

Харьковская государственная академия физической культуры  
Национальный фармацевтический университет  
Харьковская государственная академия дизайна и искусств  
Олимпийская академия Украины

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ  
РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР И  
ЕДИНОБОРСТВ В ВЫСШИХ  
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Харьков 2005

Харьковская государственная академия физической культуры  
Национальный фармацевтический университет  
Харьковская государственная академия дизайна и искусств  
Олимпийская академия Украины

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
СПОРТИВНЫХ ИГР И ЕДИНОБОРСТВ  
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**  
Электронная научная конференция  
(15 января 2005 года)

Харьков 2005

1

**Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях** //Сборник статей под ред. Ермакова С.С. / электронная научная конференция, г. Харьков, 15 января 2005 года. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – 188 с.

(Укр., рус., польск., англ. яз.)

В сборнике представлены статьи по проблемам спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях.

Для аспирантов, докторантов, тренеров, спортсменов, преподавателей учебных заведений, учителей средних школ.

Электронная версия сборника размещена на сайте Харьковской государственной академии дизайна и искусств [www.ksada.org](http://www.ksada.org)

Обсуждение по адресу [www.ksada.org](http://www.ksada.org)

Замечания, пожелания и предложения просьба направлять по адресу: e-mail: [pedagogy@ic.kharkov.ua](mailto:pedagogy@ic.kharkov.ua)

Печатается в авторской редакции.

Издается по решению Ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол № 1 от 13.01.2005 г.].

Редакционная коллегия: Ермаков С.С., д.пед.н., проф.; Ашанин В.С. к.ф.-м.н., проф.; Филь С.Н., к.п.н., проф.; Аркуша А.А., к.ф.н., доцент.

## **РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ИГР В ФОРМИРОВАНИИ МОДЕЛЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ**

Амельченко И.А., канд. биол. наук, доцент  
Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова, Россия

На рубеже XX и XXI веков Всемирная организация здравоохранения предложила новую парадигму здоровья, заключающуюся в отказе от защитно-оборонительной позиции и предусматривающую активное, своевременное его созидание личностью, государством, всеми структурами общества. В выработке вектора практической реализации данной установки приоритетное значение принадлежит формированию физической культуры личности, вовлечению населения в сферу спортивной жизни с самого раннего детства. С данных позиций здоровый образ жизни - это категория главным образом мировоззренческая, духовно-нравственная, социальная и психолого-педагогическая.

Вообще, наверное, по большому счету важно не упустить момент в жизни молодого человека, чтобы создать сферу стойких, интересных, полезных во всех отношениях увлечений, включая, конечно, занятия физической культурой и спортом. Важным фактором направленного воздействия на процесс развития различных качеств личности являются спортивные игры. Для формирования мотивации вовлеченности в данную сферу деятельности студенческой молодежи, большое значение имеет изучение взаимодействия комплекса личностных и ситуационных факторов.

В процессе занятий спортивными играми проявляются и совершенствуются физические, моральные и духовные черты личности. Эти занятия носят коллективный характер, приучают соотносить свои действия с действиями партнеров по команде, способствуют формированию таких свойств личности, как ответственность, коммуникабельность, сознательная дисциплина, самоотдача ради достижения общей цели. Для студентов участие в спортивных играх сопряжено с высоким эмоциональным настроением, который обусловлен совершением разнообразных движений, остротой игровых моментов, умением быстро принять решение в сложной ситуации, ощущением самодостаточности, уверенности в своих силах. Несомненно, это обогащает эмоциональную жизнь студентов, придает особую остроту выражению чувств, формирует твердость духа и волю. Практически это набор ведущих черт характера, необходимых молодому человеку для того, чтобы достигнуть успеха в жизни, ощутить ее полноценность, быть, в конце концов, счастливым.

В настоящее время не потерял своей значимости и социальный аспект занятий спортивными играми. По нашим данным, 62,7 % первокурсников БГТУ им. В.Г. Шухова испытывают трудности при разрешении чисто психологические проблем, связанных с адаптацией к образовательному процессу в вузе, новой микросоциальной среде. Именно на этом начальном этапе важно стремиться привлечь студентов к активным занятиям физической культурой и спортом, которые способствуют саморазвитию, самовоспитанию, проявлению активности, инициативы, реализации творческих возможностей. Это, в свою очередь, создает прочную базу для более быстрой социальной адаптации студентов, профессиональной адаптации будущих специалистов, а значит и достижению успехов в различных сферах деятельности с сохранением драгоценного ресурса здоровья.

