таблица 1 – Изменения показателей мышечной силы участников экспериментальной и контрольной групп в течение экспериментального исследования

Тестируемые показатели (максимальных повторов)	Экспериментальная группа (n =10)			Контрольная группа (n =10)		
	До эксперимента	После эксперимента	$\Delta\%$	До эксперимента	После эксперимента	$\Delta\%$
Разгибание ног	12,91	19,20	48,72***	12,81	14,83	15,76*
Сгибание ног	12,40	18,50	49,19***	12,50	15,62	24,96* *
Жим от груди	10,25	15,75	53,66***	10,45	12,05	15,31*
Подтягивания	7,53	12,11	60,82***	7,58	7,85	3,56
Сгиб.-разгиб. рук	8,79	15,30	74,06***	8,88	9,13	2,82
	Общ. среднее знач., $\Delta\%$		57,29	Общ. среднее знач., $\Delta\%$		12,48

Примечание: * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$,

В остальных тестах заметны существенные (от $p < 0,05$ до $p < 0,001$) улучшения у испытуемых обеих групп, однако в экспериментальной группе они имеют более выраженную динамику, что также свидетельствует об эффективности применяемой программы тренировки. Так, у мальчиков экспериментальной группы после 2 месяцев занятий отмечалось увеличение силовых показателей, в общем, на 57,29 % (табл. 1). Это более чем в 4,5 раза больше, чем увеличение аналогичных показателей, произошедшее в контрольной группе, в которой прирост, составивший 12,48 %, по мнению специалистов [1, 4, 12] можно во многом отнести на счет естественного роста и развития организма.

Поскольку увеличение мышечной силы действительно в определенной степени может быть связано с развитием нервно-мышечного компонента, изначально предполагалось, что результаты силовой тренировки у детей связаны, главным образом, с развитием моторных

функций, а не с увеличением объема мышечной ткани. Однако проведенное исследование показало значительно большее увеличение мышечной массы у участников экспериментальной группы по сравнению с занимающимися из контрольной группы (табл. 2).

Как показывают данные, представленные в таблице 2, у мальчиков экспериментальной группы, занимавшихся по авторской программе, отмечалось более быстрое изменение доли жирового компонента в сторону его уменьшения, а также увеличение процентного содержания мышечной ткани, нежели у мальчиков, отнесенных в рамках эксперимента к контрольной группе. Несмотря на то, что представленные изменения не достигли статистически значимых величин, обозначившаяся тенденция еще раз позволяет с определенной уверенностью утверждать об эффективности программы тренировок реализованной в экспериментальной группе.

Таблица 2 – Изменения в составе тела участников экспериментальной (n =10) и контрольной (n =10) групп после 8 недель занятий

Группа	Изменение доли жирового компонента, %	Изменение доли мышечного компонента, %	Изменение массы жирового компонента, кг
Экспериментальная	-2,70	+2,50	-1,30
Контрольная	-1,90	+1,50	-0,40

Полученные результаты свидетельствуют о том, что при занятиях упражнениями аэробной и силовой направленности по экспериментальной программе развитие мышечной ткани происходит более интенсивно, чем в случае традиционных занятий.

Следует также заметить, что при проведении опроса участников эксперимента по окончании исследования были получены исключительно позитивные отзывы от занятий по экспериментальной программе аэробной и силовой тренировки.

ВЫВОДЫ

Предварительным тестированием выявлено отсутствие достоверных ($p > 0,05$) отличий в результатах всех контрольных тестов между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп, что говорит об однородности групп испытуемых.

Установлены существенные позитивные изменения силовых показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет, составивших экспериментальную группу, имеющие высокий уровень достоверности результатов ($p < 0,001$), в т.ч. и по отношению к результатам контрольной группы.

Экспериментально доказана высокая эффективность упражнений, выполняемых на тренажерных приспособлениях «TRX» и «6 Directions», а так же построенной на их основе программы аэробного и силового тренинга для мальчиков 10-12 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булатова М.М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании. Київ : Олимпийская литература, 2003. С. 374–377.
2. Весткотт В. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения. Київ : Планета фитнес, 2004. 201 с.
3. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь). Волгоград: ВолГУ, 2005. 284 с.
4. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика. Ростов на Дону : Феникс, 2013. 167 с.

5. Кокорев Д.А. Кроссфит тренировки как инновационный компонент в физическом воспитании студентов. *Приоритетные направления развития науки и образования*. 2016. № 1 (8). С. 134–137.
6. Кокарев Б.В. Фітнес-багатоборство STRENFLEX у підвищенні силових якостей та фізичної підготовленості студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ: ДДІФКС, 2015. № 2. С. 82–86.
7. Кокарев Б.В. Вплив споживчих властивостей фізкультурно – оздоровчих послуг на мотивацію тих, хто займається регулярним оздоровчим тренуванням. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 3 (31). С. 25–28.
8. Контрерас Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса. Минск : Попурри, 2014. 224 с.
9. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физ. культуры. Москва : Советский спорт, 2010. 340 с.
10. Составление программы: Пособие для персональных тренеров. Теория и практика. Москва : Академия фитнеса, 2002. 172 с.
11. Фёрдерер Н. Функциональная система слайд-тренировок для спорта и фитнеса. Минск : ООО АРТСолюшн, 2016. 82 с.
12. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес. Київ : Олимпийская литература, 2000. 377 с.

УДК 796.09/8

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ВИСТУПІВ БОКСЕРІВ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД УКРАЇНИ НА МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАННЯХ (НА ПРИКЛАДІ ЧЕМПІОНАТІВ СВІТУ ТА ЄВРОПИ)

Палатний А. Л.

*01008, Комітет Верховної Ради України з питань сім'ї, молодіжної політики, спорту
та туризму, вул. Садова, 3а, м. Київ, Україна*

palatnyu.a@gmail.com

Розвиток виду спорту асоціюється із здобутками на олімпійських іграх, однак далеко не всі спортсмени можуть акумулювати свій рівень підготовленості безпосередньо до цих змагань. Усі олімпійські види спорту доцільно розглядати за окремими групами відповідно до специфіки структури та змісту змагальної діяльності. Водночас узагальнення інформації щодо розвитку окремих видів спорту з групи спортивних єдиноборств є суттєво обмеженим. Тому для визначення ефективності діяльності національних федерацій доцільно з'ясувати результативність виступів провідних спортсменів України з боксу на найбільш престижних змаганнях. Організація дослідження передбачала вивчення протоколів змагань, інформаційного наповнення сайтів офіційних організацій України та світу, які забезпечують розвиток боксу та висвітлюють основні події; підготовку офіційного запиту на Федерацію боксу України щодо основних моментів розвитку виду спорту за останній відтинок часу. У статті встановлено кількісні та якісні показники виступів національних збірних команд України з боксу на міжнародних змаганнях (на прикладі чемпіонатів світу та Європи). Основні аспекти розвитку боксу та здобутки українських боксерів упродовж 1992–2017 років характеризуються певною інформаційною довідкою. Встановлено, що результативність боксерів України на змаганнях міжнародного рівня (Чемпіонати світу та Європи) у різних вагових категоріях перебуває здебільшого на задовільному рівні, що супроводжується наявністю значної кількості призерів та в поодиноких випадках переможців змагань в багаторічній динаміці. Серед представників України на найбільших міжнародних змаганнях існує суттєва варіативність представництва різних регіонів країни в складах відповідних збірних, що дає підстави констатувати рівномірність розподілу зацікавленості та популярності виду спорту. Наявна певна диспропорція за міжнародною змагальною практикою між спортсменами та спортсменками України щодо участі в стартах рівня чемпіонату світу та Європи.

Ключові слова: результати, змагання, міжнародні, національна, збірна, бокс.

Фізичне виховання та спорт

PERFORMANCE EFFECTIVENESS OF THE BOXERS OF NATIONAL TEAMS OF UKRAINE AT INTERNATIONAL COMPETITIONS (ILLUSTRATED BY WORLD AND EUROPEAN CHAMPIONSHIPS)

Palatnyy A. L.

01008, Committee of the Verkhovna Rada Ukraine on Family Matters, Youth Policy, Sports and Tourism, Sadova str., 3a, Kyiv, Ukraine

palatnyy.a@gmail.com

The development of this or that kind of sport, boxing in particular, is associated mainly with the Olympic Games achievements. Nevertheless, not all the athletes are able to accumulate their level of efficiency to perform to their utmost at the Olympics. It is expedient to consider all Olympic sports in separate groups in accordance with the specifics of the structure and content of competitive activities. At the same time, the generalization of information on the development of certain sports from a group of sports martial arts is essentially limited. To determine the efficacy of national federations' activities it seems expedient to consider the performance effectiveness of leading Ukrainian boxers' at the most prestigious competitions. The organization of the study included the study of the protocols of competitions, the information content of the sites of official organizations of Ukraine and the world, which ensure the development of boxing and highlights the main events; Preparation of an official request to the Boxing Federation of Ukraine regarding the main points of development of the sport at the last time. The article presents quantitative and qualitative characteristics of Ukrainian national teams' performances at the international competitions (illustrated by World and European championships). The main aspects of the development of boxing and the achievements of Ukrainian boxers during 1992-2017 are characterized by a certain information reference. It has been ascertained that performance effectiveness of Ukrainian boxers in various weight categories at the international contests (World and European Championships) is mostly at a satisfactory level. This fact is proved by a significant number of prizes and awards and, in rare cases, winners of the competitions in the long-term dynamics. Significant variability of representation of athletes from different regions of the country in the national teams lineup could be observed. It gives ground to state the uniformity of distribution of boxing popularity and involvement. A certain imbalance among Ukrainian male and female athletes concerning competitions experience and participation in the World and European Championships starts could be noticed.

Key words: results, international competitions, national team, boxing.

ВСТУП

У структурі медального заліку Ігор Олімпіад достатньо широко представлена група спортивних єдиноборств [1, 3, 6, 8, 10]. Сьогодні до змагань за цією групою видів спорту включено програми з фехтування, боротьби греко-римської, боротьби вільної, боксу, дзюдо, тхеквондо та карате [9, 11, 12].

Розвиток спорту в багатьох країнах світу асоціюється із здобутками на олімпійських іграх [2, 4, 6, 9]. Однак далеко не всі спортсмени можуть акумулюючи свій рівень підготовленості безпосередньо до цих змагань, які проводяться раз на чотири роки. Тому для визначення ефективності діяльності національних федерацій, загалом системи підготовки спортсменів із видів спорту вважаємо за доцільне з'ясувати результативність виступів провідних спортсменів України зазначеної групи видів спорту на найбільш престижних змаганнях. У цій статті це буде проведено на прикладі змагань рівня (на прикладі чемпіонатів світу та Європи) та для представників боксу.

Усі олімпійські види спорту доцільно розглядати за окремими групами відповідно до специфіки структури та змісту змагальної діяльності [2, 3, 6]. Серед робіт вітчизняних та закордонних фахівців узагальнення інформації щодо розвитку окремих видів спорту з групи спортивних єдиноборств є суттєво обмеженим. Наявна наукова та науково-популярна інформація присвячена досягненням українських боксерів на олімпійських іграх є частково висвітленою [1, 3, 4, 6, 8], проте поза увагою дослідників залишилися питання досягнень наших спортсменів на інших важливих міжнародних змаганнях.

Отже, актуальності набувають наукові питання з'ясування результативності виступів боксерів національних збірних команд України на міжнародних змаганнях на прикладі чемпіонатів світу та Європи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно з темою «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною

діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016–2020 рр.

Мета дослідження: Встановити кількісні та якісні показники виступів національних збірних команд України з боксу на міжнародних змаганнях (на прикладі Чемпіонатів світу та Європи)

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Використано методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, контент аналіз. Організація дослідження передбачала вивчення протоколів змагань, інформаційного наповнення сайтів офіційних організацій України та світу, які забезпечують розвиток боксу та висвітлюють основні події; підготовку офіційного запиту на Федерацію боксу України щодо основних моментів розвитку виду спорту за останній відтинок часу.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Основні аспекти розвитку боксу та здобутки українських боксерів упродовж 1992-2017 років можна охарактеризувати певною інформаційною довідкою.

