

ТМФВ



# ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ **03 (89)/2012**

Виходить 12 разів на рік. Заснований у 2000 році

Свідоцтво про державну реєстрацію  
серія КВ № 1 0355 від 21.06.20 03 р.  
Засновник і видавець — ТОВ «ОВС»  
Передплатний індекс 74667  
ISSN 1993—7989

## Головний редактор

Худолій О.М., доктор наук з фізичного ви-  
ховання і спорту, професор

## Редакційна колегія:

Бізін В.П., д-р пед. наук, професор  
Єрмаков С.С., д-р пед. наук, професор  
Камаєв О.І., д-р пед. наук, професор  
Шиян Б.М., д-р пед. наук, професор  
Куц О.С., д-р пед. наук, професор  
Золотухіна С.Т., д-р пед. наук, професор  
Дмитренко Т.О., д-р пед. наук, професор  
Микитюк О.М., д-р пед. наук, професор  
Мірошніченко В.І., канд. пед. наук,  
доцент

Іващенко О.В., канд. пед. наук, доцент  
(відповідальний секретар)  
Коректор Бланк Є.Б.

Адреса редакції:  
Україна, 60174 Харків, а/с 8692.  
Тел.: (057) 756-73-38  
e-mail: tmfv@tmfv.com.ua  
http://www.tmfv.com.ua

Статті, опубліковані в журналі,  
зараховуються як фахові відповідно  
до постанови президії ВАК України від  
14 листопада 2001 р. № 3-05/9.

Бюлетень ВАК України. —  
№ 10. — 2001. — С. 16.

Підписано до друку 25. 03.2012.  
Формат 60×84 1/4. Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Друк  
офсетний. Ум. друк. арк. 6,989. Обл.-вид. арк.7,25. Вид. №  
03-2012.

Зам. № 75. Тираж 300 прим. Ціна договірна.

ТОВ «ОВС» Україна, 61003 Харків,  
пл. Конституції, 18, к. 11.  
Свідоцтво Держкомінформу України  
Серія ДК № 1031 від 08. 03.2001 р.

Друкарня ТзОВ «Цифра прінт».  
60166, м. Харків, вул. Культури, 20-В

© «ОВС» ТОВ, оформлення, 2012  
© «Теорія та методика фізичного виховання», 2012

## Зміст

<b>ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА В УКРАЇНІ .....</b>	<b>3</b>
<i>Свістельник Ірина.</i> Бібліографічна культура як складова інформаційної культури аспіранта ВНЗ фізкультурного профілю .....	3
<i>Кривенцова І.В.</i> Аналіз фехтування як навчальної дисципліни педагогічного ВНЗ.....	8
<i>Каніщева О. П., Єфіменко Н. П., Єфіменко П. Б.</i> Значення чергування режиму неспання і сну студентів з низькими адаптаційними можливостями організму .....	12
<b>ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА .....</b>	<b>16</b>
<i>Михайлова Н.Є.</i> Розвиток фізичних здібностей у дітей з вродженою клишоногістю засобами фізичної реабілітації.....	16
<b>«ВЧИТЕЛЬ» — ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ .....</b>	<b>19</b>
<i>Клімакова С.М.</i> Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до навчання плаванню дітей в літніх оздоровчих таборах .....	19
<b>МОДЕЛЮВАННЯ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ.....</b>	<b>36</b>
<i>Вовканич Л.С., Дунець-Лесько А.В.</i> Факторний аналіз структури спеціальної підготовленості спортсменів-каратистів .....	36
<i>Рибак Л.І., Рибак О.Ю.</i> Застосування графічних моделей трас спеціальних ділянок ралі для корекції швидкісних стенограм.....	41
<i>Власов А.П., Лукашук В.В., Сидорук В.В.</i> Моделювання мотиваційних ситуацій у спорті вищих досягнень.....	46
<b>НАША ДОВІДКА.....</b>	<b>49</b>
<i>Інформаційне повідомлення</i> про VIII Всеукраїнську наукову конференцію (22 листопада 2012 року) «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту».....	51



## Contents

<b>ATHLETIC EDUCATION.....</b>	<b>3</b>
<i>Svistelnyk I.</i> Bibliography culture in the structure of informative culture of graduate student of higher educational establishment of athletic education .....	3
<i>Kriventsova I.V.</i> The analysis of fencing as a pedagogical university discipline.....	8
<i>Kanishcheva O.P., Efimenko N.P., Efimenko P.B.</i> Value of alternation of the mode of vigil and sleep of students with low adaptation possibilities of organism.....	12
<b>HEALTH PHYSICAL CULTURE .....</b>	<b>16</b>
<i>Mikhailova N.E.</i> Developing physical flairs for children with innate pigeon-toe by facilities of physical rehabilitation .....	16
<b>«TEACHER» — MAGAZINE IN MAGAZINE .....</b>	<b>19</b>
<i>Klimakova S.M.</i> Preparation of future teachers physical education is to the studies to swimming of children in summer health camps.....	19
<b>DESIGN IS IN THE SPORTING TRAINING.....</b>	<b>36</b>
<i>Vovkanych Lyubomyr, Dunets-Lesko Antonina.</i> Factor analysis of structure of the special preparedness of karatists .....	36
<i>Ludmila Rybak, Oleh Rybak.</i> The use of graphical models plots runs special rally for speed adjustment transcripts....	41
<i>Vlasov A.P., Lukashuk V.V., Sydoruk V.V.</i> Motivational design in sports .....	46
<b>OUR HELP .....</b>	<b>49</b>
<i>Information message</i> about the VIII Allukrainian scientific conference (on November, 22, in 2012) the «Actual problems of physical education and sport» .....	51

## ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА В УКРАЇНІ

УДК [025.5]:796.077.5

### БІБЛІОГРАФІЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА ІНФОРМАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ АСПІРАНТА ВНЗ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ

**Свістельник Ірина**

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті проаналізовано особливості бібліографічної культури як складової культури інформаційної. Показано, що володіння бібліографічним методом роботи з інформаційними джерелами є невід'ємним компонентом пізнавальної, ціннісно-орієнтовної, соціокультурної діяльності особистості в цілому; пріоритетною складовою інформаційної культури, яку розглядають як засіб удосконалення вмінь і навичок самостійної роботи з документальною інформацією, та чинник інтелектуалізації у процесі професійного становлення і саморозвитку. Встановлено, що володіння основами бібліографічних знань і практичними навичками самостійного пошуку літератури в різних бібліографічних джерелах є складовою частиною наукової організації науково-дослідної роботи аспіранта

Ключові слова: бібліографія, інформаційна культура, аспіранти, вища фізкультурна освіта.

---

**Постановка проблеми.** Науковий процес має інформаційну природу, його розвиток відбувається в єдності з інформаційним процесом і визначається ним. У сучасних умовах лавинних потоків інформації якісний рівень освіти і науки досягається здатністю шукати і знаходити потрібну інформацію, ступенем залучення в інформаційну діяльність, ефективністю управління інформацією. У зв'язку з цим актуалізується проблема формування інформаційної культури, що визначена як обов'язкова складова навчального та наукового процесів у ВНЗ фізкультурного профілю. Така проблема характерна для усієї вищої школи України.

Епоха електронних технологій відкрила нові можливості для вільної навігації користувача в інформаційних ресурсах. Звідси зростає необхідність розвитку навичок керування діяльністю і, відповідно, володіння ефективними методами самостійного пошуку, сприйняття, опрацювання та використання інформації у тих, хто навчається у ВНЗ. Історичний досвід, фундаментальні наукові дослідження, сучасна практика інформаційної діяльності показують, що до таких ефективних методів належить бібліографічний метод. Бібліографічний метод обов'язково присутній в інформаційній діяльності, без його застосування неможливе опанування інформацією. У цих умовах постає питання необхідності високого рівня інформаційної культури, володіння бібліографічним методом роботи з інформаційними ресурсами як невід'ємним

компонентом пізнавальної, ціннісно-орієнтовної, соціокультурної діяльності особистості в цілому. Бібліографічна культура не тільки активізує інформаційну діяльність в епоху електронних технологій, вона формує творчий, оцінний підхід до набуття знань, оптимізує культурний саморозвиток. Велике значення має і той факт, що управлінська функція бібліографії тут полягає у впливі на поведінку особистості, осмислення, оцінку навколишньої дійсності, зумовлює світоглядну роль в інформаційному спілкуванні.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано в рамках основної теми 1.5 Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011 — 2015 рр.

Мета дослідження полягає у визначенні місця бібліографічної культури у структурі інформаційної культури вищої фізкультурної освіти, особливостей і ролі формування здібностей аспіранта до організації науково-дослідної діяльності.

Результати дослідження. Інформаційна культура в широкому аспекті є невід'ємною складовою професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури чи тренера з обраного виду спорту, інструментом для набуття нового знання в рамках обраної спеціальності; одним з головних компонентів професійної компетентності фахівця, що характеризується знанневим (операційним), поведінковим (практико-діяльним) і ціннісно-орієнтованим аспектами [1]. Інформаційна культура позиціонується як професійно значуща особиста якість людини, спрямована на раціональну,

ефективну, зважену взаємодію з інформаційним середовищем, у результаті освоєння якого зовні отримана інформація стає особистим інструментом діяльності та власної компетентності. Теоретична модель інформаційної культури є складною структурою, до якої входять такі основні елементи, як професійна культура, педагогічна культура, управлінська культура, культура читання, культура мови, світоглядна культура, бібліографічна культура, комп'ютерна культура. На жаль, сучасна практика вищої освіти свідчить про обмежений підхід до формування інформаційної культури, який зводиться до розуміння інформаційної культури лише у контексті оволодіння навичками роботи з персональним комп'ютером, чим обмежує локальність проблеми в цілому.

У наш час інформаційна культура є самостійним науковим напрямком, яким сьогодні займаються вчені та фахівців різних галузей знань. Пріоритетною її складовою є бібліографічна культура, яку розглядають як засіб удосконалення вмінь і навичок самостійної роботи з документальною інформацією та як чинник інтелектуалізації у процесі професійного становлення і саморозвитку, що впливає на всі інші складові, оскільки об'єднує два напрямки загальної інформаційної культури: технологічний і гуманітарний; бібліографічний метод є лише універсальним методом оперування інформацією в усіх сферах документальної діяльності.

Формування інформаційної культури фахівця галузі фізичної культури і спорту є цілеспрямованим процесом, що передбачає засвоєння спеціальних інформаційних знань та формування вмінь шукати, опрацювати й правильно використовувати знайдену інформацію. Він скерований на засвоєння теоретико-світоглядних завдань, до яких входять теоретичні знання про інформацію, її сутність, види, класифікацію, закони розповсюдження, знання про інформаційні системи, які цю інформацію накопичують, систематизують і надають можливість використовувати під час навчання, здійснення науково-дослідної роботи, у професійній діяльності. Це процес, що формує уміння та навички застосування сучасних інформаційних технологій для опрацювання та аналізу інформації у різних видах професійної діяльності, зокрема й організації та аналізі змагальної діяльності спортсменів, під час планування уроків фізичного виховання та навчально-тренувального процесу тощо; процес, що здійснює розвиток умінь оцінювати достовірність та практичну цінність інформації, отриманої з різних джерел, використовувати цю інформацію для вирішення конкретних практичних завдань; отримання досвіду використання мережі Інтернет, роботу з різноманітними інформаційно-пошуковими

системами та потрібними сайтами, колекціями наукових та навчально-освітніх ресурсів.

У професійній діяльності педагога та спортовця одним з елементів інформаційної культури є коректне використання інформації, особливо мережі Інтернет; важливою є інформаційна етика, яка вимагає від користувачів дотримання авторських прав та прав інтелектуальної власності, використання інформаційних ресурсів з обов'язковим посиланням на першоджерело чи інтернет-сайти. Компонентом інформаційної культури аспіранта ВНЗ фізкультурного профілю стають знання теоретичних основ мережі Інтернет та пошукового апарату бібліотеки, навички роботи з паперовими та електронними каталогами, знання та вміння з методики та стратегії пошуку інформації, критеріїв пошуку та основних джерел, їх аналізу та аналітичного опрацювання.

Евристичний початок наукової діяльності молодого дослідника передбачає, що майбутній науково-педагогічний працівник повинен уміти знаходити та використовувати потрібну йому інформацію про педагогічний чи тренувальний процеси у науковій літературі, а також самостійно отримувати нові знання — володіти основами науково-інформаційної діяльності.

Робота з літературою та іншими джерелами інформації є первинним науковим пошуком. Починаючи наукову роботу, аспірант зобов'язаний ознайомитися зі станом останніх наукових досліджень з теми чи проблеми, яку збирається досліджувати, врахувати та максимально використати проведені раніше дослідження. Вивчення літературних джерел дозволяє досліднику усвідомити значущість обраної теми дослідження, визначити засадничі теоретичні й методологічні принципи її виконання, визначити свою „нішу”.

Ознайомлення з опублікованими за темою дисертації науковими працями починається одразу після розробки ідеї, задуму наукового дослідження. Наукові дослідження базуються на досягненнях науки, тому не випадково кожна стаття, книга, брошура містить посилання на попередні дослідження. Яким чином знайти потрібну літературу – питання для кожного дослідника надзвичайно актуальне. Пошук можна здійснювати різними способами: шукати у каталогах бібліотеки, самостійно переглядаючи традиційні джерела інформації: книги (монографії, підручники, науково-методичні видання, навчальні посібники); періодичку: наукові і реферативні журнали, академічні вісники, збірки наукових статей; збірки нормативних документів, стандарти, нормативні акти, інструкції; довідкові видання: енциклопедії і словники; інформаційні видання: аналітичні огляди, інформаційні випуски і бюлетені; переклади наукової літератури; джере-

ла зарубіжної наукової літератури та періодики; дисертації, автореферати дисертацій, та звертатися до мережі Інтернет: комп'ютер за пошуковим образом знайде потрібну інформацію без проблем, перешкод та знань системи каталогізації.

Але інформаційний пошук як у каталогах бібліотеки, так і в мережі Інтернет вимагає від дослідника знань основ інформаційної культури та бібліографічного методу опрацювання інформації. Відсутність належної інформаційної культури (у тому числі й бібліографічної) негативно позначається на будь-якій ділянці наукової діяльності. А для вчених і фахівців, які є найбільш активними споживачами наукової інформації, володіння основами бібліографічних знань, бібліографічним методом опрацювання інформації і практичними навичками самостійного пошуку літератури в різних бібліографічних джерелах є складовою частиною наукової організації їхньої праці. Аспіранти, що мають елементарну бібліографічну підготовку, зазвичай приділяють більше часу ретельному пошуку літератури, оскільки знання методики бібліографічного пошуку відкриває додаткові шляхи для отримання інформації — достовірної, актуальної та перевіреної. Практика роботи показує, що ті науковці, які володіють бібліографічними знаннями, активніше використовують ресурси бібліотек на різних стадіях своєї наукової роботи, частіше відвідують її, упродовж тривалого часу ретельно знайомляться з першоджерелами, інтенсивно задіюють довідково-бібліографічний апарат, розуміють, що таке первинні та вторинні джерела інформації, усвідомлюють важливість правильного бібліографічного опису. Такі науковці звертаються за бібліографічною допомогою до професійних працівників, як правило, тільки у тих випадках, коли їм необхідні поради з питань уточнення бібліографічного пошуку чи бібліографічного запису, і саме такі науковці дотримуються основної вимоги в отриманні наукового знання — накопичення та систематизації достовірної первинної інформації.

Стрімкий розвиток інформаційних технологій вплинув на зміст та форми бібліографічної культури. Довідково-бібліографічний фонд у його звичайному вигляді доповнюється та одночасно формується електронними джерелами, які створюють основу для пошуку інформації в електронному форматі. Молоді науковці галузі тепер надають перевагу бібліографічному пошуку за допомогою електронних засобів мережі Інтернет. Цей й зрозуміло: Інтернет полегшує отримання необхідної інформації, адже не потрібно особливих знань щодо користування каталогами бібліотеки, не потрібно заглиблюватися у принципи розміщення

бібліографічних карток, здійснювати самостійний пошук інформації, звертатися до бібліотекарів для отримання потрібного джерела, працювати з першоджерелом у приміщенні бібліотеки (читати, нотувати, виписувати). Комп'ютер самостійно робить усю роботу за аспіранта за допомогою інформаційно-пошукових систем, уведення ключових слів та словосполучень. Мережа Інтернет стає привабливішою щодо отримання швидкої та зручної інформації: сидючи вдома, можна годинами переглядати файли, сайти, гортати сторінку за сторінкою різних інформаційних систем у пошуку тієї інформації, яка найбільш відповідає темі наукового дослідження, копіювати першоджерела, не зважаючи на авторські права та інформаційну етику, і використовувати їх переважно із застосуванням сканування, у вигляді простого документа, гіпертексту чи у форматі PDF.

Це призводить до того, що, отримуючи з мережі Інтернет найменшу частину інформації про книги та інші первинні документи, молодий дослідник буває повністю задоволений пошуковими діями, оскільки про існування іншої частини інформації він не знає, що часто зумовлено його недостатньою кваліфікацією у вирішенні пошукових завдань [2]. Саме тоді з'являється стан інтелектуальної задоволеності, що виникає унаслідок необхідної і достатньої зручності доступу до інформації людини у процесі її інформаційної діяльності [3].

На жаль, хибна думка, що в мережі Інтернет зібрана вся потрібна галузева інформація, зводить дослідницьку діяльність науковця до елементарної обмеженої інформаційної діагностики досліджуваної теми чи проблеми, оскільки переважна більшість файлів можуть бути вирвані з контексту статті, дисертаційної роботи, реферату тощо; списки використаних джерел не завжди є достовірними і не збігаються (під час ретельної перевірки) з бібліографічними описами першоджерела. Тому аспіранти, отримуючи готову бібліографічну продукцію, дозволяють собі списати опис бібліографічних джерел з бібліографічного списку представленої у мережі Інтернет статті, автореферату, дисертації, книги.

Досвід роботи в інформаційній службі і перевірки списків використаних джерел, що подають аспіранти на наукові конференції, досить часто ставить під сумнів те, що частина аспірантів самостійно працювали з першоджерелами, на які здійснюють посилання, оскільки під час опрацювання друкованої літератури дослідник бачить на власні очі книгу, статтю, збірник, журнал, законодавчий матеріал і припуститися помилок щодо прізвища автора, назви статті чи назви журналу, назви законодавчого документа навряд чи зможе. Тому кожна помилка, допущена молодим

дослідником під час інформаційного пошуку, копіювання інформаційного матеріалу та його використання з мережі Інтернет, стає явною, оскільки представлені з мережі джерела науковець подає переважно у вигляді короткої інтернет-адреси сайту, сторінки чи файлу, забуваючи про те, що будь-який файл з інформацією має автора, назву документа та URL-адресу, які є обов'язковими елементами бібліографічного опису. Водночас посилання на кожний електронний документ вимагає обов'язкової ідентифікації документа (що це саме електронний ресурс з режимом доступу нього та датою звернення).

Прикладом несамостійного опрацювання першоджерел, поданих у списку літератури, була стаття „Засоби фізичної реабілітації при переломах проксимального кінця плечової кістки після стабільно-функціонального остеосинтезу” (з етичних міркувань автор не вказаний — І. С.), яка потрапила на перевірку до бібліотеки. Бібліографічний опис одного з посилань був таким:

Носивець Д. С. Ортопедия. Травматология. Протезирование : научно-практический журнал / Д. С. Носивець, И. В. Бойко, Л. Ю. Науменко. — 2008. — № 4. — С. 108–111.

Наведений приклад свідчить про те, що дослідник особисто не читав цієї статті, оскільки не вказав її назви, точної назви наукового журналу, отже, як припущення, її не бачив. Щоб виявити правильний опис першоджерела, був застосований метод уточнення бібліографічного запису (процес перевірки правильного складання бібліографічного опису, його звірки з оригіналом), який дав змогу встановити назву журналу, рік, номер, назву статті. У результаті застосування бібліографічного методу був складений правильний бібліографічний опис:

Носивець Д. С. Комбинированный остеосинтез в реабилитации пациентов с внутрисуставными переломами дистального метаэпифиза плечевой кости / Д. С. Носивець, И. В. Бойко, Л. Ю. Науменко // Ортопедия, травматология и протезирование. — 2008. — № 4. — С. 108–111 [4].

Інший приклад невірно складеного бібліографічного опису також вказує на те, що зі змістом статті особисто не працювали:

Стадний В. П. Доктор : журнал для практикующих врачей / В. П. Стадний // Изд-во «Элар». — 2005. — № 3. — С. 45–46.

Після уточнення бібліографічних елементів правильний бібліографічний опис мав такий запис:

Стадний В. П. Особенности физиотерапии больных с переломами длинных трубчатых костей / В. П. Стадний // Доктор. — 2005. — № 3. — С. 45–46. [5].

Думка про те, що автор статті здійснив посилання на інформаційні джерела не з першоджерела, а з

бібліографії іншого автора, знайшла підтвердження у мережі Інтернет.

Отже, аспірантам слід пам'ятати, що специфіка бібліографії визначається особливостями первинного документального потоку. Інформація для дослідника є предметом і результатом його праці. Осмислюючи та опрацьовуючи потрібні інформаційні джерела, молодий науковець видає специфічний продукт — якісно нову інформацію. Тому процес роботи з першоджерелами є досить відповідальним етапом наукового дослідження. Бібліографія не тільки складає одну з важливих частин статті чи дисертації і відображає самостійну творчу роботу дисертанта, але й є обличчям науковця, показником його ерудиції, компетентності та належної інформаційної культури. Сьогодні аспірант, а завтра науковий керівник він має володіти знаннями, уміннями та навичками роботи з інформаційними джерелами, методикою пошуку необхідної інформації із застосуванням як карткових, так і електронних джерел, бібліографічною культурою.

## Висновки

Науково-дослідна діяльність аспірантів слугує формуванню їх як творчих особистостей, що володіють методами і засобами наукових досліджень, орієнтованих на досягнення конкретного наукового результату, здатних обґрунтовано та ефективно вирішувати теоретичні і прикладні наукові проблеми, використовуючи накопичений дослідницький потенціал та отримані знання. Бібліографічний метод у структурі інформаційної культури є важливою складовою, засобом наукового інструментарію вивчення питання, яке розглядає вчений. Молодий дослідник під час розробки певної наукової проблеми, вибору певних напрямів дослідження, з'ясування зв'язків з іншими суміжними науками, ступеня розробки теми тощо починає її опрацювання з бібліографічного пошуку, аналізу бібліографії, бібліографічних списків та інших видів бібліографічної продукції. Сьогодні інформаційна культура виступає складним, багатокomпонентним явищем, таким, що відображає як ознаки інформаційної культури особистості, так і досягнення в галузі інформатизації — ступінь оволодіння професійно значущою інформацією; готовність до функціонування в інформаційному середовищі, оволодіння комплексом знань, умінь і навичок, що дозволяють вирішувати теоретичні та практичні завдання у професійній діяльності; ступінь оволодіння методами і технологією роботи з інформацією, навичками її пошуку, опрацювання та аналізу.

### Список літератури

1. Анастази А. Психологическое тестирование / А. Анастази, С. Урбина. — 7-е изд., доп. — СПб. : Питер, 2005. — 688 с.
2. Амлінський Л. Бібліотечний комфорт: розкіш чи веління часу / Лев Амлінський // Бібліотечний вісник. — 2010. — № 3. — С. 39–44.
3. Там само. — С. 39.
4. Носивець Д. С. Комбинированный остеосинтез в реабилитации пациентов с внутрисуставными переломами дистального метаэпифиза плечевой кости / Д. С. Носивець, И. В. Бойко, Л. Ю. Науменко // Ортопедия, травматология и протезирование. — 2008. — № 4. — С. 108–111.
5. Стадний В. П. Особенности физиотерапии больных с переломами длинных трубчатых костей [Электронный ресурс] / В. П. Стадний // Doktor. — 2005. — № 3. — С. 45–46. — Режим доступа : [http://77.121.97.68/cgi-bin/irbis64r\\_01/cgiirbis\\_64.exe?Z21ID=&I21DBN=STATTI](http://77.121.97.68/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=STATTI) (дата обращения: 13.02.12)

Надійшла до редакції 12.02.2012 р.

**Свістельник І.** Библиографическая культура как составляющая информационной культуры аспиранта высшего учебного заведения физкультурного образования.

В статье проанализированы особенности библиографической культуры как составляющей информационной культуры. Показано, что владение библиографическим методом работы с информационными источниками является неотъемлемым компонентом познавательной, ценностно-ориентировочной, социокультурной деятельности личности в целом; приоритетной составляющей информационной культуры, которую рассматривают как средство усовершенствования умений и навыков самостоятельной работы с документальной информацией и фактор интелтуализации в процессе профессионального становления и саморазвития. Установлено, что владение основами библиографических знаний и практическими навыками самостоятельного поиска литературы в разных библиографических источниках является составной частью научной организации научно-исследовательской работы аспиранта.

**Ключевые слова:** библиография, информационная культура, аспиранты, высшее физкультурное образование.

**Svistelnyk I.** Bibliography culture in the structure of informative culture of graduate student of higher educational establishment of athletic education.

In the article the features of bibliographic culture are analyzed as a making informative culture. It is shown that a domain the bibliographic method of work with informative sources is the inalienable component of cognitive, valued-reference, sotsio activity of personality on the whole; by the priority constituent of informative culture which is examined as a mean of improvement of abilities and skills of independent work with documentary information and factor of intellektual in the process of the professional becoming and samorazvitiya. It is set that a domain bases of bibliographic knowledges and practical skills of independent search of literature in different bibliographic sources is component part of scientific organization of research work of graduate student.

