

**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

В і с н и к

**Запорізького національного
університету**

Фізичне виховання та спорт

Телефони

для довідок:
(061) 228-75-21

№ 2, 2018

Запоріжжя 2018

Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2018. – № 2. – 150 с.

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) |
| Святьєв 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

МАЛІКОВ М.В., ЖУРАВЛЬОВ Ю.Г. ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ СИСТЕМИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ СТУДЕНТІВ 18-19 РОКІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ПЛАВАННЯ	5
КОВАЛЕНКО Ю.О., ДОРОШЕНКО І.Е. ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФУТБОЛУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТАРШОКЛАСНИКІВ	10
ЗАХАРОВА О.М., КОВАЛЕНКО Ю.О. МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В СИСТЕМІ «КОЛЕДЖ-ВНЗ»	15
ПИПТЮК П.Ф. ВПЛИВ ТУРИСТИЧНИХ ВЕЛОПОХОДІВ НА ФІЗІОЛОГІЧНІ ФУНКЦІЇ ШКОЛЯРІВ	20
ТИЩЕНКО В.А., ШИМАНОВИЧ И.И. КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ИЗМЕНЕНИЯ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ЗНУ	24
ТКАЧОВ І.В. ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНОГО УЧИЛИЩА	29
СОКОЛОВА О.В., ГНАТЧУК Я.І., ГУНЕВИЧ І.В. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ГАНДБОЛУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	36
ЧИЖЕНОК Т.М., КОВАЛЕНКО Ю.О. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ІНКЛЮЗИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ	41

РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

ГОСТИЩЕВ В.М., БОГДАНОВСЬКА Н.В., ПОТАПОВА Л.В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В ДОШКІЛЬНІЙ УСТАНОВІ	49
ІВАНСЬКА О.В., БОГДАНОВСЬКА Н.В., СИДОРИН В.О. ЗАСТОСУВАННЯ ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЇ В ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ ЗІ ЗНИЖЕНИМ ФУНКЦІОНАЛЬНИМ СТАНОМ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ	56
МИХАЙЛЮК Є.Л. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ	61

РОЗДІЛ III. ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

АПАЙЧЕВ О.В., САМОЛЕНКО Т.В., ДОРОВСЬКИХ М.В., МЕНДУСЬ О.П. ВИСТУП СПОРТСМЕНІВ ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЕ ТОВАРИСТВО «КОЛОС» УПРОДОВЖ 2016-2017 РОКІВ	68
БОРИСОВА О.В., ПЕТРУШЕВСЬКИЙ Є.І. СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ – УПРАВЛІННЯ СПОРТОМ В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ	74
ГАЛЬЧЕНКО Л.В., БЕССАРАБОВА О.В., ПОПОК О.С. ОСОБЛИВОСТІ АМЕРИКАНСЬКОЇ МОДЕЛІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	80
ГОРБУЛЯ В.О., ГОРБУЛЯ В.Б., ГОРБУЛЯ О.В. МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 11-12 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ В ДЮСШ	88
ЛАПШИНА Г.Г., ГУЦУЛ Н.З., КОТЕЛЬНИК А.М., РИХАЛЬ В.І. ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО УРАХУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ В ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З КІКБОКСИНГУ	96

ЛІСЕНЧУК Г.А., ЛІСЕНЧУК С.Г., ПІСКОХА А.В. СТАН І ПРОБЛЕМИ УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ В КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ.....	105
КОКАРЕВ Б.В., ЩЕРБИЙ С.А., ШЕХОВЦОВА Е.В., ДАНИЛЬЧЕНКО С.И. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПРОГРАММ АЭРОБНОЙ И СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРНЫХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ «TRX» И «6 DIRECTIONS» НА УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАЛЬЧИКОВ 10 – 12 ЛЕТ.....	112
КОКАРЕВА С.М. ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ГРАВЦІВ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ «ЗОРЯ» (ЛУГАНСЬК) ПО ЗАВЕРШЕННІ ПЕРШОГО КОЛА ЧЕМПІОНАТУ УКРАЇНИ.....	119
ТИЩЕНКО В.О., ОМЕЛЬЯНЕНКО Г.А., БАТИРЬ К.О. СИСТЕМА КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В ГАНДБОЛІ.....	124
ТИЩЕНКО В.О., СОЛОХА А.С. ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛИ У КІКБОКСЕРІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	129
ЧЕРНЕНКО А.Є., ШИПЕНКО А.О., ЖЕРЖЕРУНОВ А.О. АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРОВІДНИХ ЧОЛОВІЧИХ ГАНДБОЛЬНИХ КОМАНД НА ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ-2017.....	134
SOKOLOVA O., TYSHCHENKO D. SELF-IMPROVEMENT WAYS FOR STUDENTS OF AGRICULTURAL PRODUCTION.....	143
ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ СТАТЕЙ У «ВІСНИК ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ» ЗА ФАХОМ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ».....	147

РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 796.2 : 612.2 – 057.875

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ СИСТЕМИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ СТУДЕНТІВ 18-19 РОКІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ПЛАВАННЯ

Маліков М.В., Журавльов Ю.Г.

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

tvmalikov1957@gmail.com

У зв'язку з переорієнтацією системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на секційну форму роботи з різних видів спорту сьогодні дуже актуальною є проблема розробки, апробації та практичного впровадження в процес фізичного виховання вищів нових програм секційних занять, які відповідають сучасним вимогам. Важливим при цьому є вивчення впливу експериментальних програм на функціональний стан провідних фізіологічних систем організму, зокрема, систему зовнішнього дихання. Метою дослідження є вивчення зміни показників системи зовнішнього дихання студентів 18-19 років під впливом традиційної та експериментальної програм секційних занять із плавання. Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес секційних занять із плавання. Суб'єкт дослідження – студенти другого курсу Запорізького національного університету. Предмет дослідження – показники системи зовнішнього дихання та інтегральний показник (рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання). Для оцінки впливу розробленої нами експериментальної програми секційних занять з плавання на функціональний стан системи зовнішнього дихання студентів 18-19 років був проведений порівняльний аналіз особливостей зміни основних показників вказаної системи у студентів контрольної (24 юнаки) та експериментальної (22 юнаки) груп у межах формуального експерименту. Аналіз отриманих даних дозволив установити виражений позитивний вплив запропонованої нами програми секційних занять з плавання на функціональний стан системи зовнішнього дихання обстежених студентів. Наприкінці формуального експерименту для юнаків експериментальної групи були характерні достовірно більш кращі, порівняно з представниками контрольної групи, величини життєвої ємності легень, часу затримки дихання на вдиху та видиху, індексів гіпоксії та Скібінського та загального рівня функціонального стану системи зовнішнього дихання (на 18% порівняно з величинами цього показника в студентів контрольної групи). Результати проведеного дослідження рекомендовані для практичного впровадження в систему фізичного виховання студентів вищого навчального закладу.

Ключові слова: секційні заняття, плавання, студенти 18-19 років, експериментальна програма, функціональний стан, система зовнішнього дихання.

CHANGES IN THE INDICES OF THE EXTERNAL RESPIRATION SYSTEM DURING THE SECTIONAL SWIMMING LESSONS

Malikov N., Zhuravlev Yu.

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

mvmalikov1957@gmail.com

Due to the reorientation of the system of physical education of students of higher educational institutions to the sectional form of work on various types of sports, problems of development, testing and practical implementation of new programs of sectional classes that meet modern requirements are very relevant today in the process of physical education of higher educational institutions. It is important to study the influence of experimental programs on the functional state of the leading physiological systems of the body, in particular, the system of external respiration. The purpose of the study is to study the changes in the parameters of the external respiration of students 18-19 years under the influence of traditional and experimental program of sectional swimming lessons. The object of research is the training and training process of sectional swimming lessons. The subject of the study is students of the second year of Zaporizhzhya National University. Subject of research - indicators of the system of external respiration and integral indicator (level of functional state of the system of external respiration). To assess the influence of our experimental program of sectional swimming exercises on the functional state of the system of external respiration of students 18-19 years, a comparative analysis of the peculiarities of the change of the main indicators of the given system was carried out among the students of control (24 youth) and experimental (22 youth) groups within the framework of the forming experiment. Analysis of the data allowed to establish the expressed positive effect of our proposed program of sectional

exercises on swimming on the functional state of the external breathing of the examined students, at the end of the molding experiment for boys experimental group were characterized by significantly better, compared with the control group, the magnitude of life capacity of the lung, time breathing inhalation and exhalation, indexes of hypoxia and Skibinsky, and the general level of the functional state of the external system respiration (by 18% compared to the values of this indicator in the control group students). The results of the conducted research are recommended for practical introduction into the system of physical education of students of the higher educational institution.

Key words: sectional exercises, swimming, students 18-19 years old, experimental program, functional state, system of external breathing.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННИХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

На думку більшості фахівців у галузі фізичного виховання, сьогодні, актуальною залишається проблема незадовільного рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді, незважаючи на численні дослідження в цьому напрямку та впровадження різноманітних програм щодо вдосконалення процесу фізичного виховання студентів [1, 5, 10, 11].

Пов'язане це не тільки з погіршенням екологічної та соціально-економічної ситуації сучасного суспільства, але з конкретними реформами в системі фізичного виховання студентської молоді, зокрема, із суттєвим скороченням обсягу обов'язкових занять з фізичного виховання та переходом багатьох вишів на секційну форму роботи зі студентами вже з молодших курсів.

У зв'язку з викладеним особливу актуальність набувають експериментальні дослідження, які спрямовані на розробку нових програм секційних занять з різних видів спорту, що відповідають мотиваційним характеристикам студентів, сучасним умовам життя та забезпечують підвищення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді та рівня їхньої фізичної підготовленості [4, 7, 9].

Аналіз науково-методичної літератури з цієї проблеми дозволив констатувати наявність комплексу програм секційних занять з різних видів спортивної діяльності (спортивні ігри, легка атлетика, аеробіка, атлетична гімнастика, настільний теніс, футбол, плавання та ін.), практичне використання яких дозволило констатувати їхню високу ефективність [2, 3, 6, 8].

Водночас, слід зазначити, що більшість вказаних програм секційних занять розроблено в період домінування обов'язкових занять з фізичного виховання для студентів різного віку та статі, тому вказані програми передбачали участь в секціях достатньо обмеженого контингенту студентів з оптимальним рівнем загальної фізичної підготовленості.

У зв'язку з викладеним безсумнівно актуальною є проблема розробки, апробації та практичного впровадження в процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів нових програм секційних занять, які відповідають сучасним умовам життя.

МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – вивчення зміни показників системи зовнішнього дихання студентів 18-19 років під впливом традиційної та експериментальної програм секційних занять з плавання.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес секційних занять з плавання.

Суб'єкт дослідження – студенти другого курсу Запорізького національного університету.

Предмет дослідження – показники системи зовнішнього дихання та інтегральний показник (рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання).

Відповідно до мети в роботі були поставлені такі завдання:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Розробити експериментальну програму секційних занять із плавання для студентів 18-19 років вищого навчального закладу.

3. На основі вивчення особливостей зміни показників системи зовнішнього дихання дати оцінку ефективності розробленої програми секційних занять із плавання.

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

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Фізіологічні методи визначення показників системи зовнішнього дихання.
5. Методи математичної статистики.

Отримані в роботі експериментальні дані оброблені за допомогою пакетів статистичних програм «Statistika 7.0» та EXCELL з розрахунком таких показників: середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення, помилка середнього арифметичного, критерій достовірності Стьюдента для однакових вибірок.

Під час дослідження, яке тривало з вересня 2016р. по червень 2017 р., обстежено 46 студентів Запорізького національного університету віком 18-19 років, котрі за станом здоров'я відносились до основної медичної групи.

Усі студенти були поділені на контрольну групу (24 юнака, які займалися в секції з плавання за традиційною програмою ЗНУ), та експериментальну групу (22 юнака, які також займалися в секції з плавання, але за запропонованою нами експериментальною програмою).

Основна відмінність експериментальної програми секційних занять від традиційної полягала в перерозподілі обсягу різних видів підготовки (загальної, спеціальної фізичної, технічної) та обсягу спеціальних фізичних вправ, які виконуються в різних зонах відносної потужності (аеробної, змішаної, анаеробної лактатної та анаеробної алактатної).

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Відповідно до завдань дослідження, які передбачають оцінку ефективності розробленої програми секційних занять з плавання для студентів 18-19 років, нами попередньо було проведено порівняльний аналіз показників системи зовнішнього дихання студентів контрольної та експериментальної груп. Попереднє тестування студентів обох груп проведено на початку формульального експерименту.

На початку формульального експерименту нам не вдалося зареєструвати достовірних міжгрупових відмінностей між величинами практично всіх використаних у дослідженні показників системи зовнішнього дихання.

Для юнаків контрольної та експериментальної груп були характерні практично однакові величини життєвої ємності легень, часу затримки дихання на вдиху та видиху, індексів гіпоксії та Скібінського та загального рівня функціонального стану системи зовнішнього дихання (РФСзд), який на початку дослідження розглядався як вищий за середній рівень та складав відповідно $69,21 \pm 0,80$ балів у контрольній групі та $71,41 \pm 1,16$ балів в експериментальній групі студентів (табл. 1).

Таблиця 1 – Показники функціонального стану системи зовнішнього дихання студентів 18-19 років контрольної та експериментальної груп на початку формульального експерименту ($\bar{x} \pm s$)

Показники	Контрольна група (n=24)	Експериментальна група (n=22)
ЖЄЛ, мл	$3520 \pm 78,24$	$3640 \pm 54,16$
Твд, с	$73,9 \pm 2,04$	$75,7 \pm 1,94$
Твид, с	$32,7 \pm 1,16$	$35,2 \pm 1,97$
Індекс гіпоксії, у.о.	$0,48 \pm 0,02$	$0,54 \pm 0,04$
Індекс Скібінського, у.о.	$2768,47 \pm 137,65$	$3049,85 \pm 125,38$
РФСзд, бали	$69,21 \pm 0,80$ вище середнього	$71,41 \pm 1,16$ вище середнього

На нашу думку, підвищений рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання студентів обох груп уже на початку експерименту забезпечується за рахунок істотної мобілізації функціонального резерву їх організму.

Наступне тестування проводилося нами наприкінці формувального експерименту, тобто майже через 10 місяців секційних занять із плавання.

Показано, що після формувального експерименту для представників експериментальної групи були характерні достовірно більш високі, порівняно з представниками контрольної групи, величини життєвої ємності легень (відповідно $3845 \pm 46,22$ мл у контрольній групі та $3575 \pm 71,98$ мл в експериментальній групі), часу затримки дихання на вдиху ($82,3 \pm 1,43$ с і $77,6 \pm 1,86$ с) і видиху ($42,5 \pm 1,44$ с і $35,9 \pm 1,36$ с), індексів гіпоксії ($0,69 \pm 0,03$ у.о. і $0,55 \pm 0,03$ у.о.) і Скібінського ($3807,76 \pm 110,8$ у.о. і $3064,22 \pm 144,83$ у.о.), а також загального рівня функціонального стану системи зовнішнього дихання ($86,55 \pm 1,4$ бала і $71,23 \pm 0,84$ бала) (табл. 2).

Таблиця 2 – Показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем студентів 18-19 років контрольної та експериментальної груп наприкінці формувального експерименту ($\bar{x} \pm s$)

Показники	Контрольна група	Експериментальна група
ЖЄЛ, мл	$3575 \pm 71,98$	$3845 \pm 46,22^{**}$
Твд, с	$77,6 \pm 1,86$	$82,3 \pm 1,43^*$
Твид, с	$35,9 \pm 1,36$	$42,5 \pm 1,44^{**}$
Індекс гіпоксії, у.о.	$0,55 \pm 0,03$	$0,69 \pm 0,03^{**}$
Індекс Скібінського, у.о.	$3064,22 \pm 144,83$	$3807,76 \pm 110,8^{***}$
РФСзд, бали	$71,23 \pm 0,84$	$86,55 \pm 1,4^{***}$

Примітка: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$ порівняно з контрольною групою.

Наведені дані переконливо свідчили про виражений позитивний вплив розробленої нами програми секційних занять з плавання на загальний рівень функціональної підготовленості студентів 18-19 років.

Досить показовими є результати порівняльного аналізу величин відносних змін показників системи зовнішнього дихання студентів контрольної й експериментальної груп до завершення дослідження (табл. 3).

Для представників експериментальної групи були характерні достовірно вищі, порівняно з контрольною групою, темпи підвищення практично усіх показників системи зовнішнього дихання (в 2-3 рази), а також рівня функціонального стану цієї фізіологічної системи – майже в 10 разів.

Таблиця 3 – Величини відносних змін показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем студентів 18-19 років контрольної та експериментальної груп до завершення формувального експерименту (у % до вихідних значень).

Показники	Контрольна група	Експериментальна група
ЖЄЛ, мл	$2,18 \pm 1,36$	$7,77 \pm 1,31^{**}$
Твд, с	$5,01 \pm 1,35$	$8,72 \pm 1,24^*$
Твид, с	$9,79 \pm 1,55$	$20,74 \pm 1,24^{***}$
Індекс гіпоксії, у.о.	$13,54 \pm 1,71$	$28,26 \pm 1,22^{***}$
Індекс Скібінського, у.о.	$10,68 \pm 1,45$	$24,85 \pm 1,33^{***}$
РФСзд, бали	$2,91 \pm 1,45$	$21,2 \pm 1,57^{***}$

Примітка: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$ порівняно з контрольною групою.

Наведені матеріали свідчать, що застосування розробленої нами програми секційних занять з плавання для студентів 18-19 років в умовах вищого навчального закладу сприяє суттєвому покращенню функціонального стану однієї з найважливіших фізіологічних систем організму – системи зовнішнього дихання.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження експериментально обґрунтовано високу ефективність авторської програми секційних занять із плавання для студентів вищого навчального закладу, практичне використання якої сприяє суттєвому покращенню функціонального стану системи зовнішнього дихання та її окремих показників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базильчук В.Б. Зміни стану фізичного здоров'я студенток під впливом експериментальної програми занять фізичним вихованням. *Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції "Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення"*. Львів. 2010. С.120–123.
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. Москва : Академия. 2005. 432 с.
3. Глущенко Н.В., Маліков М.В. Корекція функціонального стану студентів 19–20 років засобами кондиційного тренування (на прикладі плавання). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків. 2010. № 9. С. 26–29.
4. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Шляхи поліпшення стану фізичної підготовленості студентської молоді. *Проблеми фізичного виховання студентів: матеріали всеукр. наук.-метод. конф.* Дніпропетровськ: ДНУ. 2003. С. 25–26.
5. Гунько П.М. Філософсько-педагогічні аспекти фізичного виховання в сучасних умовах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. №2. С. 46–48.
6. Верблюдов І.Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів : дис... канд. наук. з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Суми, 2007. 193 с.
7. Козина Ж.Л., Ермаков С.С., Базылюк Т.А., Волошина Е.В. Инновационные технологии аквафитнеса игровой направленности с применением технических устройств в физическом воспитании студенток. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 1. С. 42–46.
8. Оксьом П. М. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. Харків, 2008. 21 с.
9. Романенко В.В. Активізація рухової активності студентської молоді засобами оздоровчої гімнастики та плавання. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков, 2006. № 1. С. 155–159.
10. Соколова О.В., Маліков М.В. Динаміка фізичної підготовленості студентів 18-19 років при систематичних заняттях степ-аеробікою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ. 2010. №1. С. 92-97.
11. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С.3-9.

ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФУТБОЛУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТАРШОКЛАСНИКІВ

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, зміст основного підходу до фізичного виховання учнівської молоді повинен базуватися на розширенні масовості секційних занять, що проводяться як у межах, так за межами шкільного розкладу. Це значно підвищить рівень рухової активності школярів. Секційні заняття забезпечать високий рівень якості фізичного виховання, що виявляється у випередженні рівня фізичної підготовленості, серйозному поліпшенні показників здоров'я і психологічної стійкості до стресових ситуацій. Серед численних видів спорту, які культивуються в системі фізичного виховання України, футбол займає одне з провідних місць. На основі експериментальних досліджень встановлено, що регулярні заняття футболом в умовах секційних занять сприяли помітному покращенню морфофункціонального стану та підвищенню рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. Достовірних змін наприкінці навчального року зазнали показники проби Штанге, проби Генчі, індекс Скібінського. За всіма показниками, що характеризують діяльність серцево-судинної системи, відбулися позитивні зміни. За пробою Руф'є відмічено найбільший відносний приріст (47,46%).

Ключові слова: загальноосвітня школа, футбол, секційні заняття, функціональні показники, загальна фізична підготовленість спеціальна фізична підготовленість.

INFLUENCE OF SECTIONAL ACTIVITIES ON FOOTBALL ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND FUNCTIONAL STATE OF SENIOR PUPILS

Kovalenko Yu., Doroshenko I.

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

visnik_znu@ukr.net

Based on the theoretical analysis, it was established that the content of the basic approach to the physical education of young students should be based on the expansion of the mass character of sectional classes, conducted both within and outside the school timetable. This will significantly increase the level of motor activity of schoolchildren. Sectional classes will provide a high level of quality of physical education, it is ahead of the level of physical fitness, a serious improvement in health indicators and psychological resistance to stressful situations. Among the many sports that are cultivated in the system of physical education in Ukraine, football is one of the leading places. On the basis of experimental studies, it was found that regular playing football in terms of sectional classes contributed to a noticeable improvement in the morphofunctional state and the level of general and special physical fitness of students of older school age. Significant changes at the end of the school year were obtained by the Stange sample, Genchi samples, Skibinsky index. According to all indicators characterizing the activity of the cardiovascular system, positive changes have occurred. The sample Ruffi marked the most relative increase (47,46%).

Key words: secondary school, football, sectional classes, functional indicators, general physical fitness, special physical fitness.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

В останні десятиріччя стан здоров'я та фізичного розвитку дитячого населення України погіршується. Серед факторів, що сприяють зниженню рівня дитячого здоров'я, чи не найважливіша роль належить навчальному навантаженню, стресогенна дія якого веде до дезадаптаційного синдрому з невротичними реакціями різного ступеня вираженості, зниження рухової активності дітей, а також застарілі принципи та методи роботи сучасних вчителів фізичної культури [1, 2, 3].

Окреслені проблеми сьогодення ставлять перед системою фізичного виховання школярів нові завдання.

Отже, зміст основного підходу до фізичного виховання учнівської молоді повинен базуватися на розширенні масовості секційних занять, які проводяться як у межах, так за

межами шкільного розкладу. Це значно підвищить рівень їхньої рухової активності. Відповідно до проекту Закону України «Про Загальнодержавну соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2013-2017 роки» серед основних завдань визначено збільшення рухової активності дітей та молоді до 8-12 годин на тиждень, зокрема із залученням батьків до такого процесу [4].

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Організація рухової активності, особливо для учнів, можлива за умов використання обов'язкового (шкільного) та довільного (позашкільного) компонентів. Обов'язковий компонент фізичного виховання дітей та учнівської молоді реалізується на уроках або заняттях, а також фізкультурно-оздоровчих заходах у режимі навчального дня [6]. Довільний компонент фізкультурно-оздоровчої діяльності школяра належить до позашкільної діяльності та передбачає заняття в секціях, гуртках, самостійні заняття, туристичні клуби і т. ін. [7].

Секційні заняття забезпечать високий рівень якості фізичного виховання, що виявляється в випередженні рівня фізичної підготовленості, серйозному поліпшенні показників здоров'я і психологічної стійкості до стресових ситуацій [8-15]. Тому слід розширювати секційні заняття, на яких учням надається можливість займатися тими спортивними вправами, які їм цікаві, від яких вони отримують задоволення. Серед численних видів спорту, які культивуються в системі фізичного виховання України, футбол займає одне з провідних місць. Важко назвати інший вид спорту, який міг би змагатися з ним у популярності. Футбол набуває сьогодні особливого значення для виховання та оздоровлення молоді. Футбол формує здоровий спосіб життя молоді, залучає її до занять фізичною культурою і спортом, і найважливіше, – сприяє формуванню здоров'я.

Вивчення науково-педагогічних джерел дає нам підстави стверджувати, що проблема збереження й зміцнення здоров'я та формування основ здорового способу життя школярів в Україні і надалі вимагає посиленої уваги науковців та практиків.

Його вирішенню сприятимуть дослідження впливу секційних занять футболом на морфофункціональний розвиток та фізичну підготовленість школярів.

ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета роботи полягає в дослідженні впливу секційних занять з футболу на морфофункціональні показники і показники фізичної підготовленості юнаків 16-17 років.

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

1. Оцінити показники морфофункціонального розвитку, загальної та спеціальної фізичної підготовленості юнаків 16-17 років.
2. Визначити вплив занять футболом в умовах шкільної секції на морфофункціональний розвиток та фізичну підготовленість юнаків 16-17 років.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження.
2. Педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом школярів, зокрема під час секційних занять з футболом.
3. Педагогічний експеримент.
4. Оцінка морфофункціональних показників (показники серцево-судинної і дихальної систем): АТ мм рт.ст (АТс, АТд); ЧСС уд/хв; індекс Скібінського, ум.од, одномоментна функціональна проба з присіданнями, уд/хв; коефіцієнтом економичності кровообігу (КЕК) ум.од, проби Штанге і Генчі, с, життєвий індекс (ЖІ), мл/кг.
5. Оцінка спеціальної фізичної підготовленості (за Марущак М.О., 2017 р.: ведення м'яча 30 м, с; удар м'яча на дальність, м; укидання м'яча на дальність, м; жонгливання м'ячем, разів.
6. Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення (\bar{X}) і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), критерію вірогідності за Стьюдентом (t).

У дослідженні брали участь юнаки 10-11 класів Загальноосвітньої школи м. Запоріжжя в загальній кількості 25 осіб.

Під час педагогічного експерименту визначали ефективність занять футболом в умовах шкільної секції з метою впливу на морфофункціональні показники, а також рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості юнаків старших класів.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У сучасних складних умовах занепаду мережі дитячо-юнацьких спортивних шкіл та секцій, індивідуалізації значної частини дитячих ігор, масового захоплення комп'ютерними іграми важливим завданням є стимулювання зростання інтересу дітей до занять спортом. Посприяти цьому покликане використання елементів футболу як засобу фізичного виховання на уроках фізичної культури, а також в умовах шкільних секцій. До того ж, загальновідомою є приваблива сила футболу (особливо для хлопчачої аудиторії), виховна складова у формуванні навичок командної гри.

Враховуючи виховну, соціальну та оздоровчу значущість футболу, в Україні створено систему безперервної футбольної освіти: урок фізкультури з елементами футболу – гурток з футболу при загальноосвітній школі – змагання серед шкільних гуртків з футболу – змагання серед загальноосвітніх шкіл «Шкіряний м'яч» – Дитячо-юнацька футбольна ліга. Саме в цьому й полягають перспективи й потенціал суспільно значущого змісту програми розвитку футболу та її подальшого вдосконалення і втілення в життя.

Заняття футболом на 28,5% збільшує рівень рухової активності та сприяє інтенсифікації процесу розвитку рухових здібностей в школярів.

Отже, шкільний футбол сьогодні є одним із найбільш дієвих механізмів масового залучення дітей до занять футболом та підвищення їхньої рухової активності й фізичного здоров'я.

Простота і доступність футболу широким верствам населення, доступність гри, величезна емоційність ігрових ситуацій, необхідність виявлення волі і мужності при подоланні дій суперника роблять футбол популярним видом спорту і цінним засобом фізичного виховання. Мабуть, немає такого хлопчика, який би не гонив м'яча у своєму дворі, чи то на будь-якому вільному майданчику. Футбол дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвивати швидкість, силу, витривалість, спритність, стрибучість і решту рухових якостей, виховувати сміливість, дисциплінованість, розвивати координацію і рішучість.

Отже, футбол набуває сьогодні особливого значення для виховання та оздоровлення молоді. Футбол формує здоровий спосіб життя молоді, залучає її до занять фізичною культурою і спортом і найважливіше – сприяє формуванню здоров'я.

Під час дослідження встановлено позитивний вплив секційних занять з футболу на морфофункціональні показники юнаків 16-17 років.

Результати оцінки показника ЖІ вказують на те, що в юнаків на початку навчального року він відповідав рівню, нижчому за середній, а наприкінці – середньому. Виявлено достовірні розбіжності між показниками юнаків на початку і наприкінці дослідження ($t=5,35$).

На початку навчального року показник ЧСС юнаків відповідав $80,17 \pm 16,34$ уд/хв, що є дещо вищим за вікову норму. Середнє значення ЧСС юнаків наприкінці навчального року відповідало $77,67 \pm 3,45$ уд/хв. Значення даного показника відповідало віковій нормі.

Показник АТ у юнаків на початку навчального року також не відповідав віковій нормі (вищий за вікову норму).

Середнє значення АТс у юнаків на початку навчального року склало $130,11 \pm 11,45$ мм рт.ст, наприкінці – $121,11 \pm 13,51$ мм рт.ст.

Середнє значення АТд на початку навчального року виявилось також вищим за вікову норму і склало $79,71 \pm 5,28$ мм рт.ст, наприкінці навчального року – $70,69 \pm 6,17$ мм рт.ст, що є віковою нормою.

Середні значення індексу Скібінського юнаків на всіх етапах дослідження відповідали віковій нормі, проте показник на початку навчального року відповідав крайньому значенню вікової норми ($1500 \pm 14,34$ у.о.). Середнє значення наприкінці навчального року покращилося і склало вже $3200 \pm 12,45$ у.о. Виявлено достовірні зміни за показником індексу Скібінського ($t=89,52$).

Також оцінювали рівень функціональних можливостей системи дихання юнаків на основі показників проб Штанге – Генчі.

Отже, показник проби Штанге в юнаків наприкінці навчального року покращився і склав вже $86,15 \pm 8,41$ с, порівняно з початком навчального року ($59,12 \pm 8,14$ с).

Середнє значення показника проби Генчі на початку навчального року складало $48,24 \pm 6,24$ с. Наприкінці – $39,14 \pm 13,24$ с. Порівнюючи значення юнаків з літературними даними, встановлено, що вони вищі за вікову норму на всіх етапах дослідження. Виявлено достовірність розбіжностей між показниками наприкінці дослідження.

Результати оцінки показника юнаків на різних етапах дослідження.

Середнє значення показника одномоментної функціональної проби в юнаків наприкінці дослідження покращилося і склало $36,11 \pm 2,91$ уд/хв (добрий рівень) порівняно з початком навчального року – $49,34 \pm 2,50$ уд/хв (задовільний рівень). Між показникам на початку і наприкінці навчального року виявлено достовірну різницю ($t=3,45$).

Також зазнав позитивних змін, у межах вікової норми, такий показник, як коефіцієнт економічності кровообігу КЕК. На початку навчального року він складав $3250 \pm 29,02$ ум.од., а наприкінці – $3650 \pm 19,45$ ум.од., і це вище норми.

Показник проби Руф'є відповідав задовільному рівню ($20,9 \pm 0,67$ ум.од) на початку навчального року, а під впливом занять покращився, і його значення склало $10,98 \pm 0,45$ ум.од. (добре). Він зазнав достовірних змін.

Відповідно до таблиці 1 найбільший відносний приріст у юнаків зафіксовано за індексом Скібінського (113,33), за пробами Штанге і Генче, відповідно 45,72 і 49,96%.

Таблиця 1 – Відносний приріст функціональних показників дихальної системи юнаків, %

№	Тести	%
1.	Проба Штанге	45,72
2.	Проба Генчі	49,96
3.	ЖЕЛ	34,38
4.	Індекс Скібінського	113,33

За всіма показниками, що характеризують діяльність серцево-судинної системи, також відбулися позитивні зміни. За пробою Руф'є відмічено найбільший відносний приріст (47,46%). Приріст всіх показників перевищував 10%.

Розглядаючи показники спеціальної фізичної підготовленості юнаків, виявлено також позитивну динаміку покращення наприкінці навчального року. Достовірних змін під впливом секційних занять футболом зазнали практично всі показники спеціальної фізичної підготовленості юнаків. Лише в ударах м'яча на дальність та жонгливанні виявлена тенденція до достовірності (таблиця 2).

Таблиця 2 – Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості юнаків 16-17 років під впливом секційних занять з футболу ($\bar{X} \pm m, t$)

№	Тести	Початок навчального року	t	Кінець навчального року
1.	Удар м'яча на дальність, м	28,76+3,45	1,81	40,2+5,28
2.	Ведення м'яча 30 м, с	8,26+0,05	9,2	7,10+0,03
3.	Укидання м'яча на дальність, м	13,53+0,41	4,89	16,18+0,36
4.	Жонгливання м'ячем, разів	7,3+0,56	1,86	9,4+0,98

Найбільший відносний приріст відмічено в ударах м'яча на дальність (39,78%) та жонгливанні м'ячем (28,78%).

ВИСНОВКИ

Отже, секційні заняття з футболу дають змогу компенсувати недостатню рухову активність у структурі рухового режиму школярів, допомагають уникнути гіподинамії, хвороб, сприяють підвищенню здоров'я учнівської молоді. Експериментальним шляхом доведено ефективність занять футболом в умовах шкільної секції. Зафіксовано позитивні зміни наприкінці дослідження, як у форфофункціональних показниках, так і за показниками спеціальної фізичної підготовленості юнаків 16-17 років.

ЛІТЕРАТУРА

1. Няньковський С.Л., Яцула М.С., Чикайло М.І., Пасечнюк І.В. Стан здоров'я школярів в Україні. *Здоров'я ребенка*. №5 (40). 2012. С. 123–134.
2. Проект Закону України «Про Загальнодержавну соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2013-2017 роки» [Текст]. Міністерство молоді та спорту України, 2013. URL: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/8969>.
3. Гацко О. В., Євдокимова Л. Г., Соляник Т. В., Пушкарьов Ю. В. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять в позашкільних секціях на рівень здоров'я учнів 5-6 класів. *Scientific journal «sciencerise: pedagogical education»*. № 4(12). 2017. С. 46–49.
4. Франків Є.Є. Позашкільна діяльність учнів середнього шкільного віку та її вплив на здоров'я. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова*. 2013. №7. С. 363–368.
5. Бібіков Є.М. До питання про вплив футболу на рухову активність дітей молодшого шкільного віку. *Молодий вчений*. № 4 (44). 2017. С. 34–38.
6. Ткаченко С.М. Проблема збереження здоров'я школярів на уроках футболу в школі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118(3). С. 276–278.
7. Томенко О.А., Деменков Д.В. Сучасний стан організаційно-методичного забезпечення гурткових занять із футболу зі школярами. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 3(41). С. 101–105.
8. Алексеева О.В. Відбувся фінал Всеукраїнського конкурсу «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу». URL : <http://www.aafu.org.ua/data/library/library5.pdf>.

УДК 796.071.4 : 796.011.3 : 796.071

МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В СИСТЕМІ «КОЛЕДЖ-ВНЗ»

*Захарова О.М., Коваленко Ю.О.

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

anz-18@i.ua

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

visnik_znu@ukr.net

Розглянуто важливу роль здоров'язбережувальної компетентності як однієї з ключових, в освіті майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. Зауважується, що існує потреба в модернізації та гуманізації існуючої підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. Зазначається, що її формування повинно бути взаємно посиленням і доповненням програмами професійної підготовки кадрів галузі «Фізичне виховання і спорт», зокрема в системі «коледж-ВНЗ», що підтверджує подальший розвиток процесу безперервної освіти.

Звертається увага на можливість виникнення ряду суперечностей між формами навчальної діяльності в межах компетентнісного підходу та сталими традиційними формами організації навчального процесу, зокрема в системі «коледж-ВНЗ», що свідчить про гостру необхідність подальшого пошуку нових і більш ефективних форм і методів процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту.

Роблено модель формування здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту, яка охоплює систему «коледж-ВНЗ» та сприяє ефективному процесу професійної підготовки випускників навчальних закладів різних рівнів освіти.

Описуються складові педагогічної моделі формування здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту в системі «коледж-ВНЗ». Наведено п'ять блоків (цільовий, змістовий, процесуальний, результативний і діагностичний), до складу яких входять цикли дисциплін, форми, методи і засоби, за допомогою яких має реалізовуватися процес формування здоров'язбережувальної компетентності, а також компоненти готовності фахівця фізичного виховання і спорту до здоров'язбережувальної діяльності. Зокрема вказується на необхідність наявності в педагогічній моделі критеріїв оцінки готовності майбутнього фахівця, що стане необхідним фактором визначення результату формування зазначеної компетентності.

Ключові слова: модель, здоров'язбережувальна компетентність, система «коледж-ВНЗ», професійна освіта, майбутні фахівці, освіта.

MODEL OF HEALTH-KEEPING COMPETENCE FORMATION AMONG FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE SYSTEM OF «COLLEGE-UNIVERSITY»

Zakharova O., Kovalenko Yu.

69600, Zaporizhzhya national technical university, Zaporizhzhya, 64, Zaporizhzhya, Ukraine

anz-18@i.ua

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

visnik_znu@ukr.net

The crisis of the global and national education system is caused by the lack of effectiveness in sphere of training of future specialists. The development of state education strategy is aimed at the improvement of our country's competitiveness at the world market for educational services, as well as designing and implementation of the state educational new generation standards of higher education. These factors determine the relevance of development and implementation of competence based approach in of higher professional education.

According to the experience, the successful implementation of lifelong education is based on educational systems, including the system «college-university». The above-mentioned system establishes social and organizational as well as psychological and pedagogical conditions that can support this process.

In view of the national importance of sport, health promoting and physical areas development there is the need of modernization and humanization of training of future specialists in physical education and sport.

In order to resolve this problem there is an attempt to create a model of health-keeping competence of future specialists in physical education and sport that embraces a system of «college-university» and promotes effective process of training university graduates.

In the process of future specialists in physical education and sports training in the system «college-university», interdisciplinary approach to education plays the significant role.

Existing forms and methods of teaching in colleges and universities do not always allow to create specific conditions and situations for the implementation of competence based approach.

Meanwhile, implementation of health keeping competence principles in the practice of physical culture and sports requires trained personnel in physical culture and sports, who mastered health-keeping competence.

To resolve the problem, there is the attempt of modeling the process of health-keeping competence formation of future specialists in physical culture and sports. The model is designed as a set specific components.

The model has some blocks that include cycles of disciplines for general-training subjects, disciplines aimed to professional and practical orientation (in accordance with the curriculum for junior Bachelor) and cycle of disciplines for professional and practical training (in accordance with the curriculum for bachelors) subject which have genetic links in the system «college-university». The procedural block involves forms, methods and a means that help implement the formation of health-keeping competence of future teachers of physical education.

The designing of model is based on systematic analysis of the structure, content and process operation of sports and recreational activities of the future experts of physical culture and sports (young bachelors and bachelor).

The presented model is an effective instrument of organization process of health-keeping competence formation among future teachers of physical education in the system «college-university». At this stage, the model is has an open nature that is constantly developing and in case of necessity can be supplemented with new components.

Key words: education, future specialists, health-keeping competence, model, professional education, system «college – university».

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Криза світової і вітчизняної системи освіти, що викликана недостатньою її ефективністю в сфері підготовки фахівців, державна стратегія розвитку освіти, яка спрямована на підвищення конкурентоспроможності нашої країни на світовому ринку освітніх послуг, а також проектування і реалізація державних освітніх стандартів вищої професійної освіти нового покоління виступають факторами, що визначають актуальність розробки та впровадження компетентнісного підходу в систему вищої професійної освіти.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

У наукових джерелах зазначається, що зміна освітньої парадигми, перехід до компетентнісної освіти вимагають переосмислення та розробки нових цінностей, цілей, змісту, форм, методів і засобів навчання [1; 2]. Також вказується, що технократична дисфункція системи фізичної культури і спорту пов'язана з тим, що її ключовий елемент – вища професійна фізкультурно-спортивна освіта – готує студентів не стільки для виконання місії оздоровлення нації, скільки для досягнення високих спортивних результатів.

Вивченням питань основ та значення компетентнісного підходу у вищій професійній освіті займалися такі науковці, як Л. Безкоровайна, Є. Захаріна, І. Зимня, С. Мамрич, Г. Маркова, С. Сисоєва, Л. Сущенко та ін.

Питання неперервної освіти обґрунтовано у наукових дослідженнях І. Бех, Р. Гуревич, І. Зязюн, О. Коберник, В. Майбороди та ін. Автори зазначають, що саме безперервна система освіти може забезпечити необхідні умови для отримання високого рівня знань та формування необхідних компетентностей, зокрема здоров'язбережувальної.

Праці вчених у межах пошуку нових напрямів і методів вдосконалення підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури присвячені: підготовці майбутнього вчителя до формування здорового способу життя засобами фізичної культури і спорту (В. М. Бабич, Л. І. Іванова, К. А. Оглоблін); формуванню професійної компетентності В. В. Кузін, (Е. С. Вільчковський, П. Б. Джуринський, І. Д. Свищев); ролі здоров'язбереження, формуванню культури здоров'я у фахівців з фізичної культури і спорту (О. А. Ахвердова, С. А. Барашков, Н. А. Башавець, Д. Є. Воронін); формуванню готовності майбутніх педагогів до діяльності в сучасних соціально-економічних умовах (Н. М. Бібік, Є. А. Захаріна) тощо.

Також міжнародна спільнота єдина у ствердженні, що вільний і гармонійний розвиток людської особистості неможливий без реалізації одного з основних прав людини – права на охорону здоров'я та оздоровлення.

Як зазначається в літературних джерелах, з огляду на загальнодержавну важливість розвитку спорту всіх рівнів і оздоровчих фізкультурно-спортивних напрямів зокрема, існує потреба модернізувати і гуманізувати підготовку майбутніх фахівців фізичного виховання [3]. Одним із напрямів цього процесу, на наш погляд, повинно бути взаємне посилення й доповнення програм професійної підготовки кадрів галузі «Фізичне виховання і спорт», зокрема в системі «коледж-ВНЗ». Це й зумовило актуальність нашого дослідження.

З метою вирішення зазначеної проблеми нами розроблена модель формування здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту, яка охоплює систему «коледж-ВНЗ» та сприяє ефективному процесу професійної підготовки випускників навчальних закладів.

Як показує реальна дійсність, успішна реалізація безперервної освіти відбувається за допомогою освітніх систем, у тому числі системи «коледж-ВНЗ», бо в них створені соціально-організаційні та психолого-педагогічні умови забезпечення цього процесу.

Однак ці навчальні заклади, маючи спільні цілі й завдання, водночас мають принципові відмінності, які неодмінно вносять особливості в процес освіти. Треба зазначити, що і коледж і ВНЗ об'єднує головна мета – отримання професійної освіти.

У зазначеній системі більш плавно відбувається зміна рівнів освіти на стику «коледж» і «ВНЗ», ніж на стику «школа» і «ВНЗ», тому що ці рівні дуже близькі за методами організації процесу навчання, використання педагогічних інновацій і технологій, за складністю освітніх програм та професійної компетентності педагогічних кадрів. Тобто надійно забезпечується принцип спадкоємності в освіті.

Також у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури в системі «коледж-ВНЗ» істотну роль відіграє міждисциплінарний підхід до освіти, що сприяє формуванню системних та узагальнених фундаментальних знань, необхідних для подальшого професійного розвитку і самовдосконалення. Так само треба зазначити, що характерною особливістю кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст» є те, що на цьому етапі є потенційні можливості й ресурси для успішного формування в студентів професійних компетентностей, зокрема здоров'язбережувальної компетентності, що повністю відповідає вимогам майбутньої професії та робить майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту конкурентоспроможним на європейському ринку праці [4; 5].

Зауважимо, що ключові, найбільш універсальні компетентності, серед яких в тому чи іншому формулюванні стоїть здоров'язбережувальна компетентність, є результатом не тільки загальної, а й професійної освіти, і в цьому сенсі можуть розглядатися як результат освітнього досвіду людини загалом [6]. На це також звертає увагу С. О. Сисоєва, стверджуючи, що компетентність як інтегрована здатність особистості, формується у процесі навчання, але її становлення і розвиток відбувається в процесі практичної діяльності та неперервного навчання упродовж життя [7].

Отже, при такому розумінні сутності компетентностей вони набувають інтеграційного, системоутворюючого характеру для всієї системи безперервної освіти. У цьому випадку роль ключових компетентностей як інваріантного компоненту цілей, змісту і результатів навчання всіх ланок освіти, включаючи коледж і ВНЗ, стає очевидною.

Аналіз наукової та спеціальної літератури показує, що роль компетентнісного підходу у формуванні уявлень про цілепокладання та результати навчання певною мірою розкрита [8]. Недостатньо проаналізовані його можливості у формуванні змісту освіти. Однак науковці зауважують, що засвоєння й оцінка компетенцій невіддільні від конкретних ситуацій, у яких вони проявляються [9].

Отже, компетенції не можуть бути ізольовані від конкретних умов реалізації. Сучасні форми і методи навчання і в коледжі, і у ВНЗ не завжди дозволяють створювати подібні умови і ситуації. Між формами навчальної діяльності в межах компетентнісного підходу може виникнути суперечність із сталими традиційними формами організації навчального процесу, особливо в коледжах, де програми професійної підготовки викладаються паралельно із загальноосвітніми програмами повної середньої освіти. Ця суперечність вказує на необхідність подальшого пошуку нових форм і методів підготовки майбутніх фахівців, багато в чому єдиних для коледжу і вишу, чим сприяє зближенню цих ланок освіти.

Водночас реалізація принципів здоров'язбереження в практиці фізичної культури і спорту вимагає підготовлених фізкультурно-спортивних кадрів, у яких сформована здоров'язбережувальна компетентність. Однак питання підготовки фахівців, здатних ефективно впроваджувати здоров'язбережувальні технології в процесі професійної діяльності, не вирішується належним чином.

У дисциплінах, представлених в навчальних планах підготовки як молодших спеціалістів, так і бакалаврів з фізичного виховання і спорту, матеріалів, що в повному обсязі розкривають питання здоров'язбережувальної спрямованості, за змістом та обсягом не достатньо.

Для вирішення цієї проблеми нами була розроблена модель формування здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у системі «коледж-ВНЗ». Модель представляє сукупність певних компонентів.

Структурно розроблена модель представлена п'ятьма блоками: цільовий, змістовий, процесуальний, результативний і діагностичний.

У наукових джерелах зазначається, що моделювання створює можливість більш глибоко проникнути в сутність об'єкта дослідження. Специфічними особливостями моделювання як методу є цілісність вивчення процесу, тому що відображаються не тільки елементи, але і зв'язки між ними. Також у наявності можливість вивчення процесу до його здійснення [10].

Проектування моделі здійснювалося на основі системного аналізу структури, змісту та процесу функціонування фізкультурно-оздоровчої діяльності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (молодших спеціалістів і бакалаврів).

При розробці моделі враховувалися такі фактори:

- кваліфікаційні вимоги до молодшого спеціаліста і бакалавра на сучасному етапі в галузі «Фізичне виховання і спорт», що зумовлені соціальним замовленням;
- відповідність компетентностям, які висувуються до випускника відповідного освітнього рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»;
- зміст майбутньої професійної діяльності фахівця галузі «Фізична культура і спорт»;
- зміст підготовки фахівців до реалізації здоров'язбережувальної компетентності.

У моделі відзначені блоки, що включають: цикли дисциплін загально-професійної підготовки та дисциплін професійної і практичної спрямованості (відповідно навчальному плану підготовки молодших спеціалістів) і цикл дисциплін професійної і практичної підготовки (відповідно навчальному плану підготовки бакалаврів) з урахуванням спадкових зв'язків у системі «коледж-ВНЗ».

У процесуальному блоці нами розглядалися форми, методи й засоби, за допомогою яких має реалізовуватися процес формування здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх вчителів фізичного виховання.

Результативний блок включав компоненти готовності фахівця до здоров'язбережувальної діяльності. Такими компонентами, на наш погляд, з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності, є: гностичний, практично-діяльнісний, особистісний та психомоторний.

Критерії оцінки готовності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту до здоров'язбережувальної діяльності склали діагностичний блок.

Передбачалося, що системний підхід при побудові цієї моделі забезпечить цілісність навчально-виховного процесу та сприятиме його оптимізації. Також це дозволить розглядати процес формування здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх вчителів фізичної культури як єдину систему з наявністю спадкоємних зв'язків між коледжем і вищим навчальним закладом.

Практичну цінність такої моделі ми бачимо в адекватності і повноті відображення основних вимог, що висуваються до сучасного фахівця (молодшого спеціаліста і бакалавра) галузі «Фізичне виховання і спорт» в площині його здоров'язбережувальної компетентності.

ВИСНОВКИ

Отже, наведена модель розглядається нами як ефективний інструментарій організації процесу формування здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх вчителів фізичного виховання в системі «коледж-ВНЗ». На цьому етапі модель має відкритий характер, постійно розвивається і за необхідності може доповнюватися новими компонентами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Локшина О. І. Моніторинг рівнів досягнень компетентностей : інноваційні підходи. Компетентнісний підхід у сучасній освіті : світовий досвід та українські перспективи : Бібліотека з освітньої політики / за заг. ред. О. В. Овчарук. Київ : К.І.С., 2004. С. 26–33.
2. Бібік Н. М. Компетентнісний підхід: рефлексивний аналіз застосування. *Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи*: бібліотека з освітньої політики / за заг. ред. О. В. Овчарук. Київ : К.І.С., 2004. С. 47–52.
3. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2003. 46с.
4. Демінська Л. О. Практика використання міжпредметних зв'язків у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *Збірник наукових праць Львівського державного інституту фізичної культури*. 2003. С.140–142.
5. Мальчик А. Г., Жигалов В. Н. Модель формирования профессиональных компетенций студентов в системе многоуровневого непрерывного профессионального образования. *Современные проблемы науки и образования*. 2014. № 3. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=13524> (дата обращения: 28.10.2016).
6. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. Авторская версия [Текст]. Москва : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2006. 40 с.
7. Сисоєва С. О. Дискусійні аспекти наукового тезаурусу нового Закону України «Про вищу освіту». *Неперервна професійна освіта : теорія і практика*. Наук.-метод. журнал, 2015. Вип. 1-2. С. 7–14.

8. Хофман Х. Г. Международные тенденции в создании системы гарантии качества профессионального образования и обучения на пороге «общества знаний». Оценка качества профессионального образования. Доклад / Под общ. ред. В. И. Байденко и Дж. Ван Запворта. Проект ТАСИС ДЕЛ ФИ. Москва, 2001. С. 12–19.
9. Драч І. І. Формування компетенцій випускників ВНЗ в контексті інтеграції України в Європейський союз. URL: <http://www.agronms.com.ua/nmcprop/novteh43.html#27>.
10. Заблоцька О. С. Міжнародний досвід формування компетенцій. *Вісник Житомирського державного університету. Педагогічні науки*. Житомир, 2008. Випуск 42. С. 20–24.

УДК 796.6 : 796.5 : 796.012.1 – 057.874

ВПЛИВ ТУРИСТИЧНИХ ВЕЛОПОХОДІВ НА ФІЗІОЛОГІЧНІ ФУНКЦІЇ ШКОЛЯРІВ

Пиптюк П.Ф.

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

piptykpavel@gmail.com

Реформа загальноосвітньої школи, що має на меті підвищення рівня освіти й виховання учнівської молоді, покращення її підготовки до самостійного трудового життя в нових суспільно-економічних умовах орієнтує сім'ю, дошкільні установи, школи, суспільство в цілому приділяти найсерйознішу увагу всебічному розвитку підростаючого покоління через широкомасштабне розширення оздоровчо-спортивної й туристично-красназвочої роботи. Мета дослідження – вивчити вплив туристичних велопоходів на фізичний розвиток і функціональний стан школярів. Об'єкт дослідження: спортивно-оздоровча робота в школі. Суб'єкт дослідження – школярі 14-17 років Запорізької загальноосвітньої школи №94. Предмет дослідження: фізіологічні функції школярів. В основі дослідження лежить особистісний і діяльний підхід до фізичного виховання учнів, забезпечення глибокого зв'язку процесів виховання й індивідуального фізичного розвитку, побудова навчально-виховної діяльності з урахуванням вікових закономірностей та індивідуальних особливостей розвитку функціональних систем школярів. Ефективність спортивно-оздоровчої роботи в контексті вирішення рекреаційних завдань істотно залежить від раціональності проектування й реалізації різних туристичних походів, які моделюють різні за обсягом та інтенсивністю фізичні навантаження на організм загалом і окремі його фізіологічні системи зокрема. Фізичні навантаження в поєднанні з іншими природними факторами, в аспекті системно-енергетичного підходу до здоров'я людини, створюють умови для вдосконалення функцій організму і його раціональної адаптації до факторів довкілля (біологічних, фізичних, хімічних, соціальних). Спостереження показали, що у підлітків 14-17 років спостерігалось поступове покращення вивчених показників після походу, порівняно зі станом до походу.

Ключові слова: вплив, турист, туристичний велопохід, фізіологічні функції, школярі, спортивно-оздоровчий.

THE INFLUENCE OF TOURIST BICYCLE TRAINS ON THE PHYSIOLOGICAL FUNCTIONS OF SCHOOLS

Pyptyuk P.

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

piptykpavel@gmail.com

The reform of a comprehensive school aimed at raising the level of education and upbringing of student youth, improving its preparation for independent working life in the new socio-economic conditions, focuses on families, pre-school institutions, schools, society as a whole to give the most serious attention to the comprehensive development of the younger generation through a large-scale expansion of health-sports and tourist-local lore work. The purpose of the study is to study the impact of cycling tours on physical development and the functional condition of schoolchildren. Object of research: sports and health work at school. Subject of research - schoolchildren of 14-17 years of Zaporizhzhya secondary school №94. Subject of research: physiological functions of schoolchildren. The basis of the research is the personal and active approach to the physical education of students, providing a deep connection between

the processes of education and individual physical development, the construction of educational activities, taking into account the age-old laws and individual characteristics of the development of functional systems of schoolchildren. The effectiveness of sports and recreational work in the context of solving recreational tasks essentially depends on the rationality of designing and implementing various tourist campaigns that simulate various physical activity on the body in general and its various physiological systems in particular in terms of volume and intensity. Physical loading in combination with other natural factors, in the aspect of the system-energy approach to human health, creates conditions for improving the functions of the organism and its rational adaptation to environmental factors (biological, physical, chemical, social). Observations have shown that in adolescents aged 14-17, there was a gradual improvement of the studied indicators after the campaign, compared with the state of the campaign

Key words: influence, tourist, bicycle path, physiological functions, schoolchildren, sports and health.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз наукових досліджень свідчить, що сьогоденний спосіб життя і навчання не забезпечує біологічної норми рухової активності. Цю проблему не вирішує навіть запровадження третього уроку фізичної культури. У цьому контексті туристично-краєзнавча діяльність учнів (місцеві екскурсії, туристські прогулянки і походи, зокрема за участі батьків) є неocenним резервом оптимізації рухової активності школярів [1].

Нині гостро стоїть проблема проведення дозвілля учнями, організація активного відпочинку [3]. У цьому сенсі рекреаційно-туристична та краєзнавча діяльність могли б відіграти позитивну роль, оскільки відомо, що активний туризм з його великими, але рівномірно розподіленими в часі навантаженнями позитивно впливає на психофізичний стан дітей, дозволяє моделювати реальні життєві ситуації і спонукає до конкретних поведінкових актів [2,4,5].

Із психолого-педагогічної точки зору туристсько-краєзнавчу роботу можна розглядати як рольову гру, яка впливає на особистість дитини через форми своєї організації, міжособистісні стосунки та інші об'єктивні й суб'єктивні чинники [6-9].

Отже, актуальність теми нашого дослідження зумовлена об'єктивними потребами використання туристично-краєзнавчої діяльності школярів, її удосконалення й відсутністю науково-обґрунтованих рекомендацій щодо дозування фізичних навантажень під час туристичних походів.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – вивчити вплив туристичних велопоходів на фізичний розвиток і функціональний стан школярів.

Об'єкт дослідження – спортивно-оздоровча робота в школі.

Предмет дослідження – фізіологічні функції школярів.

Суб'єкт дослідження – школярі 14-17 років Запорізької загальноосвітньої школи №94.

Досягнення поставленої мети забезпечувалося вирішенням таких **завдань**:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в науково-методичній літературі.
2. Вивчити вплив велосипедних туристичних походів на фізіологічні властивості організму школярів.
3. Встановити доцільність і терміни проведення днівок в умовах багатоденних туристичних велопоходів.

Завдання вирішувалися, спираючись на вивченні науково-методичної літератури, осмислення та узагальнення набутого попереднього досвіду з використанням таких методів дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за метою дослідження.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.

4. Тестування: динамометрія кисті, частота рухів кистю, потужність вдиху, потужність видиху, ЧСС.

5. Методи математичної статистики.

У педагогічному експерименті було проведено велосипедні десятиденні походи, 8 походи і обстежено 40 школярів 14-17 років. Для цих походів комплектувалися групи зі школярів, які погодилися пройти на велосипедах маршрут 10-денного походу без днівок – школярі 14-17 років Запорізької загальноосвітньої школи № 94.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Анкетування показало, що в кінці 4-го дня походу 90,3 % підлітків 14-15 років і 84,0 % 16-17 років висловили бажання перепочити. Судячи за даними анкет, першу днівку необхідно проводити з другої половини 4-го дня або на п'ятому дні походу.

Аналіз динаміки змін деяких фізіологічних показників показав, що, наприклад, сила правої кисті в дівчат 14-15 років за вимірами на ранок п'ятого дня зросла, порівняно з вихідною величиною на 8,3 % ($t = 2,75$), а у юнаків – на 6,8 % ($t = 2,89$).

Частота рухів кистю також зростала перші чотири дні, і за вимірами на ранок п'ятого дня перевищувала вихідну величину на 4,4 % у дівчат ($t = 3,7$) і на 3,21 % у юнаків ($t = 2,61$). Погіршення показників потужності вдиху, видиху та частоти серцевих скорочень після четвертого дня походу не спостерігалось.

Аналогічна картина відзначена в школярів 16-17 років. У них, як і у 14-15-річних спостерігалось поступове зростання сили правої кисті і частоти її рухів. У дівчат 16-17 років, відбулося статистично вірогідне поліпшення сили правої кисті після 3-х днів походу – на 7,1 % за вимірами на ранок четвертого дня ($t = 2,37$) і на 7,5 % – на ранок п'ятого дня походу ($t = 2,56$), у юнаків відповідно на 3,3 % ($t = 2,14$) і на 5,9 % ($t = 2,48$).