У 1992 році українські боксери брали участь у міжнародних змаганнях у складі збірної команди СНД.

У 1992 році в м. Львів був проведений перший чемпіонат України з боксу. А вже у 1993 році наші спортсмени окремою командою беруть участь у чемпіонаті Європи, який проходив в Туреччині. Здобутком українських боксерів були дві бронзові нагороди Олександра Давиденка та Сергія Городнічова.

У 1995 році головним стартом для українських боксерів було визначено чемпіонат світу (м. Берлін). Срібну медаль на цих змаганнях виборов Віталій Кличко.

Початок 1996 року ознаменований відбірковими змаганнями для отримання олімпійських ліцензій. Збірна команда України на чемпіонаті Європи 1996 року отримала 7 ліцензій з 12 можливих, виборола 2 срібні та 2 бронзові медалі.

У 1997 році склад збірної команди України зазнав суттєвих змін. Проте на чемпіонаті світу в Будапешті була здобута одна срібна нагорода. Її виборов учасник Олімпійських ігор Сергій Дзинзірук (Київська обл.).

За свідченням багатьох фахівців 1998 рік став роком становлення українського боксу на позиціях одного з лідерів світового боксерського рейтингу [5, 7, 14]. Національна команда на чемпіонаті Європи, вперше в історії новітнього українського боксу отримала дві золоті медалі, чемпіонами Європи стали Володимир Сидоренко (Енергодар) і Сергій Данильченко (Харків). Збірна команда України здобула ще 2 срібні медалі (Сергій Дзинзірук та Володимир Лазебник – обидва боксери з Київської області), а також 1 бронзову нагороду (Олег Кирюхін – Маріуполь).

У 2000 році на чемпіонаті Європи збірна команда України посіла 2 командне місце із 4 нагородами (2 золоті – Володимир та Валерій Сидоренки з Енергодару, 1 срібна – Валерій Бражник з Кременчука, 1 бронзова – Олександр Зубрихін зі Стрия).

У 2001 році національна команда України бере участь у чемпіонаті Світу, де посідає 3-тє командне місце, здобувши 4 срібні (Володимир Сидоренко – м. Енергодар, Володимир Колесник – м. Коломия, Віктор Перун – м. Донецьк, Олексій Мазікін – м. Харків) та 3 бронзові нагороди (Сергій Данильченко – м. Харків, Юрій Золотов – м. Львів та В'ячеслав Узелков – м. Вінниця).

Для світової історії боксу цей рік є важливим з позиції проведення першого чемпіонату Європи серед жінок, де наша команда посіла 10-тє місце підсумкового рейтингу, проте за підсумками цих змагань тренерським штабом та керівництвом федерації було прийнято рішення не брати участь у чемпіонаті Світу (США) у змаганнях серед жінок.

Того ж року національна команда на чемпіонаті Європи посідає 2-тє командне місце (1 золота – Олег Машкін, 2 срібні – Олександр Бокало (м. Донецьк), В'ячеслав Узелков (м. Вінниця), та

2 бронзові медалі – Віктор Перун (м. Донецьк), Артем Царіков (м. Миколаїв). Склад команди знову зазнає суттєвих змін, оскільки підготовка спортсменів високої кваліфікації потребує значних фінансових затрат, а наявні аматорські клуби та загалом Федерація боксу України не мають фінансової можливості утримувати спортсменів такого рівня.

Відзначимо, що в цей період активно ведеться підготовка ведеться із представницями жіночої збірної команди. Це дало змогу посісти 2-ге місце на Чемпіонаті Світу в Туреччині. Здобутки в активі 2 золоті медалі: Лариса Березенко (м. Запоріжжя) та Анжела Торська (м. Полтава), 1 срібна – Тетяна Лебедева (м. Києва) та 2 бронзові медалі – Світлана Мірошниченко (м. Славутич Київської обл.) та Саїда Гасанова (м. Київ).

Аналіз результатів виступів українських боксерів в офіційних міжнародних змаганнях (чемпіонатах світу та Європи), починаючи з 2005 року, є більш систематизованим та узагальненим (таблиця).

Таблиця – Результати виступів збірних команд України з боксу на чемпіонатах Європи та світу впродовж 2005–2017 рр.

№	Назва змагань	Категорія	Рік	I	II	III	Загальна кількість нагород
1.	Чемпіонат Європи	жінки	2005	–	–	7	7
2.	Чемпіонат світу	жінки	2005	–	1	2	3
3.	Чемпіонат світу	чоловіки	2005	–	1	–	1
4.	Чемпіонат Європи	жінки	2006	–	2	3	5
5.	Чемпіонат світу	жінки	2006	–	2	2	4
6.	Чемпіонат Європи	чоловіки	2006	1	1	3	5
7.	Кубок світу	чоловіки	2006	–	–	13	13
8.	Чемпіонат Європи	жінки	2007	1	1	4	6
9.	Чемпіонат світу	чоловіки	2007	–	2	1	3
10.	Чемпіонат Європи	чоловіки	2008	4	–	1	5
11.	Чемпіонат Європи	жінки	2009	1	3	5	9
12.	Чемпіонат світу	чоловіки	2009	1	1	1	3
13.	Чемпіонат світу	жінки	2010	–	1	2	3
14.	Чемпіонат Європи	чоловіки	2010	–	2	4	6
15.	Кубок Європи	чоловіки	2010	7	–	2	9
16.	Чемпіонат Європи	жінки	2011	1	1	5	7
17.	Чемпіонат Європи	чоловіки	2011	–	–	2	2
18.	Чемпіонат світу	чоловіки	2011	4	1	–	5
19.	Чемпіонат світу	жінки	2012	1	–	–	1
20.	Чемпіонат Європи	чоловіки	2013	1	1	3	5
21.	Чемпіонат світу	чоловіки	2013	–	–	1	1
22.	Чемпіонат Європи	жінки	2014	1	–	1	2
23.	I Європейські Ігри	чоловіки	2015	–	1	4	5
24.	Чемпіонат світу	чоловіки	2015	–	–	2	2
25.	Чемпіонат Європи	чоловіки	2017	3	1	2	6
26.	Чемпіонат світу	чоловіки	2017	1	–	–	1

У 2005 році наші спортсмени були представлені на чемпіонат Європи серед жінок, Тонсберг, Норвегія. Здобутки нашої збірної поповнилися 7 призовими (бронзові нагороди) місцями під керівництвом Шарфутдінова І.К. у вагових категоріях 46, 50, 52, 54, 66, 70 та 86 кг. Цього ж року відбувся чемпіонат світу серед жінок (м. Подільськ, РФ). Результати виступу є достатньо задовільними з урахуванням здобутої однієї срібної (Новикова Ольга м. Миколаїв, в.к. 75) та двох бронзових нагород (Руденко Вікторія та Козлан Олександра, обоє м. Івано-Франківськ, в.к. 52 та 66 кг).

У чоловіків 2005 рік позначився участю в чемпіонаті світу серед чоловіків (м. Мінянґ, КНР, 11-21 листопада). Під керівництвом Сосновського Д.Д. було здобуто одну срібну нагороду (Сіллах Ісмаїл) та одне п'яте місце (Семеняга Микола). Цей результат варто вважати задовільним для нашої країни, хоча очікування були дещо вищими.

Наступного, 2006 року, наші спортсмени також активно залучалися до участі в найбільш престижних міжнародних змаганнях. Серед них першочергово звернемо увагу на чемпіонат Європи серед чоловіків (м. Пловдів, Болгарія). Під керівництвом старшого тренера Д.Д. Сосновського було зайнято друге загальнокомандне місце в напруженій боротьбі серед 33 країн (236 учасників). Це стало можливим унаслідок збутих одного першого (Поящика Денис, Полтавська обл.), одного другого (Сіллах Ісмаїл, м. Маріуполь) та трьох третіх місць (Ключко Олександр, м. Миколаїв; Стрецький Олександр, м. Дніпропетровськ; Усік Олександр, АР Крим).

Ще одним стартом для дорослих боксерів був Кубок світу (м. Баку, Азербайджан). Наявними є результативний виступ, проте варто зазначити відносно мале представництво учасників цих змагань. Було представлено 12 країн та близько ста учасників. Водночас участь у ньому необхідно розглядати як важливий компонент набуття інтегральної підготовленості спортсменів [13, 15].

На цих змаганнях до здобутку боксерів України належить одразу 13 бронзових нагород. Перелік спортсменів та їхніх міст є доволі великим, тому ми не будемо зупинятися детально на цьому.

Для жіночої збірної команди України з боксу у 2006 році головним стартом визначено чемпіонат світу по боксу серед жінок (м. Нью Делі, Індія), де за наявності представництва 33 країн світу та близько 200 учасниць наша команда посіла восьме командне місце із завойованими двома срібними (Руденко Вікторія та Козлан Олександра, м. Івано-Франківськ, в.к. 52 кг та 66 кг відповідно) та двома бронзовими нагородами (Грицай Людмила, м. Чернівці, в.к. 54 кг та Новикова Ольга, м. Миколаїв, в.к. 75 кг).

Цього ж року представниці України брали участь у чемпіонаті Європи серед жінок (м. Варшава, Польща), де серед 22 команд вибороли 5 загальнокомандне місце. Під керівництвом старшого тренера Дем'янова Валерія найкращі результати продемонстрували Козлан Олександра – 2 місце в.г. 66 кг (м. Ів-Франківськ); Новикова Ольга – 2 місце в.к. 75 кг (м. Миколаїв, Одеса); Грицай Людмила – 3 місце в.к. 54 кг (м. Чернівці, Миколаїв); Гасанова Саїда – 3 місце в.к. 63 кг (м. Київ); Комар Ірина – 3 місце в.к. 80 кг (м. Одеса).

Результативність виступів українських спортсменів на міжнародній арені у 2007 році представлена участю та досягненнями в п'яти стартах. Найбільш важливим з огляду на підготовку до Ігор Олімпіад варто вважати виступ чоловічої збірної на чемпіонат світу (м. Чикаго, США). Значне міжнародне представництво, 117 країн світу та понад 550 учасників, висока конкуренція за отримання олімпійських ліцензій дала можливість здобути нашим спортсменам лише три нагороди – два других місця (Ломаченко Василь, Одеська обл. та Глазков В'ячеслав, Луганська обл., в.к. 57 та +91 кг відповідно) та одне третє місце (Дерев'янченко Сергій, Миколаївська обл., в.к. 75). Окрім цього, можна вважати вдалим виступ ще кількох спортсменів, які увійшли до десятки кращих на цих змаганнях: Чигаєв

Георгій (Львівська обл., в.к. 48 кг), Третяк Максим (Вінницька обл., в.к. 54 кг) та Пояцика Денис (Полтавська обл., в.к. 91 кг).

Серед жінок головним стартом визначено чемпіонат Європи (м. Вейле, Данія). При відносно невеликій кількості країн учасниць (26) та учасниць, нашим представницям під керівництвом Демянова В.Т. вдалося здобути третє загальнокомандне місце. Це досягнення забезпечено здобутими одним першим (Руденко Вікторія, м. Івано-Франківськ, в.к. 52 кг), одним другим (Комар Ірина, Одеська обл., в.к. 80 кг) та чотирма третіми місцями (Грицай Людмила, Чернівецька-Миколаївська обл., в.к. 54 кг; Зав'ялова Яна, Івано-Франківськ, в.к. 60 кг; Новікова Ольга, Миколаївська обл. в.к. 75 та Жургунова Динара, Харківська обл., в.к. 86 кг).