**Key words:** bibliography, informative culture, graduate, students are higher athletic education.

УДК 796.011.2

## АНАЛІЗ ФЕХТУВАННЯ ЯК НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ПЕДАГОГІЧНОГО ВНЗ

**Кривенцова І.В.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

**Анотація.** В роботі використовується метод системного аналізу, який надає змогу виділити основні риси що притаманні двом методикам викладання фехтування спортсменам та студентам педагогічного вузу. Досліджено наявність або відсутність окремих компонентів навчально-виховного процесу, встановлено взаємозв'язки між ними, що дозволяє спрогнозувати можливий ефект впливу на особистість тих хто займається фехтуванням з урахуванням їхньої майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: фехтування, методика, студенти, педагоги, фізичне виховання.

**Постановка проблеми.** Викладання фізичного виховання, у вищій школі сьогодення, потребує розробки та впровадження нових форм, з урахуванням їхніх можливостей щодо формування фізичної культури особистості майбутнього фахівця, як головної мети даної дисципліни [6, 7]. За основу нашої методики викладання навчальної дисципліни «Фехтування як спосіб фізичного виховання» у підготовці майбутніх педагогів було обрано сучасне спортивне фехтування, яке пройшло довгий шлях свого становлення і вдосконалюється повсякденно у зв'язку зі зміною правил боїв на різних видах зброї, технічним і методичним забезпеченням цього виду спорту.

Аналіз навчально-методичної літератури з питань викладання фехтування свідчить про наявність публікацій, щодо розвитку фізичних якостей фехтувальників різного віку, підвищення їхніх функціональних можливостей, покращення спортивних результатів, ролі тренера у підготовці спортсменів тощо. Але, зовсім недостатньо уваги приділяється можливостям фехтування, як виду спортивної діяльності, що має значні можливості впливу на формування позитивного ставлення до фізичної культури і спорту, а також професійних якостей майбутніх фахівців.

Зрозуміло, що методика викладання фехтування студентам значно відрізняється від тренувальних занять фехтувальників-спортсменів. Але, методика викладання умовно аматорського фехтування, ще не має чіткого визначення відмінностей і, навіть, протиріч порівняно із спортивним фехтуванням. Проведення порівняльного аналізу зазначених методик є завданням, реалізація якого дозволить не тільки підвищити ефективність навчання, але й буде суттєво впливати на розвиток фізичних і професійно важливих якостей майбутніх фахівців.

Робота виконана згідно з планом НДР Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди.

**Мета роботи** — провести аналітичне дослідження навчальної дисципліни фехтування у педагогічному ВНЗ, як похідної від спортивного фехтування та чинника формування професійних якостей майбутнього фахівця.

Основним методом, використаним у роботі є метод системного аналізу. Саме застосування цього методу надає змогу виділити основні риси що притаманні методикам викладання фехтування спортсменам та студентам, порівняти їх як дві системи, дослідити не тільки наявність або відсутність окремих компонентів навчально-виховного процесу, але й встановити взаємозв'язки між ними, що дозволить прогнозувати можливий ефект впливу на особистість тих хто займається фехтуванням [3].

**Основні результати дослідження.** Фехтувальні школи сучасної України є спадкоємницями традицій шкіл, створених на території колишнього СРСР. Видатних фехтувальників-тренерів у 50-60 рр. ХХ ст. називали «класиками» — В.Андрієвського, А.Богданова, Т.Клімова, Р.Чернишова та ін. і «новаторами» — В.Аркадьєва, К.Булочка, А.Пономарьова, І.Манаєнка, пізніше, Л.Сайчука, Д.Тишлера, М.Мідлера, Е.Сладкова, С.Парамонова та ін. При наявності певних відмінностей в описі техніки, тактики і методики викладання фехтування, всі дослідники і тренери-практики збіглися у висновку, що правильно організовані заняття фехтуванням, є ефективним засобом фізичного виховання і розвитку людини, оскільки поряд зі спеціальною підготовкою, вони сприяють покращанню стану здоров'я і зростанню фізичних, моральних та вольових якостей. Спеціальні дослідження доводять, що систематичні заняття фехтуванням позитивно впливають на збільшення рухливості основних нервових процесів (лабільність ЦНС), на

покращення реакцій на прості та складні подразники, на швидкість реагування та орієнтовки, на швидкість створення умовно-рефлекторних зв'язків, процесів відновлення тощо [4, 5], тобто систематичні заняття фехтуванням сприяють розвитку таких якостей як швидкість, спритність, кмітливість, ініціативність та інші.

Вивчення фехтування це досить складний педагогічний процес, в якому використовуються різноманітні засоби та методи фізичного виховання, як загально-педагогічні, так і спеціальні. Методика навчання фехтуванню повинна охоплювати всі сторони навчально-виховної роботи.

Аналізуючи будь яку діяльність, педагоги та психологи виділяють дві її сторони: мотиваційну та операційну, між якими існують складні взаємозв'язки (О.М.Леонт'єв, Д.Б.Ельконін) [2, 8, 9]. Традиційно, дослідники, віддають перевагу мотиваційній сфері. Порівняльний аналіз спортивного фехтування і фехтування як навчальної дисципліни дозволяє визначити протилежність мотивацій у кожному випадку. Спортсмени-фехтувальники за мету свого тренування ставлять досягнення високих спортивних результатів, можливість участі і перемоги у міжнародних змаганнях високого рівня. І саме тому свідомо йдуть до залу і завзято тренуються. Тобто, мотивація, щодо занять фехтуванням у спортсменів обумовлена необхідністю досягнення високого результату, незважаючи на можливі негативні наслідки для здоров'я.

На відміну від спортсменів студенти, які вивчають фехтування як навчальну дисципліну у ВНЗ, мають інші мотиви до занять:

- це — не добровільне обрання виду спортивної діяльності, а регламентовані навчальною програмою фізичні вправи;
- обов'язковість отримання заліку для виконання навчального плану обраної спеціальності;
- індивідуальне відношення до цих занять (потреба у фізичній активності, поліпшення власної статури, особисте сприйняття занять тощо).

Майбутні педагоги, вивчаючи фізичне виховання і фехтування, як один з його способів, повинні оволодіти знаннями, вміннями і навичками фізкультурно-спортивної діяльності, сформувати власну фізичну культуру, що є надзвичайно важливим в їхній майбутній професійній діяльності. Доведено практикою роботи молодих фахівців, що саме відсутність необхідних професійних умінь в арсеналі молодого педагога (рефлексивних, діагностичних, аналітичних) і як наслідок невпевненість у своїх діях, негативно впливає на навчально-виховний процес.

Водночас, виходячи з подібного соціально-економічного стану та психологічних особливостей спортсменів і студентів, можна виділити спільні мотиваційні риси щодо занять, які пов'язані із можливістю спілкуватися за інтересами під час занять, отримувати позитивні емоції та реалізувати свої власні потреби.

Спортсмени-фехтувальники, як правило починають займатися спортом і вивчати техніку фехтування у достатньо юному віці (7 - 9 років). Діти цього віку ще не вміють глибоко замислюватися над тим, з якою метою виконується той чи інший прийом, як зробити так, щоб він став найбільш корисним у бою, вони часто просто відтворюють дії, яким їх вчить тренер. Саме студентський вік (17 і старше років), при певному руховому «багажі», і здатності оцінювати дії, як сторонніх, так і власні, є найбільш сприятливим для розуміння «фехтувального діалогу». А майбутні педагоги, вивчаючи будь яку дисципліну, в тому числі й фехтування, повинні не лише зрозуміти і засвоїти її основні положення, а й вміти при потребі самому пояснити, показати, навчити її змісту.

Таким чином, сам процес оволодіння технікою у випадку спортивного фехтування реалізується за такою схемою: «повторення — відтворення — розуміння — створення динамічного стереотипу», а для студентів вивчаючих фехтування як навчальну дисципліну: «розуміння — відтворення — автоматичне виконання». Тобто, сам процес оволодіння технікою у випадку зі спортсменами розрахований на більшу кількість ланок, ніж у студентів, що, з одного боку, є перевагою за рахунок більшої ефективності, а з іншого, суттєво подовжує тривалість тренувального процесу.

Щеоднією з важливих відмінностей академічних занять від тренувальних, що витікає з попередньої, є обмежена кількість часу відведеного на роботу з фехтування в залі під керівництвом викладача. Тривалість занять у спортивному фехтуванні обумовлена рівнем спортивної кваліфікації та особливостями робочих планів тренерів, а в роботі зі студентами основним критерієм є побудова навчального плану факультету і вузу. У такій ситуації відмінність тривалості занять може досягати 100% і більше (від 2 до 12 годин на тиждень). Природно, що різниця у тривалості занять є причиною відмінності у обсязі фізичних навантажень, що приводить до різних ефектів впливу на функціональний стан осіб, які займаються.

Форми проведення занять фехтуванням, у спортсменів та студентів вивчаючих навчальну дисципліну, мають близьку структуру і практично не відрізняються. Водночас, питома вага групових та індивідуальних занять, навчально-тренувальних боїв, бойової практики досить суттєво різняться у

## Спільні риси та відмінності фехтування спортивного і навчальної дисципліни у ВПНЗ

Основні риси концепції	Спортивне фехтування	Фехтування як навчальна дисципліна у ВПНЗ
1	2	3
Мета	досягнення високих спортивних результатів	формування фізичної культури майбутніх педагогів
Вибір діяльності	самостійний, свідомий, добровільний	обов'язкова навчальна дисципліна ВПНЗ
Професійна мотивація	виконання спортивних нормативів; завоювання медалей різного гатунку; покращення власної спортивної форми	отримання заліку; поліпшення власної статури; набуття професійно-прикладних якостей
Мотивація щодо підтримки здорового способу життя	спілкування за інтересами; реалізація рухової активності; підвищення емоційного стану	спілкування за інтересами; реалізація рухової активності; підвищення емоційного стану
Кількість годин на заняття	від 6 годин на тиждень з поступовим збільшенням, у залежності від тренуваності спортсменів	обмежена навчальними планами факультетів (від 2 до 4 годин на тиждень)
Форма проведення занять	груповий урок — незначний % робота в парах взаємні уроки індивідуальний урок навчально-тренувальні бої бойова практика суддівська практика	груповий урок — переважний % робота в парах взаємні уроки навчально-тренувальні бої бойова практика суддівська практика індивідуальний урок — майже не використовується
Формування фізичних та психічних якостей	швидкості, спритності, гнучкості, сили, витривалості, волі, прагнення перемагати, тощо	швидкості, спритності, гнучкості, сили, витривалості, волі, прагнення перемагати, тощо
Розвиток психофізіологічних якостей	швидкості і точності рухових реакцій, сприйняття, інтенсивності уваги і швидкості переробки інформації, об'єму оперативної пам'яті і швидкості оперативного мислення тощо	швидкості і точності рухових реакцій, сприйняття, інтенсивності уваги і швидкості переробки інформації, об'єму оперативної пам'яті і швидкості оперативного мислення тощо
Формування професійних якостей	спортсмена	вчителя

спортсменів та студентів, що обумовлено цілями та завданнями підготовки. Так, у фехтування як навчальній дисципліні майже не використовується індивідуальний урок, він замінений на взаємні уроки, хоча у роботі зі спортсменами він стоїть на головному місці. У той же час, груповий урок є переважним у роботі зі студентами, що витікає із численності студентів в академічній групі, яка значно більша порівняно із спортивною.

Розглядаючи можливий вплив спортивного фехтування і фехтування як навчальної дисципліни на формування фізичних, психічних і психофізіологічних якостей необхідно відмітити стабільний позитивний ефект, що обумовлено застосуванням арсеналу однакових технічних прийомів, форм і методик навчання. Як вже зазначалося відмінність полягає в інтенсивності та обсягу навантажень, але вектор впливу на організм в обох випадках буде однаковим. Але, як показують наші дослідження, використання у

фехтуванні як навчальній дисципліні методичного прийому «Рівний - рівному» дозволяє формувати професійно-прикладні якості майбутнього педагога, що не важливо у випадку спортивного фехтування [1].

Нашими дослідженнями встановлено, що фехтування сприяє формуванню важливих професійних якостей вчителя, а саме: організаторських (діловитість, відповідальність, вимогливість, ініціативність, уміння самоорганізації); комунікативних (добррозичливість, справедливість, чуйність, тактовність); перцептивно-гностичних (спостережливість, розуміння інших, вміння проєктувати розвиток особистості та колективу, творче відношення до справи); експресивних (емоційна сприятливість, оптимізм, витримка, здатність до переконання тощо).

Таким чином, наслідки використання методики спортивного фехтування і методики фехтування як навчальної дисципліни відрізняються корінним об-

разом, хоча в обох випадках річ йде про формування професійних якостей. Але спортивне фехтування сприяє формуванню саме якостей спортсмена, а фехтування як навчальна дисципліна — педагога, тобто у першому випадку процес реалізується у теперішньому часі, а у другому — у майбутньому. На наш погляд, це принципова відмінність досліджених різновидів фехтування.

Ще однією особливістю методики навчання фехтуванню студентів ВПНЗ є те, що існує потреба не лише в оволодінні багатьма складними за координацією рухами, але й у розвитку широкого комплексу спеціальних рухових якостей і тактичних здібностей, що значно ускладнює педагогічні завдання і вимагає певної послідовності в процесі навчання.

Проведений системний аналіз щодо порівняння спортивного фехтування і навчальної дисципліни дозволив виділити основні збіги та відмінності методик, які наведені у таблиці 1.

**Висновки.** Таким чином, аналіз фехтування як навчальної дисципліни, яка є похідною від спортивного фехтування, дозволив виділити основні спільні риси та відмінності, які впливають на організацію фізкультурно-спортивної діяльності, на функціональний стан спортсменів і студентів та сприяють розвитку фізичних, психічних та психофізіологічних якостей, а також професійно-прикладних навичок і вмій майбутніх фахівців. Різна спрямованість фехтування у досліджених ситуаціях дозволяє реалізувати відмінності у методиці викладання, що, у свою чергу, дає змогу прогнозувати динаміку спортивних результатів у спортсменів або зростання професійно важливих якостей у майбутніх педагогів.

Перспективами подальших досліджень є вдосконалення методики викладання фехтування, як

навчальної дисципліни, студентам педагогічного ВНЗ.

### Список літератури

1. *Кривенцова І.В.* Формування фізичної культури майбутніх педагогів засобами фехтування: автореф.дис. на здобуття наук.ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 — теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / І.В.Кривенцова. — Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка. — 20 с.
2. *Лабскір В.М.* Экспериментальное обоснование методики комплексной подготовленности и основной направленности этапов многолетней тренировки юных фехтовальщиков: автореф.дис...канд.пед. наук / В.М. Лабскір. — М., 1977. — 23с.
3. *Славин М. Б.* Методы системного анализа в медицинских исследованиях.— М.: Медицина, 1989. — 304 с.
4. *Фехтование* / под общ. ред. В.А.Аркадьева. — М.: Физкультура и спорт, 1959. — 485 с.
5. *Фехтование.* Учебник для институтов физической культуры / под ред. Тышлера Д.А. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 336 с.
6. *Фізичне виховання.* Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III — IV рівнів акредитації (затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 14 листопада 2003 року, № 757).
7. *Фізичне виховання:* [навчальний посібник] / С.І.Присяжнюк, В.П.Краснов, М.О. та ін. — К.: Центр учбової літератури, 2007. — 182с.
8. *Эльконин Д.Б.* Избранные психологические труды / Д.Б.Эльконин. — М., 1989.
9. *Эльконин Д.Б.* Психология игры / Д.Б.Эльконин. — М., 1978.

Надійшла до редакції 15.02.2012 р.

**Кривенцова І.В.** Анализ фехтования как учебной дисциплины педагогического вуза.

В работе используется метод системного анализа, который дает возможность выделить основные черты приущие двум методикам преподавания фехтования спортсменам и студентам педагогического вуза. Рассмотрены отдельные компоненты учебно-воспитательного процесса, установлены взаимосвязи между ними, что позволяет спрогнозировать возможный эффект воздействия на личности занимающихся фехтованием с учетом их будущей профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** фехтование, методика, студенты, педагоги, физическое воспитание.

**Kriventsova I.V.** The analysis of fencing as a pedagogical university discipline.

The systems analysis which provides the ability for distinguishing of the fundamental characteristics which are inherent to the fencing teaching methodologies both to the sportsmen and to the students of pedagogical universities. Single components of the educational process are considered, the correlations between the components are set, which allows to predict a possible effect on the personalities involved in fencing, taking into account their future professional activity.

**Key words:** fencing, methodology, students, pedagogues, teachers, physical education.

УДК 57.017.3

## ЗНАЧЕННЯ ЧЕРГУВАННЯ РЕЖИМУ НЕСПАННЯ І СНУ СТУДЕНТІВ З НИЗЬКИМИ АДАПТАЦІЙНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ОРГАНІЗМУ

**Каніщева О. П., Єфіменко Н. П., Єфіменко П. Б.**

Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація.** У статті розглянуто питання забезпечення відновлення розумової і фізичної працездатності організму студентів з низькими адаптаційними можливостями організму, які мешкають у різних побутових умовах, для підтримки їх працездатності, за рахунок покращення якості сну. Теоретичну підготовку з цього включено до дисципліни «Безпека життєдіяльності».

**Ключові слова:** адаптаційні можливості, сон і неспання, побутові умови.

**Вступ.** В даний час в Україні існує проблема депопуляції. Темпи цього процесу такі, що щороку населення країни скорочується на 0,8-1% і за останніх 14 років населення країни зменшало на 4,5 мільйона [2]. Студенти, як майбутні фахівці разом з професійними якостями повинні володіти фізичною готовністю протистояти складним явищам в антропогенному суспільстві. Дана готовність припускає наявність у молодого фахівця фізичного і психічного здоров'я, здатності самовдосконалюватися у сфері своєї культури здоров'я різними засобами і методами, серед яких на рівні з руховою активністю, важливе місце посідає чергування режиму неспання і сну.

Цілеспрямований педагогічний процес у межах дисциплін «Безпека життєдіяльності» та «Фізичне виховання» повинен бути послідовним і безперервним, починаючи з першого курсу і закінчуючи магістратурою включно. Тому необхідно навчити їх прийомам самоконтролю і необхідності реалізації захисних заходів, заснованих на розумінні механізмів виникнення небезпеки і спрямованого на їх попередження [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** вказує на те, що головним завданням педагогічної діяльності у вищому навчальному закладі (ВНЗ) є формування у студентів цілого комплексу соціально значущих норм і цінностей, визначальним з яких є здоров'я. Дуже важливим є формування мотивації на здоровий спосіб життя. Процес навчання у ВНЗ корінним чином змінює розпорядок дня студента першого курсу, який склався у шкільні роки, тому в сучасній системі освіти проблема адаптації їх до навчальної діяльності є однією з пріоритетних [4,5]. Значні психічні і статичні навантаження, які щодня переносять студенти технічного ВНЗ, нерідко приводять до загострення і прояву раніше при-

хованих захворювань. Особливо це стосується студентів з низькими адаптаційними можливостями організму.

Зв'язок роботи з навчальними програмами складається в тому, що на лекціях з дисципліни «Безпека життєдіяльності» студентам дається поняття про взаємозв'язок рухової діяльності з адаптаційними можливостями організму та їх залежності від навколишнього середовища. Цей термін в загальноприйнятому сенсі означає процес пристосування організму до умов середовища, що змінюються. Адаптація організму до нових умов життєдіяльності забезпечується не окремими органами, а скоординованими усіма функціональними системами організму людини [2, 3].

Ефективність занять і успішність студентів багато в чому залежить від їх розумової працездатності. Системна динаміка функціонування організму при розумовій роботі є результатом інтеграції процесів, що відбуваються в центральній нервовій системі і вегетативного забезпечення. Так, напружена розумова робота неможлива без активації кровообігу, обміну речовин і енергії. Відповідно підвищується і ступінь напруги регуляторних механізмів, що забезпечують мобілізацію функціональних резервів. В різний час доби цей резерв неоднаковий. У організмі людини всі процеси здійснюються циклічно, тобто, схильні до спадів і підйомів в часі навколо певного середнього рівня. Ці ритмічні коливання життєдіяльності можуть бути різної тривалості — від частки секунди й більше і називаються біологічними ритмами [11]. Для оптимальної адаптації організму до умов навчання необхідна синхронізація біоритмів кори великих півкуль головного мозку і вегетативних функцій. Для людини найбільш значущими синхронізаторами біоритмів є певні соціальні чинники.

Великий синхронізуючий вплив на біоритми надає чергування дня і ночі, зміна сезонів

року. На структуру біоритмів також впливають кліматичні чинники: барометричний тиск, вологість, інтенсивність сонячної радіації, зміст кисню в повітрі, електромагнітне поле Землі [7,11]. Тому раціональна організація навчального процесу повинна базуватися на вивченні й обліку біоритмологічних особливостей організму студентів. Важлива роль в реалізації високої розумової продуктивності належить чіткій регламентації циклу сну і неспання. Сон — життєво необхідний час, який служить відновленню психічних і фізичних ресурсів студентів [5].

**Метою** даної роботи є вивчення біоритмологічних особливостей адаптації до навчальної діяльності студентів першого курсу. Для досягнення мети визначено наступні завдання: 1) оцінити показники якості сну студентів; 2) проаналізувати пристосовні можливості циклу сон-неспання.

Робота була проведена на кафедрі охорони праці, стандартизації та сертифікації Української інженерно-педагогічної академії міста Харкова. Об'єктом хронофізіологічного обстеження були 82 студента 1-го курсу груп ДМТ БЖ6-1, ДМТ БЖ7-1, ДМТ БЖ8-1 у віці 17-18 років. Студенти були розділені на 3 групи залежно від місця мешкання: вдома, в гуртожитку і на квартири

Облік біоритмологічних особливостей є основою раціональної регламентації розпорядку життя людини, оскільки висока працездатність і гарне почуття можуть бути досягнуті тільки при відповідності ритму життєдіяльності з періодичністю активності фізіологічних процесів. Правильно організований розпорядок дня, розподіл роботи таким чином, щоб максимальне навантаження відповідало періоду найбільших можливостей функціональних систем організму, є гарантом високої працездатності [4].

Відомо, що працездатність відносно низька в понеділок, значно підвищується до вівторка і середі, падає в четвер і особливо в п'ятницю. Установлено, що психічна діяльність і розумова та фізична працездатність у студентів ефективніше в денний час, ніж вночі [5]. Детальне дослідження діяльності мозку людини в денні години виявило два піки високої активності: у 10 — 12 год. і в 16 -18 год. Значне зниження психофізіологічних функцій відбувається до 14 годин. Студенти «жайворонки» швидко досягають високого рівня активності після пробудження, але їх фізіологічні показники різко знижуються до вечора. У студентів «сов» підвищення працездатності відзначається в другій половині дня, у декого — навіть пізно увечері. «Голуби» не виявили чітких однотипних коливань працездатності протягом доби, багато, мали два піки підйому фізіологічних функцій, причому за величиною вони був рівноцінним.

Показники розумової та фізичної продуктивності, у студентів були значно вище, якщо вони співпадали з часом типологічно обумовленого активного стану їх організму [11]. З'ясувалося й те, що «жайворонки» найбільш чутливі до фізичних та соціальних перевантажень, у них частіше визначаються зміни показників здоров'я. Це зв'язується з підвищенням тону нервової системи й обумовлено значнішою напругою фізіологічних функцій при адаптації до навчального навантаження. Найбільш стійкими до дії різних чинників виявилися «сови». «Голуби» за кількістю негативних зрушень при дестабілізуючих впливах займають проміжне місце між двома вищезазначеними хронотипами.

Сучасні дані про стан здоров'я студентів, що належать до різних хронотипів, достатньо суперечливі [11]. Виявлено, що «жайворонки» чутливіші до зміни погоди і мають схильність до розвитку захворювань органів кровообігу, дихання, серцево-судинної системи. У цих студентів у 1,5 рази частіше, ніж у «сов», виявляється схильність до гіпертонії. Взагалі «жайворонки» виявилися менш стійкими до різних перевантажень та стресів, в порівнянні з «совами» [8].

Результати дослідження вказують на те, що від того наскільки адекватні прояви різних сторін життєдіяльності молодого людини фізіологічним можливостям організму, залежатиме ступінь розвитку адаптаційних процесів до навчального навантаження. Так, добре відомо, що сон, повноцінний за тривалістю і якістю, є основним, незамінним видом відпочинку, гарантом високої рухової діяльності та розумової працездатності організму студента вдень.

Стиль життя, групові норми, інтереси, цінності у студентів мають певну специфіку, яка відкладає відбиток на характер адаптації до навчання. Необхідно враховувати й індивідуальні особливості їх психофізіологічного стану (ступінь тривожності, стійкості до стресових дій, рівень суб'єктивного контролю). Для вивчення хронотипологічних особливостей студентів і пристосовних можливостей циклу сон — неспання використовувалися спеціальні опитувальники [8, 9,10].

Встановлено, що більшість студентів (51%), за загальноприйнятою в літературі шкалою градацій [11], відносяться до проміжного типу («голубам»). Явний уранішній тип (типовий «жайворонок») характерний тільки для 4% студенток, а явний вечірній тип (типова «сова») — для 14% хлопців. Переважно уранішній тип (помірний «жайворонок») виявлений у 20 % дівчат і 16% хлопців. Відповідно, переважно вечірній тип (помірна «сова») наголошується у 25% студенток і 19% студентів. В цілому результати опиту показали, що представники студентської молоді до, так званих «ранніх пташок», не відносяться.

Показники якості сну студентів

Показники	Місце проживання		
	Удома	У гуртожитку	На квартирі
Тривалість сну, год. — будні – вихідні	8,29 ± 0,26 10,03 ± 0,38	8,51 ± 0,28 9,83 ± 0,40	8,71 ± 0,26 9,84 ± 0,34
Частота безсоння, раз на тиждень Частота сну вдень, раз на тиждень	0,39 ± 0,14 0,61 ± 0,25	0,91 ± 0,22 0,73 ± 0,26	1,07 ± 0,1 0,25 ± 0,11
Наявність приливу сил після сну % студентів	87,88	81,82	83,33

У ході проведених досліджень показників якості сну у групах ДМТ БЖ-6, ДМТ БЖ-7, ДМТ БЖ-8, встановлено, що в середньому тривалість сну у студентів складає 8 — 8,5 годин (у буденні дні) і 9,3 — 9,9 годин (у вихідні дні), результати надано у табл.1.