Частота рухів кистю у дівчат була вірогідно вищою по відношенню до вихідної величини на 3,8 % на 4-й день ($t = 2,48$) і на 3,9 % на 5-й ($t = 2,64$). У юнаків – відповідно на 4,6 % ($t = 3,65$) і 4,8 % ($t = 3,84$).

Отже, аналіз анкетування і деяких фізіологічних показників дає право припустити, що першу днівку в велосипедному поході необхідно організувати після 4-го дня походу. Для перевірки цього припущення проведено 10 походів з учнями 14-17 років і обстежено 250 школярів. У цих походах днівка була організована на п'ятому дні походу. Під кінець восьмого дня походу 89,8 % школярів 14-15 і 78,8 % 16-17 років висловили бажання перепочити, в кінці 9-го дня – відповідно 98,8 % і 92,7 %. Після 8-го дня відбулося вірогідне зниження частоти рухів кистю як у дівчат, так і в юнаків 14-15 років, відповідно на 5,4 % ($t = 2,32$) і на 4,9 % ($t = 2,71$).

М'язова сила кисті у дівчат після 9-го дня зменшилися, порівняно з п'ятим днем на 7,8 % ($t = 2,06$), у юнаків – на 11,7 % ($t = 3,18$).

Подібні зміни спостерігалися у 16-17-річних школярів. У дівчат і юнаків після 8-го дня походу відбулося вірогідне зменшення сили правої кисті і частоти рухів кистю.

Отже, аналіз отриманих даних дає підстави стверджувати, що на 9-му дні десятиденного туристичного велопоходу необхідно організувати другу днівку.

Для підтвердження цього припущення було проведено 10 походів з двома днівками (на п'ятому і на дев'ятому днях) і обстежено 100 підлітків 14-17 років.

Спостереження показали, що в підлітків 14-17 років відмічається поступове покращення вивчених показників після походу, порівняно зі станом до походу. У дівчат 14-15 років до кінця велосипедного походу сила правої кисті збільшилася на 18,4 % ($t = 3,30$), у юнаків цього ж віку – на 17,2 % ($t = 6,18$). Частота рухів кистю в дівчат під кінець походу зросла на 8,8 % ($t = 5,34$), а в юнаків – на 8,3 % ($t = 4,76$). Відзначено вірогідне зниження ЧСС у стані спокою, порівняно з вихідним рівнем як у дівчат (5,56 %, $t = 3,72$), так і в юнаків (3,4 %, $t = 2,51$). Статистично вірогідно зросли потужність вдиху і видиху.

Аналогічні зміни спостерігалися і у 16-17-річних школярів. У дівчат до кінця походу сила правої кисті збільшилася на 10,37 % ($t = 3,60$).

Щодо ЧСС у стані спокою, то вона зменшилася в дівчат і юнаків відповідно на 3,3 % ($t = 2,77$) і на 3,1 % ($t = 2,40$). Збільшилася потужність вдиху і видиху. У дівчат потужність вдиху зросла на 6,45 % ($t = 2,15$), потужність видиху на 5,25 % ($t = 2,65$). Щодо юнаків, то ці показники зросли відповідно на 4,28 % і 4,75 % ($t = 2,25$).

Отже, організація двох днів під час десятиденного велосипедного походу (на 5 і 9 днях) створює умови для оптимального перебігу адаптаційних процесів в організмі підлітків.

ВИСНОВКИ

1. Дослідження динаміки фізіологічних показників (ЧСС, частоти рухів кистю, потужності вдиху і видиху) під час 10-денного походу без днів дозволили встановити, що вже в кінці 3-го дня походу відбувалося вірогідне їх зменшення, яке прогресувало в наступні дні. При цьому величина змін перебувала в прямій залежності від віку школярів і їхньої статі.
2. Облаштунок днів між 3-4 днями походу дозволив стабілізувати більшість фізіологічних показників. Повторне зменшення фізіологічних параметрів у походах з однією днівою відзначено в кінці 7-го дня десятиденного велопоходу. У наступні дні продовжувала спостерігатися тенденція до зменшення потужності вдиху і видиху, частоти руху кистю та її силовий показник.
3. Регулярна туристично-краєзнавча діяльність впродовж навчального року приводила до поліпшення як перцептивних, так і мнемічних функцій (збільшення продуктивності уваги, зменшення помилок пам'яті). Учні, залучені до туристичної діяльності, зберігали значно вищу розумову працездатність як упродовж тижня, так і впродовж навчального року.
4. Одноразові багатоденні туристичні походи (10-12 днів) позитивно впливали на більшість досліджуваних показників (зростала потужність вдиху і видиху, ЖЄЛ, максимальна вентиляція легенів, показники кистевої і станової динамометрії, зменшувалася ЧСС в стані спокою).
5. Багаторічні заняття оздоровчо-спортивним туризмом позитивно впливали на процеси росту й розвитку організму підлітків. За період з 12 до 16 років довжина тіла школярів експериментальних груп зросла: у дівчат на 8,62% (контрольна – 6,45%), а у юнаків на 16,87% (контрольна – 12,60%).

ЛІТЕРАТУРА

1. Акишин В.Н., Берг А.А. Роль туризму в развитии человеческих способностей: актуальные проблемы самодеятельного туризма: Москва, 1981. 87 с.
2. Алексеев С.С., Рубель Р.Б. Размышления о туризме Свердловск: Средне-Уральск, 1974. 112 с.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье: Москва, Молодая гвардия, 1978. 192 с.
4. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова: алгоритм здоровья: человек и общество, Донецк : Сталкер, 2003. 464 с.
5. Булашев А.Я., Нечаев В.И., Ровный А.С. Спортивно-оздоровительный туризм: Харьков, 2003. 192 с.
6. Мухін В.М. Фізична реабілітація: Київ : Олімпійська література, 2000. 422 с.
7. Рут.Є. Теоретичні основи проектування та реалізації туристично-краєзнавчих заходів: актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: Тернопіль, 2004. 88 с.
8. Рут.Є. Туризм і рекреація в школі. Івано-Франківськ: Плай, 2004. 160 с.
9. Рут Є. Організація туристично-краєзнавчої роботи в школі: методичні рекомендації: Івано-Франківськ, Плай, 2004. 120 с.

КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ИЗМЕНЕНИЯ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ЗНУ

Тищенко В.А., Шиманович И.И.

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

valeri-znu@ukr.net

В последние годы у многих подростков отмечается инфантилизация в онтогенетическом развитии, что также приводит к общему снижению уровня здоровья, и не менее активного возбуждения различных отделов вегетативной нервной системы. Анализируя состояние проблемы здоровья, в частности, у студентов, заметно, что система формирования здорового образа жизни существенно подорвана, а новая – только создается. В данном исследовании предпринята попытка обратить внимание на внедрении инновационных технологий в учебный процесс студенчества высших учебных заведений. Цель – изучить влияние систематических занятий кроссфитом на уровень адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы организма юношей и девушек 17-18 лет. Объект исследования – учебно-тренировочный процесс секционных занятий кроссфитом. Субъект исследования – студенты 1 курса Запорожского национального университета. Предмет исследования – показатели адаптационного потенциала системы кровообращения. Все студенты и студентки были разделены на две группы: экспериментальную, представители которой в течение 8 месяцев систематически занимались кроссфитом и контрольную, представители которой занимались физической культурой по традиционной программе физического воспитания Запорожского национального университета. Для оценки влияния секционных занятий кроссфитом на показатели адаптационного потенциала системы кровообращения студентов, нами был проведен сравнительный анализ динамики функционального состояния организма. Значение относительного прироста адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы студенток экспериментальной группы в несколько раз выше, чем у девушек контрольной группы (соответственно $65,88 \pm 1,35\%$ и $9,06 \pm 1,09\%$). У юношей экспериментальной группы засвидетельствован прирост их общих адаптационных возможностей (на $80,32 \pm 1,68\%$ и $42,47 \pm 1,45\%$ у представителей контрольной группы соответственно). Межгрупповые соотношения величин $AMoH$ составили $11,20 \pm 1,30\%$ и $6,61 \pm 1,36\%$, Xh $-6,39 \pm 1,25\%$ и $-0,89 \pm 1,41\%$, ПЕРС $19,51 \pm 1,38\%$ и $7,98 \pm 1,35\%$. Это позволило выявить положительное влияние и высокую эффективность систематических занятий кроссфитом для повышения адаптивных возможностей организма юношей и девушек 17-18 лет. Констатируется необходимость более широкого распространения этого вида спорта среди студентов данного возраста.

Ключевые слова: секция, кроссфит, студент, амплитудная пульсометрия.

КРОСФІТ ЯК ЗАСІБ ЗМІНИ АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ ЗНУ

Тищенко В.О., Шиманович І.І.

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

valeri-znu@ukr.net

В останні роки у багатьох підлітків відмічається інфантилізація в онтогенетичному розвитку, що також призводить до загального зниження рівня здоров'я, і не менш активного порушення різних відділів вегетативної нервової системи. Аналізуючи стан проблеми здоров'я, зокрема, студентів, помітно, що система формування здорового способу життя істотно підірвана, а нова – тільки створюється. У даному дослідженні зроблена спроба звернути увагу на впровадженні іновативних технологій у навчальний процес студентства закладів вищої освіти. Мета – вивчення впливу систематичних занять кросфитом на рівень адаптивних можливостей серцево-судинної системи організму юнаків і дівчат 17-18 років. Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес секційних занять із кросфіту. Суб'єкт дослідження – студенти 1 курсу Запорізького національного університету. Предмет дослідження – показники адаптаційного потенціалу системи кровообігу. Усі студенти і студентки були розділені на дві групи: експериментальну, представники якої протягом 8 місяців систематично займалися кросфітом і контрольную, представники якої займалися фізичною культурою за традиційною програмою з фізичного виховання Запорізького національного університету. Для оцінки впливу секційних занять з кросфіту на показники адаптаційного потенціалу системи кровообігу студентів, нами був проведений порівняльний аналіз динаміки функціонального стану організму. Отже, значення відносного приросту адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи студенток експериментальної групи були в кілька разів вище, ніж у дівчат контрольної групи (відповідно $65,88 \pm 1,35\%$ і $9,06 \pm 1,09\%$). У юнаків експериментальної групи засвідчено приріст їхніх загальних адаптаційних можливостей (відповідно на $80,32 \pm 1,68\%$ проти $42,47 \pm 1,45\%$ у представників контрольної групи). Міжгрупові співвідношення за величинами $AMoH$ склали $11,20 \pm 1,30\%$ і $6,61 \pm 1,36\%$, (Xh $-6,39 \pm 1,25\%$ і $-0,89 \pm 1,41\%$, ПЕРС $19,51 \pm 1,38\%$ і $7,98 \pm 1,35\%$). Це дозволило виявити позитивний вплив і високу ефективність систематичних занять кросфітом в підвищенні адаптивних можливостей організму юнаків і дівчат 17-18 років. Засвідчена необхідність більш широкого поширення цього виду спорту серед студентів цього віку.

Ключові слова: секція, кроссфит, студент, амплитудна пульсометрія.

CROSSFIT AS A MEAN OF ADAPTIVE POSSIBILITIES AND CHANGES IN ZNU STUDENTS' ORGANISM

Tyshchenko V., Shimanovych I.

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

valeri-znu@ukr.net

In recent years, infantilization has been observed in many teenagers influencing ontogenetic development, which also leads to an overall reduction in the level of health, and at least an active excitation of different divisions in the autonomic nervous system. Analyzing the state of health problems, in particular, ZNU students, it is noticeable that the system of a healthy lifestyle significantly undermined, and the new system has begun creating. In this study, an attempt has been made to draw attention to the introduction of innovative technologies in the educational process for students of higher level educational institutions. The goal – to study the influence of systematic CrossFit trainings on the level of adaptive capacity in the cardiovascular system of boys and girls body 17-18 years old. The object of the study – CrossFit training process. The subject of the study – Zaporizhzhia National University freshman students. The subject of research – indicators of adaptive capacity in the circulatory system. All male students and female students were divided into two groups: experimental, representatives of which systematically have been practicing CrossFit for 8 months period, and control group, whose participants were engaged in physical exercises of the traditional Physical Education program in Zaporizhzhia National University. To assess the impact of CrossFit training on the performance of the adaptation capacity in the circulatory system of all students, we conducted a comparative analysis of the dynamics in the functional state of the organism. Consequently, the value of the relative gain adaptation in potential cardiovascular system in the female students' experimental group was several times higher than in female students of the control group (respectively $65.88 \pm 1.35\%$ and $9.06 \pm 1.09\%$). The increase in their overall adaptation possibilities has been noticed in male students of the experimental group (respectively $80.32 \pm 1.68\%$ against $42.47 \pm 1.45\%$ in the control group). Intergroup ratio of AMoh value was $11.20 \pm 1.30\%$ and $6.61 \pm 1.36\%$, (Xh $-6.39 \pm 1.25\%$ and $-0.89 \pm 1.41\%$, 19.51 personal $\pm 1.38\%$ and $7.98 \pm 1.35\%$). This revealed a positive effect and high efficiency of systematic CrossFit training in enhancing the adaptive capacity of male and female students organism aged 17-18. It was attested the requirement for wider dissemination of this sport among ZNU students of this age.

Key words: section, crossfit, student, amplitude pulsometry.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ. АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ

Учебно-воспитательный процесс, занимающий в современной науке ведущее место, направлен на передачу учащимся знаний, умений, навыков. Инновации в сфере образования – это все, что связано с внедрением в практику передового педагогического опыта. Поэтому необходимо проводить исследования и внедрять в школьную практику новые методики для интенсивного развития физических качеств. Это, безусловно, поможет обеспечить рациональному дозированию нагрузок в процессе физического воспитания, повысить интерес школьников к урокам физической культуры и увеличить уровень физической подготовленности. Одним из таких методов решения поставленных задач, по свидетельству ученых, может стать введение в школьную практику системы тренировок кроссфит [5].

Основатель «CrossFit» Грег Глассман задумывал ее скорее как банду байкеров, чем как бизнес -проект, но меньше чем за 20 лет была создана самая большая в истории сеть спортивных залов, превратившая фитнес в зрелищный спорт. Применение кроссфита на занятиях по физической культуре способствует комплексному развитию физических и психических качеств [4, 6]. Засвидетельствовано, что кроссфит положительно влияет на уровень физической подготовленности студентов и увеличилась мотивация к физкультурно-спортивной деятельности [3]. Исследованиями значительного количества авторов доказано, что систематические занятия физической культурой и спортом способствуют оптимизации функционального состояния организма и, тем самым, улучшения его общих адаптационных возможностей [1, 5].

Кроссфит-упражнения – это одна из самых популярных систем тренировок, в основе которой заложены циклические нагрузки с использованием базовых упражнений. Основным преимуществом которых выступает сочетание высоких по интенсивности кардиоупражнений и силовых нагрузок, что полезно для формирования рельефных мышц, повышения

выносливости и силы [2, 7]. Главное достоинство кроссфита – функциональность. Круговые тренировки по этой системе характеризуются высоким темпом, частой сменой упражнений, последовательной обработкой всех групп мышц.

Средний пульс у подготовленных атлетов во время тренировок достигает отметки 150-170 ударов в минуту [1].

В настоящее время широкое распространение получили такие виды спортивной деятельности, и кроссфит в том числе, предъявляющие повышенные требования к функциональному состоянию и уровню физической подготовленности организма, особенно тому, который находится в стадии развития [8]. Однако в литературе практически отсутствуют результаты исследований, направленных на изучение особенностей изменений морфофункционального состояния организма студентов, их адаптивных возможностей под влиянием занятий кроссфитом. Вместе с тем, очевидно, что знание указанных особенностей является одним из условий выбора наиболее оптимальной формы тренировочных занятий по этому виду спорта. Актуальность и несомненная практическая значимость данной проблемы стали предпосылками для проведения нашего исследования.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель – изучение влияния систематических занятий кроссфитом на уровень адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы организма юношей и девушек 17-18 лет.

МАТЕРИАЛ, МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Материалы и методы. В целях исследования нами было проведено обследование 37 юношей и 44 девушек в возрасте 17-18 лет, студентов 1 курса Запорожского национального университета. Все студенты и студентки были разделены на две группы: основную (19 юношей и 23 девушки), представители которой в течение 8 месяцев систематически занимались кроссфитом и контрольную (18 юношей и 21 девушка), представители которой занимались физической культурой по традиционной программе по физическому воспитанию ЗНУ. Комплексы включали элементы трех видов базовых нагрузок: нагрузки с весом (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и гиревой спорт); гимнастика (упражнения с собственным весом); собственно тренировка основных функций метаболизма (кардиоупражнения).

На всех этапах эксперимента (в начале, через 4 и 8 месяцев) студентов и студенток обеих групп с помощью анализа электрокардиограммы (ЭКГ), записанной во II стандартном отведении, в соответствии с методом амплитудной пульсометрии определяли: моду (Moh, мВ), амплитуду моды (AMoh, мВ), вариационный размах (Xh, мВ), показатель эффективности работы сердца (ПЕРС, абсолютные единицы, а.е.) и адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы (АП, а.е.). Все полученные в ходе исследования экспериментальные материалы были обработаны с использованием статистического пакета Microsoft Excel.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты, приведенные на рисунке 1 и 2, свидетельствуют о том, что в начале исследования у всех студентов и студенток 17-18 лет, независимо от групповой принадлежности, регистрировались близки друг к другу параметры амплитудной пульсометрии. Итогом данных соотношений стало отсутствие статистически достоверных различий и в величинах адаптационного потенциала системы кровообращения их организма. Величины данного показателя были зарегистрированы во всех обследованных на «низком» уровне и колебались от $0,22 \pm 0,03$ а.е. до $0,28 \pm 0,08$ а.е. Представленные материалы свидетельствовали об относительной однородности выбранных нами групп обследованных и недостаточном уровне адаптивных возможностей их организма.

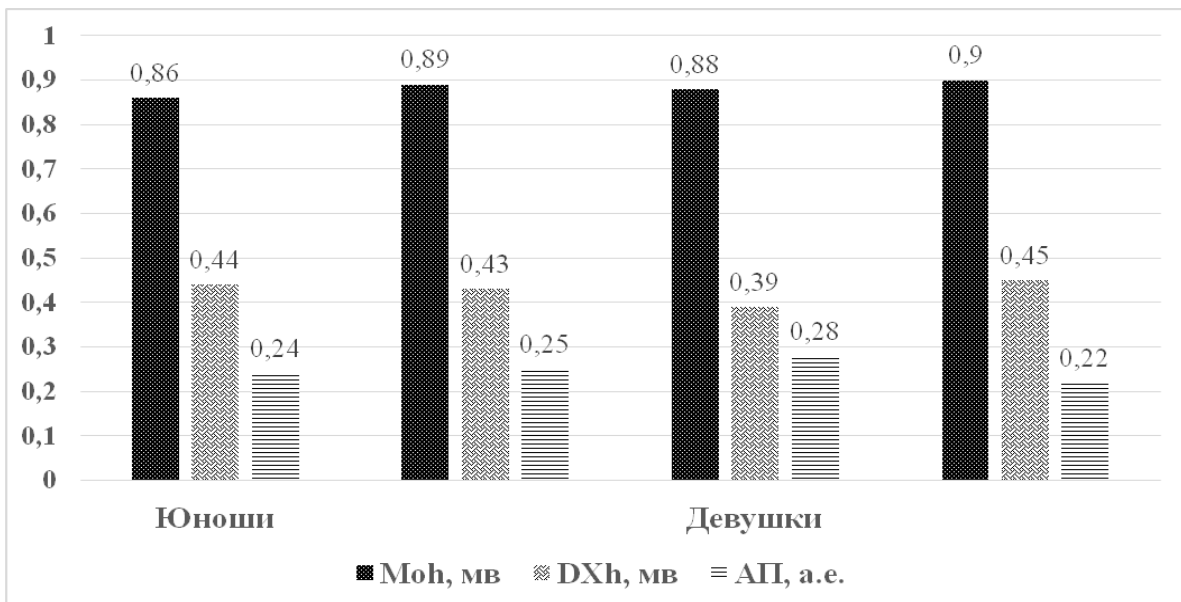


Рис. 1. Величины показателей амплитудной пульсометрии (Mo_h, X_h, АП) у юношей и девушек 17-18 лет основной и контрольной групп в начале эксперимента ($\bar{x} \pm m$)

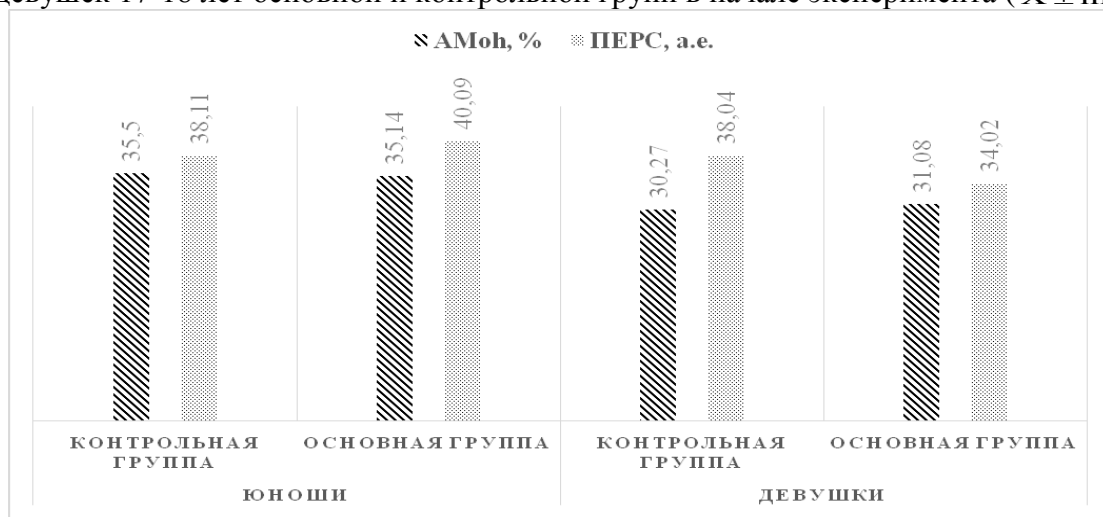


Рис. 2. Величины показателей амплитудной пульсометрии (AMo_h и ПЕРС) у юношей и девушек 17-18 лет основной и контрольной групп в начале эксперимента ($\bar{x} \pm m$)

Следующее обследование было проведено нами через 4 месяца после начала эксперимента. Согласно данным таблицы 2, для этого этапа исследования для юношей и девушек основной группы было характерно достоверное улучшение их адаптационных возможностей (величины относительного прироста АП среди обследованных студентов соотносились как $30,89 \pm 1,49\%$ и $26,48 \pm 1,47\%$, а среди студенток как $32,63 \pm 1,43\%$ и $-0,90 \pm 1,11\%$).

Полученные на данном этапе эксперимента результаты позволили говорить о достаточно выраженном влиянии систематических занятий кроссфитом на уровень адаптивных возможностей студентов и студенток 17-18 лет. Подтвердили данный вывод и материалы сравнительного анализа величин изученных параметров амплитудной пульсометрии, проведенного через 8 месяцев после начала исследования. Как видно из таблицы 2 через 8 месяцев систематических занятий кроссфитом у юношей основной группы отмечались достоверно лучшие значения относительных изменений практически всех параметров амплитудной пульсометрии. Межгрупповые соотношения по величинам AMo_h были такими: $11,20 \pm 1,30\%$ и $6,61 \pm 1,36\%$, (X_h $-6,39 \pm 1,25\%$ и $-0,89 \pm 1,41\%$, ПЕРС $19,51 \pm 1,38\%$ и $7,98 \pm 1,35\%$). Не случайным, в связи с этим, было и преимущество юношей основной группы в приросте их общих адаптационных возможностей (соответственно на $80,32 \pm 1,68\%$ против $42,47 \pm 1,45\%$ у представителей контрольной группы).

Таблица 2 – Величины относительного прироста изученных показателей амплитудной пульсометрии у юношей и девушек 17-18 лет основной и контрольной групп после 4 и 8 месяцев эксперимента (в % к значениям данных показателей, зарегистрированных в начале исследования) ($\bar{x} \pm m$)

Показатели	Юноши		Девушки	
	Контрольная группа	Основная группа	Контрольная группа	Основная группа
После 4 месяцев эксперимента				
Moh	2,82±1,37	3,06±1,25	-1,89±1,21	-1,80±1,25
AMoh	4,58±1,59	3,53±1,35	6,24±1,33	8,15±1,37
ΔXh	-0,13±1,41	-0,78±1,30	-8,97±1,31	1,15±1,32***
ПЕРС	6,87±1,45	5,23±1,35	11,46±1,34	2,99±1,39***
АП	26,48±1,47	30,89±1,49*	-0,90±1,11	32,63±1,43***
После 8 месяцев эксперимента				
Moh	1,82±1,20	3,43±1,12	-2,32±1,14	-2,04±1,15
AMoh	6,61±1,36	11,20±1,30**	13,82±1,27	16,32±1,27
Xh	-0,89±1,41	-6,39±1,25**	-12,24±1,24	-4,71±1,20***
ПЕРС	7,98±1,35	19,51±1,38***	21,46±1,33	13,41±1,28***
АП	42,47±1,45	80,32±1,68***	9,06±1,09	65,88±1,35***

Примечание: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$ по сравнению с контрольной группой

Практически аналогичные данные были получены и в отношении обследованных студенток. Оказалось, что у представительниц основной группы, значение относительного прироста АП были в несколько раз выше, чем у девушек контрольной группы (соответственно $65,88 \pm 1,35\%$ и $9,06 \pm 1,09\%$).

ВЫВОДЫ

Результаты проведенного исследования позволили констатировать высокую эффективность систематических занятий кроссфитом в повышении адаптивных возможностей организма юношей и девушек 17-18 лет и о необходимости более широкого распространения этого вида спорта среди студентов данного возраста. Достигнуты достоверные различия в функциональном состоянии студентов и в уровне компетенций по физической культуре, а также в ценностном отношении к физической культуре.

ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Перспективами дальнейшего исследования видим в определении влияния занятий кроссфитом на адаптационные возможности организма студентов старших курсов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безлюдов П.П. Мужчина, будь сильным всегда! Москва: Физкультура и медицина, 2009. 192 с.
2. Выприков Д. В. Кроссфит в повышении физической подготовленности студентов. *Теория и практика физической культуры*, 2017. №. 3. С. 16–26.
3. Зиамбетов В.Ю., Астраханкина Ю.С. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза. *Молодой ученый*. 2016. №7. С. 1061–1063.
4. Кокорев Д.А. Кроссфит тренировки как инновационный компонент в физическом воспитании студентов. *Приоритетные направления развития науки и образования*. 2016. №. 1. С. 8.
5. Леутко В.К. Воспитание физических качеств учащихся на уроках физической культуры путём рационального использования средств и методов системы кроссфит. *Вісник*. №139. Том 1. 2016, С. 116–119.
6. Ханевская Г.В., Сметанина В.Ю. Кроссфит как форма проведения занятий по физической культуре в высших учебных заведениях. *Символ науки*. 2016. №5. С. 212–214.

7. Шепелева М., Шевцова Е. Повышение уровня физической подготовки студентов вузов современными оздоровительными технологиями (на примере программы CrossFit). *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2016. №3. С. 255–258.
8. Nak P., Hodzovic E., Hickey B. The nature and prevalence of injury during CrossFit training. *Journal of strength and conditioning research*. 2013. [Epub ahead of print].

УДК 796.012.1 : 377 : 78 – 057.87

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНОГО УЧИЛИЩА

Ткачов І.В.

69035, Запорізьке музичне училище ім П.І Майбороди, пр. Маяковського, 22, Україна

tkachov2010@gmail.com

Стаття присвячена актуальній проблемі спрямованості фізичного виховання майбутніх музикантів. Фізичне виховання в музичних закладах освіти є надзвичайно важливим процесом, який повинен бути спрямованим на розвиток фізичних якостей, на формування рухових умінь і навичок, що властиві представникам різних музичних спеціалізацій. Навчальний процес студентів музичних закладів має ряд особливостей, які пов'язані з певною специфікою, що не враховує професійно-орієнтованої спрямованості. Гостро постало питання про впровадження у повсякденне життя студентів-музикантів засобів фізичної культури і спорту. Висвітлено основи й визначено зміст фізичного виховання у музичних закладах. Охарактеризовано передумови підвищення професійної спрямованості фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей. Мета дослідження – здійснити порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів різних музичних відділів. Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання. Суб'єкт дослідження – студенти Запорізького музичного училища ім П.І. Майбороди струнного й фортепіанного відділів. Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості. Аналізуючи стан фізичного виховання студентів-музикантів, констатовано зниження ефективності занять, яке не вирішує проблем гіподинамії та розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: музикант, тестування, анкетування, фізична підготовленість.

THE RESEARCH OF INDICATORS FOR PHYSICAL PREPARATION STUDENTS OF MUSICAL SCHOOL

Tkachov I.

69035, Zaporizhzhia Music College P. Mayboroda, Majakovskiy pr., 22, Zaporizhzhia, Ukraine

tkachov2010@gmail.com

The study of indicators of physical fitness for students in musical schools. The article is devoted to the actual problem towards the physical education of future musicians. To be analyzed relationships of academic performance and some of its determinants to participation in school-based physical activities, including physical education, free school physical activity and school sports. Received data indicate that allocating up to an additional hour per day of curricular time to physical culture programmes does not affect the academic performance of primary school students negatively, even though the time allocated to other subjects usually shows a corresponding reduction. Physical Education in music education is an extremely important process that must be directed to the development of physical qualities, the formation of motor skills inherent in representatives of different musical specializations. The learning process of students in musical institutions has a number of features associated with certain characteristics, which does not take into account the professional-oriented focus. The question was raised on the implementation in the daily life of physical education and sports for music students. Basics of physical education in music schools were established, and the content was determined. Described conditions to improve professional orientation of physical education for music students of pedagogical specialty. The purpose of the research – to implement a comparative analysis of physical fitness for students of various musical departments. The object of the research – the process of physical education. Participants of the research – students of P. Mayborody Zaporizhzhia Musical School of string instruments and piano departments. The subject of the research – physical readiness indicators. Analyzing the condition of physical education in music students, the efficiency recorded a decrease in a the musical lesson, which does not solve the problems of inactivity and the development of physical qualities.

Key words: musician, motor skills, physical education, music students

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз літературних джерел засвідчив, що специфіка фізичної культури вимагає підтримання постійного помірною фізичного навантаження. Крім того, у разі тривалих перерв, що перевищують два-три тижні, втрачається і резистентність організму [6, 9]. Аналіз спеціальної літератури вказав на безумовну значущість проблеми фізичного виховання у навчальних закладах культури і мистецтв, а саме проведення занять фізичної культури із музикантами, співаками, акторами [11]. Наприклад, для стражників характерна висока рухливість у п'ясно-фаланговому суглобі лівої руки і променево-зап'ястковому правої руки (та, яка тримає смичок), для піаністів – рухливість у променево-зап'ястковому та п'ясно-фаланговому суглобах обох рук. Для піаністів характерним є сидяче положення, у якому вони перебувають по 4-6 годин щодня. Ці перевантаження сприяють функціонуванню м'язів у тонічному режимі, тобто відбувається їх спазм і, як наслідок, застійні явища у тканинах [3, 7].

У наукових працях є поодинокі повідомлення щодо нерівномірного розвитку фізичних якостей у студентів музичних вишів, зі зниженим фізичним розвитком [4]. Науковцями зауважено на дисфункції і захворюванні опорно-рухового апарату у студентів різних музичних спеціалізацій, які пов'язані із обмеженою тривалістю одноманітних рухів, м'язовим напруженням, вимушеною позою [6, 9]. У літературі наведено засоби й методи корекції порушення постави різних груп населення, але немає практичних розробок по її корекції в студентів-музикантів засобами фізичного виховання. Нами засвідчено, що навчальна програма з фізичного виховання не враховує професійно-орієнтованої спрямованості й особливостей музичного закладу. Крім того, відсутні методичні підходи і засоби, специфіка організації й проведення занять з фізичного виховання з урахуванням необхідних якостей.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – здійснити порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів різних музичних відділів.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів Запорізького музичного училища ім. П.І. Майбороди.

Суб'єкт дослідження – студенти Запорізького музичного училища ім. П.І. Майбороди струнного й фортепіанного відділів.

Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості студентів струнного й фортепіанного відділів Запорізького музичного училища ім. П.І. Майбороди.

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

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в науково-методичній літературі.
2. Оцінити й порівняти показники фізичної підготовленості студентів різних музичних відділів Запорізького музичного училища ім. П.І. Майбороди.
3. Дослідити індивідуальні мотиви й потреби до занять різними видами фізичної культури і спорту.

Поставлені завдання вирішувалися на основі вивчення науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду з використанням таких **методів дослідження**:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за темою дослідження.
2. Педагогічне спостереження.
3. Анкетування.
4. Тестування фізичної підготовленості за тестами: біг на 100 м, с; стрибок у довжину з місця, см; піднімання в сид за 1 хв, разів; підтягування на перекладині/ згинання/розгинання рук, разів; човниковий біг 4 x 9 м, с [5].

5. Методи математичної статистики.

Всі учасники за даними лікарського огляду відносилися до основної медичної групи. Студенти займалися фізичною культурою лише в межах фізкультурного заняття один раз на тиждень. Указані контрольні вправи (тести) на визначення показників розвитку рухових здібностей проводились на заняттях із фізичного виховання в основній частині. Контрольні вправи були взяті з програми фізичного виховання навчального закладу.

Фахівцями вказано, 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, 5]. 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 [5], тому нами обрані саме ці тести.

В анкетуванні брали участь студенти струнного й фортепіанного відділів Запорізького музичного училища ім П.І. Майбороди. Анкета була анонімною і містила у собі 10 питань. Анкета складалася з питань, які розкривали загальні відомості; самооцінку стану власного здоров'я та факторів впливу на нього; ставлення до пар з фізичного виховання; визначення необхідності формування знань із фізичної культури і спорту.

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

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Загальновідомо, що між рівнем фізичної підготовленості та рівнем соматичного здоров'я існує прямо пропорційна залежність. Це дозволяє стверджувати, що оцінка за виконання студентами нормативів з фізичної підготовленості опосередковано розкриває стан здоров'я студента. Вихідне тестування фізичної підготовленості студентів Запорізького музичного училища ім П.І Майбороди проводилося після двотижневих занять загальною фізичною підготовкою, що дозволяло викладачу в реальних умовах ознайомитися з їхнім фізичним станом. Програма тестування складалася з 5-ти показників, комплексна оцінка яких надала уявлення про ступінь розвитку основних фізичних якостей студентів. Результати вихідного тестування фізичної підготовленості студентів-першокурсників наведені в табл. 1. Отже, при оцінці рівня розвитку фізичних якостей на початку дослідження можна говорити про те, що відмінності в показниках не достовірні за всіма тестами (табл. 1).

Таблиця 1 – Показники фізичної підготовленості студентів на початку дослідження

Показники	Відділи			
	СВ	ФВ	СВ	ФВ
	Х	Х	Д	Д
Біг 100 м, (с)	14,80±0,41	14,58 ± 0,38	17,63 ± 0,75	18,12 ± 0,64
Стрибок у довжину з місця, (см)	209,1 ± 0,29	206,7 ± 0,32	166,1 ± 0,61	164,6 ± 0,68
Піднімання в сид за 1 хв, (рази)	38,2 ± 0,2	39,1 ± 0,2	35,3 ± 0,4	33,8 ± 0,5
Підтяг. / згин.- розгин. рук (рази)	7,15 ± 0,1	7,18 ± 0,2	8,14 ± 0,1	9,1 ± 0,1
Човниковий біг 4 х 9 м, (с)	10,3 ± 0,52	10,4 ± 0,46	11,6 ± 0,91	11,8 ± 0,68

Аналіз сукупної вибірки результатів виконання усіх тестів фізичної підготовленості студентами-першокурсниками засвідчив, що середні величини показників знаходяться в

межах 1 – 3 бали. Це вказує на загальну низьку фізичну підготовленість студентів, і такий висновок підтверджується багатьма науковцями, які вивчали означену проблему. Найвищі середні показники студенти мають при виконанні тесту піднімання в сид (2,6 балів – хлопці, 2,5 – дівчата), а найнижчі – у підтягуванні на перекладині / згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи (0,9 балів – хлопці, 1,3 – дівчата) та в бігу на 100 м (2,2 бали – хлопці, 1,6 – дівчата) та у човниковому бігу 4 x 9 м (1,9 балів – хлопці, 1,8 – дівчата), що збігається з даними багатьох наукових публікацій [1, 5 та ін.]. Отже, тестування фізичної підготовленості на початку дослідження показало, що загальний розвиток рухових якостей у першокурсників Запорізького музичного училища ім П.І Майбороди знаходиться на низькому рівні.

Таблиця 2 – Динаміка показників фізичної підготовленості у студентів струнного відділу під впливом занять фізичним вихованням

Показники	Хлопці			Дівчата		
	Вихідне	Заключне	t	Вихідне	Заключне	t
Біг 100 м, с	14,80 ± 0,41	14,65 ± 0,36	0,27	17,63 ± 0,75	17,51 ± 0,5	0,13
Стрибок у довжину з місця, см	209,1 ± 0,29	211,6 ± 2,42	1,02	166,1 ± 0,61	169,8 ± 0,55	4,5
Піднімання в сид за 1 хв, рази	38,2 ± 0,2	41,5 ± 0,5	6,12	35,3 ± 0,4	39,7 ± 1,3	1,02
Підтяг. / згин.-розгин. рук, (рази)	7,15 ± 0,1	7,42 ± 0,2	1,2	8,14 ± 0,1	8,25 ± 0,15	0,61
Човниковий біг 4 x 9 м, с	10,3 ± 0,59	10,1 ± 0,37	0,28	11,6 ± 0,91	11,5 ± 0,83	0,08

Повторне тестування показників фізичної підготовленості проведено наприкінці навчального року. Уявлення щодо динаміки в студентів струнного відділу надано в таблиці 2. При порівнянні змін показників, які відбулися під впливом занять фізичним вихованням, ми отримали такі дані. Достовірний приріст показників фізичної підготовленості зафіксовано лише в показниках піднімання в сид у хлопців. Відносний приріст склав: біг 100 м – -1,01 %; стрибок у довжину з місця – 1,20 %; піднімання в сид – 8,64 %; підтягування на перекладині – 3,78 %; човниковий біг – -0,2 % (табл. 2). Динаміка показників фізичної підготовленості у дівчат під впливом занять фізичним вихованням показало наступне: достовірний приріст показників рухової підготовленості зафіксовано лише за показниками стрибка у довжину з місця. Відносний приріст склав: біг 100 м – -0,68 %; стрибок у довжину з місця – 2,23 %; піднімання в сид – 12,46%; згинання/розгинання рук – 1,35 %; човниковий біг – -0,86 % (табл. 2).

При порівнянні змін показників фізичної підготовленості у студентів фортепіанного відділу, які відбулися під впливом занять фізичним вихованням, нами отримані такі дані. Отже достовірний приріст показників фізичної підготовленості зафіксовано лише в показниках піднімання в сид у хлопців. Відносний приріст показників у хлопців склав: біг 100 м – 3,64 %; стрибок у довжину з місця – 0,77 %; піднімання в сид – 5,12 %; підтягування на перекладині – 3,06 %; човниковий біг – -1,92 % (табл. 3).

Динаміка показників фізичної підготовленості у дівчат фортепіанного відділу під впливом занять фізичним вихованням показало наступне: достовірний приріст показників фізичної підготовленості не зафіксовано за жодним тестом. Відносний приріст склав: біг 100 м – 0,99 %; стрибок у довжину з місця – 0,49 %; піднімання в сид – 0,89%; згинання/розгинання рук – 12,09 %; човниковий біг – -1,69 % (табл. 3).

Згідно з таблицями 2 та 3, у студентів, які займалися фізичним вихованням за загальноприйнятими організаційно-методичними вимогами, відмічалася позитивна динаміка лише за деякими показниками фізичної підготовленості. У більшості студентів результати залишилися на рівні, що отримані на початку року.

Таблиця 3 – Динаміка показників фізичної підготовленості у студентів фортепіанного відділу під впливом занять фізичним вихованням

Показники	Хлопці			Дівчата		
	Вихідне	Заключне	t	Вихідне	Заключне	t
Біг 100 м, с	14,58 ± 0,38	15,11 ± 0,36	1,01	18,12 ± 0,64	18,3 ± 0,5	0,22
Стрибок у довжину з місця, см	206,7 ± 0,32	208,3 ± 0,76	1,94	164,6 ± 0,68	165,4 ± 0,4	1,01
Піднімання в сід за 1 хв, рази	39,1 ± 0,2	41,1 ± 0,7	2,75	33,8 ± 0,5	34,1 ± 0,4	0,47
Підтяг. / згин.-розгин. рук, (рази)	7,18 ± 0,2	7,4 ± 0,3	0,61	9,1 ± 0,1	10,2 ± 0,6	1,81
Човниковий біг 4 x 9 м, с	10,4 ± 0,46	10,2 ± 0,3	0,36	11,8 ± 0,68	11,6 ± 0,8	0,19

Наступним завданням нашого дослідження було анкетування студентів струнного й фортепіанного відділів Запорізького музичного училища ім П.І. Майбороди. Аналізуючи відповіді респондентів на питання «Чи подобаються пари з фізичного виховання?», засвідчено, що хлопцям більш до вподоби пари, ніж дівчатам. Отже, 63,7% і 86,7% хлопців струнного й фортепіанного відділів надали позитивну відповідь, на відміну від дівчат 27,2% і 24,8% (табл. 4).

Таблиця 4 – Результати анкетування студентів, %

Відповідь	Відділи			
	струнний		фортепіанний	
	Х	Д	Х	Д
Чи подобаються пари з фізичного виховання?				
Так	63,7	27,2	86,7	24,8
Ні	36,3	72,8	13,3	75,2
Чи впливає особистість викладача фізичного виховання на бажання займатися фізичними вправами?				
Так	64,4	82,6	72,3	70,4
Ні	21,7	7,4	17,8	9,6
Немає значення	13,9	9,9	9,9	19,9
Чи мають значення для студентів різних музичних спеціалізацій регулярні заняття фізичною культурою і спортом?				
Так	72,8	62,7	92,6	45,9
Ні	5,3	30,4	4,7	22,9
Важко відповісти	21,9	6,9	2,7	31,2
Чи достатній обсяг фізичного навантаження на навчальних заняттях з ФВ (один раз на тиждень)				
Так	2,8	92,6	5,6	90,1
Ні	88,7	5,3	78,6	4,8
Важко відповісти	8,5	2,1	15,8	5,1
Скільки разів на тиждень варто займатися фізичними вправами (заняття з ФВ, секційні, самостійні та інші)				
1	1,1	0,3	3,9	0,8
2	–	–	–	–
3	11,3	21,5	9,7	–
4	10,2	–	–	28,2
5	–	15,9	–	2,8
Кожен день	77,4	62,3	86,3	68,2

Що не подобається в проведенні занять з ФВ?				
Необхідність приносити з собою і переодягатися в спортивну форму	9,1	38,2	6,7	54,2
Застосування одноманітних вправ	14,2	9,1	17,2	9,6
Низький емоційний фон при проведенні занять	36,3	28,6	–	–
Високий емоційний фон при проведенні занять	11,6	22,3	–	–
Необхідність проявляти вольові зусилля	28,8	46,4	76,1	36,2
Що подобається в проведенні занять з ФВ?				
Виконання різноманітних фізичних вправ	–	–	–	–
Можливість знизити психо-емоціональний стрес	77,9	69,4	53,2	72,7
Можливість переключатися від розумової роботи	22,1	30,6	46,8	27,3
Які особисті мотиви занять фізичною культурою і спортом?				
Компенсація дефіциту рухової активності	–	–	3,3	–
Підвищення загальної працездатності	–	–	–	–
Профілактика стресових станів	22,3	–	9,8	–
Для того, щоб здати залік з ФВ	29,3	84,3	33,4	92,2
Оздоровлення свого організму і зміцнення здоров'я	–	–	–	–
Емоційне спілкування з товаришами	48,4	–	53,5	–
У якій спортивній секції хотіли б займатися?				
Бадмінтон	–	21,1	–	11,5
Баскетбол	–	1,7	2,8	–
Волейбол	5,2	38,4	3,1	48,1
Гандбол	24,3	3,8	32,6	2,2
Єдиноборства	–	–	–	–
Настільний теніс	–	10,6	3,4	4,8
ЗФП (тренажерний зал)	22,3	2,7	18,3	0,8
Плавання	–	–	–	–
Фітнес	–	21,7	–	32,6
Футбол	48,2	–	39,8	–
На які питання хотіли б одержати відповіді?				
Основи здорового способу життя студента-музиканта	6,8	–	–	6,9
Медичний контроль і самоконтроль	6,1	26,8	9,1	16,3
Постава, її формування і виправлення	27,3	48,3	13,3	47,7
Професійно-прикладна фізична підготовка студента-музиканта	38,9	14,7	47,2	21,2
Критерії здоров'я і його зміцнення	10,3	10,2	8,8	5,3
Вплив фізичної культури на функціональний стан організму	10,6	–	21,6	2,6

Розглядаючи відповіді опитаних на питання «Чи впливає особистість викладача фізичного виховання на бажання займатися фізичними вправами?», зафіксовано позитивне ставлення студентів струнного (64,4% хлопців і 82,6% дівчат) й фортепіанного відділів (72,3% хлопців і 70,4% дівчат).

Для з'ясування значення для студентів різних музичних спеціалізацій регулярних занять фізичною культурою і спортом констатовано таке. Негативне ставлення зафіксовано так: струнний відділ – 5,3% хлопців і 30,4% дівчат; фортепіанний відділ – 4,7% хлопців і 22,9% дівчат.

Аналіз відповідей респондентів, що відображав достатність обсягу в одне заняття фізичним вихованням на тиждень, виявив негативне ставлення хлопців струнного (88,7%) й фортепіанного (78,6%) відділів. Хоча позитивним є те, що студенти розуміють про необхідність застосування фізичних прав на заняттях із ФВ, секційних, самостійних щодня.

Згідно з відповідями на питання «Що не подобається в проведенні занять з ФВ?», більше 36% хлопців струнного відділу вказали на низький емоційний фон при проведенні занять, а дівчата – на необхідність прояву вольових зусиль. Із ними погодилися й студенти фортепіанного відділу (76,1% хлопців і 36,2% дівчат).

На протилежне питання щодо вподобань на парах з фізичного виховання отримані такі результати. Найбільший відсоток за всіма відділами й статтю отримана відповідь «Можливість знизити психо-емоціональний стрес» (струнний відділ – 77,9% хлопців і 69,4% дівчат; фортепіанний відділ – 53,2% хлопців і 72,7% дівчат).

Щодо запитання «Які особисті мотиви занять фізичною культурою і спортом?», отримана більша кількість у хлопців за відповіддю «Емоційне спілкування з товаришами» – 48,4% струнного й 53,5% фортепіанного відділів. У дівчат перевагу надано було відповіді «Для того, щоб здати залік з ФВ» – 84,3% струнного й 92,2% фортепіанного відділів. Це спонукає викладачів кафедри фізичного виховання до перегляду змісту і методики викладання (а з боку студентів – вивчення) теоретичного розділу вказаних дисциплін з метою формування в студентів індивідуально значимих мотивів до занять фізичною культурою і спортом.

Для визначення пріоритетів учнів у виборі навчальних модулів з фізичного виховання ми запропонували їм визначити запропоновані нами види спорту. Внаслідок цього отримали такі результати: найбільшу популярність та переважну більшість голосів хлопців отримав футбол (48,2% струнного й 39,8% фортепіанного відділів). У дівчат велика частка струнного – 38,4% і фортепіанного – 48,1% відділів віддала перевагу волейболу.

На запитання анкети «На які питання, які мають відношення до фізичної культури і спорту, Ви хотіли б одержати відповіді?» отримані досить розлогі відповіді. Це засвідчило те, що більшість першокурсників не мають елементарних знань про позитивний вплив регулярних занять фізичною культурою і спортом на ефективність навчання й майбутню професійну діяльність.

ВИСНОВКИ

Аналіз анкетування вказав на те, що в процесі фізичного виховання студентів музичних спеціальностей необхідно приділяти увагу розвитку професійно значущих фізичних і психофізіологічних показників, які безпосередньо впливають на успішність фахової підготовки.

У нашому дослідженні констатовано зниження ефективності занять з фізичного виховання, яке не вирішує проблем гіподинамії та розвитку фізичних якостей. Отримані показники засвідчили погіршення показників, що пояснюється відсутністю достатньої кількості занять з фізичного виховання, напруженістю навчального процесу, низькою мотивацією студентів до фізичної культури і спорту; недостатньою роботою викладачів щодо пропагування здорового способу життя.

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. Дьоміна Ж. Г. Модель педагогічної системи управління професійно-прикладною підготовкою студентів музичних спеціальностей. *Педагогіка, психологія та медико-*

- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ. 2007. №. 12. С. 60–63.
3. Епифанов В.А. Медицинская реабилитация: Руководство для врачей. Москва : МЕДпресс-информ, 2005. 328 с.
 4. Жигунова Н. Вплив процесу підготовки студентів різних відділень музичного училища на показники фізичної підготовленості. *Спортивные игры*. 2015. №. 11. С. 48–50.
 5. Круцевич Т.Ю., Воробійов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
 6. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития. Москва : Советский спорт, 2004. 184 с.
 7. Мудрий І.Б. Аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних закладів освіти. Молода спортивна наука України: Електронний збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2007. Вип. № 11. Т.1. С. 164–167.
 8. Соколова О.В., Тищенко В.О., Луценко Т.О. Вплив секційних занять зі спортивних ігор на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку. *Вісник ЗНУ*. 2018. №1. С. 38–45.
 9. Стадник В.В. Ефективність використання авторської програми диференційованого підходу до позаакадемічних занять на рівень фізичної підготовленості студентів НУ Львівська політехніка. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. № 112 (1). С. 306–309.
 10. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Н. І. Турчина ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2009. 23 с.
 11. Юмашева П.Н. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных вузов различных специальностей. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. №2. С. 82–86.

УДК 796.011.3 : 796.322 – 057.87 : 378.4

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ГАНДБОЛУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Соколова О.В., Гнатчук Я.І., Гуневич І.В.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна
29016, Хмельницький Національний університет, вул. Інститутська, 11, Україна*

sokolovaznu@gmail.com

На сучасному етапі розвитку українського суспільства відбувається процес дисгармонійного зростання майбутніх поколінь із зміщенням акценту в сферу інтелектуального розвитку та нівелюванням сфери фізичної. Ці процеси зумовлено рядом об'єктивних причин, а саме науково-технічною революцією, що призвела до гіперпопулярності інформаційних технологій, недостатньою пропагандою та розвитком масового спорту, а також зниження загального показника здоров'я нації. Особливо яскраво ці процеси відбуваються в середовищі студентської молоді, коли внаслідок динамічного зростання навчального навантаження відбувається значне зниження рухової активності, що своєю чергою часто призводить до розвитку гіподинамії та гіпокінезії, які здійснюють негативний вплив на формування молодого організму та призводять до погіршення їхнього здоров'я. Засвідчено, що Реформування процесу фізичного виховання студентів науковці вбачають у зміні підходів і пріоритетних напрямків, впровадженні ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вибір засобів фізичного виховання повинен здійснюватися з урахуванням принципів максимальної

реалізації і забезпечення комплексності вирішення завдань профільованого фізичного виховання. Отже, фізичне виховання студентської молоді необхідно спрямувати на розвиток професійно важливих якостей, що задовільняють вимоги до майбутніх фахівців різних напрямів. Мета дослідження – виявити особливості гандболу як мотиваційного чинника оптимізації рухової активності студентської молоді. Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та документації, аналіз документальних матеріалів, контент-аналіз, метод анкетування. У новітніх програмах фізичного виховання студентів закладів вищої освіти надто мала увага приділяється використанню гандболу як потужного засобу фізичного та духовного розвитку студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, ефективність, гандбол.

EFFECTIVENESS OF HANDBALL IN PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS STUDENTS

Sokolova O., Gnatchuk Ya., Gunevich I.

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

29016, Khmelnytsky National University, Institutska str., 11, Ukraine

sokolovaznu@gmail.com

At the present stage of development of the Ukrainian society is a process of disharmonious growth of future generations with a shift in emphasis in the area of intellectual development, and leveling the sphere of physical. These processes are caused by a number of objective reasons, namely the scientific and technological revolution, which led to hyper popular informative technology, lack of promotion and development of mass sports, as well as reducing the overall indicator of the nation's health. Especially clearly these processes among students, when there is a significant decrease in motor activity due to dynamic training load increases, which in turn often leads to the development of hypo dynamic and hypo-kinesis, which have a negative influence on the formation of a young organism and lead to the deterioration of their health. It has been documented that the reform process of physical training of students, scientists observe changes in attitudes and priorities implementation of effective forms, methods and means of sports and recreational activity. The choice of means of Physical Education should take into account the principles of maximum implementation and enforcement of comprehensive solutions profiled Physical Education. Physical Education students should be directed to the development of professionally important qualities that would satisfy the requirements for future specialists in various directions. The purpose of the research – to reveal features of handball as a motivational factor to optimize motor activity of young students. Methods of research – theoretical analysis and compilation of scientific and methodical literature and documentation, analysis of documentary materials, content analysis, and questionnaire survey method. In the modern programs of Physical Education students in higher level education, very little attention has been paid to handball sport, as a powerful means of physical and spiritual development of young students.

Key words: physical education, student, efficiency, handball

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Значне погіршення репродуктивного здоров'я студентства зазначається відомими науковцями: погіршення здоров'я і фізичного стану студентської молоді є наслідком впливу несприятливих соціально-економічних умов, а також невирішення педагогічних і медико-профілактичних завдань у цій сфері. Утім, серед несприятливих чинників, що впливають на здоров'я молоді, необхідно виокремити гіподинамію, невиконання гігієнічних вимог, неможливість витримувати академічні навантаження, нераціональне харчування, порушення режиму сну й відпочинку, відсутність елементарних знань щодо здоров'я, здорового способу і стилю життя [2]. Отже, зазначені чинники супроводжують повсякденне життя студентів й сприймаються молоддю як звичайні та буденні. У такий спосіб створюється нездоровий стиль життя, що потім стає нормою. Отже, однією з актуальних проблем сучасної вищої освіти є орієнтування на здоров'язберігаючого навчання і виховання [1]. Однак статистичні дані невтішні. Так, за даними опитування студентів закладів вищої освіти, виявлено, що лише 21% студентів практикують системний підхід до занять спортом [2]. Ці дані відображають загальні тенденції у вищих закладах України. Студентська молодь не цікавиться фізичною культурою і мало турбується про своє здоров'я. Для зміни цієї динаміки необхідно насамперед працювати з мотиваційною сферою студентів. Мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей,

інтересів та ін. [8]. Ці спонукання відображають різні ролі в загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку набувають то більші, то менші значення, тому їх знання допоможуть викладачу диференційовано впливати на мотивацію студентів до фізичного самовдосконалення [3, 6].

Навчання в закладах вищої освіти характеризується малими енерговитратами, одноманітністю робочої пози, пов'язано з напруженістю м'язів спини, шиї, плечового поясу. Ніжні кінцівки тривалий часу не піддаються навіть природним фізичним навантаженням. Такий вид діяльності вимагає високої концентрації уваги, зосередженості, витримки, часто виникають ситуації, що вимагають миттєвого прийняття важливого рішення. До кінця робочого дня розсіюється увага, знижується рівень сприйняття, втомлюються руки, ноги, спина, очі, болить голова. Усі перераховані чинники ведуть до зниження працездатності, посилення фізичної й психологічної втоми організму, що призводить до зниження продуктивності праці, а також – до виникнення професійних захворювань. Враховуючи інтелектуальну перевантаженість сучасних студентів, ще одним стимулом до систематичних занять фізичною культурою та спортом є те, що вони сприяють психоемоційному розвантаженню [2]. Тому доцільна стимуляція практичного оволодіння студентською молоддю принципу переключення з інтелектуальної праці на фізичну і навпаки. Отже, для формування сталого інтересу до систематичних занять спортом у студентської молоді, добір засобів фізичного виховання повинен відбуватись із урахуванням бажань та потенційних можливостей студентів. Зазначимо, що студентські роки є оптимальним часом для впровадження в молодіжне середовище ідеалів спорту і олімпійських традицій, а відтак – здорового способу життя [3].

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – виявити особливості гандболу як мотиваційного чинника оптимізації рухової активності студентської молоді.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і документації, аналіз документальних матеріалів, контент-аналіз.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Одним із основних компонентів навчальної мотивації є формування інтересу, водночас необхідною умовою формування інтересу студентів до навчальної діяльності є можливість проявити ініціативу та самовиразитися. Чим ширший арсенал засобів та чим динамічніші методи використовуються, тим легше зацікавити студентів певним видом діяльності. Зазначимо, що цікавою для студентів є та діяльність, котра, з одного боку, вимагає напруження та подолання певних труднощів, а з іншого – посильна для виконання. Важливою методичною умовою навчального процесу є паритет цих двох аспектів, оскільки домінування одного зумовлює суттєве зниження інтересу студентів до систематичних занять спортом.

Гандбол – це не просто вид спорту, спрямований на розвиток витривалості, гнучкості, спритності, динамічної сили, це і певна філософська концепція, скерована на розкриття людського потенціалу та активізацію самовдосконалення. Крім того, характеризується постійним чергуванням інтенсивної м'язової діяльності [5]. При цьому крім витривалості, велике значення в гандболі мають координація рухів і психічна стійкість [4]. Командні види вчать взаємодії з партнерами, умінню працювати в колективі, виховують почуття колективізму і відповідальності, можливий прояв лідерських якостей. Відповідно, гандбол може нести значний виховний вплив у молодіжне середовище. Значною перевагою гандболу над іншими видами спорту є її універсальність, зумовлена арсеналом технічних прийомів та значний потенціал вітчизняного тренерського корпусу й Запорізької області тощо.