У 2008 році головним стартом для національної чоловічої збірної команди України з боксу був олімпійський турнір в межах Ігор XXIX Олімпіади (м. Пекін, КНР). Результати наведені вище. Водночас у листопаді цього ж року був проведений чемпіонат Європи серед чоловіків (м. Ліверпуль, Англія). Під керівництвом головного тренера збірної команди Д.Д. Сосновського представники України виступили надзвичайно успішно та посіли перше загальнокомандне місце з-поміж 40 країн-учасниць та 210 боксерів. У здобутку українських спортсменів 4 перші місця (Чигаєв Георгій, Львівська обл., в.к.51 кг; Ломаченко Василь, Одеська обл., в.к. 57 кг; Сенай Іван, Дніпропетровська обл., в.к. 75 кг; Усик Олександр, АР Крим, в.к. 81 кг) та одне третє місце (Капітоненко Роман, Київська обл., в.к. +91 кг). Також до заліку українських боксерів можна зарахувати п'яте місце, здобуте Пояцикою Денисом (Полтавська обл., в.к. 91 кг).

Для жіночої національної збірної команди України з боксу цього року не була передбачена участь в міжнародних змаганнях найвищого рівня. Це вказує на низку проблемних питань, зокрема на відсутність достатньо підготовлених спортсменок, зниження зацікавленості з боку федерації до розвитку зазначеного напрямку боксу, відсутність належного фінансування жіночого боксу та забезпечення участі в тих чи інших змаганнях, низьку конкурентність наших спортсменок тощо або сукупності цих чинників.

У 2009 році головним стартом для чоловіків варто вважати чемпіонат світу (м. Мілан, Італія). Під керівництвом головного тренера Сосновського Д.Д. серед 143 країн учасниць та 554 спортсменів наша збірна посіла п'яте загальнокомандне місце. Вдалими виступами відзначився ряд спортсменів. Серед них провідні боксери Ломаченко Василь (Одеська обл., в.к. 57 кг) – 1 місце, Капітоненко Роман (Київська обл., в.к. +91 кг) – 2 місце та Усик Олександр (АР Крим, в.к. 91 кг) – 3 місце. Ще певна кількість спортсменів посіли місця з 5 по 33.

Цього ж року місцем проведення чемпіонату Європи серед жінок було обрано м. Миколаїв. На домашньому чемпіонаті серед 24 країн учасниць та 154 спортсменок наша команда виборола 2 загальнокомандне місце. Підопічні старшого тренера М.П. Хаджиогло найбільш вдало виступили у ряді вагових категорій. Зокрема перше місце виборола Коб Тетяна (Волинська обл., в.к. 51 кг), другі місця – Крупеня Іванна (Рівненська обл., в.к. 54 кг), Циплакова Юлія (Харківська обл., в.к. 57 кг), Дурнева Лілія (Харківська обл., в.к. 75 кг) та треті місця посіли Штакун Оксана (Івано-Франківська обл., в.к. 46 кг), Сидоренко Олександра (Вінницька обл., в.к. 60 кг), Зав'ялова Яна (Івано-Франківська обл., в.к. 64 кг), Іващенко Тетяна (Миколаївська обл., в.к. 69 кг) та Шевченко Інна (Дніпропетровська обл., в.к. +81 кг).

Напрочуд плідним з огляду на кількість участі в змаганнях із боксу виявився 2010 рік. Для національної збірної команди України важливим був чемпіонат Європи серед чоловіків (м. Москва, РФ). На цих змаганнях наші боксери посіли 4-те загальнокомандне місце серед 41 країни та 230 учасників. Незважаючи на відсутність переможних виступів, у своїх вагових категоріях вдало виступили Чигаєв Георгій (Львівська обл., в.к. 54 кг) – 2 місце, а також Ключко Олександр (Миколаївська обл., в.к. 64 кг), Шелестюк Тарас (Сумська обл., в.к. 69 кг), Пояцика Денис (Полтавська обл., в.к. 91 кг) та Капітоненко Роман (Київська обл., в.к. +91 кг).

Окрім цього, наша національна збірна з боксу була представлена на «домашньому» 1-му Кубку Європи серед чоловіків (м. Харків). Власне це, мабуть, визначило відмінний командний виступ та зайняте загальне перше командне місце. Хоча представництво було далеким від оптимального (40 учасників із 15 країн). Під керівництвом головного тренера Д.Д. Сосновського перші місця посіла значна частина наших спортсменів (Беринчик Денис, м. Київ, в.к. 60 кг; Кіслицин В'ячеслав, АР Крим, в.к. 64 кг; Шелестюк Тарас, Сумська обл., в.к. 69 кг; Хітров Євген, Дніпропетровська обл., в.к. 75 кг; Гвоздик Олександр, Харківська обл., в.к. 81 кг; Усик Олександр, АР Крим, в.к. 91 кг; Капітоненко Роман, Київська обл., в.к.+91 кг). Окрім них, на третю сходинку п'єдесталу піднялися Шкарубо Денис (Харківська обл., в.к. 49 кг) та Митрофанов Дмитро (Чернігівська обл., в.к. 69 кг).

Для представниць України головним стартом у цьому році був чемпіонат світу серед жінок (м. Бріджтаун, Барбадос). Під керівництвом старшого тренера М.П. Хаджиогло та з незначною кількістю спортсменок-учасниць від нашої країни вдалося зайняти 6-е командне місце серед 65 країн (253 учасниць). При цьому медальними виступами відзначилися лише Кужель Катерина (Рівненська обл., в.к. 81+ кг) – 2 місце, Коб Тетяна (Волинська обл., в.к. 51 кг), Дурнева Лілія (Харківська обл., в.к. 75 кг) – 3 місце.

Тенденція до певного зниження результативності виступів українських боксерів на міжнародних змаганнях певним чином продовжилася на початку 2011 року.

На чемпіонаті Європи серед чоловіків (м. Анкара, Туреччина) під керівництвом головного тренера Д.Д. Сосновського наші спортсмени посіли 12-те загальнокомандне місце серед представництва 40 країн та 250 учасників. У доробку представників України лише дві бронзові нагороди Матвійчука Володимира (Житомирська обл., в.к. 60 кг) та Митрофанова Дмитра (Чернігівська обл., в.к. 75 кг). Можна стверджувати, що керівництво національної збірної вибрало певну тактику підготовки спортсменів до більш визначального змагального старту цього року (чемпіонату світу). Саме на цих змаганнях відбувся феноменальний, порівняно з іншими роками, виступ національної збірної України з боксу серед чоловіків. Загалом наша команда посіла перше загальнокомандне місце з-поміж 113 країн (570 учасників). Серед досягнень наявними є чотири перших місця, завойованих нашими провідними боксерами: Ломаченко Василь (м. Київ, в.к. 60 кг), Шелестюк Тарас (Сумська обл., в.к. 69 кг), Хітров Євген (Дніпропетровська обл., в.к. 75 кг) та Усик Олександр (АР Крим, в.к. 91 кг). Окрім цього друге місце у ваговій категорії 64 кг здобув Беринчик Денис (м. Київ). До заліку на цих змаганнях варто занести 5 місце Гвоздика Олександра (в.к. 81 кг).

Серед жінок цього року головним стартом визначено чемпіонат Європи (м. Роттердам, Нідерланди). Варто наголосити, що фактично вперше серед достатньо широкого представництва (31 країна та 153 учасниці) під керівництвом головного тренера М.П. Хаджиогло нашим спортсменкам вдалося вибороти друге загальнокомандне місце. До цього результату враховані здобутки Бірюк Наталії (Миколаївська обл., в.к. 57 кг) – 1 місце; Бадудіна Марія (м. Київ, в.к. 69 кг) – 2 місце; Князь Наталія (Миколаївська обл., в.к. 48 кг), Крупеня Іванна (Рівненська обл., в.к. 54 кг), Дурнева Лілія (Харківська обл., в.к. 75 кг), Шевченко Інна (Дніпропетровська обл., в.к. 81 кг), Шамбір Катерина (Рівненська обл., в.к. +81 кг) – усі 3 місця.

У 2012 році, звичайно ж, головним стартом для національної збірної команди України визначено турнір у межах Ігор XXX Олімпіади (м. Пекін, КНР). Результати якого викладено в наших попередніх публікаціях [9, 10, 11, 12]. Однак окрім нього у цьому році українські спортсмени долучалися ще до кількох змагань.

Отже, спортсменки України взяли участь у чемпіонаті світу серед жінок (м. Кінгхуангдао, КНР). З-поміж 272 учасниць із 55 країн світу під керівництвом головного тренера М.П. Хаджиогло нашим спортсменкам вдалося зайняти 7 загальнокомандне місце із лише

однією золотою нагородою (Бадуліна Марія, м. Київ, в.к. 69 кг). Однак такий результат був забезпечений потраплянням до залікової зони ще трьох спортсменок, що зайняли п'яті місця. У цьому році змагання серед спортсменок інших вікових категорій (молодь та юніорки) були проведені у м. Владиславово (Польща), чемпіонат Європи.

Завершення чергового олімпійського циклу в багатьох видах спорту пов'язане зі зміною поколінь. Однак в окремих випадках боксери продовжують свою спортивну кар'єру на тому чи іншому рівні, зокрема в професійному боксі.

З огляду на спрямованість цієї частини дослідження ми зосередимо увагу й надалі на систему змагань, організованих у межах олімпійського спорту. Так, у 2013 році українські боксери брали участь у Чемпіонаті Європи серед чоловіків (м. Мінськ, Белорусь). Під керівництвом головного тренера Сосновського Д. Д. наші представники зайняли 3-тє загальнокомандне місце з-поміж 36 країн (208 спортсменів). Серед спортсменів, які долучилися своїми індивідуальними результатами до цього досягнення, зокрема: Іщенко Павло (Херсонська обл., 1 місце, в.к. 60 кг), Буценко Микола (спільний залік Вінницька-Донецька обл., 2 місце, в.к. 64 кг), Шелестюк Богдан (Сумська обл., 3 місце, в.к. 69 кг), Хитров Євген (Дніпропетровська обл., 3 місце, в.к. 75 кг), Пояцика Денис (Полтавська обл., 3 місце, в.к. 91 кг).

У другій частині року також був проведений чемпіонат світу серед чоловіків (м. Алма-Ата, Казахстан). Зміна поколінь, що характерна для цього періоду нашого боксу, позначилася суттєвим зниженням результативності виступів українських спортсменів. В активі українських боксерів була лише одна (бронзова) нагорода Буценко Миколи (спільний залік Вінницька-Донецька обл., в.к. 56 кг). Це дало змогу нашій збірній загалом піднятися лише на 14 місце з-поміж 100 країн (455 учасників).

Починаючи з 2014 року, соціально-економічний стан нашої країни зазнав суттєвих негативних змін, що також супроводжувалося військовими протистояннями на основі територіальних зазіхань зовнішнього ворога. Зрозуміло, що за таких обставин проведення якісного та цілісного процесу підготовки спортсменів та представлення національної збірної команди України також мало значні ускладнення.

Це позначилося суттєвим зменшенням участі збірних команд України з боксу в різних змаганнях та особистісному складі спортсменів. Загалом у 2014 році відмічено участь українських боксерів у малій кількості змагань. Серед них чемпіонат Європи серед жінок (м. Бухарест, Румунія). Серед 30 країн (153 спортсменок) нашим представницям вдалося зайняти 6 загальнокомандне місце під керівництвом головного тренера С.М. Гордієнко «Медальними» виступами відзначилися лише Дурнева Лілія (Харківська обл., в.к. 81 кг) – 1 місце та Мальована Марина (спільний залік Черкаська обл. і м. Київ, в.к. 57 кг) – 3 місце.

Дещо кращою виявилася ситуація з участю в змаганнях найвищого міжнародного рівня у 2015 році. Для чоловіків вперше була передбачена участь в Європейських іграх (м. Баку, Азербайджан). З-поміж 37 країн (264 учасників) нашій команді під керівництвом досвідченого головного тренера Сосновського Д.Д. вдалося вибороти 3-тє загальнокомандне місце. Хоча в доробку наших спортсменів відсутні золоті нагороди, призовими виступами відзначилися Манукян Геворг (Київська обл., в.к. 91 кг, 2 місце) та Замотаєв Дмитро (Запорізька обл., в.к. 49 кг), Петров Віктор (спільний залік Тернопільська-Хмельницька обл., в.к. 64 кг), Самофалов Ярослав (Київська обл., в.к. 69 кг), Хижняк Олександр (Полтавська обл., в.к. 81 кг) усі 3 місця.