Студентам рекомендується спати не менше 8 — 8,5 годин на добу, а в період значної психоемоційної напруги — 9 — 9,5 годин [5,6]. При хронічному недосипанні, а також при погіршенні якості сну наголошуються різні функціональні порушення перш за все в центральній нервовій системі. Це супроводжується зниженням рівня працездатності, концентрації уваги на заняттях, ступені засвоєння матеріалу.

Недосипання веде до значного погіршення самопочуття, розвитку відчуття апатії, млявості, розбитості, та, як наслідок, зниження розумової працездатності. Систематичне недосипання, «рваний сон» приводить до розладу нервової системи, де відбувається утворення стійкого збудження, а у результаті — безсоння. Стійке безсоння, негативно впливає на якість академічних занять студентів фізичним вихованням, знижує мотивацію до повноцінної рухової діяльності поза межами навчального закладу і згодом стає причиною виникнення певних патологічних відхилень у стані їх здоров'я.

Це вказує на необхідність забезпечення повноцінного сну після різного роду нічних занять, не захоплюватися нічною підготовкою до заліків, іспитів, перегляданням телепередач, роботою на комп'ютері, відвідинами розважальних заходів.

## Висновки

В результаті проведеного дослідження, було виявлено, що:

1. У студентів першого курсу навчання у ВНЗ спостерігається залежність адаптаційних мож-

ливостей організму від якості сну, особливо під час першої екзаменаційної сесії. Це пов'язано з новими умовами життя та навчальної діяльності.

2. Якісний нічний сон позитивно впливає на потребу студентів у активних заняттях різними видами рухової діяльності, що відповідним чином сприяє підвищенню адаптаційних можливостей їх організму.

Подальші дослідження передбачається спрямувати на проведення визначення адаптаційних можливостей студентів та їх зв'язок з рівнем працездатності у навчальному процесі ВНЗ.

## Список літератури

1. Єфіменко Н.П. Забезпечення певних педагогічних умов при викладанні дисципліни «Безпека життєдіяльності». — Матеріали 7-ї регіональної науково-методичної конференції «Безпека життєдіяльності» и студентської конференції «Харківщина, студентство та екологія», Харків, 2007. — С.14—15.
2. Ефименко Н.П., Шкурко И.С. Значение оценки качества сна в оздоровительной работе со студентами. Проблемы та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: Сб. наук. праць міжнар. наук. конф, Харків: НТУ «ХПІ», 2004. — С. 279—289.
3. Канищева О.П. Теоретичні основи оцінки адаптаційних можливостей організму людини / О.П. Канищева, В.В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук. — теорет. Журнал. — Харків: ХДАФК, 2010. — №4. — 179 с.
4. Агаджанян Н. А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н.А. Агаджанян, Н.Н. Шабатура. — М.: ФиС, 1989. — С. 5—60.
5. Амельченко И.А. Оценка качества сна студентов с ослабленным здоровьем / И.А. Амельченко, Е.В. Ельцов, В.А. Ельцова // Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межд. научн. — практич. конф. — Белгород, Изд-во БелГУ. — С. 69—74.

6. Доскин В.А. Биологические ритмы растущего организма / В.А. Доскин, Н.Н.Куинджи. — М.: Медицина, 1989. — С. 5—96.
7. Ершова Н.Г. Методические аспекты психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в период адаптации студентов в высшей школе / Н.Г. Ершова // Теория и практика физической культуры. — 2000. — №5. — С. 14—15.
8. Куинджи Н.Н. Биоритмологические принципы организации режима дня / Н.Н. Куинджи // Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. проф. С.М. Громбаха: СССР — ГДР. — М.: Медицина, 1988. — С. 78—99.
9. Лищук В.А. Технология повышения личного здоровья / В.А. Лищук, Е.В. Мосткова. — М.: Медицина, 1999. — 320 с.
10. Майерс Д. Психология / Д. Майерс. — Мн.: ООО «Попурри», 2001. — С. 287 — 296
11. Путилов АЛ. «Совы», «жаворонки» и другие. О наших внутренних часах и их влиянии на здоровье и характер/А. А. Путилов.- Новосибирск: Изд-во Новосибир. ун -та, 1997. — 264 с.

Надійшла до редакції 16.02.2012 р.

**Канищева О.П., Ефименко Н.П., Ефименко П.Б.** Значение чередования режима бодрствования и сна студентов с низкими адаптационными возможностями организма.

В статье рассмотрен вопрос обеспечения восстановления умственной и физической работоспособности организма студентов с низкими адаптационными возможностями организма, которые живут в разных бытовых условиях, за счет улучшения качества сна. Теоретическую подготовку в этом направлении включено в дисциплину «Безопасность жизнедеятельности».

**Ключевые слова:** адаптационные возможности, сон и бодрствование, бытовые условия.

**Kanishcheva O.P., Efimenko N.P., Efimenko P.B.** Value of alternation of the mode of vigil and sleep of students with low adaptation possibilities of organism.

In the article the question of providing of renewal of mental and physical capacity of organism of students is considered with low adaptation possibilities of organism, which live in different domestic conditions due to the improvement of quality of sleep. Theoretical preparation in this direction is concluded in disciplines of natural scientific cycle.

**Keywords:** adaptation possibilities, sleep and vigil, domestic terms.

## ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК 796.012.6

### РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ З ВРОДЖЕНОЮ КЛИШОНОГІСТЮ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

**Михайлова Н.Є.**

Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне

**Анотація.** Метою дослідження було обґрунтування програми фізичної реабілітації щодо розвитку фізичних якостей у дітей з вродженою клишоногістю. В дослідженні прийняли участь 68 дітей дошкільного віку з вродженою клишоногістю. Представлені результати виявлення проблемних сфер у фізичному розвитку дітей, виявлені можливості для розвитку необхідних фізичних якостей. Враховуючи отримані дані, була складена програма фізичної реабілітації щодо розвитку фізичних якостей дітей з вродженою клишоногістю. Програма включала фізичні вправи на: попередження порушень постави, корекцію порушень функції рівноваги, розвиток сили м'язів, гнучкості і рухливості в суглобах, швидкості, витривалості; вправи з ходьби, бігові та стрибкові вправи.

**Ключові слова:** вроджена клишоногість, фізична реабілітація, фізичні якості.

**Постановка проблеми.** Вроджена клишоногість у дитини може загрожувати не лише порушеннями у гомілково-ступневих суглобах, а згодом і погіршенням функціонування колінних суглобів, нижніх кінцівок, змінами скелета. Нервова система дітей дошкільного віку відрізняється великою пластичністю, на основі чого у дитини легко утворюються нові умовні зв'язки. Цю властивість необхідно використовувати для формування у ранньому віці різних рухових навиків. До 5-6 років хребет дитини відповідає формі його у дорослої людини, однак окостеніння в цьому віці ще не закінчено, в ньому ще багато хрящової тканини. Діти в цей період дуже рухливі, у них бурхливо розвивається м'язова система, що обумовлює значне навантаження на скелет дитини. Тому необхідний постійний контроль за позою дитини, її рухами та іграми. Одночасно важливий і вплив методами фізичної культури на зазначений процес розвитку. Фізичні навантаження у цьому віці необхідні, але вони повинні бути посилюваними, і привчати до них у ході фізичного виховання необхідно поступово і обережно.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-методичної, спеціальної літератури з проблеми дослідження показав, що на даний час описано методику навчання дошкільників основних рухів, розвитку фізичних якостей; проаналізовано організацію та зміст занять з фізичної культури [3]. Висвітлено педагогічні засади фізичного виховання дітей дошкільного віку,

увагу приділено інтерактивним технологіям і основним формам роботи з фізичного виховання в дошкільних закладах [4]. Розкрито теоретичні основи використання ігрового методу навчання в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку [1]. Охарактеризовано стан фізичного виховання дітей дошкільного віку; наведено методику та програму експериментального дослідження форми занять фізичними вправами батьків з дітьми [2]. Висвітлено сучасні проблеми в галузі фізичного виховання дітей в дошкільних навчальних закладах і досліджено шляхи їх вирішення [6]. Розглянуто проблему підвищення індивідуалізації фізичного виховання для молодших школярів шляхом використання індивідуальних показників функціональної рухливості й сили нервових процесів [9]. Проаналізовано морфофункціональні особливості розвитку організму учнів молодших класів, особливості реабілітації дітей-інвалідів з ураженням опорно-рухового апарату. [5]. Розроблено методологічне підґрунтя індивідуального генетичного прогнозування рухових здібностей у дітей, поглиблено існуюче уявлення про механізм передачі спадкової інформації щодо розвитку основних рухових здібностей дітей та підлітків [7].

Робота виконана згідно теми «Вдосконалення організаційних та методичних засад програмування процесу фізичної реабілітації при дисфункціональних порушеннях у різних системах організму людини» Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011—2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

**Мета роботи** — обґрунтувати програму фізичної реабілітації щодо розвитку фізичних якостей у дітей з вродженою клишоногістю.

**Завдання дослідження:** на основі співбесіди з батьками, обстеження дітей щодо визначення рівня розвитку фізичних якостей, скласти програму фізичної реабілітації.

**Методи дослідження.** Для отримання інформації щодо розвитку фізичних якостей було проведено опитування батьків та обстеження дітей. Соціологічне дослідження сімей, що виховують дітей з вродженою клишоногістю, було спрямоване на отримання інформації щодо наявності проблемних сфер у фізичному розвитку дітей, обізнаності батьків про різні методи фізичної реабілітації.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Після ретельного аналізу спеціальної літератури, обстеження дітей та співбесіди з батьками було встановлено, що при клишоногості у дітей дошкільного віку значно гірше розвинуті м'язи нижніх кінцівок, що негативно впливає на фізичний розвиток: діти не можуть виконувати стрибкові вправи, їм важко втримувати рівновагу. У зв'язку з цим, було проведено опитування батьків та обстеження 68 дітей з вродженою клишоногістю для виявлення проблемних сфер у фізичному розвитку дітей, виявлення можливостей для розвитку необхідних фізичних якостей [8].

Обстеження дітей з вродженою клишоногістю виявило наступне: ходьбу у напівприсіді 20 (29,41%) дітей не змогли виконати, 48 (70,59%) дітей виконали з фізичною допомогою реабілітолога; ходьбу та біг на носках: 13 (19,12%) дітей не змогли виконати, 55 (80,88%) дітей виконали з фізичною допомогою; ходьбу на п'ятках 16 (23,53%) дітей не змогли виконати, 52 (76,47%) дитини виконали з фізичною допомогою; біг з подоланням перешкод — перестрибувати предмети: 44 (64,71%) дитини не змогли виконати, 24 (35,29%) дитини виконали з фізичною допомогою; перестрибування на двох ногах 5–6 предметів: 33 (48,53%) дитини не змогли виконати, 35 (51,47%) дітей виконали з фізичною допомогою; стрибки на одній нозі, рухаючись уперед і штовхаючи перед собою маленький предмет (м'яч, камінчик): 51 (75,00%) дитина не змогла виконати, 17 (25,00%) дітей виконали з фізичною допомогою; застрибування на предмети, стрибки через кожену з 4–6 мотузок (відстань між якими до 50 см) та стрибки з обруча в обруч із плоским ободом (4–5 обручів): 24 (35,29%) дитини не змогли виконати, 44 (64,71%) дитини виконали з фізичною допомогою; перестрибування через 6–8 набивних м'ячів: 29 (42,65%) дітей не змогли виконати, 39 (57,35%) дітей виконали з фізичною допомогою. Аналіз отриманих даних виявив, що виконання стрибкових вправ, вправ на рівновагу, вправ з ходьби та бігових вправ

не відповідає нормам здорової дитини. У всіх дітей з вродженою клишоногістю виникали однакові проблеми при виконанні стрибкових вправ: невміння одночасно енергійно відштовхуватися двома ногами та невміння підстрибувати по черзі на правій/лівій нозі.

Основні причини незадовільного виконання фізичних вправ: слабкі м'язи нижніх кінцівок; недостатня амплітуда руху в гомілково-ступневому суглобі; невміння виконувати активний рух з достатньою амплітудою в гомілково-ступневому суглобі, недостатня опороздатність стопи (довжина стопи при клишоногості менша відповідно до зросту, ніж у здорових дітей).

Функціональний стан стоп у дітей з вродженою клишоногістю порушується, це призводить до негативного впливу на опорно-руховий апарат дитини в цілому, в дітей може виникнути порушення постави і сколіоз. Тому, в дітей з вродженою клишоногістю необхідно поліпшувати не лише функціональний стан нижніх кінцівок, а також зміцнювати м'язовий корсет, що утримує хребет дитини у вірному положенні.

Враховуючи отримані дані, була складена програма фізичної реабілітації щодо розвитку фізичних якостей дітей з вродженою клишоногістю, яка включала різні фізичні вправи.

Для попередження порушень постави: стоячи в позі правильної постави біля стіни, піднімання рук уперед, вгору, в сторони, присідання; ходьба на носках з різними положеннями рук; ходьба з мішечком піску на голові (150-200 г); нахили у вертикальній площині вперед і в сторони з різними положеннями рук; присідання у вертикальній площині, нахили тулуба назад з гімнастичною палицею на плечах і на лопатках; з положення лежачи на животі розгинати руки, піднімаючи голову і тулуб, не відриваючи таз від підлоги; лазіння по гімнастичній стінці; виси на гімнастичній стінці; присідання з вантажем на голові біля вертикальної опори, пересування вліво, вправо, приставними кроками з вантажем на голові; нахили тулуба вліво, вправо, назад, вперед з гімнастичною палицею на плечах; з положення лежачи на спині піднімання і опускання прямих ніг; піднімання і опускання рук з гантелями, «міст» з опусканням назад (за допомогою реабілітолога), вправи на медболі, нахили назад з набивним м'ячем за головою; у положенні лежачи на животі розгинання спини без вантажу, з вантажем; у положенні сидячи, руки в упорі заду — підняти ноги, зігнуті в колінах, прямі ноги; у положенні лежачи — утримуючи набивний м'яч стопами; у положенні лежачи (реабілітолог тримає ноги) — підняти тулуб, руки за головою.

Для корекції порушень функції рівноваги: ходьба на носках по лінії, по дошці з різними положен-

нями рук; стійка на одній нозі, інша зігнута, руки довільно; ходьба через мотузочку, підняту на 10-20 см; ходьба на п'ятках, на внутрішніх зводах стоп по лінії; ходьба через м'ячі з високим підніманням колін; біг по лінії з високим підніманням колін; стрибки на одній нозі із просуванням вперед по лінії, по трикутнику, по квадрату; метання м'яча, стоячи на одній нозі, на дальність, у ціль; ходьба по гімнастичній лавочці з м'ячем, обручем, гімнастичною палицею на всій стопі, на носках, п'ятках; стрибки з ноги на ногу із просуванням вперед по лінії, по трикутнику, по квадрату; присідання з набивним м'ячем, м'яч вперед, вгору, біля грудей, за головою; ходьба по колоді, висотою 40-60 см; ходьба по колоді приставними кроками; ходьба по гімнастичній лавочці з діставанням з підлоги кеглів, м'яча.

Силу м'язів ніг розвивали: присідання на двох ногах, на одній; вистрибування з напівприсіду, присіду; лазіння по гімнастичній стінці; у положенні лежачи на спині згинання-розгинання ніг з вантажем; присідання з набивними м'ячами різної ваги в руках, за головою, ходьба «гусячим кроком», ходьба з високим підніманням стегна, ходьба з випадами вперед.

Для корекції стрибків: стрибки на одній нозі, на двох на місці, руки на пояс, до плечей, вгору, вперед; стрибки на одній, на двох ногах, із просуванням уперед, назад, вправо, вліво з різним положенням рук; стрибками по прямій, «змійкою», по трикутнику, квадрату, по різних орієнтирах, стрибками через різні предмети різної довжини і висоти (гімнастичні палиці, кільця, м'ячі, обручі й т.д.), стрибки з поворотом на 90° вліво/вправо.

Для зміцнення м'язів гомілки, стопи і пальців ніг: підняття на носки, перекати з носка на п'ятку, згинання і розгинання пальців стопи, рухи у гомілковостопному суглобі, розведення носків ніг в сторони і з'єднання їх разом, п'ятки при цьому від підлоги не відривати, катання палиці стопами ніг вперед і назад, піднімання пальцями ніг мотузки.

Для покращення ходьби: ходьба на місці зі змахом обома руками, однією лівою, однією правою; ходьба на місці без маху руками; ходьба вперед по лінії зі змахом обома руками, однією лівою, однією правою; ходьба назад зі змахом, без змаху руками; ходьба на місці в різному темпі; ходьба в русі в різному темпі; швидка ходьба; рухи руками без руху ніг; ходьба під різні музичні ритми.

Для покращення бігу: біг у легкому, середньому, швидкому темпі; біг зі зміною напрямку руху; біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілки назад; повторний біг на відрізках; біг угору; біг згори; біг по прямій; по колу ліворуч, праворуч і навпаки; біг у змінному темпі; біг парами, взявшись за руки; біг спиною вперед.

Для розвитку гнучкості і рухливості в суглобах використовували: вправи, які виконували з максимальною амплітудою: махи, ривки, нахили, шпагати, згинання, розгинання, пронація, супінація кінцівок, пасивні рухи з використанням власної сили, з обтяженнями, пасивні рухи виконували за допомогою реабілітолога.

Швидкість розвивали: швидка ходьба (повторно) протягом 5-10 с; повторний біг на короткі відрізки (10-20 м); швидкі стрибки на одній нозі, на двох, із просуванням вперед; прискорення; метання м'ячів на дальність; швидкі присідання, нахили; з положення лежачи — швидко встати, почати біг; човниковий біг.

Витривалість розвивали: повторна швидка ходьба (одне повторення 20-30 с); повторний швидкий біг 30-50 м х 3-4 рази, ходьба в середньому темпі 5-10 хв.; перегони в середньому темпі 2-3 хв., довільна ходьба до 30-40 хв.; біг з ходьбою до 10-12 хв.

## Висновки

Дослідження виявило незадовільне виконання дітьми з вродженою клишоногістю вправ на рівновагу та з ходьби, стрибкових та бігових вправ, невідповідність нормам виконання здорової дитини. Внаслідок цього у дітей з вродженою клишоногістю необхідно розвивати різні фізичні якості та зміцнювати м'язи. На основі виявлених проблем була розроблена програма фізичної реабілітації, спрямована на розвиток фізичних якостей. Програма включала фізичні вправи на: попередження порушень постави, корекцію порушень функції рівноваги, розвиток сили м'язів, гнучкості і рухливості в суглобах, швидкості, витривалості; вправи з ходьби, бігові та стрибкові вправи.

Перспективи подальших досліджень. Наші дослідження будуть спрямовані на дослідження шляхів попередження рецидиву у дітей з вродженою клишоногістю.

## Список літератури

1. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри: навч.-метод. посіб. для студ. пед. закл. освіти, працівників дошк. закл. освіти / О. Л. Богініч. — К., 2001. — 140 с.
2. Васільєва С. Фізичне виховання в системі «Батьки-діти» / С. Васільєва // Пед. пошук. — 2008. — № 2. — С. 69-72.
3. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. — К., 2001. — 214 с.

Продовження на стор. 35



## ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ В ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ

**Клімакова С.М.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** В роботі розглядається методика підготовки вчителів фізичного виховання до навчання плаванню дітей в літніх оздоровчих таборах.

**Ключові слова:** вчителі, плавання, діти, табір.

**Вступ.** Проблема підготовки фахівців до роботи в дитячих таборах — актуальна в світлі реалізації основних завдань соціальної політики України, є пріоритетом роботи уряду. Проблема оздоровлення і відпочинку дітей — проблема здоров'я нації, її виживання і розвитку. Згідно із Законом України «Про оздоровлення і відпочинок дітей» відпочинок — комплекс спеціальних заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, спортивного характеру, що забезпечують організацію дозвілля дітей, відновлення фізичних і психічних функцій дитячого організму, сприяють розвитку духовності та соціальної активності дітей, що здійснюються в дитячому закладі оздоровлення та відпочинку протягом відпочинкової зміни; оздоровлення — комплекс спеціальних заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, спортивного характеру, спрямованих на поліпшення та зміцнення фізичного і психічного стану здоров'я дітей, що здійснюються в дитячому закладі оздоровлення та відпочинку протягом оздоровчої зміни. У таборах урядом поставлено завдання організувати відпочинок і дозвілля 100% дітей-сиріт, а також діти пільгового контингенту -70%, 50% всіх дітей шкільного віку. Контингент дітей, які потребують особливої соціальної уваги та підтримки, це: діти-сироти, діти, позбавлені батьківського піклування, бездоглядні та безпритульні діти, діти-інваліди; діти, потерпілі від наслідків Чорнобильської катастрофи, діти, які по-

страждали внаслідок стихійного лиха, техногенних аварій, катастроф; діти з багатодітних і малозабезпечених сімей; діти, батьки яких загинули від нещасних випадків на виробництві або під час виконання службових обов'язків; діти, які перебувають на диспансерному обліку; талановиті та обдаровані діти — переможці міжнародних, всеукраїнських, обласних, міських, районних олімпіад, конкурсів, фестивалів, змагань, спартакіад, відмінники навчання, лідери дитячих громадських організацій; дитячі творчі колективи та спортивні команди, а також діти працівників агропромислового комплексу та соціальної сфери села; діти, які потребують особливих умов для оздоровлення, діти з особливими фізичними та психічними потребами, які не можуть перебувати в закладах оздоровлення та відпочинку самостійно, потребують індивідуального догляду та створення спеціальних умов. Дітям у таборі, згідно з законодавством мають надаватися послуги :

- послуги з оздоровлення — комплекс спеціальних заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, спортивного характеру, що надаються дитячим закладом оздоровлення та відпочинку і спрямовані на відновлення та поліпшення фізичного і психічного стану здоров'я дитини;
- відпочинкові послуги — заходи, спрямовані на організацію дозвілля дітей з дотриманням періоду активного та пасивного відпочинку, організацію раціонального хар-

чування та забезпечення відповідними до вимог умовами проживання.

Тобто виховна робота є складовою організації відпочинку та оздоровлення дітей. Це вимагає нового змісту підготовки вожатих, вихователів до роботи в дитячих таборах. Цей зміст має включати не тільки виховну роботу, а й медичну, соціально-педагогічну, соціальну. Провідним завданням роботи педагогічних працівників сьогодні є забезпечення безпеки дітей в таборі.

Плавання, таким чином, належить до оздоровчих послуг, які вимагають особливої уваги педагогічних працівників до безпеки дітей. Оздоровче, лікувальне та гігієнічне значення плавання в житті людей, особливо в житті дітей важко переоцінити. Воно настільки значне, що при Міжнародній федерації плавання засновано медичний комітет, який займається як розробкою рекомендацій так і розповсюдженням прогресивного досвіду, щодо занять плаванням населення, особливо дітей. (5). Відповідно до матеріалів цілого ряду досліджень фахівців фізична культура і спорт стоять на першому місці серед інших видів діяльності школярів у таборі відпочинку. Плавання — це одне з ефективних засобів закалювання людини, яке сприяє формуванню стійких гігієнічних навичок. При проведенні занять у відкритих водоймах на ефект закалювання впливають природні фактори — сонце та повітря. (2)

#### Ризик та забезпечення безпеки на воді

У порівнянні з іншими видами спорту у плаванні низький рівень ризику нанесення шкоди людині, але деякий ризик є і про нього треба знати.

Ризик у воді може бути пов'язаним:

- з несприятливими умовами: наприклад — течія може привести до утоплення, вітер збільшує хвилі і удар може збити плавця, ступінь загару збільшується від відображення сонячних променів у воді, тепловий удар, що може привести до зупинки серця (після стрибків у воду);
- з діяльністю інших людей: наприклад — випадкове штовхання під водою під час гри, зштовхування з іншими плавцями, стінами басейну, катера, або скалами, порізи гострими предметами, що можуть знаходитися на дні;
- з водною флорою та фауною: наприклад — вода має прекрасні умови для багатьох бактерій, паразитів, грибків та вірусів; вкуси медузи, морського їжака, мідій та інших риб;
- з впливом хімічних речовин: наприклад — дезінфікуючий хлор може викликати подразнення шкіри та очей, знебарвлює волосся.

Багато організацій публікують принципи забезпечення безпеки на воді, для того щоб запобігти додатковому ризику на воді.

Так, основними правилами техніки безпеки на воді у таборах відпочинку дітей є:

- купання дітей проводиться тільки у спеціально відведених місцевими органами виконавчої влади та обладнаних для цього місцях, під наглядом інструктора з плавання;
- місця купання обладнуються рятувальними постами з рятувальними засобами;
- перед купанням рекомендується пройти огляд лікаря;
- біля місця купання має бути обладнаний медичний пункт, а в разі його відсутності купання має здійснюватися під наглядом медпрацівника;
- після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5—2 години;
- роздягання та одягання дітей проводиться під наглядом організатора купання (одяг кожної дитини викладається у рядки окремими купами);
- до і після купання проводиться перевірка наявності дітей, шляхом шиккування їх в ряд у відповідності до своїх куп одягу;
- інструктор з плавання повинен: нагадати дітям правила поведінки на воді до початку купання, якщо необхідно увійти у воду першим (до дозволеної межі), а вийти останнім;
- заходити у воду повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря і води;
- до купання допускаються групи дітей до 10 чоловік під наглядом одного відповідального, що вмє добре плавати і знає прийоми рятування на воді;
- у воді варто знаходитися не більше 15 хвилин;
- у воді забороняється: використовувати грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг; подавати помилкові сигнали небезпеки; дітям, які не вмють плавати заходити глибше ніж до поясу;
- стрибки у воду виконуються тільки з дозволу інструктора з плавання, при достатній глибині та безпечному дні;
- пірнання виконуються під безпосереднім наглядом інструктора з плавання, якщо є для цього достатня глибина, прозора вода і рівне дно [6].