Спортивные игры - важнейшее средство активного отдыха студенческой молодежи, удовлетворения естественных потребностей в двигательной активности, получения удовольствия от самого процесса физической деятельности. Регулярные занятия спортивными играми вносят значительный вклад в формирование здравоцентрических установок студенческой молодежи, снижают вероятность поддаться искушению «решать» проблемы с помощью приема алкоголя, наркотиков или других форм девиантного поведения.

На наш взгляд, приобщению студентов к активным занятиям спортивными играми в значительной степени способствуют посещение и просмотр по телевидению спортивных соревнований, особенно высокого ранга. По степени эмоционального накала они интересны в качестве совершенно особого волнующего действия. Весьма существенную роль в эмоциональной выраженности спортивных зрелищ играют и эстетические качества. По мнению Л.П. Матвеева (1999) это, прежде всего, подлинная красота честной, мужественной и бескомпромиссной борьбы за спортивную победу, совершенство форм спортивных движений, гармоничное проявление физических и духовных качеств индивида, привлекательность эстетически выдержанной обстановки соревнований.

Сопереживая действующим игрокам на спортивной арене, болельщики нередко отождествляют себя с ведущими разворачивающихся событий. У человека неравнодушного к спортивным баталиям возникает ощущение, что он сам участвует в напряженных игровых ситуациях, борьбе характеров и разрешении конфликтов на эмоционально-образном уровне в атмосфере живого общения. При этом часто формируются яркие примеры для подражания и поводы утвердиться в своих жизненных представлениях. Разумеется, воздействие спортивных зрелищ на

человека не однозначно и не всегда возвышающее. Его характер зависит как от чистоты самого спорта, особенно от того, насколько твердо соблюдаются в нем спортивно-этические нормы, правила, так и от культуры, воспитанности болельщиков.

Эмоционально-зрелищная действенность спортивных игр только при условии органичной включенности в целостно отлаженную индивидуальную сферу личности и социально-педагогическую систему служит действенным фактором приобщения к здоровому образу жизни. С этих позиций кардинально новые возможности сохранения и улучшения здоровья следуют из концептуального объединения биологических, психологических, социальных и духовных граней проблемы.

По нашему мнению, построение студентами модели ведения здорового образа жизни со спортивной детерминантой, в конечном итоге, должно обеспечивать молодым людям наилучшие условия для максимально полной реализации их возможностей и успешной социальной интегрированности. Поэтому в значительной степени данный подход предполагает преломление индивидуальных особенностей через призму общих закономерностей, сложных многофункциональных связей спорта с различными сторонами социальной реальности.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ В ОТРАБАТЫВАНИИ УТИКОМИ**

Ананченко К.В., аспирант

Харьковская государственная академия физической культуры

По мере того, как борец осваивает новые приемы, контрприемы и защиту от действий противника, часть из них, что наиболее соответствует индивидуальным особенностям и склонностям, постоянно совершенствуется. Таким образом, у каждого борца складывается свой индивидуальный арсенал. Техническая подготовленность - один из важнейших структурных компонентов соревновательной деятельности. Как правило, более сильные борцы обладают более разнообразной и более совершенной короной техникой. Более того, они владеют несколькими вариантами выполнения одного и того же приема в зависимости от захвата, положения, особенностей противника, уровня функциональной готовности к соревнованиям и т.д. [4]

По мнению Японских специалистов, являющихся законодателями моды в современном дзюдо, значительное место в формировании технического действия занимает именно УТИКОМИ.

Выполнение УТИКОМИ - выведения из равновесия становится для занимающихся основным специальным подготовительным упраж-

нением.

Некоторые авторы считают, что традиционно-техническое действие дзюдо разделено на фазы – выведения из равновесия и сбрасывания. Именно эти фазы биомеханического анализа действия становятся объектами усвоения, которые затем соединяются в целостное действие. При таком разделении нарушаются целостное действие. Обучение ведется без учета условий выполнения и разорвано с обучением действия в целом. [ 3 ].