Окрім цих змагань, наші боксери взяли участь у чемпіонаті світу серед чоловіків (м. Доха, Катар). На жаль, тенденція до зниження результативності участі наших спортсменів зберігається. Представникам України вдалося посісти лише 10 загальнокомандне місце з-

поміж 69 країн (243 учасники). У медальному заліку лише дві бронзові нагороди (Замотаєв Дмитро, Запорізька обл., в.к. 49 кг та Манукян Геворг, Київська обл., в.к. 91 кг).

Цього року участь національної чоловічої збірної з боксу в інших змагання найвищого міжнародного рівні не була передбачена.

Загалом 2016 рік можна оцінювати з позицій досягнень на Іграх XXXI Олімпіади (м. Ріо-де-Жанейро, Бразилія), як невдалий. Однак, незважаючи на відсутність нагород на цих змаганнях, наголосимо на перехідному періоді в розвитку українського боксу. Він визначається насамперед переходом найбільш титулованих спортсменів до професіоналів, та окрім цього пошуком нових талановитих спортсменів, спроможних максимально реалізувати себе.

До здобутків українських боксерів цього року варто зарахувати участь в інших престижних міжнародних змаганнях. Проте на рівні національної збірної досягнення є не настільки оптимістичними. На жаль, лише дві наші спортсменки спромоглися здобути нагороди на чемпіонаті Європи серед жінок (м. Софія, Болгарія) – Коб Тетяна (Волинська обл., в.к. 51 кг) – 2 місце та Петрович Тетяна (м. Київ, в.к. 64 кг) – 3 місце. Це забезпечило лише 6-те загальнокомандне місце з-поміж 28 країн (120 учасниць) представлених на змаганнях. Водночас зазначимо, що Коб Т. вдало представила національну збірну після кількох медальних виступів на попередніх етапах своєї спортивної кар'єри («юніори», «молодь»), що відображено вище.

Останнім з аналізованого нами часового відтинку є 2017 рік. Зауважимо, що до цього року спостерігалися тенденції поступового зниження рівня досягнень наших боксерів на рівні національних збірних.

Певною мірою 2017 рік став винятком. На «домашньому» чемпіонаті Європи (м. Харків) нашим боксерам вдалося здобути перше загальнокомандне місце з-поміж 43 країн та понад 230 спортсменів. Під керівництвом незмінного упродовж тривалого періоду керманіча національної збірної головного тренера Д.Д. Сосновського три спортсмени вибороли перемогу (Шестак Юрій, Харківська обл., в.к. 60 кг; Хижняк Олександр, Полтавська обл., в.к. 75 кг; Вихрист Віктор, Полтавська обл., в.к. +91 кг), один поступився у фіналі (Буценко Микола, Одеська обл., в.к. 56 кг) та ще двоє здобули бронзові нагороди (Замотаєв Дмитро, Запорізька обл., в.к. 52 кг та Барабанов Євген, м. Київ, в.к. 69 кг).

Відзначимо, що деякі спортсмени демонструють високі результати впродовж тривалого періоду виступаючи за збірні в різних вікових категоріях.

Проте підтвердити високий рівень підготовленості на чемпіонаті світу серед чоловіків (м. Гамбург, Німеччина) вдалося лише переможцю у ваговій категорії 75 кг – Хижняку Олександру (Полтавська обл.). Це дало змогу посісти 6 місце з 75 країн (249 учасників). Цей виступ є достатньо дискусійним з позиції стану розвитку виду спорту загалом. Так само можна розглядати одне третє місце (Слюсар Єлизавета, Полтавська обл., в.к. 81 кг) на чемпіонаті світу серед жінок (категорія «молодь») м. Гувахаті (Індія) і лише 16-те місце з-поміж 31 країни (160 учасниць).

ВИСНОВКИ

Результативність боксерів України на змаганнях міжнародного рівня (чемпіонати світу та Європи) у різних вагових категоріях перебуває здебільшого на задовільному рівні, що супроводжується наявністю значної кількості призерів та в поодиноких випадках переможців змагань в багаторічній динаміці.

Серед представників України на найбільших міжнародних змаганнях існує суттєва варіативність представництва різних регіонів країни в складах відповідних збірних, що дає підстави констатувати рівномірність розподілу зацікавленості та популярності виду спорту.

Наявна певна диспропорція (за міжнародною змагальною практикою) між спортсменами та спортсменками України щодо участі в стартах рівня чемпіонату світу та Європи.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення результативності виступів українських боксерів в інших вікових категоріях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бубка С. Н., Булатова М. М. Олімпійське сузір'я України: Атлети. Київ : Олімпійська література, 2010. 165 с.
2. Бубка С. Н. Олімпійський спорт: давньогрецька спадщина та сучасний стан : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2014. 35 с.
3. Енциклопедія Олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонова. Київ : Олімпійська література, 2005. 462 с.
4. Ільницький І. Окопний А. Сосновський Д. Вивчення та аналіз досягнень українських боксерів на міжнародній арені. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2014. Т.1. С. 95-99.
5. Лист – відповідь Федерації боксу України від 21.12. 2017 р.
6. Олимпийский спорт / В.Н. Платонов, С.Н. Бубка, М.М. Булатова и др.; под. общ. ред. В.Н. Платонова. Київ : Олімпійська література, 2009. Т.2. С. 63–76.
7. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров. Київ : Олімпійська література, 2011. 272 с.
8. Павленко Ю., Єрмолова В. Історико-статистичний аналіз участі українських спортсменів в Олімпійських Іграх 1952–1992 рр. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2017. № 1. С. 335.
9. Палатний А. Досягнення спортсменів України у змаганнях зі спортивних єдиноборств на Іграх Олімпіад (1992–2016 рр.). *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2017. №2 (28). С. 3–12.
10. Палатний А. Переможці та призери України у змаганнях зі спортивних єдиноборств на Іграх Олімпіад (1992–2016 рр.). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт"* зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 9 (91) 17. С. 76–82.
11. Про підсумки виступу спортсменів України на XXX літніх Олімпійських іграх та XIV Паралімпійських іграх 2012 року (м. Лондон) / Рішення Колегії Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 27.09.2012 р., протокол № 9/5-21. 15 с.
12. Приступа Є., Бріскін Ю., Палатний А., Пітин М. Розвиток та становлення спортивних єдиноборств у програмах Ігор Олімпіад сучасності. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2017. № 1 (27). С. 3-19.
13. Савчин М.П. Динамика спеціальної работоспособности боксеров сборной команды Украины в прошедшем Олимпийском цикле. *Наука в олимпийском спорте*. 2001. № 2. С. 55–63.
14. Федерація боксу України. URL: <http://fbu.org.ua/> (дата звернення: 28.01.2018).
15. Филимонов В. И. Современная система подготовки боксеров. Москва : ИНСАН, 2009. 480 с.

УДК 796.32:796.015.68:796.015.32

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОВОКУПНОСТЕЙ СРЕДСТВ КОНТРОЛЯ ГАНДБОЛЬНЫХ КОМАНД ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тищенко В. А., Бесарабова Е. В., Гоман В. С.

69600, Запорожский национальный университет, г. Запорожье, ул. Жуковского, 66, Украина
valeri-znu@ukr.net

Актуальность темы исследования обусловлена наличием существенных противоречий: между необходимостью достижения высоких результатов и недостаточно своевременным, полным и качественным контролем соревновательной деятельности спортсменов; между необходимостью реализации комплексного контроля состояния подготовленности и отсутствием обоснования методологии комплексного контроля в процессе соревновательной деятельности; между необходимостью комплексного контроля при оценке состояния спортивной подготовленности гандболистов высокой квалификации, сложности его реализации на практике, в связи с отсутствием современных требований, соответствующих технологичности спортивно-педагогического инструментария. Цель исследования – разработать систему контроля гандбольных команд высокой квалификации в годовом макроцикле подготовки. В исследовании принимали участие гандболисты команд «Мотор», «ЗТР» (Запорожье, Украина) в возрасте 18-32 лет. Достаточный уровень обоснованности значительного количества тестов и контрольных упражнений в гандболе, и родственных по структуре и содержанию соревновательной деятельности видов спорта, дал основания предложить большинство из них для привлечения в систему контроля гандбольных команд высокой квалификации. Дифференциация средств и методов системы контроля гандбольных команд высокой квалификации по их значимости для реализации в рамках различных видов контроля проведена с учетом существующих современных условий системы подготовки, научно-методического и материально-технического обеспечения.

Ключевые слова: высококвалифицированные гандболисты, контроль, средство, метод, тестирование.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУКУПНОСТІ ЗАСОБІВ КОНТРОЛЮ ГАНДБОЛЬНИХ КОМАНД ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Тищенко В.О., Бесарабова О.В., Гоман В.С.

69600, Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66, Україна
valeri-znu@ukr.net

Актуальність теми дослідження зумовлена наявністю істотних суперечностей: між необхідністю досягнення високих результатів і недостатньо своєчасним, повним і якісним контролем змагальної діяльності спортсменів; між необхідністю реалізації комплексного контролю стану підготовленості і відсутністю обґрунтування методології комплексного контролю в процесі змагальної діяльності; між необхідністю комплексного контролю при оцінці стану спортивної підготовленості гандболістів високої кваліфікації, складності його реалізації на практиці, у зв'язку з відсутністю сучасним вимогам, відповідності технологічності спортивно-педагогічного інструментарію. Метою дослідження було розробити систему контролю гандбольних команд високої кваліфікації в річному макроциклі підготовки. У дослідженні брали участь гандболісти команд «Мотор», «ЗТР» (Запоріжжя, Україна) у віці 18-32 років. Достатній рівень обґрунтованості значної кількості тестів і контрольних вправ у гандболі, і родинних за структурою і змістом змагальної діяльності видів спорту, дав підстави запропонувати більшість з них для залучення до системи контролю гандбольних команд високої кваліфікації. Диференціація засобів і методів системи контролю гандбольних команд високої кваліфікації за значенням для реалізації в межах різних видів контролю проведена з урахуванням існуючих сучасних умов системи підготовки, науково-методичного та матеріально-технічного забезпечення.

Ключові слова: гандболісти високої кваліфікації, контроль, засіб, метод, тестування.

EMPIRICAL STUDY OF TOTAL EQUITY CONTROL OF HIGH QUALIFIED HANDBALL TEAMS

Tyshchenko V., Besarabova O., Goman V.

69600, Zaporizhzhia national university, Zaporizhzhia, Zhukovsky street, 66, Ukraine
valeri-znu@ukr.net

The relevance of the research topic due to the presence of significant contradictions: between the need to achieve high results and insufficiently timely, complete and quality control of the competitive activities of athletes; between the need to implement complex control state of preparedness and the lack of justification of the methodology of complex monitoring during competitive activity; between the need for complex control in assessing the condition of sports readiness of highly qualified handball players, the complexity of its implementation in practice, in the absence of modern requirements, consistent technological sports and pedagogical tools. The goal of the study was to develop a monitoring

system of highly qualified handball teams in the annual training macrocycle. The study involved handball teams "Motor", "ZTR" (Zaporozhye, Ukraine) aged 18-32 years. A sufficient level of validity of a significant amount of tests and control exercises in handball, and related in structure and content of competitive sports activities, gave reason to offer the majority of them for bringing in control system of highly qualified handball teams. According to their importance for the implementation within the various types of control carried out taking into account the existing conditions of the modern system of training, scientific-methodological and logistical support, differentiation means and methods of control's system of highly qualified handball teams.

Key words: highly qualified handball players, control, means, method, testing.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

В настоящее время хорошо разработаны теория и методика педагогического контроля в спорте, система комплексного контроля в отдельных видах спорта [1, 5, 11]. Предъявленные повышенные требования к организации мероприятий по обеспечению системы контроля и управления тренировочным процессом определяют необходимость разработки новых средств, методов и технологий, позволяющих тренеру получить и обработать большой объем разнообразной информации [8, 12, 14]. Как известно, эффективное управление тренировочным процессом в спортивных играх невозможно без систематического контроля за физической, технической и игровой подготовленности спортсменов [6, 15]. Средства и методы контроля в спортивных играх формировались с участием многих специалистов [1-3, 5, 6]. Несмотря на исследования, в практике педагогического и медико-биологического контроля за спортсменами в настоящее время отсутствуют единые методические установки при выборе наиболее информативных критериев и методов диагностики. В основе современной системы контроля должен лежать постулат о невозможности оценки деятельности целостных систем организма человека на основании данных о работе отдельных компонентов. Оперативный, текущий, этапный контроль в обязательном порядке осуществляется в условиях тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена, и должен стать неотъемлемой частью спортивной тренировки и спортивной медицины [4, 7, 15].