Жіноча збірна СРСР під керівництвом відомого тренера І.Є. Турчина двічі виборювала звання олімпійських чемпіонок (1976, 1980 рр.) та Чемпіонок Світу (1982, 1986 рр.), була срібним призером Олімпіади в Сеулі (1988 р.), у 1975 і 1978 рр. – срібним призером світових першостей, у 1973 р. – бронзовим призером. Київська гандбольна команда «Спартак» за свої унікальні досягнення занесена в Книгу рекордів Гіннеса, вона була базовою для збірної СРСР.

Запорізький жіночий гандбольний клуб «Мотор» – чотирнадцятиразовий Чемпіон України, чотириразовий срібний призер Чемпіонату України, бронзовий призер Чемпіонату СРСР (1991 р.), бронзовий призер Відкритого чемпіонату СНД (1992 р.), дворазовий володар Кубка СРСР, володар Кубка України, та вперше в історії – володар Кубка володарів кубків ЄГФ 2001 р. Національна збірна під керівництвом Л.А. Ратнера вперше в історії України серед ігрових командних видів спорту завоювали бронзові медалі Олімпіади-2004 р.

Український (запорізький) чоловічий гандбол тривалий час був лідером у Радянському Союзі, займаючи призові місця і впевнено тримаючи планку. У квітні 1983 р. гандбольна команда ЗП домоглася гучного успіху на міжнародній арені – виграла Кубок міжнародної федерації гандболу (ІНФ). Вихованцями «ЗП» було п'ять олімпійських чемпіонів: Сергій Кушнірюк, Олександр Резанов, Михайло Іщенко, Юрій Лагутін, Микола Томін (Монреаль, 1976 р.), а також два чемпіони Світу – Сергій Кушнірюк та Олександр Шипенко (1982 р.). Після розпаду СРСР почалася нова віха в історії команди. правонаступник славетного «ЗП» – «ЗТР» впевнено тримає переможні традиції в незалежній Україні. Команда – 14-разовий Чемпіон України, девятиразовий срібний призер ЧУ; дворазовий володар Кубка України, дворазовий чвертьфіналіст Ліги чемпіонів Європи, чвертьфіналіст Кубка володарів кубків ЄГФ. Команда «ЗТР» була базовою командою збірних України на чемпіонаті світу серед студентів 1995 р. (III місце) і на молодіжному чемпіонаті світу 1997 р. (II місце). Чоловічий клуб «Мотор» – 6-разовий чемпіон України; срібний призер ЧУ; 5-разовий володар Кубка України; володар Суперкубка України [7].

Фахівці стверджують, що зниження показників фізичного стану студентів із послабленим здоров'ям частіше відбувається не за рахунок погіршення стану всіх систем організму, а в результаті зниження їх фізичної активності [1]. Тому дослідження, присвячені вивченню впливу сучасних програм з фізичного виховання на рівень здоров'я студентів, є актуальними.

Спортивне досягнення в будь-якому виді спорту зумовлене впливом багатьох чинників. Одним із вирішальних чинників, який безпосередньо впливає на досягнення певного результату, є цільова спрямованість підготовки студентів. Під час неї освоюються, удосконалюються раціональні форми рухів, цілеспрямовано розвиваючи головні свої природні завдатки, сягаючи розвитку саме тих здібностей і навиків, які необхідні для його динамічного прогресу. При цьому із зростанням кваліфікації змінюються акценти і у структурі технічних прийомів. Змінюється спрямованість з безпосереднього їх вивчення до їх удосконалення в умовах тренувального заняття з урахуванням змінних умов змагальної діяльності.

Зазначимо, що гандбол завдяки арсеналу методів фізичного виховання відкриває перспективи для фізкультурно-спортивної орієнтації молоді. Сутність такої орієнтації полягає в тому, щоб з урахуванням індивідуальних особливостей студента підібрати оптимальний для його можливостей вид фізичної діяльності. Як зазначають науковці, фізкультурно-спортивна орієнтація значною мірою залежить від того, наскільки людина може пристосуватися до певного виду фізичної діяльності через свої анатомічні, фізіологічні та психологічні особливості [5].

Однак відчувається гостра недостача якісних навчальних програм, які повною мірою відповідали сучасним вимогам та були цікавими та корисними для студентів, з одного боку, а також визначали оптимальний обсяг знань, умінь та навичок, з іншого. Так, у навчальних програмах для середньо-спеціальних та закладів вищої освіти, що видані за останні роки в Україні, недостатня увага приділяється розширенню засобів фізичного виховання, існують невідповідності рівня фізичної підготовленості та нормативів, використовуються застарілі форми та методи роботи. Процес підготовки повинен орієнтуватись на ефективну актуалізацію його потенційних можливостей і мінімізацію педагогічних помилок при визначенні режимів тренувальних навантажень і відновлення працездатності. Саме цю ідею необхідно конкретизувати для підвищення ефективності під час тренування студентів шляхом обґрунтування програми їх підготовки та управління цим процесом. На жаль, у процесі вирішення завдань виховання гармонійно розвинутої особистості, використання такого виду, як гандбол, у процесі виховання студентської молоді не знайшли належного місця, не реалізовується їх виховний та загальнорозвивальний потенціал.

ВИСНОВКИ

Гандбол завдяки арсеналу технічних прийомів може слугувати ефективним засобом активізації занять спортом в студентському середовищі. Характерною особливістю є однакова ефективність технічних прийомів як для чоловіків, так і для жінок. Гандбол є перспективним з точки зору фізкультурно-спортивної орієнтації. У новітніх програмах фізичного виховання студентів закладів вищої освіти надто мала увага приділяється використанню гандболу, як потужного засобу фізичного та духовного розвитку студентів. Заняття цим видом спорту у студентському середовищі можна розглядати як засіб мотивації до навчання, що обумовлено феноменом Сеченова.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бурлакова І.А. Забезпечення професійного здоров'я студентства в умовах створення здоров'язберігаючого середовища у вищих навчальних закладах. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Збірник наукових праць. 2010. №1. С. 34–39.
2. Минина К.А., Микрюков М.Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического профиля на основе спортивно-ориентированного физического воспитания. Москва : Просвещение, 2015. С. 563.
3. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе. *Фундаментальные исследования*. 2011. Т. 2. №. 8. 122–128.
4. Тищенко В.О. Динаміка показників функціонального стану нервової системи гандболістів високої кваліфікації. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15: зб. наук. пр. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. 2(83)17, С. 106–111.
5. Тищенко В.О. Стан проблеми контролю тренувальної та змагальної діяльності в системі підготовки команд високої кваліфікації з гандболу. *Фізична активність, здоров'я і спорт: [наук.-теорет. журн.]* Львів : ЛДУФК, 2016. № 4 (24). С. 39–49.
6. Тищенко В.О. Малиш М.І. Формування мотивації до фізичного самовдосконалення студенток ВНЗ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Зб. наук. пр. ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2015. С. 727–731.
7. Тищенко В.О. Гандбол: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд. 2014. 232 с. ISBN 978-966-2602-57-IX.
8. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 4. С. 83–87.

УДК 796.011.3 : 373.5 – 056.2/.3

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ІНКЛЮЗИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О.

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

visnik_znu@ukr.net

На основі теоретичного аналізу встановлено, що серед 17 337 українських шкіл лише 1127 залучені до інклюзивного навчання. Понад 56 тисяч школярів з особливими потребами не охоплені навчанням у загальноосвітніх закладах. Показник інклюзії в Україні складає лише 7%. Для порівняння: у Литві ця цифра охоплює 90%, Польщі – 42%, Словаччині – 42%, Угорщині – 57%, Італії – 99%, Норвегії – 90%, Франції – 25%. Окреслено організаційно-педагогічні проблеми інклюзивного фізичного виховання молодших школярів. Питання освітньої інклюзії в сфері фізкультурно-оздоровчого виховання дітей має низку проблем. Серед них недосконалість матеріально-технічного забезпечення, відсутність адаптованих програм інклюзивного фізичного виховання, невідповідність педагогічних кадрів, недосконалість системи соціальної підтримки, архітектурна недоступність освітніх закладів, «особливе» ставлення оточення до дітей з порушеннями у психофізичному розвитку. Узагальнено досвід роботи вчителів загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя щодо особливостей методики інклюзивного фізичного виховання школярів 1-4 класів. Подано практичні рекомендації вчителю, який здійснює інклюзивна фізичне виховання: проводити комплексні уроки інклюзивного фізичного виховання; заняття проводити в різних побудовах (у колі, у вільному розподілі по залу, у колоні, в розімкненій шерензі, на місці і в русі); загальнорозвивальні, корекційні та прикладні вправи в молодших класах доцільно проводити у формі імітаційних вправ та ігрових завдань, об'єднаних в комплекси; учителю необхідно працювати в тісному контакті з лікарями; пам'ятати про найбільш типових протипоказання; здійснювати індивідуальний підхід до дозування фізичних навантажень на уроці; оцінку успішності на уроках інклюзивного фізичного виховання вчителю здійснювати обережно, підходити до оцінки кожного учня індивідуально.

Ключові слова: загальноосвітня школа, інклюзивне фізичне виховання, школярі, особливості, проблеми.

RESEARCH OF THE PROBLEM OF INCLUSIVE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

Chizhenok T., Kovalenko Yu.

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

visnik_znu@ukr.net

Based on a theoretical analysis, it was found that among 17337 Ukrainian schools, only 1127 are involved in inclusive education. More than 56,000 schoolchildren with special needs not enrolled in general education institutions. The indicator of inclusion in Ukraine is only 7%. For comparison: in Lithuania this figure covers 90%, Poland – 42%, Slovakia – 42%, Hungary – 57%, Italy – 99%, Norway – 90%, France – 25%. The organizational and pedagogical problems of inclusive physical education of younger schoolchildren are defined. The issue of educational inclusion in the field of physical education and health education of children has a number of problems. Among them are the imperfection of material and technical support, the lack of adapted programs of inclusive physical education, lack of training of teaching staff, the imperfection of the social support system, the architectural inaccessibility of educational institutions, the “special” attitude towards children with impaired psychophysical development. The experience of teachers of secondary schools is summarized. Zaporizhzhya on the peculiarities of the methodology of inclusive physical education of schoolchildren of grades 1-4. Practical recommendations are given to the teacher who performs inclusive physical education: conduct comprehensive lessons on inclusive physical education; classes are held in various constructions (in a circle, in a free distribution around the hall, in a column, in an open line, on the spot and in motion) it is advisable to carry out general developmental, corrective and applied exercises in elementary grades in the form of imitation exercises and game tasks combined into complexes; the teacher needs to work closely with doctors; remember the most typical contraindications; implement an individual approach to the dosage of physical activity in the lesson; assessment of the progress in the lessons of inclusive physical education teacher to exercise carefully, to approach the assessment of each student individually.

Key words: secondary school, inclusive physical education, schoolchildren, features, problems.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Одним із важливих результатів гуманістичного розвитку сучасного українського суспільства можна вважати інклюзивну освіту.

Сутність її полягає в тому, що діти з обмеженими можливостями здоров'я отримують

можливість навчатися в звичайних загальноосвітніх школах разом зі здоровими однолітками, бути прийнятими в їх колектив, розвиватися відповідно до своїх можливостей і знаходити перспективу участі в житті суспільства [1-10].

Інклюзивне навчання було введено в 1970-х роках і сьогодні широко та з успіхом практикується в США, Канаді та країнах Європи [10].

Поняття «інклюзія», «інклюзивна освіта» «інклюзивне фізичне виховання» поступово стають невід'ємною частиною представників освітянської педагогічної спільноти. Інклюзивне навчання – це однаковий доступ до якісної освіти всім дітям, включаючи дітей з особливими освітніми потребами.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Що стосується інклюзивного навчання в Україні, то ще з 2010 року Міністерство освіти і науки України запустило в роботу «Концепцію розвитку інклюзивної освіти» (наказ МОН від 01.10.2010р. № 912), а у 2011 році вийшла постанова Кабінету міністрів України «Про затвердження порядку організації інклюзивного навчання в загальноосвітніх навчальних закладах».

Слід зазначити, що інклюзивна освіта в Україні розвивається не настільки швидко, як би хотілося представникам освіти і батькам дітей з особливими освітніми потребами. Станом на 2016 рік в Україні було приблизно 1800 інклюзивних класів, у яких навчалося не більше трьох тисяч учнів. Проте щороку кількість таких дітей збільшилася вразі, що не можна сказати про методичний супровід роботи з такими «особливими» дітьми.

Відсутнє теоретичне обґрунтування, концептуальні та технологічні підходи до вирішення цієї проблеми, відсутні інтеграційні програми.

Сьогодні в Україні немає одностайної думки з питання впровадження системи інклюзивної освіти в загальноосвітні школи, особливо в систему фізичного виховання дітей. Багато фахівців не вірять в ефективність подібної системи, а деякі взагалі вважають її нездійсненною, вважаючи, що різні можливості і здібності учнів є непереборною перешкодою для його впровадження. Причому, як зазначають вони, відмінності дітей особливо яскраво проявляються саме в руховій сфері, під час уроків фізичного виховання.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що подальшого наукового обґрунтування потребує питання розробки інтеграційних програм з фізичного виховання [1].

ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – дослідити особливості організації та методичного супроводу інклюзивного фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.

У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені завдання: 1. Окреслити організаційно-педагогічні проблеми інклюзивного фізичного виховання молодших школярів. 2. Узагальнити досвід учителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя щодо методики інклюзивного фізичного виховання школярів 1-4 класів.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані методи дослідження: 1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження. 2. Педагогічні спостереження за фізичним вихованням школярів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного виховання. 3. Опитування вчителів фізичної культури м. Запоріжжя з питань проблем та особливостей впровадження інклюзивного фізичного виховання, вивчення досвіду їх роботи з дітьми з особливими потребами. 4. Опитування батьків та дітей з особливими потребами з метою виявлення проблем у навчанні з фізичного виховання, досягнень дітей у руховій та емоційній сферах.

Дослідження проводилося з вересня 2017 року по листопад 2018 року на базі загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя. У дослідженні брали участь учні 2-4 класів з особливими освітніми потребами (захворювання ДЦП різного ступеня, глухота, аутизм, легкі психічні розлади), вчителі фізичної культури та батьки дітей.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Під час аналізу спеціальної наукової літератури ми виявили, що інклюзивне навчання для дітей з особливими потребами в Україні на досить повільному рівні розвитку, а питання про відкритість та доступність освіти для «особливих дітей», навчання без бар'єрів ще залишається досить проблемним, особливо це стосується освітньої галузі «Фізична культура».

Також встановлено, що дослідники по-різному трактують такі поняття як «інклюзія», «інклюзивна освіта», «інклюзивний підхід», «клас з інклюзивною формою навчання», «фізичне виховання в умовах інклюзивної освіти», «інклюзивне фізичне виховання».

У науковій літературі поняття «інклюзивне фізичне виховання» розглядається як «гнучка, індивідуалізована система фізичного виховання дітей з особливими потребами в умовах масової загальноосвітньої школи» (Приступа Є.Н., 2013р.), як «здоров'яцентрована дидактична система вчителя фізичної культури, яка функціонує на засадах принципів педагогіки партнерства з опорою на стратегії освіти без бар'єрів (О.П. Аксьонова, 2018р.) [2, 10].

Зараз існують два підходи щодо включення дітей з особливими потребами в освітній процес. По-перше, це включення 1-2 дітей з інвалідністю до класу здорових дітей. Якщо треба, то дитину супроводжує фахівець або один із батьків. Також існують окремі класи для дітей з особливими освітніми потребами на базі звичайної загальноосвітньої школи.

У нормативних документах (нормативний акт Кабінету Міністрів України у сфері освіти та з питань інвалідів) бракує чіткого зазначення переліку та ступеня захворювань дітей, з якими вони можуть навчатися в умовах інклюзивного фізичного виховання. Лише надається такий перелік захворювань: «з ураженням опорно-рухового апарату та центральної і периферичної нервової системи, з ураженням органів слуху, зору, внутрішніх органів». Виокремлюються такі категорії понять щодо таких дітей – діти з психічними відхиленнями та діти, які не мають психічних відхилень, але мають інвалідність.

Отже, незважаючи на зростаючий науковий інтерес до інклюзивної освіти у світі, в Україні тільки розпочато організацію навчання та виховання дітей з особливостями психофізичного розвитку в загальноосвітньому просторі.

Для більшості дітей з інвалідністю фізичне виховання й надалі залишається переважно сегрегативним (спеціалізовані заклади освіти).

Під час дослідження виявлено низку проблем, що гальмують реалізацію інклюзивного фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Насамперед, – це матеріально-технічне і медичне забезпечення. Проблема матеріально-технічного забезпечення навчальних закладів відображається в цілковитій відсутності тренажерів, басейнів, подекуди й спортивних залів, архітектурних устаткувань для «особливих дітей», а також звичайного набору спортивного інвентарю. Вирішення всіх цих питань перебуває в компетентності держави.

Також суттєвою проблемою є недосконале нормативно-правове забезпечення цього напрямку освіти, що також гальмує впровадження інклюзивної освіти. Особливо це стосується питань фізичного виховання.

Вагомою проблемою інклюзивного фізичного виховання школярів є відсутність адаптованих програм, технологій організації і проведення уроків з фізичної культури з дітьми, що мають відхилення в стані здоров'я, включених у групу здорових дітей.

Крім того, низький рівень компетентності вчителів фізичної культури до здійснення інклюзивного фізичного виховання в закладах. Отже, переважно, вони не готові до роботи в умовах інклюзії. Причина цього – не достатнє розуміння ними сутності інклюзивної освіти. Деякі з них плутають таку роботу з дітьми зі спеціальними медичними групами. Також відсутність досвіду роботи з «особливими» дітьми (низький рівень обізнаності в галузі медицини, психології, валеології, корекційної педагогіки, адаптивної фізичної культури).

Але найголовнішою проблемою є некомпетентність учителів фізичної культури в застосуванні принципів та методів роботи. Вони застосовують застарілі методи та принципи роботи, яких слід позбутися в контексті Концепції Нової української школи.

Опитування вчителів фізичної культури показав, що фахівці зі значним досвідом (10-25 років і більше) роботи в загальноосвітній школі не бояться працювати з дітьми з особливими потребами, тоді як найвищий рівень негативного ставлення до провадження інклюзивного фізичного виховання властивий молодим фахівцям, які пропрацювали в сфері освіти не більше 10-ти років (58%). Це, безумовно, має своє виправдання, бо вчителі зі «стажем» мають досвід роботи з дітьми СМГ, коли ці заняття проводилися окремо і не мали формального характеру, а молоді вчителі фізичної культури ставилися до таких дітей лише формально, а участь таких дітей у навчальному процесі зводилася до «сідай на гімнастичну лаву».

Опитування також показало, що на питання про перевагу в роботі з дітьми певної нозологічної групи, відповіді вчителів відрізнялися більшою розмаїтістю. Проте більшість із них залюбки працюють з дітьми, які мають порушення мовлення та слуху. Меншою мірою вони вважають себе готовими до роботи з дітьми, які мають порушення опорно-рухового апарату, зору, з дітьми, які мають психічні розлади. На їхню думку, робота з такими дітьми потребує більше часу (бажано не в межах уроку), і виникають труднощі в індивідуальному підході до таких дітей.

Практично всі респонденти вказали на доцільність застосування гуманітарних технологій в умовах інклюзивної освіти. Це, на їхню думку, пов'язане з потенційно більшою небезпекою появи різних емоційно складних і навіть конфліктних ситуацій при організації занять дітей з відхиленнями у фізичному та психічному розвитку спільно зі здоровими однолітками.

На думку Є.М. Приступи, однією з суттєвих перешкод пришвидшення темпів упровадження інклюзивного фізичного виховання в українських школах є недостатня рефлексія учителів фізичної культури (переосмислення особистих цінностей, інтересів, мотивів; механізмів сприйняття, емоційного реагування, поведінкових шаблонів і звернення уваги на продукти власної активності).

Ще однією перешкодою є слабка готовність до інтеграції батьків як здорових дітей, так і дітей з обмеженими можливостями здоров'я. У зв'язку з цим перші не бажають приймати таку форму освіти, помилково вважаючи, що спільне навчання буде гальмувати психофізичний та інтелектуальний розвиток їхньої дитини. Другі, переживаючи за результат спілкування зі здоровим оточенням, прагнуть обмежити соціальні контакти своїх дітей. Також є проблема в системі ставлення до особливих дітей з боку однолітків. Діти не вміють спілкуватися з такими особливими дітьми або уникають контакту з ними взагалі.

Під час опитування дітей з особливими освітніми проблемами та їх батьків отримали наступну інформацію. Насамперед, як зазначили батьки дітей, інклюзивне фізичне виховання дає їм змогу на 45 хвилин отримати задоволення від того, що їхня дитина не є ізольованою від суспільства, у них самих просинається бажання жити далі та не зупинитися в тяжкому процесі оздоровлення дитини. На нашу думку – це головний фактор. Також значущим фактором необхідності інклюзивного фізичного виховання є досягнення дітей у руховій сфері та в покращенні психічного стану. Навіть незначні досягнення дітей сприймаються батьками «як політ у космос», а самі діти помітно «розквітають». Стають впевненішими, спокійнішими та щасливими.

Також важливим фактором є зміни в оточенні особливих дітей, ставленні до них однолітків та їхніх батьків. Здорові діти допомагають таким дітям, опікуються ними і врешті-решт перестають боятися таких дітей, спілкуються з ними, самі змінюються на краще. Отже, спілкування, а тим більше співпраця під час уроків фізичної культури, здорових дітей з тими, які мають відхилення у стані здоров'я, сприятиме формуванню в здорових школярів

гуманності, співчуття, милосердя, терпимості, милосердя, доброзичливості, відповідальності, що є ефективним засобом морального виховання. В умовах спільного навчання під час уроків фізичної культури з учнями з особливими освітніми потребами в решти дітей спостерігається вища соціальна відповідальність, більша впевненість у собі, що сприяє їхньому особистісному розвитку. Вияв турботи про учня з особливими освітніми потребами, зважаючи на його обмежені можливості, прийняття його таким, який він є, чутливість до його проблем, емпатійна, чуйна і тактовна взаємодія з ним, повага як до особистості та симпатія – усе це прояви душевної краси та сили, чинники справді людських, гармонійних взаємин, показники високого рівня особистісного розвитку, які мають бути «закладені» саме з ранніх шкільних років. Адже саме в процесі фізичного виховання й навчання формується справжня людина.

Ми пропонуємо такі рекомендації щодо підвищення ефективності впровадження інклюзивного фізичного виховання.

1. При розробці методики необхідно чітко визначитися і прийняти ідеологією інклюзивного виховання. Отже, інклюзивна освіта – один із процесів трансформації загальної освіти, заснований на розумінні, що діти з особливостями у психофізичному розвитку в сучасному суспільстві можуть (і повинні) бути залучені в соціум. Така трансформація орієнтована на формування умов доступності освіти для всіх, зокрема забезпечує доступ до освіти для цієї категорії дітей.

Інклюзивна освіта сприймає дитину такою, якою вона є, підлаштовує під неї систему освіти. В основу інклюзивної освіти покладена ідеологія, яка забезпечує доступ до освіти дітей з особливими потребами, зменшує дискримінацію таких дітей.

Інклюзивна освіта прагне розвинути методологію, спрямовану на дітей, і визнає, що всі діти – індивідууми з різними потребами в навчанні. Інклюзивна освіта намагається розробити підхід до викладання і навчання, який буде більш гнучким для задоволення різних потреб навчанні. Якщо викладання і навчання стануть більш ефективними в результаті змін, які впроваджує інклюзивна освіта, виграють усі діти (не тільки діти з особливими потребами).

2. Інклюзивне навчання, зокрема фізичне виховання, дітей із відхиленнями у психофізичному розвитку має відбуватися за спільної участі різних фахівців (помічник педагога, медичний працівник, соціальний працівник, психолог, дефектолог-консультант та ін.). Співпраця команди фахівців вважається однією із важливих складових процесу інклюзивного фізичного виховання.

3. Враховувати в процесі фізичного виховання те, що в більшості учнів з психофізичними особливостями відзначається недостатній рівень пізнавальної активності, незрілість мотивації до навчальної діяльності, знижений рівень працездатності й самостійності, розлад емоційно-вольової сфери. Є діти із затримкою психічного розвитку, порушенням опорно-рухового апарату, хворі на цукровий діабет, слабозорі, глухі діти.

4. Застосування здоров'язберігаючих технологій для «особливих дітей»: дихальні гімнастики, звукові гімнастики, пальчикова гімнастика, фізкультхвилинки.

5. Найголовнішим пріоритетом у роботі з такими дітьми є індивідуальний підхід з урахуванням специфіки психіки й здоров'я кожної дитини. Цікавими в цьому напрямі є дослідження О.П.Аксьонової. Дослідниця окреслила найбільш рентабельні організаційно-методичні позиції, які використовуються в перспективній практиці інклюзивного фізичного виховання: колове розташування навчальних місць у групі посилює ефект спілкування її учасників; використання матеріалу для індивідуальної роботи, зміст і оформлення яких стимулює учнів на активну діяльність; використання індивідуальних критеріїв і показників щодо алгоритму дій різних учнів, а також до оцінювання відносної успішності.

Працюючи з дітьми з обмеженими можливостями здоров'я, слід застосовувати такі підходи:

- Використання диференційованого навчання з метою більшої індивідуалізації навчання, ніж потрібно для дитини, яка розвивається нормально: введення спеціальних розділів в освітню програму для «особливих» дітей, що відсутні в освітніх програмах здорових школярів; систематизація вправ і завдань за видами захворювань.

- Для «особливих» дітей повинні бути заготовлені індивідуальні картки із завданнями. При підготовці спортивних змагань для них необхідно комбінувати варіанти завдань, які вони відпрацьовують в межах уроків фізичної культури або на заняттях з ЛФК.

- Особливий контроль за фізичним навантаженням. Використання різноманітних засобів для запобігання втоми: чергування рухової й практичної діяльності, виконання спортивних завдань і вправ невеликими дозами, використання цікавого і барвистого дидактичного матеріалу і засобів наочності для активізації учнів.

6. Підвищення рівня активності дітей. Активність є однією з найважливіших характеристик усіх психічних процесів, багато в чому визначає успішність їх протікання. Це необхідна умова успішності процесу навчання «особливих» школярів на уроках фізкультури.

7. Використання спеціальних методів (наочних (ілюстрація, демонстрація)), практичних (вправи, методи контролю, самоконтролю і взаємоконтролю), прийомів і засобів навчання, які сприяють пізнавальній діяльності учнів, формують необхідні навчальні навички на уроках фізкультури, які сприяють розкриттю і розвитку потенціалу дитини, в тому числі комп'ютерні технології.

Отже, бажано проводити комплексні уроки інклюзивного фізичного виховання, що включають загальнорозвивальні, корекційні, прикладні вправи, ігри та естафети.

Заняття слід проводити в різних побудовах: у колі, у вільному розподілі по залу, у колоні, у розімкнутій шерензі, на місці і в русі.

Загальнорозвивальні, корекційні та прикладні вправи в молодших класах доцільно проводити у формі імітаційних вправ і ігрових завдань, об'єднаних у комплекси.

До кожного заняття вчителю слід підбирати різноманітні вправи і поєднувати їх у таких пропорціях, щоб забезпечити всебічний вплив на організм тих, хто займаються.

Необхідно пам'ятати про найбільш типові протипоказання:

- тривала затримка дихання при виконанні всіх видів вправ;
- вправа з тривалою статичною напругою;
- упори і виси (для учнів, які страждають порушенням функцій верхніх кінцівок);
- вправи, що розвивають рухливість в суглобах;
- нахили і повороти тулуба з великою амплітудою (після фіксації хребта).

Спираючись на емоційну і пізнавальну сферу дітей з відхиленнями у розвитку, слід застосовувати такі ефективні прийоми, як:

- ігрові ситуації;
- ігрові тренінги, що сприяють розвитку вміння спілкуватися з іншими;
- психогімнастика і релаксація, що дозволяють зняти м'язові спазми та затиски.

Безумовний факт – працюючи з дітьми з відхиленнями у розвитку, слід пам'ятати, що природне ігрове середовище, у якому відсутній примус, дає можливість кожній дитині знайти своє місце, проявити ініціативу й самостійність, створити сприятливі умови для реалізації природних здібностей, швидше адаптуватися до нових умов, впевненіше почувати

себе у самостійному житті. У такому випадку мотиваційний потенціал гри спрямований на більш ефективно освоєння освітньої програми школярами з особливими потребами. Звичайно, все це повинно здійснюватися на доступному дітям рівні і за допомогою вчителя. При доборі змісту занять для учнів з особливими потребами слід застосовувати, з одного боку, принцип доступності, а з іншого, намагатися не допускати зайвого спрощення матеріалу.

8. Прояв педагогічного такту. Постійне заохочення за найменші успіхи, надання своєчасної допомоги кожній дитині з відхиленням у розвитку, формування впевненості у власних силах і можливостях.

9. Наявність діагностики та обліку вихідних рухових можливостей дітей з особливими потребами, характеру рухових порушень дозволить розробити науково-методичні основи роботи з ними.

Актуальність цього положення зумовлена важливою роллю рухового аналізатора в розвитку вищої нервової діяльності і психічних функцій людини.

10. Найважливішою частиною роботи мають бути регулярні контакти з батьками дітей з особливими освітніми потребами. Ці контакти дозволяють розширити знання батьків про фізичний розвиток дитячого організму, про профілактику захворювань, озброїти їх елементарними навичками у фізичному вихованні своїх дітей. Щоб подолати ці фактори, треба вирішити такі завдання: розвиток навичок у дитини і членів її сім'ї, розуміння себе, своїх почуттів і почуттів близьких; грамотна підтримка рідними хворого, не забуваючи про власні потреби, роблячи акцент на його самостійність.

11. Створення атмосфери заохочення під час занять фізичною культурою і спортом повинне складатися з таких правил: не позбавляти дитину можливості піклуватися про себе саму; заохочувати будь-яким проявам його ініціативи, зазначати її успіхи у фізичному розвитку; по мірі досягнення успіхів різко не скорочувати увагу до нього, щоб у дитини не створилося враження про втрату уваги до неї; сумлінний контроль за якістю умінь і навичок; продовження емоційного та інтелектуального розвитку, щоб вона не відчувала себе нескінченно відсталою від однолітків, а так само, щоб у дитини навіть на несвідомому рівні, формувалося відчуття, що в неї є реальні можливості застосування своїх навичок і умінь у майбутньому дорослому житті.

ВИСНОВКИ

Отже, чисельність дітей з проблемами в розвитку здоров'я збільшується, а освітня система не готова до задоволення індивідуальних потреб таких дітей у навчанні. Правильно організована інклюзивна освіта допоможе запобігти дискримінації щодо таких дітей, підтримати дітей з особливими потребами в їхньому праві на гідне життя, вільний розвиток, допоможе їм бути рівноправними членами суспільства. Соціалізація дитини з особливими потребами через фізичне виховання та спорт, на нашу думку, є найбільш дієвим шляхом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Особливості роботи з дітьми з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання. Вісник №4 НДІ інклюзивної освіти / упоряд.: Савчук Л.О., Юхимець І.В. Рівне: РОШПО, 2013. 53с.
2. Аксьонова О.П., Півненко Ю.В. Методика розробки спільних навчальних завдань для учнів інклюзивних класів. URL : <http://konferenciazoiippo2018.blogspot.com/p/v.html>.
3. Аксенов А. В. Повышение эффективности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования: дис. канд. пед. наук. Санкт Петербург, 2011. 203 с.

4. Боднар І.Р. Проблеми залучення учнів 1–3 груп здоров'я до спільних уроків з фізичної культури. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2013. №1(11). С. 36–44.
5. Горобаха Н. М. Фізичне виховання дошкільників та молодших школярів у контексті інклюзивної освіти: проблеми наступності та перспективності. *Оновлення змісту, форми та методів навчання і виховання в закладах освіти*. 2014. Вип. 10. С. 11–15.
6. Иовчук Н. М. Проблемы интегративного дошкольного воспитания. Электронный журнал «*Психологическая наука и образование*». 2012. № 1. С. 1–7.
7. Колупаєва А.А. Інклюзивна освіта як трансформаційна стратегія сучасної освітньої політики. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2010. Вип.7. С. 11–19.
8. Лебедева С.А., Конфедератова Е. Психолого-педагогическое сопровождение ребенка. *Инклюзивное образование. Теория. Опыт*. Saarbrücken: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2013. 150 с.
9. Пасічник В. Напрями удосконалення змісту фізичного виховання дітей дошкільного віку за допомогою ігрових засобів. *Спортивна наука України*. 2016. № 4 (74). С. 17–25.
10. Приступа Є.Н., Петришин Ю.В., Боднар І.Р. Інклюзивне фізичне виховання школярів 1-3 груп здоров'я. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 62–67.

РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

УДК К73.3.015.31:796:376-053.4

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В ДОШКІЛЬНІЙ УСТАНОВІ

Гостіщев В.М., Богдановська Н.В., Потапова Л.В.

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

alenska18.1@mail.ru

Розглянуто питання та проблеми інклюзивної освіти та адаптивного фізичного виховання і навчання дітей дошкільного віку з особливими потребами. Включення дітей з особливими потребами в освітній процес дошкільного навчального закладу змінює передусім погляди педагогів на розуміння особливостей розвитку дітей та врахування їхніх особливих потреб та потенційних можливостей розвитку в навчально-виховній роботі. Особливості дітей із порушеннями психофізичного розвитку неможливо нівелювати, тому потрібно змінювати організацію освітнього процесу в групі задля вирішення завдань навчання, виховання і розвитку всіх дітей у групі. Інтегрування дитини з порушеннями психофізичного розвитку у загальноосвітнє середовище потребує зміни поглядів дітей вікової норми на особливих дітей та їхні потреби. Аналіз показав, що за останні роки застосування традиційних засобів фізичного виховання для корекції психофізичного стану дітей з особливими потребами не веде до істотних позитивних змін у показниках фізичної підготовленості, й понад 50% дітей з особливими потребами мають низькі і нижчі за середні віково-статеві показники розвитку основних психофізичних якостей. Організація фізичного виховання дітей з особливими потребами в умовах дошкільної освітньої установи на основі застосування комплексу засобів адаптивної фізичної культури дозволить підвищити ефективність безпосередньо освітньої діяльності, що позитивно вплине на фізичне, психічне й емоційне благополуччя дітей.

Ключові слова: діти дошкільного віку, особливі потреби, інклюзивна освіта, адаптивна фізична культура.

FEATURES OF ORGANIZATION OF INCLUSIVE EDUCATION AND PHYSICAL AND HEALTHY WORK WITH CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS IN PRESCHOOL INSTALLATION

Gostischev V., Bogdanovska N., Potapova L.

69000, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

alenska18.1@mail.ru

The issues and problems of inclusive education and adaptive physical education and training of children of preschool age with special needs are considered in the paper. Inclusion of children with special needs in the educational process of a preschool institution changes, first of all, the views of teachers on understanding the peculiarities of children's development and taking into account their special needs and potential development opportunities in educational work. The peculiarities of children with disorders of psychophysical development can not be eliminated, therefore, it is necessary to change the organization of educational process in the group in order to solve the problems of education, upbringing and development of all children in the group. Integrating a child with psychophysical disorders into the educational environment requires changing the views of the children of the age standard for special children and their needs. The analysis showed that in recent years the use of traditional means of physical education for correction of the psychophysical condition of children with special needs does not lead to significant positive changes in indicators of physical fitness, and more than 50% of children with special needs have low and below average age-sex indicators of development of basic psychophysical qualities. The organization of physical education of children with special needs in a preschool educational institution based on the use of a complex of means of adaptive physical education will increase the efficiency of direct educational activities, which will positively affect the physical, mental and emotional well-being of children.

Key words: children of preschool age, special needs, inclusive education, adaptive physical culture.

ВСТУП

Проблемі виховання й навчання дітей дошкільного віку з особливими потребами приділяється значна увага. Це зумовлено тенденцією до збільшення кількості дітей із проблемами в розвитку. Дошкільний період життя – найважливіший етап у формуванні здоров'я дитини, що забезпечує єдність фізичного, психічного та інтелектуального розвитку [2].

Сучасний дошкільний навчальний заклад відкритий для всіх дітей. Включення дітей з особливими потребами в освітній процес дошкільного навчального закладу змінює передусім погляди педагогів на розуміння особливостей розвитку дітей та врахування їхніх особливих потреб та потенційних можливостей розвитку в навчально-виховній роботі. Особливості дітей із порушеннями психофізичного розвитку неможливо нівелювати, тому потрібно змінювати організацію освітнього процесу в групі задля вирішення завдань навчання, виховання і розвитку всіх дітей в групі [3, 8].

Однією з найважливіших цілей роботи педагогів в дошкільному закладі, як і раніше, залишається охорона й зміцнення здоров'я. Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої роботи є оздоровлення дитини, фізичний розвиток і вдосконалення техніки рухів, а також виховання позитивного ставлення до свого здоров'я і формування прагнення до здорового способу життя [5, 6]. У дошкільній освітній установі робота педагогів націлена на підтримку в дитини бадьорого, життєрадісного настрою, профілактику негативних емоцій і нервових зривів; удосконалення всіх функцій організму, повноцінний фізичний розвиток, виховання інтересу до різних доступних видів рухової діяльності, формування основ фізичної культури, потреби в щоденних фізичних вправах, виховання позитивних морально-вольових якостей [3].

Мета роботи – узагальнити дані літератури та власні спостереження щодо особливостей та специфіки організації інклюзивної освіти та фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми з особливими потребами дошкільного віку.

З метою забезпечення цілісного входження дитини з особливими потребами до загальноосвітнього простору, що відповідає її потребам і можливостям, у сучасному дошкільному навчальному закладі передбачена така форма організації освіти, як інклюзивна. Інклюзивна освіта означає створення умов для отримання, засвоєння і використання знань, умінь і навичок дітьми з особливими освітніми потребами в різних видах діяльності разом з усіма однолітками групи. Тому загальною метою дошкільного навчального закладу з інклюзивною освітою є забезпечення умов для спільного виховання і навчання дітей з різними психофізичними особливостями розвитку.

Завданнями такого закладу є:

- ✓ створення комфортного простору для всіх дітей;
- ✓ створення інклюзивного розвивального середовища, яке сприяє гармонійному розвитку особистості особливої дитини;
- ✓ формування толерантного товариства дітей, батьків, персоналу дошкільного навчального закладу;
- ✓ створення у навчальному закладі педагогічної системи, центрованої на потребах дитини та сім'ї.

Принципи організації роботи з дітьми з особливими освітніми потребами в групах з інклюзивною формою навчання:

- ✓ індивідуалізації та диференціації;
- ✓ єдності сенсорного (безпосередній чуттєвий досвід дитини як основа розвитку), мовленнєвого (формування різних видів мовленнєвої компетенції), лінгвістичного (засвоєння мовних засобів), комунікативного (включення дітей у різні форми спілкування) розвитку;

- ✓ підтримки самостійної активності дитини;
- ✓ міждисциплінарного підходу (освіта дитини з психофізичним рушенням вимагає комплексного, міждисциплінарного підходу до визначення впровадження методів і засобів її виховання, навчання і розвитку);
- ✓ варіативності в організації процесів навчання і виховання;
- ✓ активного включення в освітній процес всіх його учасників: дітей, батьків і фахівців;
- ✓ партнерської взаємодії з родиною, яка виховує дитину з особливими освітніми потребами (організація такої взаємодії передбачає зустрічі з батьками, бесіди, консультації, інформаційну підтримку, складання індивідуальної програми розвитку з урахуванням запитів сім'ї, залучення батьків до корекційно-розвивальної роботи, організацію зустрічей з фахівцями тощо) є співпраця з батьками дітей.

Інтегрування дитини з порушеннями психофізичного розвитку в загальноосвітнє середовище потребує зміни поглядів дітей вікової норми на особливих дітей та їхні потреби. Толерантне ставлення до них породжує в колективі дружні, довірливі стосунки. Діти, на відміну від їхніх батьків, демонструють нижчий рівень агресивності та більш високий рівень позитивного сприймання дітей з особливими потребами, ще не мають схильності до вилучення їх з кола свого спілкування.

Вихователь групи повинен підготувати батьківський колектив до прийняття дитини з особливими освітніми потребами, запланувати заходи, які допомогли б батькам познайомитися одне з одним, з дітьми, спонукати до розуміння того, що наявність у групі загального розвитку дітей із особливими потребами виховує в інших дітей позитивні якості: і людяність, співчуття, співпереживання. Етапи співпраці між вихователями ДНЗ і батьками:

- ✓ підготовчий. Перед вступом дитини з особливими потребами в групу загального розвитку необхідно провести просвітницьку роботу серед педагогів і батьків, що дасть змогу уникнути конфліктних ситуацій. Форми співпраці: анкетування, опитування, бесіда, батьківські збори, обговорення літератури з даного питання, круглий стіл, показ фільмів із життя дітей з особливими потребами, семінари тощо;
- ✓ основний. Цей етап передбачає діагностику рівня сформованості ставлення батьків до дітей з особливими потребами в групі загального розвитку; надання консультативної допомоги батькам (особам, які їх замінюють), залучення батьків дітей з особливими потребами до участі у заходах, які проводяться в групі і в ДНЗ;
- ✓ створення оптимальних умов для взаємодії між батьками групи; проведення роботи щодо згуртування батьківського колективу. Форми співпраці: консультації, участь всіх батьків у розвагах, святах, тренінгові вправи із залученням спеціалістів, ділові ігри, семінари-практикуми тощо;
- ✓ творчої активності батьків. На цьому етапі передбачається взаємодія між дітьми, батьками, вихователями, яка проявляється у моральній підтримці батьків дітей з особливими потребами, у позитивному налаштуванні до дітей, у розумінні необхідності перебування дітей з особливими потребами в групах загального розвитку, у бажанні сприяти створенню позитивного мікроклімату в групі, у поширенні досвіду інтегрування дітей з особливостями психофізичного розвитку в загальноосвітній простір серед інших батьків. Форми співпраці: виставки дитячих робіт, круглий стіл, листування через електронну пошту, скриньок побажань, рекламні буклети, створення «Сімейного клубу» тощо. Заходи в межах окреслених етапів взаємопов'язані, доповнюють один одного, спрямовані на формування гуманного ставлення до дітей із особливостями психофізичного розвитку, засвідчують участь батьків на умовах партнерства в освітньому процесі, педагогізують сім'ю.

ОСВІТНІ ЗАВДАННЯ

- ✓ формувати компетентність дитини з особливостями психофізичного розвитку відповідно до основних показників оптимальної для цього віку сформованості спільної та елементів сумісно-розподільної діяльності дорослого та дитини;
- ✓ розвивати пізнавальну активність дитини з особливими потребами в процесі сумісної діяльності з дорослим, власної та під час спостереження за діяльністю дітей із типовим розвитком;
- ✓ розвивати в дітей здатність сприймати та аналізувати сенсорну інформацію, що забезпечуватиме ефективне ознайомлення з довкіллям – тактильне обстеження предметів, зоровий супровід тактильного сприймання деталей, їх називання, розповідь про предмет взагалі (аналітико-синтетична діяльність);
- ✓ формувати мовленнєву (діалогічну, монологічну, лексичну, граматичну, фонетичну) і комунікативну (здатність спілкуватися з дорослими і дітьми з типовим розвитком) компетентності дитини з особливими освітніми потребам;
- ✓ формувати в дитини уявлення про саму себе, виховувати елементарні навички для вибудовування адекватної системи позитивних особистісних оцінок і позитивного ставлення особливої дитини до себе;
- ✓ виховувати навички продуктивної взаємодії у про спільнот діяльності, розвивати соціально значущі мотиви поведінки у дітей як з особливостями розвитку, так і з типовим розвитком: бути щирими і доброзичливими у взаєминах, допомагати одне одному, ділитися, віддавати, співчувати.

ЗМІСТ ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ

Забезпечувати мовленнєвий супровід діяльності (розповідати про те, що робить дитина), спонукати давати відповіді на запитання щодо діяльності дорослого, іншої дитини, власної (Що робить вихователька? Що робить Миколка? Що робиш ти?), вчити розповідати про те, що бачить дитина, що її вразило, відповідати на запитання про найближче оточення (Ось кущик. А це що? – Кущик. Це гілочка. Де гілочка? – Ось гілочка. Побіжи і покажи такий самий кущик. Як називається дерево? – Береза. Де ще береза?).

Розвивати сприймання як орієнтувальну діяльність, спрямовану на дослідження властивостей і якостей предметів; формувати сенсорні еталони; формувати й удосконалювати вміння дитини порівнювати предмети за різними ознаками; навчити дитину виділяти і називати : конкретну ознаку (колір, форму, розмір). Наприклад, малюк спочатку вчиться знаходити серед іграшок і подавати «таку саму», як у дорослого в руці, а потім запам'ятовує назву кольору, форми. Розвивати зорово-моторну координацію (узгодженість руху рук та очей), вміння виділяти та пояснювати просторові співвідношення між предметами (за, перед, над, під, далеко, близько тощо), використовувати їх у практичній діяльності; розвивати часові орієнтації (вранці, вдень, увечері, спочатку, потім тощо).

Розширювати розуміння смислу зверненого до дитини мовлення; розвивати фонетичну, лексичну і граматичну сторони мовлення, комунікативну функцію мовлення, мовленнєве дихання, фонематичний слух і фонетичний аналіз голосних звуків і тих приголосних, які дитина добре вимовляє (Який звук чуєш?); фонематичне сприймання – здатність розрізняти фонemi і визначати звуковий склад слова (розрізняти слова-пароніми: коза – коса, гірка – гілка, лис – ліс, мишка – миска тощо); формувати вміння розрізняти друковані літери.

Забезпечувати розвиток дрібної моторики пальців руки та рухливості артикуляційного апарату за допомогою артикуляційної гімнастики, тим самим готуючи його до вимови свистячих і шиплячих звуків (с, ш, з, ж) та звуків л, р, які потребують значного напруження м'язів язика (піднімання язика вгору, притискання його до верхніх зубів тощо); стимулювати дитину до вимовляння звука р, якщо язик в'ялий і дитина не може утримувати його кінчик у верхньому положенні, недоцільно, оскільки можна спровокувати гортанну звуковимову

звука р; уточнювати та диференціювати вимову приголосних звуків (т-д-н, п-б-м, к-х тощо), а також свистячих і шиплячих звуків (якщо в дитини немає грубих порушень їх звуковимови).

Розвивати відчуття музичного та складового ритму, вчити відтворювати його, добирати ритм до груп слів з однаковою складовою структурою та однаковим місцем наголосу (мама, тато, доня; рука, нога, вікно, зима тощо) та ритм до речень із двох слів і відтворювати його по пам'яті (та-та та-та – Мама іде).

Формувати трудові навички, насамперед, самообслуговування: одягання, зав'язування шнурків, застібання, умивання тощо; деякі навчальні навички: малювання, штрихування олівцем, наклеювання згинання тощо; фізкультурні: крок, біг, стрибки, лазіння, повзання, ловіння й кидання м'яча.

Збагачувати позитивний досвід спілкування і взаємодії особливої дитини з дорослими та здоровими однолітками.

Учити дітей відкрито і широко виявляти свої почуття, розпізнавати зв'язки між чітко вираженим емоційним станом і причиною, яка викликала цей стан; привчати виявляти свої емоції в загальноприйнятій спосіб.

Аналіз показав, що за останні роки застосування традиційних засобів фізичного виховання для корекції психофізичного стану дітей з ОП не веде до істотних позитивних змін у показниках фізичної підготовленості. За даними моніторингу, понад 50% дітей з особливими потребами мають низькі і нижчі за середні віково-статеві показники розвитку основних фізичних якостей [5].

Найбільші труднощі в дітей дошкільного віку викликає виконання фізичних вправ різної координаційної складності, пов'язане із орієнтуванням у просторі, точністю рухів, функцією рівноваги; страждає техніка виконання основних рухів. Спостерігаються відносно низькі показники в статичній та динамічній рівновазі (постава на одній нозі, гнучкість, силові і швидкісно-силові здібності, нахил і підйом тулуба, стрибок у довжину з місця). Це зумовлено недорозвиненням загальної й дрібної моторики, підвищеною м'язовою напругою. Ці діти погано перемикаються з одного руху на інший, часто не можуть уявити рух за словесним поясненням і співвіднести інструкцію з показом, повільно засвоюють і швидко забувають пропонований матеріал, неточно виконують дозовані вправи, ритмічні, ациклічні й рухові дії. У дітей цієї категорії спостерігається гіпер- або гіподинамія, істотно страждає координація, виявляються недоліки психічних функцій (зорова пам'ять, концентрація та стійкість уваги).

Очевидно, що ці причини ускладнюють процес фізичного, психічного розвитку і соціальної інтеграції дітей з ОП. На основі моніторингу стану здоров'я і фізичного розвитку було встановлено, що для корекції порушень у психофізичному розвитку в дітей цієї категорії недостатньо використання традиційно вживаних засобів.

Основною метою дошкільного закладу є створення оптимальних умов для ампліфікації розвитку емоційно-вольової, пізнавальної, рухової сфер, позитивних якостей особи кожної дитини [1, 2]. Корекційно-педагогічна дія має бути спрямована на подолання і попередження порушень розвитку, а також на формування певного обсягу знань і умінь, необхідних для успішної підготовки дітей до навчання в загальноосвітній школі.

Організація фізичного виховання дітей з ОП в умовах дошкільної освітньої установи на основі застосування комплексу засобів адаптивної фізичної культури дозволить підвищити ефективність безпосередньо освітньої діяльності, що позитивно вплине на фізичне, психічне й емоційне благополуччя дітей.

Діти з особливими потребами (мовні порушення) часто соматично ослаблені, фізично невитривалі, швидко стомлюються. Багато хто насилу витримує тривале перебування в колективі, для них часто характерна скутість, погана швидкість зміни різних дій. Негативно

позначається на здоров'ї дітей і те, що немало часу вони проводять в сидячому положенні. Тому багатьом із них спочатку навчання непосильні вимоги, які висуває програма з фізичного виховання дітей з нормальним розвитком. У зв'язку з цим важливо на початку корекційно-розвиваючої роботи (перший період навчання) приділити серйозну увагу тим видам роботи, які допомогли б дітям закріпити моторні навички, наздогнати своїх однолітків по фізичному розвитку. Найкращий засіб від гіподинамії – рухлива гра. Плануючи роботу, треба чітко уявляти реальність фізичних можливостей кожної дитини. Рухливі ігри, що є складовою частиною фізкультурного, музичного заняття, можуть бути проведені на святкових ранках, прогулянці.

Ігри з рухами необхідно поєднувати з іншими видами діяльності дітей. Рухлива гра з її вираженим емоційним характером – одне з найулюбленіших занять дітей дошкільного віку. Вона має бути правильно підібрана з урахуванням можливостей дитини (як фізичних, так і мовних).

Характер рухливої гри, її зміст має бути різноманітним. Це може бути сюжетна гра («Потяг», «Літак»), може проходити за типом ігор-інсценувань, безсюжетних ігор, вправ, ігор з предметами. Ці ігри дають можливість відпрацювати з дитиною найбільш прості рухи (ходьба, біг, стрибки) і поступово підготувати її до оволодіння складнішими, комбінованими рухами. Рухливі ігри, нормалізуючи моторну функцію дитини, допомагають вирішити ряд інших корекційно-виховних завдань: підвищують активність, розвивають наслідуваність, формуючи ігрові навички, заохочують творчу активність дітей. Водночас допомагають успішному формуванню мови, сприяють розвитку почуття ритму, гармонійності рухів, позитивно впливають на психічний стан дітей.

Залежно від стану здоров'я дитини необхідно використати різні засоби фізичної культури, а при відхиленнях у стані здоров'я – лікувальну фізичну культуру (ЛФК), яка в цьому випадку є методом функціональної терапії і складовою частиною адаптивної фізичної культури (АФК).

Сучасним напрямом є адаптивна фізична культура як корекційно-педагогічна складова в системі психолого-педагогічної роботи, що включає різноманітну структуру рухової активності.

Основне завдання АФК – відновлення природженої потреби в руховій активності, яка у поєднанні з правильним, збалансованим харчуванням є важливим елементом режиму, що позитивно впливає на здоров'я дитини.

Особливості рухових порушень у дітей з діагнозом ДЦП проявляються на зайняттях з фізичної культури. Виконання вправ ускладнене через те, що діти не можуть правильно відтворювати початкові положення, зберігати стійкість у статичній позі, виконувати вправи з потрібною амплітудою, злито і в потрібному темпі, погоджувати рухи рук, тулуба і ніг. Відзначаються труднощі при виконанні вправ з предметами різної форми: ускладнені захоплення і утримання. Нерідко у дітей виникає порушення дихання, воно стає поверхневим і аритмічним [3].

Адаптивна фізична культура сприяє розвитку розумових здібностей, сприйняття, мислення, просторових і тимчасових уявлень. Нормальний руховий розвиток сприяє активізації психіки і мови дитини, що своєю чергою стимулює становлення рухових функцій, зв'язки між розвитком дрібних м'язів, рухами руки і мовою.

У функціональному дозріванні рухового аналізатора первинну роль відіграє рухова активність дитини. Чим більше різноманітних рухів здійснює в повсякденному житті, в процесі учбової, ігрової діяльності, тим більше утворюється тимчасових зв'язків між руховими й іншими аналізаторами (зоровими, слуховими) і зв'язків усередині самого рухового аналізатора.

У процесі заняття АФК багато дефектів моторики і фізичного розвитку згладжуються і коригуються. Покращується функція серцево-судинної і дихальної систем. Зміцнюється

опорно-руховий апарат, регулюється діяльність центральної нервової системи й інших фізіологічних процесів.

Серед коригуючих вправ особливе значення мають дихальні вправи; вправи на розслаблення; вправи на нормалізацію поз, положень голови і кінцівок; розвиток координації і рівноваги; розвиток силових якостей; корекція осанки; розвиток ритму і просторової організації руху [3].

Методичні рекомендації до виконання вправ. У багатьох дітей порушений ритм виконання руху, тому важливо навчити їх погоджувати рухи із заданим ритмом, наприклад, виконувати вправи під рахунок, хлопання, музику. Музичний ритм сприяє зменшенню спазму в м'язах, регулює амплітуду і темп рухів. Виконання рухів у заданому ритмі удосконалює активне розуміння. Музика підвищує емоційний тонус, створює позитивний емоційний фон.

У дітей з церебральним паралічем на всіх вікових етапах відзначається зниження таких фізичних якостей, як спритність, швидкість, сила, гнучкість і витривалість. Тому для них украй важливі спеціальні вправи (ходьба, біг, стрибки, лазіння по похилій дошці, різні дії з іграшками, гімнастичними палицями, м'ячами, обручами), що формують основні рухові навички й уміння, які сприяють розвитку фізичних якостей. Дітей учать правильно захоплювати різні за формою, об'ємом і вагою предмети, маніпулювати ними.

Під час виконання рухів у дітей не повинно бути затримки дихання. При виконанні вправ необхідно звертати увагу насамперед на видих, а не на вдих. Якщо діти починають дихати через рот, необхідно понизити дозування вправ. При цьому слід виключити випадки постійного ротового дихання в дітей внаслідок захворювань носової порожнини (аденоїди, поліпи, викривлення носової перегородки, хронічний риніт).

При проведенні фронтального зайняття слід уникати тривалого перебування дітей в одній позі. Не можна допускати довгих пояснень завдань, оскільки це стомлює дітей і знижує їхню рухову активність. Не слід також надмірно збуджувати дітей, оскільки це посилює м'язову напругу і ускладнює виконання вправ.

Основні види і зміст вправ, використовуваних на фізкультурному занятті:

- ✓ вправи для розтягання м'язів використовуються для зняття напруги, профілактики тератогенезу, розширення діапазону руху;
- ✓ вправи для розвитку чутливості м'язів (силові вправи на опір);
- ✓ вправи для поліпшення функціонального стану нервової тканини за допомогою тренування чутливості м'язів;
- ✓ вправи для зміцнення провідних і антагоністичних груп м'язів;
- ✓ вправи на витривалість;
- ✓ статичні вправи напруги - розслаблення для усунення спазмів і судом;
- ✓ тренування ходьбою (навчання правильній ходьбі з опорою і без неї);
- ✓ тренування органів чуття: вправи для стимулювання органів почуттів через підвищення чутливості м'язів;
- ✓ вправи на підйом по похилій площині для поліпшення рівноваги і рухової сили.

Побудована таким чином робота по фізичному розвитку дітей з особливими потребами сприятиме зміцненню їхнього здоров'я і фізичному розвитку та закріпить успіхи дитини, досягнуті в корекційно-розвивальній роботі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адаптивне фізичне виховання: навч. посібник / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.

2. Антипкін Ю.Г., Резниченко Ю.Г., Ярцева М.О. Вплив факторів навколишнього середовища на стан здоров'я дітей раннього віку. *Перинатологія і педіатрія*. 2012. №1 (49). С. 48–51.
3. Заєркова Н.В. Інклюзивна освіта від А до Я: poradnik для педагогів і батьків / уклад. Н. В. Заєркова, А. О. Трейтяк. Київ, 2016. 68 с.
4. Н.Ю. Титаренко Левченкова В.Д. Количественная оценка нарушений двигательных функций у больных детским церебральным параличом методом видеонализа движений с использованием двухмерной биомеханической модели. *Рос. педиатрический журн.* 2014. № 5. С. 20–27.
5. Лунь, Г. П. Дихальні порушення у хворих на церебральні паралічі та їхня динаміка в процесі реабілітації за методом проф. В. Козьякіна. Львів: Міжнар. клініка відновного лікування, 2007. 126 с.
6. Мартинюк В.Ю. Соціальна педіатрія в Україні: концепція, завдання, перспективи. *Соціальна педіатрія*. 2011. №1. С. 17–23.
7. Медицинская реабилитация: учеб. для студентов и врачей / В. Н. Сокрут [и др.] ; ред. В. Н. Сокрут, Н. И. Яблчанский ; МЗ Украины, Всеукр. асоц. физиотерапевтов и курортологов, Донец. нац. мед. ун-т , Харьк. нац. ун-т , Укр. НИИ мед. реабилитации и курортологи. Краматорск : Каштан, 2015. 575 с.
8. Сасіна І.О., Ярич О. Я. Психолого-педагогічна готовність педагогів до роботи в умовах інклюзивного навчання: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна. 2013. Вип. 23 (2). С. 81–88.