Однако в Японии в процессе обучения технике дзюдо широко с большой скрупулезностью используется такая форма тренировки, как УТИКОМИ.

С помощью УТИКОМИ можно хорошо наработать техническую форму. Здесь очень важно придерживаться одной и той же формы при многократном повторении УТИКОМИ. Можно обратить внимание на выведение из равновесия, а так же на увеличение скорости. Освоив мощное движение, нужно обращать внимание на точность реагирования. Скорость, мощь и точность реагирования – является залогом успеха при выступлениях на соревнованиях.

Тренировки по совершенствованию техники могут проходить в виде УТИКОМИ, которое в свою очередь делится:

- УТИКОМИ с партнером – это неоднократное повторение различных элементов техники, с различной скоростью, на стоящем партнере с изменением захватов и стоек.

- УТИКОМИ без партнера - это неоднократное повторение различных элементов техники без партнера (с отягощением, резиновым амортизатором, на тренажерах и т.д.).

- Нарботка УТИКОМИ в движении. Такая работа используется для увеличения скорости, постановки опорной ноги. При выполнении бросков назад в движении – УКЕ должен, как можно быстрее двигаться назад. При наработке вперед УКЕ осаживается назад, ТОРИ сконцентрировав внимание на работу рук и ног, старается вывести из равновесия УКЕ вперед.

- УТИКОМИ – работа троих партнеров. Один из спортсменов придерживает УКЕ давая возможность ТОРИ совершать атаку с приложением максимального усилия. Эта форма УТИКОМИ предназначена для увеличения силы. Вкладывая максимальную силу, выполняя движение до завершения, продолжая вкладывать максимальную силу примерно в течение трех секунд, не делая выхода. Завершающий момент исключительно важен. [1, 5]

*Практические рекомендации:*

1. Для правильного выполнения подворотов при УТИКОМИ необходимо обращать внимание на правильную работу кистей, разворота пальцев. Необходимо плотно держать захват, при этом акцентировать внимание на мизинец, указательный и средний палец. Запястье находится в расслабленном состоянии. Именно от работы рук зависит исход соревновательного поединка.

2. Ограничиваться выполнением УЧИКОМИ из одного захвата не стоит, т.к. в схватке встречаются спортсмены с разными стойками и манерами ведения поединка. Поэтому рекомендуется выполнять наработки с использованием разных захватов.

3. Движение, сформированное по типу условного рефлекса, всегда стандартно, стереотипно, так что даже при небольших изменениях условий выполнения оно резко теряет эффективность. Можно пойти по пути формирования запасных динамических стереотипов (нарабатывать три, четыре ситуации), которые могли бы выручить в изменяющейся обстановке решения привычных задач.

4. Обучая УТИКОМИ, необходимо обращать внимание на детали выполнения технического действия (движение рук, ног, корпуса, головы, дыхания, захвата и т.д.)

5. Рекомендуется проводить УТИКОМИ, как в основной части тренировочного процесса, так и в разминке перед соревнованиями. [5]

#### Литература

1. Ананченко К.В. Основные направления совершенствования технической подготовки борцов дзюдо высокого класса // Слабожанський науково - спортивний вісник. – 2003. № 6. - С. 74-76.
2. Арзютов Г.М., Даиаури В.М. Украинское дзюдо: Победы, проблемы, задания // Педагогика, психология и мед.-биол. пробл. физ. воспитания и спорта. — Х. — 2002. — N 5. — С. 51-57. — Библиогр.: 2 назв. — укр.
3. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо // Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. Пермь: “Урал - Пресс Лтд”, 1993.
4. Свищев И.Д. Техничко-тактичска подготовка дзюдоистов различного возраста и квалификации // Дзюдо. - Архангельск: Издательский дом “СК”, 2001. - С.74-75.
5. Ямасита Я. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера // Ясучиро Ямасита. – Пер. с англ. Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 192 с.