Актуальность темы исследования обусловлена наличием существенных противоречий: между необходимостью достижения высоких результатов и недостаточно своевременным, полным и качественным контролем соревновательной деятельности спортсменов; между необходимостью реализации комплексного контроля состояния подготовленности и отсутствием обоснования методологии комплексного контроля в процессе соревновательной деятельности; между необходимостью комплексного контроля при оценке состояния спортивной подготовленности гандболистов высокой квалификации, сложности его реализации на практике, в связи с отсутствием современных требований, которые соответствуют технологичности спортивно-педагогического инструментария.

АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ

Система подготовки квалифицированных гандболистов должна включать постоянный контроль основных функциональных параметров, которые обеспечивают эффективное выполнение технико-тактических действий на соревнованиях, что и было сделано в специальной литературе [1, 6].

Способность к размышлению и анализу связана с тем, что гандболист должен воспроизводить в своем сознании не только тактический план собственных действий, но и адекватно отражать действия партнеров по команде, уметь оценивать их возможности, в частности состояние подготовленности, индивидуальные особенности, техническое мастерство и тактическое мышление [12, 13, 16]. В связи с этим построение учебно-тренировочного процесса должен предусматривать не только оптимизацию общей и специальной работоспособности, но также – мониторинг и развитие интегральных психофизиологических характеристик личности спортсменов. Только в случае гармоничного сочетания функциональной готовности и психофизического статуса спортсменов возможно достижение высоких результатов в гандболе. Как раз в последние годы наблюдается повышенное внимание к диагностированию психофизиологического состояния, что, бесспорно, является неотъемлемой частью системы контроля.

Предложенный исследователями прерывистый фитнес-тест для игроков командных видов спорта является альтернативой классическим непрерывным испытанием для определения скоростной выносливости. Он является точной оценкой V_{O2max} [10]. Проведенное нами тестирование подтвердило и позволило оценить текущее состояние гандболистов. Нами дополнены данные, которыми определялись отношения между оценкой ловкости двигательных действий и показателями физической подготовленности юных гандболистов: взрывной силой нижних конечностей, скоростной силой, прыжками вверх, спринтерскими способностями с помощью T-test [9, 15].

Современная соревновательная деятельность в гандболе является усиленным видом физической интервальной активности. Матч происходит дискретно и базируется на сменах периодов выполнения высокоинтенсивных действий с более низкими физическими нагрузками. Многократно выполняются короткие интенсивные действия (контратаки, перемещения, передачи, броски, перехвата и т.п.), перемежающиеся с периодами отдыха. Все это, безусловно, предъявляет повышенные требования к аэробно-анаэробным источникам энергетического обеспечения и их оптимального развития. Коллация развития физических качеств в течение учебно-тренировочного процесса происходит соответствующими тестами, которые характерны для гандбола, которые репродуцируют физиологические требования игры, технико-тактические действия и др., что определено должно соответствовать требованиям информативности, надежности и эквивалентности [15].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Разработать систему контроля гандбольных команд высокой квалификации в годовом макроцикле подготовки.

МАТЕРИАЛ, МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось во время ежегодного учебно-соревновательного макроцикла, в котором участвовали квалифицированные гандболисты команд «Мотор», «ЗТР» в возрасте 18-32 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Согласно закономерностям построения научного исследования, нами проведена апробация, разработанной авторской системы контроля тренировочной и соревновательной деятельности гандбольных команд высокой квалификации в годовом макроцикле подготовки. Для ее реализации после завершения соревновательного сезона 2014-2015 гг. проведено обсуждение стратегических целей и дефиниция объективного планируемого количества фактов проведения контроля в сезоне 2015-2016 гг. Так, по согласованию с тренерским штабом двух команд процедура контроля состояла из 7-10 точек. Из них 3-5 предложены для текущего и 5 – для этапного контроля. Факты оперативного контроля заранее не оговаривались, так как этот вид контроля, согласно рекомендациям фундаментальных исследований должен быть перманентным. Предложенные средства и методы контроля были конкретизированы, а в отдельных случаях ограниченные и видоизмененные по настоянию тренеров данных команд.

Факты проведения этапного контроля в сезоне 2015-2016 годов имели незначительные отличия, которые связаны со спецификой участия команд «Мотор» и «ЗТР» в соревнованиях различного уровня, в том числе европейских кубках. Для команды «ЗТР» этапный контроль был проведен: 23-27.06.2015 (1), 28-30.07.2015 (3), 25-29.08.2015 (5), 18-22.01.2016 и 26-28.05.2016 р. (10). Соответственно на текущий контроль спортсменов «ЗТР» выделены дни: 07-12.07.2015 (2), 11-15.08.2015 (4), 19-21.09.2015 (6), 27-31.11.2015 (7), 31.03.-2.04.2016 р. (9). Для команды «Мотор» этапный контроль был проведен: 24-28.06.2015, 30.07.-3.08.2015, 27.08.-2.09.2015, 14-18.01.2016 та 26-28.05.2016 р. На текущий контроль «Мотор» отвел дни: 10-12.07.2015, 15-18.08.2015, 12-15.09. 2015, 29-31.10. 2015, 14-18.01.2016, 28-29.03.2016 р.

Для большинства показателей функционального состояния и физической подготовленности применено больше фактов текущего и этапного контроля (табл. 1, 2). Динамика показателей в

пределах педагогического эксперимента по проверке системы контроля тренировочной и соревновательной деятельности команд изучена с применением десяти фактов контроля. Для обеих команд применена идентичная по структуре система, которая содержала пять фактов этапного контроля и такое же количество текущего. Они чередовались с разной периодичностью.

Структура и содержание примененного комплекса средств контроля функционального состояния имела отличия в течение периода мониторинга (сезон 2015-2016 гг.), хотя в направленности учитывались потребности, которые зафиксированы в рамках проведенного нами опроса тренеров команд высокой квалификации и заранее оговоренных задач подготовки команд «Мотор» и «ЗТР». Рассматривая компонент функциональной подготовленности гандболистов, отметим, что все предлагаемые средства и методы были применены в этапном контроле в первом, третьем и десятом факте контроля (все этапные). Общее количество показателей функционального состояния на этих срезах составляет 21, и характеризуют функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, вегетативного равновесия, физической работоспособности.

Два этапных контроля приходится на начало сезона (июнь и июль), один – в конце (май). Еще для одного факта этапного контроля (август) зафиксирована дифференциация показателей. Так, представители команды «ЗТР» не были заинтересованы в проведении ряда исследований, связанных с изучением физической работоспособности спортсменов своей команды. Основным мотивом было то, что физическую работоспособность они будут учитывать опосредованно за счет информации о физической подготовленности. Этот подход имеет право на применение, так как в большом количестве научной литературы указывается на тесную взаимосвязь этих сторон подготовленности спортсменов. При этом представители команды «Мотор» решили сохранить соответствующую структуру тестирования функциональной подготовленности гандболистов высокой квалификации.

Кроме этого, в рамках мероприятий контроля, связанных с определением функциональной подготовленности гандболистов, был проведен еще текущий контроль (июль, август, сентябрь, октябрь, март месяцы). Понятно, что объективные факторы обусловили уменьшение числа средств контроля функциональной подготовленности в предложенной совокупности. Однако специфика и направленность контроля остались прежними. Таким образом, для первого текущего контроля, реализованного в июле, выбраны восемь показателей, в августе – 6-8 (в зависимости от выбора команды), в сентябре и марте – один («ЗТР») и семь («Мотор»), в октябре – восемь. Отметим, что представители команды «Мотор» в одном этапном и двух текущих фактах проведения контроля проявили большую заинтересованность показателями функциональной подготовленности спортсменов своей команды, нежели «ЗТР». На наш взгляд, это связано с незначительными различиями в задачах команд на сезон. Команда «Мотор», будучи чемпионом Украины среди мужских команд суперлиги Украины сезона 2014-2015 гг., представляла нашу страну на соревнованиях уровня Лиги Чемпионов и планировала вести ожесточенную борьбу за самые высокие места. В то же время «ЗТР» – вице-чемпион этих соревнований, проиграв борьбу за главный трофей национального уровня, попал на соревнования уровня кубка ЕГФ и не предусматривал последующей жесткой конкуренции, фактически изменил приоритеты на соответствующий сезон (2015-2016 гг.).

С помощью предварительного согласования мероприятий мы наблюдали, что тренерский штаб обеих команд по показателям функциональной подготовленности наибольший интерес вызвал в начале годового макроцикла подготовки (июль-октябрь), то есть еще до начала основных соревнований сезона. Это дает нам основания говорить о необходимости достижения качественного контроля собственно в этом периоде. Наша система контроля в части функциональной подготовленности собственно дает возможность проследить динамику становления готовности к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с уровнем поставленных на сезон задач. Чередование видов контроля, их структура и содержание обеспечили постоянный поток информации о состоянии спортсменов, которая учитывалась в планировании учебно-тренировочного процесса.

Таблица 1 – Динамика функциональных показателей гандболистов высокой квалификации в годовом макроцикле (2015–2016 гг.)

Направленность		год											
		2015						2016					
№ тестирования		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Срок проведения	ЗТР	23-27.06	14-15.07	28-30.07	14-16.08	25-29.08	14-15.09	30-31.10	18-19.01	28-29.03	26-28.05		
	Мотор	24-28.06	12-14.07	30.07-03.08	15-18.08	27.08-02.09	12-15.09	29-31.10	14-18.01	28-29.03	26-28.05		
Функциональное состояние СС	Вид контроля	этапный	текущий	этапный	текущий	этапный	текущий	текущий	этапный	текущий	этапный		
	Показатели	этапный	текущий	этапный	текущий	этапный	текущий	текущий	этапный	текущий	этапный		
	АДс,	126	124	120	-	118	-	-	120	117	-	125	
	мм рт.ст	120	118	116	115	115	116	116	118	114	116	120	
	АДд,	75	76	75	-	75	-	-	77	80	-	75	
	мм рт.ст	85	82	80	78	76	76	76	78	76	74	70	
	АДср,	92,1	-	90	-	89,33	-	-	-	92,33	-	91,67	
	мм рт.ст	96,67	-	91,67	-	89,00	-	-	-	88,67	-	86,68	
	ЧСС,	76	70	66	-	60	-	-	58	56	-	56	
	уд/мин	78	72	62	62	62	64	64	64	62	64	62	
	СОК,	90	-	90	-	86	-	-	-	83	-	89	
	мл	80	-	80	-	80	-	-	-	80	-	91	
	МОК,	6840	-	5940	-	5160	-	-	-	4648	-	4984	
	мл/мин	6240	-	4960	-	4960	-	-	-	4960	-	5642	
	ОПСС,	1075,75	-	1211,82	-	1384	-	-	-	1588,82	-	1471	
	дин·с·см ⁻⁵	1239,01	-	1478,13	-	1435	-	-	-	1429,75	-	1228	
	Вегетативное равновесие	ИР,	95,7	86,8	79,2	-	70,8	-	69,6	65,5	-	70	
услед.		93,6	84,9	71,9	71,3	71,3	74,2	75,5	70,6	74,2	74,4		
КВ,		14,9	14,58	14,6	-	13,9	-	-	13,49	15,1	11,2		
услед.		17,3	21,18	17,7	16,76	15,8	16,00	15,61	16,3	15,24	12,4		
КЭК,		3876	3360	2970	-	2580	-	-	2494	2072	-	2800	
услед.		2730	2592	2170	2294	2418	2560	2560	2560	2356	2688	3100	
ИК,		-0,97	-1,07	-1,12	-	-1,23	-	-	-1,31	-1,41	-	-1,32	
услед.		-1,08	-1,13	-1,27	-1,24	-1,21	-1,17	-1,20	-1,20	-1,21	-1,14	-1,11	
Орг. проба,		21	18	16	18	19	19	19	21	22	21	21	
услед.		18	18	15	16	18	19	19	20	20	19	19	
ИНесс,	226,19	-	151,25	-	113,64	-	-	-	135,33	-	192,16		
услед.	185,71	-	145,39	-	100,81	-	-	-	127,18	-	187,88		
ПЕРС,	63,33	-	100	-	166,67	-	-	-	150	-	133,33		
услед.	66,67	-	90	-	190	-	-	-	166,25	-	142,5		

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности гандболистов высокой квалификации в годовом макроцикле (2015–2016 гг.)