УДК 612.2 – 053.5 (477)

ЗАСТОСУВАННЯ ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЇ В ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ ЗІ ЗНИЖЕНИМ ФУНКЦІОНАЛЬНИМ СТАНОМ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ

Іванська О.В., Богдановська Н.В., Сидорин В.О.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського 66, м. Запоріжжя, Україна
69600, Запорізький національний технічний університет, вул. Жуковського 64,
м. Запоріжжя, Україна*

elena-ivanskaya@ukr.net

Доведено, що захворювання дихальної системи сьогодні залишається на високому рівні захворювань населення в Україні серед дітей також. Актуальність цієї теми – підтвердити аналіз наукової літератури, статистику, у результаті яких досліджено проблематику. Нами було запропоновано використати метод реабілітації гідрокінезотерапії – лікувальна гімнастика у воді, оскільки, вода благотворно впливає на дитину, на фізичний рівень, психічну, дихальну, серцево-судинну системи. Гідрокінезотерапія – це аквагімнастика, яка проходить в басейні з морською або термальною водою. Цей вид лікування поєднав корисні властивості фізичних занять і позитивні умови, які для організму людини створює вода. Добираючи методи та форми проведення занять, правильно скласти індивідуальну програму фізичної реабілітації, для кожного хворого, підвищення функціонального стану дихальної системи. Було обґрунтовано та запропонована реабілітаційна програма “Методичних рекомендацій щодо реабілітації осіб з зниженим функціональним станом дихальної системи” серед дітей 6-10 років. Отримані під час дослідження результати переконливо свідчать про позитивний ефект запропонованої програми фізичної терапії для даної групи дітей. Ця програма з гідрокінезотерапії позитивно вплинула на функціональний стан дихальної системи, також покращилася якість рухів в уражених кінцівках і покращилася їхня функціональність.

Ключові слова: дихальна система, гідрокінезотерапія, діти, пневмотахометрія, фізична терапія.

THE USE OF HYDROKINESITHERAPY IN CHILDREN 6-10 YEARS WITH REDUCED FUNCTIONAL STATUS OF THE RESPIRATORY SYSTEM

Ivanskaya E., Bogdanovskaya N., Sidorin V.

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

elena-ivanskaya@ukr.net

It is well-proven that, disease of the respiratory system for today, it remains at high level of diseases of population in Ukraine among children also. To confirm actuality of this theme analysis of scientific literature, statistics and as a result of which investigational problematiku, by us it was suggested to use the method of rehabilitation gidrokinezoterapiyu is a medical gymnastics in water, so as, water beneficially influences on a child, on a physical level, psychical and dikhal'nyu and sercevo-sudinnu systems. Gidrokinezoterapiya is an akvaginastika which prokhoridit' in a pool with salt or termal'noy water. This type of treatment connected in itself useful properties of physical employments and positive terms which for the organism of man are created by water. It was analysed by us, that picking up methods and forms of leadthrough of employments, right to make the individual program of physical rehabilitation, for every patient, increase functionally of the state of the respiratory system. It was grounded and the rehabilitation program "Methodical recommendations in relation to the rehabilitation of persons with the mionectic functional state of the respiratory system" is offered among children 6-10 years. The results got during research convincingly testify to the positive effect of the offered program of physical therapy for this group of children. This program from gidrokinezoterapii positively influenced on the functional state of dikhal'nyu systems, also quality of motions became better in the staggered extremities and their became better.

Key words: respiratory system, gidrokinezoterapiya, to put, pneumotachometry, phizichna terapiya.

ВСТУП

Проявом захворювань органів дихання є дихальна недостатність – стан, коли нормальне дихання у спокої чи посилене дихання, адекватне фізичному навантаженню, не може забезпечити необхідне насичення артеріальної крові киснем і виведення вуглекислоти, тобто порушується газообмін в легенях і тканинах. В Україні спостерігається демографічна криза, що виражається в низькій народжуваності, високому рівні смертності, особливо серед чоловіків працездатного віку та процесами міграції. За роки незалежності населення України зменшилося на 6 мільйонів (12%) та склало близько 46,2 млн. Основний тягар хвороб (82%) через неінфекційні захворювання та травми, значну частину яких можна попередити. До того ж, за оцінками ВООЗ, в Україні найвищий рівень смертності від інфекційних захворювань в Європейському регіоні [2].

Проблема захворювань дихальної системи є однією з актуальних проблем сучасності. Захворюваність дихальної системи в останні роки зросла до 60-65% серед усіх форм хронічних неспецифічних захворювань легень, а смертність – до 20% загальної смертності.

В останні 10-15 років набуло поширення поетапне відновлення хворих на хронічні неспецифічні захворювання легень ХНЗЛ: пульмонологічна лікарня – відділення реабілітації – санаторій – пульмонологічний диспансер.

Захворювання органів дихання (ОД) зараз час займає четверте місце в структурі основних причин смертності населення, а їх «внесок» у зниження працездатності та інвалідизацію населення ще більш значний. Цьому сприяють і збільшені темпи забруднення повітря, і масштаб застосування хімічних продуктів на виробництві, в сільському господарстві та побуті. Становище ускладнюється тим, що під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів змінився характер перебігу запальних захворювань і збільшилося число осіб з підвищеною бронхіальною реактивністю [4]. Для запальних захворювань бронхолегеневої системи стала більш характерна схильність до затяжного хронічного перебігу, раннього приєднання алергічних ускладнень. Захворювання органів дихання, що характеризуються подібним затяжним перебігом, що періодично загострюються, що не піддаються повному лікуванню і повному відновленню функціональних можливостей дихальної системи, фахівці об'єднують під загальною назвою «хронічні неспецифічні захворювання легень» (ХНЗЛ). До них відносяться: хронічна пневмонія, хронічний бронхіт, бронхоектатична хвороба, пневмосклероз, емфізема легенів, бронхіальна астма [2].

Гідрокінезотерапія – лікувальна гімнастика в басейнах з теплою термальною водою, для досягнення більш повного розслаблення м'язів хребта і кінцівок під наглядом методистів з лікувальної фізкультури. Вправи підбираються індивідуально, залежно від фізичного стану організму, захворювань і бажань клієнта. Фізичні та хімічні властивості води, регулярні заняття, підводний масаж призводять до фізичного зміцнення тіла і поліпшенню постави. «Підйомна сила» води сприяє виконанню вправ, які в інших умовах викликали б труднощі, опір води робить рухи більш інтенсивними. Склад води сприятливо впливає на шкіру і суглоби. Водночас з тим відбувається безпечно розслаблення м'язів, суглобів, зв'язок і їх тренування.

Кінезотерапія і гідрокінезотерапія – це тренувальні дії на серцево-судинну, дихальну і рухову системи організму. Гідрокінезотерапія в басейні – це поєднання фізичних вправ із температурним і хімічним факторами води в лікувальних і профілактичних цілях. Це засіб фізичної реабілітації, який полягає у виконанні фізичної терапії у водному середовищі. Особливістю гідрокінезотерапії є поєднання виконання фізичних вправ в умовах ефекту космосу (антигравітаційного середовища), хімічного та температурного фактора води з лікувальною і профілактичною метою.

Основне завдання гідрокінезотерапії – релаксація скелетних м'язів кінцівок і спини. Відмітна властивість такої гімнастики полягає в полегшенні водним середовищем виконуваного фізичного вправи. Тому гідрокінезотерапією можуть займатися люди, які не можуть займатися звичайною фізкультурою або виконувати фізичні вправи, пов'язані з виникненням сильного болю.

Заняття для дітей припускають вправи з частковим зануренням у воду окремих частин тіла, а також і з повним зануренням. Комплекси занять «Гідрокінезотерапія» розробляються спеціально для дітей різного віку, починаючи з грудного віку. Найменші займаються разом з мамами, старші можуть займатися без батьків в ігровій формі, а підлітки приділяють більше часу техніці плавання. Мета занять водної гімнастики може полягати в оздоровленні й загартуванні дитячого організму, а може, і в наданні лікувального ефекту при різних захворюваннях. Найчастіше це патології нервової системи і опорно-рухового апарату – обмеження рухливості суглобів, знижена сила і тонус скелетних м'язів і т.д. Для крихкого дитячого організму неправильно спрямовані навантаження або неправильно виконані вправи можуть стати в майбутньому причиною серйозної патології. Тут гідрокінезотерапія перебуває у вирашному становищі порівняно з аналогічними заняттями в залі або на повітрі. Адже у воді навантаження припадає на м'язову масу, а хребет і суглоби в цей час відпочивають.

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ

Мета роботи – ефективність застосування гідрокінезотерапії у дітей 6-10 років, зі зниженим функціональним станом дихальної системи.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи оцінки функціонального стану дихальної системи, методи математичної статистики.

У зв'язку з цим у дослідженні були поставлені такі завдання:

1. Аналіз та узагальнення даних спеціалізованої літератури за проблематикою дослідження.
2. Визначити функціональний стан дихальної системи дітей.
3. Встановити межі фізичного навантаження для дітей 6-10 років із зниженим функціональним станом дихальної системи.
4. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики фізичної реабілітації дітей 6-10 років із зниженим функціональним станом дихальної системи.

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Наше дослідження проведене з лютого 2018 року по червень 2018 року на базі спортивного комплексу Байкал м. Запоріжжя.

Експериментальну групу склали 30 дітей 6-10 років. До контрольної групи увійшло 28 дітей віком 6-10 років. Діти експериментальної групи займалися за розробленою методикою лікувальної фізичної культури з використанням гідрокінезотерапії, дихальної гімнастики, елементів релаксації і аутотренінгу. Діти контрольної групи займалися за стандартною методикою, складеною на основі “Методичних рекомендацій щодо реабілітації осіб з зниженим функціональним станом дихальної системи”. У цій групі застосовувалися традиційні дихальні вправи в поєднанні з загальнорозвиваючими і корегуючими вправами. На підставі вивчених медичних карт, висновків фахівців, проведеного первинного лікарського обстеження з поглибленим медичним оглядом визначалися форма і рівень.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

При дослідженні функціонального стану дихальної системи реєструвалися такі показники, як частота дихання, пневмотахометрія. У табл. 1 наведено показник частоти дихання при первинному обстеженні. Порівняна характеристика показника ЧД експериментальної і контрольної груп показує його аналогічність і відсутність статистичної різниці у всіх вікових групах ($t=0,18-1,62$; $p>0,05$). У дітей 6-10 років експериментальної групи ($23,60\pm 0,32$) і контрольної групи показники ЧД були ідентичні ($23,04\pm 0,28$ дихальних рухів у хвилину).

Таблиця 1 – Порівняльні показники частоти дихання дітей 6-10 років

Вік	Експериментальна група		Контрольна група	
	M±m	Σ	M±m	σ
6 років	23,17±0,51	1,75	23,30±0,56	1,77
8 років	23,00±0,54	1,71	22,80±0,47	1,48
10 років	24,25±0,62	1,75	23,00±0,46	1,31

Одним із важливих показників функціонального стану апарата зовнішнього дихання є пневмотахометрія, що дозволяє судити про бронхіальну прохідність. Стан дихальної мускулатури і рухливість скелета грудної клітки значною мірою впливають на швидкість вдиху та видиху. У здорових людей швидкість видиху більше або дорівнює швидкості вдиху, тоді як при порушенні бронхіальної прохідності переважає швидкість вдиху. У нашому випадку порушення спостерігалися лише в хлопців 13 років експериментальної групи. Показники швидкості вдиху і видиху хлопців при первинному обстеженні наведені в табл. 2.

Таблиця 2 – Порівняльні показники швидкості вдиху та видиху дітей 6-10 років

Вік	Показники	Експериментальна група		Контрольна група	
		M±m	σ	M±m	Σ
6 років	P1	5,21±0,07	0,26	5,25±0,11	0,35
	P2	4,58±0,15	0,51	4,65±0,19	0,63
8 років	P1	5,00±0,13	0,41	5,35±0,08	0,24
	P2	4,50±0,17	0,53	4,95±0,12	0,37
10 років	P1	4,56±0,20	0,56	4,69±0,13	0,37
	P2	4,81±0,16	0,46	4,63±0,13	0,35

Примітка. P1 – швидкість видиху; P2 – швидкість вдиху.

Показники швидкості вдиху та видиху між контрольною і експериментальною групами ($t=0,31-0,94$; $p>0,05$) статистично не розрізнялися. Із даних, наведених у табл. 1, 2, можна зробити висновок про те, що вивчені показники школярів експериментальної і контрольної

груп при первинному обстеженні у більшості вікових груп не мали статистичної різниці. З аналізу табл. 3, 4 видно, що в усіх групах на кінець проведення курсу занять спостерігалася достовірна позитивна динаміка вивчених показників зовнішнього дихання. Особливо привертає увагу більш виражене достовірне підвищення кінцевих результатів експериментальної групи (табл.4.).

При вивченні частоти дихання можна стверджувати, що в усіх групах показник мав виражену тенденцію до зниження. Причому порівняльна характеристика даних груп свідчить про те, що більш позитивні статистично достовірні результати відзначені в школярів експериментальної групи ($p < 0,0001$).

Таблиця 3 – Динаміка показників зовнішнього дихання дітей контрольної групи

Показники		Вік, років	Первинне Обстеження	Після курсу гідрокінезотерапії	t	p
ЧД (дих. рух/хв)		6 років	23,30±0,56	18,10±0,54	4,95	<0,0001
		8 років	22,80±0,47	17,40±0,40	5,81	<0,0001
		10 років	23,00±0,46	18,00±0,37	5,49	<0,0001
ПТХМ (л/сек)	вдих	6 років	4,65±0,19	5,55±0,22	1,41	>0,01
	видих		5,25±0,11	6,20±0,15	1,86	>0,05
	вдих	8 років	4,95±0,12	5,35±0,22	0,69	>0,05
	видих		5,35±0,08	6,00±0,13	1,41	>0,01
	вдих	10 років	4,63±0,13	5,19±0,09	1,19	>0,01
	видих		4,69±0,13	5,56±0,18	1,55	>0,01

Таблиця 4 – Динаміка показників зовнішнього дихання дітей експериментальної групи

Показники		Вік, років	Первинне Обстеження	Після курсу гідрокінезотерапії	t	p
ЧД (дих. рух/хв)		6 років	23,17±0,51	17,25±0,61	5,58	<0,0001
		8 років	23,60±0,54	17,30±0,33	6,77	<0,0001
		10 років	24,25±0,62	18,13±0,61	5,51	<0,0001
ПТХМ (л/сек)	вдих	6 років	4,58±0,15	6,04±0,16	2,61	<0,005
	видих		5,21±0,07	6,25±0,13	2,31	<0,01
	вдих	8 років	4,50±0,17	6,40±0,10	3,65	<0,001
	видих		5,00±0,13	6,50±0,12	3,00	<0,005
	вдих	10 років	4,81±0,16	5,88±0,15	1,91	>0,05
	видих		4,56±0,20	6,00±0,21	2,25	>0,05

При порівнянні результатів дослідження до і після педагогічного експерименту спостерігається певна тенденція до підвищення швидкості вдиху і видиху школярів експериментальної групи. Достовірну позитивну динаміку показників пневмотахометрії мали школярі експериментальної групи ($p < 0,05-0,0001$). Дослідження показників пневмотахометрії дозволило встановити, що протягом курсу занять результати дітей 10 років експериментальної групи свідчили про нормалізацію стану бронхіальної прохідності. Тоді як до початку циклу занять у дітей спостерігалася порушення бронхіальної прохідності.

ВИСНОВКИ

З нашої експериментальної роботи можна зробити висновки, що заняття з гідрокінезотерапії позитивно впливають на функціональні можливості дихальної системи, дітей 6-10 років. Захворювання органів дихання (ОД) зараз займає четверте місце в структурі основних причин смертності населення, а їх «внесок» у зниження працездатності та інвалідизацію населення ще більш значний. Цьому сприяє і збільшені темпи забруднення повітря і масштаб застосування хімічних продуктів на виробництві, в сільському господарстві та побуті. Одним із важливих показників функціонального стану апарата зовнішнього дихання є пневмотахометрія, що дозволяє судити про бронхіальну прохідність. Стан дихальної мускулатури і рухливість скелета грудної клітки значною мірою впливають на швидкість

вдиху та видиху. При порівнянні результатів дослідження до і після педагогічного експерименту спостерігається певна тенденція до підвищення швидкості вдиху і видиху школярів експериментальної групи. Достовірну позитивну динаміку показників пневмотахометрії мали школярів експериментальної групи ($p < 0,05-0,0001$). Дослідження показників пневмотахометрії дозволило встановити, що протягом курсу занять результати дітей 10 років експериментальної групи свідчили про нормалізацію стану бронхіальної прохідності. Тоді як до початку циклу занять у дітей спостерігалися порушення бронхіальної прохідності.

ЛИТЕРАТУРА

1. Корж Ю. М., Звіряка О. М. Практикум з теорії і методики лікувальної фізичної культури : навч. посіб. для студ. спец. "Фізична реабілітація". Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. 184 с.
2. Звіряка О. Фізична реабілітація з використанням гідрокінезотерапії при ушкодженнях гомілковостопного суглоба. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2007. № 1. С. 161 – 164.
3. Мухин В. Н., Звіряка А. Н. Гидрокинезотерапия в системе оздоровительной физической культуры. *Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением* : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск. 29 – 30 марта 2007 г., Витебск, 2007. С. 96 – 97.
4. Правосудов В. П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. Москва: Физкультура и спорт, 2004. 359 с.
5. Ткач Е. В., Абилов А. И., Володина Ф. С. Магнитотерапия острых травм спинного мозга. Алма-Ата: Наука, 2008. 88 с.

УДК 615.8:616.12-008.331.1

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ

Михайлюк Є.Л.

69035, Запорізький державний медичний університет, пр-т Маяковського, 26,
м. Запоріжжя, Україна

evg.mikhalyuk@gmail.com

Враховуючи тісний зв'язок між обізнаністю осіб з артеріальною гіпертензією в перевагах фізичної активності та власної участі пацієнтів у формуванні своїх поведінкових звичок, перед науковцями постає актуальне завдання про підвищення рівня знань щодо впливу засобів фізичної реабілітації на осіб з артеріальною гіпертензією. Сучасні тенденції вимагають пошуку економічно та територіально доступних засобів без відриву від виробництва тематичних пацієнтів. Метою дослідження є узагальнення, на основі теоретичного аналізу світового та вітчизняного досвіду, сучасних знань про ефективність застосування засобів та методів фізичної реабілітації для відновлення здоров'я осіб з первинною артеріальною гіпертензією. У результаті аналізу літератури обґрунтовано доцільність та ефективність використання засобів фізичної реабілітації для осіб з артеріальною гіпертензією. Виявлено дані щодо терапевтичного впливу на маркери серцево-судинної системи засобами кінезотерапії, зокрема йогою, аеробними та анаеробними вправами; засобами фізіотерапії, зокрема сауни, сеансами акупунктури; та масажем. Наведені науково підтверджені приклади методик описаних засобів. Сучасні дослідження свідчать про високу терапевтичну цінність засобів фізичної реабілітації. Найрозповсюдженішим засобом є кінезотерапія з використанням як аеробних, так і анаеробних вправ, а також вправ на концентрацію та релаксацію. Доповнити такі програми варто засобами фізіотерапії та масажу. Для закріплення терапевтичного ефекту програми мають бути тривалими та спрямованими на модифікацію негативних поведінкових чинників. Після завершення програми пацієнт має дотримуватися здорового способу життя для збереження терапевтичного ефекту від пройденого курсу фізичної реабілітації.

Ключові слова: первинна артеріальна гіпертензія, фізична реабілітація, кінезотерапія, аеробне навантаження, анаеробне навантаження, йога, рефлексотерапія, сауна, масаж.

CURRENT APPROACHES TO PHYSICAL REHABILITATION OF PERSONS WITH HYPERTENSION

Mikhalyuk E.

69035, Zaporizhzhya state medical university, avenue of Mayakovsky, 26, Zaporizhzhya, Ukraine
evg.mikhalyuk@gmail.com

Individuals with essential hypertension have a close connection between awareness of the benefits of physical activity and the degree of their own participation in behavioral habits shaping. That's why the scientists are faced with the urgent task of raising the level of knowledge of people with arterial hypertension about the impact of physical therapy facilities. Contemporary trends require the search for an economically and geographically accessible means. The aim of the study was to generalize world experience on the effectiveness of the use of means and methods of physical rehabilitation of persons with essential hypertension. As a result of the literature analysis, expediency and effectiveness of the use of physical rehabilitation facilities for persons with arterial hypertension was substantiated. New data about the influence on the markers of the cardiovascular system by means of kinesitherapy (yoga, aerobic and anaerobic loading), physiotherapy (sauna, acupuncture sessions) and massage were revealed. The scientifically proved examples of programs are given. Conclusions. Current research suggests a high therapeutic value of physical therapy. The most commonly used remedy is kinesitherapy (aerobic, anaerobic exercise, concentration and relaxation exercises, yoga). The supplementation of such programs is physiotherapy and massage. Programs should be long-term and aimed to modifying negative behavioral factors to consolidate the therapeutic effect. The patient should continue to follow a healthy lifestyle after the physical therapy program.

Key words: essential hypertension, physical therapy, kinesitherapy, aerobic loading, anaerobic loading, yoga, reflexotherapy, sauna, massage.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Артеріальна гіпертензія асоціюється з серцево-судинним ризиком, а її поширеність зумовлює актуальність пошуку ефективних шляхів профілактики та терапії. При цьому, як попередні, так і сучасні дослідження підтверджують, що використання засобів фізичної реабілітації разом із модифікацією способу життя залишається важливим завданням для створення сприятливих передумов для нормалізації артеріального тиску [12].

Враховуючи тісний зв'язок між обізнаністю осіб з артеріальною гіпертензією в перевагах фізичної активності та власною участю пацієнтів у формуванні своїх поведінкових звичок, перед науковцями постає актуальне завдання про підвищення рівня знань щодо впливу засобів фізичної реабілітації на їхній стан [17].

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

У результаті аналізу наукової літератури про фізичну реабілітацію осіб із артеріальною гіпертензією, було виявлено збільшення попиту щодо дослідження анаеробного навантаження та термо-контрастних впливів. Більш дослідженим є вплив аеробного навантаження на тематичних пацієнтів. Так, у дослідженні Robinson A. T. et al. [18] зазначається, що в дорослих, які ведуть малорухливий спосіб життя, ендотелій-залежна вазодилатація знижується в ізольованих артеріолах при виконанні надмірних навантажень або при впливі високого внутрішньо-судинного тиску, тоді, як регулярні фізичні вправи мають протилежний ефект. Аеробні тренування підвищують експресію судинорозширювальних речовин (білка супероксид-дисмутази I) і знижують кількість субодиниць, які протидіють вазодилатації (каталізатор NOX II) [18].

Вища інтенсивність аеробних вправ (до 70 % від максимального споживання кисню), не дає більшого гіпотензивного ефекту, порівняно з аеробними вправами середньої інтенсивності, однак комплексне застосування аеробних та анаеробних вправ призводять до значного зниження тиску у гіпертонічних осіб [14].

Для прогнозування ефективності дозованих аеробних навантажень, згідно з авторською корисною моделлю, доцільно проводити субмаксимальний тест PWC₁₇₀ на велоергометрі [7]. Якщо артеріальний тиск зменшується порівняно з вихідними даними, то прогнозують високу ефективність фізичних навантажень, якщо артеріальний тиск є рівним або перевищує початковий, то прогнозують низьку ефективність [7, 8]. Безпосередньо під час занять

доцільно контролювати інтенсивність навантаження методом пульсометрії із застосуванням сучасних моніторів пульсу [3].

Laukkanen T. et al. [10] у своєму дослідженні демонструють, що сауна благотворно впливає на артеріальну ригідність і деякі біомаркери крові. Це дослідження дає нові уявлення, які знаходяться в основі виникнення асоціацій між використанням сауни і зниженням серцево-судинних ризиків [10].

ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ

З огляду на широку розповсюдженість артеріальної гіпертензії та суспільні тенденції, постає необхідність пошуку економічно та територіально доступних засобів фізичної реабілітації, які легко впроваджувати у відновний процес без відриву від виробництва тематичних пацієнтів.

МЕТА Й ЗАВДАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета роботи – на основі теоретичного аналізу світового та вітчизняного досвіду узагальнити сучасні знання про ефективність застосування засобів та методів фізичної реабілітації для відновлення здоров'я хворих з первинною артеріальною гіпертензією. Для цього були сформовані такі **завдання**: підібрати новітні джерела наукової літератури, провести їх теоретичний аналіз, узагальнити отримані дані та відібрати ті засоби фізичної реабілітації, які є територіально доступними й не вимагають відриву від виробництва осіб з артеріальною гіпертензією.

ОБҐРУНТУВАННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Під час аналізу наукової літератури було виявлено достатню кількість програм реабілітації для осіб з артеріальною гіпертензією. У цих програмах використовуються різноманітні засоби: кінезотерапія [5], фізіотерапія [10, 20] та масаж [2].

Найпоширенішим засобом реабілітації цієї нозологічної групи є кінезотерапія. Існує багато досліджень, у яких доведена зворотна залежність між фізичною активністю та серцево-судинними захворюваннями і ризиком смертності. Фізична активність також відіграє важливу роль у вторинній профілактиці серцево-судинних захворювань шляхом зменшення впливу захворювання, уповільнення його прогресу і запобігання рецидиву [17]. Пояснюється це впливом фізичної активності на всі функціональні системи організму, зокрема й артеріальний тиск.

Приплив крові до скелетних м'язів безпосередньо регулюється і швидко зростає на початку вправ до рівня, прямо пропорційного метаболічним потребам м'язів за рахунок зміни тиску в системі кровообігу. Потік крові до органа визначається як перфузійним тиском, що залежить від серцевого викиду, так і опором артеріол, що регулюється тонусом судин. Своєю чергою, регуляція судинного тонузу в артеріолах скелетних м'язів є балансом між активністю симпатичної системи та локально утвореними вазодилаторами. Сигнали від різних стимулів, включаючи симпатичну нервову систему і вазоактивні сполуки, інтегруються клітинами гладких м'язів судин. Це призводить до заданої концентрації цитозольного кальцію, який впливає на скоротливий стан гладком'язових клітин і діаметр артеріол. Отже, для забезпечення м'язової роботи достатньою кількістю поживних речовин, місцево виділяються вазодилатори та симпатолітичні сполуки в тій кількості, яка необхідна для суттєвого подолання симпатичного звуження. Молекулярні шляхи, що лежать в основі регуляції судинного тонузу, є пластичними і значною мірою піддаються впливу способу життя, де центральну роль відіграє ступінь регулярної фізичної бездіяльності та активності [16].

У більшості програм кінезотерапія, як правило, призначається у формі тренувань низької інтенсивності – йога, дозоване аеробне навантаження та їм подібні. Утім, в сучасних програмах дедалі більшого розповсюдження набуває анаеробне навантаження, що

виконується на блочних тренажерах. Так, у дослідженні Boutcher Y. N. та Boutcher S. H. [14] зазначається, що регулярний, як і однократний вплив аеробних вправ, призводить до зниження артеріального тиску в гіпертонічних осіб. Важливим терапевтичним ефектом анаеробних вправ є й те, що воно, як правило, призводить до більших змін жорсткості артерій, функції ендотелію, інсулінної резистентності та мітохондріального біогенезу [14].

Окрім того, комплексне поєднання анаеробних інтервальних тренувань разом із аеробним навантаженням потужніше впливає на ендотеліальну функцію, порушення діяльності котрої є найбільш раннім фактором розвитку серцево-судинних захворювань, зокрема й артеріальної гіпертензії [18].

Фізичні вправи з опором виконують шляхом підняття ваги або шляхом виконання вправ на силових тренажерах. Протокол зазвичай складається з восьми різних вправ по 8–12 повторень, що повторюються три рази кожна. Вправи, як правило, спрямовані на залучення м'язів верхніх, нижніх кінцівок та тулуба. Сеанс заняття триває від 30 до 60 хв. Hardy і Tucker [14] у своїх дослідженнях фіксували невеликий гіпотензивний вплив на систолічний артеріальний тиск тривалістю 1 рік після навантаження. Аналогічні результати, як для систолічного, так і для діастолічного тиску, отримали Moraes et al. [14]. А в дослідженні Melo et al. [18] чоловіки з гіпертонічною хворобою мали гіпотензивний ефект, що тривав до 10 год. У довготривалих дослідженнях впливу анаеробних вправ на тренажерах в осіб, хворих на гіпертонію, фіксували зниження на 4,31 мм рт.ст. систолічного і на 5,48 мм рт. ст. діастолічного тиску [14, 18].

У дослідженні Baptista L. C. et al. [14] взяли участь 96 учасників, які протягом двох років займалися тричі на тиждень кінезотерапією, в якій були присутні аеробні та анаеробні вправи та вправи, а також медикаментозна терапія. Учасники були поділені на три групи за типом медикаментів, які їм були призначені: (1) діуретики, пов'язані з тіазидами ($n = 33$, $69,9 \pm 9,5$ років); (2) блокатори кальцієвих каналів ($n = 23$, $67,0 \pm 9,0$ років); та (3) β -блокатори ($n = 40$, $65,6 \pm 7,2$ років). Висхідні та наступні 2-річні оцінки включали батарею фітнес-тесту, антропометричні та гемодинамічні профілі, якість життя, пов'язану зі здоров'ям (HRQoL, Health Survey SF-36) та анкети для історії здоров'я. У результаті комплексної програми, всі групи значно поліпшили фізичний функціональний статус. Збільшилася сила верхніх та нижніх кінцівок, аеробна витривалість і знизився систолічний артеріальний тиск. У групі, у якій приймали тіазиди та β -блокатори відзначили зменшення тригліцеридів ($p = 0,013$), маси тіла та окружність талії. У групі, що приймала блокатори кальцієвих каналів, знизився загальний холестерин ($P = 0,028$), збільшилось фізичне функціонування, фізичний компонент, але біль у тілі теж збільшилась ($p < 0,05$). Отже, було зроблено висновок, що комплексне тренувальне навантаження поліпшує функціональний стан незалежно від варіантів антигіпертензивних препаратів [14].

Тренування, що спрямовані на розвиток витривалості, знижують систолічний артеріальний тиск на 6,9 мм рт. ст., а діастолічний на 4,9 мм рт. ст. [21]. Як правило, аеробні вправи виконують на стаціонарному велоергометрі або біговій доріжці. Інтенсивність – помірна, в межах 45 – 64 % максимального споживання кисню (МСК), або 55 – 75 % від максимальної ЧСС. Для осіб з гіпертензією рекомендують визначати МСК та максимальну ЧСС опосередковано через інформативні тести [4, 21].

Швидка ходьба може зменшити величину підвищення артеріального тиску під час тренувань різної інтенсивності і може знизити ризик виникнення гострих серцево-судинних інцидентів у літніх пацієнтів з гіпертонічною хворобою, що було доведено під час дослідження He L. I., Wei W., San Z. [14]. Після завершення програми, яка тривала три місяці й складалася зі жвавої ходьби, що призначалась тричі на тиждень тривалістю в 60 хвилин, у пацієнтів похилого віку зафіксували такі зміни: тривалість часу помірної фізичної активності зросла на 40 хв., а час пасивного сидіння скоротився до 60 хвилин на добу; витрати енергії зросли на

113 ккал, а кількість кроків на 6000 за добу; максимальне споживання кисню – на 2,4 мл / кг / м, у той же час показник жирової маси зменшився на 2 %; систолічний артеріальний тиск у осіб основної групи під час відпочинку зменшився на 8,3 мм рт. ст., під час низькоінтенсивних вправ зменшився на 15,6 мм рт. ст., а під час високоінтенсивних вправ зменшився на 22,6 мм рт. ст.; ЧСС у спокої, під час низької та високої інтенсивності значно зменшилася на 3,6 уд/хв, 8,7 уд/хв і 11,3 уд/хв відповідно [14].

Суттєвий терапевтичний ефект досягається й при використанні йоги в програмі реабілітації. Грунтуючись на результатах 17 об'єднаних досліджень було доведено, що йога асоціюється з суттєвим зниженням, як систолічного ($p = 0,0002$), так і діастолічного ($p = 0,0001$) артеріального тиску. Більшість програм розробляються на 6 – 12 тижнів з періодичністю 1 – 3 рази на тиждень та тривалістю від 30 до 90 хвилин. Варто зазначити, що програми мають суттєві відмінності в дозуванні та наповненні вправами. В одних робиться акцент на дихання (пранаями), в інших – на пози (асани). При цьому виділяють кілька типів дихання. В одних програмах – повільне дихання, в інших – швидке. Існують дані, що повільний тип дихання має більший вплив на зниження артеріального тиску в 3-місячний термін з щоденними 15-хвилинними сесіями [11, 19].

У дослідженні Терентевої Н. [12] наведені дані про вплив сеансів акупунктури на осіб з артеріальною гіпертензією. Пацієнтам основної групи ($n = 27$) тричі та тиждень стимулювали відповідні точки на шкірі голками. Сеанс тривав 20 хвилин. Змін у способі життя у досліджуваних осіб не було. У результаті програми через вісім тижнів фіксувалося статистично значиме ($p < 0,01$) зниження систолічного тиску з 150 ± 2 мм рт. ст. до 140 ± 3 мм рт. ст. та діастолічного з 85 ± 2 мм рт. ст. до 79 ± 3 мм рт. ст. В осіб контрольної групи, яким не проводили сеанси акупунктури, артеріальний тиск не змінився [7]. Chen H. et al. [12] у своєму дослідженні вказують, що акупунктура разом із медикаментозною терапією мають більший гіпотензивний ефект, аніж кожен із цих засобів окремо [12].

Масаж – є розповсюдженим засобом в програмах фізичної реабілітації. Його вплив пов'язаний з активізацією трофіки, зменшенням психо-емоційного напруження [2]. Вібромасаж у своїх програмах використовували Макаренко Е. Н. та Красовська С. В. [1].

Нерозповсюдженою в науковій літературі, попри свою терапевтичну цінність, є використання сауни. У дослідженні Zaccardi F. et al. [20] зазначається, що регулярне відвідування сауни пов'язане зі зниженням серцево-судинного ризику та гіпертонії [20]. Ці дані підтвердились й у дослідженні Laukkanen T. et al. [10], в якому було експериментальне дослідження 102 учасників (середній вік $51,9 \pm 9,2$ років, 56 % чоловіків), які мали щонайменше один серцево-судинний фактор ризику. Учасники піддавалися прогріванню у сауні. Тривалість всього сеансу – 30 хв, температура – 73°C , вологість 10 – 20 %. Серцево-судинні та кров'яні параметри були зібрані до, відразу після і через 30 хв. відновлення. У результаті, після відвідування сауни середній систолічний тиск знизився з 137 ± 16 мм рт. ст. до 130 ± 14 мм рт. ст. ($p < 0,0001$), а діастолічний тиск з 82 ± 10 мм рт.ст. до 75 ± 9 мм рт.ст. ($p < 0,0001$). Систолічний АТ після 30-хвилинного відновлення був нижчим порівняно з його рівнем до сауни [10].

ВИСНОВКИ

У наслідок високої розповсюженості артеріальної гіпертензії серед людей працездатного віку, при розробці програм фізичної реабілітації має бути врахована їх територіальна й економічна доступність, тому варто підбирати такі засоби, які можна впроваджувати без відриву від виробництва.

Сучасні дослідження вказують на високу терапевтичну цінність засобів фізичної реабілітації. Ефективними й найрозповсюдженішими є заняття кінезотерапією з використанням як аеробних, так і анаеробних вправ, а також вправ на концентрацію та релаксацію. Доповнити такі програми варто засобами фізіотерапії та масажу.

Для закріплення терапевтичного ефекту програми мають бути тривалими та спрямованими на модифікацію негативних поведінкових чинників. Після завершення програм пацієнт має продовжувати дотримуватись здорового способу життя для збереження терапевтичного ефекту від пройденого курсу фізичної реабілітації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Макаревич Е. Н, Красовская С. В. Совершенствование программы физической реабилитации при артериальной гипертензии (поликлинический этап). Актуальные проблемы ТМФК, спорта и туризма. Минск, 2008. С. 446–468.
2. Матвеев Е. Лечебный массаж при гипертонической болезни у ревматологических больных. Перспективи розвитку спортивної медицини і ЛФК 21 ст. Одеса, 2002. С. 203.
3. Михалюк Є. Л., Малахова С. М. Зсуви пульсу та артеріального тиску у студентів з артеріальною гіпертензією під час тестування на велоергометрі. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури* / за ред. Г. М. Арзютова. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 3К(45)14. С. 173–177.
4. Михалюк Е.Л., Малахова С.Н., Левченко Л.И. Функциональное состояние некоторых систем организма юношей и девушек с первичной артериальной гипертензией, приступающих к активной кинезотерапии. *Медицина реабілітація, курортологія, фізіотерапія*. Київ. 2013. №2 (74). С.11–13.
5. Саїнчук А. М. Фізична реабілітація хворих шийно-грудним остеохондрозом і гіпертонічною хворобою : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.03. Київ, 2017. 20 с.
6. Смоленський А. В., Мирошников А. Б. Новые подходы к физической реабилитации больных артериальной гипертонией с использованием тренажерных устройств. *Спортивна медицина*. 2014. № 1. С. 13–17.
7. Патент на кориску модель № 89087 «Спосіб прогнозування ефективності дозованих фізичних навантажень на велотренажерах з метою реабілітації осіб з первинною артеріальною гіпертензією» / Є. Л. Михалюк, О. Г. Іванько, С. М. Малахова. Промислова власність, 2014. Бюл. № 7.
8. “Проведення лікарсько-педагогічних спостережень під час фізичних навантажень на велотренажерах підлітків з первинною артеріальною гіпертензією” / Михалюк Є.Л., Іванько О.Г., Малахова С.М. № 390. 2014. Київ. Укрмедпатентінформ. 4 с.
9. N. Terenteva et al Acupuncture therapy improves vascular hemodynamics and stiffness in middle-age hypertensive individuals. *Complementary therapies in clinical practice*. 2018. Vol. 30. P. 14–18.
10. T. Laukkanen et al Acute effects of sauna bathing on cardiovascular function. *Journal of human hypertension*. 2018. Vol. 32. № 2. P. 129.
11. K. G. Metri et al Effect of 1-week yoga-based residential program on cardiovascular variables of hypertensive patients: a comparative study. *International journal of yoga*. 2018. Vol. 11. № 2. P. 170.
12. Efficacy and safety of acupuncture for essential hypertension: a meta-analysis / H. Chen et al. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*. 2018. Vol. 24. P. 2946 – 2969.

13. E. Lurbe et al European Society of Hypertension guidelines for the management of high blood pressure in children and adolescents. *Journal of hypertension*. 2016. Vol. 34, № 10. P. 1887–1920.
14. L. C. Baptista et al Functional status improves in hypertensive older adults: the long-term effects of antihypertensive therapy combined with multicomponent exercise intervention. *Aging clinical and experimental research*. 2018. P. 1–13.
15. He L. I., Wei W., Can Z. Effects of 12-week brisk walking training on exercise blood pressure in elderly patients with essential hypertension: a pilot study. *Clinical and Experimental Hypertension*. 2018. P. 1–7.
16. Hellsten Y., Gliemann L. Limb vascular function in women—Effects of female sex hormones and physical activity. *Translational Sports Medicine*. 2018. Vol. 1, № 1. P. 14–24 .
17. Maruf F. A., Ojukwu C. C., Akindele M. O. Perception, knowledge, and attitude toward physical activity behaviour: implications for participation among individuals with essential hypertension. *High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention*. 2018. Vol. 25, № 1. P. 53–60.
18. A. T. Robinson et al Microvascular vasodilator plasticity after acute exercise. *Exercise and sport sciences reviews*. 2018. Vol. 46, № 1. P. 48–55.
19. Richards T. A., DiMartino A. Yoga: addressing physical functioning and well-being in older adults. *Healing with Spiritual Practices: Proven Techniques for Disorders from Addictions and Anxiety to Cancer and Chronic Pain*. 2018. P. 86.
20. F. Zaccardi et al Sauna bathing and incident hypertension: a prospective cohort study. *American journal of hypertension*. 2017. Vol. 30, № 11. P. 1120–1125.
21. J. McKinney et al. The health benefits of physical activity and cardiorespiratory fitness. *British Columbia Medical Journal*. 2016. Vol. 58, № 3. P. 131–137.

РОЗДІЛ III. ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

УДК 796.9.034

ВИСТУП СПОРТСМЕНІВ ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЕ ТОВАРИСТВО «КОЛОС» УПРОДОВЖ 2016-2017 РОКІВ

Апайчев О.В.¹, Самоленко Т.В.², Доровських М.В.³, Мендусь О.П.⁴

*02156, Київський національний торговельно-економічний університет, вул. Кіото, 19,
м. Київ, Україна^{1,2,3}*

*Громадська організація «фізкультурно-спортивне товариство «Колос», вул. Флоренції, 1/11,
м. Київ, Україна⁴*

alex8709@ukr.net

На сучасному етапі розвитку українського суспільства залишається актуальним всебічне підтримання сфери фізичної культури і спорту з боку держави. Одним із важливих напрямів роботи органів місцевого самоврядування, виконавчої влади є сприяння розвитку фізичної культури і спорту. Метою діяльності є сприяння організації та проведенню фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи серед широких верств населення України, сприяння постійному підвищенню рівня фізичного здоров'я своїх членів, а також задоволення та захист спільних інтересів своїх членів. Проте, як свідчить досвід, пропаганда здорового способу життя, залучення сільських громад, зокрема дітей і молоді, до занять фізкультурою і спортом, змістовного дозвілля є надзвичайно корисною і потрібною справою. У статті розглядаються результати виступів спортсменів ГО «ВФСТ «Колос» із зимових олімпійських видів спорту упродовж сезону 2016-2017 років. Проведений аналіз виступів спортсменів по зимовим видам спорту на змаганнях свідчить про різні виступи спорту. Виступ спортсменів на цих змаганнях показав, що за підсумками серед фізкультурно-спортивних товариств «ВФСТ «Колос» України посіло друге місце. Ріст спортивних досягнень визначає пошук та впровадження інноваційних форм вдосконалення всіх складових підготовки спортсменів, що конкурують на світовому рівні. Для запобігання відтоку спортсменів вищої кваліфікації необхідно переглянути підходи до системи їх заохочення, виправдані з огляду на те, що існуюча і постійно зростаюча конкуренція у боротьбі за перемогу на змаганнях вищого рівня, політичне значення таких перемог для Товариства і нашої країни загалом та досягнення їх на межі людських можливостей вимагають від спортсменів та тренерів кропіткої роботи з великими обсягами навантажень протягом багатьох років. Існуюча система підготовки спортсменів повинна бути орієнтована на досягнення максимального рівня функціональних можливостей та їх реалізацію в головних змаганнях сезону. Необхідно проводити спеціальні заходи щодо підвищення кваліфікації тренерів, поліпшувати медико-біологічне та науково-методичне обслуговування й підготовки спортсменів, упроваджувати в практику підготовки спортсменів високої кваліфікації передові технології.

Ключові слова: виступ, зимові олімпійські види, змагання, спортсмени, фізкультурно-спортивне товариство.

THE PERFORMANCE OF ATHLETES OF WINTER OLYMPIC TYPES OF SPORTS OF THE PUBLIC ORGANIZATION "SPORTS AND PHYSICAL ASSOCIATION "KOLOS" DURING 2016-2017

Samolenko T.¹, Apaychev A.², Dorovskykn M.³, Mendus A.⁴

*02156, Kyiv National University of Trade and Economics, Kioto Street, 19, Kiev, Ukraine^{1,2,3}
Public organization "Sports and Sport Society" Kolos ", Florenci street 1\11, Kiev, Ukraine⁴*

alex8709@ukr.net

The comprehensive support by the state in the sphere of the physical culture and sport, at the current stage of development of the Ukrainian society, remains relevant. One of the main directions of local self-government bodies and executive authorities is to promote the development of physical education and sports. The purpose of the activity is to assist the organization and conduct physical culture and sports mass among segments of the population of Ukraine. Also, to increase the level of health, satisfy and defend the interests of the population. However, as the experience shows, the propaganda of the healthy lifestyle, the involvement of rural communities, in particular children and youth,

to do sport is extremely useful and necessary. In the article are considered the sportsmen's performance results of the public organization «VST «Kolos» from the winter Olympic sports during 2016-2017. Thanks to analysis of athletes' results, it was defined that sportsmen performed differently. The performance of athletes in these competitions shows that according to the results among physical-sports societies of Ukraine «VST «Kolos» takes the second place. The growth of sports achievement determines the search and the implementation of innovative forms of improvement of all components of the athletes trainings competing on a global level. In order to prevent the outflow of sportsmen of higher qualification it is necessary to reconsider approaches to the system of their promotion. The existing and constantly increasing competition in the struggle for the victory at the higher-level competitions and the political significance of such victories for the society and the whole country in general required a lot exhausting workout. Achievement of these victories are on the verge of human abilities demanding from athletes and coaches tough work with large scopes of work for many years. It is necessary to carry out special measures for increasing the training qualification, to improve the medical-biological, scientific-methodologic services and sports training. Moreover, begin to integrate in the practice of sports trainings new high-techs.

Key words: performance, winter sports games, competition, athletes/sportsmen, sports and physical association.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ І АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ

На сучасному етапі розвитку українського суспільства залишається актуальним всебічне підтримання сфери фізичної культури й спорту з боку держави. Оптимальне поєднання дій усіх зацікавлених суб'єктів управління стане реальним шляхом до забезпечення людини оптимальною руховою активністю протягом усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння її соціальному, біологічному та психічному благополуччю, що активно вивчається багатьма вченими [1, с. 46; 2, 3].

Одним із важливих напрямів роботи органів місцевого самоврядування, виконавчої влади є сприяння розвитку фізичної культури і спорту. Виконувати це завдання за умов постійної нестачі коштів у сільському, селищному бюджеті навіть на вирішення найнагальніших соціальних проблем, звичайно, непросто, а іноді й неможливо. Проте, як свідчить досвід, пропаганда здорового способу життя, залучення сільських громад, зокрема дітей і молоді, до занять фізкультурою і спортом, змістовного дозвілля є надзвичайно корисною і потрібною справою. Це дієвий засіб відволікти підрастаюче покоління від небажаного впливу вулиці, кафе, барів, від надмірної прив'язаності до комп'ютерів та задіяти його фізичну активність на користь громаді. Врешті-решт результаті спорт – це здоров'я нації, а значить, – її майбутнє [6].

В організації «Всеукраїнське фізкультурно-спортивне товариство «Колос» (далі – ГО «ВФСТ «Колос») розпочинали свій спортивний шлях понад 50 майбутніх чемпіонів і призерів олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи з зимових олімпійських видів спорту. Золотими літерами в сільській фізкультурний рух вписали свої імена біатлоністи, та першою володаркою олімпійського золота 2014 року стала Олена Підгрушна. Видатні спортсмени: Юлія Клюкова (фрістайл), Микола Попович (лижні гонки), Крістіна Кабаладзе, Олег Войко (фігурне катання) У понад 16 тисяч його низових колективів до занять фізичною культурою і спортом залучено майже 1 млн осіб, кожен третій фізкультурник нашої держави – вихованець сільського спортивного товариства «Колос». Активно діють обласні ради ФСТ «Колос», кожна з цих організацій вносить вагому частку в розвиток спортивного руху та масової фізкультурно-оздоровчої роботи серед сільського населення України [5].

Головною метою діяльності ФСТ «Колос» є сприяння організації та проведенню фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи серед широких верств населення України і, насамперед, сільського, працівників агропромислового комплексу та їхніх сімей; сприяння постійному підвищенню рівня фізичного здоров'я своїх членів, а також задоволення та захист спільних інтересів своїх членів. Одним з основних завдань в досягненні поставленої мети є: сприяння підвищенню соціальної значимості й ролі фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя, організації повноцінного оздоровлення і відпочинку сільського населення; сприяння пошуку і залученню до спорту талановитої молоді на селі та утвердженню авторитету України серед країн світового співтовариства через спортивні досягнення видатних спортсменів у світовому спортивному русі. Стратегічним напрямом роботи товариства є організація масового розвитку фізкультури і спорту серед усіх верств сільського населення [5].

Протягом останнього десятиріччя окремі адміністративно-правові аспекти та технології управлінського контролю за фізичною активністю населення в європейських країнах із означеної проблеми досліджували вітчизняні фахівці В. П. Платонов, М. В. Дутчак (2000), С. В. Ліщук (2015). Організаційні умови розвитку фізичної культури в сільській місцевості в своїх наукових роботах розглядали М. М. Кость, М. П. Лозовик. Вагомий внесок у дослідження питання добору та розстановки управлінських кадрів загалом вивчали В. М. Князев, Н. Г. Морозова, Ф. Т. Панасюк. Значний особистий науковий та практичний внесок у дослідження підвищення ролі громадських об'єднань фізкультурно-спортивної спрямованості зробили Є. В. Баженов (2016), О. П. Мендусь (2015-2017), В. Ф. Панченко (2015-2017).

Вкрай гостро відчувається необхідність формування типової організаційної структури та модельної інфраструктури фізичної культури і спорту в ОТГ сіл і селищ, а також підготовки нормативно-правової бази розвитку фізичної культури і спорту в сільській місцевості в умовах децентралізації влади з опорою на громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості. Не менш важливим питанням є необхідність створення чітких показників (індикаторів) якості надання фізкультурно-спортивних послуг при проведенні фізкультурно-оздоровчої діяльності. Постає питання оновлення кадрового забезпечення та підвищення кваліфікації фахівців, які виконують обов'язки на посадах у сфері фізичної культури і спорту [4, с. 658].

МЕТА І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – визначення кращих спортсменів ГО «ВФСТ «Колос» упродовж зимового сезону 2016-2017 років.

Проведено аналіз науково-методичної літератури, протоколів змагань, інформації світової мережі Internet.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Згідно з Календарним планом фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових заходів і спортивних змагань ГО «ВФСТ «Колос» (ВФСТ «Колос») спортсмени Товариства упродовж зимового сезону 2016-2017 років брали участь у Всеукраїнських та міжнародних змаганнях з біатлону, лижних перегонів, фрістайлу, сноубордінгу, шорт-треку, санного спорту, фігурного катання, гірськолижного спорту та хокею з шайбою. Кращі обласні організації представляють: Вінницька, Закарпатська, Івано-Франківська, Київська, Львівська, Полтавська, Рівненська, Сумська, Тернопільська, Харківська, Чернігівська області (табл. 1).

За рейтингом Міністерства молоді та спорту України серед ФСТ та відомств серед зимових видів спорту спортсменів Товариство «Колос» в сезонів: 2016-2017 рр. (таблиця 2).

Таблиця 1 – Зимові види спорту спортсменів Товариство «Колос» 2016-2017 рр.

№	Вид спорту	2016-2017	місця
1	біатлон	13204	2
2	гірськолижний	302	4
3	лижні перегони	5585	2
4	санний спорт	8650	1
5	сноубордінг	423	4
6	фігурне катання	1175	2
7	фрістайл	3061	1
8	шорт-трек	4135	2
9	хокей з шайбою	-	-

Аналіз виступів спортсменів Товариства з зимових олімпійських видів спорту свідчить про різні виступи по видах спорту.

У групі біатлон: серед ФСТ України посів II місце згідно з рейтингом сезону 2016-2017 років, виступи спортсменів Товариства суттєво погіршилися через обмежене фінансування

ГО «ВФСТ «Колос» навчально-тренувальних зборів (надалі НТЗ) та участі спортсменів Товариства у Всеукраїнських та міжнародних змаганнях, а також установа консолідованого заліку спортсменам, які раніше виступали тільки за ФСТ «Колос». У сезоні 2016-2017 років Товариством було профінансовано лише один НТЗ та одна участь у чемпіонаті серед ФСТ. Через відсутність належного фінансування виду спорту багато перспективних спортсменів, які приносили очки ГО «ВФСТ «Колос» по консолідованому заліку, припинили співпрацю з Товариством після закінчення строку договору. Але завдяки проведеній роботі голів Тернопільської, Чернігівської, Сумської обласних організацій та тренерів на місцях, за підтримки Федерації біатлону України, Мінмолодьспорту України все-таки спортсмени Товариства готувалися та брали участь у міжнародних та Всеукраїнських змаганнях. Вагомий внесок у розвиток біатлону для Товариства в сезоні здійснили відомі спортсмени Тернопільщини – Олена Підгрушна, Ірина Беган, Іван Моравський, Дмитро Підручний і Світлана Крикончук, спортсмени Чернігівщини – Ірина Варвинець, Олександр Дахно, Олексій Петренко, Руслан Ткаленко, Артем Прима (Чернігівська-Харківська), які неодноразово виборювали медалі різного гатунку на міжнародних та Всеукраїнських змаганнях. Виростає талановита молодь, яка створює здорову конкуренцію основній команді та успішно виступає на міжнародних змаганнях та чемпіонатах України: Марія Кручова, Мар'яна Брикайло, Назар Цебринський, Ольга Гончарук (Тернопільська обл.), Яна Пустовалова, Анна Іваненко, Богдан Цимбал (Сумська обл.), Христина Литвиненко, Анастасія Ничипоренко, Вячеслав Деркач, Андрій Доценко, Ліля Горпинич, Ганна Коваленко (Чернігівська обл.), Надія Белкіна, Олександр Мор'єв з Київщини та ін. Кращі спортсмени-біатлоністи тренуються під керівництвом відомих тренерів: І. М. Починка, Н. М. Бурика, Р. Д. Рудника, В. С. Паршукова, М. М. Сердюка, Ю. В. Дмитренка та ін. У національній збірній команді України з біатлону з 92-х спортсменів 24 представники Товариства «Колос». У сезоні 2016-2017 років виконано 1 – Майстер спорту міжнародного класу України (МСМКУ), 4 – Майстра спорту України (МСУ).

Лижні перегони культивуються в 11-ти обласних організаціях, налічується 19 відділень, де працює 38 тренерів та займається 735 спортсменів. Серед ФСТ України лижні перегони посіли друге місце згідно рейтингу сезону 2016-2017 років. Порівняно з минулими роками розвиток цього виду спорту погіршився, причиною якого є відміна консолідованого заліку. Кращі обласні організації ГО «ВФСТ «Колос» з розвитку лижних перегонів: Вінницька, Харківська, Сумська, Київська, Закарпатська. У національній збірній команді України з лижних перегонів взагалі 46 спортсменів, представники Товариства «Колос» – 18. Відмінно виступають спортсмени Олег Йолтуховський, Дарина Мазур, Костянтин Яременко, Олександр Челенко, Владислав Литвин, Юлія Тарасенко, Владислав Овсяніков та ін. Спортсмени тренуються під керівництвом кращих тренерів ВФСТ «Колос»: В. М. Овсяніков, О. І. Сичов, Ю. В. Йолтуховський, С. І. Харченко, М. М. Фастовець та інших. У сезоні 2016-2017 років виконано: 3 – Майстра спорту України (МСУ), 9 – Кандидатів майстру спорту України (КМСУ).

Один із найпопулярніших і видовищних видів спорту фрістайл у сезоні 2016-17 років посів в рейтингу 1 місце серед фізкультурно-спортивних товариств. Результати покращились у зв'язку з тим, що вдалим був виступ на чемпіонаті України з акробатики, де наші спортсмени набирали багато рейтингових очок. Такі спортсмени, як Олександр Окіпнюк, Георгіна Цап, Ірина Соловей, Юрій Коксінов, Олексій Шник, Владислав Моїсеєнко, Каріна Ширман Закарпатської обласної організації; Надія Мохнацька, Юлія Грейда, Тетяна Петрова, Сергій Чмель з Івано-Франківської обласної організації; Анастасія Новосад і Ольга Полюк з Рівненської обласної організації неодноразово виборювали призові місця на міжнародних та Всеукраїнських змаганнях. Кращі тренери видів спорту: С. Г. Легеза, О. І. Окіпнюк-Яремчук з Закарпатської обласної організації; С. В. Лисянський, Т. М. Железняк – Івано-Франківська обласна організація; Ю. В. Досов – Рівненська обласна організація та ін. У сезоні 2016-2017 років було виконано: 1 – МСУ, 4 – КМСУ.

Сноубординг посіяв 4 місце серед ФСТ України, результати наших спортсменів знизилися. Однією з причин є обмежене фінансування навчально-тренувальних зборів для підготовки наших спортсменів до Всеукраїнських та міжнародних змагань. Гострою проблемою залишається відкриття відділень в ДЮСШ обласних організаціях. Вдало виступали на міжнародних та Всеукраїнських змаганнях спортсмени-сноубордисти: Олександр Белінський, Григорій Лопушняк (м. Київ), Владислав Подкідишев, Катерина Плюта, Євгенія Зоря (Київська обл.) та ін. Найбільший внесок у залік Товариства здійснив тренер-викладач В.Я. Іванова. У сезоні 2016-2017 років виконано 2 – МСУ.

Гірськолижний спорт розвивається в Полтавській обласній організації і спортсмени посіли 4 місце серед ФСТ України. Найкращим спортсменом є Єлизавета Дяченко, а серед тренерів – О. П. Наводничая.

Усі спортсмени санного спорту представляють ГО «ВФСТ «Колос» в національній збірній України. Це представники Львівської та Тернопільської обласних організацій Товариства. Спортсмени Львівщини: Роман Захарків, Антон Дукач, Олена Стецьків, Олена Шхумова; Тернопільщини: Андрій Мандзій, Олександр Оболончик, вдало виступали впродовж сезону на Всеукраїнських та міжнародних змаганнях. Спортсмени тренуються під керівництвом найкращих тренерів; Т. В. Гарцула, В. С. Казмирук, О. Р. Жеребецький, І. Я. Баїк, А. С. Малищик, Н. В. Казмирук та ін. У сезоні 2016-2017 років з санного спорту Товариство посіло перше місце серед ФСТ, але зменшилася кількість рейтингових очок.

Фігурне катання розвивається тільки в Харківській обласній організації. Із фігурного катання кількість рейтингових очок збільшилось завдяки перспективній молодій парі Анастасії Побіженко та Дмитро Шарпару, а також танцювальній парі Анжеліки Юрченко та Володимира Белікова. Метою розвитку фігурного катання є розвиток резервного спорту. Кращим результатом сезону є вдалий виступ головної нашої танцювальної пари на чемпіонаті світу (15 місце), що дало змогу отримати ліцензію на Олімпійські ігри 2018 року. У національній збірній виступають шість представників Товариства. Серед ФСТ спортсмени ГО «ВФСТ «Колос» посіли 2 місце в Україні.