#### Організація роботи з плавання у літніх таборах відпочинку

Заняття з плавання у дитячих таборах відпочинку і оздоровлення передбачаються режимом дня і проводяться в обов'язковому по-

рядку. Враховується те, що взимку і влітку не скрізь є можливості, щоб навчити дітей плавати. Тому дитячі табори вважаються досить зручною організаційною базою для масового навчання плаванню.

Плавальна програма в таборі розахована фахівцями на 10—12 уроків для тих, хто не вміє плавати, і на 10—12 уроків для тих хто вже плаває. Відповідно ставиться і завдання: для тих, хто не вміє плавати, — освоїтись, навчитися триматися на воді і придбати базові навички плавання; для тих, хто вміє плавати ознайомлення з технікою спортивного плавання на грудях, на спині і брасом, підготовка до участі у змаганнях з плавання.(1)

Але в табори відпочинку приїздять і такі діти, що вміють плавати, але не бажають вдосконалити свою майстерність. Для таких дітей можна запропанувати факультатив з прикладного плавання, де вони ознайомляться з плаванням в ускладнених умовах, способами прикладного плавання та надання допомоги заморившимся під час плавання.

Також існує проблема методики масового купання дітей.

Сьогодні дуже популярними у таборах відпочинку стали факультативи де діти навчаються новим навичкам та умінням. Дуже поширені такі факультативи як: дайвінг, аква-аеробіка, вітрильний спорт, підводне фотографування, синхронне плавання та інші, зараз вони пропонуються на платній основі. Таку ж саму роботу, факультативну, можна проводити і з плавання.

Відповідно до вищевикладеного робота з плавання у таборах відпочинку повинна проводитися за двома основними напрямками:

- 1 — масове купання дітей;
- 2 — масове навчання дітей плаванню.

Навчальна робота з плавання може проводитися у таких напрямках:

- початкове навчання плаванню — для тих дітей, що не вміють плавати;
- спортивне плавання — для тих дітей, що вміють добре плавати та бажають вдосконалити свою майстерність і виступати на змаганнях (секційна робота);
- прикладне плавання — для тих дітей, що вміють плавати але не хочуть вдосконалити свою майстерність.

## Масове купання дітей

### 1.1. Вибір місця для проведення занять

Для масового купання дітей необхідно вибрати місце для купання. Цим питанням в першу чергу піклується адміністрація табору. Є

спеціальні вимоги для місця купання дітей у таборах відпочинку:

- вода в природних водоймах повинна бути чистою, бажано проточною, на річках місце для проведення купання повинно знаходитися вище за течією від найближчого населеного пункту або джерела забруднення;
- необхідно враховувати віддаленість місця купання від місця де мешкають діти, а також зручність підходу до пляжу;
- для того щоб місце для купання було сонячним, краще обирати його на північному або північно-східному березі водоймища.
- треба щоб місце для купання було віддалене від пристаней, переправ, станцій для лодок, катамаранів, водних велосипедів та мотоциклів, а також курсу кораблів;
- дно водойма повинно бути пологим і рівним без коряг, каменів, ям, осколків скла, проволочи, перевірка стану дна здійснюється кожного дня плавруками;
- місце для купання повинно знаходитися під наглядом працівників річної або морської міліції, біля рятувальної станції або спеціально обладнаного рятувальним інвентарем посту;
- пляж для табору відпочинку не повинен розташовуватись на загальних пляжах, а якщо умови не дозволяють то місце для купання дітей необхідно відгородити;
- місце для купання на яке отримано доступ необхідно обмежити буями за які запливати не можна;
- ширина місця для купання від берегу вглиб водойми не повинна перевищувати 20 м [1].

### 1.2. Організація масового купання дітей

Купання на відкритих водоймах забороняється при таких погодних умовах: температура води для дітей молодшого шкільного віку повинна бути не нижче 20 С, для дітей старшого шкільного віку не нижче 18 С; при сильному вітрі та великих хвилях а також під час грози. Купання дітей передбачаються у такому режимі: ранком з 10 до 13 години і ввечері з 17 до 19 години.

Під час купання дітей на пляжі повинні бути вожаті, лікар та інструктор з плавання, який несе повну відповідальність за життя і здоров'я дітей. Вожаті перші помічники інструктора з плавання.

Перед першим купанням дітей, обов'язково проводиться інструктаж з техніки безпеки, який проводить інструктор з плавання, після чого діти розписуються в журналі з техніки безпеки. На першому купанні проводиться перевірка плавальної підготовленості дітей. Діти заходять у воду по двоє,

по пояс чи по груди, повертаються обличчям до берега і пливають так, як уміють до берега. Під час плавальної перевірки, дітей кожного загону можна розділити на 3 підгрупи — діти, що не вміють плавати; діти, що плавають слабо; і діти, що добре плавають [1].

Існують норми кількості дітей на одного інструктора під час купання їх повинно бути не більше 10 чоловік. Інструктор фізично не зможе утримувати у своєму полі уваги більшу кількість дітей.

В кожному загоні приблизно 20—30 дітей. Враховуючи вимоги до кількості дітей на одного інструктора купання затягнеться на тривалий час, тому під час купання інструктору з плавання допомагають вожаті загонів або інші інструктори з плавання [2].

### 1.3. Методика проведення купання дітей

- поділити місце для купання дітей на ланки розділені доріжками, кількість ланок відповідає кількості загонів у таборі (якщо загонів багато то одна ланка на 2 загони);
- вожаті розподіляють дітей свого загону на підгрупи, в яких кількість дітей не перевищує 10 чоловік;
- вожаті шикують підгрупу біля берегу і піднімають руку звітуючи про готовність дітей до купання, докладають інструктору про кількість дітей у підгрупі;
- інструктор з плавання підраховує загальну кількість дітей, що буде знаходитися у воді і дає визначений сигнал до входу дітей у воду;
- під час купання дітей вожаті слідкують за дітьми свого загону, постійно перераховуючи їх;
- під час купання дітям забороняється на тривалий час занурюватися під воду;
- якщо дитина вийшла з води раніше визначеного сигналу вижатий повинен повідомити інструктора про вихід дитини з води, показуючи скільки дітей вийшло з води;
- загальний вихід дітей з води здійснюється за визначеним сигналом інструктора з плавання;
- після виходу дітей з води вожаті шикують їх на березі і підраховують кількість дітей (працювати за правилом скільки дітей увійшло в воду стільки повинно і вийти з води);
- далі до купання приступає друга підгрупа, потім третя підгрупа за визначеною схемою купання;
- діти, що не плавають приймають сонячні ванни на березі під наглядом другого вожатого;

- купання вожатих здійснюється окремо від дітей, після того, як діти покупалися дається час для купання вожатих під наглядом інструктора з плавання;
- допускається купання підгруп не більше 3—4 раз за день;
- лікар здійснює медичне обслуговування дітей в разі необхідності.

Якщо у таборі загонів не дуже багато то купання здійснює інструктор з плавання, якщо у таборі багато загонів то допускається наявність декількох інструкторів з плавання.

## Масове навчання дітей плаванню

### 2.1. Загальна організація занять з плавання у таборах відпочинку

Організація занять з плавання враховує вибір та підготовку місця заняття, забезпечення безпеки дітей, побудову занять та керівництво групою.

Місце для проведення занять повинно відповідати розглянутим вище вимогам. Воно може бути у відкритому водоймищі, або у літньому басейні (якщо такий є у таборі). Навчання дітей передбачаються у такому режимі як і купання дітей але проводиться іншими викладачами: ранком з 10 до 13 години і ввечері з 17 до 19 години.

Заняття з плавання можуть проводитися у формі різних за типом уроків: учбових, ігрових, учбово-тренувальних, тренувальних та контрольних [1].

Організація занять починається з комплектації груп.

При комплектуванні навчальних груп необхідно враховувати вікові особливості дітей. Комплектація проводиться за віковим принципом:

- молодший шкільний вік (7—10 років);
- середній шкільний вік (11—14 років)

При формуванні учбових груп із дітей одного віку, обов'язково враховується рівень їх плавальної підготовленості. Групи поділяються таким чином:

- діти, що не вміють триматися на поверхні води;
- діти, що погано плавають (до 10—12 м);
- діти, що плавають добре, але «по-своєму»;
- діти, що володіють технікою спортивних способів плавання.

Завдання, що стоять перед курсом навчання та тривалість занять визначають вибір програми за якою діти будуть навчатися.

Вибір способу плавання для початкового навчання залежить від віку учнів. Дітей молодшого

шкільного віку, як правило навчають техніці спортивного плавання тому, що: по-перше контингент юних плавців є резервом для відбору у спортивне плавання; по-друге попереднє освоєння полегшених способів плавання та наступне переучування займають більше часу; по третє діти швидко втрачають інтерес до навчання «непрестижним» способам плавання. Дітей середнього шкільного віку можна навчати прикладному плаванню, або вдосконалювати їх спортивну майстерність.

У зв'язку з цим у програмах з плавання в літніх оздоровчих таборах передбачається одночасне навчання плаванню двома (схожими за структурою рухів) способами: кролем на грудях і на спині. Це дозволяє збільшити кількість вправ та змінювати умови їх виконання. Різноманітність вправ розвиває не тільки моторне навчання, а і стимулює активність та інтерес до занять плаванням, що є необхідною методичною вимогою до роботи з дітьми [2].

В умовах відкритої водойми один викладач може проводити заняття з групою з 8-10 чоловік. Чим вище спортивна кваліфікація плавців, тим менше повинна бути група. Якщо з групою працюють декілька інструкторів то кількість учнів може складати 25 і більше чоловік. Проведення занять одним інструктором в декількох групах недопустимо навіть при дуже добрій організації занять. Якщо заняття проводиться в басейні довжиною 50 м на одній доріжці може плавати не більше 10 чоловік, а в басейні довжиною 25 м — не більше 6 чоловік.

Заняття з плавання необхідно проводити регулярно і не менш ніж 2—3 рази на тиждень, інакше досягти необхідного рівня адаптації до водного середовища не можливо, і учні таким чином погано засвоюють вправи на воді.

При організації занять необхідно враховувати, що можливості орієнтування людини у воді значно гірші ніж на суші. Діти погано розрізняють напрямок своїх рухів у воді, а також не завжди чують викладача. Тому на заняттях з плавання передбачається попереднє пояснення і виконання вправ на суші. Для кращої організації занять викладач повинен користуватися свистком бо голос або хлопки у долоні діти не завжди можуть почути. (8)

Основна форма проведення занять у таборах відпочинку це — урок. У відповідності до методики фізичного виховання організація діяльності учнів при побудові занять повинна мати три послідовні частини: підготовчу, основну та заключну. Це відповідає функціональному стану людини який розрізняє наступні періоди: 1) до робочий стан; 2) впрацьовування; 3) стійкий робочий стан; 4) зниження працездатності.

Підготовча частина уроку спрямована на організацію учнів та підготовку їх до виконання го-

ловних його задач. Вана в основному проводиться на суші. Її тривалість залежить від погодних умов, якщо прохолодно вона збільшується за часом, якщо жарко вона зменшується за часом.

Основна частина уроку присвячена вивченню нового учбового матеріалу та одночасного вдосконалення фізичних якостей. Завдання цієї частини уроку вирішуються у визначеній послідовності. Новий учбовий матеріал вивчається у наступному порядку: ознайомлення, детальне розучування і вдосконалення. Вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей виконуються у такій послідовності: вправи на швидкість, на силу та витривалість. Основна частина проводиться на воді і займає найбільший час уроку.

Заключна частина передбачає зниження фізичного навантаження, організований вихід учнів з води і підведення підсумків заняття. Заключна частина проводиться у воді і на суші.

Організація і методика проведення частин уроку на суші не відрізняється від загальноприйнятої форми уроку фізичної культури. Організація і проведення занять у воді має свою специфіку.

Заняття у воді починаються з організації входу у воду, він повинен здійснюватися найпростішими способами і не викликати страху в учнів. (1)

Урок з плавання можна проводити користуючись такими методами організації учнів: фронтальний, груповий, поточний, індивідуальний та ігровий. При цьому учні можуть виконувати завдання одночасно чи по чергово, а також злитно або роздільно. Організація учнів на уроці може здійснюватись переважно одним методом або шляхом комплексного використання всіх методів.

Кожен з методів має визначені переваги та недоліки, які необхідно знати і враховувати під час організації заняття. Вибір методу залежить від завдань уроку, складності завдання, кількості учнів, їх віку та підготовленості. (2)

Для підготовки та проведення занять з плавання необхідно мати програми, поурочний план, графік, конспект уроку та розклад занять. Вся ця учбова документація складається так само як і для інших уроків фізичного виховання

Ефективність проведення уроку інструктором з плавання залежить від глибини його знань, ретельної підготовки до уроку та творчого підходу.

## 2.2. Початкове навчання плаванню

Тим дітям, що приїхали до табору відпочинку і не вмють плавати можна запропонувати пройти курс початкового навчання плаванню який складається з 12 занять і базується на формуванні основних базових навичок під час освоєння з водою та оволодінням основними навичками плавання.

ПОУРОЧНИЙ ПЛАН — ГРАФІК  
розподілу учбового матеріалу для початкового навчання плаванню.

№ з/п	ЗМІСТ ЗАНЯТЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Правила безпеки на воді	+									
2.	Комплекси загально-розвиваючих та спеціальних вправ для кроля на грудях і кроля на спині	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Вправи на засвоєння з водою	+	+	+							
4.	Формування навички дихання	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Формування навички лежання на воді на грудях і на спині	+	+	+							
6.	Формування навички ковзання на грудях і на спині	+	+	+	+						
7.	Формування навички спливання			+	+	+					
8.	Формування навички виконання стрибків у воду		+		+		+		+		+
9.	Формування навички відштовхування від бортика		+	+	+						
10.	Формування навички зв'язки відштовхування з ковзанням			+	+	+					
11.	Формування навички зв'язки відштовхування з ковзанням та роботою ніг				+	+	+				
12.	Формування навички плавання на лівій руці, а потім на правій руці.					+	+	+			
13.	Формування навички плавання зі зчепленням рук						+	+	+		
14.	Формування навички плавання зі зміною положення рук							+	+	+	+
15.	Плавання у координації кролем на грудях								+	+	+
16.	Плавання у координації кролем на спині								+	+	+
17.	Дистанційне плавання					+		+		+	+
18.	Ігри та розваги на воді	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19.	Контрольне плавання кролем на грудях і кролем на спині										+

Вивчення базових навиків та формування основних навичок плавання сприяє швидкому засвоєнню техніки плавання. Дана методика дозволяє швидко усунути помилки техніки та не допускати їх взагалі. Ця методика була розроблена у 2000 році викладачами ХНПУ ім. Г.С. Сковороди Ляшенко А.М. та ін.[3].

Основне призначення підготовчих вправ під час засвоєння базових навичок зводиться до: ознайомлення з властивостями води; виконання правильного видиху у воду, утримання правильного положення тіла у воді.

#### Формування навички дихання

При формуванні даної навички використовується засвоєння трьох варіантів дихання.

1. Простий варіант виконання дихання, використовується на початку навчання — вдих

виконується через рот і видих виконується через рот без затримки дихання. При цьому важливо привчити дітей видихати повітря у воду і одразу після того, як голова піднімається на поверхню води виконувати швидкий та глибокий вдих.

- Простий варіант техніки дихання для плавання кролем на спині — вдих виконується через рот, а видих спочатку через ніс, без затримки дихання. Таким чином діти привчаються повільно видихати повітря через ніс. Ця навичка важлива при плаванні на спині, оскільки ковтання води носом викликає неприємні відчуття.
- Переривчаста техніка дихання — пропонується як початковий варіант дихання при засвоєнні навички плавання — видих виконується через рот і як одне ціле слід за вдихом виконується не дуже глибокий вдих через рот. Потім треба зануритися під воду, затримати дихання на 3-5 сек. При спливанні на поверхню виконати видих через рот. Така техніка дихання дозволяє

привчити дитину до затримки дихання під поверхню води. Тривалість затримки дихання можна поступово збільшувати.

При засвоєнні навички дихання діти привчаються до того, щоб вдих займав менше часу і був повноцінним. При неповному видиху вентиляція легень зменшується. Тому після засвоєння перших трьох варіантів можна виконувати видих спочатку через ніс, а потім через рот. Такий видих не буде порушувати структуру рухів при плаванні.

#### Формування навички лежання на воді

Для формування даної навички в плаванні використовуються такі підготовчі вправи як: «поплавець», «поплавець, що переходить у медузу», «медуза, що переходить у зірку на грудях», «зірка на спині». Це вправи з двох загально прийнятих підгруп — вправи на спливання і вправи на лежання. Поєднуючи ці дві групи, виконується плавний перехід від спливання до лежання на воді.

При виконанні перших чотирьох вправ треба звернути увагу на положення голови, підборіддя до грудей. Всі ці вправи виконуються на затримці дихання з виконанням повного видиху перед закінченням вправи.

1. «Зірка на грудях» — виконується на затримці дихання з видихом у кінці. Руки і ноги розведені широко у сторони, підборіддя до грудей. Для утримання рівноваги необхідно прогнутися в спині і не згибати ноги у тазостегнових суглобах.
2. «Зірка на спині» виконується на затримці дихання з видихом через ніс, ноги і руки широко розведені у сторони, підборіддя до грудей, так щоб вуха знаходилися у воді, а очима можна дивитися на небо. Для утримання рівноваги необхідно також прогнутися у спині, щоб живіт був майже на поверхні води, ноги не поєднувати і не згибати у тазостегнових суглобах.

#### Формування навички ковзання (на грудях, на спині)

Для формування даної навички використовуються різні види відштовхування: спочатку двома ногами від дна, потім однією ногою від дна або бортика. Вправи виконуються на затримці дихання з повним видихом у кінці.

1. «Ковзання на грудях» — в.п. руки вгору, долоні поєднані так, щоб голова опинилася між руками; нахилитися до води, підсісти, виконати вдих і, відштовхнувшись лягти на поверхню води (на воду не падати). Одразу після відштовхування

прогнутися у спині і розігнути ноги у тазостегнових суглобах, для того щоб прийняти горизонтальне положення. Голова у такому положенні, щоб рівень води був на тому рівні де починає рости волосся. Ковзання виконується до повної зупинки.

2. «Ковзання на спині» — в.п. руки вгору, долоні поєднані так, щоб голова лежала на руках; підсісти, прогнутися у спині і відштовхуючись лягти на поверхню води. Одразу після відштовхування прогнутися у спині, розігнути ноги у тазостегнових суглобах, голова лежить на руках так, щоб вуха були у воді, а погляд спрямовано вгору-вперед. Правильність виконання ковзання визначається за положенням рук, вони лежать на поверхні води. Якщо пальці рук видно з води, то треба прогнутися у спині або у тазостегнових суглобах; якщо руки занурюються під воду то навпаки зігнутися у спині або у тазостегнових суглобах і не прокидати голову назад.

#### Формування навички пірнання

Основна вимога до занурювань у воду та пірнання — здібність тривало затримувати дихання. Спочатку застосовуються прості занурення під воду, зі збільшенням часу знаходження під водою, потім на незначні відстані використовуються такі варіанти пірнання:

- 1 — з виконанням гребка руками, як у брасі, але руки більше рухаються вниз ніж у боки;
- 2 — ноги виконують попереминні рухи кролем, а руки витягнуті вперед, або з одночасними рухами руками брасом;
- 3 — виконання пірнання на боці;
- 4 — пірнання в глибину з використанням опори, вниз ногами.

#### Формування навички спливання

Якщо виконувалось пірнання в глибину, то спливання здійснюється за рахунок одночасних рухів руками до стегон, в додаток до них можна виконувати одночасні поштовхи ногами.

Якщо пірнання виконувалося в довжину то спливання здійснюється за рахунок піднімання голови вгору.

#### Формування навички стрибків у воду

Стрибки у воду розвивають рішучість, спритність та сміливість. Спочатку вивчаються прості стрибки у воду. Для цього застосовуються

різні стрибки у воду на ноги, з положення: стоячи, у присіді, сидячи; спади у воду вниз головою з положення: сидячи, з присіду, стоячи. Спад це така вправа, при якій центр тяжіння виводиться за площу опори, без попереднього відштовхування. При виконанні спадів важливо, щоб голова знаходилась між руками і не піднімалась вгору до занурення у воду, а ноги після відриву від бортика розігнулися у тазостегнових суглобах.

#### Формування навички відштовхування від бортика:

Основна увага приділяється положенню ніг на бортику. Якщо ноги надто високо (біля поверхні води) то траєкторія ковзання буде йти вглиб води, якщо ноги будуть знаходитись глибоко то під час ковзання плавця буде виштовхувати на поверхню води.

1. Поштовх двома ногами від бортика басейну у положенні на грудях. В.П. сидячи у воді, руки розташовуються довільно; виконати вдих, відірвати ноги від дна, розвернутися у положення на живіт, опустити голову у воду і поставити ноги на бортик. П'яти і таз розташовані на одній лінії, стопи поєднані, ноги зігнуті у колінних суглобах. Виконати поштовх обома ногами від бортика. Під час поштовху руки вздовж тулуба. Добиватися горизонтального положення тіла правильною постановкою ніг на бортик.
2. Поштовх обома ногами від бортика у положенні на спині. В.П. сидячи у воді, руки розташовуються довільно (не триматися за бортик); виконати вдих, відірвати ноги від дна, розвернутися у положення на спину, покласти голову на воду і поставити ноги на бортик. П'яти і таз розташовуються на одній лінії, стопи поєднані, ноги зігнуті у колінних суглобах. Виконати поштовх обома ногами від бортика. Під час поштовху рухи вздовж тулуба.

#### Формування навички-зв'язки відштовхування з ковзанням:

При формуванні даної навички велику роль грає обтічне положення тіла у воді. Воно залежить від:

- положення голови — якщо голова піднята високо, збільшується фронтальний опір води і змінюється траєкторія ковзання; якщо голова опущена низько, то вода накриватиме голову, утворюючи додаткову турбулентність і також зміниться траєкторія ковзання. Рівень води повинен

знаходитися біля верхньої частини лоба, тоді при виконанні ковзання буде створюватися гідродинамічна підйомна сила;

- положення рук — якщо руки розведені у сторони чи зігнуті в ліктьових суглобах, то буде утворюватися додаткова турбулентність і збільшиться фронтальний опір води. Руки повинні бути вгорі — одна долонь кладеться на іншу, загострюючи та подовжуючи тіло плавця, що сприяє збільшенню його плавучості;
  - положення ніг — ноги витягнуті, носки разом, п'яти нарізно. При розведенні ніг у сторони, або напруженні стоп буде збільшуватися опір хвостового втягування.
1. Відштовхування з ковзанням на грудях — одночасно з поштовхом ногами руки виводяться вперед, так щоб голова опинилася між ними. Ковзання виконується до повної зупинки.
  2. Відштовхування з ковзанням на спині — теж саме, що і на грудях тільки у положенні на спині. Слідкувати за положенням голови, підборіддя біля грудей, погляд спрямовано вгору-вперед. Ковзання виконується до повної зупинки.
- Чим сильніший поштовх, тим далі ковзання. Можна також виконувати цю вправу з підштовхуванням, коли один з учнів бере за ноги учня, що виконує ковзання і підштовхує його вперед. Можна також виконувати ковзання з одним одночасним рухом руками до стегон і подальшим ковзанням з опущеними руками.

#### Формування навички-зв'язки відштовхування з ковзанням та з роботою ніг

При формуванні даної навички звертається увага на правильне виконання рухів ногами, а також на своєчасний початок роботи ніг. Перед початком формування даної навички використовуються підготовчі вправи для роботи ніг — сидячи на бортику, тримаючись обома руками за бортик, тримаючись обома руками за бортик з виконанням вдиху і видиху, в русі з опорою за дошку на затримці дихання та з виконанням вдиху і видиху.

Ноги виконують мілкі та часті рухи практично не згибаючись у колінних суглобах. Рухи ногами починаються від стегна, стопи розслаблені у гомілковостопних суглобах. Таке положення стоп створює хвилю під час просування та попереджує виникнення судом.

При виконанні потрібної зв'язки поштовх з ковзанням та з роботою ніг — ноги починають роботу у ту мить коли плавець відчуває зниження

швидкості ковзання. В положенні на грудях вправа виконується спочатку із затримкою дихання, а потім з виконанням вдиху і видиху. У положенні на спині одразу з виконанням вдиху і видиху.

#### Формування навички плавання на лівій руці, а потім на правій руці

Основна увага при формуванні даної зв'язки приділяється правильному виконанню руху рукою та погоджуванню роботи руки з диханням.

Перед початком формування даної зв'язки виконуються підготовчі вправи для вивчення роботи рук: імітаційні рухи руками у положенні стоячи на дні.

1. Плавання на одній руці у кролі на грудях — спочатку виконується з дошкою, права рука лежить на дошці, а ліва поряд з дошкою; виконується гребок рукою з проносом у вихідне положення, пауза 6 ударів ногами. Теж саме, але у кінці гребка голова повертається на вдих у лівий бік, а на початку проносу руки опускається у воду для виконання видиху, пауза 6 ударів ногами. При виконанні цих вправ треба слідкувати за тим, щоб рука не згибалася у ліктьовому суглобі, виконувала гребок до кінця і лягала на воду поряд з дошкою. Такі ж самі вправи виконуються для правої руки.

Після засвоєння цих вправ треба переходити до плавання без дошки. В.П. руки вгорі, гребок виконується лівою рукою, а права спирається на воду, у вихідному положенні пауза 6 ударів ногами, вдих виконується у кінці гребка.

2. Плавання на одній руці у кролі на спині — частіше всього при плаванні на спині дошку не використовують, оскільки в цьому способі плавання полегшене дихання. В.П. руки вгорі; виконується гребок з проносом лівою рукою, після гребка пауза 6 ударів ногами, під час паузи виконується вдих, спочатку через ніс, потім через рот. Та ж сама вправа виконується правою рукою.