№ тестирования	Год						
	2015		2016			2016	
	1	2	3	4	5	6	7
Срок проведения	ЗТР	07-08.07	26-27.07	10-11.08	21-22.08	22-23.01	26-27.05
	Мотор	10-11.07	27-28.07	12-13.08	27.08-02.09	11-12.01	26-27.05
ПОКАЗАТЕЛИ	Вид контроля	этапный	текущий	этапный	текущий	этапный	этапный
Counter movement Jump, см	ЗТР	32	35	38	40	44	–
	Мотор	35	–	40	–	50	–
Squat Jump, см	ЗТР	28	30	36	35	41	–
	Мотор	31	34	36	38	46	–
Бег 30 м, см	ЗТР	4,5	–	4,3	–	4,2	4,6
	Мотор	4,4	4,3	4,3	–	4,2	4,3
Челночный бег на дистанцию 100 м, см	ЗТР	25,1	–	24,2	–	23,3	24,4
	Мотор	23,5	23,1	–	22,4	21,2	22,6
T-Test, с	ЗТР	12,6	12,1	–	10,8	9,3	11,2
	Мотор	12,4	–	11,8	11,2	9,1	–
L-test, с	ЗТР	–	9,1	8,8	–	8,2	8,5
	Мотор	9,1	8,5	8,2	7,8	7,5	–
Hexagon Agility Test, с	ЗТР	17,8	15,5	13,3	11,5	11,2	–
	Мотор	15,6	–	11,2	10,8	10,3	12,2
Illinois Agility Test, с	ЗТР	25,28	–	22,25	21,44	18,26	21,3
	Мотор	23,26	21,18	19,42	17,32	15,28	–
Динамометрия, кг	ЗТР	53	–	58	62	67,2	65,4
	Мотор	57	60	–	67	69,5	66,2
Бросок медбола на дальность (3 кг), м	ЗТР	6,4	–	–	–	10,6	8,2
	Мотор	7,1	–	–	–	12,1	10,5
Беговой тест 6 x 30 м, с	ЗТР	–	4,65	4,6	4,52	4,3	–
	Мотор	4,5	–	4,4	4,38	4,2	–
Вепер-тест, м	ЗТР	1920	–	–	–	2782	–
	Мотор	–	–	–	–	–	–
Sit Up Test, к-во раз	ЗТР	43	–	–	–	–	–
	Мотор	45	–	–	–	–	–

По показателям физической подготовленности планирование фактов контроля и их соотношение было несколько отличным (табл. 2). Объективные условия организации тренировочной и соревновательной деятельности обусловили применение в течение годового макроцикла семи фактов контроля. Из них пять – в рамках этапного (июнь, июль, август, январь и май) и еще два – составляли текущий контроль (июль и август). К определению уровня физической подготовленности нами было привлечено значительное количество тестовых заданий, что связано с полиструктурностью этой стороны подготовленности. В связи с этим, в одном из фактов тестирования все контрольные задания не были представлены. Это сделано с целью исключения полной адаптации организма спортсменов к тестовым нагрузкам и сохранения приоритетов направленности самого контроля. Наиболее объемными фактам контроля (этапного) в рамках предложенной системы были срезы, проведенные в июне и январе. Планирование структуры и содержания контроля физической подготовленности, осуществленное с учетом пожеланий тренеров команд. Мы предполагаем, что эти факты, к проведению которых было привлечено наибольшее количество тестовых заданий (в определенный период) заинтересовали тренеров по причине их размещения в начале структурных образований учебно-тренировочного и соревновательного процессов. В июне начиналась вся подготовка к сезону. Гандболисты приходили в команду после относительно длительного перерыва, что обусловило необходимость выяснения состояния спортсменов и определения того, насколько они готовы к началу специализированных тренировочных воздействий. В январе ситуация похожа, ведь спортсмены начинают подготовку к условно «второй» части чемпионата после относительно непродолжительного перерыва, но во время которой на них могли влиять факторы различного характера и соответственно вывести их из состояния оптимальной готовности.

Для этих двух фактов контроля физической подготовленности были привлечены 21 (“ЗТР”) и 23 (“Мотор”) тест соответственно. Другие факты проведения контроля физической подготовленности как в пределах этапного, так и текущего контроля имели относительно вариативную структуру. При этом каждое из заданий, привлеченных к контролю физической подготовленности команд, было применено три и более раз в течение годового макроцикла с сохранением приоритетов содержания физической подготовленности спортсменов. Общей тенденцией было, что представители тренерского штаба незначительно уменьшили количество тестовых заданий на определенных этапах реализации системы контроля, руководствуясь собственным видением их целесообразности. Наибольший интерес представляли данные скоростно-силовой и координационной подготовленности спортсменов, что в значительной мере согласуется с большинством научных исследований по структуре специальной физической подготовленности гандболистов. Кроме того, планирование контроля показателей общей физической подготовленности проведены в периоды относительно отдаленных от важных соревновательных стартов команд высокой квалификации по гандболу. Это сделано с целью исключения перегрузки функциональных систем организма спортсменов и содействия качественной подготовке к ответственным играм Чемпионата Украины и соревнований международного уровня.

Распределение фактов контроля физической подготовленности команд имеет определенное смещение до начала сезона. Однако, как и в случае с функциональной подготовленностью, мы видим причины этого – необходимость закладки качественного фундамента физической подготовленности в начале годового макроцикла, до начала основных соревнований, на которых нужно решать основные задачи годового макроцикла подготовки. Также значительное усовершенствование физической подготовленности спортсменов в пределах, хоть и длительного соревновательного периода, существенно затруднено и методологически некорректно [8, 11]. Вероятны только отдельные случаи индивидуальной работы со спортсменами, которые выбыли в результате травм или заболеваний и требуют соответствующих дополнительных коррекций тренировочной и соревновательной деятельности.

ВЫВОДЫ

Достаточный уровень обоснованности значительного количества тестов и контрольных упражнений в гандболе, и родственных по структуре и содержанию соревновательной деятельности видов спорта, дал основания предложить большинство из них для привлечения в систему контроля гандбольных команд высокой квалификации.

Для контроля функционального состояния гандболистов высокой квалификации основными являются тесты с направленностью на комплексную оценку с включением данных по общей физической работоспособности, деятельности сердечно-сосудистой системы, показателей вегетативного равновесия.

Контроль психической подготовленности гандболистов целесообразно проводить с помощью широкоизвестных и качественно обоснованных методик по определению качества жизни и самочувствия, активности, настроения, черт характера, свойств личности и ее взаимодействия в спортивном коллективе и т.д., что упрощает интерпретацию данных и повышает их оперативность учета в корректирующих мероприятиях.

Контроль физической подготовленности гандболистов учитывает предельные требования со стороны тренировочной и соревновательной деятельности, которые содержатся в высокой интенсивности и малой продолжительности узко специфических нагрузок, направленных на применение средств и методов, которые предоставляют объективную информацию по показателям в основном анаэробного характера с акцентом на комплекс скоростно-силовых и силовых качеств, координационных способностей (различные проявления), специальной работоспособности, взрывной и скоростной силы выраженного динамического характера.

Средства контроля технической подготовленности гандболистов высокой квалификации отличаются высокими требованиями к автоматизму, устойчивости, экономичности и стабильности двигательных навыков и результативности в условиях соревновательной деятельности. Сложность обоснования совокупности тестов и контрольных упражнений содержится в большом количестве собственно технических действий и вариантов их применения в реальных условиях соревновательной деятельности. Наибольшие выборочные акценты по контролю технической подготовленности спортсменов сделаны в передачах и бросках мяча.

ЛИТЕРАТУРА

1. Годик М. А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх: монография. Москва: Советский спорт, 2010. 330 с.
2. Кудряшов Є. В. Побудова і контроль тренувального процесу волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з ФВіС: спец.: 24.00.01. Харків: ХДАФК, 2004. 22 с.
3. Осіпов В. М. Комплексний контроль у системі управління тренуваннями спортсменів у ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*, №11, 2015. С. 134-139.
4. Приступа Є.Н., Тищенко В.О. Система підготовки висококваліфікованих команд з гандболу в річному макроциклі. *Фізична активність, здоров'я і спорт*: [наук.-теорет. журн.]. Львів : ЛДУФК, 2016. № 2(24). С. 45–53.
5. Пшибыльский В. Комплексный контроль в системе многолетней подготовки футболистов детского и юношеского возраста: дис. ... докт. наук по ФВиС: спец.: 24.00.01. Киев, 1998. 372 с.
6. Ривкин А. А. Средства и методы педагогического контроля в системе управления подготовкой гандболистов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: спец.: 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Москва, 1981. 23 с.

7. Тищенко В.О. Закономірності побудови навчально-тренувального процесу кваліфікованих гандболістів у річному макроциклі *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: 2016. Вип.4 (74) 16. С. 110–114.
8. Тищенко В.О. Обґрунтування інноваційних технологій дослідження психомоторики і психофізіологічних якостей гандболістів високої кваліфікації. *Вісник Запорізького національного університету: Фізичне виховання та спорт*. зб. наук.праць. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2015. № 2. С. 86–97.
9. Buchheit M. Cardiorespiratory and cardiac autonomic responses to 30-15 intermittent fitness test in team sports players. *J. Strength Cond Res*. 2009. P. 93–100.
10. Hermassi S. Relationship between agility T-test and physical fitness measures as indicators of performance in elite adolescent handball players *ППМБПФВС*, 2011, № 5. С.125–131.
11. Tyshchenko V. Innovative tests during control psychomotor function by qualified handballers. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 2 (30). С. 164–167.
12. Evhen, P., & Valeria, T. (2017). Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in Handball team. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 335.
13. Tishchenko, V. A. (2016). Skilled handball player functionality variation in annual macrocycle. *Theory and Practice of Physical Culture*, 3, 72–73.
14. Valeria, T., & Olexander, P. (2015). Control of general and special physical preparedness by qualified handballers. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 287.
15. Valeria, T., Pavel, P., Olena, B., Lia, G., Maria, S., Anna, S., & Olga, S. (2017). Testing of control systems of highly qualified handball teams during the annual training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1977-1984.
16. Yuriy, B., Maryan, P., & Valeria, T. (2016). Dynamics of changes in the functional state of qualified handballers during macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 46.

УДК 796.322:796.012.1:796.011.3

INTEGRATED EXPRESS-ASSESSMENT OF ORGANISM'S FUNCTIONAL CONDITION FOR QUALIFIED HANDBALL PLAYERS

Tyshchenko D., Piskoha A.