Шорт-трек також розвивається в Харківській обласній організації. У цьому сезоні кількість очок збільшилася, завдяки успішним виступам на міжнародних змаганнях та Чемпіонатах України. Найкращі спортсмени: Артем Хмілевський, Олександр Жолтоног, Владислав Неміро, Микита Неміро, Станіслав Омельченко, Юлія Кромідо, Марія Довгополова. Очки Товариство отримало завдяки професійній роботі тренера-викладача В. В. Сівака, який працює на громадських засадах, та тренера-викладача Ю. В. Вашкевич. Високі результати молодіжної команди дають надію успішним виступам на міжнародній арені в майбутньому, які впритул підтягуються до основної збірної, насамперед спортсмени: Микита Неміро, Анатолій Волков, Антон Кондратьєв, Яків Шуляк, Вікторія Червенко. У сезоні 2016-2017 років виконано 2 – Майстра спорту України.

Визначені кращі обласні організації по видах спорту ГО «ВФСТ «Колос» із зимових олімпійських видів спорту упродовж сезону 2016-2017 років, (таблиця 2).

Таблиця 2 – Кращі обласні організації

№п/п	Вид спорту	Місця	Області
1	біатлон	2	Тернопільська, Чернігівська
2	гірськолижний	4	Полтавська
3	лижні перегони	2	Вінницька, Київська, Харківська, Сумська
4	фігурне катання	2	Харківська
5	сноубординг	4	Київська
6	фрістайл	1	Івано-Франківська, Рівненська, Закарпатська
7	шорт -трек	2	Харківська
8	санний спорт	1	Львівська, Тернопільська

За підсумками виступів спортсменів ГО «ВФСТ «Колос» з олімпійських зимових видів спорту серед фізкультурно-спортивних товариств України сезону в період з 01.05.2016 р. по 30.04.2017р., Громадська організація «Всеукраїнське фізкультурно-спортивне товариство «Колос» із зимових видів спорту посіло друге місце. Підрастає талановита молодь в таких областях, як Київська, Вінницька, Сумська, Харківська, Хмельницька. Для запобігання відтоку спортсменів вищої кваліфікації необхідно переглянути підходи до системи їх заохочення, що виправдано з огляду на те, що існуюча і постійно зростаюча конкуренція в боротьбі за перемогу на змаганнях вищого рівня, політичне значення таких перемог для Товариства і нашої країни загалом та досягнення їх на межі людських можливостей вимагають від спортсменів та тренерів кропіткої роботи з великими обсягами навантажень протягом багатьох років. Відтепер мотивація і відповідні заохочення стимулюватимуть їх на самовіддану працю для досягнення високих спортивних результатів, що частково компенсує їм відмову від життєвих розваг, відпочинку, сім'ї та інших витрат під час багаторічних тренувальних навантажень та власних витрат в участі в змаганнях.

ВИСНОВКИ

Існуюча система підготовки спортсменів повинна бути орієнтована на досягнення максимального рівня функціональних можливостей та їх реалізацію в головних змаганнях сезону. Стримувальним фактором у роботі тренерів є нестача спортивних споруд та їх невідповідність сучасним вимогам, відсутність спеціального інвентарю та обладнання. Необхідно поліпшувати матеріально-технічне забезпечення, будувати спортивні об'єкти з сучасним обладнанням, проводити спеціальні заходи щодо підвищення кваліфікації тренерів, поліпшувати медико-біологічне та науково-методичне обслуговування спортсменів, психологічне, інформаційне забезпечення підготовки спортсменів, упроваджувати в практику підготовки спортсменів високої кваліфікації передові технології.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку і залученні до спорту талановитої молоді на селі та утвердженню авторитету України серед країн світового співтовариства через спортивні досягнення видатних спортсменів у світовому спортивному русі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вареник О. Н. Социально-экономические проблемы детско-юношеского спорта в Украине. Олимпийский спорт и спорт для всех. Київ, 2005. С. 46.
2. Гуськов С. И., Платонов В. Н., Мичуда Ю. П. Экономические основы олимпийского спорта. Энциклопедия олимпийского спорта. Том 2. Часть 4. Київ: Олимпийская литература, 2004. С. 388–426.
3. Мичуда Ю. П. Проблеми вдосконалення механізму державного управління сферою фізичної культури і спорту в Україні. *Збірник наукових праць Волинського державного університету*. Т.1. Луцьк, 2002. С. 26–28.
4. Панченко В. Ф., Апайчев О. В., Самоленко Т. В. Проблеми розвитку фізичної культури і спорту об'єднаних територіальних громадах сіл і селищ в умовах децентралізації влади (Соціальний аспект) *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Збірник наукових праць. Вип. 3(22). Вінниця: Планер, 2017. С. 654–659.
5. URL: <http://ukrkolos.vn.ua/pro-nas/istoriya-tovaristva/>; <http://ukrkolos.vn.ua/pro-nas/statut/>.
6. URL: <http://newlife.rv.ua/9-cat-all/2974-rozvytok-sportu-na-seli-turbota-pro-zdorov-ia-hromady.html>.

СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ – УПРАВЛІННЯ СПОРТОМ В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ

Борисова О.В., Петрушевський Є.І.

*02000, Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, Україна*

uhf15@ukr.net

Спорт у сучасному житті суспільства і держави – це абсолютно особливий світ з його суспільними цінностями і власними правилами. Спорт вже давно виступає як культурний феномен, є вагомим соціальною і розвинутою діяльністю, важливим засобом збереження і розвитку європейської особистої ідентичності. Невдалий виступ олімпійської збірної команди України на Іграх XXXI Олімпіади у Ріо-де-Жанейро 2016р., невиконання планових показників, передбачених Концепцією підготовки спортсменів, свідчить про наявність кризового стану в українському спорті та необхідність системних дій щодо вирішення зазначених питань. Державні інтереси потребують невідкладного вживання ефективних заходів для вирішення не лише суто спортивної, а соціально значущої проблеми забезпечення розвитку спорту в Україні з урахуванням національних традицій та сучасних тенденцій. Аналіз змін, що відбуваються в умовах глобалізації спорту, у міжнародному олімпійському русі, а також вивчення тенденцій розвитку системи організації та управління спортом у світі, та сучасного стану спорту в Україні обумовило вибір теми дослідження. Згідно стратегією Президента та Кабінету Міністрів України, спрямовану на виконання Угоди про Асоціацію України з Європейським союзом та реформування усіх галузей життя держави відповідно до європейських стандартів. Спорт як важливий соціальний феномен пронизує всі рівні сучасного соціуму, надаючи широкий вплив на основні сфери життєдіяльності суспільства. Отже, зрозуміло, що в галузі фізичного виховання та спорту України давно виникла реформування. Основна мета реформи спорту України – це створення відповідних нормативно-правових, соціально-економічних і організаційних умов, які сприятимуть не лише удосконаленню організаційно-управлінської системи вітчизняного спорту до відповідності стандартів провідних країн світу, належному рівню охоплення дітей заняттями спортом, а й забезпечить механізм відбору та підготовки обдарованих осіб для спорту вищих досягнень.

Ключові слова: система організації та управління спортом, фізичне виховання та спорт України, спорт вищих досягнень, глобалізація.

THE SYSTEM OF ORGANIZATION MANAGEMENT OF SPORTS IN UKRAINE: PROBLEMS, PROSPECTS

Borisova O., Petrushevskiy E.

*02000, National University of Physical Education and Sport of Ukraine,
Fizkultury str., 1, Ukraine*

uhf15@ukr.net

Sport in the modern life of a society and a state is an absolutely special world with its social values and its own rules. Sport has long been a cultural phenomenon, it is a significant social and developed activity, an important means of preserving and developing European personal identity. The failure of the Olympic team of Ukraine on the Games of the XXII Olympiad in Rio de Janeiro in 2016, the failure to meet the planned targets provided for by the Athletes Concept, indicates the existence of a crisis situation in Ukrainian sports and the need for systematic action to address these issues. Public interests require the urgent use of effective measures to resolve not only purely sports but also socially significant problems of ensuring the development of sport in Ukraine, taking into account national traditions and current trends. The analysis of the changes taking place in the conditions of globalization of sport in the international Olympic movement, as well as the study of trends in the development of the organization of sport management in the world, and the current state of sport in Ukraine, led to the choice of the topic of research. According to the strategy of the President and the Cabinet of Ministers of Ukraine, aimed at implementing the Agreement on the Association of Ukraine with the European Union and reforming all sectors of the state's life in accordance with European standards. Sport as an important social phenomenon penetrates all levels of modern society, exerting a wide influence on the main spheres of society's life. It is clear from this that in the field of physical education and sports of Ukraine there has long been a reform. The main goal of the sport reform in Ukraine is to create appropriate regulatory, socio-economic and organizational conditions that will promote not only the improvement of the organizational-management system of domestic sports to the standards of the leading countries of the world, the appropriate level of coverage of children by sports, but also will provide a mechanism of selection and training gifted individuals for the sport of higher achievements.

Key words: reforming, system of physical education and sport of Ukraine, sport of higher achievements, globalization.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

На етапі сучасного стану спорту України виявлені основні проблеми, що потребують вирішення при проведенні реформування, а саме:

- відсутність на рівні національного законодавства, зокрема в законодавстві України, адекватного нормативного правового регулювання гарантії принципу автономності спорту;
- низька комунікабельність взаємодії між суб'єктами управління спортом, або наднизький ступінь такої взаємодії є наслідком відсутності неодмінних вимог щодо організації спортивного руху на умовах обов'язкового членства у спортивних федераціях з метою провадження змагальної діяльності з виду спорту;
- недостатньо ефективний підхід у питанні розподілу та використання фінансових ресурсів, що надходять у сферу спорту вищих досягнень призводить до того, що державні кошти витрачаються за нечітко сформульованих громадських замовлень, без чітких формувань цілей та очікуваних обґрунтованих соціальних та економічних результатів такого фінансування.

Сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою і спортом. Інтенсивно розвиваються процеси інтеграції фізичної культури і спорту в економіку, культуру, охорону здоров'я, релігію, екологію та інші види соціального життя. Від осмислення суспільних аспектів проблеми співвіднесення соціальної практики, спорту і способу життя людей залежить багато чого в житті суспільства.

Багато відомих фахівців вивчали проблеми функціонування й розвитку спорту України [О. Борисова, 2013, С. Бубка, 2017, Ю. Мічуда, 2007, Платонов 2017]. Практично всі публікації присвячені проведенню сучасної й ефективної реформи в галузі фізичної культури та спорту України. Основною метою регенерації спорту є підвищення ролі та статусу національних спортивних федерацій як центрів управління, носіїв правил, регламентів та стандартів у відповідній сфері.

Надмірна участь держави єдиного суб'єкта управління, не надає ефективного розвитку спорту в Україні (за даними Ст. 5, Закону України «Про фізичну культуру і спорт», вказано, що в країні спортом повинна керувати держава). Тому питання про приведення фізичної культури і спорту України до стандартів і вимог провідних країн світу та Європи (США, Канада, Німеччина, Франція, Великобританія та інші), стає надзвичайно актуальним.

Під час нашого дослідження зумовлені не вирішені раніше частини загальної проблеми:

- визначення ролі та місця держави в системі спорту;
- законодавчо закріплення й визнання спорту діяльністю, яка за своїм змістом та формою є автономною (автономія спорту), на принципі рекомендації Комітету Міністрів Ради Європи № СМ /Res (2011) від 02.02.2011, державам членом Європейського союзу "Про принципі автономністю спорту в Європі".
- недостатня ефективність механізму перехідного періоду, при якому реформування відбуватиметься зі збереженням або подальшим збільшенням обсягів фінансування, обумовленим забезпеченням позитивних результатів у сфері соціальних, економічних наслідків;
- відсутність законодавчої бази щодо забезпечення розвитку громадянського суспільства в Україні;
- розмитість функцій керівних структур спортом (державна, спортивні федерації з видів спорту, органи місцевого самоврядування, клуби, організатори спортивної роботи в навчальних закладах);

- необхідність реформування галузі, створення нормативно-правових і організаційних умов для вдосконалення організаційно-управлінської системи спорту України за світовими стандартами.

Незважаючи на наявність наукових досліджень, у яких розглянуто сучасні підходи до реформування спорту України, цей напрям не є достатньо вивченим та зумовлює актуальність дослідження.

ЗВ'ЯЗОК АВТОРСЬКОГО ДОРОБКУ ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ТА ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Робота виконана згідно з Планом науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016-2020 рр. за темою 2.20 «Удосконалення змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у спортивних іграх» (номер державної реєстрації 0116U001627).

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – обґрунтування напрям реформування системи функціонування спорту вищих досягнень України.

Об'єкт дослідження – організаційно-управлінська система спорту вищих досягнень України.

Предмет дослідження – механізм функціонування системи спорту вищих досягнень України.

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

1. Здійснити системний аналіз наукових праць вітчизняних і зарубіжних дослідників, нормативно-правової бази.
2. Дослідити загальні тенденції розвитку та функціонування галузі фізичної культури і спорту України.

Для вирішення завдань дослідження використані наступні **методи**:

- аналіз наукової літератури і нормативно-правових документів;
- системний аналіз;
- методи порівняння та аналогії;
- методи математичної статистики.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

В умовах становлення України як самостійної правової європейської держави актуальним є вирішення питання управління соціальними процесами. Проведення змістовних та ефективних реформ є актуальним як ніколи. Це стосується всіх рівнів сучасного життя та діяльності людини. Безумовно, цей процес не може залишити поза увагою й спорт України.

Наша держава на Олімпійських іграх окремою командою вперше долучилась у 1994 році на зимових Іграх в Ліллекхаммері, і, з тих пір, бере участь у всіх літніх і зимових Іграх. За роки існування вона завоювала 116 медалей на літніх Іграх і 7 – на зимових. Починаючи з літніх Олімпіад 2008–2016 рр., наочно можна спостерігати падіння спортивних результатів. Отже, у медальному заліку літніх Олімпійських іграх засвідчено таке:

- м. Пекін (КНР) – 2008 р.: золото – 7, срібло – 5, бронза – 15, всього – 27 медалей;
- м. Лондон (Сполучене Королівство Великої Британії та Північної Ірландії) – 2012 р.: золото – 6, срібло – 5, бронза – 9, усього – 20 медалей;
- м. Ріо-де-Жанейро (Бразилія) – 2016 р., золото – 2, срібло – 5, бронза – 4, всього – 11 медалей.

Такі показники свідчать про наявність кризового стану системи організації й управління в українському спорті та потребує суттєвих нагальних змін. Зазначене стосується й спортивних ігор, які останніми роками опинилися під інтенсивним впливом зовнішніх (насамперед, професіоналізації і комерціалізації олімпійського спорту) і внутрішніх (соціально-політичних, економічних, організаційно-правових) чинників на систему організації та управління [В.М. Платонов, 1994–2016; С.І. Гуськов, 1994–2000; Ю.П. Мічуда, 1997–2015; О.В. Борисова 2000–2016].

Реформування системи управління спорту України і створення належних нормативно-правових, соціально-економічних і організаційних умов сприятиме не лише вдосконаленню організаційно-управлінської системи фізичного виховання та спорту відповідно до світових стандартів, пристойному рівню охоплення дітей заняттями спортом, а й забезпечить якісний механізм відбору та підготовки обдарованих осіб для спорту вищих досягнень.

Одними із головних надзвичайно важливих завдань реформи є визначення функцій держави у сфері фізичного виховання та спорту; формування свідомих, суспільно активних громадян, здатних забезпечити економічне зростання й спортивний потенціал країни; розподіл повноважень між державою й спортивною федерацією, чітке розмежування між «замовником» і «відповідальним виконавцем». Немає ефективної взаємодії, діяльність відповідальних організації не взаємодоповнюють та часто суперечать одна одній. Причому необхідно законодавчо закріпити права спортивних федерацій на здійснення всього обсягу повноважень.

Принцип автономності (автономії) спорту від публічної влади є одним із найважливіших принципів, на яких побудована вся сфера спорту. І цей принцип повинен отримати нове звучання в контексті глобалізації спорту. Зміст автономності спорту досить розгорнуто сформульовано в Рекомендації Комітету міністрів Ради Європи № СМ / Res (2011) 3 від 02.02.2011 державам-членам ЄС «Про принципі автономності спорту в Європі»: «Автономність спорту знаходить в національній правовій базі, на європейському та міжнародному рівнях гарантії можливостей для неурядових некомерційних спортивних організацій:

- вільно створювати, змінювати й інтерпретувати "правила" свого виду спорту без зайвого політичного або економічного впливу;
- отримувати адекватне фінансування з державних або інших джерел без виникнення у зв'язку з цим невідповідних зобов'язань;
- реалізовувати за рахунок своїх коштів свої цілі і обрану діяльність без сильних зовнішніх обмежень;
- співпрацювати з органами влади з метою вдосконалення законодавчої бази для уникнення правової невизначеності, для здійснення свого внеску в консультаціях з урядом в розвиток нормативного забезпечення в галузі спорту (норми про конкуренцію або норми, застосовні до неурядових некомерційних організацій) для законного і пропорційного досягнення цих цілей» [Про принципі автономності спорту в Європі, 2011].

Проблеми управління сферою спорту, а також їх правове регулювання розглянуто в наукових працях багатьох українських фахівців [О. Алікової, О.Борисова С. Вавренюк, В. Гузар, М. Дудчак, М.Котенко, В.Платонов]. Останнім часом публікуються багато наукових досліджень щодо системи управління спортом України, вказується на застарілі форми існування й не відповідність реаліям сучасності, засвідчуються негативні результати і наголошуються на своєчасні ґрунтовні оперативні зміни.

Аналіз результатів національних збірних України з командних ігрових видів спорту (наприклад – відсутність на Іграх Олімпіади, починаючи з Пекіну – 2008 р.) вказує, що такий від'ємний процес не може бути випадковим, а є результатом системної кризи. Сумна статистика в сфері масового спорту і здоров'я нації констатувала, що до занять спортом в

Україні залучено лише 13,5% населення (для порівняння: у скандинавських країнах – 85%), наша країна займає 99-е місце у світі за рівнем здоров'я населення і 150-е – за тривалістю життя.

Хоча існують різні видання щодо недостатності фінансування спортивної сфери з боку влади, але насправді це цілком не так. Держава виділяє на спорт чималі кошти. Так, у 2018 році, через держбюджет, місцеві бюджети та інші джерела (бюджети відомств) на розвиток фізичної культури і спорту планується направити 5,7 млрд грн. Бюджет Міністерства молоді і спорту складе понад 2 млрд грн, причому понад 1 млрд грн призначені на спорт вищих досягнень. Загалом спортивний фінансовий оборот України оцінюють у 7-8 млрд грн (!) – сумарно цілком гідна цифра. Але одразу виникає проблема не в кількості виділених державою фінансових коштів, а в неефективній роботі в системі спорту України в сучасних умовах, за якої проглядається відсутність прогресу в розвитку спорту. Україна досі зберігає радянську систему, де всіма питаннями розвитку фізичного виховання та спорту керує держава. Але Радянський Союз створював спортивну систему під свою ідеологію, основу якої становили сировинні та низькотехнологічні галузі, що істотно знижувало потенціал розвитку України як конкурентоспроможної держави і планувало відповідну економіку. Слушним є те, що в умовах демократії і ринкової економіки, глобалізації світу ця система не працює.

Держава не отримує в повному обсязі віддачу у вигляді спортивних досягнень, рівня здоров'я і якості життя нації. У спортивних федераціях відсутні повноваження, існує дефіцит коштів і наявні законодавчі обмеження. Спонсори та меценати обмежені законами, які заохочували їх діяльність. У керівників спортивних установ бракує можливості належним чином утримувати й підтримувати об'єкти інфраструктури.

Згідно із законом України «Про Фізичну культуру та спорт» форма правління спортом є державна. Основні функції держави полягають у такому: затвердження правил видів спорту; затвердження регламентів проведення змагань; затвердження стандартів об'єктів спортивної інфраструктури; організація та проведення змагань; управління збірними командами; працевлаштування тренерів та спортсменів до Міністерства молоді та спорту України. Хоча спортивна федерація є інструментом, який забезпечує управління спортом з боку держави, яка не має чітко визначених державою повноважень, щодо управління видом спорту. Взаємозв'язок між державою та федерацією зараз ґрунтується лише на таких засадах: конкурсний відбір; надання статусу національної; відсутність чіткого регламенту делегування повноважень; делегування тих повноважень, які природньо належать національним спортивним федераціям [стаття 20 закону України «Про фізичну культуру та спорт»]. Тому спортивна федерація має стати центром управління видом спорту, що передбачає визнання прав спортивної федерації у сфері фізичного виховання і спорту, а також законодавче втілення цього принципу. Відповідно, необхідно законодавчо закріпити принципи діяльності спортивної федерації як носія правил та управління і розвитку відповідного виду спорту.

Згідно зі Статтею 3 Спортивний рух, Спортивної хартії Європи чітко зазначені основні принципи взаємодії між державою та спортивними федераціями – «Роль державних органів полягає насамперед у підтримці спортивного руху. Отже, тісна кооперація з неурядовими спортивними організаціями сприяє здійсненню цілей цієї Хартії, включаючи створення структур з розвитку і координації в сфері спорту» [Спортивна хартія Європи, 1992]. Як зазначає Хосе Луїш Арно, «спортивні федерації повинні залишатися гарантом єдності і повинні відігравати центральну роль в забезпеченні солідарності між різними рівнями спортивної практики. У контексті європейської системи спорту це означає, що для ефективного виконання загальноєвропейськими і національними спортивними федераціями своїх функцій ці спортивні федерації повинні залишатися незалежними, а їх нормативна автономність повинна визнаватися і поважатися. Це також означає, що зазначені організації повинні користуватися необхідною свободою дій для реалізації своїх цілей» [Independent European Sport Review 2006].

В умовах глобалізації спорту до основних функцій спортивної федерації з управління видом спорту повинні відноситися:

- управління та розвиток видом (видами) спорту;
- прийняття (затвердження) правил проведення змагань, правил виду спорту, правил дисциплінарної відповідальності в сфері змагальної діяльності, правил функціонування спортивної інфраструктури;
- організація та проведення змагань;
- управління збірною командою країни;
- підготовка спортсменів до участі в змагальній діяльності;
- діяльність у сфері профілактики та боротьби з допінгом у спорті;
- сертифікація спортивних споруд як об'єктів, придатних для проведення спортивних змагань з відповідного виду (видів) спорту тощо.

Насамперед держава повинна стати ефективним інвестором у сфері фізичного виховання та спорту.

ВИСНОВКИ

Виявлені недоліки системи функціонування спортом в Україні. Установлено, що система управління спортом вищих досягнень України потребує реформування. В умовах глобалізації спорту необхідно провести зміни в системі управління сфери фізичного виховання та спорту, де сучасна система управління спорту повинна забезпечити перехід від державного управління спортом до підтримки та сприяння спорту з боку держави та органів місцевого самоврядування.

Реформа сфери фізичного виховання та спорту на рівні спортивних федерацій повинна забезпечити якісне, системне підвищення ролі та статусу спортивних федерацій національного рівня як центрів управління відповідними видами спорту, носіїв правил, регламентів та стандартів у сфері спорту.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Дослідження надає виразні напрям реформи спорту вищих досягнень України шляхом упровадження європейської моделі та чітко визначає, що в умовах глобалізації спорту сфера фізичної культури і спорту покликана вирішувати багато соціально-економічних питань. Це, насамперед, об'єднання суспільства, досягнення фізичної та духовної досконалості, відволікання молоді від згубних звичок, профілактика захворювань, підвищення якості життя і її тривалості, автономність спортивних федерацій, визначення принципів пріоритетності видів спорту, вдосконалення національного антидопінгового законодавства. Тому, володіючи незаперечною соціальною значимістю, спорт буде формувати патріотичні почуття в громадян та позитивний імідж держави у світовому співтоваристві, стане сферою активного міжнародного співробітництва та підвищеної уваги з боку держави.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алікова О.М. Організаційно-правові форми діяльності державних органів у сфері фізичної культури і спорту. Актуальні проблеми держави і права: зб.наук. пр. 2005. Вип. 25. С. 210–214.
2. Бубка С.Н., Платонов В.Н. Менеджмент підготовки спортсменів к Олімпійским играм. Київ: Олимп. лит. 2017. 480 с.
3. Гасюк І.Л. Механізми державного управління фізичною культурою та спортом в Україні: автореф. дис.... д-ра наук з держ. упр.: 25.00.02; Нац. акад. держ. Упр. при Президентові України. Київ, 2013. 39 с.
4. Имас Є.В., Борисова О.В. Профессиональный теннис: проблемы и перспективы развития. Київ: Центр учебной литературы, 2016. 317 с.

5. Котенко М.П. Законодавче та нормативно-правове забезпечення розвитку спорту вищих досягнень в Україні. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: зб. наук.пр. Київ: Наук. світ, 2003. С. 12–17.
6. Кузьменко О.О. Реалізація державної програми у сфері фізичної культури і спорту. Наук. вісн. молодих вчених. 2010. Вип.1(1). С. 225–229.
7. Мальцева Т. М., Любієва В. А., Чала О. I. Current state of material and technical support of the physical culture and sports industry in Ukraine and its prospects for change. Health, sport, rehabilitation. 2017. Т. 3. №. 2. С. 44–49.
8. Платонов В.Н. Професіоналізація олімпійського спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. №1. С. 3-8.
9. Нормативно-правове та організаційно-управлінське забезпечення розвитку фізичної культури і спорту України / В.П. Корж, М.В. Дудчак, О. К. Артем'єв [та ін.]. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*: зб.наук.пр. 2006. №10. С. 4–12.
10. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24 груд.1993 р. №3808-XII. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
11. Трубіна М.В. Особливості правового регулювання фізичної культури і спорту в Україні. Фінансове право: що кварт. наук. журн. 2011. №2(16). С. 31–34.
12. України, К.М. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, 2017. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/592-2009-p>.
13. Червона С.П. Підготовка тренерів-викладачів спортивних команд до управлінської діяльності. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2018. Т. 2. С. 75–78.
14. Chappelet J.-L. L'autonomie du sport en Europe [Автономність спорту в Європі]. Strasbourg: Editions du Conseil de l'Europe, 2010. 113 p. P. 11.
15. Speech from the IOC President, Jacques Rogge / First World Olympic Sport Convention, Acapulco, 23.10.2010 // http://www.olympic.org/Documents/Conferences_Forum_and_Events/2010-ACNO-Acapulco/ANOC2010-First-World-Olympic-SportConvention-Acapulco-eng-final-2010.pdf.

УДК 796.011.1(73)

ОСОБЛИВОСТІ АМЕРИКАНСЬКОЇ МОДЕЛІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Гальченко Л.В., Бессарабова О.В., Попок О.С.

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

liagal@ukr.net

На основі теоретичного аналізу літературних джерел і матеріалів спеціалізованих періодичних видань визначені особливості американської моделі розвитку фізичної культури і спорту. Проаналізовано організаційну модель управління сферою фізичної культури і спорту в США. Визначено, що для американської моделі характерна відсутність прямої підтримки спорту з бюджету і наявність великої кількості податкових пільг і кредитування, часткове або повне звільнення від сплати податкових зборів, надання субсидій і субвенцій, а також передача значних повноважень та бюджетів від державних органів органам місцевого самоврядування різних напрямів фізкультурно-спортивної діяльності («масовий спорт», «спорт вищих досягнень» і «професійний спорт»). Значна роль у системі управління фізичною культурою і спортом відводиться громадським організаціям і спортивним конфедераціям. Зазначено, що у сфері спорту у США відбувається явне зміщення принципів

управління в бік європейської моделі. Наведено, що відповідальність за підтримку «спорту для всіх» в США покладено в основному на «спортивні ради» (комісії), які діють як приватні (недержавні), неприбуткові організації та підтримують масовий спорт у різних формах. Основні функції з управління аматорським «спортом вищих досягнень» виконують різні, незалежні громадські організації (USOC, NCAA, AAU). Професійний спорт розглядається як особлива сфера бізнесу й розвивається професійними спортивними лігами, асоціаціями, спілками, а також клубами-командами.

Ключові слова: модель, США, фізична культура і спорт, спорт для всіх.

FEATURES OF THE AMERICAN MODEL OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Galchenko L., Bessarabova O., Popok O.

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

liagal@ukr.net

On the basis of a theoretical analysis of literary sources and materials of specialized periodicals, the features of the American model of the development of physical culture and sports are determined. The organizational model of management of the sphere of physical culture and sport in the USA is analyzed. It is determined that the American model is characterized by the lack of direct support of sports from the budget and the availability of a large number of tax breaks and lending, partial or full exemption from payment of taxes, subsidies and subsidies, as well as the transfer of significant powers and budgets from state authorities to local governments of different directions of sports and sports activities («mass sports», «sports of higher achievements» and «professional sports»). A significant role in the management of physical culture and sports is assigned to public organizations and sports confederations. Note that in the field of sports in the United States there is a clear shift of management principles towards the European model. It is shown that the responsibility for maintaining «Sport for All» in the United States lies primarily with the «sports councils», which act as private, non-profit organizations and support mass sports in various forms. The main functions of managing amateur «sports of the highest achievements» are performed by different, independent public organizations (USOC, NCAA, AAU). Professional sport is considered as a special sphere of business and is developing by professional sports leagues, associations, unions, and also clubs-teams.

Key words: model, USA, physical culture and sport, sport for all.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Розвиток національної сфери фізичної культури та спорту повинне відповідати сучасним інтеграційним процесам, що забезпечить Україні подальше інтегрування в європейський і світовий спортивний простір, тому вона повинна пристосовувати модель організації фізичної культури та спорту до реалій зарубіжних розвинутих країн з увагою до своїх особливостей. І зараз стає актуальним розгляд прогресивного зарубіжного досвіду, що й зумовило вибір теми публікації.

ФОРМУЛЮВАННЯ МЕТИ І ЗАВДАНЬ ДОСЛІДЖЕННЯ

Метою статті є аналіз наукових досліджень фахівців стосовно особливостей американської моделі розвитку фізичної культури і спорту.

Завдання дослідження: вивчити прогресивний досвід розвитку фізичної культури і спорту у США для формування механізму вирішення сучасних проблем розвитку спорту в Україні. *Методом* дослідження в статті є аналіз статей у спеціалізованих періодичних виданнях.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Теоретичним підґрунтям статті є праці таких науковців, як А.М. Журба [6], А.Ю. Сергєєва [12], які обґрунтували зарубіжний досвід державного регулювання сфери фізичної культури і спорту А.Г. Ковальчук та Г.П. Грібан [7] розглядали фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах США, Ю.С. Сорокіна, Д.О. Чернишова [13] проаналізували сучасні проблеми функціонування системи фізичної культури і спорту у ВНЗ України шляхом її аналізу в країнах зарубіжжя, О.Е. Халалєєва [14] дослідили міжнародний досвід організації студентського спорту.

Традиційно більшістю фахівців фізкультурно-спортивної галузі головним критерієм виділення тієї або іншої моделі розглядається ступінь участі держави в управлінні й фінансуванні галузі. Відповідно до цього виділяють три основні моделі управління: американську, європейську та пострадянську.

Порівняльний аналіз зарубіжного досвіду управління сферою фізичної культури і спорту передбачає виділення певних складових. На думку А.М. Журби, основними можуть бути: організаційна модель управління; особливості нормативно-правового регулювання; ресурсне забезпечення.

Як указує Н.О. Богаревіч, для американської моделі характерна відсутність прямої підтримки спорту з бюджету і наявність великої кількості податкових пільг для приватного сектора, а також свій підхід до розвитку професійного спорту – комерційно-спортивний. Його основу становить прагнення до максимальних доходів, при цьому професійний спорт розглядається як особлива сфера бізнесу [3, с. 100].

Розглядаючи управління сферою фізичної культури та спорту США, С.І. Гуськов [5] зазначає, що традиційним принципом американської системи управління спортом є незначний ступінь державного втручання і децентралізація управлінських функцій відносно різних напрямів фізкультурно-спортивної діяльності («спорт для всіх», «спорт вищих досягнень» і «професійний спорт»), а також і у межах кожного з напрямів. Відповідальність за підтримку «спорту для всіх» в США покладено в основному на «спортивні ради» (комісії), які діють як приватні (недержавні), неприбуткові організації та підтримують масовий спорт у різних формах. Зазвичай вони є консультативними органами муніципальної влади. Головним завданням цих рад є підтримка функціонування всіх існуючих у містах спортивних організацій, клубів, команд, а також проведення спортивних змагань. Всю свою діяльність «спортивні ради» здійснюють на основі договорів, в тому числі і з міською владою.

В.М. Курицин зазначає, що органи місцевого самоврядування беруть активну участь у розвитку фізичної культури і спорту в межах муніципальних утворень: в популяризації масової фізичної культури, проведенні спортивних змагань, будівництві спортивних споруд та ін. При цьому слід зазначити, що в США «міське самоврядування відноситься до компетенції штатів. Система його органів визначається в кожному штаті самостійно на основі Конституції штату і відповідно до встановленої в кожному штаті адміністративно-територіальної системи» [8, с. 85].

Що стосується державного регулювання фізкультурно-спортивної діяльності в США, то воно, в основному, обмежується законотворчістю. У деяких виданнях, присвячених питанням спортивного менеджменту, йдеться про те, що спорт у США повністю незалежний від держави, однак аналіз сучасних зарубіжних джерел дозволяє зробити висновок, що ці заяви не повною мірою відповідають дійсності. Так, не беручи участі безпосередньо в управлінні фізкультурно-спортивною діяльністю, американський уряд в особі органів управління на рівні окремих штатів і муніципальних утворень проводить політику непрямого регулювання і стимулювання розвитку спорту в країні через прийняття окремих законодавчих актів (що сприяють розвитку спонсорської діяльності та соціально-відповідального бізнесу, спортивним теле- і радіотрансляціям, надання державної спортивної інфраструктури в оренду професійним клубам). Крім того, в деяких випадках уряд США надає пряму фінансову підтримку національній олімпійській команді. Необхідно зазначити, що в останні роки непряме регулювання державою економічних процесів (зокрема й у сфері спорту) в США набуває все більш масштабного характеру. Більше того, зараз вже можна говорити про це явище як про стійку тенденцію, у результаті якої у сфері спорту в США відбувається явне зміщення принципів управління в бік європейської моделі [5].

Аналізуючи загальні положення спортивного законодавства, П.А. Рожков [11] відзначає підходи і механізми їх реалізації в різних країнах, зокрема, у США традиційно держава здійснює опосередковане нормативно-правове регулювання, яке полягає в прийнятті окремих законів, які сприяють розвитку соціальної сфери фізичної культури і спорту (наприклад, «Закон про трансляції спортивних змагань національними телекомпаніями» (1961, 1972, 1984, 1993 рр.), а також у використанні механізмів податкової політики – часткове ослаблення податкових режимів. Прикладом є звільнення Олімпійського комітету США від оподаткування. Уперше це сталося в 1933 р., коли Конгрес США звільнив від оподаткування прибуток, отриманий від проведення Олімпіади (Лос-Анджелес 1932).

Згодом, починаючи з 1950 р., USOK був повністю звільнений від необхідності сплати податки. Важливим елементом американського законодавства є регулювання трудових та економічних відносин у професійному спорті.

Президентська Рада з фізичної підготовки і спорту у США сприяє розповсюдженню в країні руху «Спорт для всіх». За останні 25 років країною прокотився шквал «оздоровчих бумів», які спричинили активізацію оздоровчого бізнесу. Президентська рада є координаційним центром, який скеровує діяльність навчальних закладів, клубів, центрів активного відпочинку, підприємств, популяризує спортивно-оздоровчу роботу серед населення.

Окрім Президентської Ради, за спортивно-оздоровчу роботу відповідають: державні департаменти освіти, парки, державна агенція активного відпочинку при департаменті внутрішніх справ, державна агенція охорони здоров'я та ін. Працюють також понад 30 напівдержавних організацій, які здійснюють керівництво спортивно-оздоровчою діяльністю: асоціації, союзи, об'єднання.

У США поширені комерційні оздоровчі програми, які впроваджують понад 13 тис. приватних спортивних клубів і товариств. Вони існують за рахунок членських внесків (від 30 доларів і вище). Щороку в США видається близько видів 1200 книг з фізичного оздоровлення і понад 300 спортивних журналів.

Халалієва О.Є. зазначає, що актуальна також підтримка дитячо-юнацького спорту та оздоровчого руху з місцевих бюджетів. В Америці 95% витрат на спорт, включаючи медичне обслуговування, беруть на себе приватні компанії. Однак середній рівень доходів населення, яке забезпечує подальшу окупність проектів, таких як чемпіонати професійних ліг, у США високий. В Америці існує практика пільгового оподаткування і кредитування, часткове або повне звільнення від сплати податкових зборів, надання субсидій і субвенцій. Як приклад: звільнення від оподаткування надходить до спортивної організації спорядження і обладнання, а також внески і пожертвування різних підприємств.

Загалом американська, як зазначає С.І. Братановський [4, с. 31] (зокрема мова йдеться і про Канаду), модель адміністрування спортивної галузю є «децентралізованою, відчуває більший вплив горизонтальних (місцевих) структур, ніж управлінський вплив з центру».

Основні функції з управління аматорським «спортом вищих досягнень», як зазначає М.А. Журба виконують різні, незалежні одна від одної громадські організації. Найважливішу роль в цій системі відіграє: Олімпійський комітет США (United States Olympic Committee (USOC)), Національна асоціація студентського спорту (The National Collegiate Athletic Association (NCAA)), а також Аматорський спортивний союз (Amateur Athletic Union (AAU)).

Олімпійський комітет США є найвпливовішою організацією, яка здійснює фінансову та організаційну координацію аматорського спорту в США. До його структури входять представники олімпійських комітетів усіх штатів, національні федерації з видів спорту (понад 40), а також національні спортивні організації. Діяльність USOC характеризується високою мірою прозорості. Це виражається в публікації щорічних звітів, що містять інформацію як про здійснені організаційні заходи та нові результати роботи, так і про засоби їх досягнення (зокрема фінансові і правові). Кожен щорічний звіт містить незалежний аудиторський висновок, який складається із консолідованих фінансових звітів за всією діяльністю USOC, звітів про прибутки та збитки. Якщо говорити про фінансування спортсменів США на Олімпійських іграх, то вони вирушають на ігри за рахунок коштів, що надійшли від приватних осіб або окремих фірм.

Не менш значущою організацією в системі аматорського спорту США є Національна асоціація студентського спорту, значення якої зумовлено тим, що спортсмени-студенти є домінуючою групою в загальній кількості учасників спорту вищих досягнень США. Згідно з останніми звітами їх кількість у загальній частці становить понад 70 %.

Так само в сфері аматорського спорту в США важливу роль відіграє Національна асоціація міжуніверситетського спорту (NAIA), членами якої є близько 250 вищих навчальних

закладів. Держава, визнаючи автономію вишів, проте через фіскальні органи контролює студентський спорт [2].

Основною базою аматорського спорту в США є навчальні заклади – школи і коледжі. За даними А. Ю. Альджамалаві [1], кількість обов'язкових занять з фізичного виховання у США коливається від 2 до 7 на тиждень. У 14 штатах щоденні уроки фізичної культури передбачені у 1-6-х класах; у 7 штатах – у 7-8-х класах; у 5 штатах – у 9-12-х класах.

Слід зазначити, що під значним й постійним впливом студентського і професійного спорту у США, як система змагань виник і розвивався шкільний спорт. Спорт та шкільна освіта у США взаємопов'язані. У США практично є відсутніми школи, які б не брали участі у тому чи іншому виді міжшкільних змагань, які проводяться в штатах і в країні взагалі. За всіма видами спорту проводяться змагання між школами і між містами та регіонами [16].

Розвитком спорту серед дітей та молоді займаються, окрім шкіл інші організації, наприклад, асоціація розваг і використання дозвілля, асоціація молодих християн, скаутська організація, спортивні об'єднання при поліції та інші громадські організації. Керівництво міжшкільним спортом здійснює «Національна федерація спортивних асоціацій штатів», що об'єднує понад 20 тис. шкіл [15, с.12].

У США, як зазначає Т. Ю. Осадча [10], існує кілька моделей побудови навчальної програми з фізичного виховання, а саме: модель «Розвивальне фізичне виховання» – відмінною особливістю даного типу програм є врахування індивідуальних особливостей учнів. Найчастіше такий тип програми застосовують у початковій школі, де одним із пріоритетних є завдання оволодіння учнями базовими руховими вміннями та навичками; програма «Ігри-пригоди». Однією з переваг використання такої моделі є ефект формування високого рівня мотивації учнів, оскільки їхня діяльність на уроці є нестандартною; програми оздоровчого спрямування. Департамент охорони здоров'я і соціальних служб США рекомендує щоденні заняття руховою активністю середньої інтенсивності, а також заняття високої інтенсивності декілька разів на тиждень для всіх дітей, починаючи з дворічного віку; модель «Інтегративне фізичне виховання». Програма такого типу може включати теми: «Ритм» (із використанням концепцій ритму в поезії та різних видів рухів), «Форми» (із використанням концепції форми у фізиці та у «творчих» рухах у танці), «Літні Олімпійські ігри» (учитель використовує матеріал з фізичного виховання, літератури, малювання). Найчастіше інтегроване фізичне виховання застосовують у початковій школі; програми спортивного спрямування. Програми цього типу визначають, яким чином у змісті шкільного фізичного виховання може бути представлений спорт як частина культури. Також програмою передбачено участь дітей у різних видах спортивної діяльності. Головними відмінностями таких програм є: планування навчального матеріалу не за темами, а у форматі «сезонів» різних спортивних ігор (5-6 сезонів протягом навчального року). Забезпечення участі кожного школяра в певній команді (у межах класу можуть бути сформовані одна або кілька команд) протягом тривалого часу, наприклад, – баскетбольного сезону або всього навчального року; планування занять у формі календарного сезону і розкладу тренувань у межах спортивного сезону; включення до розкладу найбільш значущих подій спортивного сезону, наприклад, фіналу чемпіонату з будь-якого виду спорту; ведення статистики результатів змагань та особистих досягнень кожного учня; створення атмосфери свята під час змагань, заохочення гідної спортивної поведінки.

Джерелом фінансування шкільних спортивних програм є шкільні ініціативні (спортивні) клуби. Ці клуби організують змагання і продаж квитків, різні спортивні аукціони, а також займаються іншою діяльністю, спрямованою на збір коштів, необхідних для фінансування шкільних спортивних програм. У США є приблизно 25 тис. таких клубів, тобто вони створені практично в кожній школі. Наприклад, ініціативному клубу однієї зі шкіл у штаті Айова вдалося зібрати понад 70 тис. доларів. Цей клуб організовує на шкільних майданчиках близько 150 різних змагань і турнірів щорічно, запрошуючи до участі команди з усіх штатів. У деяких школах США проводяться ігри колишніх учнів школи, участь у яких є платною. Така діяльність клубів дозволяє вирішувати одразу кілька завдань: приваблює школярів та

їхніх батьків до спортивної і соціальної активності, сприяє набуттю досвіду колективної роботи, взаємовиручки, дисципліни та інших важливих якостей [17].

Американські фахівці в галузі фізичної культури і спорту вважають, що студентський спорт історично є головним джерелом широкого поширення фізичної культури і спорту в США, зараз є основою спортивної діяльності в країні.

Проаналізувавши американську систему фізичного виховання студентів, А.Г. Ковальчук, Г.П. Грибан визначили, що заняття фізичним вихованням не є обов'язковою навчальною дисципліною і не існує єдиної типової уніфікованої програми. Кожний штат, округ, окремий ВНЗ чи викладач мають право на розробку програми з фізичного виховання, власних рекомендацій залежно від інтересів студентів, умов, традицій ВНЗ і особливостей викладацького складу та матеріально-технічної бази. Фізичне виховання студентів у США здійснюється в кожному ВНЗ засобами спортивної підготовки з обраних видів спорту, обов'язкові заняття з фізичного виховання є тільки на I курсі. В усіх університетах передбачено курс оздоровчого фізичного тренування (Health Related Fitness Training). Найчастіше практикуються такі основні форми організації занять з фізичного виховання: 1) заняття у факультативних групах за обраним видом рухової активності з обов'язковим відвідуванням, виконанням певних вимог і складанням заліків для отримання залікових балів, що записуються у диплом; 2) участь у будь-яких масових змаганнях за власним вибором; 3) заняття одним із видів спорту чи руховою активністю в групі або самотійно для зміцнення здоров'я, проведення дозвілля тощо. Найпоширенішою формою фізичного вдосконалення студентів є факультативні заняття загальної фізичної підготовки, спортивного тренування та рекреації, що організуються на елективній основі.

Окрім того, у центрах здоров'я фахівці проводять заняття в лікувальних і оздоровчих групах, у яких займаються практично здорові студенти, що не мають бажання або не хочуть займатися спортом. У центрах здоров'я студенти можуть пройти діагностування функціональних можливостей різних систем чи комплексне лікарське обстеження. На основі отриманих даних для кожного студента розробляється індивідуальна програма фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням обсягу та інтенсивності навантаження, енергозатрат, харчування тощо.

Відвідуваність студентських турнірів в США – це феномен сам по собі. Змагання серед університетів можуть збирати більшу аудиторію, ніж професійні ліги. Футбольна команда Університету Мічигану в середньому за 2015 рік збирала 110 тисяч глядачів на домашніх матчах. Ще п'ять футбольних команд ВНЗ також перевищили позначку 100 тисяч глядачів на домашніх матчах. Середня відвідуваність найпопулярнішої студентської ліги з американського футболу (Football Bowl Subdivision), куди входять 128 команд, лише на 5 тисяч поступається професійній лізі NFL.

Ю.С. Сорокін та Д.О. Чернишов зазначають, що американські університети орієнтуються на залучення основної маси студентів до факультативних і самотійних занять. Із командами працюють сильні тренери. Тренування проходять два рази на день – вранці і вдень. Дуже часто команди виїжджають на змагання в інші університети. На тренуваннях і змаганнях постійно присутні лікарі та масажисти.

Велику роль відіграють засоби масової інформації, які вміло підігривають інтерес студентів до фізичної культури. Ажіотаж студентських змагань приковує до телевізорів 70 % молоді, а в період фінальних ігор – до 90 %. У США науковим досягненням студента надається перевага його спортивним досягненням, таким як зарахування до «збірної» команди країни «Оламерикан».

Традиційно, найважливішу роль в американському спортивному русі відіграє професійний спорт, який розвивається професійними спортивними лігами, асоціаціями, спілками, а також клубами-командами. Найбільш відомі: Національна баскетбольна ліга, Національна хокейна ліга, Національна бейсбольна ліга, Національна футбольна ліга та ін. Професійний спорт у США має яскраво виражену специфіку. Його стійке положення базується на високому попиту на його продукт – видовище. Якщо вид спорту стає збитковим, то він припиняє своє

існування як професійний. Видовище – продукт діяльності всіх команд ліги. Тому клуби, ведучи жорстку боротьбу на майданчику, у спортивному бізнесі є партнерами. Одне з основних завдань ліги – врівноваження сил суперників, оскільки поява суперклубу може призвести до зниження відвідуваності матчів. Відомі випадки, коли власники ліг йшли на кардинальні заходи, аж до розпуску найсильнішої команди, якщо вона починала перемагати з очевидною перевагою (Хокей, 1920 р.). Завдання постійного урівноваження спортивних сил та фінансових можливостей клубів вирішує система драфту, суть якої полягає в тому, що представники команд за певною системою відбирають потрібних гравців, при цьому команда, що посіла останнє місце в чемпіонаті, отримує право першою зробити вибір.

А.І. Матвієнко зазначає два основні історично сформовані підходи до розвитку професійного спорту: «комерційно-спортивний» і «спортивно-комерційний». У першому випадку наголос робиться на отриманні максимального прибутку, спортивна складова відходить на другий план. Яскравим прикладом є Major League Soccer – професійна футбольна ліга, вищий дивізіон системи футбольних ліг у США і Канаді. Вона передбачає постійну кількість учасників, команда, що зайняла останнє місце за підсумками сезону не залишає цієї ліги. Зміна складу ліги можлива лише в разі операції з купівлі-продажу клубу, а також за рахунок появи нового клубу, який повинен внести вступний внесок у лігу, що розподіляється між усіма клубами [9, с. 43].

Усе більшого значення в системі фінансування національного спортивного руху набуває співробітництво з провідними телевізійними компаніями, здійснюване на суто комерційній основі. Практично у всіх зарубіжних країнах, особливо в США, права на трансляцію змагань з багатьох видів спорту продаються телекомпаніям. І ці кошти є одним з основних джерел фінансування спорту вищих досягнень та професійного спорту.

Дослідження, які провів Центр стратегічних досліджень в спорті NCAA, відзначив, що 81 відсоток річного доходу складається з продажу реклами та телевізійних прав, 11% від продажу квитків і атрибутики під час турнірів, 4% інвестиції, 4% пожертвування.

Телевізійні контракти NCAA, починаючи з 1982 року, поступово збільшувалися, так дохід від ТВ контрактів у 1985 році складав – 31 млн доларів, а в 2010 році – вже 771 млн доларів.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного аналізу та обґрунтування даних спеціальної літератури ми дійшли висновку, що управління сферою фізичної культури і спорту передбачає виділення певних складових: організаційна модель управління; особливості нормативно-правового регулювання; ресурсне забезпечення. Розглядаючи управління сферою фізичної культури та спорту США, зазначимо, що для американської моделі характерна відсутність прямої підтримки спорту з бюджету (воно, в основному, обмежується законотворчістю, що сприяє розвитку спонсорської діяльності та соціально-відповідального бізнесу, спортивним теле- і радіотрансляціям, надання державної спортивної інфраструктури в оренду професійним клубам) і наявність великої кількості податкових пільг і кредитування, часткове або повне звільнення від сплати податкових зборів, надання субсидій і субвенцій, а також передача значних повноважень та бюджетів від державних органів органам місцевого самоврядування різних напрямів фізкультурно-спортивної діяльності («масовий спорт», «спорт вищих досягнень» і «професійний спорт»). Значна роль у системі управління фізичною культурою і спортом відводиться громадським організаціям і спортивним конфедераціям. Зазначимо, що у сфері спорту в США відбувається явне зміщення принципів управління в бік європейської моделі (тобто не тільки в непрямому, а й у прямому державному регулюванні).

Відповідальність за підтримку «спорту для всіх» в США в основному покладено на «спортивні ради» (комісії), які діють як приватні (недержавні), неприбуткові організації та підтримують масовий спорт у різних формах. З боку держави масовий спорт підтримує президентська рада, яка є координаційним центром, що скеровує діяльність навчальних закладів, клубів, центрів активного відпочинку, підприємств, популяризує спортивно-оздоровчу роботу серед населення також за масовий спорт відповідають державні

департаменти освіти, парків, державна агенція активного відпочинку при департаменті внутрішніх справ, державна агенція охорони здоров'я та ін. Працюють також понад 30 напівдержавних організацій, які здійснюють керівництво спортивно-оздоровчою діяльністю: асоціації, союзи, об'єднання.

Основні функції з управління аматорським «спортом вищих досягнень» виконують різні, незалежні одна від одної, громадські організації (USOC, NCAA, AAU). Студентський спорт історично є головним джерелом широкого поширення фізичної культури і спорту в США, зараз є основою спортивної діяльності в країні. Основною базою аматорського спорту в США є навчальні заклади – школи і коледжі. Слід зазначити, що під значним постійним впливом студентського і професійного спорту в США, як система змагань виник і розвивався шкільний спорт. Розвитком спорту серед дітей та молоді займаються, окрім шкіл, такі організації: асоціація розваг і використання дозвілля, асоціація молодих християн, скаутська організація, спортивні об'єднання при поліції та інші громадські організації. Керівництво міжшкільним спортом здійснює «Національна федерація спортивних асоціацій штатів», що об'єднує понад 20 тис. шкіл. У США існує кілька моделей побудови навчальної програми з фізичного виховання. Характерними рисами системи фізичного виховання школярів у США є широке застосування принципів максимальної індивідуалізації та диференціації навчання.

У розвитку професійного спорту США історично сформувався свій підхід: «комерційно-спортивний» (прагнення до максимальних доходів) і «спортивно-комерційний». Професійний спорт розглядається як особлива сфера бізнесу і розвивається професійними спортивними лігами, асоціаціями, спілками, а також клубами-командами.

Спорт у США є універсальним механізмом самореалізації, самовираження і розвитку особистості, а тому його місце в системі цінностей сучасного суспільства помітно зростає, про що свідчать проаналізовані праці вчених.

ЛІТЕРАТУРА

1. Альджамалави А.Ю. Обоснование системы оценки и нормативов физической подготовленности юношей Палестины : автореф. дис... канд. н. по физ. восп. и спорту : Київ, НУФВСУ, 1999. 21с.
2. Балабан С. Зарубежный опыт публичного администрирования сферой физической культуры и спорта: перспективы заимствования для Украины. 2017. С. 3–7. URL: https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/3_7_Zarubezhnyiy%20opyit%20publichnogo%20administrirovaniya%20sferoy%20fizicheskoy%20kulturyi%20i%20sporta_perspektivyi%20zaimstvovaniya%20dlya%20Ukrainyi.pdf.
3. Богаревич Н.О. Сравнительный анализ моделей финансового обеспечения спорта. *Вестник Белорус. гос. эконом. ун-та*. 2014. № 5. С. 99–106.
4. Братановский С.И., Кухаренок А.Н. Государственное управление физической культурой и спортом в зарубежных странах. Москва : Наука, 1999. 75 с.
5. Гуськов С.И. О современных тенденциях развития профессионального спорта в США. *Теория и практика физической культуры*. 1993. № 7. С. 23–31.
6. Журба М.А. Зарубіжний досвід державного регулювання сфери фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми держави і права*. 2017. С. 51–57.
7. Ковальчук А.Г., Грибан Г.П. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах США. *Студентська спортивна наука*. 2014. №4. С. 65-66. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/12434>.
8. Курицын В.М., Шалягин Д.Д. Опыт становления конституционализма в США, Японии и Советской России : учеб. пособие. Москва : Академический Проект; Трикста, 2004. 125 с.
9. Матвиенко А.И. Организационно-управленческие особенности модели профессионального спорта в Республике Беларусь. *Вестник Полоцк. гос. ун-та*. 2013. № 14. С. 42–46.

10. Осадчая Т.Ю. Максименко И.Г. Физическое воспитание школьников в США : учеб. пособие. Киев: Олимп. л-ра, 2008. 144 с.
11. Рожков П.А. Совершенствование экономического механизма функционирования физической культуры и спорта. Санкт-Петербург : СПбГУЭФ, 2003. 254 с.
12. Сергеев А.Ю. Зарубіжний досвід державного регулювання сфери фізичної культури і спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2015. Вип. 12. С. 104–108.
13. Сорокін Ю.С., Чернишов Д.О. Вирішення сучасних проблем функціонування системи фізичної культури і спорту у ВНЗ України шляхом її аналізу в країнах зарубіжжя. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання* : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф., (18–19 квітня 2017 року). Краматорськ : ДДМА, 2017. С.82–91.
14. Халалеева О.Е. Международный опыт организации студенческого спорта. *Организация работы с молодежью*. 2013. № 11. URL: www.es.rae.ru/ovv/227-1013.
15. Sports in America: Recreation, business, education and controversy (Information plus reference series). URL: <http://ua.bookfi.org/book/1068395>.
16. The Heritage of Physical Education, Sport And Fitness in the United States. URL: <http://ua.bookfi.org/book/1145755>.
17. Physical Education Program. URL: <http://www.pecentral.org/websites/peprogramsites.html>.

УДК 796.332:796.077.5–053.5

МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 11-12 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ В ДЮСШ

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

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

vgorbula@gmail.com

В останні роки увага фахівців все більше зосереджується на вдосконаленні системи підготовки спортивних резервів. Поряд з цим залишаються маловивченими питання оптимізації змісту й процесу технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання в ДЮСШ, коли закладаються основи техніки футболу. Існування суперечності між необхідністю підвищення якості технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання в ДЮСШ і недостатньою науковою розробленістю цієї проблеми в теорії й методиці футболу зумовлює актуальність досліджень, спрямованих на його вирішення. У статті проаналізовані літературні й науково-методичні джерела з проблем удосконалення технічної підготовки футболістів на початковому етапі навчання. Розкрито чотири етапи навчання технічних прийомів футболу. Під час підготовки та проведення педагогічного експерименту були здійснені необхідні і достатні організаційно-методичні заходи: визначені підготовчі вправи для прискорення процесу оволодіння технічними прийомами гри; встановлена раціональна послідовність поетапного формування основних технічних прийомів і розроблений зміст кожного етапу навчання. Порівняльна характеристика початкового й кінцевого результату показала, що відбулися істотні зміни у футболістів експериментальної групи, де за допомогою використовуваної методики покращилися показники в усіх тестах. Застосування розробленої методики навчання техніці футболу сприяло підвищенню рівня розвитку умінь застосовувати технічні прийоми в різних поєдинках, формуванню умінь застосовувати технічні прийоми для вирішення тактичних завдань.

Ключові слова: футбол, методика, етапи підготовки, технічна підготовка, початковий етап навчання, вправи, тренувальна програма.

METHODOLOGY IMPROVEMENT OF TECHNICAL PREPARATION OF FOOTBALLS 11-12 YEARS AT THE INITIAL STAGE TRAINING IN YOUNG SCHOOL

Gorbulya V.A., Gorbulya V.B., Gorbulya A.V.

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

vgorbula@gmail.com

In recent years, the focus is increasingly focused on further improving the system of training sports reserves. Along with this, the issues of the optimization of the content and the process of technical training of young footballers at the initial stage of training at the Youth School, when the foundations of football technique are laid out, remains poorly understood. The existence of a contradiction between the need to improve the quality of the technical training of young footballers at the initial stage of training in the Youth School and the lack of scientific elaboration of this problem in the theory and method of football determines the relevance of research aimed at its solution. The article analyzes literary and scientific-methodical sources on the problems of improving the technical training of football players in the initial stage of training. Four phases of the training of technical techniques of football are revealed. During the preparation and conduct of the pedagogical experiment, the necessary and sufficient organizational and methodical measures were carried out: certain preparatory exercises to accelerate the process of mastering the technical techniques of the game; a rational sequence of phased formation of basic technical techniques was established and the content of each stage of training was developed. The comparative characteristic of the initial and final results showed that there were significant changes in the football players of the experimental group, where with the help of the methodology used, the indicators improved in all tests. The application of the developed technique of teaching football techniques contributed to improving the level of development of abilities to apply technical techniques in various combinations, the formation of skills to apply technical techniques for solving tactical tasks.