#### Формування навички плавання зі зчепленням рук

При формуванні даної навички важливо звернути увагу на погоджування роботи рук з диханням. Вдих виконується на кожний гребок. Пауза для роботи ніг спочатку 6 ударів ногами, а далі вона скорочується до 2-х ударів ногами.

1. Плавання зі зчепленням у положенні на грудях — в.п. руки вгорі, виконується гребок лівою рукою, вдих у кінці гребка, пронос руки, пауза 6

ударів ногами; виконується гребок правою рукою, вдих у кінці гребка, пронос руки, пауза 6 ударів ногами. Рука вкладається у воду ближче до середньої лінії тіла, тобто руки у в.п. практично поєднані.

2. Плавання зі зчепленням у положенні на спині — в.п. руки вгорі, виконується гребок з проносом лівою рукою, пауза 6 ударів ногами, вдих під час паузи; виконується гребок з проносом правою рукою, вдих під час паузи. Руки у в.п. практично поєднані, гребки виконуються прямими руками.

#### Формування навички плавання зі зміною положення рук

Як у кролі на грудях так і в кролі на спині сутність вправи однакова. В.П. — ліва рука попереду, права вздовж тулубу; зміна положення рук — гребок з проносом відбувається на кожні 12 ударів ногами, вдих виконується при кожній зміні положення рук у кінці гребка. Кількість ударів ногами при зміні положення рук постійно зменшується до шести, що відповідає техніці плавання кролем на грудях чи на спині, при цьому вдих можна виконувати спочатку через гребок, а потім через два гребка на третій.

Вивчення базових навичок та формування основних навичок плавання сприяє швидкому освоєнню спортивних способів плавання. Дана методика дозволяє швидко усувати помилки техніки, та частіше не допускати їх.

### 2.3. Спортивне плавання

Програма роботи з дітьми у цьому напрямку передбачає вдосконалення техніки спортивного плавання та виступи на табірних змаганнях. Основне завдання — зміцнення здоров'я та фізичний розвиток учнів, вдосконалення життєво необхідної навички плавання, підготовка до участі в змаганнях для популяризації плавання як виду спорту [1].

Залежно від кількості й складу тих, хто виявив бажання навчатися плаванню створюються навчально-тренувальні групи з урахуванням віку та підготовленості учнів. Відповідно до обставин приймаються і програми навчання.

За програмою пропонується проведення 12 учбово-тренувальних занять.

Загально-розвиваючі та спеціальні вправи для вивчення та вдосконалення техніки плавання використовуються протягом усього періоду навчання. Вони сприяють загальному фізичному розвитку, виховують спритність, координацію рухів,

## Поурочний план

для вдосконалення техніки плавання у способах кроль на грудях та кроль на спині для дітей, що мають невисокий рівень плавальної підготовки

№ з/п	ЗМІСТ ЗАНЯТЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Правила техніки безпеки на воді.	+											
2.	Теоретичні відомості про техніку плавання кролем на грудях і на спині.		+		+		+		+		+		
3.	Загально розвиваючі та спеціальні вправи на суші.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Вдосконалення техніки роботи ніг на грудях та на спині	+	+	+									
5.	Погодження роботи ніг з диханням.	+	+	+	+								
6.	Вдосконалення роботи рук у кролі на грудях		+	+	+								
7.	Погодження роботи рук з диханням у кролі на грудях			+	+	+	+						
8.	Вдосконалення роботи рук у кролі на спині		+	+	+								
9.	Погодження роботи рук з диханням у кролі на спині			+	+	+	+						
10.	Погодження роботи ніг рук та дихання у кролі на грудях					+	+	+	+				
11.	Погодження роботи ніг рук та дихання у кролі на спині					+	+	+	+				
12.	Координаційні вправи для кроля на грудях							+	+	+	+	+	
13.	Координаційні вправи для кроля на спині.							+	+	+	+	+	
14.	Плавання кролем на грудях у координації		+		+		+			+	+	+	+
15.	Плавання кролем на спині у координації			+		+		+		+	+	+	+
16.	Дистанційне плавання	+		+		+		+		+		+	
17.	Старти кролем на грудях і на спині		+		+		+		+		+		+
18.	Повороти кролем на грудях і на спині.			+		+		+		+		+	
19.	Ігри та розваги на воді.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

## Поурочний план

для вдосконалення техніки плавання способом брас для дітей, що мають невисокий рівень плавальної підготовки

№ з/п	ЗМІСТ ЗАНЯТЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Техніка безпеки на воді	+											
2.	Теоретичні відомості про техніку плавання брасом	+		+		+							
3.	Загально розвиваючі та спеціальні вправи для способу брас	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Вдосконалення техніки рухів ногами брасом	+	+	+	+								
5.	Вдосконалення техніки рухів руками брасом		+	+	+	+							
6.	Погодження роботи ніг брасом з диханням			+	+	+	+						
7.	Погодження роботи рук брасом з диханням				+	+	+	+					
8.	Погодження роботи рук і ніг у брасі					+	+	+	+				
9.	Погодження роботи рук, ніг та дихання у брасі						+	+	+	+			
10.	Координаційні вправи для брасу							+	+	+	+	+	+
11.	Плавання способом брас у координації								+	+	+	+	+
12.	Плавання кролем на грудях у координації	+		+		+		+		+		+	
13.	Плавання кролем на спині у координації		+		+		+		+		+		+
14.	Дистанційне плавання	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Старт способом брас						+		+		+		+
16.	Поворот способом брас					+		+		+		+	
17.	Старти кролем на грудях і на спині		+		+		+		+				
18.	Повороти кролем на грудях і на спині	+		+		+		+					
19.	Ігри і розваги на воді	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Поурочний план  
навчально-тренувальної роботи для дітей, що мають високий рівень плавальної підготовки

№ З/П	ЗМІСТ ЗАНЯТЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Правила поведінки на воді	+											
2.	Загально розвиваючі та спеціальні вправи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Координаційні вправи для кроля на грудях	+	+	+		+		+		+		+	
4.	Координаційні вправи для кроля на спині		+	+	+		+		+		+		+
5.	Координаційні вправи для брасу			+	+	+		+		+		+	
6.	Координаційні вправи для батерфляю				+	+	+		+		+		+
7.	Комплексне плавання	+		+				+			+		+
8.	Рівномірний метод тренування	+			+			+			+		+
9.	Перемінний метод тренування		+			+			+			+	
10.	Інтервальний метод тренування			+			+			+			+
11.	Повторний метод тренування	+			+			+			+		
12.	Змагальний метод тренування								+		+	+	+
13.	Вдосконалення стартів	+		+		+		+		+		+	
14.	Вдосконалення поворотів		+		+		+		+		+		+
15.	Ігри на воді	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

силу, рухливість суглобів, тобто якості необхідні для вивчення та вдосконалення техніки плавання. Загально-розвиваючі вправи зміцнюють м'язи тулубу, розвивають правильну осанку, силу рук та ніг, що дуже важливо для плавця. Спеціальні вправи за формою і характером рухів наближені до техніки плавання. Вони розвивають в основному ті групи м'язів, що виконують основну роботу при плаванні. В даній роботі для прикладу надаються деякі комплекси загально-розвиваючих і спеціальних вправ (дивитися додатки)[4].

В цій роботі надається декілька видів поурочних планів, з урахуванням рівня підготовленості учнів.

Вдосконалення в техніці плавання починається з аналізу рухів, визначення недоліків та вибору варіантів техніки, що відповідають індивідуальним можливостям учнів.

Помилки в техніці плавання треба поділяти на основні та другорядні і починати виправлення з основних. Частіше за все головна помилка викликана невірною координацією рухів руками і ногами та їх погоджуванням з диханням. Рекомендується так підбирати вправи для виправлення помилок, щоб вони ставили плавця у таке положення, в якому він не може виконати іншого руху окрім потрібного. Бажано також, щоб у правильний рух перш за все підключались найбільші ланки рухового апарату. Перш за все позбавляються від сковування м'язових груп спини, плечового поясу та стегон.

Звичайно вправи для вдосконалення техніки застосовуються у вигляді комплексів з використанням відрізків і дистанцій 12,5; 25; 50; 100; 200; 400 м. Перші повторення виконуються у

вільному та помірному темпі, потім темп плавання підвищується до більшого.

Часто вирішальне значення у виправленні тієї чи іншої помилки у техніці плавання мають вправи на суші для підвищення сили та гнучкості або тривалі вправи у воді для підвищення загальної витривалості(4).

#### 2.4. Прикладне плавання.

Навчання прикладному плаванню — основна профілактична міра у боротьбі з нещасними випадками на воді. Діти, що володіють прийомами прикладного плавання та знають, як поводити себе у різних ускладнених умовах на воді, завжди можуть допомогти собі та потерпілим на воді. Навички, що необхідно прививати дітям у цьому напрямку наступні: вміння плавати одним зі спортивних способів плавання, пірнати та орієнтуватися під водою, плавати в одязі та вміти зняти його у воді, знати як себе поводити у різних ситуаціях на воді.

Цей напрямок роботи пропонується тим дітям, що вміють плавати. Заняття краще проводити на відкритих водоймах. Для оволодіння практичними, прикладними навиками рекомендується проведення 12 учбових занять.

Оснovoу прикладного плавання складає спосіб плавання брас, тому весь практичний матеріал базується на вивченні техніки плавання брасом. Також вивчаються такі прикладні способи плавання, як: брас на спині, саженки та на боці. Розглянемо ці способи:

## Поурочний план для вивчення прикладного плавання

№ з/п	ЗМІСТ ЗАНЯТЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Правила поведінки на воді.	+											
2.	Теоретичні відомості про прикладне плавання.	+											
3.	Загально розвиваючі та спеціальні вправи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Вправи для роботи рук в брасі	+	+	+	+								
5.	Вправи для роботи ніг в брасі		+	+	+	+							
6.	Вправи для погоджування роботи рук і ніг в брасі			+	+	+	+	+	+				
7.	Плавання брасом у координації					+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Плавання прикладним способом «брас на спині»							+	+	+			
9.	Плавання прикладним способом «саженки»								+	+	+		
10.	Плавання прикладним способом «на боці»									+	+	+	
11.	Плавання у водоростях	+	+										
12.	Плавання при великих хвилях									+	+		
13.	Плавання у прибойних хвилях										+	+	
14.	Плавання при сильній течії		+	+									
15.	Плавання під час грози			+									
16.	Плавання у коловороті				+								
17.	Способи відпочинку на воді					+	+						
18.	Транспортування тих, хто заморився							+	+				
19.	Плавання в одязі											+	+
20.	Ігри та розваги на воді	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

1. Брас на спині — це зручний спосіб плавання призначений для відпочинку на воді під час тривалого плавання та при необхідності надання допомоги.

В.П. таке, як при плаванні на спині, руки випрямлені за головою; гребок руками проводиться одночасно, як при плаванні на спині, рух руками над водою виконується швидко і по можливості з меншою напругою м'язів; рух ногами виконується одночасно, як у брасі, поштовх ногами виконується єдиним злитим рухом з прискоренням у кінці.

Дихання узгоджується з рухами руками. Вдих проводиться в

кінці гребка руками і на початку їх руху над водою, а видих під час гребка. Узгодження рухів — руки виконують гребок, в кінці якого робляться вдих і підтягання ніг для поштовху. Одночасно з поштовхом ногами руки завершують пронос по повітрю, повертаючись у в.п. весь цикл рухів завершується ковзанням у вихідному положенні під час якого проводиться видих.

2. Саженики — це зручний спосіб плавання призначений для плавання у великих хвилях, а також його можна використовувати для підпливання до потерпілих на воді, тому що під час плавання цим способом голова знаходиться на поверхні води і

можна добре бачити куди треба пливати. Цей спосіб плавання має ще одну назву «треджен», його було завезено до Англії у 1873 році з Південної Америки Д.А Тредженом і на честь цього плавця названо спосіб плавання.

В.П. плавець лежить у воді в положенні на грудях, голова знаходиться на поверхні води, руки виконують рухи як у кролі попеременно і виносячи вперед над поверхнею води, а ноги як у брасі, або хресний рух ногами «ножицями». Вважають що саме з цього способу плавання розвинувся сучасний спосіб плавання кроль на грудях.

Під час плавання цим способом поштовх ногами брасом виконується на кожний гребок рукою кролем. При плаванні бажано не крутити головою, а дивитися уперед в напрямку пересування. Дихання виконується довільно.

3. Спосіб на боці — основне призначення способу — прикладне. Користуючись ним можна пливати в одязі на довгі відстані, транспортувати потерпілого, пливати у великих хвилях.

В.П. плавець лежить у воді на боці, ноги випрямлені, «верхня» рука біля стегна, а «нижня» витягнута вперед уздовж поверхні води.

Рухи ногами асиметричні, виконуються одночасно і нагадують «ножиці», ноги підтягаються і

розводяться в сторони так, що «верхня» нога рухається вперед, а нижня назад згинаючись у колінних суглобах до кута 90 С. Робоча частина виконується за рахунок інтенсивного стулення і одночасного випрямлення ніг до повного з'єднання по дузі. Після виконання поштовху, так само, як в брасі, плавець витягнувшись ковзає вперед.

Рухи руками — плече «верхньої руки і голова плавця знаходиться над поверхнею води, «нижня» рука робить гребок, як у брасі, а верхня проноситься над водою, як у кролі. Потім «нижня рука витягується вперед під водою, виконуючи підготовчий рух, тоді як «верхня» робить гребок, як у кролі, але перед грудьми, оскільки плавець лежить на спині.

Дихання узгоджується з рухом «верхньої» руки. Вдих виконується в кінці робочої частини гребка і на початку проносу руки над водою, видих триває решту часу циклу. Один цикл рухів складають гребки «верхньої» і «нижньої» руки, поштовх ногами, вдих і видих. Рух починається гребком «нижньої» руки під час якого плавець підтягає ноги у в.п. для поштовху і проносить «верхню» руку над водою у в.п. для початку гребка. Потім, одночасно з виведенням «нижньої» руки вперед, виконується гребок «верхньою» рукою і поштовх ногами, внаслідок чого плавець знов приймає в.п. і ковзає вперед.

### Плавання в ускладнених умовах

Несподівані та складні ситуації (холодна вода, великі хвилі, коловороти, сильна течія, водорості, темний час доби, гроза) та інші причини (судоми або травми, плавання з предметами, в одязі та ін.) можуть викликати розгубленість і страх, які є основними причинами неправильних дій, що можуть привести до загибелі. Тому в цьому факультативі важливо донести дітям як треба поводити себе у складних ситуаціях, що пов'язані з водою. Цей матеріал доноситься як теоретично так і практично. Коли дитина спробує уявити себе в окремій ситуації і зуміє вийти з неї, то ця навичка залишиться з нею на все життя [7].

### Теоретичний розділ

*Плавання у холодній воді.* У холодній воді, температура якої нижче 15 С, може виникнути раптова втрата свідомості і смерть від холодового шоку. Розвитку шоку може сприяти перегрівання організму перед плаванням та несподівано швидке занурення у холодну воду.

При знаходженні у холодній воді не треба плавати на спині, бо при цьому охолоджуються чуттєві

до холоду області потилиці та шиї. Бажано використовувати способи плавання у положенні на грудях або на боці без виносу рук з води.

*Судоми при плаванні.* Виникнення довільного скорочення м'язів — судом — пов'язано з перенапруженням, охолодженням та емоційним збудженням.

При появі судоми треба припинити плавання або змінити спосіб плавання. Щоб розслабити м'яз, який зведено судомою, треба зробити масаж м'язу і розтягнути його з силою, розігнути кінцівку у відповідному суглобі. Масаж м'язу краще виконувати у положенні зігнувшись (вправа поплавець), перед вправою виконати вдих. Якщо це не допомагає то треба змінити спосіб плавання і добратися до безпечного місця. Коли судома звела ліву ногу, треба лягти на правий бік, так, щоб ліва нога була біля поверхні води, і пливти з допомогою рук. Коли судома звела ліву руку треба лягти на правий бік, покласти ліву руку вздовж тулуба, і пливти з допомогою ніг і правої руки. Коли судома звела дві ноги, треба лягти на спину, намагатися не занурювати глибоко ноги, тримати їх біля поверхні води і пересуватися з допомогою рук. Коли судома звела дві руки, треба лягти на спину і пересуватися з допомогою ніг.

*Плавання у воді, що покрита водоростями.* На невеликих річках, озерах поверхня води може бути вкрита водоростями. В деяких випадках приходить пливти через підводні зарості.

При плаванні у водоростях використовується такий спосіб плавання — руки виконують гребки, як у способі плавання брас, біля самої поверхні води, що дозволяє розсувати стеблі рослин; ноги працюють як у способі кроль на грудях, щоб рослини на заплутувалися в ногах; голова над водою, видих виконується над поверхню води.

Пливти у водоростях доводиться із зупинками, щоб звільнитися від рослин, при цьому не треба робити різких рухів та ривків руками чи ногами. При звільненні від водоростей треба виконати вдих, занурити голову у воду, затримати дихання, прийняти положення зігнувшись (вправа поплавець). Знаходячись у цьому положенні треба зняти почергово стеблини рослин з рук, а потім з ніг.

*Плавання у сильній течії.* Останнім часом все більшої популярності набуває такий вид відпочинку на воді, як «рафтинг» — спуск на човнах гірськими річками, де дуже сильна течія і можна випасти з човна.

При потраплянні у сильну течію не треба намагатися її подолати, бо можна не розрахувати свої сили. Треба намагатися пливти за течією, не порушуючи дихання, поступово наближаючись до берега.

Продовження статті у № 4-2012



Сергієнко Л.П.

С32 Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навчальний посібник / Л.П. Сергієнко, Н.Г. Чекмарьова, В.А. Хаджинов. — Харків: «ОБС», 2012. — 270 с. ISBN 978-966-7858-59-6.

У навчальному посібнику зроблено загальне уявлення про психомоторні здібності людини. Наведено основні методи контролю розвитку психомоторних здібностей та нормативи оцінки результатів тестових вимірювань.

Для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту, психологічних факультетів. Може бути корисним для викладачів, фахівців із спортивної психології, науковим керівникам, магістрантам, аспірантам, тренерам, спортсменам.

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 1/01-51-59 від 15 червня 2010 р.)

Зміст	
Вступ .....	5
<b>Розділ 1. Загальна характеристика та структура психомоторних здібностей людини .....</b>	<b>9</b>
1.1. Системно-функціональні механізми управління психомоторними діями.....	9
1.2. Структура психомоторних здібностей людини.....	18
<i>Резюме</i> .....	30
<i>Контрольні запитання</i> .....	31
<b>Розділ 2. Основи теорії тестів та теорії оцінки психомоторних здібностей людини .....</b>	<b>32</b>
2.1. Основи теорії тестів психомоторних здібностей .....	32
2.1.1. Основні поняття теорії тестів.....	32
2.1.2. Інформативність тестів.....	33
2.1.3. Надійність тестів.....	35
2.2. Основи теорії оцінок психомоторних здібностей .....	39
2.2.1. Проблема і завдання теорії оцінок.....	39
2.2.2. Норми оцінок тестових результатів.....	40
<i>Резюме</i> .....	48
<i>Контрольні запитання</i> .....	49
<b>Розділ 3. Вимірювання і оцінка просторових і часових параметрів рухів .....</b>	<b>50</b>
3.1. Вимірювання і оцінка просторових параметрів рухів.....	50
3.2. Вимірювання і оцінка часу і часових параметрів рухів.....	77
3.3. Вимірювання і оцінка просторово-часових параметрів рухів.....	89
<i>Резюме</i> .....	015
<i>Контрольні запитання</i> .....	016
<b>Розділ 4. Вимірювання і оцінка силових параметрів рухів та просторово-динамічної чутливості .....</b>	<b>017</b>
4.1. Оцінка сприйняття силових параметрів рухів .....	017
4.2. Оцінка диференціювання силових параметрів рухів.....	126
4.3. Оцінка розвитку здібності до просторово-динамічної чутливості.....	129
4.4. Оцінка чутливості кінестетичної сенсорної системи .....	132
<i>Резюме</i> .....	135
<i>Контрольні запитання</i> .....	135
<b>Розділ 5. Психомоторні методики вивчення властивостей нервової системи.....</b>	<b>136</b>
5.1. Методи дослідження сенсомоторної реакції людини.....	136
5.2. Методи дослідження темпу рухів людини ....	147
5.3. Методи дослідження ритму рухів людини ....	152
5.4. Оцінка розвитку рухової пам'яті.....	156
5.5. Оцінка розвитку уваги .....	159
<i>Резюме</i> .....	168
<i>Контрольні запитання</i> .....	169
<b>Розділ 6. Вимірювання і оцінка розвитку сенсомоторної координованості та рівноваги людини .....</b>	<b>170</b>
6.1. Вимірювання і оцінка розвитку сенсомоторної координованості.....	170
6.2. Діагностика здібності до збереження стійкості пози (рівноваги) .....	180
6.2.1. Діагностика розвитку здібності до статичної рівноваги .....	180
6.2.2. Діагностика розвитку здібності до динамічної рівноваги.....	186
6.3.1. Діагностика розвитку здібності до вестибулярної (статокінетичної) стійкості ...	195
<i>Резюме</i> .....	199
<i>Контрольні запитання</i> .....	200
<b>Розділ 7. Діагностика поведінки людини за показниками психомоторики .....</b>	<b>201</b>
7.1. Діагностика особистих властивостей особистості .....	201
7.2. Графологічна діагностика .....	207
<i>Резюме</i> .....	210
<i>Контрольні запитання</i> .....	201
<i>Словник основних термінів і понять</i> .....	212
<i>Список використаної літератури</i> .....	215



Гогін О.В.

Г58 Легка атлетика: Навчальний посібник. — Харків: «ОБС», 2010. — 395 с.  
ISBN 966-7858-57-X.

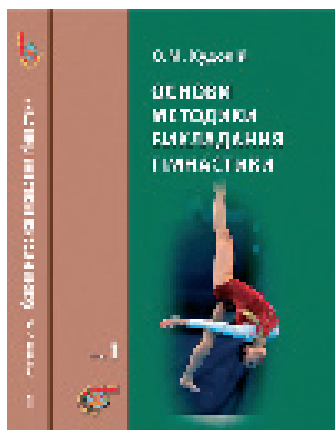
В основу навчального посібника покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити їх цільову направленість. Наведені матеріали тісно пов'язані зі змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання.

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.

## Зміст

Вступ	Вступ .....	5
У сучасних умовах перебудови вищої школи висуваються нові вимоги до підготовки творчого спеціаліста, які потребують принципово інших підходів до викладання у ВНЗі, підвищують вимоги і до проведення лекційного курсу.	<b>Розділ 1. Вступ у предмет «Теорія і методика викладання легкої атлетики» .....</b>	<b>6</b>
Ефективний формувальний вплив лекція має за умов, якщо є не просто джерелом інформації, а виступає методом активного введення слухачів у глибини основних проблем науки, коли навчально інформаційний початок зливається з дослідженням проблемних питань програми. Лекція повинна забезпечити мотиваційний і загальноорієнтований етапи засвоєння цільової дії. Перенесення центру ваги з інформаційного підходу лекції на методологічний є найпершою умовою наступної творчої діяльності студентів. Пропоновані тексти лекцій підібрані згідно навчальної програми і мають бути обов'язковими саме у зв'язку з їх методологічною спрямованістю.	1.1. Визначення і зміст легкої атлетики .....	6
У роботі над темами використано багаторічний досвід відомих в Україні і за її межами науковців з легкої атлетики, біомеханіки та теорії фізичної культури: Л.І. Дерсенєва, І.О. Денисова, О.А. Кошової, Г.В. Ращупкіна, В.К. Філіпова, О.М. Худолія, В.А. Друзя, А.В. Івойлова, які сприяли становленню наукової школи на факультеті фізичного виховання ХНПУ ім. Г.С. Сковороди.	1.2. Класифікація легкоатлетичних вправ.....	6
В основу висвітлення обраних тем покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити цільову направленість лекції. Матеріали текстів лекцій тісно пов'язані зі змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання: анатомії, фізіології, біомеханіки, біохімії, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання. Науково-методичні закономірності цих дисциплін конкретизуються в легкій атлетичі, набуваючи притаманні їй особливі форми і прояви.	1.3. Освітнє, виховнє, оздоровчє і прикладнє значення занять легкою атлетикою .....	8
	1.4. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання .....	9
	1.5. Легка атлетика в школі .....	9
	1.6. Задачі і зміст курсу легкої атлетики на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів .....	10
	<b>Розділ 2. Історія розвитку «Легкої атлетики» .....</b>	<b>13</b>
	2.1. Виникнення і розвиток легкої атлетики у світі.....	13
	2.2. Розвиток легкої атлетики в Україні .....	15
	2.3. Під прапором національної збірної .....	36
	<b>Розділ 3. Основи техніки ходьби та бігу .....</b>	<b>66</b>
	3.1. Визначення понять системно-структурного підходу до розглядання питань техніки легкоатлетичних вправ.....	66
	3.2. Основні показники оцінки спортивної техніки .....	67
	3.3. Цикл рухів у ходьбі.....	68
	3.4. Цикл рухів у бігу .....	69
	3.5. Динаміка ходьби та бігу .....	70
	3.6. Загальна характеристика раціональних рухів у ходьбі.....	73
	3.7. Основні вимоги до раціональних рухів у бігу .....	74
	<b>Розділ 4. Основи техніки стрибків .....</b>	<b>100</b>
	4.1. Загальна характеристика техніки стрибків.....	100
	4.2. Техніка стрибка у висоту способом «переступання» .....	011
	4.3. Техніка стрибків у довжину.....	015
	<b>Розділ 5. Основи техніки метань .....</b>	<b>127</b>
	5.1. Загальна характеристика метань .....	127
	5.2. Фактори, від яких залежить дальність польоту легкоатлетичних снарядів .....	127
	5.3. Фази метань. Задачі, які вирішуються в кожній фазі.....	133
	5.4. Техніка метання малого м'яча з розбігу .....	137
	5.5. Техніка метання гранати з розбігу.....	140
	5.6. Штовхання ядра .....	144
	<b>Розділ 6. Легка атлетика на уроці фізкультури в середній школі .....</b>	<b>151</b>
	6.1. Урок — основна організаційна форма проведення занять з фізичної культури в школі.....	151
	6.2. Структура уроку, задачі та предметний зміст кожної його частини .....	152

6.3.	Підготовка до уроку.....	154	9.4.	Естафетний біг.....	272
6.4.	Організаційне забезпечення уроку.....	165	9.5.	Бар'єрний біг в школі.....	278
6.5.	Теоретичні відомості.....	170	9.6.	Навчання кросовому бігу.....	291
5.6.	Домашні завдання.....	170	9.6.	Човниковий біг.....	295
6.7.	Контроль за навантаженням по величині ЧСС.....	172			
6.8.	Активізація діяльності учнів на уроці з легкої атлетики.....	173	<b>Розділ 10. Методика навчання легкоатлетичним стрибкам.....</b>	<b>299</b>	
<b>Розділ 7. Розвиток рухових здібностей школярів.....</b>	<b>176</b>		10.1.	Методика навчання стрибкам школярів молодших класів.....	299
7.1.	Основні поняття.....	176	10.2.	Методика навчання стрибкам у висоту школярів середніх класів.....	318
7.2.	Силові здібності та їх розвиток.....	177	10.3.	Методика навчання стрибкам у довжину школярів середніх класів.....	327
7.3.	Розвиток швидкісних здібностей.....	201	10.4.	Методика навчання стрибкам у висоту школярів старших класів.....	339
7.4.	Рухова витривалість та її розвиток.....	218	10.5.	Методика навчання стрибкам у довжину школярів старших класів.....	341
<b>Розділ 8. Основи навчання руховим діям в легкій атлетиці.....</b>	<b>237</b>		10.6.	Методика навчання потрійному стрибку школярів середніх і старших класів.....	346
8.1.	Основні поняття.....	237	<b>Розділ 01. Методика навчання метанням.....</b>	<b>352</b>	
8.2.	Етапність процесу навчання та стадії формування рухових навичок.....	237	01.1.	Методика навчання метанням школярів молодших класів.....	352
8.3.	Характеристика етапів навчання руховим діям.....	239	01.2.	Методика навчання метанням школярів середніх класів.....	362
8.4.	Передумови і загальний порядок побудови навчання.....	244	01.3.	Методика навчання метанням школярів старших класів.....	371
<b>Розділ 9. Методика навчання ходьбі та бігу.....</b>	<b>250</b>				
9.1.	Методика навчання бігу школярів молодших класів.....	250			
9.2.	Методика навчання бігу школярів середніх класів.....	256			
9.3.	Методика навчання бігу школярів старших класів.....	268			



X98 **Худолій О.М.**  
 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2008. — Т. 1. — 408 с: іл.  
 ISBN 966-7858-54-5.  
 ISBN 966-7858-55-3(I).