69600, Zaporizhzhia national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

handball.survey@gmail.com

The purpose of the research – the testing in actual practice an integrated approach to the assessment of the functional condition for highly qualified handball players. The practical significance of this problem has become a prerequisite for the study. To achieve the objectives in the following research methods were used: analysis and generalization of scientific and methodical literature; testing of functional status and reserve capacities handball players' bodies through express-diagnosis "D&K – Test". Generalization of the studied characteristics was assessed by mean arithmetic value, standard deviation, error of mean arithmetic. For statistical processing of data, we used licensed program Microsoft Excel (2010). Statistical analysis of the received results was conducted, considering recommendations on Microsoft Excel tables' usage for computer data analysis. Participants: Sixty five handball players from teams HC «Motor», «ZTR», «ZNTU-ZAB» at various positions on the court participated in the experiment. Conclusions: The marked increase in performance of

anaerobic metabolic capacity (АНАМЕ), which characterizes the improved ability to fulfill physical activity amount in the third and fifth zones of intensity from 51 to 72 (?). Overall metabolic capacity (ОМС) serves as a measure of the efficiency level of the athlete's body. The ability to carry out the planned amount of physical activity in handball players also increased from 284 s.i. to 316 s.i. The indicator to use efficiency of aerobic muscular activity energy source (W ANSP), which predetermines the direction of training in the structural stages during one year training cycle, and shows efficiency of energy substrates, characterized by coordinating ability, and the period of the experiment has been changed as well. The difference in indicators Waet and HRaet of test groups is reliable and is in the range $p < 0.05$, that shows a much higher degree of energy efficiency of oxygen arrangements in muscular activity in the end of the study.

Key words: handball, express-diagnostics, testing, functional status, reserve capacities.

КОМПЛЕКСНА ЕКСПРЕС-ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ

Тищенко Д. Г., Піскоха А. В.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна,

handball.survey@gmail.com

Мета дослідження – апробувати в реальній практиці комплексний підхід до оцінки функціонального стану гандболістів високої кваліфікації. Практичне значення цієї проблеми стало обов'язковою умовою для її вивчення. Для досягнення цілей були використані такі методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; тестування функціонального стану та резервних можливостей організму гандболістів за допомогою експрес-діагностики «D&K – Test». Узагальнення досліджуваних характеристик оцінювалося за допомогою середніх арифметичних величин, стандартним відхиленням. Для статистичної обробки даних ми використовували ліцензійну програму Microsoft Excel (2010). Проведено статистичний аналіз отриманих результатів, враховуючи рекомендації щодо використання таблиць Microsoft Excel для аналізу комп'ютерних даних. Учасники: шістьдесят п'ять гандболістів із команд ГК «Мотор», «ZTR», «ЗНТУ-ЗАС» різних ігрових ампула. Висновки: відмічено покращення показників анаеробної метаболічної ємності (АНАМЕ), що характеризує поліпшення здатності виконувати обсяг фізичного навантаження в третій та п'ятій зонах інтенсивності, з 51 у.о. до 72 у.о. Загальна метаболічна ємність (ЗМС) виступає як показник, що характеризує рівень працездатності організму. Здатність виконати планувальний обсяг фізичних навантажень у гандболістів також змінився з 284 у.о. до 316 у.о. Показник ефективності використання аеробного джерела енергообеспечення м'язової діяльності (W пано), який визначає спрямованість тренувань в структурних циклах однорічного циклу підготовки, і показує економічність енергетичних субстратів, характеризує координаційні можливості, за період експерименту також змінюється. Різниця в показниках Waet та HRaet тестових груп є надійною і перебуває в діапазоні $p < 0,05$, що показує набагато вищий ступінь енергетичної ефективності кисневих компонентів при м'язовій активності в кінці дослідження.

Ключові слова: гандбол, експрес-діагностика, тестування, функціональний стан, резервні можливості.

FORMULATION OF THE PROBLEM. ANALYSIS OF RECENT RESEARCH AND PUBLICATIONS

In professional sport, including the men's handball, every training mesocycle has its own tasks, which effectively improves the quality of a certain movement, but may not significantly affect the improvement of the others [6]. For each training, mesocycle should design an integrated control system with a clear quantitative expression of the major components for athletes' physical preparation [3-5].

Functional condition of qualified handball players and the state of their bodies' motor skills in the macrocycle training dynamically linked, that is explained by the substantial nature of the adaptation of the body and its systems to specific training loads. In our case, the adaptive changes in the body of handball players, which determine the condition of the body's fitness depends on the amount and direction of the training loads. Therefore, it is important to assess and analyze the level of physical performance of qualified handball players at different stages of their preparation for meso- and macrocycles [1, 2].

In article, Evhen, P.&Valeria, T. conducted a longitudinal study of fitness shape and functional status of highly qualified athletes such as, handball players [4]. Dynamics of physical performances and energy systems condition shows positive influence on the work-out processes during and before the contest seasons as well as shows relative lack of tools for maintaining the high level of physical efficiency, and as well as preventing the signs of fatigue in energy supply systems during the contest season.

Scientists proved that maintaining a high level of vegetative homeostasis indicates the certain fitness level of athletes, sufficient to maintain the high potential of sympathetic-adrenal system and to overcome fatigue processes during activity [5-7]. Moreover the findings suggest the necessity to search for the methods and tools that can adjust and optimize the athletes' performance capabilities at more effective level just at the right period of competitions [8].

GOAL, OBJECTIVES, METHODS OF THE RESEARCH

The purpose of the research – the testing in actual practice an integrated approach to the assessment of the functional condition for highly qualified handball players.

The practical significance of this problem has become a prerequisite for the study. To achieve the objectives in the following **research methods** were used:

1. Analysis and conception of scientific and methodical literature.
2. The testing of functional condition and reserve capabilities in handball players' bodies through express-diagnosis "D&K – Test" [2, 3].

Participants Physical training of qualified handball players is strongly correlated with the morphofunctional state of the athlete's body. With the assistance of express-diagnosis program, D&K-test, we analyzed the functional condition of handball players, teams: HC «Motor», «ZTR», «ZNTU-ZAB». Sixty five (65) athletes at various positions on the court participated in the experiment.

Handball players of both genders volunteered to participate in the test. Prior to the testing, the procedures were explained to the athletes, including the possible risks involved, and signed an informed consent form. The sportsmen's were free from any injury or neuromuscular disorder. The research was approved by the Institutional Ethics Committee. The research was conducted in compliance with WMA Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects, 2013 [9].

The present study took place in several stages. Literature and its own experimental data on the indicators were analyzed in the first phase. In the second stage of the research, data was gathered by definition of athletes' performance. In a third step, the obtained materials were treated by methods of mathematical statistics. That allowed to follow their dynamics and to answer the question regarding their tendencies. With the assistance of complex diagnostic program, "D&K-test" [2, 3], some indicators were set:

- ✓ anaerobic metabolic capacity (AMC) which characterizes the ability to perform various types of intense stresses on the capacity limit of the body. Measured at resting electrocardiogram with the help of the sum of relative percentages $(R \times 100\%) / (R + S)$ in leads V3R, V1 V2 ($V3R\% + V1\% + V2\% = AMC$). This data defines the ability to carry training load in the anaerobic power mode;
- ✓ entire metabolic capacity (EMC) of one of the most important parameters of functional readiness of the body. Measured at rest ΔEKG with the help of the sum in relative percentages $(R \times 100\%) / (R + S)$ in leads V3R, V1, V2, V4, V5, V6 ($V3R\% + V1\% + V2\% + V4\% + V5\% + V6\% = EMC$) and characterizes the ability to perform high workload;
- ✓ maximal oxygen consumption (MOC);
- ✓ aerobic economy (Waet), which characterizes the efficiency of aerobic muscular work energy source. Measured amplitude R and S in leads V2 and V6 are the ratios $(R \times 100\%) / (R + S)$ in these leads. The indicator shows the efficiency of aerobic source;
- ✓ heart rate zones of physical activity for varying level of intensive work loads (HRaet).

Indicators of the functional condition and reserve capacity of the organism was evaluated twice – before and after the pedagogical experiment.

RESULTS OF THE RESEARCH

The meaning, PWC_{170} , which is an integral indicator is widely has been used to evaluate functionality of the athlete's body, by the center back position players in in the end of the study had reached $16.4 \text{ kgm min}^{-1} \text{ kg}^{-1}$, while the center back players in the beginning of the study, his data was $18.8 \text{ kgm min}^{-1} \text{ kg}^{-1}$. Pivot positions players in the end of the study, indicators, PWC_{170} , were low as well ($14.8 \text{ kgm min}^{-1} \text{ kg}^{-1}$) than the group I ($16.1 \text{ kgm min}^{-1} \text{ kg}^{-1}$). Among all handball players, the highest level of physical performance on this parameter was detected in wing players ($17.8 \text{ kgm min}^{-1} \text{ kg}^{-1}$) in the end of the study, but their performance was significantly lower than the players of the same position at the beginning of the study ($19.5 \text{ kgm min}^{-1} \text{ kg}^{-1}$). Physical performance data of right and left back players in the in the end of the study defined in $15.02 \text{ kgm min}^{-1} \text{ kg}^{-1}$, however, the players of the same positions at the beginning of the study specified in $16.7 \text{ kgm min}^{-1} \text{ kg}^{-1}$.

Analysis of indicators PWC_{170} for handball players in the beginning of the study indicated that wing and center players were playing at the high level of physical performance, but the lowest level of this indicator – pivot players. A similar pattern was observed in terms of physical performance for qualified handball players in the end of the study.

The data obtained leads to the conclusion that physical performance of qualified handball players in the end of the study significantly implemented the players' individual capacity ($p > 0.05$), and was different from the same indicators of players that were at the beginning, regardless of their position on the court. This indicates that significant physical workloads, typical for handball players in the end of the study, and significantly improve their level of physical performance in comparison with in the beginning of the study.

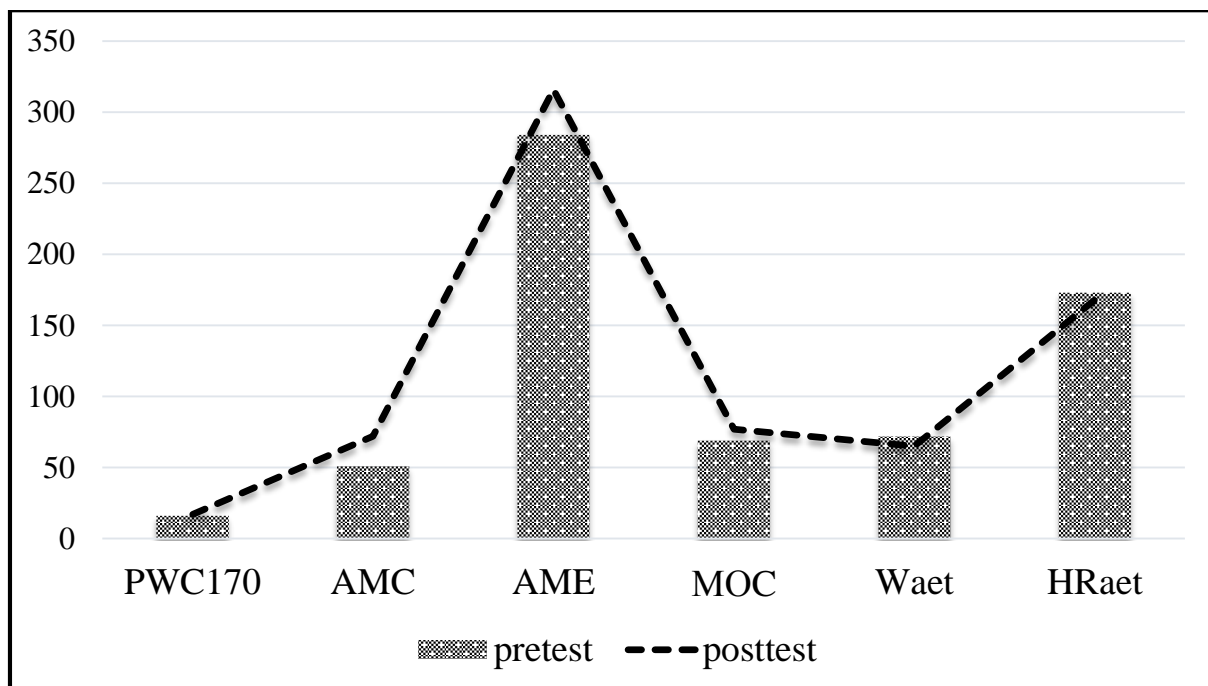


Fig. 1 Dynamics of the performance indicators

The average meaning of the indicator AMC at the beginning of the study for handball players was set at the level 51 s.i., and in the end of the study for the same players, the average meaning was set at the level 72 s.i. to analyze the handball players' individual capabilities. In our opinion, that emphasizes significantly higher stability in functional systems, the size of the available substrate to use of the funds and allowable volume of aerobic and anaerobic metabolic changes during intense muscular activity of handball players.