Key words: football, methodology, stages of preparation, technical training, initial stage of training, exercises, training program.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Основою спортивної майстерності футболістів є технічна підготовленість, рівень якої багато в чому визначає результативність і видовищність гри [1]. Від того, наскільки повно володіє футболіст усім різноманіттям техніки футболу, як вміло і ефективно застосовує їх у варіативних умовах змагальної діяльності, при протидії з боку гравців команди суперника, а часто при прогресуючій втомі, залежить досягнення високих спортивних результатів.

Постійна інтенсифікація ігрової діяльності, характерна для футболу останнього десятиліття, вимагає від гравців уміння швидко й ефективно виконувати техніко-тактичні прийоми в умовах несподівано мінливої обстановки, ліміту простору й часу, протиборства з боку суперників [2].

Останнім часом фахівці футболу [3-5] відзначають відставання наших спортсменів від кращих зарубіжних футболістів у техніці володіння м'ячем. Витоки причин такого відставання на рівні команд майстрів і збірних команд вбачаються в недостатній ефективності навчання техніці футболу спортсменів в юному віці. Багато провідних тренерів та фахівців з футболу [6] відзначають недостатньо високий рівень технічної підготовленості випускників ДЮСШ з футболу, який значно поступається збільшеним вимогам сучасного футболу.

Відставання в якості засвоєння техніки футболу на етапі початкового навчання негативно впливає на подальшу підготовку футболістів, оскільки, як показує практика, прийоми, які виконуються з високим відсотком браку в дитячому віці, залишаються такими і в пору спортивної зрілості. У результаті більшість футболістів, які пройшли повний курс навчання в ДЮСШ, залишаються осторонь від великого футболу, і лише одиниці досягають рівня майстрів міжнародного класу.

Отже, підвищення рівня спортивної майстерності вітчизняних футболістів нерозривно пов'язане з поліпшенням якості підготовки резерву. Чим ефективніше буде здійснюватися процес навчання техніці футболу на ранньому етапі початкової підготовки в ДЮСШ, тим успішніше можна буде вести боротьбу за висоти світового футболу.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

В останні роки увага фахівців все більше зосереджується на вдосконаленні системи підготовки спортивних резервів.

Поряд із цим залишаються маловивченими питання оптимізації змісту й процесу технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання в ДЮСШ, коли закладаються основи техніки футболу.

Існування суперечності між необхідністю підвищення якості технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання в ДЮСШ і недостатньою науковою розробленістю цієї проблеми в теорії й методиці футболу зумовлює актуальність досліджень, спрямованих на його вирішення.

З урахуванням цієї суперечності метою дослідження є удосконалення методики технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання в ДЮСШ.

Завдання:

1. Визначити рівень технічної підготовленості на початку і в кінці експерименту футболістів та зробити порівняльну характеристику.
2. Розробити методику навчання технічної підготовки футболістів 11-12 років.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність її застосування в навчально-тренувальному процесі футболістів ДЮСШ на етапі початкової підготовки.

Для вирішення поставлених завдань був проведений педагогічний експеримент, у процесі якого використовувалися такі методи дослідження: вивчення і аналіз спеціальної і наукової методичної літератури; педагогічний експеримент, педагогічне спостереження; метод експертної оцінки; метод контрольних тестів: жонгливання правою і лівою ногою (кількість разів), ведення м'яча 2x15 м (с), удар по м'ячу серединою підйому (бали); методи математичної статистики.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

У традиційній практиці технічної підготовки юних футболістів формуванню повноцінної орієнтованої основи технічних прийомів, яких навчають, приділяється недостатня увага. Тому спортсмени, яких навчають, не тільки припускаються великої кількості рухових помилок, але не можуть самостійно, без допомоги з боку тренера, помітити ці помилки і внести необхідні корективи.

Аналіз науково-методичної літератури, програм ДЮСШ з футболу, спостереження за навчально-тренувальним процесом футболістів дозволили виявити, що навчання технічних прийомів футболу здійснюється у чотири етапи:

- 1) етап навчання базових елементів техніки;
- 2) етап навчання технічним прийомам і їх узгодженому виконанню в структурі цілісної рухової дії;
- 3) етап формування умінь виконувати технічні прийоми в русі і у взаємодії з партнерами;
- 4) етап формування умінь застосовувати технічні прийоми в умовах гри (при протидії суперників).

Завданнями першого етапу є: 1) формування уявлення (логічного, зорового і рухового образу) про способи виконання базових елементів техніки футболу; 2) формування мотиваційної та координаційної готовності до навчання.

Для вирішення цього завдання нами використовувалися розроблені спеціальні картки, у яких міститься інформація про спосіб виконання розучуваної рухової дії (у вигляді тексту і рисунків). Виділення в опорних картках двох видів знань (засвоєних і тих, які належить засвоїти) істотно полегшує процес практичного оволодіння руховою дією. По-перше, вони

спираються на наявний руховий досвід (виконання засвоєних раніше елементів здійснюється за меншої участі свідомості, майже автоматизовано). По-друге, вони можуть зосередити увагу на свідомому контролі виконання нових елементів. По-третє, відомі й нові елементи без особливих труднощів органічно поєднуються в структурі розучуваної цілісної дії. Як приклад-зразок наведемо опорну картку для навчання удару по м'ячу ногою – внутрішньою частиною підйому після засвоєння учнями удару серединою підйому.

Навчання технічних елементів здійснювалося за допомогою словесних методів (розповідь), методів забезпечення наочності (показ) і методу практичної вправи.

Для практичного засвоєння елементів техніки застосовувалися підвідні вправи. Велика увага приділялася вправам, спрямованим на розвиток «почуття м'яча»: вправи з катанням м'яча; вправи зі штовханням м'яча; вправи з ударами м'яча.

«Катання м'яча». Вправи: 1) стоячи на одній нозі, котити м'яч підшвою до себе і від себе; 2) те саме, але зміною опори; 3) те саме, але з просуванням вперед; 4) по черзі котити м'яч від себе підшвою однієї ноги і котити м'яч до себе підшвою іншої ноги; 5) те саме, що у вправах 1-4, але м'яч котиться не вперед-назад, а в бік опорної ноги; 6) не відриваючи стопи від м'яча, котити його в сторону опорної ноги і назад; 7) те ж, але зміною опори; 8) катання м'яча внутрішньою частиною підйому правої і лівої ноги по черзі зі зміною опори; 9) те саме, але з просуванням вперед, просуванням приставним кроком; з просуванням спиною вперед; 10) вправи 1-9 виконуються з поступовим обмеженням зорового контролю.

«Штовхання м'яча». Вправи: 1) котити м'яч вперед серединою підйому, не відриваючи м'яча від стопи, з подальшим катанням під себе підшвою; 2) те саме, але зі зміною опори; 3) те саме, але з просуванням вперед; 4) те саме, що вправи 1-3, але м'яч штовхається внутрішньою частиною підйому; 5) те саме, але м'яч штовхається зовнішньою частиною підйому; 6) те саме, але м'яч штовхається внутрішньою частиною підйому; 7) те саме, але м'яч штовхається внутрішньою частиною стопи; 8) вправи 1-7 виконуються з поступовим обмеженням зорового контролю.

Вправи з ударами по м'ячу ногою (жонглювання): 1) підбиття м'яча серединою підйому вгору після відскоку від землі; 2) те саме по черзі правою і лівою ногою; 3) те саме без відскоку від землі; 4) те саме зі зміною висоти підбиття м'яча (прийом контрастних завдань); 5) те саме, але з просуванням вперед кроком, бігом; 6) вправи 1-5 з чергуванням підбиття м'яча серединою підйому і внутрішньою стороною стопи; 7) вправи 1-5 з чергуванням підбиття м'яча серединою підйому і стегном; 8) вправи 1-5 з чергуванням підбиття м'яча серединою підйому і серединою чола; 9) вправи 1-5 з чергуванням підбиття м'яча серединою підйому, внутрішньою стороною стопи, стегном; 10) вправи 1-5 з чергуванням підбиття м'яча серединою підйому, внутрішньою стороною стопи, стегном і серединою чола; 11) передачі м'яча верхом у парах, застосовуючи різні способи удару (серединою підйому, внутрішньою стороною стопи) і різні способи зупинки м'яча (серединою підйому, внутрішньою стороною стопи, стегном, грудьми, серединою лоба), на місці і в паралельному переміщенні.

Завданнями другого етапу є: 1) формування здатності виконувати технічні прийоми на рівні вміння; 2) формування здатності злагоджено виконувати технічні прийоми в структурі цілісної рухової дії.

Для вирішення цих завдань нами розроблені відповідні тренувальні засоби.

Формування знань і уявлень про основні вимоги до раціонального погодження технічних прийомів з м'ячем здійснювалося із застосуванням словесних методів і методів забезпечення наочності.

Для практичного оволодіння технічними прийомами застосовувався метод практичної вправи. Спочатку вправи виконувалися у відносно стандартних умовах (методичний прийом

«стереотипних завдань»), далі для вироблення просторових і силових диференціювань при виконанні технічних прийомів з м'ячем застосовуються методичні прийоми «суміжних завдань», «контрастних завдань», «завдань, що об'єднують».

Методичний прийом «суміжних завдань» передбачає незначну зміну напрямку польоту м'яча, дальності, висоти траєкторії. В одному тренувальному занятті даються тільки два суміжні завдання.

Удосконалюючи точність виконання технічних прийомів з м'ячем за допомогою методичного прийому «контрастних завдань», гравець повинен в кожній новій спробі значно змінювати величину зусиль, напрямок руху, амплітуду і т.п.

Методичний прийом «завдань, що зближують», ніби поєднує всі перераховані прийоми. Його суть полягає в тому, що після кількох ударів, скажімо, трьох повторень в одну ціль, при ударах по воротах або на одну відстань при передачах м'яча (тут ніби простежується прийом «стереотипних завдань»), різко змінюються величина зусилля, напрямок і дальність польоту м'яча (прийом «контрастних завдань»). Потім відбувається поступове повернення до вихідного завдання.

Завданням третього етапу є формування здатності виконувати технічні прийоми і їх поєднання у варіативних умовах швидкісних пересувань по футбольному полю і взаємодії з партнерами.

Взаємодія партнерів здійснюється під час гри через передачу м'яча від одного гравця до іншого.

При цьому гравець, який володіє м'ячем, може виконувати передачу в один дотик, після зупинки м'яча, після зупинки м'яча і ведення, після зупинки м'яча, ведення і обведення.

Гравець, що приймає м'яч, може перебувати на місці, рухатися в певному напрямку, відірватися від опікуна, зробити помилкове відкривання і потім несподівано відкритися в іншому напрямку. Перераховані варіанти дій гравця, що передає м'яч, і гравця, що приймає м'яч, на цьому етапі технічної підготовки повинні моделюватися в відповідних технічних вправах.

Передача м'яча повинна відповідати чотирьом вимогам: точності, силі, своєчасності й прихованості.

Відкривання гравця під передачу також має відповідати чотирьом вимогам: здійснюватися у вільну зону, на швидкості, своєчасно і несподівано для опікує суперника.

При взаємодії першим починає діяти гравець без м'яча: він показує своїм переміщенням куди, з якою швидкістю і коли потрібно передати м'яч. З іншого боку, він починає відкривання в той момент, коли його партнер готовий виконати передачу.

У вправах на взаємодію вимога прихованості передачі і несподіванки відкривання важко здійснити, тому основна увага зосереджена на узгодженості дій гравців у часі.

Гравець без м'яча відкривається в той момент, коли його партнер готовий виконати передачу, гравець з м'ячем виконує передачу тільки після того, як його партнер почав переміщатися у вільну зону. Швидкість руху м'яча повинна бути високою і узгоджуватися зі швидкістю переміщення гравця без м'яча, яка також повинна бути близькою до максимальної.

Словесні методи і методи забезпечення наочності застосовуються для пояснення дітям основних вимог до гравця, який передає м'яч, і гравцеві, що відкривається під передачу.

Для оволодіння вміннями й навичками взаємодії застосовувався метод практичної вправи. Словесні методи і методи забезпечення наочності застосовувалися для створення у дітей уявлень про правила раціонального поєднання технічних прийомів у структурі цілісних ігрових дій.

Завданням четвертого етапу є формування здатності надійно й ефективно застосовувати технічні прийоми в умовах гри при активній протидії з боку суперника.

Основними тренувальними засобами на цьому етапі є ігрові та змагальні вправи.

Цінність ігрових вправ при навчанні техніко-тактичних прийомів футболу винятково велика. Кожна з них може слугувати маленькою моделлю ігрових дій у справжньому футбольному матчі. Збіг умов дозволяє формувати психофізичні передумови, що відповідають вимогам футболу. В ігрових вправах освоюються технічні прийоми, що складають футбол. Гравці освоюють спеціальну координацію, вчаться вільно виконувати технічні прийоми, які виступають одночасно і як ігрові прийоми, правильно аналізувати ігрову ситуацію і вирішувати її за допомогою цих прийомів.

У технічній підготовці юних футболістів на цьому етапі застосовуються ігрові вправи з участю невеликої кількості гравців. Це, з одного боку, спрощує умови вирішення тактичних завдань, з іншого, дозволяє учня здійснювати велику кількість дій за одиницю часу.

Словесні методи й методи забезпечення наочності застосовувалися для формування знань і уявлень про способи вирішення тактичних завдань за участі 2-3 гравців. Як правило, це групові тактичні дії: передача м'яча, комбінації «стінка», «схрещування», «пропуск м'яча» і т.п.

Для практичного обґрунтування ефективності застосування розробленої методики технічної підготовки в навчально-тренувальному процесі ДЮСШ нами був проведений педагогічний експеримент.

В експерименті взяли участь дві групи футболістів – експериментальна й контрольна. Експеримент проводився протягом шести місяців навчання в ДЮСШ (з вересня 2016 по лютий 2017 року).

Результати тестування показників технічної підготовленості випробовуваних контрольної та експериментальної групи на початку експерименту (вересень 2016 р.) показали, що достовірних відмінностей не виявлено. У тестах обох груп були показані приблизно однакові результати (табл. 1).

Хлопці контрольної групи вивчали техніку футболу на основі традиційної методики навчання, яка застосовується в педагогічній практиці, викладеній в ряді навчально-методичних посібників.

У навчанні техніки футболу обстежених експериментальної групи застосовувалася розроблена нами експериментальна методика.

Таблиця 1 – Показники технічної підготовленості футболістів контрольної та експериментальної груп на початку експерименту

Групи випробовуваних	Показники технічної підготовленості		
	жонглювання м'ячем, удари	ведення м'яча 2x15 м, с	удар по м'ячу серединою підйому, бали
Контрольна група	19,3 ±4,10	12,4 ±1,12	11,7 ±2,50
Експериментальна група	21,2 ±2,20	11,7 ±1,14	13,4 ±2,91
Достовірність відмінностей	0,41	0,77	0,64

Під час підготовки та проведення педагогічного експерименту були здійснені необхідні й достатні організаційно-методичні заходи: визначені підготовчі вправи для прискорення процесу оволодіння технічними прийомами гри; встановлена раціональна послідовність поетапного формування основних технічних прийомів і розроблено зміст кожного етапу навчання.

У результаті експерименту за підсумками контрольних випробувань друге тестування показало, що відбулися істотні зміни у футболістів в обох групах. Найбільші зміни відбулися в експериментальній групі, де за допомогою використовуваної методики покращилися показники в усіх тестах. Результати експериментальної групи достовірно покращилися порівняно з контрольною групою в трьох тестах (табл. 2).

Таблиця 2 – Показники технічної підготовленості футболістів контрольної та експериментальної груп в кінці експерименту

Групи випробовуваних	Показники технічної підготовленості		
	жонглювання м'ячем, удари	ведення м'яча 2x15 м, с	удар по м'ячу серединою підйому, бали
Контрольна група	25,5 ±3,12	11,8 ±0,66	12,4 ±1,22
Експериментальна група	32,8 ±1,60	9,57 ±0,74	16,5 ±1,45
Достовірність відмінностей	2,18	2,30	2,28

Примітка: * – статистично достовірні результати ($p < 0,01$)

Порівняльний аналіз отриманих даних свідчить про істотну перевагу експериментальної групи в рівні розвитку «почуття м'яча», про що свідчать більш високі результати в тестовій вправі «Жонглювання м'ячем»: вони виконали в середньому 32,8 удара по м'ячу, що на 7,3 удара перевищує показники контрольної групи. Ця перевага є закономірним наслідком застосування в експериментальній групі розробленого нами комплексу вправ, спрямованого на розвиток здатності відтворювати і диференціювати кінематичні й динамічні характеристики рухів і дій, які виконуються з м'ячем.

Випробовувані експериментальної групи швидше виконали тестову вправу «Ведення м'яча 2x15 м». Їх показники в цій тестовій вправі склали в середньому 9,57 с, під час як випробовувані контрольної групи витратили на проходження цього відрізка 11,8 с. Це пояснюється тим, що випробовувані експериментальної групи краще опанували техніку переміщень (біг, зупинка, повороти) і способами ведення м'яча. Додатковим фактором виступає більш розвинене «почуття м'яча», що полегшує управління величиною м'язових зусиль, прикладених до м'яча під час його проштовхування вперед на потрібну відстань.

У третій тестовій вправі «Удар по м'ячу серединою підйому» також спостерігалася істотна перевага випробовуваних ЕГ: вони набрали в середньому 16,5 бала, що на 2,23 бала краще, ніж показники контрольної групи. Високі показники в точності ударів по м'ячу ногою зумовлені тим, що в навчанні футболістів експериментальної групи велика увага приділялася вправам, спрямованим на формування зорового і рухового образу базових елементів техніки і базових способів виконання технічних прийомів, оперативному контролю та корекції якості його засвоєння.

Про це говорять і результати педагогічного експерименту, наведені в таблиці 3.

Зокрема, випробовувані експериментальної групи отримали в середньому оцінку 9,1 бала за знаннями техніки виконання удару серединою підйому (за 10-бальною шкалою). Випробовувані контрольної групи при описі техніки виконання цього удару припустили більше помилок, про що свідчить отримана середня оцінка 7,1 бала.

Схожа картина спостерігається і при порівнянні показників якості засвоєння знань техніки зупинки підошвою м'яча, що опускається: експериментальні групи отримали вищі оцінки (8,7 бала проти 6,5 бала у контрольної групи).

Таблиця 3 – Показники знань орієнтовної основи способів технічних прийомів футболістів контрольної та експериментальної груп

Групи випробовуваних	Показники знань основи способів виконання технічних прийомів	
	зупинка підшвою м'яча, що опускається, бали	удар по м'ячу серединою підйому, бали
Контрольна група	6,50 ± 2,10	7,10 ± 1,80
Експериментальна група	8,70 ± 1,70	9,10 ± 1,40
Різниця	2,2	2,0

У таблиці 4 наведені показники якості практичного засвоєння піддослідними базових способів виконання технічних прийомів.

Таблиця 4 – Показники якості практичного засвоєння футболістами контрольної і експериментальної груп базових способів виконання технічних прийомів

Групи випробовуваних	Показники якості практичного засвоєння базових способів виконання технічних прийомів	
	зупинка підшвою м'яча, що опускається, бали	удар по м'ячу серединою підйому, бали
Контрольна група	6,50 ± 1,20	5,60 ± 1,30
Експериментальна група	8,00 ± 1,40	8,10 ± 1,20
Різниця	1,5	2,5

Встановлено, що футболісти експериментальної групи з меншою кількістю помилок виконали обидві тестові вправи. Експертна оцінка якості виконання зупинки м'яча, що опускається склала 8,0 балів, що на 1,5 бала краща, ніж у футболістів контрольної групи. Приблизно таку саму високу оцінку вони отримали за виконання удару серединою підйому 8,1 бала, у випробовуваних контрольної групи ця оцінка склала всього 5,6 бала.

Ми вважаємо, що перевага футболістів експериментальної групи в якості виконання технічних прийомів обумовлена тим, що при навчанні їх техніці футболу велика увага приділялася озброєнню знаннями орієнтовної основи цих прийомів.

Це говорить про високу ефективність розроблених нами вправ і методичних прийомів, спрямованих на формування у футболістів умінь застосовувати технічні прийоми для вирішення тактичних завдань, що виникають в змагально-ігровій діяльності.

Узагальнюючи результати педагогічного експерименту, можна зробити висновок, що застосування розробленої методики навчання техніці футболу сприяє підвищенню рівня розвитку умінь застосовувати технічні прийоми в різних поєднаннях між собою і формуванню умінь застосовувати технічні прийоми для вирішення тактичних завдань.

ВИСНОВКИ

Аналіз і узагальнення наукової і науково-методичної літератури, ознайомлення з програмним матеріалом ДЮСШ і тренувальним процесом футболістів дозволили розробити й обґрунтувати методику навчання технічної підготовки юних футболістів 11-12 років.

З урахуванням вирішуваних завдань нами виділялися чотири етапи технічної підготовки футболістів: етап навчання базових елементів техніки, етап навчання технічним прийомам і їх узгодженому виконанню в структурі цілісної рухової дії; етап формування умінь виконувати технічні прийоми в русі і у взаємодії з партнерами; етап формування умінь застосовувати технічні прийоми в умовах гри (при протидії суперників). Вирішення завдань технічної підготовки на кожному з цих етапів забезпечувалося через застосування розроблених нами тренувальних засобів в рамках адекватних їм методів навчання.

Застосування розробленої методики навчання техніці футболу сприяло підвищенню рівня розвитку умінь застосовувати технічні прийоми в різних поєднаннях, формуванню умінь застосовувати технічні прийоми для вирішення тактичних завдань.

Це підтверджується результатами педагогічного експерименту, які свідчать про істотну перевагу футболістів експериментальної групи перед футболістами контрольної групи: у кінці навчання – в показниках розвитку «почуття м'яча» (жонглюючи, вони виконали на 7,3 ударів більше); ведення м'яча 2х15 м (вони виконали цю вправу на 2,23 с швидше); точності удару по м'ячу серединою підйому (вони набрали на 2,23 бала більше), якості теоретичного і практичного засвоєння знань техніки зупинки підшвою м'яча, що опускається (вони набрали на 2,2 і 1,5 бала більше) і удару по м'ячу серединою підйому (на 2,0 і 2,2 бала більше).

ЛІТЕРАТУРА

1. Монаков Г. В. Техническая подготовка футболистов. Псков: Спорт, 2000. С. 19–41.
2. Коваль С. С. Вікові критерії рівня техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Молода спортивна наука України*: [зб. наук. праць в галузі фізичної культури і спорту: У 4-х т.].– Львів: НВФ «Українські технології», 2004. №8. С. 166-170.
3. Хорст Вайн. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Москва : Олимпия пресс, 2004. С. 87–124.
4. Журід С. М. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-17 років з використанням комплексів тренувальних завдань: автореф. канд. наук з фіз. виховання і спорту. Харків, 2007. 24 с.
5. Шамардин В. Н. Научно-методические основы построения учебно-тренировочного процесса в футболе. *Футбол-Профи*. 2006. №2. С. 4–11.
6. Монаков Г. В. Техническая подготовка футболистов: Методика и планирование. Москва : ВНИИФК, 2001. 128 с.
7. Коваль С. С. Техніко-тактична підготовка юних футболістів на основі визначення рівня індивідуальної підготовленості. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2004. №7. С. 138–140.

УДК 796.835: 796.081:796.071.4

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО УРАХУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ В ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З КІКБОКСИНГУ

Лапшина Г.Г., Гуцул Н.З., Котельник А.М., Рихаль В.І.

*Українська академія друкарств
Львівський державний університет фізичної культури*

hutsulnatasha@rambler.ru

В статті описано основні підходи до урахування індивідуальних особливостей кваліфікованих кікбоксерів. Було залучено до опитування 81 респондент. Було визначено перевагу етапу спеціалізованої базової підготовки як найбільш важливого етапу, з якого варто розпочинати цілеспрямоване урахування індивідуальних особливостей спортсменів. Пріоритетність урахування індивідуальних особливостей кікбоксерів міститься в потребі звернення на це уваги здебільшого при фізичній, технічній, тактичній, меншою мірою – психологічній та інтегральній та практично відсутня для теоретичної підготовки. Встановлено такі особливості розподілу

спортсменів за стилями на етапах багаторічної підготовки: «нокаутер» на усіх етапах багаторічної підготовки (від попередньої базової до максимальної реалізації індивідуальних можливостей) є домінуючою; «універсал» на усіх етапах, окрім максимальної реалізації індивідуальних можливостей, є мінімальною (4,94-7,41% кваліфікованих кікбоксерів). На останньому, за рахунок наявного високого рівня підготовленості (фізична, технічна, тактична, психічна) вона зростає до 23,46%; кваліфікованих кікбоксерів стилю «темповик» має певні коливання, проте загалом перебуває у межах 22,22–34,57%; кваліфікованих кікбоксерів стилю «ігровик» не має чітких меж застосування на різних етапах багаторічної підготовки та підпорядковується різним чинникам формування, що пов'язане із закономірностями тренувальної та змагальної діяльності на тому чи іншому етапі. Чіткість розмежування та певна пропорційність трьох основних стилів ведення змагальної діяльності («нокаутер», «ігровик», «темповик») наявна здебільшого на етапі спеціалізованої базової підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Ключові слова: підходи, індивідуальні особливості, підготовка, спортсмени, кікбоксинг.

BASIC APPROACHES TO THE ACCOUNT OF INDIVIDUAL CHARACTERISTICS IN THE TRAINING OF SKILLED ATHLETES IN KICKBOXING

Galina L., Hutsul N., Andrei K., Rykhal V.

*Ukrainian Academy of Printing
Lviv State University of Physical Culture*

hutsulnatasha@rambler.ru

The article describes the main approaches to the account of the individual characteristics of qualified kickboxers. 81 respondents were interviewed. The advantage of the stage of specialized basic training as the most important stage from which it was necessary to begin the purposeful account of the individual characteristics of athletes should be determined. Priority of taking into account individual peculiarities of kickboxers is found in the need to address this focus mainly in the physical, technical, tactical, to a lesser extent - psychological and integral and practically absent for theoretical training. The following features of the distribution of athletes by styles in the stages of long-term training are established: "knockout" is dominant in all stages of multi-year training (from the previous basic to the maximum realization of individual possibilities); "Universal" at all stages, except for maximum realization of individual opportunities, is minimal (4,94-7,41% of qualified kickboxers). At the latter, due to the high level of preparedness (physical, technical, tactical, psychological), it increases to 23.46%; skilled kickboxers of the style "tempovik" has certain fluctuations, but is generally in the range of 22.22-34.57%; skilled kickboxers of the style "player" does not have clear limits of application at various stages of many years of training and is subject to various factors of formation, which is associated with the regularities of training and competition activities at one stage or another. The clarity of the delineation and the certain proportionality of the three main styles of conducting competitive activities ("knockout", "player", "tempovik") is mainly at the stage of specialized basic training and maximum realization of individual opportunities.

Key words: approaches, individual characteristics, training, athletes, kickboxing.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Кікбоксинг є одним із молодих видів серед спортивного єдиноборства. Початок становлення та розвитку кікбоксингу як виду спорту відноситься до 90-х років ХХ-го сторіччя. Одним із стратегічних завдань його розвитку на міжнародній арені та в Україні відповідно до програмно-нормативних документів, і насамперед, Законом України «Про фізичну культуру і спорт», є успішні виступи наших кікбоксерів на міжнародних змаганнях [1, 2, 5, 10, 13]. Сучасний рівень розвитку кікбоксингу в Україні вимагає наукового обґрунтування цілого комплексу проблем, пов'язаного з оптимізацією підготовки спортсменів [5].

У сучасних публікаціях широко поширені історичні аспекти розвитку різних спортивних єдиноборств в Україні [1, 6, 10]. Матеріали, що висвітлюють різноманітні аспекти у кікбоксингу зустрічаються теж часто [6], але містять наукові дослідження щодо фізичної підготовки присутні лише в деяких [8, 9, 12, 13], тому багато питань потребують поглибленого вивчення.

Зміст наукових праць вказав, що одним із важливих пріоритетних підходів, що сприяють суттєвому підвищенню рівня ефективності тренувального процесу, вважається індивідуальний підхід. Зі зростанням спортивної майстерності ця проблема набуває особливої актуальності. В тренувальному процесі з'являється певний інтерес до знань

особливостей змісту підготовки представників спортивних єдиноборств з урахуванням індивідуалізації цього процесу. Кікбоксинг як відносно молодий та перспективний вид спорту не повинен залишатися осторонь цього.

Результати раніше проведених досліджень свідчать про те, що рівень, досягнутий кікбоксерами в різних розділах підготовки, тісно взаємопов'язаний як з кількісними, так і з якісними показниками змагальної діяльності і, тим самим, може вважатися одним з домінуючих чинників, які безпосередньо впливають на ступінь її ефективності. Тому, процес оптимізації підготовки кікбоксерів, який здійснювався з орієнтацією на особливості тактичних варіантів побудови поєдинку, а зокрема на їх різні стилі, стає виправданим кроком. Але, як показує практика, дана проблема поки не знайшла свого адекватного вирішення, тому першим кроком для її практичної реалізації має стати аналіз факторів, які існують на даний час в розвитку кікбоксингу. Для з'ясування певних узагальнених підходів практиків до проблематики урахування індивідуальних особливостей спортсменів, зокрема з кікбоксингу, нами було проведене запропоноване дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилось відповідно до завдань теми: 2.9 «Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих єдиноборців» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 роки (номер державної реєстрації 0111U001723); теми «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. (номер державної реєстрації 0116U003167).

МЕТА, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – з'ясувати основні підходи до урахування індивідуальних особливостей в підготовці кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу.

До опитування було залучено 81 респондент. Більшість з них представляли такі види спортивних єдиноборств як кікбоксинг та бокс, однак була незначна частина представників карате (різні версії), боротьби, та змішаних єдиноборств. Залічення цього контингенту респондентів пов'язане із тим, що серед кікбоксерів кількість представників є малою, а специфіка змагальної діяльності поряд із проблематикою дослідження є однаково актуальною та представленою в цих видах спорту. До анкети нами було включено ряд запитань, що передбачали з'ясування положень для більш ефективної реалізації принципу індивідуалізації та диференціації в підготовці кваліфікованих кікбоксерів.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ

При підборі запитань ми намагалися дотримуватися певної послідовності та їхньої взаємообумовленості. Перше запитання стосувалося того часу (етапу) з якого варто було б розпочинати цілеспрямований процес урахування індивідуальних особливостей спортсменів у кікбоксингу (рис. 1). До варіантів відповідей було запропоновано чотири: етап початкової підготовки, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень. Ми не включали до варіантів відповідей на це запитання етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, так як вважаємо його основним, а не як підготовчим. Найявна перевага етапу спеціалізованої базової підготовки. За цей варіант відповіді висловилося 61% респондентів. На другому місці опинився етап попередньої базової підготовки (28%). Дещо неочікуваним для нас був результат, згідно якого окремі спортсмени та тренери пропонували розпочинати врахування індивідуальних особливостей на етапі початкової підготовки. Найявна незначна частина респондентів, які зазначили про необхідність початку цілеспрямованого урахування індивідуальних особливостей спортсменів лише на етапі підготовки до вищих досягнень (7%).

Респонденти, що надали перевагу варіанту відповіді – етап підготовки до вищих досягнень, керувалися тим, що на цьому етапі суттєво зростає важливість індивідуальних проявів в техніці та манері ведення поєдинку. На їхню думку реалізація попередніх етапів може відбуватися за різними програмами підготовки. Тобто і враховувати, і не враховувати індивідуальні особливості спортсменів. Однак вже на етапі підготовки до вищих досягнень цей процес (індивідуалізації) є обов'язковим. Невід'ємними складовими, на їхнє переконання, з яким ми погоджуємося є показники підготовленості та змагальної діяльності.

У другому питанні анкетими намагалися з'ясувати ті сторони підготовки, при реалізації яких у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів у кікбоксингу, повинні бути б максимально враховані їхні індивідуальні особливості спортсменів. Ураховуючи складність постановки питання та відповіді на нього одним пунктом, ми запропонували обрати до трьох варіантів відповідей (за потреби)(рис. 1). У варіантах відповідей запропоновані ті сторони підготовки, які на сьогодні описані в фундаментальних наукових дослідженнях провідних фахівців галузі фізичної культури та спорту, а саме фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна підготовки [12].

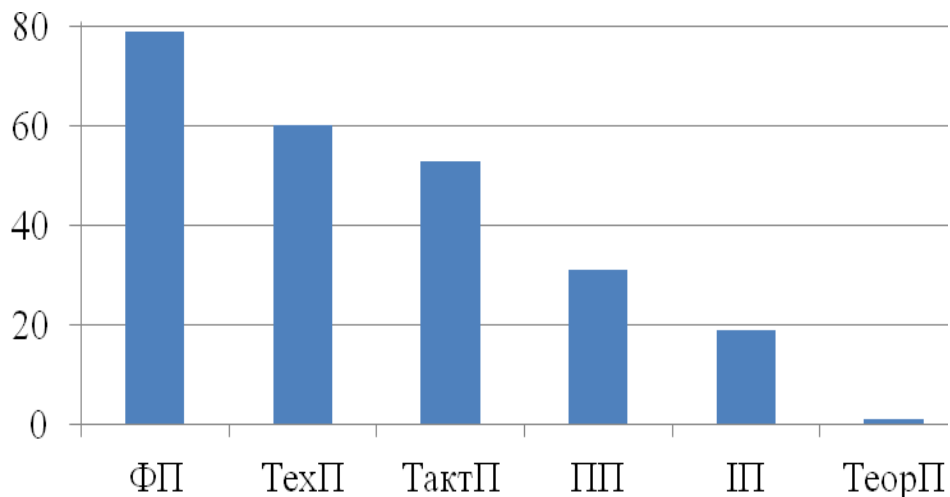


Рис. 1. Розподіл ставлення респондентів щодо пріоритетності сторін підготовки, які повинні максимально враховувати індивідуальні особливості спортсменів у кікбоксингу: ФП – фізична підготовка; ТехП – технічна підготовка; ТактП – тактична підготовка; ПП – психологічна підготовка; ІП – інтегральна підготовка; ТеорП – теоретична підготовка.

Опираючись на результати відповідей можемо констатувати, що майже усі респонденти, як один зі своїх варіантів відповідей зазначили необхідність урахування індивідуальних особливостей спортсменів з кікбоксингу у фізичній підготовці (97,53% опитаних). Можна стверджувати, що на другому місці рейтингу з незначними відхиленнями опинилися ще два види підготовки. Так на потребу урахування індивідуальних особливостей спортсменів у технічній та тактичній підготовці вказали 74,07 та 65,43% респондентів відповідно. З певним відставанням серед відповідей респондентів опинилися варіанти щодо потреби врахування таких показників у психологічній (38,27%) та інтегральній (23,46% опитаних респондентів відповідно). Лише один з респондентів, в одному зі своїх варіантів відповідей вказав на потребу врахування індивідуальних особливостей спортсменів з кікбоксингу в процесі теоретичної підготовки, що становило лише 1,23%.

Чергове запитання мало складну структуру побудови. Респондентам необхідно було зазначити на яких етапах і яким чином застосовується індивідуальний підбір засобів тренування для спортсменів у кікбоксингу (табл. 1). Серед варіантів, які відображають ґрунтовність врахування індивідуального підходу для того чи іншого етапу підготовки запропоновано такі: не застосовую, рідко, часто, майже завжди.

Таблиця 1 – Розподіл відповідей респондентів щодо запитання зі застосування індивідуального підбору засобів тренування для спортсменів у кікбоксингу

Етап багаторічної підготовки	Варіанти відповіді			
	не застосовую	рідко	часто	майже завжди
Початкової підготовки	76,54	23,46	–	–
Попередньої базової підготовки	4,94	53,09	41,98	–
Спеціалізованої базової підготовки	–	8,64	55,56	35,80
Підготовки до вищих досягнень	–	–	39,51	60,49
Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	–	–	19,75	80,25

Згідно відповідей респондентів можемо спостерігати чітку закономірність зростання уваги до індивідуалізації навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу від початкових до наступних етапів системи багаторічної підготовки. Респонденти мають сформоване бачення щодо застосування засобів та методів підготовки відповідно індивідуальних особливостей спортсменів на різних етапах. В порядку підвищення кваліфікації спортсменів, зростає й вагомість індивідуалізації засобів та методів спортивної підготовки.

Проведений аналіз наукової та методичної літератури дав нам підстави говорити про наявність низки чинників пов'язаних з індивідуальними особливостями кваліфікованих спортсменів (різні види спорту), які можуть бути враховані при удосконаленні їхньої підготовки шляхом індивідуалізації тренувальних та змагальних навантажень [13]. Науковці часто керуються одним з них. Тому ми з'ясували певну пріоритетність індивідуальних особливостей спортсменів, які рекомендуються респондентами до урахування при підготовці кваліфікованих спортсменів у кікбоксингу на різних етапах багаторічної підготовки (табл.2.).

При формуванні бланку опитування ми включили до варіантів відповідей найбільш розповсюджені чинники індивідуалізації, що зустрічаються в науковій та методичній літературі з різних видів спорту [2, 6]. Також був передбачений пункт для власного варіанту відповіді.

Таблиця 2 – Ранг індивідуальних особливостей спортсменів, які рекомендуються респондентами до урахування при підготовці кваліфікованих спортсменів у кікбоксингу на різних етапах багаторічної підготовки

Чинники для урахування	Етапи багаторічної підготовки				
	ПП	ПБП	СБП	ПдВД	МРІМ
показники підготовленості	5	1	1	2	2
показники змагальної діяльності	5	4	2	1	1
фізичний розвиток	1	2	5	8	8
соціальний статус	4	5	4	5	4
вік	2	6	6	4	5
мотивація	3	3	3	3	3
інше:					
стан здоров'я	–	7	6	6	6
клімат в сім'ї	–	–	6	7	7

Примітки: ПП – етап початкової підготовки; ПБП – етап попередньої базової підготовки; СБП – етап спеціалізованої базової підготовки; ПдВД – етап підготовки до вищих досягнень; МРІМ – етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Згідно отриманих результатів нам вдалося отримати рангове співвідношення для чинників, пов'язаних із індивідуальними особливостями спортсменів та їхнього урахування в навчально-тренувальному процесі на різних етапах багаторічної підготовки.

На етапі початкової підготовки пріоритети респонденти ставлять на об'єктивно обумовлених чинниках. Перші місця рейтингу надані наявному фізичному розвитку та віку початку занять. Останні місця надані показникам підготовленості та змагальної діяльності. Для першого за рангом чинника на етапі початкової підготовки в подальшому ситуація значно змінилася. Для «фізичного розвитку» вже починаючи з етапу попередньої базової підготовки й далі значущість урахування в навчально-тренувальному процесі, за твердженнями більшості респондентів знижується. Цікавим для нас виявилися результати щодо потреби урахування чинника мотивації спортсменів при проведенні індивідуалізації навчально-тренувальної діяльності. На усіх етапах багаторічної підготовки, за результатами опитування рецензентів він займає третє рейтингове місце.

Відомо, що кожен етап багаторічної підготовки може мати відмінні компоненти мотивації. На початкових це вподобання та «мода», на більш пізніх – власна самореалізація, престиж тощо. Важливим результатом цього є виявлена потреба в акцентуванні уваги на кожному етапі на індивідуальну мотивацію спортсмена, що допоможе підвищити результативність, сприяти підтриманню її чи навіть вберегти спортсмена від завершення спортивної діяльності. Однак, цей компонент спортивної підготовки потребує дещо іншого шляху розв'язання та може стати предметом для ряду наукових досліджень в суміжній області галузей фізичної культури та спорту і психології.

Серед чинників (варіантів відповідей на питання анкети) ми зазначили соціальний статус (в широкому розумінні). За результатами відповідей респондентів виявилось, що цей чинник на окремих етапах має достатньо важливе значення. Хоча упродовж усієї багаторічної підготовки він не піднімається вище середини рейтингу, перебуває в межах 4-5 місць. На початкових етапах значення соціального статусу має тому, що більшість спортивних секцій зі спортивних єдиноборств, у тому числі кікбоксингу перебувають на забезпеченні батьків дітей. Два чинники (показники підготовленості та змагальної діяльності) на етапі початкової підготовки зайняли останнє місце. Це дає підстави розглядати їх у взаємозв'язку й надалі.

За допомогою опитування нами підтверджено наявні в науковій та методичній літературі дані [1, 6, 8, 12], що на етапі початкової підготовки чинники підготовленості та результативності не є визначальними, зокрема і для процесів індивідуалізації й диференціації.

Забігаючи наперед, відзначимо, що починаючи з етапу спеціалізованої базової підготовки власне ці два чинники для удосконалення навчально-тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів з кікбоксингу стають визначальними та займають відповідно перше та друге місце.

Окрім стандартизованих відповідей на це питання, було передбачено варіанти респондентів. Серед респондентів було лише дві основні пропозиції щодо чинників, які потребують урахування при побудові тренувального та змагального процесів конкретного спортсмена. Одна з них це загальний стан здоров'я, друга – клімат у сім'ї. При цьому, стан здоров'я респондентами пропонується до розгляду на етап попередньої базової підготовки, а клімат в сім'ї пропонується з етапу спеціалізованої базової підготовки. Ці чинники для індивідуалізації навчально-тренувального та змагального процесів не набрали достатньої ваги на жодному з етапів. Вони перебувають з незначними відмінностями на 6-7 місцях рейтингу. На думку спеціалістів, щоб отримати об'єктивну інформацію про стан та розвиток кікбоксингу на сучасному етапі, необхідно передбачати диференціацію кікбоксингу за такими ознаками стилю ведення бою: «ігровик», «темповик», «нокаутер», «універсал».

Підсумкове запитання стосувалося співвідношення стилів змагальної діяльності серед спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у кікбоксингу. Ми припустили, що опитані нами респонденти мають певний досвід участі у змаганнях та тренуваннях (в якості спортсменів та тренерів). Це дало змогу нам звернутися до них для виявлення певного суб'єктивного бачення спрямованості техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на окремих етапах (рис.1). Це проводилося також як доповнення для об'єктивного з'ясування приналежності кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки за допомогою педагогічного спостереження.

Таким чином, більшість кваліфікованих кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки, за твердженнями респондентів, ведуть змагальну діяльність із залученням арсеналу техніко-тактичних дій характерних для нокаутерів (54,32% з опитаних). Ми пов'язуємо такий високий відсоток для цього стилю ведення змагальної діяльності тим, що юні кікбоксери ще не мають достатнього рівня тактичної та психологічної підготовленості для регулювання своїм психоемоційним станом та відповідно урівноваженим веденням поєдинку [7, 12].

Підтвердження цього ми також знаходимо у наявності на другому місця (за твердженнями респондентів) спортсменів, яких можна охарактеризувати як «темповик». Ведення змагальної діяльності цими спортсменами також характеризується значною динамікою атаквальних техніко-тактичних дій виконаних руками та ногами. Проте вони не мають на меті досягнути як найшвидше переваги та достроково завершити поєдинок. За мету вони ставлять домінування в процесі поєдинку та зменшити кількість часу на відновлення для суперника.

За результатами опитування можна спостерігати домінування активної (агресивної) манери ведення змагальної діяльності для кваліфікованих кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки (понад 80%). На думку респондентів значно поступаються за кількістю кваліфіковані спортсмени з кікбоксингу, які використовують в своїй змагальній діяльності «ігровий» чи «універсальний» стилі. За твердженнями респондентів вони переважають в 7-8% випадків. На нашу думку це пов'язано із складністю застосовуваних стилів ведення змагальної діяльності. Їхнє використання на цьому етапі може відбуватися або за рахунок високої техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих кікбоксерів, або ж навпаки – при недостатньому кваліфікаційному рівні спортсменів. Це за сукупністю наближає його до ведення в «ігровий» чи «універсальний» манері.

Проте, ми близькі до думки, що на етапі попередньої базової підготовки не варто говорити про можливість ведення поєдинку кваліфікованими кікбоксерами в «універсальній» манері. Це скоріше адаптація до суперників.

На етапі спеціалізованої базової підготовки за твердженнями респондентів співвідношення стилів змагальної діяльності, які переважають в кваліфікованих кікбоксерів зазнає певних змін (рис. 1). Серед лідерів залишаються «нокаутери». Їх частку респонденти загалом оцінюють в 41,98%. Це значно менше за показник на попередньому етапі. Співвідношення «темповиків» та «ігровиків» також зазнало змін. За рахунок зменшення кількості «темповиків» та «нокаутерів» зросла кількість «ігровиків». Це вказує на те, що спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки вже не можуть настільки швидко нарощувати свою перевагу в умовах змагальної діяльності, а отже їм потрібно використовувати не один-два провідних прийомів, а суттєво збільшувати свій арсенал техніко-тактичних дій для досягнення результату в поєдинку.

На відміну від боксу для кікбоксингу притаманні удари руками та ногами [8, 10, 12, 13]. Це ще додатково збільшує варіативність техніко-тактичних дій. Відповідно кількість варіантів для спортсменів, пов'язаних з «ігровим» стилем ведення поєдинку зростає. Відзначимо, що на цьому етапі за твердженнями респондентів, представництво «універсального» стилю ведення змагальної діяльності також не є вагомим, окрім того незначно знизилася до 4,94%. Це вказує на складність оволодіння цим стилем ведення змагальної діяльності та відповідно

усією сукупністю техніко-тактичних дій. Однією з причин цього також може бути низький рівень спеціальної фізичної підготовленості, яка забезпечує ефективність дій спортсмена.

На наступному етапі (підготовки до вищих досягнень) співвідношення стилів змагальної діяльності, що домінують серед спортсменів також має свої характерні особливості. На етапі підготовки до вищих досягнень у лідерах знову відзначено «нокаутерів». Респонденти вказують, що стиль переважає в 48,15% кваліфікованих кікбоксерів на цьому етапі. Однак кваліфікованих кікбоксерів, що проводять змагальну діяльність за стильовими ознаками як «ігровики» порівняно з попереднім етапом значно менше – 11,11%. На нашу думку, це може бути спричинене кількома чинниками. Серед них природні прирости м'язової маси внаслідок завершення пубертатного періоду, різкий ріст підготовленості та змагальної практики внаслідок реалізації етапі спеціалізованої базової підготовки (попереднього) тощо [10, 11].

На цьому етапі до певної міри більшає спортсменів, які використовують стиль «темповика». Це засвідчує наявність достатнього рівня підготовленості в кваліфікованих кікбоксерів, що дає підстави проводити у високому темпі увесь поєдинок. Як і на попередніх етапах, частка кваліфікованих ккбоксерів, що надають перевагу «універсальному» стилю ведення змагальної діяльності є найменшою. На етапі підготовки до вищих досягнень вона становить 6,17%, за твердженнями респондентів відповідно.

Помітні суттєві зрушення за твердженнями респондентів щодо приросту кількості кікбоксерів, які використовують стиль «універсала» до 23,46%. При цьому кількість «нокаутерів» залишається домінуючою – 39,51%. На цьому етапі за допомогою опитування респондентів виявлено нижчі значення для стилю «ігровика» та «темповика» (14,81 та 22,22% відповідно).

Така пропорційність між представниками різних стилів ведення змагальної діяльності на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей вказує, що формування відбувалося на попередніх етапах багаторічної підготовки. Таким чином виникає додаткове навантаження на етапи підготовки до вищих досягнень та спеціалізованої базової підготовки щодо забезпечення відповідного рівня володіння технічними прийомами, їхнім раціональним застосуванням в умовах змагальної діяльності та беззаперечно створення рухового потенціалу за допомогою оптимізації процесу спеціальної фізичної підготовки спортсменів.

ВИСНОВКИ

Узагальнення практики визначає домінуючу перевагу етапу спеціалізованої базової підготовки як найбільш важливого етапу, з якого варто розпочинати цілеспрямоване урахування індивідуальних особливостей спортсменів. Пріоритетність урахування індивідуальних особливостей кікбоксерів міститься в потребі звернення на це уваги здебільшого при фізичній, технічній, тактичній, меншою мірою – психологічній та інтегральній та практично відсутня для теоретичної підготовки. Наявне прогресування застосування індивідуального підбору засобів тренування для спортсменів у кікбоксингу від початкового етапу підготовки (23,46% респондентів інколи застосовують індивідуалізацію) до етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей (80,25% респондентів майже завжди застосовують індивідуалізацію засобів підготовки). Починаючи з етапу спеціалізованої базової підготовки ключовими чинниками індивідуалізації підготовки спортсменів повинні бути показники змагальної діяльності та підготовленості кваліфікованих кікбоксерів.

Встановлено такі особливості розподілу спортсменів за стилями на етапах багаторічної підготовки:

- за кількістю представників стилю ведення змагальної діяльності «нокаутер» на усіх етапах багаторічної підготовки (від попередньої базової до максимальної реалізації індивідуальних можливостей) є домінуючою;
- кількість спортсменів, які представляють стиль «універсал» на усіх етапах, окрім максимальної реалізації індивідуальних можливостей, є мінімальною (4,94-7,41%

кваліфікованих кікбоксерів). На останньому, за рахунок наявного високого рівня підготовленості (фізична, технічна, тактична, психічна) вона зростає до 23,46%;

- кількість кваліфікованих кікбоксерів стилю «темповик» має певні коливання, проте загалом перебуває у межах 22,22–34,57%;
- кількість кваліфікованих кікбоксерів стилю «ігровик» не має чітких меж застосування на різних етапах багаторічної підготовки та підпорядковується різним чинникам формування, що пов'язане із закономірностями тренувальної та змагальної діяльності на тому чи іншому етапі;
- чіткість розмежування та певна пропорційність трьох основних стилів ведення змагальної діяльності («нокаутер», «ігровик», «темповик») наявна здебільшого на етапі спеціалізованої базової підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку шляхів урахування індивідуальних особливостей кваліфікованих кікбоксерів при реалізації окремих розділів підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беляев А.Н, Судаков Е.Г, Бибииков С.В. Специфика развития физических способностей у боксеров, обладающих различными тактическими манерами ведения поединка. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2008. 1(35):17–19.
2. Бріскін Ю.А., Товстоног О.Ф., Розторгуй М.С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. URL : <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2009/Fiz-vosp-1-2009/020-025.pdf> 18.
3. Воликов Р.А. Анализ состава боевых действий кикбоксеров разного тактического стиля. *Теория и практика физической культуры*. 2007. №10. С. 75-76.
4. Горащенко А. Ю., Деркаченко И.В. Технология индивидуальной физической подготовки кикбоксеров – универсалов. 2015. 182 с.
5. Гуцул Н., Сосновський Д. Розвиток кікбоксингу на міжнародній арені та досягнення українських спортсменів-кікбоксерів. *Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини*. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури. 2015. №1. С. 65–69.
6. Демин И. В, Степанов М.Ю. Методика индивидуально-групповой подготовки кикбоксеров, основанная на особенностях индивидуальных стилей соревновательной деятельности. *Теория и практика физической культуры*. 2009. №10. С. 69–71.
7. Кіприч С. В. Вибір індивідуальних моделей підготовки боксерів на основі показників тренуваності на передзмагальному етапі [автореферат]. Київ: Укр. держ. ун-т фіз. виховання і спорту; 1995. 24 с.
8. Кладов Э.В. Развитие специальной выносливости у кикбоксеров юношей в подготовительном периоде с учетом стиля ведения боя [автореферат]. Омск, 2011. 24 с.
9. Огієнко П. М., Афіногенов Н. О., Новопащенко С.С. Особливості кікбоксингу як можливого компонента школи виживання в нинішніх умовах. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Випуск 64. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник. Чернігів: ЧДПУ, 2009. С. 79–82.*
10. Платонов В.Н. Общая структура многолетнего спортивного совершенствования. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. пособ. Олимпийская литература. 2004. С. 441–455.
11. Приймак С.Г., Савчин М.П., Власенко С.О. та ін. Особливості нейродинаміки, психодинаміки та спеціальної фізичної працездатності боксерів і кікбоксерів. *Вісник*

Запорізького національного університету: збірник наукових праць. Біологічні науки. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2015. №2. С. 152–166.

12. Скирта О., Лошицька Т., Володченко О. Дослідження розвитку спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 2. С. 124–128.
13. Яремко М.О. Вдосконалення проявів швидко-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Зб. наукових праць під редакцією Єрмакова С.С. Харків: ХХІІІ, 1999. №16. С. 21–24.

УДК 796.085:796.015:796.093

СТАН І ПРОБЛЕМИ УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ В КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Лісенчук Г.А., Лісенчук С.Г.¹, Піскоха А.В.²

¹02000, Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна

²69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна
gennadii.lysenchuk@gmail.com

Розглядається стан і проблеми управління в командних спортивних іграх. На основі аналізу науково-методичної літератури на означену тему дослідження встановлено, що даний напрям є актуальним, який вимагає пошуку і впровадження нових підходів з урахуванням сучасних тенденцій розвитку, інноваційних технологій, системи контролю. Зауважено, що на сьогодні зростання спортивних досягнень пов'язане, переважно, із вирішенням проблеми ефективного управління процесом підготовки спортсменів. Встановлено, що фізична підготовка будується на основі емпіричних положень, які пройшли практичну апробацію, але не мають серйозного біологічного обґрунтування. Необхідним є нововведення в практику навчально-тренувального процесу, науково-обґрунтованого акценту ефективного управління для більш продуктивної побудови підготовки, ефективного і оперативного оцінювання фізичного стану спортсменів і своєчасної корекції. Мета дослідження – на основі аналізу науково-методичної літератури охарактеризувати сучасні тенденції та напрямки наукових досліджень щодо управління підготовкою в командних спортивних іграх. Методи дослідження: методи теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення інформації; узагальнення досвіду практичної роботи; методи аналізу програмно-нормативної та звітної документації. Констатовано, що теоретичних розробок в означеному напрямку в командних спортивних іграх недостатньо. Вони пов'язані з етапним управлінням навчально-тренувального процесу, що в значній мірі ускладнює реалізацію практичних засобів і методів протягом тривалого змагального сезону, характерного для командних спортивних ігор.

Ключові слова: управління, командні спортивні ігри, аналіз

CONDITION AND MANAGEMENT PROBLEMS IN TEAM SPORTS GAMES

Lysenchuk G., Lysenchuk S.¹, Piskoha A.²

¹02000, National University of Ukraine on Physical Education and Sport,
Fiscultury str., 1, Kyiv, Ukraine

²69600, Zaporizhzhia national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine
gennadii.lysenchuk@gmail.com

The article discusses the condition and management problems in team sports games. Based on the analysis of scientific and methodical literature on this topic the study determined that the tendency is relevant, it requires to find and implement new approaches to meet modern courses, and develop innovative technologies, and control systems. It has been noted that at the present time, the growth of sporting achievements was mainly due to the decision making of problems in the effective management of training athletes. It has been discover that physical training is based on the

empirical provisions that have been practically tested, but do not have a serious biological justification. Innovations are necessary to practice the training process, and scientifically-based effective control focus for more productive construct preparation, effective and rapid assessment of the physical condition of athletes and modern adjustment. The purpose of the study – based on analysis of the scientific and methodological literature to describe current trends and research directions for the preparation of the management in team sports games. Methods of the study: methods of theoretical analysis, synthesis and synthesis information; compilation of practical experience; methods of analysis software and regulatory reporting and documentation. As far as it has been stated that the theoretical developments in the direction of team sports games are not enough. They are linked to milestone management training process, to a great extent, and it complicates the implementation of practical tools and techniques for a long competitive season, typical for team sports games.

Key words: management, team sports games, analysis

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Одним із основних напрямів удосконалення системи тренувального процесу у командних спортивних іграх є розробка та застосування науково-обґрунтованих програм підготовки з врахуванням різних її сторін. Фахівцями зазначено, що постійно зростаюча соціально-політична значущість успіхів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи призвели в останні роки до формування у багатьох країнах світу вискоєфективних систем багаторічної підготовки спортсменів [5, 11, 19]. Наукові дослідження та змагальна практика свідчать, що найбільших успіхів досягають команди, по-перше, мають сучасну матеріально-технічну базу та фінансове забезпечення, по-друге, укомплектовані спортсменами високого класу, по-третє, з науково-обґрунтованим управлінням тренувальним і змагальним процесами [4]. Дане твердження адекватно відображає формування напрямків наукових досліджень, які проводяться останнім часом в сфері командних спортивних ігор. Значна частина досліджень присвячена вирішенню проблем оптимальної побудови багаторічної підготовки і змагальної діяльності [13, 16]; періодизації процесу багаторічної підготовки [10, 13]; реалізації функціональних резервів і управління навантаженнями [19, 21]; контролю і управління підготовкою [8, 19]; оцінки, моделювання та прогнозування [3, 4, 17]; індивідуалізації підготовки [6]; медико-біологічних і психологічних основ підготовки [13, 14, 22].

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – на основі аналізу науково-методичної літератури охарактеризувати сучасні тенденції та напрямки наукових досліджень щодо управління підготовкою в командних спортивних іграх.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати сучасний стан підготовкою кваліфікованих спортсменів.
2. Визначити проблеми управління підготовкою у командних спортивних іграх.

Методи дослідження: методи теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення інформації; узагальнення досвіду практичної роботи; методи аналізу програмно-нормативної та звітної документації.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Надзвичайно високий рівень змагальної діяльності команд високої кваліфікації як в Україні, так і на міжнародному рівні, потребує застосування системного підходу до управління всіма процесами підготовки і змагальної діяльності у комплексі. За такого підходу важливо сконцентрувати увагу на наступних етапах підготовки, що зазначені на рис. Узагальнення значної кількості науково-методичних робіт засвідчує, що при комплексному розгляді цих процесів важливо сконцентрувати увагу на наступних складових підготовки:

- дослідження і аналіз всіх чинників підготовленості спортсменів;
- прогнозування спортивних досягнень і моделювання змагальних характеристик;

- комплектування команди та обґрунтований відбір кандидатів у збірні команди різного рівня;
- удосконалення системи тренування, змагань і відновлення спортсменів;
- індивідуальна підготовка і самовдосконалення спортсменів;
- підвищення кваліфікації тренерів;
- матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу, змагань та відновлення спортсменів.