У першому томі навчального посібника розглянуті загальні питання теорії гімнастики, а також засоби і методика розвитку рухових здібностей та методика навчання гімнастичним вправам. Навчальний посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.



X98 **Худолій О.М.**  
 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.  
 ISBN 966-7858-54-5.  
 ISBN 966-7858-56-1(II).

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики. Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

Рекомендовано  
 Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник  
 для студентів вищих навчальних закладів  
 (лист № 14/18.2—1928 від 17.01.03)

4. Загородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Л. П. Загородня, С. А. Титаренко, Г. П. Барсуковська; Ред.: Л. П. Загородня. — Суми: Унів. кн., 2011. — 272 с.
5. Збірник наукових праць студентів та магістрантів факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського державного університету. Вип. 2 / Ред.: Г. В. Бесарабчук. — Кам'янець-Поділ., 2007. — 130 с.
6. Коваленко Ю. Проблема підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах / Ю. Коваленко // Неперерв. проф. освіта: теорія і практика. — 2008. — № 1. — С. 36-40
7. Лишевська В. М. Внутрішньосімейний генетичний прогноз розвитку рухових здібностей людини: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. М. Лишевська. — К., 2002. — 19 с.
8. Михайлова Н.Є. Фізична реабілітація при вродженій клишоногості / Н. Є. Михайлова // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: збірник наукових праць. Вип. VII. — Рівне. — 2010. — С. 226–235.
9. Неворова О. В. Особливості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження у дітей молодшого шкільного віку з різними властивостями нервових процесів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Неворова. — Х., 2010. — 20 с.

Надійшла до редакції 18.02.2012 р.

**Михайлова Н.Є.** Развитие физических способностей у детей с врожденной косолапостью средствами физической реабилитации.

Целью исследования было обоснование программы физической реабилитации по развитию физических качеств у детей с врожденной косолапостью. В исследовании приняли участие 68 детей дошкольного возраста с врожденной косолапостью. Представлены результаты определения проблемных сфер в физическом развитии детей, выявлены возможности для развития необходимых физических качеств. Учитывая полученные данные, была составлена программа физической реабилитации по развитию физических качеств детей с врожденной косолапостью. Программа включала физические упражнения на: предупреждение нарушений осанки, коррекцию нарушений функции равновесия, развитие силы мышц, гибкости и подвижности в суставах, скорости, выносливости; упражнения по ходьбе, беге и прыжковые упражнения.

**Ключевые слова:** врожденная косолапость, физическая реабилитация, физические качества.

**Mikhailova N.E.** Developing physical flairs for children with innate pigeon-toe by facilities of physical rehabilitation.

The aim was to study physical rehabilitation programs for the development of physical qualities in children with congenital clubfoot. The study involved 68 preschool children with congenital clubfeet. The results identify problem areas in the physical development of children, identified opportunities to develop the necessary physical attributes. Given the findings, was made up of physical rehabilitation program for the development of physical qualities of children with congenital clubfeet. The program included exercises on: prevention of disorders of posture, correction of functional disorders of balance, the development of muscle strength, flexibility and mobility in the joints, speed, endurance, exercise walking, running and jumping exercises.

**Key words:** congenital clubfeet, physical rehabilitation, physical qualities.

# МОДЕЛЮВАННЯ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

УДК 796.015.132

## ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ СТРУКТУРИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-КАРАТИСТІВ

**Вовканич Л.С., Дунець-Лесько А.В.**

Львівський державний університет фізичної культури

**Анотація.** У роботі проаналізована факторна структура спеціальної працездатності каратистів та встановлено характер взаємозв'язку її показників з показниками системи зовнішнього дихання, серцево-судинної системи, сенсомоторних реакцій, рівнем розвитку систем аеробного та анаеробного енергозабезпечення. Виявлені показники фізіологічних систем, що можуть бути використані для контролю функціональної підготовленості каратистів.

**Ключові слова:** карате, спеціальна підготовленість, факторна структура, фізіологічні системи.

**Вступ.** Досягнення високих спортивних результатів у одноборствах передбачає високий рівень не лише тактичної, технічної, але й функціональної підготовленості спортсмена. Підвищення рівня функціональної підготовленості базується на адаптивних змінах у низці фізіологічних систем організму, підвищенні продуктивності систем аеробного та анаеробного енергозабезпечення. У зв'язку з цим для контролю рівня функціональної підготовленості та ефективності тренувального процесу доцільно використовувати окремі показники стану фізіологічних систем. Зокрема, у практиці сучасного спорту зцією метою використовується аналіз показників зовнішнього дихання, гемодинаміки, варіабельності серцевого ритму, сенсомоторних реакцій, стану систем енергозабезпечення [1, 4, 5, 9]. З метою оцінювання інформативності цих показників здійснюють аналіз їхнього взаємозв'язку із спортивним результатом чи рівнем спеціальної працездатності спортсменів. Водночас, у сучасній науковій літературі наявна лише невелика кількість публікацій стосовно показників функціонального стану систем організму одноборців, їхніх аеробних та анаеробних можливостей [5]. На сьогодні наявні лише окремі публікації [7] у напрямку напрацювання об'єктивних інструментальних методик контролю спеціальної працездатності каратистів.

Оскільки у доступній літературі практично відсутній комплексний аналіз функціональної підготовленості та спеціальної працездатності спортсменів-каратистів, нами було виконане дослідження взаємозв'язку їхньої спеціальної працездатності із показниками функціонального стану ряду фізіологічних систем.

**Мета дослідження.** Аналіз факторної структури спеціальної працездатності каратистів та зв'язку її показників з параметрами системи зовнішнього дихання, серцево-судинної системи, сенсомоторних реакцій, рівнем розвитку систем аеробного та анаеробного енергозабезпечення.

**Методика дослідження.** Аналіз факторної структури та взаємозв'язків між окремими показниками здійснювали з допомогою програми SPSS 11.5 [11]. Цифровий матеріал для аналізу отриманий під час обстеження 30 кваліфікованих спортсменів-каратистів (1 р. — МС) віком 17-22 років. Показники зовнішнього дихання оцінювали за допомогою комп'ютерного спірографічного комплексу відкритого типу «Спіроком-Standart» [4]. Реєстрацію параметрів ВСП проводили за допомогою програмно-апаратного комплексу КардіоЛаб СЕ 12 [3]. Тестування сенсомоторних реакцій проводили з використанням комп'ютерної програми Effecton 2006 [3]. Для вивчення анаеробних можливостей використовували 30-секундний велоергометричний тест Уінгейта в модифікації О. Inbar [10]. Загальну фізичну працездатність та аеробні можливості спортсменів-каратистів оцінювали за допомогою визначення PWC170 та розрахунку максимального споживання кисню (МСК) [2]. Для визначення рівня спеціальної працездатності спортсменів-каратистів використовували метод хронодинамометрії з використанням приладу «Спудерг-10» конструкції М. П. Савчина [6, 8]. Проводили моментальні виміри (1 удар) та аналіз 8-секундної серії ударів.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Для аналізу структури зв'язків спеціальної працездатності із показниками функціонального

Факторний аналіз показників зовнішнього дихання та спеціальної працездатності спортсменів-каратистів

Показник	Розподіл показників за факторами		
	1	2	3
Зовнішнє дихання	ЧД (0,746) ФЖЕЛ (-0,663)	МВЛ (0,773) ЖЕЛ (0,970) РОВд (0,757) ПОШ (0,827) ІТ (0,791)	ДО (0,949) ХОД (0,927) РОВид (0,731)
Спеціальна працездатність	W8 (0,909) F8 (0,974) КВВ (0,594) ІВВ (0,896) ІКФП (0,735)	К8 (0,822) ШПР (-0,827)	ГЕУ (0,764)

стану ряду фізіологічних систем нами був використаний факторний аналіз, оскільки він ґрунтується на співставленні кореляційних зв'язків між окремими показниками, та дозволяє одночасно проаналізувати і представити у компактній формі взаємодію значного числа параметрів. Під час факторного аналізу показників зовнішнього дихання у кореляційну матрицю була включена низка показників зовнішнього дихання (ДО, ХОД, ЧД, МВЛ, ЖЕЛ, РОвд, РОвид, ФЖЕЛ, ПОШ та ІТ) та спеціальної працездатності (К8, F8, W8, КВВ, ІВВ, ІКФП, ШПР, ГЕУ). Результати факторного аналізу засвідчують взаємозв'язок окремих показників зовнішнього дихання із спеціальною працездатністю спортсменів-каратистів. Вони групуються у три фактори (табл. 1), частка кожного з яких у загальному об'ємі кореляційних зв'язків достатньо велика — відповідно 35,0%, 31,4%, та 26,7%.

Під час аналізу факторів встановлено, що усі три фактори містять показники як спеціальної працездатності, так і зовнішнього дихання спортсменів-каратистів. Аналіз першого фактора дозволив констатувати взаємозв'язок частоти дихання спортсмена та величини форсованої ЖЕЛ із багатьма показниками 8-и секундного тесту спеціальної працездатності (W8, F8, КВВ, ІВВ, ІКФП). Характер зв'язків вказує на те, що спортсмени з вищою частотою дихання та меншою ФЖЕЛ продемонструють кращі результати під час 8-секундного тесту. Другий фактор вказує на взаємозв'язок низки показників зовнішнього дихання (МВЛ, ЖЕЛ та ін.) з кількістю ударів у 8-и секундному тесті та швидкістю простої реакції (часом виконання удару). При цьому спортсмени з вищими показниками зовнішнього дихання демонструють більшу кількість ударів та менший час реакції. Градієнт ефективності удару (ГЕУ) увійшов до третього фактору поряд із такими показниками зовнішнього дихання, як ДО, ХОД, РОвид. При

цьому обидві групи показників характеризуються позитивними коефіцієнтами кореляції, тобто кращі параметри зовнішнього дихання відповідають вищому ГЕУ. Зв'язок показників зовнішнього дихання із результатами тестів спеціальної працездатності свідчить про необхідність високого рівня розвитку цієї системи для досягнення високих показників спеціальної працездатності. Це може бути зумовлено як важливою роллю дихальної мускулатури у виконанні ударних рухів, так і необхідністю узгодження дихальних рухів з ударною технікою.

Для факторного аналізу показників варіабельності серцевого ритму (BCP) у спокої та спеціальної працездатності каратистів були використані найважливіші параметри BCP (Mo, AMo, ΔX, ІН, IVR, SDNN, TP, HF%, LF%, VLF%). Факторний аналіз виявив, що показники BCP та спеціальної працездатності каратистів об'єднуються у три фактори, частка кожного з яких перевищує 20% (34,7%, 26,9% та 22,5%) від загального обсягу кореляційних зв'язків (табл. 2).

До першого фактору увійшла низка показників BCP та спеціальної працездатності. Аналіз коефіцієнтів кореляції вказує, що покращення більшості показників спеціальної працездатності (швидкісно-силових та потужностей — F8, W8 тощо) супроводжується зниженням активності симпатичного (AMo, IVR) та підвищенням активності парасимпатичного відділу (SDNN, HF%) вегетативної нервової системи. Водночас спостерігається зростання загальної потужності спектру коливань BCP та зменшується рівень напруженості регуляторних систем організму (ІН).

Такий взаємозв'язок між показниками BCP та спеціальною працездатністю підтверджується компонентами другого фактору, який містить переважно показники швидкісних характеристик тесту (К8, ШПР). Покращення цих показників супроводжується зміщенням балансу регуля-

Факторний аналіз показників ВСР та спеціальної працездатності спортсменів-каратистів

Показник	Розподіл показників за факторами		
	1	2	3
Серцево-судинна система	AMo (-0,812) IH (-0,717) IVR (-0,775) SDNN (0,871) HF% (0,665) TP 0,669)	$\Delta X$ (-0,777) LF% (0,917)	Mo (-0,884) VLF% (-0,809)
Спеціальна працездатність	F8 (0,805) W8 (0,767) KBB (0,605) IBB (0,643) GEY (0,753)	K8 (0,738) ІКФП (0,783) ШПР (-0,888)	

торних систем у сторону посилення тонузу вазомоторного центру (LF%) та певної централізації впливу на серцевий ритм ( $\Delta X$ ). Виявлений зв'язок показників ВСР із результатами тестів спеціальної працездатності вказує на важливу роль зростання адаптаційних можливостей організму для покращення спеціальної працездатності та свідчить про важливість оцінювання параметрів ВСР для прогнозування результативності тренувальної та змагальної діяльності спортсменів-каратистів.

Для аналізу зв'язку параметрів серцево-судинної системи та спеціальної працездатності каратистів використали 4 показники гемодинаміки (ЧСС, АТд, АТс, АТпульс) та 10 показників спеціальної працездатності. Результат факторного аналізу вказує, що ці показники групуються у чотири фактори, проте лише три із них характеризуються значним обсягом кореляційних зв'язків — 36,2%, 21,3% та 16,2% (табл. 3).

Аналіз утворених факторів засвідчив меншу тісноту зв'язків між показниками серцево-судинної системи та спеціальною працездатністю каратистів. Зокрема, перший фактор містить

лише показники спеціальної працездатності. Водночас, другий та третій фактори містять як показники спеціальної працездатності, так і окремі параметри гемодинаміки. Аналіз цих факторів дозволяє підтвердити припущення про зв'язок між рівнем активації симпатичної нервової системи (відображається на показниках ЧСС та АТс) та швидкістю виконання удару (ШПР). Водночас, вищі функціональні можливості серцево-судинної системи, показниками яких можуть бути високі величини АТпульс, зумовлюють покращення потужності ударних дій (GEY). Загалом, хоча факторний аналіз вказує на зв'язок параметрів гемодинаміки у спокої із спеціальною працездатністю каратистів, цей зв'язок слабший, ніж у випадку попередньо проаналізованих нами показників зовнішнього ди- хання та ВСР.

Під час аналізу взаємозв'язку показників сенсомоторних реакцій та спеціальної працездатності спортсменів-каратистів нами були взяті до 7 показників сенсомоторних реакцій і функціонального стану ЦНС (ЛЧРВ, РРО, ДП, Лаб, СВ, ЕР, ВК). Проведений факторний аналіз

Таблиця 3

Факторний аналіз показників серцево-судинної системи та спеціальної працездатності спортсменів-каратистів

Показник	Розподіл показників за факторами		
	1	2	3
Серцево-судинна система	–	АТс (-0,782) ЧСС (0,844)	АТд (-0,716) АТпульс (0,749)
Спеціальна працездатність	F8 (0,949) W8 (0,882) KBB (0,648) IBB (0,882) ІКФП (0,860)	ШПР (-0,686)	GEY (0,592)

Таблиця 4

Факторний аналіз показників сенсомоторних функцій та спеціальної працездатності спортсменів-каратистів

Показник	Розподіл показників за факторами		
	1	2	3
Сенсомоторні функції	ЛЧРВ (-0,939) Лаб.НС (0,712)	ДП (0,744) СВ (0,945)	РРО (-0,844) ЕР (0,587) ВК (-0,658)
Спеціальна працездатність	К8 (0,695) F8 (0,934) W8 (0,836) КВВ (0,740) ІВВ (0,706) ІКФП (0,802)	ГЕУ (0,696)	

Таблиця 5

Факторний аналіз показників аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення та спеціальної працездатності спортсменів-каратистів

Показник	Розподіл показників за факторами		
	1	2	3
Системи енергозабезпечення	Азаг (0,738) W <sub>max</sub> (0,745) PWC170 (0,762) МПК (0,762)	W <sub>сер</sub> (0,672) W <sub>мін</sub> (0,733)	ІВ (-0,711)
Спеціальна працезд.	К8 (0,692) F8 (0,634) КВВ (0,578) ШПР (-0,547) ГЕУ (0,542)	ІВВ (-0,774) ІКФП (-0,591)	W8 (0,629)

дозволив виявити параметри, які утворюють три фактори, частка кожного з яких у загальному об'ємі кореляційних зв'язків перевищує 18%. До цих факторів увійшли як показники сенсомоторних функцій, так і окремі параметри спеціальної працездатності спортсменів-каратистів, що свідчить про їхній взаємозв'язок (табл. 4).

До першого фактору, частка якого у загальному об'ємі кореляційних зв'язків становить 40,3%, увійшла низка показників сенсомоторних реакцій та спеціальної працездатності. Аналіз цього фактору свідчить про взаємозв'язані зміни лабільності ЦНС (Лаб.НС) та часу реакції вибору (ЛЧРВ). Покращення цих показників поєднується з приростом багатьох швидко-силових показників спеціальної працездатності (К8, F8, W8 та ін.). Другий фактор (20,4%) вказує на однонаправлені зміни ГЕУ та динамічної працездатності у тепінг-тесті. Обидва ці показники пов'язані з СВ, що може вказувати на необхідність вищої активації ЦНС для досягнення кращих параметрів ударної техніки. Третій фактор (18,1%), містить лише показники

функціонального стану ЦНС. Загалом, отримані результати вказують на досить тісний взаємозв'язок показників, що характеризують функціональний стан ЦНС, з спеціальною працездатністю каратистів. Це свідчить про перспективність використання показників сенсомоторних реакцій та функціонального стану ЦНС у якості індикаторів підготовленості каратистів.

Результати факторного аналізу засвідчують, що показники, отримані під час оцінювання стану систем енергозабезпечення та спеціальної працездатності, формують п'ять факторів. При цьому частка трьох перших факторів становить 35,9%, 28,7% та 19,3% відповідно (табл. 5).

Перший фактор представлений як показниками можливостей систем анаеробного та аеробного енергозабезпечення (Азаг, W<sub>сер</sub>, W<sub>max</sub>, PWC170, МПК), так й окремими параметрами спеціальної працездатності (К8, F8, КВВ тощо). Таке поєднання показників підтверджує важливість функціонального стану як аеробних, так і анаеробних систем для досягнення високих показників

кількості та потужності виконання спеціального 8-секундного тесту. У другому та третьому факторі поєднуються параметри, що вказують на швидкість розвитку втоми під час тесту Уінгейта (Wмін, IB) та тесту спеціальної працездатності (IBB, W8). Поєднання їх з параметром ІКФП у другому факторі вказує на значну роль креатинфосфкіназної системи у енергозабезпеченні цих тестів.

Аналіз отриманих результатів підтверджує зв'язок показників використаних нами тестів оцінювання стану систем енергозабезпечення із рівнем спеціальної працездатності каратистів.

## Висновки

Встановлена факторна структура спеціальної працездатності каратистів та характер взаємозв'язку її показників з показниками системи зовнішнього дихання, серцево-судинної системи, сенсомоторних реакцій, рівнем розвитку систем аеробного та анаеробного енергозабезпечення.

Визначені показники фізіологічних систем, що можуть бути використані для контролю функціональної підготовленості каратистів.

## Список літератури

1. *Діагностика психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації* / Г. В. Коробейников, Г. В. Россоха, Л. Д. Коняева [та ін.] // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. — 2004. — № 5. — С. 35—41.
2. *Дунець-Лесько А. В.* Аеробні та анаеробні можливості і рівень спеціальної підготовленості спортсменів-каратистів / А. В. Дунець-Лесько, Л. С. Вовканич, І. О. Богдан // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту — Вип. 15. — Л., 2011. — Т. 1. — С. 80—86.
3. *Дунець-Лесько А. В.* Вплив велоергометричних навантажень на показники сенсомоторних реакцій та серцевий ритм кваліфікованих спортсменів-каратистів / А. В. Дунець-Лесько, Л. С. Вовканич, І. О. Богдан // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту — Вип. 14. — Л., 2010. — Т. 3. — С. 72—77.
4. *Дунець-Лесько А. В.* Характеристика функціонального стану дихальної системи кваліфікованих спортсменів-каратистів / А. В. Дунець-Лесько // Спортивна наука України. Науковий вісник Львівського державного університету фізичної культури. — Електронне наукове фахове видання: Львів, ЛДУФК. — 2009, № 8, С. 58-66. [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>
5. *Поднебесная Е. В.* Анализ общей работоспособности и уровня функциональной подготовленности каратистов в процессе подготовительного периода / Е. В. Поднебесная // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2007. — № 6. — С. 226—228.
6. *Савчин М. П.* Тренованість боксера та її діагностика / М. П. Савчин. — К. : Нора-прінт, 2003. — 218 с.
7. *Саєнко В. Г.* Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушин карате: автореф. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / В. Г. Саєнко. — Київ. — 2008. — 22 с.
8. *Спеціальна працездатність спортсменів-каратистів (версія WKF)* / А. В. Дунець-Лесько, Л. С. Вовканич, І. О. Богдан [та ін.] // Матеріали II Міжнародної електронної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічні та медико-біологічні питання організації занять у фізичному вихованні та спорті» 29 квітня 2011 року, Одеса. — С. 341-343.
9. *Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса* / под. ред. Дж. Д. Мак-Дугласа, Г. Э. Уэнгера, Г. Дж. Грина. — К. : Олимпийская литература, 1998. — 298 с.
10. *Inbar O.* The Wingate Anaerobic Test. Human Kinetics / O. Inbar, O. Bar-Or, J. S. Skinner. — 1996. — 120 p.
11. *SPSS. Искусство обработки информации* / Пер. с нем. А.Бюль, П.Цессель. — СПб ООО., Диасофт ЮП. — 2002. — 608 с.

Надійшла до редакції 23.02.2012 р.

**Вовканич Л.С., Дунець-Лесько А.В.** Факторный анализ структуры специальной подготовленности спортсменов-каратистов.

В работе проанализирована факторная структура специальной работоспособности каратистов и установлен характер взаимосвязи ее показателей с показателями системы внешнего дыхания, сердечно-сосудистой системы, сенсомоторных реакций, уровнем развития систем аеробного и анаэробного энергообеспечения. Определены показатели физиологических систем, которые могут быть использованы для контроля функциональной подготовленности каратистов.

**Ключевые слова:** каратэ, специальная подготовленность, факторная структура, физиологические системы.

**Vovkanych Lyubomyr, Dunets-Lesko Antonina.** Factor analysis of structure of the special preparedness of karatists. The factor structure of the special capacity of karatists is analysed and character of its interconnection with the indexes of respiratory and cardiovascular systems, sensomotorical reactions, level of development of the systems of aerobic and anaerobic power supply was described. The indexes of the physiological systems which can be used for control of functional preparedness of karatists were determined.