Our research has shown that average indicator of AME was at the level 284 s.i. for handball players who were at the beginning of the study, and 316 s.i. in the end. This demonstrates the highest aerobic-anaerobic capacity of highly qualified handball players.

A similar pattern is observed based on data MOC, which is set at the level of 69.2 s.i. for handball players at the beginning of the study, and 77.4 s.i. at the end for the same handball players.

Indicators Waet and HRaet also were significantly different at the macrocycle of the participants. Therefore, these indicators of handball players in the beginning set at the levels 72 s.i. – Waet and 173 s.i. – HRaet. Indicators were set up at the level 64.4 s.i. and 168 s.i. for some handball players in the end of the study. The difference in terms of testing groups is reliable and is in the range $p < 0.05$, that shows higher degree of energy efficiency of oxygen arrangements in muscular activity in the end of the study.

CONCLUSIONS

The proposed and tested in the actual practice an integrated approach to the assessment of the functional state of highly qualified handball players can draw the following conclusions:

1. The obtained results of indicators in the functional state for highly qualified handball players determine dynamics of power and energy sources, capacity of muscular activity and the individual balance in the body functions of reproduction and utilization, predominately predetermine the high level of athletes' achievements.
2. The volume's data of physiological work load for handball players is very important, due to the fact that it allows objectively evaluate and plan the players' physical activity for the every day's practice. Using these indicators, the coaches can on certain days to operate the corresponding series of the training exercise. The amount of heart rate corresponding to the competitive stress, allows control the volume of the work load performed by handball players based on their playing positions on the court. At the same time, it should be noted that it is also possible to determine rationally and plan players training load (aerobic, anaerobic and mixed).
3. Determining the work efficiency based on the factors of PWC₁₇₀, AMC, AME, MOC, Waet and HRaet can reasonably regulate the workloads of the training, faster assess the effectiveness of the means and methods of anaerobic and aerobic capacity, speed-strength, the degree of the handball players' body's recovery and their physical condition of preparation for the next practice.
4. The proposed concept of an integrated quick-assessment of the functional condition in qualified handball players' bodies, in high and extreme physical exertion, allows them to make determination for the functional condition of the systems to ensure their game actions.
5. Modern diagnosis of the functional condition of certain methodic can not only adjust the parameters in the training process for highly qualified handball players, but also to determine their level of functional readiness for a particular game, and the whole competitive season as well.

THE PROSPECT OF FURTHER RESEARCH

It is believed that in further studies, we need to analyze the possibility of individualization in training programs, including the intensity and amount of physical activity, types and variety of exercise, as well as the duration and manner of rest.

REFERENCES

1. Душанин С.А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 24 с.
2. Карленко В.П., Карленко Н.В. Использование компьютерной технологии «D&K TEST» в практике подготовки квалифицированных спортсменов. Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономически преобразований в России : материалы юбилейной науч.-практ. конф., посвященной 70-летию ВНИИФК. Москва, 2003. С. 134–136.

3. Кушнирюк С.Г. Диагностические комплексы определения уровня физической подготовленности гандболистов высокой квалификации на ключевых этапах тренировочного макроцикла. *Физическое воспитание студентов*, 2003. № 7. С. 26–32.
4. Evhen, P., & Valeria, T. (2017). Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in Handball team. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 335.
5. Tishchenko, V. A. (2016). Skilled handball player functionality variation in annual macrocycle. *Theory and Practice of Physical Culture*, 3, 72–73.
6. Valeria, T., & Olexander, P. (2015). Control of general and special physical preparedness by qualified handballers. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 287.
7. Valeria, T., Pavel, P., Olena, B., Lia, G., Maria, S., Anna, S., & Olga, S. (2017). Testing of control systems of highly qualified handball teams during the annual training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1977-1984.
8. Yuriy, B., Maryan, P., & Valeria, T. (2016). Dynamics of changes in the functional state of qualified handballers during macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 46.
9. WMA Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects [Online]. Available from: [Accessed 15th April, 2016]. <http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/>.

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ СТАТЕЙ У «ВІСНИК ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ» ЗА ФАХОМ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ»

Іваненко В.А.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

ivanenko@ukr.net

До друку будуть прийматися лише наукові статті, де присутні такі необхідні елементи
(п.3 Постанови президії ВАК України № 7 – 05 / 1 від 15 січня 2003 р.):

- **Постановка проблеми** у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями;
- **Аналіз останніх досліджень і публікацій**, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор;
- **Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми**, котрим присвячується дана стаття;
- **Формулювання цілей статті** (постановка завдання);
- **Виклад основного матеріалу дослідження** з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів;
- **Висновки з даного дослідження і перспективи** подальших розвідок у даному напрямку.

1. МАКЕТ СТОРІНКИ

Для оригінал-макета використовується формат А4 з такими полями:

Верхнє та нижнє поля – 2 см, ліве поле – 2 см, праве поле – 2 см.

Шрифт набору – Times New Roman.

У разі необхідності для шрифтових виділень у таблицях і рисунках дозволяється застосовувати шрифт Courier New (наприклад, для ілюстрації текстів програм для ЕОМ). Для стилістичного виділення фрагментів тексту слід вживати начертання *курсив*, **напівжирний**, *напівжирний курсив* зі збереженням гарнітури, розміру шрифту та інтервалу абзаца.

Гарнітури, розміри шрифтів та начертання:

- a) **для заголовку статті:** Times New Roman, – 14 пт, напівжирний, усі великі.
- b) **для підзаголовків:** Times New Roman, – 12 пт, напівжирний, усі великі.
- c) **для основного тексту, УДК, авторів, місце роботи/навчання** (*курсив*), **виносок, посилань, підписів до рисунків та надписів над таблицями:** Times New Roman, – 12 пт.,
- d) **для анотацій, ключових слів** - 10 пт.

Інтервал між абзацами – 6 пт, міжрядковий інтервал – одинарний.

2. ТИПОГРАФСЬКІ ПОГОДЖЕННЯ ТА СТИЛІ

УДК набирається в першому рядковій сторінки і вирівнюється за лівим краєм. Заголовок статті набирається у наступному за УДК рядковій і вирівнюється посередині. Потім указують: прізвища, ініціали авторів, нижче – *місце і адреса роботи (курсивом)*, ще нижче – електронна адреса. Далі розташовуються анотації українською, російською, англійською мовами і ключові слова (також трьома мовами). Анотації повинні містити: прізвища, ініціали авторів, назву статті, місце їх роботи або навчання. Далі розташовується розширена анотація (250 слів, приблизно 20 рядків – 10 пт) і ключові слова мовою оригіналу та анотація і ключові слова українською або російською мовами (залежно від мови оригіналу), перед другою послідовно набираються і вирівнюються по ширині прізвища, ініціали авторів, заголовок статті, назва організації відповідною мовою. З наступного абзацу послідовно набираються і вирівнюються по ширині транслітеровані прізвища, ініціали авторів; заголовок статті англійською мовою, назва організації, які повинні бути подані англійською мовою, із зазначенням міста і країни.

З наступного рядка розміщується розширена анотація з ключовими словами **англійською мовою обсягом 1800 знаків, ~250 слів** (редакція не несе відповідальності за переклад). Після анотацій з абзацу викладається основний текст статті.

Початок абзаца основного тексту виділяється збільшеним інтервалом між абзацами і **не виділяється відступом або пустим рядком.**

Усі ілюстрації мають бути оригінальними рисунками або фотографіями. Фотографії скануються у 256 градаціях сірого. Усі ілюстрації розташовуються у відповідних місцях тексту статті (по можливості угорі сторінки) і повинні бути послідовно пронумеровані: Рис. 1, Рис. 2,... (слід вживати арабську нумерацію).

Виконання рисунків засобами Microsoft Word здійснюється через використання команд панелі «Рисование». Підписи здійснюються командою «Надпись». Усі графічні компоненти рисунка і надписи об'єднуються командою «Группировать» (меню «Действия» на панелі «Рисование») і повинні мати необхідне обтікання.

Кожен рисунок та надписи до нього включаються до тексту публікації у вигляді одного графічного об'єкта з необхідним обтіканням і, при потребі, прив'язаним до тексту. Створення графічного об'єкта може здійснюватися будь-яким графічним редактором у форматі ВМР файлів.

Усі таблиці розташовуються у відповідних місцях тексту (по можливості угорі сторінки) і повинні бути послідовно пронумеровані: Таблиця 1, Таблиця 2, ... (слід використовувати арабську нумерацію). Надписи розташовуються над таблицями.

Посилання на літературні джерела подаються у квадратних дужках і послідовно нумеруються арабськими цифрами у порядку появи виноски в тексті статті. Перелік літературних джерел розташовується в порядку їх нумерації після основного тексту статті з підзаголовком **ЛІТЕРАТУРА** та оформлюється відповідно до Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015. Бібліографічний запис. Бібліографічний опис. Загальні вимоги та правила складання.

3. СТИЛІСТИЧНІ ПОГОДЖЕННЯ

- Не допускається закінчення сторінки одним або декількома пустими рядками, за винятком випадків, спричинених необхідністю дотримання попереднього пункту (висячі підзаголовки і початок абзацу) та кінця статті.
- Не допускається починати сторінку незакінченим рядком (переноси в останньому рядкові заборонені).
- Не дозволяється підкреслювання в заголовках, підписах і надписах.
- Слід дотримуватися правила про мінімальні зміни в шрифтовому та стильовому оформленні сторінки для того, щоб максимально уникнути різноманітності макета і зберегти єдиний стиль журналу.
- Не допускається часте використання виносок (виноска повинна розглядатися як виняток і вживатися тільки у випадку дійсної необхідності).
- Ілюстрації мають бути підготовані та масштабовані таким чином, щоб розміри букв тексту на ілюстраціях не перевищували розмір букв основного тексту статті більш ніж на 50%.
- Сторінки тексту статті слід пронумерувати.

4. ДЛЯ ОПУБЛІКУВАННЯ СТАТТІ АВТОРУ НЕОБХІДНО ПОДАТИ :

1. Роздрукований текст статті з анотаціями та ключовими словами.
2. Відомості про авторів.
3. Витяг з протоколу засідання вченої ради факультету.
4. Зовнішню рецензію.
5. Електронна версія статті. Відомості про авторів.
6. Лист-клопотання (для співробітників сторонніх організацій) на ім'я ректора ЗНУ з проханням опублікувати статтю.

Адреса редакції : Україна, 69600, м. Запоріжжя, МСП-41, вул. Жуковського, 66

Довідки за телефонами: (061) 228-75-21 редакція збірника (IV корпус, кімн. 323)

(061) 228-75-53 – відповідальний за випуск (технічний редактор)

Контактна інформація: «Вісник ЗНУ. Фізичне виховання та спорт»

Головний редактор – Маліков М.В. (тел. (061)2287554; e-mail: nvmalikov@mail.ru);

Відповідальна особа за формування збірника – Коваленко Юлія Олексіївна (тел. (050)4718905; e-mail: visnik_znu@ukr.net).

Адреса для листування: 69000, м. Запоріжжя, вул. Жуковського 66, МПС-41, Запорізький національний університет, факультет фізичного виховання, кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту, Коваленко Ю.О.

Адреса електронної пошти: visnik_znu@ukr.net

Збірник наукових праць

Вісник Запорізького національного університету

Фізичне виховання та спорт

№ 1, 2018

Технічний редактор – *Л. А. Браженко*

Верстка, дизайн-проробка, оригінал-макет і друк виконані
в редакційно-видавничому відділі Запорізького національного університету
тел. (061) 289-12-98

Підписано до друку 07.11.2018 Формат 60 × 90/8.

Папір Data Copy. Гарнітура «Таймс».

Умовн.-друк. арк. 13

Замовлення № 250 Наклад 100 прим.

Запорізький національний університет

69600, м. Запоріжжя, МСП-41

вул. Жуковського, 66

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 5229 від 11.10.2016