Рис. 1 Складові підготовки у командних спортивних іграх

Управління – це процес переведення складної динамічної системи з одного стану в інший шляхом цілеспрямованої дії на її вхідні змінні [13]. Для цього необхідно мати модель об’єкта дослідження в початковому стані і у тому стані, якого бажано досягнути. Однак побудувати такі моделі, які б враховували всі параметри підготовки спортсменів надзвичайно складно, оскільки спортивний результат є функцією впорядкованої множини змінних, а тому управління їх змагальною діяльністю на науковій основі є багатогранною і багатоступеневою задачею. Тому для вирішення проблеми управління змагальною діяльністю спортсменів цілком допустимо обмежити число вхідних змінних до кількості найсуттєвіших із них, але без ігнорування впливу інших чинників.

На думку Л.П. Матвєєва [10] та В.М. Платонова [13], надзвичайно важливим питанням є досягнення узгодженості системи управління процесом багаторічного спортивного вдосконалення і специфічних вимог змагальної діяльності в конкретних спортивних дисциплінах. За визначенням М. Я. Набатнікової, управління є цілеспрямованим процесом керівництва з боку окремих осіб чи організацій певним об’єктом або колективом, за допомогою якого забезпечують виконання визначених завдань [12]. В узагальненому вигляді управління може бути означене як впорядкування системи, тобто приведення її у відповідність із об’єктивною реальністю, яка діє у даному середовищі. З позицій системно-структурного підходу, управління розглядають як процес перетворення складної динамічної системи із одного стану в інший, шляхом цілеспрямованого впливу на ті мінливі чинники, які саме і визначають функціонування такої системи [7, 13]. Тому наукового дослідження і конкретизації ступеня впливу потребують важливі чинники, які суттєво впливають на техніко-тактичні дії спортсменів у командних спортивних іграх.

Упродовж тривалого змагального періоду діяльність тренера щодо ефективного впливу на підготовленість спортсменів є обмеженою об’єктивними чинниками: безпосередній календар

змагань, завдання керівництва команди на змагальний сезон, небезпека формування стану перетренованості внаслідок кумулятивного ефекту ґрунтовних тренувальних та змагальних впливів та ін. [1, 18, 20 та ін.]. Найважливішою умовою створення та освоєння нових теоретичних і методичних цінностей у спортивній практиці є інтеграція різних галузей науково-спортивних знань і технологічних інновацій в єдиному науково-технологічному просторі, розробка і послідовна реалізація індивідуальних стратегій і тактик багаторічної спортивної підготовки. Разом з цим, вони повинні бути чітко зорієнтовані на ефективну і несуперечливу актуалізацію потенційних можливостей спортсмена і мінімізацію педагогічних помилок під час визначення режимів тренувальних навантажень і відновлення працездатності. Це визначення цілком справедливе, оскільки орієнтує на комплексне застосування «знання» та «інновацій» в процесах управління підготовкою у командних спортивних іграх.

Відомий фахівець Верхошанський Ю.В. відзначав, що суть управління системою підготовки спортсменів полягає у зміні стану керованого об'єкту, системи або процесу, відповідно до якогось заданого критерію ефективності їх функціонування або розвитку [2]. Цілком зрозумілим є те, що у цілісній системі управління підготовкою кваліфікованих спортсменів мають бути представлені модельні характеристики об'єкта (суб'єкта) управління у їх початковому стані, а потім на певний момент часу такі ж характеристики у тому стані, якого потрібно, щоб отримати запланований результат [17, 22 та ін.]. Отже, важливим у підготовці у командних спортивних іграх вбачаємо виявлення саме тієї множини модельних характеристик, які є значущими для досягнення ефективного результату змагальної діяльності спортсменок і ведуть до бажаного результату з врахуванням періодизації процесу підготовки у річному макроциклі [13].

Провідні фахівці з фізичної культури і спорту відзначають, що на сучасному етапі їх розвитку зростання спортивних досягнень пов'язане, переважно, із вирішенням проблеми ефективного управління процесом підготовки спортсменів [8, 19, 20]. Це, насамперед, стосується гравців у командних спортивних іграх. Спортивне досягнення у будь-якому виді спорту обумовлене впливом багатьох чинників. На думку ряду авторів [10, 13, 18], одним із вирішальних чинників, який безпосередньо впливає на досягнення певного результату, є цільова спрямованість підготовки спортсменів. У її ході спортсмен освоює раціональні форми рухів, удосконалює їх і, цілеспрямовано розвиваючи головні свої природні завдатки, добивається розвитку саме тих здібностей і навиків, які необхідні для його динамічного прогресу у даному виді спорту. Відомо, що підготовка спортсменів у командних спортивних іграх є складною багатокомпонентною системою. Зазначається, що цілісний процес та, зокрема, програма повинна містити такі фази: навчально-тренувальні заняття, безпосередні спортивні змагання команди з динамічно-жорсткими умовами протиборства, використання інших чинників за межами тренувань і змагань, які підсилюють ефект останніх або прискорюють відновні процеси після значних ігрових навантажень [10, 14, 20 та ін.].

Ефективне управління спортивною підготовкою у командних спортивних іграх є надзвичайно складною і динамічною системою, і її значущість та результативність значно залежить від дієвості та об'єктивно ґрунтовних тренувальних впливів щодо гравців [15, 21, 23]. Під спортивним тренуванням, зазвичай, розуміють процес підготовки спортсменів до найвищих досягнень. У спортивній науковій літературі виокремлено два основні підходи до поняття «спортивне тренування», які не суперечать одне одному, але чинять певний вплив на його розгляд як цілісної системи. Згідно з першим, спортивне тренування є основним компонентом і основною формою підготовки спортсмена [11, 23]. Це визначення стосується і командних видів спорту. Таке тренування науковці розглядають як педагогічно організований, керований і контрольований проект, який характеризується всіма основними ознаками чітко спрямованого процесу навчання, виховання і самовиховання спортсмена. Методологічну основу такого проекту підготовки формує система методів навчання

спортсмена виконанню вправ, які побудовані так, щоб досягти найбільшого розвиваючого ефекту, та управління процесом його подальшого вдосконалення.

В іншому розумінні спортивне тренування трактується в ширшому сенсі як увесь запланований процес підготовки спортсмена до вищих досягнень. Тобто тут ідеться не лише про частковий процес його тренування, а про спортивну підготовку. Таку підготовку спортсменів необхідно розглядати як проект: від задуму до отримання бажаного результату змагальної діяльності. За такого бачення частковий процес, який базується на виконанні цілеспрямованої фізичної роботи спортсменом, або спортивне тренування, у вузькому розумінні цього слова, є хоча і провідною, але лише складовою частиною всього проекту підготовки. Поряд із тренуванням в такому розлогіму розумінні, розглядаються інші часткові процеси, такі як умови життя і навчання (роботи), транспортне забезпечення та спортивне екіпірування, санітарно-гігієнічні умови та медичне обслуговування, матеріальне стимулювання і моральна зацікавленість спортсменів у командних спортивних іграх.

Поруч з тим, тренувальний процес як проект спортивної підготовки повинен бути організований відповідно до поставлених цільових завдань, конкретне вирішення яких проявляється у досягненні загальнокомандного спортивного результату. Це передбачає і обумовлює розроблення спрямованої програми тренування у командних спортивних іграх, яка необхідна для вирішення таких завдань. Прагнення перетворити спортивне тренування на запланований, керований і контрольований процес вимагає застосування всіх основних функцій і процедур управління з тих галузей знань, які сформульовані наукою про управління проектами і програмами, а також системою знань галузі фізичного виховання та спорту [10, 19]. За короткий період свого розвитку (із 60-х років минулого сторіччя) розроблено достатньо ефективний інструментарій управління системою підготовки. У такому проекті у ролі керуючої системи) виступає тренер, а керованою системою є спортсмени, їх фізичний, психологічний і моральний стан [13, 14, 22].

Принципова схема управління підготовкою кваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту, зокрема і вдосконалення техніко-тактичних дій, полягає в логічному виконанні наступних кроків [4, 16 та ін.]:

- накопичення інформації про психологічно-моральні якості спортсмена, його змагальну діяльність, рівень фізичної готовності і техніко-тактичну майстерність;
- опрацювання та інтуїтивно-логічний і статистичний аналіз отриманої інформації;
- прийняття рішень (розробка ефективної програми підготовки, планування її впровадження і управління нею, визначення віх контролю досягнутих результатів);
- управління впровадженням прийнятої програми і етапами контролю за її ефективністю;
- завершальний моніторинг і контроль за ходом реалізації проекту та внесення необхідних коректив і змін.

Надзвичайно важливим у підготовці у командних спортивних іграх є постійний контроль за виконанням прийнятих рішень. Він повинен бути присутнім на всіх стадіях і етапах реалізації таких проектів. Його вимагають як психологічно-моральні якості спортсмена, рівень його фізичної готовності і техніко-тактичної майстерності, допустимі для нього навантаження і його дії на змаганнях, так і його психологічний стан і матеріальне забезпечення [4, 13, 14, 16, 22 та ін.]. Уся сукупність складових елементів комплексного впливу із властивими йому причинно-наслідковими зв'язками уявляється як керована система, тобто як явище, що існує і змінюється як єдине ціле. Існують наступні основні напрями в управлінні підготовкою спортсменів для збереження їх працездатності, що може бути застосоване для командних спортивних ігор у змагальному періоді макроциклу:

- ❖ ефективне планування тренувального процесу із урахуванням етапу підготовки спортсменів, їх віку та функціонального стану, побутових умов;
- ❖ оптимальна організація і програмування тренувань в макро-, мезо- і мікроциклах;

- ❖ правильне поєднання загальних і спеціальних методів підготовки;
- ❖ органічне поєднання тренувальних і змагальних навантажень;
- ❖ раціональне чергування різних мікроциклів для відновлення працездатності;
- ❖ проведення тренувань в гірських умовах та на морі;
- ❖ інтенсивне використання засобів для відновлення;
- ❖ постійний тренерський, лікарський і самоконтроль спортсменів а, відтак, необхідна корекція тренувального процесу;
- ❖ педагогічно і методично правильна побудова кожного заняття;
- ❖ контроль усіх етапів і циклів спортивної підготовки.

Отже, сукупність вищезазначених чинників дозволяє чітко орієнтуватись на цілеспрямовано позитивні зміни в програмах підготовки спортсменів у командних спортивних іграх за сторонами навчально-тренувального процесу.

ВИСНОВКИ

На підставі вищезазначеного можемо стверджувати про об'єктивну складність та динамічність процесу удосконалення підготовки спортсменів різного рівня майстерності в командних спортивних іграх, що зумовлено значною кількістю чинників впливу на досягнення командою максимального для себе результату. В умовах тренування піддаються одночасній дії всі три складових управлінського комплексу. У підготовці кваліфікованих спортсменів у командних спортивних іграх провідна роль належить тренувальним навантаженням, оскільки саме під їх впливом відбувається вдосконалення фізичного стану спортсменів, а це, відповідно, викликає позитивні якісні і кількісні зміни в комплексі їх зовнішніх дій та сприяє відповідному приросту спортивного результату.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булкин В.А., Ершова Е.Н. Педагогическая диагностика при управлении тренировочным процессом. Педагогические аспекты предсоревновательной подготовки спортсменов : сб. науч. тр. ЛНИИФК. Л., 1982. С. 23–29.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
3. Губа В.П. Планирование и прогнозирование конечного результата (на примере футбола). *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2011. № 3. С. 7–8.
4. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх : монография. Запорожье, 2013. 436 с.
5. Квасниця О.М. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2018. 17 с.
6. Козина Ж.Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография. Харьков: Точка, 2009. 396 с.
7. Кутек Т. Вдосконалення технології управління підготовкою кваліфікованих спортсменок. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. № 20. С. 336–342.
8. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Киев: Олимпийская литература. 2003. 272 с.
9. Максименко І.Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх. Луганськ: ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2009. Т. 352. С. 4.

10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Київ : Олимпийская литература, 1999. 320 с.
11. Мітова О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 89–95.
12. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1982. 278 с.
13. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимп. лит. 2013. 624 с.
14. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М. : Физкультура и спорт, 1983. 111 с.
15. Сушко Р.О. Особливості підготовки баскетболістів в умовах дії чинників глобалізації спорту вищих досягнень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 2 (83). С. 103–106.
16. Тищенко В. О. Теоретико-методологічні основи системи контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; ЛДУФК. Львів, 2017. 386 с.
17. Тхорев В.И. Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования : автореф. дис. ... д-ра пед.; Краснодар. ГИФК. Краснодар, 1999. 50 с.
18. Фомин Е.В. Исследование факторов, определяющих взаимосвязь физической и технической подготовки волейболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1980. 26 с.
19. Шамардін В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Львів : 2013. 36 с.
20. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.
21. Шкретій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; ДНДІФКіС. Київ, 2006. 40 с.
22. Якушева Ю., Мичковська Л., Пільганчук Л. Теоретико-методичні аспекти управління тренувальною та змагальною діяльністю волейбольної команди. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. №. 20. С. 407–410.
23. Evhen, P., & Valeria, T. (2017). Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in handball team. *Journal of Physical Education and Sport*. 17(1). С. 335.
24. Tyshchenko V. Control over training process as the basis of successful realization of elite handball teams' training. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. Т. 19. №. 6. С. 35–40.
25. 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). С. 1977-1984.

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 положительные 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 больше, чем увеличение аналогичных показателей, произошедшее в контрольной группе. В ходе эксперимента 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. Утверждается, что работа с тренажерными устройствами позитивно сказывается на формировании специфической осанки, быстрой 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.

ВІВЧЕННЯ 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 у результатах всіх контрольних тестів між обстежуваними, які взяли участь в експерименті, що говорить про однорідність контрольної та експериментальної груп за складом учасників. Дослідження проводилося в групах дитячого фітнесу на базі спортивно-оздоровчого комплексу Запорізького національного університету. У них брали участь хлопчики 10-12 років, віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи, які регулярно відвідують заняття і займаються гімнастикою, аеробікою та їх різновидами. Контингент випробовуваних склав 20 осіб. 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. Підтверджено, 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 в бік його зменшення, а 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 і тренувальним процесом, 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.V., Scherbiv S.A., Shehovtsova K.V., Danilchenko S.I.

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. The study was conducted in groups of children's fitness on the basis of the sports and fitness complex of Zaporizhzhya National University. They were attended by boys of 10–12 years old, attributed to the state of health to the main medical group, attending classes regularly and engaged in gymnastics, aerobics and their varieties. The contingent of subjects was 20 people. 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 как без оборудования, так 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, вторая 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 кардиотренажеры. При этом, вопрос о целесообразности использования утяжелителей является спорным. Их рекомендуется использовать на отдельных сегментах занятий с упражнениями в медленном темпе и полностью контролируемыми 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 следующие 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 следующих 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 педагогическим наблюдениям стал в процессе педагогического эксперимента метод тестирования по адаптированной методике В.Весткотта, С. Рэмсдена [2]. Для этого нами использовались 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 в данном случае 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 в контрольной и экспериментальной группах 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 биоэвеньях 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	Δ%	До эксперимента	После эксперимента	Δ%
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., Δ%		57,29	Общ. среднее знач., Δ%		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): учеб. пособ. Волгоград: ВолГУ, 2005. 284 с.
4. Ковшура Е. О. Оздоровительная классическая аэробика : учеб. пособ. Ростов н/Д : 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: ДДФКС, 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 796.012.23:796.332

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ГРАВЦІВ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ «ЗОРЯ» (ЛУГАНСЬК) ПО ЗАВЕРШЕННІ ПЕРШОГО КОЛА ЧЕМПІОНАТУ УКРАЇНИ

Кокарева С.М.

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

kokarevas@gmail.com

Усе більш актуальним завданням спортивної підготовки сьогодення стає розробка адекватних засобів ефективного відновлення працездатності організму спортсменів після тренувальних і змагальних навантажень. Загальновідомо, що під час тренувань і змагальної діяльності вони можуть досягати критичних величин. Таким чином, оптимізація системи комплексного відновлення спортсменів є основою для збереження високого рівня працездатності та запобігання негативних наслідків перенапруження під час тренувальних та змагальних навантажень. Мета дослідження – визначення функціонального стану опорно-рухового апарату (ОРА) гравців футбольного клубу «Зоря» (Луганськ) по завершенні першого кола Чемпіонату України. Встановлено, що після завершення першого кола Чемпіонату України з футболу підслідні футболісти основного складу ФК «Зоря» (Луганськ) характеризувалися «низьким» або «нижче середнього» рівнем показників гнучкості. Показано, що у футболістів високої кваліфікації рівень статичної опороспроможності в цьому періоді річного макроциклу відповідав значенням «середнє» та «нижче середнього», так само, як і показники суглобової рухливості. Виявлено факти вестибулярних і пропріоцептивних порушень, які суттєво впливають на функцію рівноваги. Згідно з результатами рухових тестів та гоніометрії низький рівень функціонального стану ОРА футболістів після завершення першого кола Чемпіонату України з футболу свідчать про нееластичність або спазмування м'язів та зв'язкового апарату, що є однією з ознак їх хронічного перенапруження. Чинним дослідженням було підтверджено раніше отримані експериментальні дані про зниження стабілометричних показників, що характеризують стабільність вертикальної пози, нестабільність суглобів нижніх кінцівок, наявність вестибулярних і пропріоцептивних порушень, розширено уявлення про заходи попередження та нівелювання негативних наслідків перевантаження ОРА футболістів. Рекомендовано включати до підготовчої та заключної частин навчально-тренувальних занять протягом 2-го підготовчого періоду річного циклу підготовки коригувальні та профілактичні вправи за існуючими методиками міо-фасціального розслаблення (МФР), які сприятимуть нормалізації функціонального стану ОРА та зниженню ризику травматизму.

Ключові слова: футболісти, функціональний стан, опорно-руховий апарат, гнучкість, якісний рівень.

STUDY OF THE STATE OF OPORA-MOVING MACHINERY OF THE PLAYERS OF THE FOOTBALL CLUB "ZORYA" (LUGANSK) AT THE END OF THE FIRST CHILD OF THE CHAMPIONSHIP OF UKRAINE

Kokareva S.

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

kokarevas@gmail.com

More and more urgent task of sports training of the present becomes development of adequate means of effective recovery of efficiency of an organism of athletes after training and competitive loadings. It is well known that during training and competitive activity they can reach critical values. Thus, the optimization of the system of complex recovery of athletes is the basis for maintaining a high level of efficiency and preventing the negative consequences of overstrain during training and competitive loads. The aim of the study is to determine the functional state of the musculoskeletal system (MSS) of highly qualified players at the beginning of the 2nd preparatory period of the annual training cycle. It is established that at the beginning of the 2nd preparatory period of a year cycle of preparation experimental athletes were characterized by "low" or "below average" level of indicators of flexibility. It is shown that the players of high qualification level of static ability to support in this period of the annual macrocycle corresponded to the value of "average" and "below average", as well as indicators of joint mobility. The facts of vestibular and proprioceptive disorders that significantly affect the equilibrium function are revealed. According to the results of motor tests and goniometry, the low level of the functional state of the players MSS after the winter vacation indicates the inelasticity or speed (spasm) of the muscles and ligamentous apparatus, which is one of the signs of their chronic overstrain. The current study confirmed the previously obtained experimental data on the reduction of stabilometric indicators characterizing the stability of the vertical posture, instability of the joints of the lower extremities, the presence of vestibular and proprioceptive disorders, expanded understanding of measures to prevent and neutralize the negative consequences of overload MSS highly qualified players. It is recommended to include in the preparatory and final parts of the training sessions corrective and preventive exercises for existing methods of myo-fascial relaxation (MFR), which will contribute to the normalization of the functional state of the MSS and reduce the risk of injury.

Key words: players, functional state, musculoskeletal system, flexibility, quality level.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Із багатьох досліджень, які стосуються сучасної проблематики функціональної підготовки спортсменів, відомо, що спорт вищих досягнень характеризується різким зростанням обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень, високою психоемоційною напруженістю тренувального та змагального процесів. Цей факт висуває до організму спортсменів високі вимоги, супроводжується значними функціональними зрушеннями, зниженням працездатності та свідчить про настання явного стомлення, а в багатьох випадках, навіть зривом адаптації та перевтомою [1, 4, 5].

Розробка адекватних засобів ефективного відновлення працездатності організму після тренувальних і змагальних навантажень, які часто досягають критичних величин під час тренувань і змагальної діяльності, стає все більш актуальним завданням спортивної підготовки сьогодення. Оптимізація системи комплексного відновлення, яка спрямована на поліпшення функціонального стану спортсменів, є основою для збереження високого рівня працездатності й запобігання негативних наслідків перенапруження [2, 8, 10].

Дослідження, проведені у світі за останні 15 років, свідчать про зростання спортивного мікро-травматизму в результаті хронічного перенапруження опорно-рухового апарату, особливо в ігрових видах спорту. За оцінками фахівців, футбол є одним з найбільш травмонебезпечних серед таких видів [4, 6, 11].

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

У спортивній практиці двадцять першого століття все більшого поширення набувають цифрові комп'ютерні технології, однією з яких є метод комп'ютерної стабілометрії. Він полягає в дослідженні відхилень та інших характеристик загального центру ваги випробуваного від площини опори. Використання цієї методики контролю для оцінки кінетичної стійкості тіла спортсменів є сучасним діагностичним засобом як нормальних так і патологічних станів [3].

Систематичні перенавантаження, перенапруження нервової системи та ОРА призводять до зриву процесу адаптації до фізичних навантажень, підвищують вірогідність отримання травм і виникнення пов'язаних з ними захворювань. Останні, своєю чергою, займають одне з провідних місць серед патологічних станів у спортсменів різних видів спорту та спеціалізацій, надовго позбавляючи їх можливості повноцінно тренуватися та брати участь у змаганнях. З раніше проведених досліджень відомо, що якість «гнучкості» безпосередньо залежить від функціонального стану ОРА. Показники гнучкості за умов перенапруження можуть істотно знижуватися, через що це явище призводить до розвитку м'язового дисбалансу [4, 5, 7].

Стосовно командних ігрових видів спорту, контроль за функціональним станом ОРА та своєчасна профілактика перенапруги дозволяють вчасно ввести корективи до тренувального процесу, як кожного спортсмена окремо, так і спортивної команди взагалі. Отже, існує реальна можливість запобігання виникненню більш серйозних травм, які можуть надовго вивести спортсменів з ладу.

МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ

Метою дослідження є визначення функціонального стану опорно-рухового апарату футболістів ФК «Зоря» (Луганськ) після завершення першого кола Чемпіонату України.

МАТЕРІАЛ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Оцінка функціонального стану ОРА здійснювалася за допомогою тестування фізичних здібностей, пов'язаних з проявом суглобової гнучкості, гоніометрії та стабілометрії. У чинному дослідженні рухові тести використовувалися для оцінки рухливості суглобів нижніх кінцівок та хребта. Було відібрано ряд найпростіших тестів, таких як: нахил уперед з положення стоячи, місток, поперечний і поздовжній (кращий із 2-х можливих) шпагати, тест «Нахил до правої (лівої) з положення сидячи, ноги нарізно».

Оцінка стабілометричних показників проводилася за такими показниками: загальна довжина шляху стабілометрії (L стато-кінезіограми, мм), площа стато-кінезіограми (S, мм²). По кожному з розглянутих параметрів визначався рівень його розвитку згідно із середньо-груповим значенням з визначенням середнього арифметичного показника та помилки середнього арифметичного ($\bar{X} \pm S$). За допомогою гоніометрії проводилося вимірювання рухливості суглобів у кутових величинах (градусах). Дослідження проводилося на базі футбольного клубу ФК «Зоря» (Луганськ), Запорізького національного університету та комунальної установи «Обласний лікарсько-фізкультурний диспансер» Запорізької обласної ради. У ньому брали участь 22 футболісти основного складу у віці 19-32 років, які мали скарги на больові відчуття в ОРА, зниження працездатності та загальну стомлюваність.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У результаті дослідження рівня розвитку гнучкості випробовуваних стало очевидно, що після закінчення першого кола чемпіонату Прем'єр-ліги України з футболу більшість показників гнучкості гравців ФК «Зоря» (Луганськ) мають рівень «нижче середнього» («Міст з вихідного положення лежачи на спині, см»; «Поперечний шпагат, см»; «Шпагат на ліву (праву) ногу, см») або «середній» («Нахил вперед з положення стоячи, см»; «Нахил до правої (лівої) з положення сидячи ноги нарізно, см»), (табл. 1).

Згідно з результатами стабілометрії, проведеними відразу після закінчення 1-го змагального періоду річного макроциклу, майже у 50% досліджуваних футболістів відзначався рівень «нижче середнього» в показниках статичної опороздатності.

Таблиця 1 – Показники стабілометрії та тестів на гнучкість футболістів високої кваліфікації на початку 1-го підготовчого періоду річного макроциклу, ($\bar{X} \pm S$)

Досліджувані показники	Результат	Рівень розвитку
Нахил уперед з положення стоячи, см	5,93±2,05	середній
Міст з вихідного положення лежачи на спині, см	69,44±3,41	нижче середнього
Поперечний шпагат, см	59,43±1,14	нижче середнього
Шпагат на ліву (праву) ногу, см	45,50±1,50	нижче середнього
Нахил до правої (лівої) з положення сидячи ноги нарізно, см	6,35±0,11	середній
Довжина стато кінезіограми (L), мм	523,33±13,31	нижче середнього
Площа стато кінезіограми (S), мм ²	407,27±43,81	нижче середнього

Разом з тим, для показників стабільності вертикальної пози майже у 60% відзначався рівень «нижче середнього», що свідчить про погіршення функції рівноваги. Зміщення зворотної проекції загального центру мас (ЗЦМ) у фронтальній та сагітальній площині було нижчим за показники, характерні для «середнього рівня» більш ніж у 65% обстежених футболістів. З них у більш ніж 34% проекції ЗЦМ в сагітальній площині було зміщене вперед, а в 12% – назад. Зсув проекції ЗЦМ у фронтальній площині і вправо (вліво) спостерігався так само майже у 12% випробовуваних.

Таблиця 2 – Показники гоніометрії висококваліфікованих футболістів на початку 1-го підготовчого періоду річного макроциклу, ($\bar{X} \pm S$, градусів)

Суглоб		Згинання		Розгинання		Відведення	
Тазостегневий	Правий	115,05±2,55	с	-	-	44,43±1,17	с
	Лівий	114,63±2,01	с	-	-	43,68±0,92	н/с
Колінний	Правий	126,73±1,77	с	-	-	-	-
	Лівий	127,80±1,27	с	-	-	-	-
Гомілкостопний	Правий	33,53±1,83	н/с	7,14±0,84	с	-	-
	Лівий	34,86±1,70	н/с	8,28±0,89	с	-	-

Примітки: с – «середній»; н/с – «нижче середнього».

Проведеним дослідженням виявлено, що площа статокінезіограми практично 64% обстежуваних футболістів відповідала якісним рівням «середній» та «нижчий за середній». Середнє значення даного показника склало $407,27 \pm 43,81 \text{ мм}^2$, а середнє значення параметра «довжина стато-кінезіограми» незначно перевищувало показники, відповідаючи «середньому» рівню показника менш ніж у 36% гравців ($523,33 \pm 13,31 \text{ мм}$).

Аналіз даних гоніометрії суглобів нижніх кінцівок піддослідних виявив, що показники суглобової рухливості у футболістів так само в межах рівнів «середній» та «нижче середнього» (табл. 2).

ДИСКУСІЯ

Із нашої точки зору, низьким результатам тестування гнучкості досліджуваних футболістів можна дати таке пояснення. По-перше: загальновідомо, що гнучкість є фізичною якістю антагоністичної спрямованості по відношенню до силових. По-друге: футболісти високої кваліфікації мають вельми високий рівень розвитку силових здібностей, що багаторазово доведено низкою попередніх наукових досліджень [1, 3, 7, 11]. Крім того, ними доведено, що саме гнучкість визначає функціональний стан ОРА.

На наш погляд, невисокі результати тестування всіх перерахованих показників суглобової гнучкості, гоніометрії та стабілометрії пов'язано з тим, що футболісти перебували в не кращому функціональному стані, обумовленому природньою втомою та характерним зниженням всіх основних показників як фізичної, так і функціональної підготовленості після закінчення першого змагального періоду, тобто першого кола чемпіонату української Прем'єр-ліги з футболу та особливостями календарного планування майбутньої тренувальної та змагальної діяльності футболістів у наступних періодах річного циклу підготовки.

Узагальнюючи отримані результати та порівнюючи їх з даними раніше проведених досліджень, було обрано новий стратегічний напрямок роботи над проблемою розвитку суглобової гнучкості висококваліфікованих футболістів та відновлення стану їх опорно-рухового апарату. Вирішено, що наступним етапом наших досліджень стане розробка індивідуальних компонентів персональних програм та групової (командної) моделі відновлювальних заходів із застосуванням інноваційних методик міофасціального розслаблення [9], як засобу, по-перше, м'язового розтягування та, по-друге, відновлення після високих фізичних навантажень для запобігання травм опорно-рухового апарату, внаслідок недостатньої еластичності міофасціальних структур організму висококваліфікованих футболістів. Також слід зазначити, що однією з гіпотез як чинного, так і наступного експериментів, є уявлення про те, що обрані нами методики фізичної підготовки та реабілітації футболістів після високих м'язових навантажень дозволять вивести досліджувані показники на новий, більш високий якісний рівень, довгостроково зберігати необхідні кондиції протягом двох змагальних періодів річного циклу підготовки, і, тим самим, сприяти високому кінцевому результату змагальної діяльності спортсменів.

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Отже, вважаємо за можливе зробити такі висновки:

1. Низький рівень функціонального стану ОРА футболістів ФК «Зоря» (Луганськ) згідно з результатами рухових тестів і гоніометрії свідчить про нееластичність або скороченості м'язів та зв'язкового апарату гравців, що, своєю чергою, є однією з ознак хронічного перенапруження ОРА, веде до зниження працездатності, загрожує великим фізичним і психічним перевантаженням на тлі недостатнього відновлення та може стати причиною серйозних травм і захворювань, надовго вивести спортсменів з ладу.

2. Після 1-го змагального періоду (що відповідає закінченню першого кола Чемпіонату Прем'єр-ліги України з футболу) було відзначено зниження стабілометричних показників у цілому і, зокрема, значень показників, що характеризують стабільність вертикальної пози. Даний факт може свідчити про окремі порушення ОРА, нестабільність суглобів нижніх кінцівок, про наявність вестибулярних і пропріоцептивних порушень.

3. Футболістам рекомендовано включати до навчально-тренувального процесу, окрім звичного попереднього розтягування («пре-стретчингу»), коригувальні та профілактичні вправи за допомогою методики міофасціального розслаблення (МФР), які сприятимуть нормалізації функціонального стану ОРА та зниженню ризику травматизму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Комаров А. П., Шамардин А. А., Серединцева Н. В. Оптимизация восстановления после физических нагрузок у футболистов. *Фундаментальные исследования*. Волгоград, 2013. № 11–2. С. 320–324.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2016. 616 с.
3. Мистулова Т. Е. Методика стабилографии в научно-методическом обеспечении подготовки сборных команд Украины. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей* : сб. науч. тр. под ред. Ермакова С. С. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2006. № 2. С. 22–30.
4. Морозова Е. В. Оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата футболистов 16-17 лет. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. Российский электронный научный журнал. 2014. № 2 (31). С. 121–27.
5. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 2017. 656 с.
6. Ренстрём П.А.Ф.Х. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения. Киев: Олимпийская литература, 2003. 458 с.
7. Chan K., Mahomoodally F. M., Veeren R. Open Stretching in the prevention of hamstring strains: Attitudes, beliefs and current practices among football coaches in Mauritius. *Open Journal of Preventive Medicine*. Vol.2. 2012. No.2. P. 141-148. URL : <http://dx.doi.org/10.4236/ojpm.2012.22021>.
8. Peterson Lars, Renstrom Per A.F.H.. Sports Injuries: Prevention, Treatment and Rehabilitation, Fourth Edition. CRC Press, 2016. P. 638.
9. Starlanyl Devin J., Sharkey John. Healing through Trigger Point Therapy: A Guide to Fibromyalgia, Myofascial Pain and Dysfunction. North Atlantic Books, 2013. P. 416.
10. Stojanovic Marko D., Ostojic Sergej M. Stretching and Injury Prevention in Football. *Current Perspectives, Research in Sports Medicine*. Vol.19(2), 2011. P.73–91.
11. Witvrouw E., Danneels L., Asselman P., D'Have T., Cambier D. Muscle flexibility as a risk factor for developing muscle injuries in male professional soccer players: a prospective study. *The American Journal of Sports Medicine*. 2003. №31. P.41–46.

СИСТЕМА КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В ГАНДБОЛІ

Тищенко В.О., Омеляненко Г.А., Батирь К.О.

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

valeri-znu@ukr.net

Сучасний стан спортивних ігор характеризується зростанням вимог до системи підготовки команд та спортсменів високої кваліфікації. На змаганнях, в умовах жорсткого протистояння, повністю виявляються позитивні й негативні параметри підготовленості кваліфікованих гандболістів. У системі підготовки спортсмена досить важлива частка належить саме контролю й тестуванню. Від цього залежить ефективність дії програм тренувань, індивідуалізація підготовки спортсменів, адаптаційні можливості організму, прогнозування результатів і наслідків, корекція протікання підготовки. Тому, вивчивши і обробивши весь масив показників, можна розробити адекватну систему тренувань, що дозволить удосконалити, оцінювати й моніторити динаміки розвитку. Визначення теоретико-методичних основ комплексного контролю тренувальної та змагальної діяльності в гандболі є нагальною потребою задля розвитку виду спорту. Досвід і досягнення найбільш відомих у гандбольному світі команд у створенні ефективних програм підготовки свідчать про важливість ролі системи контролю, її постійного вдосконалення в зазначеній сфері. Контроль системи підготовки гандболістів окреслив певні особливості та засвідчив сумісність тренувань. Встановлено величини навантажень, які можна отримати за реалізацією певної кількості серій на підставі оцінки поточного функціонального стану гандболістів. З'ясовано оптимальний варіант побудови окремого тренувального заняття. Зауважено на часових відновленнях гандболістів. Доведено, що релевантність, репрезентативність і доступність розроблених критеріїв реєстрації цілком відповідають вимогам.

Ключові слова: гандбол, комплексний контроль, система, навантаження, функціональна підготовка.

COMPLEX CONTROL SYSTEM IN HANDBALL

Tyshchenko V., Omelianenko H., Batur K.

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

The current state of team sport is characterized by growth of the system requirements and preparation for highly qualified teams and athletes. In competitions, under hard confrontation fully manifest, the positive and negative parameters of preparation for highly qualified handball players. The athlete training system sufficiently important part belongs to precisely control and testing. It depends on the effectiveness of training programs, the individualization of athletes' training, the adaptive capacity of the body, forecasting results and consequences, and the correction flow of preparation. Therefore, examining and treating the entire array of indicators, it is possible to develop an adequate system of training, which would enable further improvement, evaluation and monitoring of the dynamics of the development. This occurs in the ascent of the individual functions in the total system, from standard technologies in creative to establish communication links, and their regulation and supporting the functional state of athletes. Testing is one of the leading pedagogical control factors, the quality of which depends on the further improvement of the physical, psychological and other aspects of athlete's preparation. Playing handball discrete, so it is special training in all catalyzes the effectiveness of technical, tactical actions and competitive activity in general. The definition of theoretical and methodological foundations for the integrated control of training and competitive activities in handball is an immediate need for the development of the sport. The experience and achievements of the teams best known in the handball world in creating effective training programs show the importance of the role of the control system, its continuous improvement in this area. Control system of handball players' preparation outlined certain features and testified compatibility of the training. It was established that load value can be obtained with the implementation of a specific number of series based on an assessment of the current functional state of handball players. In addition, it was found the best way of developing an individual training session. It was noticed on the temporary restoration of handball players. The study proved that relevance, representativeness and availability designed registration criteria are fully compliant to requirements.

Key words: handball, complex control, system, training load, functional training.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Сьогодні обґрунтована система підготовки спортсменів має значну кількість окремих елементів та їх комплексів. Одним із важливих невід'ємних компонентів системи підготовки, незалежно від специфіки виду спорту, є контроль [1, 2, 4]. Система тренування спортсменів, включаючи в себе таку провідну складову, як контроль за тренувальною та змагальною діяльністю, практично

не має ґрунтового розгляду. Специфіка виду спорту та чинники результативності диктують певну структуру та зміст для реалізації теоретичних та його методичних аспектів. Фахівці висвітлювали деякі аспекти контролю підготовленості, але системності ці дослідження не набули [5, 9, 11].

Нааявною є потреба чіткого визначення теоретичних та методичних основ комплексного контролю тренувальної та змагальної діяльності в спортивних іграх і гандболі, зокрема. Досвід і досягнення найбільш відомих у гандбольному світі команд у створенні ефективних програм підготовки свідчать про важливість ролі системи контролю, її постійного вдосконалення в зазначеній сфері [7, 8, 10]. Проте в нашій країні сьогодні цей процес відбувається стихійно лише завдяки можливостям команд та ініціативі окремих фахівців. Необхіден переконливий підхід до визначення глибинної сутності комплексного контролю, здатного в умовах націєтворення відродити місію українського спорту [8].

Складність уніфікації мети, завдання, принципів, напрямів, змісту й організації підходів до контролю з урахуванням загальних характеристик та специфіки окремих спортивних ігор, поряд із суттєвими відмінностями вимог до контролю на різних рівнях спортивної майстерності, вказує на необхідність обґрунтування системи контролю із виокремленням зовнішніх і внутрішніх чинників, тенденцій розвитку виду спорту [1, 3]. За таких обставин система контролю підготовленості гандболістів високої кваліфікації поступово стає одним із головних чинників відродження авторитету українських команд. У зв'язку з цим у визначенні низки зазначених проблем вагомим значенням набуває саме пошук і систематизація компонентів системи контролю тренувальної та змагальної діяльності гандболістів високої кваліфікації. В умовах важкого й суперечливого утвердження інноваційних підходів до підготовки спортсменів тема дослідження є актуальною і доцільною.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Об'єкт дослідження – система комплексного контролю.

Предмет дослідження – компоненти комплексного контролю.

Мета дослідження – удосконалення системи комплексного контролю.

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

1. Визначити величини навантаження і способи їх реалізації для забезпечення найбільшої ефективності тренувальних занять.
2. Виявити особливості розвитку працездатності, стрибучості, загальних силових здібностей, вибухової сили рук, спеціальної витривалості (рухливості), швидкісних здібностей у гандболі.
3. Визначити сумісність тренувальних занять різної спрямованості.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані такі **методи дослідження**:

- теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових і методичних джерел та інформації з інтернет-ресурсів;
- соціологічні методи: опитування застосовано для встановлення стану проблеми контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу;
- аналіз документальних матеріалів використано для визначення структури, змісту й особливостей тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу;
- педагогічний експеримент дав змогу перевірити ефективність системи контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу в річному макроциклі підготовки.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Контроль системи підготовки кваліфікованих гандболістів засновано на атестації рухових завдань за цільовою спрямованістю, зовнішніми параметрами виконання і «навантажувальною вартістю». Він дозволяє моделювати належну величину тренувального навантаження, відповідно до вирішуваних завдань.

Під час контролю системи підготовки нами було, з одного боку, визначено коло завдань для кожного тренувального заняття і відібрано відповідні вправи для їх реалізації. Ми об'єднали спеціальні вправи для контролю над швидкістю і технікою в умовах, які максимально наближені до змагальної діяльності, оскільки постійний ігровий цейтнот у відповідальних офіційних зустрічах вимагає посиленої фізичної і психічної діяльності організму спортсменів, миттєвості їх мислення і граничної швидкості рухів.

Контроль системи підготовки визначив певні особливості:

- тривалість тренувального циклу не перевищувала 12-16 днів, або він був спареним, незалежно від кількості проведених ігор;
- максимальне навантаження в тренувальних заняттях, незалежно від їх спрямованості, застосовували не більше 10-15 разів протягом підготовчого періоду;
- за дво- і триразових тренувань протягом доби одне було за тривалістю та інтенсивністю на 10-30 % менше за інші;
- перехід від тренувань із розвитку витривалості до тренувань із розвитку спеціальної швидкості (і навпаки) здійснювався через вправи з підтриманням наявного рівня функціональних можливостей спортсменів (у межах величини навантажень 40-60 % від індивідуального максимуму);
- у тренуваннях із розвитку витривалості 40-50 % вправ виконувалося великими групами (7-10 гандболістів), для розвитку спеціальної швидкості – середніми групами (4-6 гандболістів), для розвитку спеціальної витривалості – малими групами (не більше трьох гандболістів);
- визначено сумісність тренувань, які зображено на рис. 1.
- на підставі визначено сумісність тренувань (рис. 2, 3)

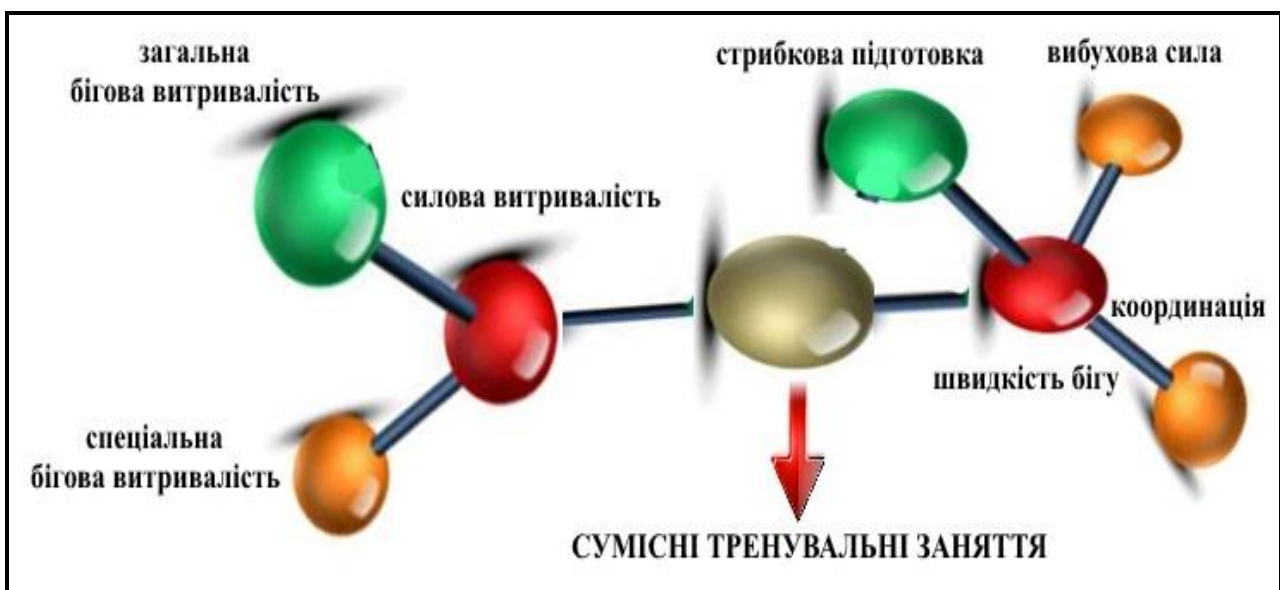


Рис.1. Сумісність тренувань кваліфікованих гандболістів

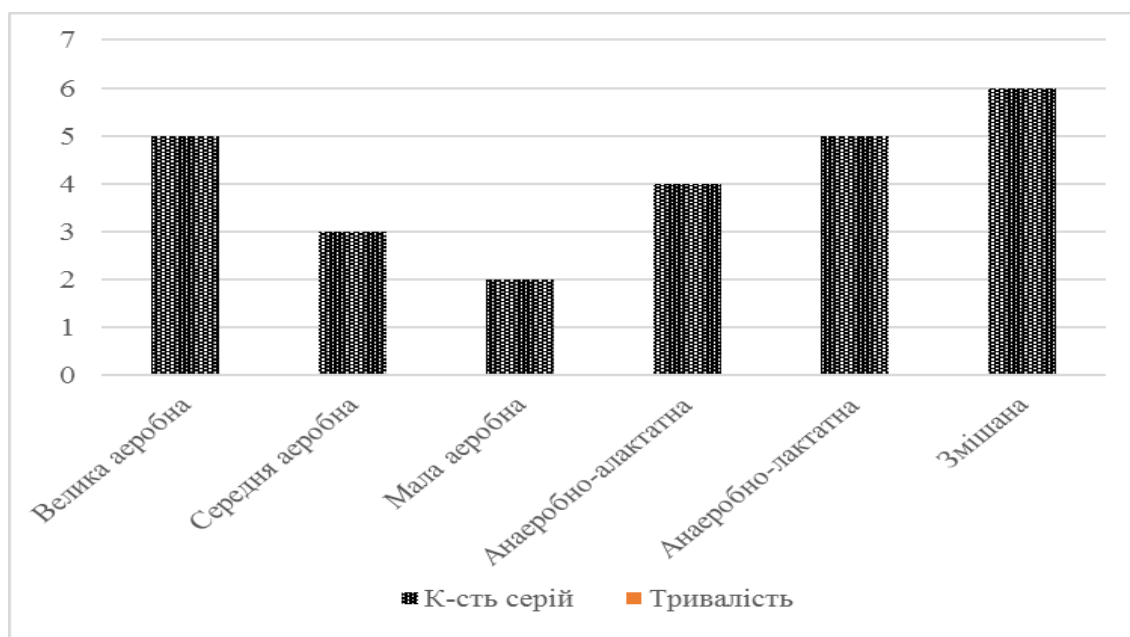


Рис.2. Особливості розвитку працездатності в гандболі (кількість серій, тривалість)

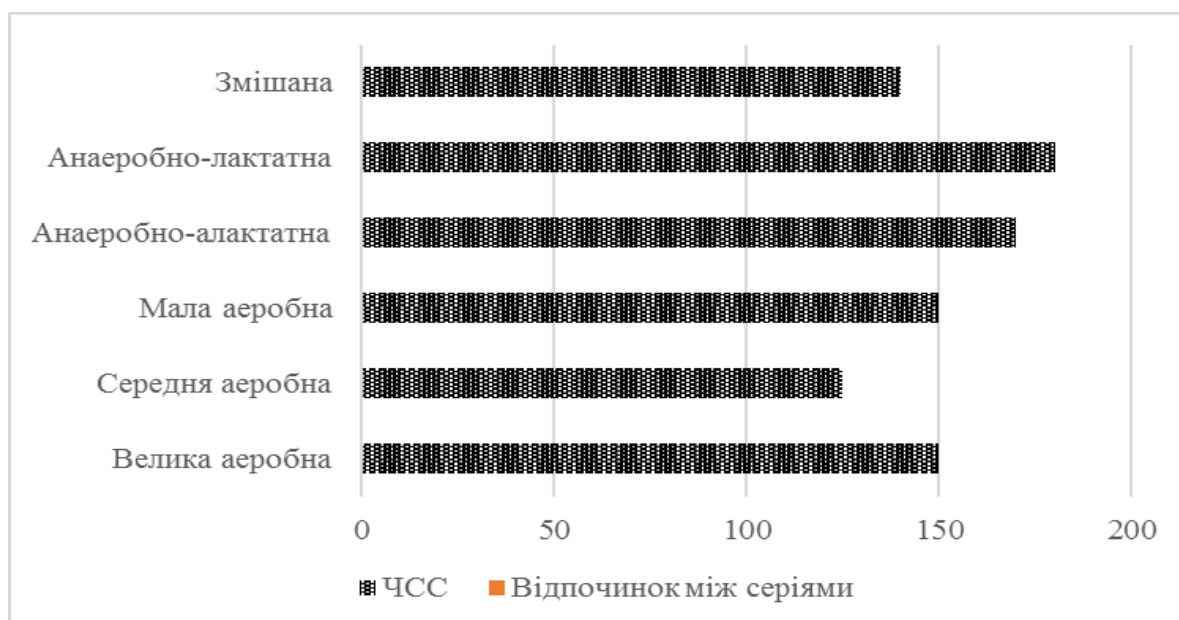


Рис. 3. Особливості розвитку працездатності в гандболі (ЧСС, відпочинок між серіями)

Для забезпечення ефективної змагальної діяльності кваліфіковані гандболісти повинні володіти певними компонентами індивідуальної функціональної підготовленості. За порядком їх значимості такими компонентами варто вважати: стрибучість, загальні силові здібності, вибухову силу рук, спеціальну витривалість (рухливість), швидкісні здібності. Під час дослідження нами визначено:

1. Величини навантаження можна отримати за реалізацією певної кількості серій на підставі оцінки поточного функціонального стану гандболістів.
2. Для підтримання наявного рівня функціональних або розвитку аеробних можливостей, спеціальних витривалості та швидкості використовували такі тривалості серій у різних варіантах та пауз відпочинку (вправи, спрямовані на вдосконалення володіння м'ячем) за певним рівнем ЧСС (табл. 1).

Таблиця 1 – Критерії визначення оптимальних показників для функціональної підготовленості кваліфікованих гандболістів

ПОКАЗНИКИ	Тривалість, хв	Величина навантаження від максимальної	Відпочинок, хв	ЧСС, уд/хв
Спеціальна витривалість	зростаюча 1, 3, 5, 7, 9, 12, 14...	80-90 %	1,0-1,5 (1, 3, 5, 7 хв); 2,0-2,5 (9, 12, 14 хв)	130-140
Спеціальна швидкість	зменшуюча 14, 12, 10, 8, 6, 4...	80-90 %	3-5	110-120
Розвиток аеробних можливостей	змішана 10, 5, 10, 5, 10...	80-90 %	6,0-8,0	90-100

3. Оптимальним варіантом побудови окремого тренувального заняття функціональної підготовки гандболістів, де послідовно вирішувалися два різноспрямовані завдання (рис. 4). У мікроциклах підготовки використовувався такий варіант:

- перший день кожного мікроциклу, незалежно від його тривалості, – поєднання рухових завдань силової та координаційної спрямованості;
- другий день кожного мікроциклу – розвиток швидкісних здібностей і вибухової сили рук із використанням функціональних петель TRX;
- третій день три-, чотири- і п'ятиденних мікроциклів підготовки – розвиток спеціальної витривалості; у двох перших випадках, у поєднанні зі стрибучістю, яка служить основною цільовою спрямованістю функціональної підготовки спортсменів;
- останні дні три-, чотири- і п'ятиденних мікроциклів підготовки – орієнтація на підтримку необхідного рівня загальної витривалості.

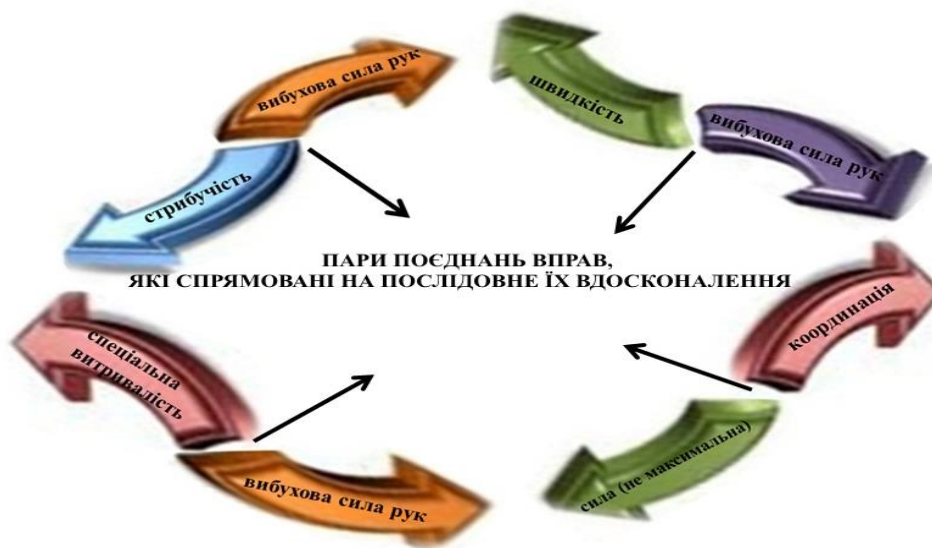


Рис.4. Побудова окремого тренувального заняття функціональної підготовленості гандболістів

4. Використовувалися такі часові відновлення гандболістів:

- ❖ після вправ, що розвивають гнучкість, – до 24 год.;
- ❖ після вправ, що розвивають силу великих м'язів, – 1-2 дні;
- ❖ після вправ, що розвивають витривалість, – 3-5 днів.

ВИСНОВКИ

Практична апробація побудови системи підготовки кваліфікованих гандболістів, яка включає в себе раціональний розподіл занять різної цільової спрямованості й ступеня тренувального

впливу в межах тренувального дня, сприяла зростанню ефективності навчально-тренувального процесу, підвищенню спортивної майстерності гравців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. Москва: Советский спорт, 2010. 330 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2016. 616 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. Київ: Олимпийская литература, 2015. Т. 1. 680 с.
4. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.
5. Evhen, P., & Valeria, T. (2017). Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in Handball team. *Journal of Physical Education and Sport*. 17(1). P. 335.
6. Tishchenko, V. A. (2016). Skilled handball player functionality variation in annual macrocycle. *Theory and Practice of Physical Culture*. № 3.P. 72–73.
7. Tyshchenko V. Theoretical and methodical aspects of managerial preparation in handball. Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2017. № 2. С. 119–127.
8. Tyshchenko V. Theoretical and methodical fundamentals of control in high-qualification handball (2017): monograph. NY, USA: Lulu; 87 p. ISBN 978-1-365-07327-4.
9. Valeria, T., & Olexander, P. (2015). Control of general and special physical preparedness by qualified handballers. *Journal of Physical Education and Sport*. № 15(2). P. 287.
10. 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). P. 1977-1984.
11. 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). P. 46.

УДК 796.83:796.012.11:796.015

ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛИ У КІКБОКСЕРІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Тищенко В.О., Солоха А.С.

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

valeri-znu@ukr.net

Збільшений рівень змагальної діяльності на міжнародних спортивних форумах змушує тренерів і спортсменів шукати більш ефективні засоби й методи тренування. Такий підхід дозволить вирішувати специфічні завдання кікбоксингу, спрямовані на розвиток фізичних якостей і вдосконалення техніко-тактичної майстерності. Останнім часом питань побудови тренування в кікбоксингі приділяється все більша увага. Це не випадково, оскільки від уміння провести тренування багато в чому залежить їх спортивний результат. Застосування ж елементів постійного експериментального пошуку роблять її захоплюючим і творчим процесом. Метою нашого

дослідження є оцінка впливу занять кікбоксингом на силову підготовку хлопчиків 12-13 років на початковому етапі спортивної підготовки. На початку дослідження виявлено середній рівень розвитку сили у спортсменів-кікбоксерів. Були організовані дві групи: експериментальна і контрольна. До кожної входили по 10 юнаків 12-13 років. У контрольній групі заняття проводилися відповідно до загальноприйнятої програми ДЮСШ з кікбоксингу. Експериментальна група займалася за запропонованою методикою. Були обґрунтовані напрями вдосконалення та характерні особливості розвитку сили у кікбоксерів на початковому етапі спортивної підготовки. Кількість тренувальних занять була однаковою як для контрольної, так і експериментальної груп. Різниця в показниках контрольної та експериментальної груп наприкінці дослідження достовірна, що засвідчило ефективність запропонованої методики впливу засобів кікбоксингу на силову підготовку спортсменів 12-13 років на етапі початкової спортивної підготовки.

Ключові слова: кікбоксинг, сила, розвиток, методика, підготовка.

IMPORTANT CHARACTERISTICS TO DEVELOP KICKBOXING' STRENGTH IN THE INITIAL STAGE OF SPORTS TRAINING

Tyshchenko V., Soloha A.

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

valeri-znu@ukr.net

An increased level of competitive activity in the international sports forums makes coaches and athletes to look for more effective recourses and methods of training. This approach would allow kickboxing to solve specific tasks, point at new development of physical qualities and improvement of technical and tactical skills. In recent years, issues of constructing training in kickboxing scientifically have increased attention. It wasn't just a coincidence because from the ability to hold the training depends sports results. The use of new elements during the training always exercises constant experimental search making the process to be more exciting and creative. The purpose of our study was to evaluate the effect of training in kickboxing on strength of 12-13 years old boys in the initial stage of sports preparation. At the beginning of the study, it was revealed the average level of strength in qualified kickboxers. Two groups were formed: experimental and control. Each group consisted of 10 boys 12-13 years old. Pedagogical experiment was conducted in two stages. The first stage carried out analysis of scientific and methodical literature on the subject. At the same period of time the experiment was conducted with the athletes of the initial group. At the beginning of the experiment, the level of strength in athletes evaluated with a view to establishing their potential. The purpose of our study was to evaluate the effect of training in kickboxing on strength of 12-13 years old boys in the initial stage of sports preparation. At the beginning of the study, it was revealed the average level of strength in qualified kickboxers. In the control group, practices were conducted in accordance with standard kickboxing program. The experimental group was engaged in the proposed method. The number of practices were identical for both control and experimental groups. The difference in indicators for both the control and experimental groups at the end of the study emphasized that the effectiveness of the proposed program for the development of strength in kickboxing athletes was at the initial stage of training.

Key words: kickboxing, strength, development, methodology, preparation.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Планування навчально-тренувального процесу є одним з основних чинників управління підготовкою спортсменів, що в теорії й практиці кікбоксингу ґрунтується на правилах і принципах, сформульованих у відомих працях Ю. В. Верхошанського [1], Л. П. Матвєєва [4], В. М. Платонова [5].

Аналіз наукової літератури свідчить, що планування загальної та спеціальної підготовки юних кікбоксерів на початковому етапі [2] дещо відрізняється від загальних підходів, запропонованих фахівцями теорії спорту [3, 5]. Зокрема, на цьому етапі найбільш оптимальне співвідношення засобів тренувальної дії виглядає так: загальна фізична підготовка – 50 %, допоміжна – 45 %, спеціальна – 5 % [3].