**Keywords:** karate, special preparedness, factor structure, physiological systems.

УДК 796.015.4:796.1

## ЗАСТОСУВАННЯ ГРАФІЧНИХ МОДЕЛЕЙ ТРАС СПЕЦІАЛЬНИХ ДІЛЯНОК РАЛІ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ШВИДКІСНИХ СТЕНОГРАМ

**Рибак Л.І., Рибак О.Ю.**

Львівський державний університет фізичної культури  
Львівська міська КДЮСШ «Колос»

Анотація. Порівняння графічних моделей фрагментів конкретної спеціальної ділянки ралі, отриманих шляхом застосування інформаційних комп'ютерних технологій позиціонування на базі програм «Google Earth» та «Ozi Explorer», з укладеною обраним екіпажем швидкісною стенограмою дозволило авторам об'єктивно відкоректувати ряд її елементів. Результат першого проїзду екіпажем цієї ділянки за початковою стенограмою виявився на 4 секунди гіршим від результату другого її проїзду за відкоректованою таким чином стенограмою. Відносна стабільність результатів повторних проїздів цим екіпажем інших трьох швидкісних ділянок ралі (різниця в межах  $\pm 1$  секунди) дозволяє стверджувати, що у даному конкретному випадку застосування відкоректованої за допомогою запропонованої авторами методики стенограми було одним із факторів покращення спортивного результату.

Ключова слова: ралі, графічна модель траси, інформаційні технології позиціонування, швидкісна стенограма, корекція.

**Постановка проблеми.** Спортивна боротьба в сучасних автомобільних ралі відбувається на спеціальних швидкісних ділянках (СД). Так як візуально запам'ятати всі повороти трас СД, їх конфігурацію і послідовність практично неможливо, екіпажі для випереджаючої інформації про особливості кожного наступного фрагменту траси обов'язково використовують швидкісні стенограми. Висока якість та раціональність їх запису дозволяє водію в умовах гострого дефіциту часу і підвищеного ризику аварії у повній мірі проявити увесь комплекс його умінь і навичок [1 — 3].

Проте, якщо екіпаж під час офіційно дозволених двох ознайомчих проїздів, керуючись суб'єктивною оцінкою з кабіни автомобіля, завищив у своїй стенограмі категорію складності конкретного повороту або зменшив віддаль до наступного, на змаганнях пілот буде раніше та інтенсивніше гальмувати, а потім розганятися з меншої швидкості, на що, за даними електронного хронометражу, додатково втрачається від 0,5 до 1,5 і навіть більше секунд. Недооцінка ж категорії складності повороту чи віддалі до нього призводить до аварійного гальмування, розвороту, зупинки двигуна тощо (втрата десятків секунд) і навіть до покидання траси та аварії — тоді схід з дистанції або втрата десятків хвилини.

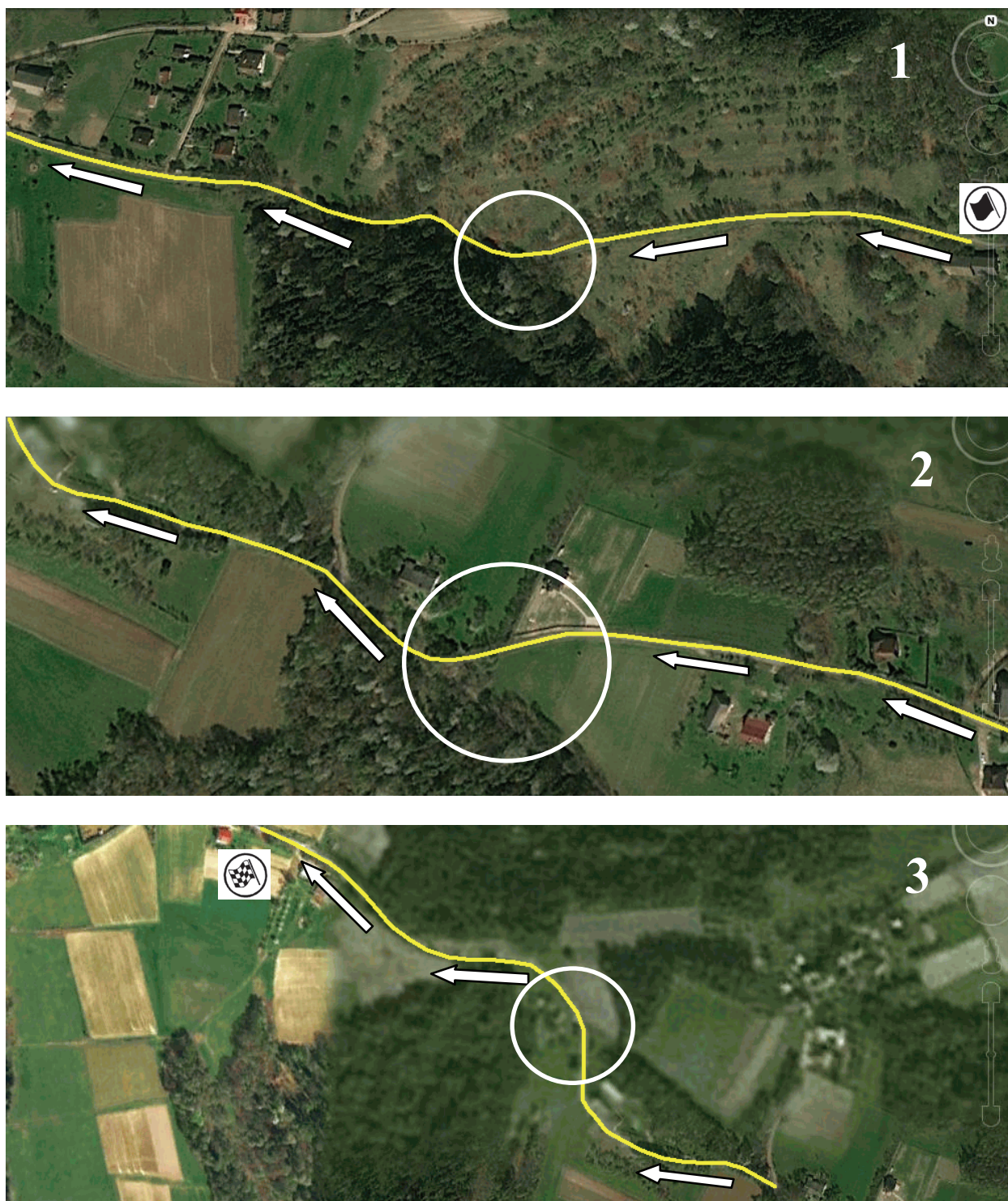
Тому пошук і застосування об'єктивної методики корекції швидкісних стенограм на основі моделювання трас СД дозволить істотно підвищити спортивну результативність і безпеку змагальної діяльності ралійних екіпажів.

Робота виконана згідно завдань теми 1.3.6.1.п. плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006 — 2010 роки «Організаційні, програмно-нормативні та теоретико-методичні засади спортивної підготовки в спортивно-технічних та прикладних видах спорту» (номер державної реєстрації 0106 U 012611).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Традиційна методика корекції укладеної екіпажем швидкісної стенограми спеціальної ділянки передбачає повторні проїзди трасою СД автомобілем під цю стенограму [4]. Проте це довго, коштовно і складно в організаційному плані, так як регламенти забороняють появу в районі траси ралі будь-яких автомобілів команд протягом тривалого часу перед змаганнями, а для санкціонованого ознайомлення з трасою кожної СД екіпажам дозволено лише два проїзди.

Використання для корекції швидкісних стенограм відеозаписів із салону автомобіля [5, 6], здійснених під час офіційного ознайомлення, також не позбавлене істотних недоліків: при перегляді запису, виконаного на малій швидкості, повороти виглядають не такими складними, якими вони є насправді, невірно сприймаються зв'язки поворотів, приховуються окремі деталі траси, і т.ін.

Набагато об'єктивнішою видається описана в [6 — 8] методика, яка ґрунтується на сучасних комп'ютерних технологіях позиціонування Ozi Explorer і Google Earth. Згідно [7, 8], підвищити об'єктивність укладання швидкісної стенограми за обумовлені регламентом два ознайомчі проїзди може допомогти застосування інформаційних



**Рис. 1.** Супутникові знімки послідовних фрагментів траси СД «Wola Wieruszycka» ралі «45 Rajd Żubrów» (04 — 05.11 2011 р., м. Краків, РП) з накладеним на них GPS-треком; колами виділені місця траси, стенограма яких коректувалась

технологій на базі комп'ютерних програм «Google Earth» та «Ozi Explorer». Перегляд супутникових знімків та накладених на них GPS-треків окремих фрагментів трас СД перед ознайомленням і після першого проїзду, дозволяє відкоректувати

категорію складності ряду поворотів, характер їх зв'язок та уточнити віддалі між ними, керуючись не тільки картинкою з кабіни через лобове скло, а й дійсною конфігурацією дороги. Але автори [7, 8] не рекомендують укладати стенограму лише за супут-

никовими знімками та GPS-треками, так як вони не дають інформації про особливості покриття, вертикальний профіль, можливість «зрізати» дорогу узбіччями, додаткові орієнтири уздовж траси тощо.

Проте ефективність застосування цієї методики в умовах змагальної діяльності ралійних екіпажів до цього часу не досліджувалась.

**Мета роботи:** експериментальне підтвердження ефективності застосування графічних моделей трас СД ралі для корекції швидкісних стенограм у змагальних умовах.

**Завдання дослідження:**

1. Застосувати передові інформаційні технології для графічного моделювання траси конкретної СД ралі.
2. Порівняти початкову стенограму обраної СД, укладену екіпажем під час офіційного ознайомлення з трасою ралі, з графічною моделлю траси цієї ділянки.
3. Здійснити корекцію тих елементів початкової стенограми, які не відповідають об'єктивній графічній моделі траси.
4. Порівняти спортивні результати повторного проходження ралійним екіпажем траси обраної СД за початковою та відкоректованою стенограмами.

**Методика.** Для вирішення поставлених завдань були застосовані наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження змагальної діяльності ралійних екіпажів та комп'ютерні технології на базі програм Ozi Explorer та Google Earth.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Наше дослідження було проведене під час Міжнародних автомобільних ралі «45 Rajd Żubrów» (04 — 05.11 2011 р., м.Краків, РП), і полягало в практичній спробі корекції швидкісної стенограми СД 3, 7 «Wola Wieruszyska» українського екіпажу О.Р. — Ю.Р. на основі графічної моделі траси цієї СД, отриманої за допомогою інформаційних комп'ютерних технологій на базі програм «Google Earth» та «Ozi Explorer».

Під час офіційного ознайомлення нашого екіпажу з трасою ралі, за допомогою давача GPS-координат фірми «Garmin» та комп'ютерної програми «Ozi Explorer» в пам'ять нетбука MSI U 100 був записаний GPS-трек вказаної СД, який після закінчення ознайомлення був накладений на три супутникові знімки її послідовних фрагментів (відрізок після старту, середина дистанції СД і відрізок перед фінішем) (див. рис. 1).

Порівняння укладеної екіпажем початкової стенограми (рис. 2) з графічними моделями трьох фрагментів траси, наведеними на рис. 1, дозволило для кожного з них виявити елементи, які суб'єктивно прописані складнішими, ніж вони є насправді, і які можна об'єктивно відкоректувати.

40 L0.0  
50 L0 → P2 слизько! → L2 різ! → P2 → L2  
30 P0 Δ 20 L0 дуб!  
Δ → 40 L~1 ↓ P4 кидає! розвилка L0.0 ↑ !!!  
!!! P1 → торм! P3.4~Δ 10 L2 → L1.2 різ!  
20 P2.2 // 30 ↑ L1 + P~50 фініш Δ L0 10 Δ+

**Рис. 2.** Початкова швидкісна стенограма СД 3, 7 «Wola Wieruszyska», записана з салону ознайомчого автомобіля

Так, на першому фрагменті траси СД правий поворот на в'їзді в ліс, який знаходиться в тіні, з кабіни автомобіля виглядає крутішим, ніж насправді, тому в початковій стенограмі він записаний, як «правий два»; це ж саме стосується й лівого повороту на виході з лісу, записаного як «лівий два». Такий запис вимагає різкого гальмування перед зв'язкою та істотного зниження швидкості на її вході, а також не дозволяє збільшувати швидкість на виході з лісу перед останнім «лівим два». У відкоректованій нами стенограмі ці повороти записані, як «лівий один» та «правий один», що може дати вигреш у часі в межах від 1,0 до 1,5 секунди.

Початковий запис другого фрагменту траси передбачає після поздовжнього перегину дороги («трампліна») ліву сорокаметрову дугу додолу з наступним входом у тінь (в ліс) у складний «правий червертий» поворот. Такий запис викликає раннє гальмування на лівій дузі і занадто повільний вхід в правий (насправді більш плавний — «третій») поворот. Відкоректована стенограма більш чітко прописує цей елемент траси: «лівий перший» поворот у ній зазначений через 10 метрів після трампліну, потім вказується тридцятиметрова пряма з різким гальмуванням у кінці та переходом у «правий третій» поворот. Такий запис дає можливість уникнути раннього гальмування в лівій дузі, очікуючи небезпечного «лівого чотири», та пройти зв'язку з вищою швидкістю, скоротивши час її проходження щонайменше на 1,0 — 1,5 секунди.

40 L0.0  
50 L0 → P1 слизько! → L2 різ! → P2 → L1 (фрагмент 1)  
30 P0 Δ 20 L0 дуб!  
Δ 10 L1 ↓ 30 торм! P3! кидає! розвилка L0.0 ↑ !!! (фрагмент 2)  
!!! P1 → 20 торм! P3.3~Δ 20 L1 → L1.2 різ! (фрагмент 3)  
20 P2.2 // 30 ↑ L1 + P~50 фініш Δ L0 10 Δ+

**Рис. 3.** Швидкісна стенограма СД 3, 7 «Wola Wieruszyska», відкоректована за за супутниковими знімками її послідовних фрагментів з накладеним на них GPS-треком: сірим фоном виділені змінні елементи

Результати проходження екіпажем О.Р. — Ю.Р. трас СД Міжнародних ралі «45 Rajd Żubrów»

№ СД	Назва СД	Довжина, км	1-й пр.	2-й пр.	Різн.
1, 5	Tarnawa	01,60	01:28	01:29	+ 00:01
2, 6	Rozstajnie	01,05	00:55	00:54	- 00:01
3, 7	Wola Wieruszyska	01,70	01:49	01:45	- 00:04
4, 8	Kobylec	01,55	01:17	01:18	+ 00:01

Записана на ознайомленні стенограма третього фрагменту траси СД через десять метрів після складної комбінації правих слизьких поворотів передбачає «лівий другий» поворот з переходом у «лівий один-два різати», хоча об'єктивно до лівого повороту — щонайменше двадцять метрів, а його крутизна на графічній моделі траси відповідає категорії «лівий перший». Такий початковий запис обумовлює повільний обережний вихід з правої зв'язки та очікування «лівого два», що затримує автомобіль щонайменше на 0,5 — 1,0 секунду. Запис цього елемента в відкоректованій стенограмі передбачає збільшення віддалі до описаного вище лівого повороту до двадцяти метрів та зниження його складності до категорії «лівий перший».

Таким чином, проходження екіпажем даної СД за відкоректованою таким чином стенограмою дозволяє очікувати покращення його спортивного результату орієнтовно на 2,5 — 4,0 секунди.

Перший проїзд обраної СД наш екіпаж проходив за початковою стенограмою, записаною з салону автомобіля, а другий — за стенограмою, відкоректованою згідно графічної моделі траси цієї СД — супутникових знімків її послідовних фрагментів з накладеним на них GPS-треком, записаним під час ознайомлення.

Показані екіпажем результати (табл. 1) свідчать про істотне (на 4 секунди) покращення результату другого проходження цієї СД на фоні відносної стабільності ( $\pm 1$  секунда) результатів повторних проїздів інших трьох СД ралі. Це дозволяє стверджувати, що у даному конкретному випадку застосування нашим екіпажем під час повторного проїзду у змагальних умовах траси СД «Wola Wieruszyska» відкоректованої за допомогою сучасних комп'ютерних технологій позиціонування «Ozi Explorer» та «Google Earth» стенограми є одним з факторів покращення його спортивного результату.

Таким чином, отримані нами результати дозволяють сподіватись, що застосування ралійними екіпажами в змагальних умовах замість початкових швидкісних стенограм СД, записаних ними під час офіційного ознайомлення з трасою ралі, стенограм, відкоректованих за графічними моделями трас відповідних СД, побудованих за допомогою сучасних інформаційних технологій позиціонування

на базі комп'ютерних програм «Ozi Explorer» та «Google Earth», може стати одним із резервів покращення спортивного результату.

## Висновки

1. Порівняння початкової стенограми СД «Wola Wieruszyska», укладеної екіпажем, що брав участь у дослідженні, під час його офіційного ознайомлення з трасою ралі, з графічною моделлю траси цієї ділянки, побудованою за допомогою інформаційних технологій позиціонування на базі комп'ютерних програм «Ozi Explorer» та «Google Earth» показав, що ряд елементів траси описані суб'єктивно: завищена категорія складності багатьох поворотів, занижені віддалі між ними та ін., що змушує водія більш інтенсивно і надто рано гальмувати, втрачаючи час на подолання таких фрагментів траси.
2. Результат другого проїзду нашим екіпажем спеціальної ділянки «Wola Wieruszyska» за відкоректованою за графічною моделлю траси цієї СД швидкісною стенограмою, порівняно з першим її проїздом за початковою стенограмою, укладеною під час офіційного ознайомлення, на фоні відносної стабільності ( $\pm 1$  секунда) результатів повторних проїздів цим екіпажем інших трьох СД ралі за початковими (невідкоректованими) стенограмами (табл. 1), виявився на 4 секунди кращим. Отримані нами результати дозволяють сподіватись, що застосування іншими ралійними екіпажами в змагальних умовах швидкісних стенограм, відкоректованих за графічними моделями трас відповідних СД, побудованих за допомогою сучасних інформаційних технологій позиціонування на базі комп'ютерних програм «Ozi Explorer» та «Google Earth», може стати одним із резервів покращення спортивного результату.
3. Подальші наукові розвідки у даному напрямку дозволять з'ясувати ефективність

застосування запропонованої методики корекції початкових ралійних стенограм за графічними моделями трас іншими ралійними екіпажами, а також удосконалити та індивідуалізувати цю методику для ралійних екіпажів різної кваліфікації.

### Список літератури

1. Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт / Э. Г. Сингуринди. — М.: ДОСААФ, 1982. — Ч. 1. — 304 с.
2. Потапова Н.А. Основные аспекты подготовки штурмана в автомобильном ралли / Потапова Н.А. // Юбилейный сб. науч. тр. молодых ученых и студ. РГАФК. — М., 1998. — С. 153—155.
3. Рибак О. Ю. Еволюція швидкісних ралійних стенограм за останні двадцять років (на прикладі стенограм МСМК з автомобільного спорту О.Рибака) / Рибак О. Ю. // Здоровий спосіб життя: зб. статей — Л., 2006. — Вип. 11. — С. 56—60.
4. Сингуринди Э. Г. Методические основы составления и использования скоростной стенограммы в автомо-

- бильном ралли / Э. Г. Сингуринди // Автомобильный транспорт Казахстана. — 1980. — № 2. — С. 44—45.
5. Рибак О.Ю. Вдосконалення проходження ралійними екіпажами спеціальних відрізків за швидкісною стенограмою / Рибак О. Ю., Олексюк Н. Р. // Фізична культура та спорт — важливий фактор виховання особистості та зміцнення здоров'я населення: тези звітної наук.-практ. конф. викладачів ЛДДФК за 1994 р. — Л., 1995. — С. 41—42.
  6. Рибак Л. І. Застосування сучасних інформаційних технологій для контролю за спеціальною підготовкою ралійних екіпажів / Рибак Л. І. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2010. — № 12. — С. 3—9.
  7. Рибак Л. І. Сучасні системи навігації в спорті / Рибак Л. І., Рибак О. Ю., Кувайсков В. А. // Здоровий спосіб життя: зб. статей — Л., 2009. — Вип. 44. — С. 42—50.
  8. Рибак Л. І. Вплив якості укладання й запису швидкісних стенограм на результати змагальної діяльності ралійних екіпажів / Рибак Л. І., Рибак О. Ю. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. — Л., 2011. — Вип. 15, т. 1. — С. 249—256.

Надійшла до редакції 12.02.2012 р.

**Рыбак Людмила, Рыбак Олег.** Применение графических моделей трасс специальных участков ралли для корректировки скоростных стенограмм.

Сравнение графических моделей фрагментов конкретного специального участка ралли, полученных путем применения информационных компьютерных технологий позиционирования на базе программ «Google Earth» и «Ozi Explorer», с составленной выбранным экипажем скоростной стенограммой позволило авторам объективно откорректировать ряд ее элементов. Результат первого проезда экипажем этого участка по исходной стенограмме оказался на 4 секунды хуже результата второго ее проезда по откорректированной таким образом стенограмме. Относительная стабильность результатов повторных проездов этим экипажем других трех скоростных участков ралли (разница в пределах  $\pm 1$  секунды) позволяет утверждать, что в данном конкретном случае применение откорректированной с помощью предложенной авторами методики стенограммы было одним из факторов улучшения спортивного результата.

**Ключевая слова:** ралли, графическая модель трассы, информационные технологии позиционирования, скоростная стенограмма, коррекция.

**Ludmila Rybak, Oleh Rybak.** The use of graphical models plots runs special rally for speed adjustment transcripts. A comparison of graphical models of fragments of a special area specific rally obtained by the use of information technology computer positioning based programs «Google Earth» and «Ozi Explorer», with a crew composed elected rapid transcript allowed the authors to objectively correct number of elements. Result of the first map of this part of the crew of the initial transcript was 4 seconds worse than that of its second passage through the corrected transcript so. The relative stability of the results of repeated passages that the crew of the other three high-speed sections of the rally (the difference is within  $\pm 1$  second) suggests that in this particular case, the use of corrected using the method proposed by the authors transcripts was a factor in improving athletic performance.

**Key words:** rally, track a graphical model, information technology, positioning, speed Transcript, correction.

УДК 159.947.5

## МОДЕЛЮВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ СИТУАЦІЙ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

**Власов А.П.<sup>1</sup>, Лукашук В.В.<sup>1</sup>, Сидорук В.В.<sup>2</sup>**

1Львівський державний університет фізичної культури,

2Державна служба молоді та спорту України

**Анотації.** У статті запропоновано використовувати в практичній діяльності спортсменів високого класу комбіновану особистісно-ситуаційну модель, яка сприяє процесу формування у спортсменів мотивації досягнення успіху, що особливо важливо для досягнення високих результатів і майбутніх перемог. Доведено, що на тренуванні з мотивацією лучники під час «контрольної» стрільби виконують завдання краще, ніж без неї. Показник «середня стріла» при цьому зростає на 4 % у спортсменів, і на 2 % – у спортсменок. Сформульовано рекомендації для тренерів щодо створення ефективної мотивації спортсменів.

**Ключові слова:** мотив, мотивація, стрільба з лука.

**Постановка проблеми.** Розуміння мотиваційної сфери дуже важливе при підготовці спортсменів. Знання тренера про особливостей мотиваційних станів кожного зі своїх учнів займає важливе місце у його професійному зростанні. Блок мотивації є пусковим механізмом діяльності, підтримує необ-хідний рівень активності в процесі тренувань і змагань, регулює зміст активності та використання різних засобів для досягнення бажаних результатів [1].

Особливо важливо формувати мотивацію досягнення успіху у спортсменів високого класу, позаяк у сучасному спорті високих досягнень суттєво зросла майстерність спортсменів. Якщо років 20 тому встановлені рекорди могли протриматися декілька років і рівень підготовки спортсменів значно відрізнявся від сучасного, то тепер, ця відмінність практично відсутня. Зараз спортсмени виступають на змаганнях з приблизно однаково високим рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Таким чином, для того, щоб спортсмен досяг високих результатів і перемагав, дуже важливо під час тренувального процесу формувати у нього мотивацію досягнення успіху. Для цього необхідно визначити, які саме мотиви домінують для спортсменів, і які конкретні чинники сприятимуть формуванню мотивації досягнення успіху.

Отже, мотивація — це широке поняття, що охоплює складний процес керування напрямами й інтенсивністю зусиль. Мотивація є ключовою змінною оволодіння спортивними навичками, умінням їх демонструвати [2]. Мотиви — це динамічні свідомі чи несвідомі спонуки активності,

від яких залежить спрямованість поведінки, і які пов'язані з об'єктами, що відповідають певним потребам, але відносно незалежні від них. Для спортивної діяльності характерна велика різноманітність мотивів. Це пояснюється фізичною і психічною напруженістю [3].

**Аналіз сучасних досліджень і публікацій.** Слід зазначити, що проблеми мотивації вивчені недостатньо, відсутні єдність і чіткість у визначенні природи цього явища, що наклало відбиток і на методологічні підходи дослідження мотивів. Багато авторів намагалися упорядкувати різноманітні мотиви занять спортом, класифікувати їх на основі різних критеріїв ( таблиця 1).

Як показує аналіз літературних джерел, упродовж спортивної кар'єри роль конкретних мотивів у стимулюванні активності спортсмена міняється, і на кожному етапі спортивної кар'єри домінують різні мотиви [4].

Що стосується мотивів рівня вищої спортивної майстерності, то вони підпорядковані головному серед них - досягненню успіху у спорті. Не можна забувати про те, що спортсмен унаслідок багаторічних тренувань і участі в змаганнях звик до великих фізичних і психічних навантажень. Саме тому йому потрібне гостре суперництво, у тому числі і з самим собою. У різних видах спорту за багатовікову історію розвитку сформувались об'єктивні критерії, якими людство вимірює рівень досягнень спортсменів (рекорди, титули, рейтинги тощо). Внаслідок цього у великому спорті спортсмен одержує оцінку власного значення, власного внеску в престиж держави, нації, бере участь у вирішенні завдань суспільного розвитку. Це робить будь-яке, навіть дуже індивідуалістично орієнтоване, спортивне досягнення соціально значимим. Через за-

## Класифікація мотивів спортивної діяльності

За спрямованістю на процес або результат діяльності	За ступенем стійкості	За зв'язком із завданнями спортивної діяльності	За місцем в системі "інші Я"	За установою, яка домінує
процесуальні (інтерес, задоволення тощо)	ситуативні (короткочасні, такі, що минають)	змістовні (прямо пов'язані з метою)	індивідуальні (мотиви особистого самоствердження)	мотивація досягнення успіху (переважання мотивів на успіх, перемогу, навіть шляхом ризику)
результативні (очікування нагороди, позитивні соц. наслідки перемоги)	стійкі (довготривалі, часто багаторічні)	стимули (спонукаючі до діяльності, наприклад матеріальні стимули)	групові (патріотизм, чеса боротьба на змаганнях тощо)	мотивація уникнення невдачі

соби масової інформації та комунікації прихильниками або супротивниками високих спортивних досягнень стають мільйони людей, а мотиви цих досягнень набирають чіткого соціального забарвлення. Високі досягнення в багатьох видах спорту виражаються у матеріальному призовому фонді й інших привілеях. Ця обставина максимально загострює спортивну боротьбу і відповідно впливає на мотиви особистості в спорті (і не тільки на етапі вищої спортивної майстерності).