## **РОЛЬ И МЕСТО СПОРТИВНЫХ ИГР И ЕДИНОБОРСТВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Аркуша А.А., канд.фарм.наук, доцент, Лобанева О.В., преподаватель,  
Губка В.В., преподаватель, Измайлова Н.И., преподаватель,  
Королинская С.В. , преподаватель, Шуляк О.А., преподаватель,  
Слюсаренко О.А., ст.преподаватель  
Национальный фармацевтический университет

Система физического воспитания в Украине базируется на государственной и региональной программах по физическому воспитанию. Высшим учебным заведениям предоставляется также возможность вносить коррективы в программу подготовки студентов в соответствии со специфическими особенностями учебного заведения.

При разработке программы были учтены современные требования и рекомендации Министерства образования и науки Украины, изложенные в следующих документах:

1. Болонский процесс: главные принципы вхождения в Европейское пространство высшего образования. - В.С. Журавский, М.З. Згуровский, Киев 2003, "Политехника".
2. Создавая зону высшего образования Европы. Коммюнике конференции министров высшего образования.(Берлин, 19 сентября 2003 года.).
3. Текст Болонской декларации и список стран, министры образования которых ее подписали. Общая декларация министров образования Европы. (Болонья, 19 июня 1999 года).
4. Сорбоннская декларация. Согласование структуры системы высшего образования в Европе (Париж, Сорбонна, 25 мая 1998 года).
5. Приказ МОН "Об утверждении Программы действий относительно реализации положений Болонской декларации в системе высшего образования и науки Украины на 2004-2005 года".
6. Приказ МОН "О проведении педагогического эксперимента по кредитно-модульной системе организации учебного процесса".
7. Болонский процесс в фактах и документах (Сорбонна-Болонья-Саламанка-Прага-Берлин) -Степко М.Ф., Болюбаш Я.Я., Шинкарук В.Д., Грубинко В.В., Бабий И.И., Киев-Тернополь. - 2003.
8. Приказ МОН N 414 от 21.05.2004 г. О внедрении в высших учебных заведениях учебной дисциплины "Высшее образование и Болонский процесс".
9. Высшее образование Украины и Болонский процесс - учебная про-

грамма; Киев – Тернополь.

Были также учтены рекомендации по нормативному и научно-му обеспечению учебного процесса по физическому воспитанию студентов с учетом специфики вуза. При этом определялся:

- рекомендованный объем двигательного режима;
- минимальное количество обязательных учебных занятий (в академических часах) на неделю на протяжении всего периода обучения;
- нормативы физической подготовленности;
- нормы материально-технического и финансового обеспечения из расчета на одного студента;
- санитарно-гигиенические нормы проведения занятий.

Кроме нормативных показателей, в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования использовалась система ведомственных стандартов для вузов фармацевтического профиля, которые направлены на повышение качества учебных, внеурочных и позааудиторных занятий физкультурой и спортом (стандарты учебной документации, проведение практических занятий, обслуживание спортивных соревнований и т.п.). При составлении программы кафедра исходила из того, что определение уровня физической подготовленности студентов с помощью государственной системы тестов должно отвечать международным стандартам, быть научно обоснованным, организационно и методически простым и доступным и обеспечивать оперативное оценивание физической подготовленности студентов.

Важным разделом коррекции и адаптации проекта государственной программы является ее научное обеспечение. Научное обеспечение - органическая часть системы физического воспитания и ее базовый элемент - это совершенствование и повышение профессиональной подготовленности специалистов.

Развитие системы физического воспитания нуждается в проведении дальнейших исследований и предусматривает внедрение новых форм организации и управление научной деятельностью в сфере физического воспитания, создании базы данных с использованием компьютерных технологий для разработки индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ и планов спортивной подготовки.