На необхідність методичного обґрунтування початкової підготовки юних кікбоксерів вказують такі дані:

- 1) успіхи в кікбоксингу залежать від правильного початкового навчання. 16,8% травм у кікбоксингу спричинені недоліками в методиці навчання та організації занять. За правильною організацією занять травматизм у кікбоксингу можна звести до мінімуму;
- 2) у віці 12-14 років активно розвивається або закінчує свій розвиток цілий ряд життєво важливих функцій організму. У 12-14 років найбільш інтенсивно формуються швидкісні

якості, поліпшується латентний період реакції та здатність до прояву максимальної швидкості, зростає швидкість одиночного руху і точність рухів, частота рухів із мінімальною амплітудою. Відзначається посилене зростання стрибучості, збільшення м'язової маси, просторової точності та координації рухів. Завершується розвиток рухового аналізатора. Методично правильна і педагогічно доцільна побудова занять у цьому віці впливає не тільки на остаточний рівень розвитку перерахованих якостей, але й багато в чому визначає майбутню працездатність;

3) на 1-2-му роках занять кікбоксингом відбувається найбільший відсів. Основна причина цього – різні недоліки в методиці навчання і виховання 12-14-річних підлітків.

Стан загальної та спеціальної підготовки спортсмена змінюється залежно від рівня його підготовленості, індивідуальних особливостей розвитку, специфіки спортивної спеціалізації, стадій багаторічного процесу спортивного вдосконалення, періодів тренування [7]. Ніяких універсальних кількісних норм співвідношення загальної і спеціальної підготовки сучасна теорія спортивного тренування не встановлює. Теорія дає тільки принципові орієнтири. Вона допускає досить широкий діапазон варіацій конкретних співвідношень, що складаються залежно від різних обставин [6].

Сучасні, постійно мінливі умови, визначили необхідність інтенсифікації процесу спортивного тренування, особливо на початкових етапах. Тому обґрунтування експериментальної методики розвитку сили у спортсменів-кікбоксерів на етапі початкової спортивної підготовки є досить актуальним. Безсумнівно, що обґрунтовуючи застосування даної методики, необхідно виявити оптимальну структуру та зміст занять силової спрямованості в системі тренувального процесу на етапі спортивної підготовки.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Метою нашого дослідження є оцінка впливу занять кікбоксингом на силову підготовку хлопчиків 12-13 років на початковому етапі спортивної підготовки.

У зв'язку з цим в дослідженні поставлені такі завдання:

1. Визначити рівень розвитку сили у хлопчиків 12-13 років, які займаються кікбоксингом.
2. Обґрунтувати методику розвитку сили у спортсменів 12-13 років, що займаються кікбоксингом на початковому етапі спортивної підготовки.

Для вирішення поставлених завдань були використані методи:

- ✓ аналіз науково-методичної літератури;
- ✓ метод педагогічного спостереження;
- ✓ тестування рухових якостей;
- ✓ педагогічний експеримент;
- ✓ методи математичної статистики.

Для оцінки рівня впливу сили в спортсменів 12-13 років і перевірки ефективності запропонованої методики використовували такі тести:

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Результат оцінювався за максимальною кількістю разів.
2. Підтягування на високій перекладині. Результат оцінювався за максимальною кількістю разів.
3. Утримання у висі на високій перекладині кута 90 градусів. Результат вимірювався в секундах.
4. Кистьова динамометрія.

Педагогічний експеримент проводився у два етапи. На першому етапі аналізували науково-методичну літературу з цієї проблеми. У цей смий період був проведений експеримент зі

спортсменами групи початкової підготовки, на якому оцінювали рівень впливу сили у спортсменів з метою встановлення їх потенційних можливостей.

Були організовані дві групи: експериментальна і контрольна, в кожну входили по 10 юнаків 12-13 років. Експериментальна група займалася за запропонованою методикою використання засобів кікбоксингу для силової підготовки на початковому етапі спортивної підготовки. Кількість тренувальних занять, спрямованих на вплив сили було однаковим як для контрольної, так і експериментальної груп. У контрольних групах заняття проводилися відповідно до загальноприйнятої програми ДЮСШ з кікбоксингу.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

При визначенні вихідного рівня впливу засобів кікбоксингу на силову підготовку на початковому етапі спортивної підготовки перед проведенням навчального експерименту провели комплексне тестування. Аналіз тесту "згинання та розгинання рук, в упорі лежачи", що характеризує прояв власне силових здібностей кікбоксерів, виявив середній рівень результатів – 33 рази в юнаків контрольної групи і 32,6 рази в юнаків експериментальної групи. Слід відзначити велику амплітуду індивідуальних показників у юнаків від 28 разів до 34 разів у контрольній групі та від 29 разів до 35 разів – в експериментальній. Достовірної різниці в результатах контрольної та експериментальної груп не було (табл.).

При виконанні тесту «підтягування на високій перекладині», середній результат у спортсменів контрольної групи склав 10,3 р.; в експериментальній – 11 р. Коефіцієнт варіації $V < 10\%$ як в контрольній, так і в експериментальній групі, засвідчив однорідність обох груп. Амплітуда індивідуальних показників становила від 8–14 р. у контрольній групі та 7–16 р. – в експериментальній групі. Відповідно несуттєві відмінності за показниками контрольної та експериментальної груп недостовірні.

При порівняльній характеристиці результатів тесту "Динамометрія", що характеризує статистичну м'язову силу, виявлені однакові показники як в контрольній, так і в експериментальній групі – 29,4 кг і 29,6 кг, відповідно. Амплітуда індивідуальних показників висока: в контрольній групі – від 26 до 34 кг, в експериментальній – від 25 кг до 34 кг. Достовірної різниці в показниках контрольної та експериментальної груп не виявлено, відмінності в показниках не істотні.

Таблиця 1 – Динаміка показників тестування обстежуваних груп

Тест	Назва груп	$M \pm m$	V	σ	t
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	Контрольна	$33 \pm 0,66$	9,8	2	0,44
	Експериментальна	$32,6 \pm 0,60$	9,4	1,82	
Підтягування на високій перекладині	Контрольна	$10,3 \pm 0,81$	9,36	2,43	0,61
	Експериментальна	$11 \pm 0,656$	9,9	2,36	
Динамометрія	Контрольна	$29,4 \pm 1,03$	9,7	2,98	0,14
	Експериментальна	$29,6 \pm 0,9731$	9,58	3,104	
Утримання кута	Контрольна	$1,1 \pm 0,314$	9,7	0,94	0,86
	Експериментальна	$1,5 \pm 0,34$	9,04	1,02	

При виконанні тесту "Утримання кута" визначено низькі показники, як у контрольній, так і в експериментальній групі. Середні результати відповідно склали 1,1 с та 1,5 с амплітуда показників низька як у контрольній, так і в експериментальній групах і дорівнює від 0 с до 3 с в обох групах. Відмінності в показниках обох груп несуттєві, різниця недостовірною. Отже, за результатами комплексного тестування на даному етапі досліджень виявлено середній рівень розвитку сили.

Експеримент тривав 3 місяці і включав в себе розроблену нами методику впливу засобів кікбоксингу на силову підготовку спортсменів 12-13 років, які займаються боксом на етапі початкової спортивної підготовки. За нею співвідношення обсягів ЗФП і СФП склало 40% і

60% відповідно. Крім того, значну увагу було приділено підвищенню рівня якостей, що в комплексі визначають силу. Співвідношення окремих проявів сили склало:

- силова витривалість – 25%
- власне-силові здібності – 25%
- абсолютна сила – 20%
- вибухова сила – 15%
- гнучкість – 10%
- витривалість – 5%.

Для розвитку сили використовували такі методи:

- максимального зусилля, що сприяє розвитку власної сили,
- повторних зусиль, припускає розвиток силової витривалості,
- динамічних зусиль, сприяє розвитку вибухової сили;
- для комплексного впливу на основні прояви впливу засобів кікбоксингу на силову підготовку використовувався метод кругового тренування.

Регулювання навантажень на даному етапі здійснювалося так:

- кількістю вправ;
- числом підходів;
- чергування навантажень і інтервалів відпочинку між підходами.

Вправи виконувалися в статистичному, долаючому і поступальному режимах. Кількість занять, спрямованих на розвиток сили, склала 12, в інших тренуваннях вправи на розвиток сили використовувалися в підготовчій, заключній та частково в основній частині уроку. З метою виявлення ефективності запропонованої методики було проведено повторне тестування спортсменів контрольної та експериментальної груп у вигляді змагань.

У результаті нашого експерименту були отримані такі дані. Динаміка результатів тесту «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» свідчить про значне покращення рівня показників експериментальної групи. У контрольній групі середній результат становив 36,5 р., в експериментальній – 43,5 р. Амплітуда індивідуальних показників знизилася як в контрольній, так і в експериментальній групах. Коефіцієнт варіації понад 10% в обох групах, що засвідчило однорідність груп. Відмінності за показниками експериментальної і контрольної груп достовірні.

Схожа динаміка засвідчена за тестом «підтягування на високій перекладині». Середній результат у контрольній групі склав 13 р., в експериментальній – 18,3 р., найбільший приріст показників відзначено в даному тесті у експериментальної групи і склав 62 %. Амплітуда індивідуальних показників вище в контрольній, ніж в експериментальній групі, відповідно склало від 10 р. до 15 р. і від 17 р. до 21 р. Відмінності за показниками обох груп істотні, різниця достовірна.

При повторній оцінці м'язової сили в тесті «Динамометрія», виявлені більш виражені зміни в експериментальній групі юнаків. Середній результат у контрольній групі склав 31,7 кг, в експериментальній – 39,8 кг. Амплітуда індивідуальних показників значно знизилася в контрольній групі (від 30 кг до 40 кг), однак залишилася високою в експериментальній (від 36 кг до 43 кг). Різниця між показниками контрольної та експериментальної груп достовірна.

Виражені покращення відбулися в динаміці результатів тесту «Утримання кута» в експериментальної групі. Приріст показників в експериментальній групі становив у середньому 62 %, у контрольній – 42 %. Середній результат у контрольній групі – 1,7 с, в експериментальній – 3,3 с. Амплітуда індивідуальних показників знизився в обох групах, однак у контрольній групі, як і раніше залишилася висока.

Отже для розвитку м'язової сили у спортсменів доцільне застосування повторного кругового методу тренувань, а також чітке дозування вправ. Оскільки процеси навчання і тренування взаємно пов'язані, то під час навчання техніки кікбоксингу заняття вважаємо за необхідне

поступово вводити елементи тренування (повторення ударів, захистів, гімнастичні вправи, вправи на снарядах і т.д.).

ВИСНОВКИ

Оцінка впливу сили у спортсменів-кікбоксерів на початку дослідження виявила середній рівень розвитку. Характерною особливістю з'явилися найнижчий показники тесту «Утримання кута», який оцінює статистичне прояв м'язової сили, в контрольній групі – $1,1 \pm 0,314$ с, в експериментальній групі – $1,5 \pm 0,34$ с.

Різниця в показниках контрольної та експериментальної груп наприкінці дослідження достовірна, що свідчить про ефективність запропонованої методики впливу засобів кікбоксингу на силову підготовку спортсменів 12-13 років, які займаються кікбоксингом на етапі початкової спортивної підготовки.

Експериментально апробована методика може бути рекомендована тренерам з кікбоксингу та застосована в навчально-тренувальному процесі на етапі початкової спортивної підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю. В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры". Москва, 1973. 24 с.
2. Куликов А. Н. Кикбоксинг. Принципы и практика. Фаир-Пресс. 2004. 320 с.
3. Наумов О. В., Ємець В. В. Навчальна програма "Кікбоксинг для розвитку дітей та молоді". *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2017. № 4. С. 44-53.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 1977. 280 с.
5. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ : Олімп. л-ра, 1995. 320 с.
6. Ouergui I., Hssin N., Haddad M., Padulo J., Franchini E., Gmada N., & Bouhleb E. (2014). The effects of five weeks of kickboxing training on physical fitness. *Muscles, ligaments and tendons journal*, 4(2), 106.
7. Slimani M., Chaabène H., Miarka B., Franchini E., Chamari K., & Cheour F. (2017). Kickboxing review: anthropometric, psychophysiological and activity profiles and injury epidemiology. *Biology of sport*. 34(2), 185.

УДК 796.093.112.2

АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРОВІДНИХ ЧОЛОВІЧИХ ГАНДБОЛЬНИХ КОМАНД НА ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ-2017

Черненко А.Є., Шипенко А.О., Жержерунов А.О.

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

andreychernenko781@gmail.com

Проаналізовано стан питання вивчення структури компонентів змагальної діяльності кваліфікованих гандболістів на сучасному етапі розвитку. Визначено основні компоненти змагальної діяльності гандболістів. Встановлено, що техніко-тактичні дії є одним із провідних компонентів тренувального та змагального процесів,

що зумовлює необхідність удосконалення змагальної діяльності та подальшого зростання вимог до рівня підготовленості кваліфікованих спортсменів. Зазначено, що сучасна система підготовки спортсменів повинна враховувати зміну правил змагань, структури та змісту змагальної діяльності. Це підтверджується наявністю значного арсеналу техніко-тактичних дій у змагальній діяльності, різним рівнем підготовленості гравців, неоднаковою спрямованістю їхніх ігрових функцій. Мета дослідження: провести оцінку ефективності основних техніко-тактичних дій провідних чоловічих гандбольних команд на чемпіонаті світу 2017 року. Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і мережі Інтернет; аналіз протоколів змагальної діяльності; аналіз відеоматеріалів; методи математичної статистики. Показники змагальної діяльності провідних команд світу були проаналізовані за відеозаписами та протоколами фінальних змагань XXV чемпіонату світу 2017 р. (Франція) з гандболу серед чоловічих команд. Зареєстровано та проаналізовано техніко-тактичні дії провідних команд світу. Отримані дані дозволили виявити ефективність і структурні характеристики виконання техніко-тактичних дій. У процесі досліджень техніко-тактичних дій гандболістів провідних команд світу проаналізовано такі кількісні показники: кількість проведених ігор, забитих голів (кількість забитих м'ячів з 6 м, з 9 м, з кутів, з 7 м (гандбольний пенальті)), контратак (КА), швидких початків дій в атаці (ШП). Встановлено, що за час проведення групового етапу турніру у кожній з чотирьох груп по 6 команд було проведено по 15 ігор. Найбільше влучних кидків зробили гандболісти збірної команди Швеції – 162 (в середньому 32,4). Найменше вдалося влучити по воротах суперника гравцям збірної Аргентини – 108 (21,6). Захисні дії команди та майстерність воротаря найефективнішими виявилися в збірної команди Німеччини – 107 (21,4). Найнижчий показник ефективності гри в захисті спостерігається в команді Аргентини – 191 влучний кидок суперників (у середньому 38,2 кидка за гру). Як підсумок, показник ефективності командних дій у атаці та захисті – різниця закинутих та пропущених кидків найкращим виявився у збірної команди Німеччини «+52». Гірше за всіх впоралися зі своїм заданням гравці команди Аргентини, цей показник становить «-69». Чотири найсильніші збірні команди цього чемпіонату провели по 9 матчів за весь турнір. Нами зафіксовано, що переможці чемпіонату світу 2017 р. – збірна команда Франції має перевагу над суперниками в показниках ефективності реалізації кидків з 6 м та кутів, також у абсолютних показниках виконання кидків з 6 м, 7 м штрафних кидків та ШП – 73, 32, 45 голів відповідно. Гравці збірної Норвегії найбільше закинули голів із кутів та 9 м – 62 та 92 ефективних кидка відповідно. Гандболісти збірної Словенії показали найвищий показник ефективності проведення контратак (88%). Аналізуючи отримані результати, ми можемо констатувати, що гравці практично всіх команд (виняток становлять показники команди Норвегії) найбільшу кількість голів забивають після проведення позиційної атаки (з 6 м або з 9 м), це пов'язано з можливістю підготувати та ефективно розіграти тактичні комбінації, використовуючи технічні можливості та антропометричні особливості гравців. Найменшу кількість вдалих кидків виконано гравцями після проведення швидкого прориву та виконання 7-метрових штрафних кидків. Це пояснюється тим, що в тренувальному процесі цій комбінації (ШП) не приділяється достатня кількість часу, щоб можна було частіше використовувати її у змагальній діяльності. Визначено ефективність змагальної діяльності гравців провідних команд на ЧС-2017. Аналіз техніко-тактичних дій гравців провідних команд світу показав наявність суттєвих відмінностей у їхній структурі, які залежать від кваліфікації гравців, команди суперників та інших факторів ігрової ситуації. Установлено, що за 9 проведених ігор чемпіони світу (Франція), виконали 282 влучні кидки по воротах (в середньому 31,3 кидка за гру), пропустили 218 голів (24,2 голу за гру). Установлено, що майже по всіх показниках техніко-тактичних дій гандбольних команд ефективність їх проведення розподілена в спадному порядку, згідно із здобутими на чемпіонаті світу місцями.

Ключові слова: гандбол, техніко-тактичні дії, змагальна діяльність, кидки, чемпіонат світу.

ANALYSIS OF MAIN INDICATORS OF COMPARATIVE ACTIVITY OF MANDATORY HANDBALL COMMANDS AT THE WORLD CHAMPIONSHIP-2017

Chernenko A., Shypenko A., Zherzherunov A.

69600, Zaporizhzhya National Technical University, Zhukovsky str., 64, Zaporizhzhya, Ukraine

andreychernenko781@gmail.com

The state of the issue of studying the structure of the components of the competitive activity of qualified handball players at the present stage of development is analyzed. The basic components of the competitive activity of handball players are determined. It has been established that technical and tactical actions are one of the leading components of training and competition processes, which necessitates the improvement of competitive activities and the further growth of requirements to the level of training of qualified athletes. It is noted that the modern system of training of athletes should take into account changes in the rules of the competition, structure and content of competitive activities. This is confirmed by the presence of a significant arsenal of technical and tactical actions in competitive activities, different levels of preparedness of players, uneven orientation of their game functions. The purpose of the study: to evaluate the effectiveness of the main technical and tactical actions of leading male handball teams at the 2017 World Championship. Methods of research: analysis and generalization of data of scientific-methodical literary sources and the Internet network; analysis of protocols of competitive activity; video analysis; methods of mathematical statistics.

Indicators of the competitive performance of the world's leading teams were analyzed by video recordings and protocols of the XXV World Championship 2017 (France) on handball among men's teams. The technical and tactical actions of the world's leading teams have been registered and analyzed. The obtained data allowed to reveal the effectiveness and structural characteristics of the implementation of technical and tactical actions. The following quantitative indicators were analyzed in the process of research of technical and tactical actions of the handball players of the leading world teams: the number of games played, goals scored (the number of goals scored from 6 m, 9 m, corners, 7 m (handball penalty)), counterattack (CA), quick start of action in an attack (AA). It was established that during the conduct of the group stage of the tournament in each of the four groups of 6 teams, 15 games were held. The most striking rolls made handball players of the team of Sweden – 162 (an average of 32.4). The least of all managed to hit the opponent's goal players of the Argentine national team – 108 (21,6). The defensive actions of the team and the skills of the goalkeeper proved to be most effective in the national team of Germany – 107 (21,4). The lowest level of defense in the game is observed by the Argentinean team – 191 catch-up rivals (an average of 38.2 throws per game). As a result, the effectiveness of team actions in attack and defense – the difference between thrown and missed throws was the best in the German team "+52". Argentina is the worst player in their task, this figure is "-69". The four strongest teams of this championship have played 9 matches for the whole tournament. We have recorded that the winners of the 2017 World Championship team of France have an advantage over the rivals in terms of the effectiveness of the implementation of throws from 6 m and the corners, as well as in absolute figures for the run of throws from 6 m, 7 m free throws and SP – 73, 32, 45 goals respectively. Norwegian players scored the most goals from the corners and 9 m – 62 and 92 effective throws respectively. Handball players from the Slovenian team showed the highest rate of counterattack performance (88%). In analyzing the results, we can state that the players of almost all teams (the exceptions are the Norwegian team's score), the most goals scored after a position attack (from 6 m or from 9 m), this is due to the ability to prepare and effectively play tactical combinations using the technical capabilities and anthropometric features of the players. The smallest number of successful throws made by the players after a quick breakthrough and execution of 7-meter free throws, due to the fact that in the training process of this combination (SP) is not given enough time to be able to use it more often in competitive activities. The effectiveness of the competitive activities of the players of the leading teams in the World Cup 2017 has been determined. Analysis of the technical and tactical actions of the players of the world's leading teams showed the existence of significant differences in their structure, which depend on the qualifications of players, rivals and other factors of the game situation. It was found that in 9 games of the world champions (France), they completed 282 goal hits (on average 31.3 throws per game), missed 218 goals (24.2 goals per game). It is established that almost all indicators of technical and tactical actions of handball teams have been distributed in descending order according to the places won at the World Championship.

Key words: handball, technical and tactical actions, competitive activities, throws, world championship.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Огляд сучасного стану проблем основних складових змагальної діяльності в сучасному чоловічому гандболі та вивчення передового педагогічного досвіду роботи провідних спеціалістів та тренерів, підтверджує наші припущення про провідну роль техніко-тактичної діяльності в структурі змагальної діяльності, що підтверджується в працях провідних спеціалістів у галузі спортивних ігор взагалі та гандболу зокрема та тренерів-практиків С.Г. Кушнірюка, В.І. Циганка, В.О. Цапенка, М.С. Степанця, В.О. Тищенко [1, 4, 7].

Актуальність дослідження зумовлена постійним зростанням конкуренції на міжнародних змаганнях. Техніко-тактичні дії розглядаються як провідний компонент тренувального та змагального процесів, що зумовлює необхідність вдосконалення змагальної діяльності та подальшого зростання вимог до рівня підготовленості кваліфікованих спортсменів, що представлено в працях В.М. Костюкевича, Е.Ю. Дорошенко, О.М. Солов'я [1, 5, 8].

Система підготовки спортсменів повинна враховувати зміни правил змагань, структури та змісту змагальної діяльності в сучасних умовах професіоналізації спорту вищих досягнень на прикладі конкретного виду спорту. Це доведено в працях В.М. Платонова, В.О. Тищенко.

Це підтверджується наявністю значного арсеналу техніко-тактичних дій у змагальній діяльності, різним рівнем підготовленості гравців, неоднаковою спрямованістю їхніх ігрових функцій [2, 6, 7].

Наведене дозволяє акцентувати увагу на актуальності питання щодо визначення шляхів підвищення рівня техніко-тактичної діяльності кваліфікованих гандболістів.

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – провести оцінку ефективності основних техніко-тактичних дій провідних чоловічих гандбольних команд на чемпіонаті світу 2017 року.

Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження в роботі використовувалися такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і мережі «Інтернет»; аналіз протоколів змагальної діяльності; аналіз відеоматеріалів; методи математичної статистики.

Показники змагальної діяльності провідних команд світу були проаналізовані за відеозаписами та протоколами фінальних змагань XXV чемпіонату світу 2017 р. (Франція) з гандболу серед чоловічих команд.

У змагальному процесі зареєстровано та проаналізовано техніко-тактичні дії, що доповнювалися використанням відеозапису з подальшою обробкою даних та визначенням індивідуальних, групових і командних показників. При обробці дані заносилися в спеціальні бланки і протоколи, форма яких визначена федерацією гандболу України та Європейською гандбольною федерацією для реєстрації показників техніко-тактичних дій під час офіційних змагань.

Отримані дані дозволили виявити ефективність і структурні характеристики виконання техніко-тактичних дій. У процесі досліджень використано офіційні статистичні дані результатів проведення чемпіонату світу 2017 р. [9].

У процесі досліджень техніко-тактичних дій гандболістів провідних команд світу проаналізовано такі кількісні показники: кількість проведених ігор, забитих голів (кількість забитих м'ячів з 6 м, з 9 м, з кутів, з 7 м (гандбольний пенальті)), контратак (КА), швидких початків дій в атаці (ШП).

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Чемпіонати світу з гандболу – змагання національних збірних команд, які проводяться під егідою Міжнародної гандбольної федерації (ІНФ) з 1938 року.

Перший чемпіонат світу з гандболу 7х7 серед чоловічих команд був проведений 5-6 лютого 1938 року в спортзалі «Дойчландхалле» (м. Берлін, Німеччина). У ньому взяли участь лише 4 збірні команди (Німеччина, Австрія, Швеція, Данія), матчі проходили за скороченим регламентом – 2 тайми по 15 хвилин. Чемпіонами стали гравці збірної команди Німеччини, друге місце посіли гандболісти Австрії, третє – Швеції.

Друга світова війна призупинила розвиток міжнародного гандболу. Наступний чемпіонат світу відбувся лише через шістнадцять років (13-17 січня 1954 р. Швеція), у турнірі взяли участь 6 команд. Переможцями стали гандболісти збірної команди Швеції, друге місце посіли гравці ФРН, третє – Чехословаччини.

Періодичність проведення змагань складала один раз на три роки до 1970 року. Змагання набували популярності, як наслідок, у 1972 році гандбол 7х7 серед чоловічих команд було введено до програми проведення Олімпійських Ігор (м. Мюнхен, Німеччина), після чого ЧС почали проводити раз на чотири роки. Починаючи з 1993 року, ЧС стали проводити один раз на два роки.

Зі збільшенням популярності змагань зростала кількість команд-учасниць фінальної частини ЧС. Так, на першому чемпіонаті світу – 4, на другому – 6. З III ЧС (1958 р), боротьбу за першість вели по 16 команд (виняток ЧС 1961 р. – 12 команд), починаючи з ЧС 1995 р. по сьогоднішній день, у фінальній частині беруть участь 24 збірні національні команди.

Усього на двадцяти п'яти ЧС (1938-2017 рр.) у змаганнях взяли участь 57 збірних команд, з яких 35 європейських команд, 6 африканських збірних, 7 американських та 9 команд – представники Азії та Океанії. Ліцензії на участь у фінальній частині ЧС команди виборюють так: автоматично беруть участь гравці команди, які вибороли звання чемпіонів та віце-чемпіонів світу на попередньому ЧС; команда країни, у якій проводиться ЧС; по три найкращі команди від Америки, Африки, Азії та Океанії, Європи, 10 команд, які вибороли право участі через європейський кваліфікаційний турнір.

Аналізуючи склад команд-учасниць ЧС, ми бачимо, що переважна більшість – це представники Європейського континенту. Такий географічний розподіл зумовлений історичними передумовами, а саме тим, що виграли гру гандбол у 1898 році в Данії. Розповсюдження та популярність цієї гри спостерігалась у країнах, які територіально розташовані близько до Данії.

Участі у всіх проведених ЧС не брала жодна збірна команда з чоловічого гандболу. У 24-х ЧС приймали участь гравці збірної команди Німеччини (не брали участі в 1997р.). 23 рази виборювали право участі спортсмени збірної команди Швеції (не грали у 2005 р. та 2013 р., 92%), 22 рази ставали учасниками фінальної стадії розіграшу гандболісти Данії (1990 р., 1997 р., 2001 р., 88%), 21 раз – збірна Франції (1938 р., 1974 р., 1982 р., 1986 р., 84%). Як бачимо, команди, які найчастіше брали участь у фінальній частині розіграшу ЧС, – виключно збірні, європейських країн, які є лідерами сучасного гандболу. Це свідчить про популярність цієї гри саме в Європі.

Поряд із постійними учасниками фінальної частини розіграшу є збірні команди, гравці яких виборювали право на участь у змаганнях такого рівня лише 1 раз – Люксембург та Фінляндія (1958 р., обидві команди посіли 13 підсумкове місце), Нідерланди (1961 р., 9 місце), Італія та Литва (1997 р., 18 та 10 місце відповідно), Нігерія (1999 р., 23), Греція (2005 р., 6), Чорногорія (2013 р., 22), Боснія та Герцеговина та Іран (2015 р., 20 та 21 місця відповідно). Отже, бачимо, що підсумковий результат участі цих команд дуже різний: найкращий показали гравці збірної Греції (2005, 6 місце), а найгірший – нігерійські спортсмени (1999 р., 23 місце).

Гандболісти збірної команди України виборювали право на участь у фінальній частині ЧС лише два рази (17%) – 2001 р. (7 місце) та 2007 р. (14 підсумковий результат). Нажаль, рівень розвитку чоловічого гандболу в Україні вкрай низький. На це багато об'єктивних причин: стан економічного розвитку країни, фінансування спорту взагалі та гандболу зокрема, недостатня кількість ДЮСШ, невелика кількість команд, які беруть участь у чемпіонаті України та ін.

За час проведення змагань найбільшу кількість титулів вибороли гандболісти збірної команди Франції (6 разів ставали чемпіонами світу, 2 – срібними призерами, 3 – бронзовими призерами); Швеції та Румунії (по 4 рази чемпіони, 3 та 4 рази срібні та бронзові призери команда Швеції та 3 рази бронзові призери команда Румунії); Німеччини, СРСР-Росії (по 3 перемоги, 2 рази срібні та 1 раз бронзові медалі у команди Німеччини, 3 рази віце-чемпіони команда Росії). Два рази ставали чемпіонами світу спортсмени збірної Іспанії (2005 р., 2013 р.), по одному разу ставали чемпіонами світу збірні команди Чехословаччини (1967 р.), Югославії (1986 р.), Хорватії (2003 р.).

До 2013 року призерами чемпіонатів світу становилися виключно європейські команди. Уперше срібні медалі ЧС у 2015 році (Катар) вибороли спортсмени збірної команди Катар. Раніше найкращі результати з неєвропейських команд показували представники Африки – гандболісти Єгипту у 2001-му та Тунісу в 2005-му роках посідали 4-ті місця, поступаючись у півфіналі майбутнім чемпіонам світу (Сербія та Франція відповідно).

З часом гандбол змінювався – гра становилася більш динамічна, результативна, видовишна, Цьому сприяло змінення правил гри, якості покриття майданчика, м'яча, антропометричних показників гравців, методики підготовки спортсменів, техніко-тактичних показників та схем ігрових ситуацій.

Зміни якості гандболу простежуються в усіх техніко-тактичних показниках результативності гри. Одним із таких показників є кількість закинутих м'ячів спортсменами за гру. Найменш результативними іграми були матчі першого ЧС (1938р.) – 2:1 Швеція-Данія, 7:2 Німеччина-Швеція. Навіть за гру з овертаймом (додатковий час) гравці обох команд виконали 25 результативних кидків – 13:12 Норвегія-Франція (1961 р.). Навіть проводячи гру з двома овертаймами, гравці виконали лише 17 ефективних кидків – 9:8 Румунія-Чехословаччина фінал ЧС 1961 р. Водночас, найбільш результативним матчем за всю історію проведення ЧС

став поєдинок між збірними Румунії та Росії у 2009 р. – 42:38 (80 результативних кидків за гру). У матчі на ЧС 2007 р. з овертаймом гравці обох команд закинули 83 голи – Ісландія-Данія (41:42). У 1/2 фіналу ЧС 2003 р. у матчі з двома овертаймами гравці влучили у ворота 76 разів (Іспанія-Хорватія 37:39).

Значущим показником ефективності атакуючих та захисних дій команд є показник різниці закинутих та пропущених м'ячів. Найнижчий показник різниці закинутих та пропущених м'ячів зафіксовано в матчі ЧС 1938 р. Швеція-Данія (2:1) – лише 1 м'яч. Найбільший цей показник зафіксовано в матчі між збірними командами Німеччини та Люксембургу у 1958 р. – 42 м'ячі (46:4); по 40 голів різниці в рахунку показали гравці збірних команд Ісландія-Австралія (2003 р., 55:15) та Іспанія-Австралія (2013 р., 51:11).

Зростання ефективності командних дій сприяло росту показників індивідуальної майстерності гравців. Це наявно видно в аналізі показників найкращих бомбардирів турніру. Так, на ЧС 1938 р. кращими бомбардирами стали два гравця Ханс Телиг (Німеччина) та Інге Ламберг (Швеція), які закинули по 6 м'ячів за всі ігри турніру. Зі збільшенням кількості команд-учасниць збільшилася кількість ігор впродовж турніру та закинутих м'ячів за весь турнір. Найрезультативнішим гравцем за всі ЧС став корейський гандболіст Юн Кьон Син, який був визнаний найрезультативнішим гравцем на двох ЧС поспіль: 1995 р. – 86 ефективних кидків, 1997 р. – 62 м'ячі. У середньому кращі бомбардири забивали 53,2 м'яча за турнір.

У зв'язку з наведеним, цікаво проаналізувати результативно значущі техніко-тактичні показники ефективності ведення гри на ЧС у 2017 році.

Фінальна частина XXV чемпіонату світу серед чоловічих команд з гандболу проводилася у восьми містах Франції з 11 по 29 січня 2017 року. У змаганнях взяли участь 24 збірні команди світу. Раніше фінальні частини ЧС у Франції проводилися у 1970 р. та 2001 р., а також фінальна частина ЧС серед жіночих команд з гандболу – 2007 р.

Гравці збірної Франції вигравали титул чемпіонів світу чотири рази за останні 5 розіграшів (2009 р., 2011 р., 2015 р., 2017 р.).

За час проведення турніру ігри відвідали 561 066 вболівальників (6679 за матч). Найбільшу кількість глядачів зафіксовано на іграх 1/8 (Франція-Ісландія) та 1/4 фіналу (Франція-Швеція) – 28010 глядачів. Найменшу кількість вболівальників зафіксовано на матчі за 19-те місце, у якому грали збірні команди Тунісу та Саудівської Аравії – 1650.

Усього за фінальну частину ЧС-2017 було зіграно 84 гри, влучних кидків – 4643 (55,27 за один матч). Найрашчим бомбардиром став македонський гравець Кирило Лазаров (50 закинутих м'ячів). Найкращим гравцем турніру було визнано французького спортсмена Ніколя Карабатича.

За час проведення групового етапу турніру в кожній з чотирьох груп по 6 команд було проведено по 15 ігор. Найбільше влучних кидків зробили гандболісти збірної команди Швеції – 162 (в середньому 32,4). Найменше вдалося влучити по воротах суперника гравцям збірної Аргентини – 108 (21,6). Захисні дії команди та майстерність воротаря найефективнішими виявилися у збірної команди Німеччини – 107 (21,4). Найнижчий показник ефективності гри у захисті спостерігається у команди Аргентини – 191 влучний кидок суперників (в середньому 38,2 кидка за гру). Як підсумок, показник ефективності командних дій у атаці та захисті – різниця закинутих та пропущених кидків найкращим виявився у збірної команди Німеччини «+52». Гірше за всіх впоралися зі своїм завданням гравці команди Аргентини, цей показник становить «-69».

Після проведення групового етапу розіграшу найкращі 16 команд пройшли у 1/8 фіналу. Чотири найсильніші збірні команди цього чемпіонату провели по 9 матчів за весь турнір (табл. 1).

Таблиця 1 – Результативно значущі показники кращих команд світу 2017 року, n=9

ПМ	Команда	ЗМ	$\bar{x} \pm m$	ПМ	$\bar{x} \pm m$	Різниця
I	Франція	282	31,3±2,89	218	24,2±2,15	+64
II	Норвегія	274	30,44±2,45	237	26,33±2,63	+37
III	Словенія	271	30,11±3,11	247	27,44±3,01	+24
IV	Хорватія	254	28,22±2,65	241	26,78±2,78	+13

Примітки: ПМ – підсумкове місце, ЗМ – закинуті м'ячі, ПМ – пропущені м'ячі, С – середній показник за гру, Різниця – різниця закинутих та пропущених м'ячів, n – кількість ігор за турнір.

Як бачимо з підсумкових результатів виступів команд на ЧС-2017, найкращі показники нами зафіксовано у гравців збірної команди Франції (282 влучних кидків, 218 пропущено, різниця +64), які стали переможцями цього турніру. Французьки гандболісти показали найкращі середні значення забитих та пропущених м'ячів у кожному матчі. Показник «різниця пропущених та закинутих м'ячів» характеризує ефективність ТТД у нападі та захисті.

Для аналізу ефективності ТТД команд необхідно вивчити кількісні характеристики головних особливостей, створити змагальну модель, орієнтуючися на яку, проводити тренувальний процес і висувати вимоги щодо виконання кількісних характеристик змагальної діяльності.

Наявність великої кількості факторів, детермінуючих змагальну діяльність команд високої кваліфікації, не повинна впливати на великі відхилення в показниках ефективності їхньої діяльності.

Важливим показником, що характеризує ефективність ТТД всієї команди в нападі, є процентне відношення кидків, які потрапили у ствір воріт, до кількості невдалих кидків (табл. 2).

Таблиця 2 – Показники змагальної діяльності провідних гандбольних команд на ЧС-2017 р., n=9

Команда	М	Всього кидків	Кидки з 6 м	Кидки з кутів	Кидки з 9 м	7 м штрафні кидки	КА	ШП
		Г/К	Г/К	Г/К	Г/К	Г/К	Г/К	Г/К
Франція	I	282/427	73/92	43/58	61/139	32/45	28/35	45/58
Норвегія	II	274/442	54/79	62/90	92/188	18/20	33/46	15/19
Словенія	III	271/399	58/85	37/54	77/145	24/28	50/57	25/30
Хорватія	IV	254/404	65/94	27/44	73/155	26/33	45/52	18/26
Всього		1081/1672	250/350	169/246	303/627	100/126	156/190	103/133

Примітки: М – місце, яке посіла команда за підсумками ЧС-2017; Г/К – голи/кидки; КА – контратаки; ШП – швидкий прорив; n – загальна кількість ігор у турнірі.

Проводячи аналіз складових загальної кількості кидків, бачимо, що гандболісти збірної Франції з 6 м лінії виконали 92 кидки, з яких 73 виявилось результативним (79%). Це найвищий показник результативності кидків з 6 м серед кращих команд світу (табл. 3).

Аналогічну ситуацію ми спостерігаємо, аналізуючи показники ефективності виконання кидків з кутів: найвищий показник нами виявлено у гравців збірної Франції – 74%, гравці збірних Норвегії та Словенії показали однаковий відсоток – 69%, найнижчий – спортсмени збірної Хорватії (61%).

Таблиця 3 – Ефективність показників змагальної діяльності провідних гандбольних команд на ЧС-2017, n=9, %

Команда	М	Всього кидків	Кидки з 6 м	Кидки з кутів	Кидки з 9 м	7 м штрафні кидки	КА	ШП
Франція	I	66	79	74	44	71	80	80
Норвегія	II	62	68	69	49	88	72	81
Словенія	III	68	68	69	53	85	88	85
Хорватія	IV	63	69	61	47	79	87	70
Всього		64,8	71,0	68,3	48,3	80,8	81,8	79,0

Примітки: М – місце, яке посіла команда за підсумками ОІ-2016; % – ефективність реалізації кидків; КА – контратаки; ШП – швидкий прорив; n – загальна кількість ігор у турнірі.

Дещо інша ситуація склалася при виконанні кидків з 9 м. Гандболісти збірної Словенії показали найвищий відсоток реалізації кидків з 9 м – 53% (77 влучних кидків із 145). Найменший відсоток реалізації ми спостерігаємо в гравців збірної Франції – 44% (61 вдалих кидків із 139). Це, на наш погляд, можна пояснити наявністю в складі збірної Словенії спортсменів, які виконують кидки з дальньої відстані та особливостями побудови тактичних схем ведення гри.

Цікаву ситуацію ми спостерігаємо, аналізуючи показники ефективності виконання 7-метрових штрафних кидків. Найбільший відсоток вдалих кидків виконали гравці збірної Норвегії 18 вдалих кидків із 20 спроб (88%), при цьому це найменша кількість 7-метрових кидків, які були призначені у ворота суперників. Найбільшу кількість 7-метрових штрафних кидків виконали гравці збірної Франції (32 кидки), при цьому вони показали найнижчий показник результативності (71%).

Важливими структурними елементами дій команди в атаці є «контратаки» (КА) та «швидкі прориви» (ШП). При проведенні цих дій найвищий показник ефективності показали гравці збірної Словенії 88% та 85% відповідно, а найменший – при проведенні контратак гравці збірної Норвегії (72%), швидкого прориву гравці Хорватії (70%). Найбільше вдалих контратак та швидких проривів провели гандболісти Словенії – 50 голів з 57 кидків та 25 голів з 30 кидків відповідно.

Таким чином, ми можемо констатувати, що переможці Чемпіонату світу 2017 р. збірна команда Франції має перевагу над суперниками у показниках ефективності реалізації кидків з 6 м та кутів, також у абсолютних показниках виконання кидків з 6 м, 7 м штрафних кидків та ШП – 73, 32, 45 голів відповідно. Гравці збірної Норвегії найбільше закинули голів з кутів та 9 м – 62 та 92 ефективних кидка відповідно. Гандболісти збірної Словенії показали найвищий показник ефективності проведення контратак (88%).

Важливим компонентом показників змагальної діяльності є показники внутрішньої структури забитих м'ячів у ворота суперника, яка наведена на рисунку 1.

Проводячи аналіз отриманих результатів, ми можемо констатувати, що гравці практично всіх команд (виключення становлять показники команди Норвегії) найбільшу кількість голів забивають після проведення позиційної атаки (з 6 м або з 9 м). Це пов'язано з можливістю підготувати та ефективно розіграти тактичні комбінації, використовуючи технічні можливості та антропометричні особливості гравців. Найменшу кількість вдалих кидків виконано гравцями після проведення швидкого прориву та виконання 7-метрових штрафних кидків, це пояснюється тим, що в тренувальному процесі цій комбінації (ШП) не приділяється достатньої кількості часу, щоб можна було частіше використовувати її в змагальній діяльності.

Аналіз змагальної діяльності провідних команд світу показав, що розвиток сучасного чоловічого гандболу спрямований на підвищення ефективності виконання тактичних схем, результативність виконання кидків з різних позицій, що підтверджується результатами останнього чемпіонату світу 2017 року.

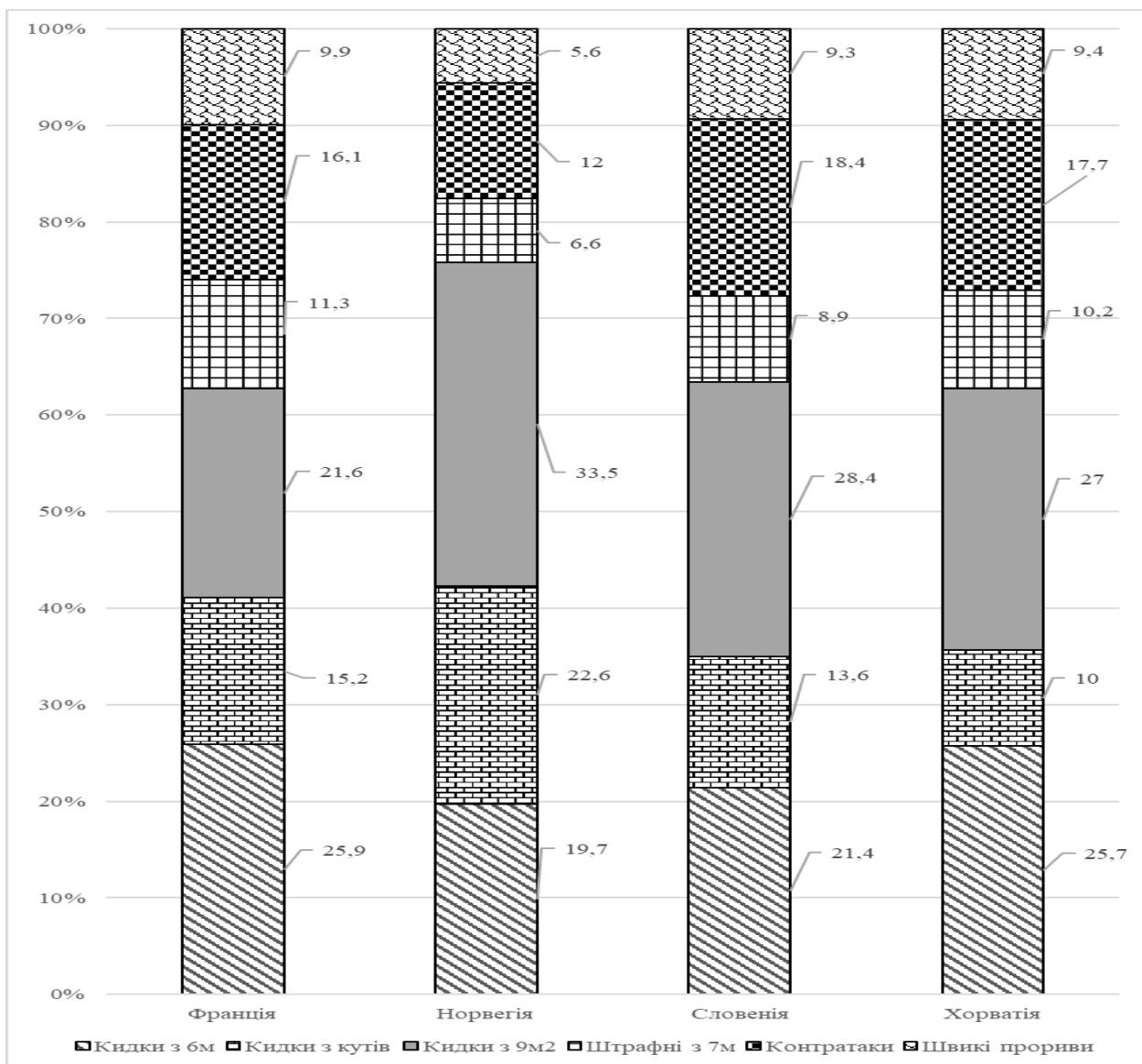


Рис. 1. – Показники загальної структури техніко-тактичних дій у атаці провідних гандбольних команд на ЧС-2017, n=9

Примітки: М – місце, яке посіла команда за підсумками ОІ-2016; КА – контратаки; ШП – швидкий прорив; n – загальна кількість ігор у турнірі.

ВИСНОВКИ

У результаті проведення дослідження, нами визначені основні техніко-тактичні дії кваліфікованих гандболістів, а саме: кількість проведених ігор, забитих голів (кількість забитих м'ячів з 6 м, з 9 м, з кутів, з 7 м (гандбольний пенальті)), контратак (КА), швидких початків дій у атаці (ШП) та рівень їх реалізації в змагальному процесі.

На основі аналізу відеозаписів та протоколів ігор фінальної частини турніру визначена ефективність змагальної діяльності гравців провідних команд на ЧС-2017. Аналіз техніко-тактичних дій гравців провідних команд світу показав наявність суттєвих відмінностей у їхній структурі, які залежать від кваліфікації гравців, команди суперників та інших факторів ігрової ситуації. Установлено, що за 9 проведених ігор чемпіони світу (Франція), виконали 282 влучних кидки по воротах (в середньому 31,3 кидків за гру), пропустили 218 голи (24,2 голи за гру). Встановлено, що майже по всіх показниках техніко-тактичних дій гандбольних команд ефективність їх проведення розподілена в спадному порядку, згідно із здобутими на чемпіонаті світу місцями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дорошенко Е.Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх: автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01. НУФВСУ. Київ, 2014. 44 с.
2. Мизхер Х. Ш. Анализ соревновательной деятельности как условие повышения эффективности тренировочного процесса высококвалифицированных гандболистов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тамбов, 2011. 161 с.
3. Овчинникова А. Я. Построение подготовки гандболисток высокой квалификации на основе контроля соревновательной деятельности : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2008. 21 с.
4. Сердюк Д.Г., Черненко Е.Е., Черненко А.Е. Анализ эффективности технико-тактической деятельности ведущих гандбольных команд на XXXI Олимпийских играх. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму: тези доповідей VI Міжнародної науково-практичної конференції (Запоріжжя, 20-21 жовтня 2016)*. Запоріжжя: КПУ, 2016. С. 111–112.
5. Соловей О.М. Аналіз участі збірних команд з гандболу в олімпійських іграх 1972-2012 рр. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 3. С. 16-19.
6. Тищенко В. О. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих гандболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 84-86. doi:10.6084/m9.figshare.639249/.
7. Тищенко В.О. Контроль тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу: монографія. Запоріжжя : Статус, 2017. 400 с.
8. Тищенко В.О. Теоретико-методологічні основи системи контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2017. 39 с.
9. International Handball Federation: official site. [E-resource]. Security code: <http://www.ihf.info/>.

УДК 796.011.3–057.87:378.6:63

SELF-IMPROVEMENT WAYS FOR STUDENTS OF AGRICULTURAL PRODUCTION

Sokolova O., Tyshchenko D.

69600, Zaporizhzhia national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine
handball.survey@gmail.com

There is no doubt the thesis impacts of Physical Education and Sport on the body of a young males, their working capacity, mental capacity and emotional sphere of life. Therefore, to select the content of Physical Education classes and sports self-study students should be taking into the consideration specifics of the training of future specialists. The goal of the study was to develop a model of information management in the project of self cultivation students for their competitive professional activity, as one of the important factors to obtain the set objectives of the project. To achieve this goal it is necessary to solve the following tasks: to analyze the information received by students of psychological and other characters related to the project of their sports self; compare the nature of incoming information and its comparison with the objectives of the project; develop a model of information management in the sports students self-preparation projects. Sports activity simulates a situation in which a purposeful and systematic work on oneself leads to significant qualitative changes in personality, creates a precedent planned and impressively-controlled its growth, as well as a wide range of effects on the individual. These approaches and skills acquired during sports activities, often carried over and applied in professional work, especially when there is an urgent need to substantially improve their skills in today's fierce competition for jobs.

ШЛЯХИ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ АГРОПРОМИСЛОВОГО ВИРОБНИЦТВА

Соколова О.В., Тищенко Д.Г.

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

handball.survey@gmail.com

Не викликає сумніву теза щодо впливу фізичної культури і спорту на організм молодої людини, його працездатність, розумові здібності та емоційну сферу життєдіяльності. Тому підбирати зміст занять з фізичного виховання і спортивної самопідготовки студентів слід з урахуванням специфіки навчання майбутніх фахівців. Метою дослідження було розробити моделі управління інформацією в проектах самовдосконалення студентів для їх конкурентоспроможної професійної керування, як одного з важливих чинників отримання заданих цілей проекту. Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі завдання: провести аналіз одержуваної студентами інформації психологічного та інших характерів, що стосуються проекту їх спортивного самовдосконалення; порівняти характер вхідної інформації й її зіставлення з цілями проекту; розробити модель керування інформацією в проектах спортивної самопідготовки студентів для досягнення успіху проекту. Спортивна діяльність моделює ситуації, в яких цілеспрямована системна робота над собою приводить до помітних якісних змін особистості, створює прецедент запланованого і виразно-контрольованого її зростання, а також широкий комплекс впливів на особистість. Ці підходи і навички, які придбані під час спортивних занять, нерідко переносяться та застосовуються у професійній діяльності, особливо коли виникає нагальна потреба істотно підвищувати свій професійний рівень в умовах сучасної жорсткої конкуренції за робочі місця.

FORMULATION OF THE PROBLEM

The modern world is characterized by an unprecedented intensification of competition between the different economic systems, and it does not matter what have been seen as the actual economic system, a separate state or political and economic education, or small enterprise or a multinational mega-corporation. Among the important components of the economic efficiency of a particular formation, the main thing is the quality of staff. Preparation of high level specialist who is able to learn and work on yourself – this is the reality of our time.

Every sport is a laboratory of human possibilities, and the set of original moves and methodological innovations to achieve the desired result in a clear competitive field. When all this array to work, group and organize, we get very interesting, valuable and integral material, which is certainly possible to design the physical training of future specialists in any industry, as well as to equip it extremely effective methods of self-improvement in sports.

To achieve a certain dream of every person must have a specific system of goals in the course of its activities, determine the resources to achieve them, and possess extensive information to make the only right decision [1, 3]. Therefore, the future results of activity of the individual depends not only on the level of acquired knowledge and acquired skills, but also on the correct and adequate perception of information processing. Nevertheless, the speed and adequacy of specialized information and perceptions of decision-making depends on the skill level and the state of "fitness" of mankind [2, 6]. According to V. Keller [4], incomplete and incorrect information degrades the characteristics of productive activity. A. Rodionov [5] notes that inadequate reception of information in stressful situations narrows volume production, degrades distribution switching and concentration.

PURPOSE, OBJECTIVES, METHODS OF THE RESEARCH

The purpose of the research – development of information management model in the self-improvement projects for their students a competitive professional activity, as one of the important factors in obtaining the set objectives of the project.

To achieve this goal it is necessary to solve the following tasks:

- ✓ an analysis of the information received by students of psychological and other characters related to the project of their sports self-improvement;
- ✓ compare the data of incoming information and its comparison with the objectives of the project;

✓ develop a model of information management in the sports students self-study projects in order to achieve success of project.

Methods: methods of theoretical analysis, synthesis and synthesis information; compilation of practical experience.

RESULTS OF THE RESEARCH

Development of an information management model in the self-improvement projects for their students a competitive professional activity, as one of the important factors in obtaining the set objectives of the project. The content of sports self-preparation of the students – the future experts in the field of agricultural production (AGP), should be developed with a wide view of the special circumstances of their future work. This approach contains not only significant theoretical novelty, but weighty and acquires practical importance. Professional activity specialists of AGP, such as mechanical engineers, surveyors, engineers, agronomists, ecologists, livestock specialists, economists and others. Therefore, the match must be the selection criteria set of methods and techniques of their physical fitness, and the most importantly – sports self-preparation, and self-improvement.

Professional activities of employees AGP is happening in difficult climatic and hygienic conditions. Their work has features such as: long working days during the year, increased gas concentration, exposure to pesticides, high motor activity, movement using a variety of vehicles, and alternating work in the premises and outside. On the other hand, administrators workers (supervisors, managers, economists, accountants) are often work in the field or in the production premises, the working does not take as much time as staying in close quarters cabinets with negligible movable activity. Therefore, we can state a significant spread of working conditions and exercise agricultural workers from the most difficult-to-minimum dynamic.

Training in sport, competitive activity and education of high level specialist in any field that related to sport have a lot in common. Concepts and training programs of professionals, senior managers in leading advanced economic countries (Japan, USA, Germany, Singapore, and others.) for the most parts based on the technology of preparation of elite athletes and use the considerable scientific and methodological potential of sport professionals. For better understanding the meaning of the idea, consider the following example: take the driver's long-haul distances with a lot of work experience and the driver in "Paris-Dakar" rally, which has twice less work experience, but the sports level is higher. The principal difference between them lies in the fact that the professionalism of the first – extensive training of nonsystem "departure" in the activity, and the other – is a system well thought out and accurate training process, built on the chosen strategy and tactics of the behavior of the received information and knowledge integration provided sequence of professional activities.

The first may develop permanent physical and mental chronic fatigue, and occupational illnesses. Although with significant skills have already been formed, but not brought to the highest possible level of automatism, as deliberately not posed such a problem and does not create the corresponding extreme conditions. The main advantage of the athlete-driver is that passing large volumes of load at extreme levels, it has proved its condition, operational and motor skills to a level of automatism, which is a moderate load, the so-called background (just a job far designated driver) they spent in several times less physical and mental energy. Actually, that's where, we see the impact on the efficiency of managed information models in the sports projects self-trained professionals. Regulation and management of sports students self depend on the intensity and adequacy of the processing of permanent transient information of spatial, temporal and force parameters.

The mechanism for handling such information is complex functional system in which the motor components play an important role. Therefore no accident, for example, the leading Japanese construction companies are creating special construction crews that only those involved and that organize competitions among themselves, set records for speed of construction, carried out for this special training. General managers of these projects very carefully consider such innovations, analyze what is happening. A successful and useful in the field – are introduced into production since each of them can reduce a particular manufacturing operation in split seconds.

Coach/teacher at university should develop its model and methodological concept, which conventionally would consist of six interrelated components: analysis, comparison, the construction process, its implementation, the embodiment, control over the preparation and the project's results. Model, firstly, takes into account the level of income and the accuracy of sports self-students, and secondly, is aimed at achieving a certain goal. The bulk material is expedient theoretical feeding when the material for the analysis, comparison and fixing knowledge. In addition, the estimated state of students of physical fitness upon which a bet can further sports growth by self. The main objective of information management in the sports students self-study of the project is in its extraordinary impact on the consciousness of the young generation and inspiring action. The future specialist comes the realization that, relying on the knowledge of methodology of sports training, a certain amount of knowledge of human physiology and mastered in a practical mode of self-technology, it has a real opportunity to change not only himself, but also others, to achieve tangible results in any activity translating into practice their ideas and dreams.

CONCLUSIONS

Properly constructing the training process of sports self-student, balancing it as a burden, and the restoration of the student body, as well as create enough it (the body) "safety margin", you can count on the fact that the hard work of the future expert of agricultural production will not especially noticeable in the physical and psychological terms. The result of such projects depends entirely on the perception of reliability and speed of information processing, the nature of its reflection, the duration of the adoption, the adequacy and appropriateness of the chosen solutions, and more - on the timeliness of its implementation through targeted special actions.

REFERENCES

1. Анохин П.К. Проблемы принятия решения в психологии и физиологии. Москва, 1976. С. 7–16.
2. Бойко Е.И. Время реакции человека. М. : Медицина, 1964. 439 с.
3. Бойченко С. Д. Помехоустойчивость точностных движений и возможные пути ее повышения в процессе спортивной тренировки (экспериментальное исследование на материале фехтования). 1980. 82 с.
4. Келлер В.С. Исследование деятельности спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях: автореф. дис. ... д-ра пед.н. Киев: Здоров'я, 1975. 33 с.
5. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография / под общ. ред. Г.Д. Бабушкина: Сибирский гос. ун-т физ. культуры. Омск : [б.и.], 2006. 380 с.
6. Тищенко В.О. Управління методологією у проектах спортивної підготовки студентів. *Тези VII Міжнародної науково-практичної конференції «Управління проектами: стан і перспективи»*. Миколаїв, НУК ім. адмірала Макарова. 2011. С. 86–92.
7. Уляева Л. Г., Мельник Е. В. Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*. 2017. №. 2. 144.

УДК

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 рядкові сторінки і вирівнюється за лівим краєм. Заголовок статті набирається у наступному за УДК рядкові і вирівнюється посередині. Потім вказують: прізвища, ініціали авторів, нижче – *місце і адреса роботи (курсивом)*, ще нижче – електронна адреса. Далі розташовуються анотації українською, англійською мовами і ключові слова (також двома 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 BMP 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 виноска 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 виноска (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

№ 2, 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 27.03.2019 Формат 60 × 90/8.

Папір Data Copy. Гарнітура «Таймс».

Умовн.-друк. арк. 19

Замовлення № 50 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