**Метою роботи** є вивчення впливу мотивації на результати стрільби спортсменів-професіоналів під час навчально-тренувальних зборів.

**Методика дослідження.** Звертаючи увагу на методику дослідження мотиваційної сфери особи, науковці відзначають декілька моментів, що визначають труднощі в їх вивченні. Перший момент — невідповідність ступеня мотиваційної напруженості її ефективності. Висока напруженість не завжди співпадає з високою ефективністю. Другий момент — ставлення випробовуваних до діяльності, що виконується під час тестування. Ефективне проведення тестування стає можливим тільки за наявності в усіх обстежуваних позитивного ставлення до конкретного завдання, коли є прагнення досягти максимального результату, об'єктивно виконуючи завдання. Разом з цим можна відзначити й інші труднощі.

Виникає потреба створити методики, які дозволяють б моделювати ситуації, що вимагають прояву того або іншого мотиваційного полюса.

Проблемою методів вивчення мотивації спортивної діяльності займалися: Е.С. Кузьмін, А.Д. Суханов, Р.А. Пілоян, Д.Я. Богданова, І.П. Вовків, Ю.А. Коломейцев та інші учені. Неповна розробленість проблеми мотивації досягнення успіху і уникнення невдач у спортсменів, відсутність єдності і чіткості визначення природи цього явища наклали відбиток і на методики його дослідження. Р.А. Пілоян виділив три групи методів, вживаних для дослідження мотивації спортсменів. До першої групи належать так звані проектні тести.

Суть їх полягає в тому, що спортсменів пропонують зображення різних життєвих ситуацій і просять розповісти, як він їх розуміє. Таким чином, із відповідей судять про його мотиви й інтереси [5]. Проектні тести широко використовуються психологами-клініцистами.

Друга група методів, що використовуються для вивчення мотивації спортсменів, пов'язана з різними модифікаціями методу анкетування і бесід. Прикладом може бути спеціальний опитувальник, розроблений Б.Д. Кретті [6], в якому спортсменів пропонується за допомогою десятибальної шкали оцінити різні чинники, що допомагають йому добре тренуватися. Цим же методом дослідники користуються при з'ясуванні мотивів вибору того або іншого виду спорту. У подібних опитувальниках думка про розвиненість тієї або іншої мотиваційної якості виносить по частоті прояву цієї якості в різних ситуаціях, тобто як поводить (або як вів) людина в тій або іншій уявній ситуації.

І, нарешті, до третьої групи методів, вживаних при вивченні мотивації спортсменів, може бути віднесений спосіб опосередкованої оцінки сили спонуки. Даний метод визначає силу морального мотиву (відчуття колективізму) через оцінку ефективності дій спортсменів. Отримані в ході цього дослідження результати, показують ефективність використання опосередкованої оцінки, але помітна і певна обмеженість цього підходу. У багатьох випадках оцінки психічної сфери людини відповідають істині, але часто бувають і помилковими. Причина цих помилок криється, перш за все, в тому, що у спостерігача (спортивного психолога, тренера) переважно створюється загальна думка про розвиток мотиваційних якостей у людини. Дослідника ж цікавлять конкретні мотиваційні прояви (якості).

Дійсно, за ефективністю окремих дій спортсмена і діяльності в цілому можна опосередковано судити про його мотивацію. Проте, якщо ми захочемо глибше заглянути в структуру мотивації спортсмена і з'ясувати, що ж в ній є ведучим, то відчуємо недостатність цього методичного прийому.

Суб'єктивний підхід оцінки мотиваційної сфери буває продуктивним, якщо той, що оцінює, добре знає оцінюваного, спілкується з ним вже декілька років і бачив його поведінку в різних ситуаціях. Тому дати оцінку мотивації іншої людини може не кожен. Звідси витікає, що основну увагу треба приділяти розробці об'єктивних експериментальних методів діагностики ступеня розвитку мотиваційних якостей. Існують і експериментальні методи, вживані для глибшого і адекватнішого вивчення особи спортсмена. Природні експериментальні методи в даний час знайшли широке застосування в психологічних дослідженнях. Організуючи експеримент, дослідник не чекає, а сам викликає явища, що цікавлять його. Перевага експерименту перед іншими методами полягає ще і в тому, що в експериментальному дослідженні є можливість точно враховувати вплив умов на психічні явища, розкривати причини явищ, повторювати досвід і накопичувати необхідні факти [3]. На наш погляд, при вивченні мотивації досягнення успіху і уникнення невдачі спортсменів доцільно використовувати наступні методи: 1) метод спостереження, який дає якнайповнішу характеристику мотивації суб'єкта; 2) експериментальні методи (природні і лабораторні); 3) психодіагностичні методи, що і були використані у нашому дослідженні.

Вимога регулярної та обов'язкової реалізації тренувальної програми і змагальних установок пов'язана з вихованням у спортсмена звичок до систематичності зусиль і наполегливості під час їх додання, вміння доводити справу до кінця, досягати поставленої мети. Систематичне ускладнення навчально-тренувального процесу включає в себе різні засоби - введення додаткових завдань, прове-

дення тренувальних занять в ускладнених умовах, збільшення ступенів ризику, введення збурюючих сенсорно-емоційних факторів, ускладнення змагальних впливів та ін. Успіх цієї справи можливий лише тоді, коли спортсмен чітко усвідомлює завдання спортивної підготовки, розуміє, що досягнення спортивних результатів неможливе без подолання щораз більших труднощів, вірить у тренера і в обрану методику підготовки.

#### Результати дослідження і їх обговорення.

Дослідження проведені із 12 спортсменами членами збірної команди України зі стрільби з лука під час тренувань, які проводились на відкритому повітрі. Стрілецька вправа виконувалась на дистанції 50 м. і складалась із 36 пострілів. Суть педагогічного експерименту, який проводився у цей ж день, полягала у наступному. По завершенні стрільби тренером по її результатам відбувалось нарахування кількості набраних лучником «штрафних» пострілів по схемі: за влучання у «10» штрафні постріли не нараховуються; у «9» нараховується 1 додатковий постріл; у «8» — 2; у «7» — 3 додаткових постріли. Під час стрільби зі штрафними пострілами, продовжувалось нарахування додаткових пострілів по вище вказаній схемі. Перед спортсменами-професіоналами тренером було поставлено завдання: відстріляти серію пострілів найшвидше і найякісніше, тобто досягти успіху. Тренувальне завдання з мотивацією проводилась до повного виконання вправи і для його здійснення спортсмени зробили різну кількість пострілів. Так у нижче представлених результатах для відробки штрафних першим та другим лучником (рис.1) здійснено 64 і 47 пострілів, а у лучниць (рис.2)

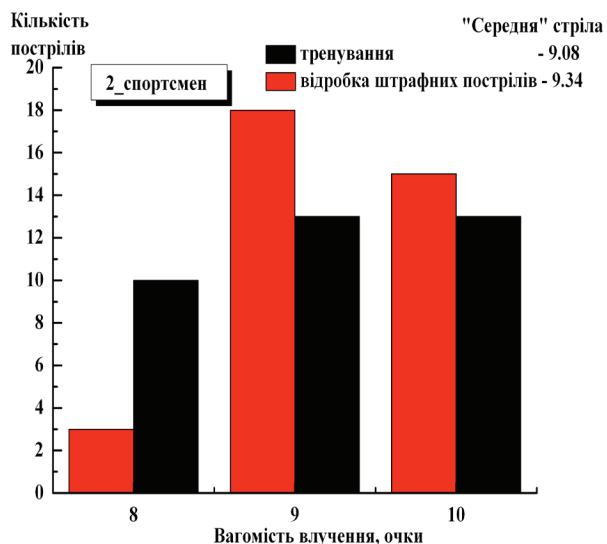
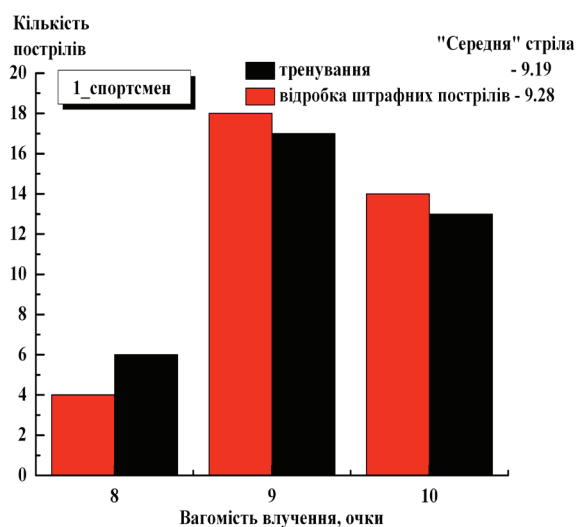


Рис.1. Результати стрільби лучниками національної збірної України з відсутністю і наявністю мотивації.

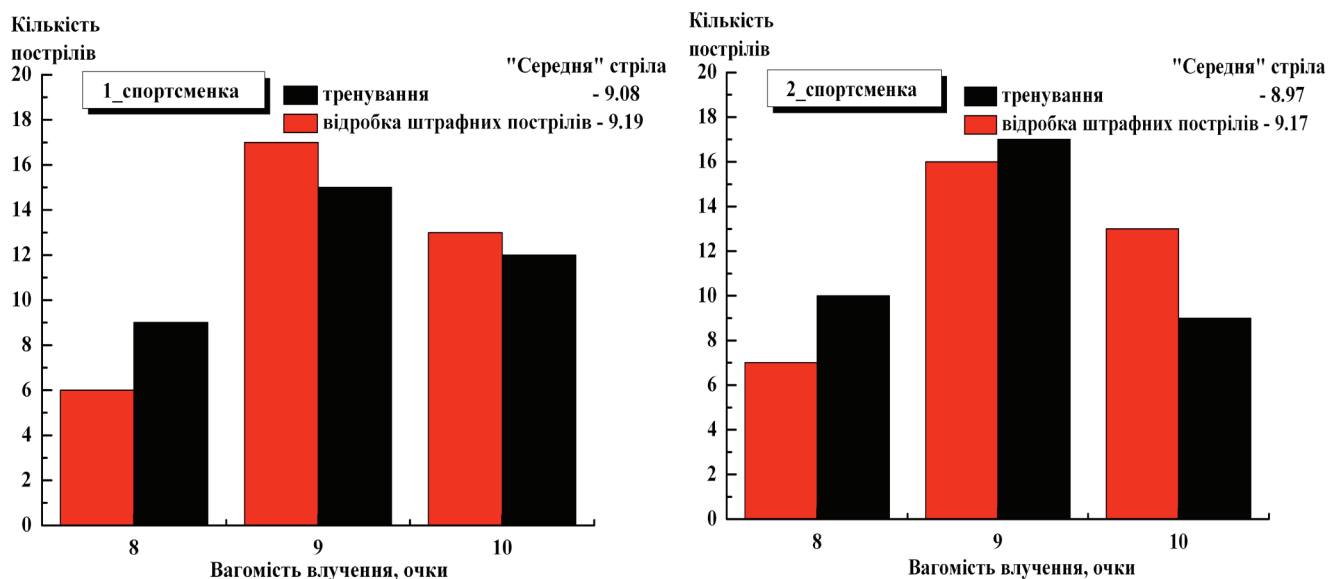


Рис. 2. Результати стрільби лучницями національної збірної України з відсутністю і наявністю мотивації

відповідно 44 і 56. Тому нижче ми розглядаємо результати стрільби, які пропорційно приведені до 36 пострілів. На рисунках 1 і 2 видно якість виконання спортсменами стрілецької вправи без і з наявністю мотивації і вказано відповідні значення показника «середня стріла». Показник «середня стріла» це усереднене на один постріл значення набраних очок у виконаній лучником вправі і використовується для порівняння влучності у цьому виді спорту через наявність неоднакової кількості пострілів у різних видах змагальної програми. Проведені порівняння показали, що на тренуванні з мотивацією показник «середня стріла» зростає та серія пострілів з лука була виконана влучніше. Зокрема, для спортсменів-чоловіків показник «середня стріла» зростає на 4 %, а для спортсменок — на 2 %. Серію пострілів з лука спортсмени-чоловіки виконують з мотивацією влучніше порівняно з жінками. Це можна пояснити тим, що мотивація на досягнення успіху в спортсменів-чоловіків розвинена краще.

У всіх спортсменів була орієнтація на виконання завдання тренера, а не на досягнення результату. На думку спортивних психологів, орієнтація на завдання частіше, ніж орієнтація на результат, приводить до інтенсивнішої роботи, наполегливості перед можливими невдачами і оптимальним результатом. Ця орієнтація може «захистити» спортсмена від розчарування, розладу і відсутності мотивації, коли його результати перевершують інші (що він не може контролювати). Спортсмени з орієнтацією на завдання вибирають реальні цілі, а також суперників, з якими можна змагатися. Вони не бояться невдачі, і оскільки їх сприйнятливості ґрунтується на власних результатах, їм легко

бути упевненими в собі і демонструвати високу компетентність, чим спортсменам, орієнтованим на результат. Цільова орієнтація на результат припускає порівняння себе з іншими і досягнення переваги над іншими, тоді як цільова орієнтація на завдання припускає порівняння свого виступу з попередніми і варіанти його покращення.

Одну з основних ролей у діяльності спортсмена відіграє тренер, головна функція якого — це організація взаємодії зі своїм учнем. Спортсмен повинен брати участь в обговоренні питань майбутніх тренувань, відпочинку, разом необхідно ставити найближчі і перспективні цілі.

Управління процесом підготовки висококласного спортсмена повинне вестися в трьох напрямках: конструктивно-організаційному, куди входить організація і методика навчально-тренувального процесу; комунікативному (управління системою спілкування); діагностичі (планування навчально-тренувального процесу на основі прогнозованого результату).

Тренер — це один з могутніх чинників, які впливають на успішність і результативність діяльності спортсменів. Оптимізм у всіх випадках, в будь-яких тренувальних ситуаціях і змаганнях; емоційний самоконтроль; уміння бути гнучким і багатоплановим в спілкуванні із спортсменами, бути в потрібний момент і м'яким і жорстким; щира і глибока віра в учня, в його здатності і можливості досягти великого успіху в спорті — це деякі з якостей, якими так важливо, що б володів тренер, і не забував їх розвивати.

**Висновок.** В результаті дослідження було встановлено, що у всіх спортсменів, які приймали

участь у експерименті спостерігається покращення результатів. Більшості спортсменів подобається змагатися з рівними суперниками або виконувати завдання, які не відрізняються великою легкістю.

Серед моделей мотивації найбільш ефективною для використання в практичній діяльності є комбінована особистісно-ситуаційна модель. На підставі цієї моделі можна виділити п'ять основних рекомендацій тренерам для створення ефективної мотивації:

- мотивація відбувається як за рахунок ситуаційних чинників, так і за рахунок особливостей характеру спортсмена;
- враховувати існування безлічі мотивів і вибирати саме ті, що спонукають до вищих результатів;
- змінювати навколишні умови, щоб підвищити мотивацію;
- усвідомити свою роль у мотиваційному середовищі;
- необхідно адекватно реагувати на свою поведінку, щоб передбачити можливу небезпечну мотивацію спортсменів.

Щоб отримати реальне уявлення про мотивацію, необхідно також усвідомити немотиваційний вплив таких факторів на спортивну діяльність і поведінку, як травми спортсменів, зустрічі з більш сильни-

ми суперниками, перетренування спортсменів або нездатність засвоїти нові елементи. Велику роль відіграють також біомеханічні, фізіологічні, соціологічні, медичні та техніко-тактичні чинники, а також вміння визначати можливість швидкої зміни мотиваційних факторів.

### Список літератури

1. *Пилюян Р.А.* Мотивация спортивной деятельности: / Пилюян Р.А. — М.: ФиС, 1984. — 108 с.
2. *Мельников М.В.* Психология: учебник для институтов физической культуры / М.В. Мельников. — М.: «Физкультура и спорт», 1987. — 336 с.
3. *Хекхаузен Х.* Психология мотивации достижения/ Х. Хекхаузен. СПб.: Речь, 2001. — 99 с.
4. *Уэйнберг Р.С.* Спортивная психология: учебник для вузов /Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. — М.: Физкультура и спорт, 2005. — 338 с.
5. *Станбулова Н.В.* Психология спортивной карьеры: учебник для институтов физической культуры./ Н.В. Станбулова—М.: 2005. — 63с.
6. *Кретти Брейент.* Психология в современном спорте: учебник для специальностей с физкультурным уклоном/ Кретти Брейент/ Пер. с англ. Ханина Ю.Л.— М.: Физкультура и спорт, 1978 — 237 с.

*Надійшла до редакції 16.01.2012 р.*

**Власов А.П., Лукашук В.В., Сидорук В.В.** Моделирование мотивационных ситуаций в спорте высших достижений. В статье предложено использовать в практической деятельности спортсменов высокого класса комбинированную личностно-ситуационную модель. Особенно важно для достижения высоких результатов и победы во время тренировочного процесса формировать у спортсменов мотивацию достижения успеха. Доказано, что на тренировке с мотивацией лучники во время «контрольной» стрельбы выполняют задание лучше, чем без нее. Показатель «средняя стрела» при этом растет на 4 % у спортсменов, и на 2 % – у спортсменок. Сформулированы рекомендации для тренеров для создания эффективной мотивации спортсменов.

**Ключевые слова:** мотив, мотивация, стрельба из лука.

**Vlasov A.P., Lukashuk V.V., Sydoruk V.V.** Motivational design in sports.

Combined person-situation modeling is offered for use in practical activities of high-profile sportsmen. Motivation for success is of paramount importance in the training process. It is statistically shown that sportsmen with improved motivation perform better. An «average arrow» coefficient was shown to improve by 4 % for sportsmen, and by 2 % – for sportswomen. The recommendations are given to the trainer for fostering effective motivation of athletes.

**Keywords:** motive, motivation, archery.

## ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, кафедра ТМФВ, редакція журналу «Теорія та методика фізичного виховання» мають честь запросити представників Вашої організації до участі в конференції

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

VIII Всеукраїнська наукова конференція (22.11.2012 року)

Програма конференції передбачає роботу таких секцій:

- 01 — проблеми фізкультурної освіти в Україні;
- 03 — проблеми тренування і навчання в спортивних видах гімнастики;
- 03 — проблеми тренування і навчання в спортивних іграх і одноборствах;
- 04 — проблеми тренування і навчання в циклічних видах спорту;
- 05 — проблеми фізичного виховання школярів;
- 06 — інформаційні і комп'ютерні технології у фізичному вихованні і спорті;
- 07 — рекреація і спорт для всіх.

Робочі мови конференції: українська і російська.

Для включення у програму конференції необхідно до **01 жовтня 2012 року** надіслати тези доповіді в обсязі 3 сторінок і матеріали доповіді (стаття, **українською мовою**) — 6—12 сторінок, а також дискету з набраним текстом.

## Вимоги до матеріалів:

1. Тези і стаття подаються в **двох** роздрукованих примірниках і **на дискеті** у вигляді текстового файлу.
2. Рукопис підписується всіма авторами.
3. Статті (тези) подаються у форматі **Microsoft Word 6,0/98** або **\*.rtf**. Ім'я файлу (**латинськими** буквами) відповідає **прізвищу першого автора+номер секції** (наприклад: **ermakov\_06.doc**).
4. Текст статті (тез) повинен бути набраним через 1,5 інтервали, шрифт «Times New Roman Cyr», кегль 14; поля: верхнє, нижнє, ліве — 2,5 см, праве 1,5 см (30 рядків по 60—64 символів). Малюнки підготовлені у форматі **\*.tif** чи **Corel Draw 4,0/8,0**. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation2.0.
5. Статті пишуться за схемою: назва статті, автори (ім'я, по батькові, прізвище), ... університет (інститут, академія), вступ (постановка проблеми, аналіз публікацій, зв'язок роботи з науковими програмами), мета дослідження, методика дослідження, результати дослідження та їх обговорення, висновки, література (не більше 6). Тексти анотацій трьома мовами (українською, російською і англійською) повинні містити: прізвище та ім'я автора (ів), назву роботи, назву установи, текст до 100 слів і ключові слова.
6. Реферат статті (**українською, російською і англійською** мовами) за схемою: мета дослідження, методи дослідження, головні результати дослідження. Обсяг — 1 сторінка. Реферати будуть надруковані в електронному варіанті журналу «Теорія та методика фізичного виховання»
7. Разом зі статтею подаються **авторська довідка** (тема виступу, прізвище, ім'я, по-батькові, назва навчального закладу, посада, науковий ступінь, звання, точна адреса, телефон, електронна адреса) і **конверт з маркою зі зворотною адресою**.
8. Матеріали конференції (тези) будуть надруковані у збірнику наукових праць до початку роботи конференції, матеріали доповіді (статті) — у поточних номерах фахового журналу «Теорія та методика фізичного виховання» у міру надходження, позачергою друкуються статті які мають посилання на матеріали опубліковані в журналі.
9. **Матеріали разом з копією квитанції на грошовий переказ надсилати на адресу:** 61174 Харків, а/с 8692. Оргкомітет конференції. Худолію Олега Миколайовичу, або електронною поштою **e-mail: public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».

## Основні дати:

Час подачі матеріалів	до 01 жовтня 2012 р.
Засідання, семінар, круглий стіл	22 листопада 2012 р за програмою конференції, яка буде оприлюднена 16 листопада 2012 р. на сайті <a href="http://www.tmfv.com.ua">www.tmfv.com.ua</a>
Розсилання збірника авторам	до 15 грудня 2012 р.
Обговорення, дискусія, збірник конференції	<a href="http://www.ovc.kharkov.ua">http://www.ovc.kharkov.ua</a> — доступні електронні версії попередніх конференцій.

*Всі витрати за рахунок організації, що відряджають.*

Вартість публікації матеріалів конференції — 80 грн. (за один матеріал).

Організаційний внесок — 50 грн. (сплачується під час реєстрації).

Оплата за публікації для учасників конференції з України: **поштовий переказ** на адресу: **61174 Харків, а/с 8692.**

**Худолію Олега Миколайовичу.**

**Адреса оргкомітету:** 60174 Харків, а/с 8692. Худолій Олег Миколайович, зав. кафедри ТМФВ, голова оргкомітету.

Телефон для довідок: **057-756-73-38.**

*Оргкомітет конференції*

## ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

У журналі друкуються статті наступної спрямованості

- теорія та методика навчання рухам;
- фізичне виховання дітей та підлітків;
- спортивне тренування дітей та молоді;
- фізична культура в школі;
- фізична культура в профілактиці і лікуванні захворювань у дітей та підлітків;
- теорія і методика професійної підготовки учителя фізичної культури;
- правові основи фізичної культури в Україні.

Вимоги до оформлення статей

1. Приймаються до друку оригінальні і оглядові статті з різних проблем навчання і виховання.
2. Обсяг оригінальної статті — 6—8 стр. тексту, оглядових — 12—24 стр., коротких повідомлень — до 3 стр.
3. Стаття подається в двох роздрукованих примірниках і в електронному вигляді.
4. Рукопис підписується всіма авторами.
5. Статті подаються у форматі Microsoft Word 6,0/98 або \*.rtf. Ім'я файла (латинськими буквами) повинно відповідати прізвищу першого автора. Увесь матеріал статті повинен міститися в одному файлі.
6. Текст статті повинен бути набраним через 1,5 інтервали, шрифт «Times New Roman Cyr», кегль 14; поля: верхнє, нижнє, лівє — 2,5 см, правє 1,5 см (30 рядків по 60—64 символів).
7. Малюнки підготовлені у форматі \*.tif чи Corel Draw 4,0/8,0.
8. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation2.0
9. Оригінальні статті пишуться за схемою:
  - назва статті;
  - автор (ім'я, по батькові, прізвище);
  - університет (інститут, академія);
  - вступ (постановка проблеми, аналіз публікацій, зв'язок роботи з науковими програмами);
  - мета дослідження;
  - методика;
  - результати дослідження;
  - обговорення;
  - висновки (останнім повинен бути висновок про перспективи подальших розвідок);
  - список літератури;
  - тексти анотацій трьома мовами (українською, російською і англійською) повинні містити: прізвище та ім'я автора (ів), назву роботи, назву установи, текст до 100 слів і ключові слова;
  - реферат статті (**українською, російською і англійською** мовою) за схемою: мета дослідження, методи дослідження, головні результати дослідження. Обсяг — 1 сторінка. Реферати будуть надруковані в електронному варіанті журналу «Теорія та методика фізичного виховання».
10. Стаття повинна бути написана українською мовою і вчитана авторами.

Додатково авторам необхідно подати такі відомості: повне прізвище, ім'я та по батькові, місце роботи, посаду, науковий ступінь, тему виконаної наукової роботи, домашню адресу, **e-mail** і контактний телефон, **кількість примірників журналу**, яка буде надсилатися наложеним платежем.

Статті надсилати електронною поштою з поміткою «Стаття в журнал «ТМФВ».

E-mail: **public@tmfv.com.ua**. Телефон для довідок: **057-756-73-38**.

Інше

1. Один примірник журналу, у якому опублікована стаття, висилається на адресу автора наложеним платежем після виходу його у світ.
2. Більшу кількість примірників необхідно замовляти завчасно.