В структуре программы по физическому воспитанию студентов фармацевтического университета определенное место отводится спортивным играм и единоборствам. Учитывая традиции фармацевтического университета, когда многие студенты, занимающиеся спортивными играми и единоборствами имеют звания мастеров спорта и занимают высокие места в национальных и международных соревнованиях,

была разработана учебная программа работы кафедры физического воспитания. В программе отданы предпочтения таким видам спорта, как гандбол и волейбол, а также восточные единоборства (сумо, дзюдо и другие). Кафедра хорошо укомплектована высококвалифицированными преподавательскими кадрами и имеет хорошую спортивную базу для занятий этими видами спорта. Кроме того, в летнее время года, студенты имеют возможность заниматься на расположенных рядом с университетом открытых волейбольных площадках, которые предоставляет федерация пляжного волейбола г. Харькова. Все это вместе взятое предоставляет хорошую возможность эффективного проведения занятий по указанным видам спорта. К этому необходимо добавить качественно новый подход руководства университета к проблемам кафедры физического воспитания, в котором выделен как основной раздел – подготовка научно-педагогических кадров высокой квалификации из числа профессорско-преподавательского состава кафедры.

### **ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ СТРУКТУР**

Артемьев Вадим Александрович, Заслуженный тренер Украины,  
начальник кафедры специальной и физической подготовки  
Назаренко Олег Николаевич, преподаватель  
Ярещенко Олег Артурович, преподаватель  
Национальный университет внутренних дел

При решении служебно-оперативных задач сотруднику органов внутренних дел часто приходится вступать в противоборство с правонарушителями, в том числе и в экстремальных ситуациях, когда исход противоборства зависит от уровня психологической и специальной физической подготовки оперативного работника, его умения быстрой и эффективно обезоружить и задержать противника.

К сожалению, в Украине криминогенная ситуация сохраняет устойчиво сложной и ежегодно, за время независимости государства, гибнет 75 – 80 сотрудников милиции. Анализ несчастных случаев показал, что в 25% случаев причиной трагедий является слабый уровень специальной подготовленности работника милиции. В связи с этим, проблема поиска наиболее эффективных средств и методов профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел остается актуальной.

Профессиональный долг работника милиции – владение в совершенстве техническими и тактическими приемами рукопашного боя и

высокие морально-волевые качества: смелость, решительность, умение быстро распознавать опасность и мгновенно, не теряя самообладания реагировать на нее, хладнокровно принимать единственно правильное решение.

Все указанные качества могут быть достигнуты и реализованы при активных и систематических занятиях боевыми искусствами, направленных на освоение оптимально – эффективные технические, тактические и психологические компоненты из различных видов единоборств, которые прошли испытание временем и, в основном, объединенные в рукопашном бою.

Учитывая, что реальную схватку с правонарушителем сложно сравнивать с соревновательной борьбой, для повышения эффективности психофизической подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел в работе предлагается усовершенствованная схема построения занятий по специальной физической подготовке:

1) с целью выработки способности работника милиции своевременно принимать правильное решение в экстремальных ситуациях, необходимо в программу подготовки включать большее количество форм адекватного реагирования на экстремальное состояние путем создания имитационной модели таких ситуаций;

2) для того, чтобы научить быстро распознавать источник опасности, необходимо минимизировать время восприятия опасного состояния и внедрять в практику подготовки временные нормативы выполнения приемов физического воздействия;

3) с целью создания практического опыта по адекватному реагированию на экстремальные ситуации, обучаемых необходимо научить:

а) программированию своей деятельности в сложных ситуациях по «стереотипной» и «творческой» схемам;

б) анализу динамических, физиологических, биодинамических характеристик проводимых приемов;

в) использовать ролевые игры;

4) для создания соответствия условий подготовки реальным условиям адекватного реагирования нужно ряд занятий проводить на жестком покрытии в повседневной форме одежды и с использованием макетов оружия, максимально приближенных к боевым.

Как показал опыт работы и проведенные исследования психофизиологических и психомоторных возможностей курсантов, проведение занятий по специальной физической подготовке в соответствии с указанной схемой дает существенный позитивный эффект.

## **ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ СЕРДЕЧНОГО РИТМА**

Ахматгатин Анвар Амирович  
Восточно-Сибирский институт МВД России

Сердечно-сосудистая система наиболее оперативно реагирует на физическую нагрузку и выполняет роль наиболее объективного индикатора адаптационно-приспособительной деятельности целостного организма, это обуславливает значение применения математических методов анализа сердечного ритма для оценки функционального состояния спортсменов.

На основе математических методов обработки ритма сердца выделен ряд показателей, характеризующих механизмы регуляции сердечного ритма (Дембо А.Г., 1988; Александров В.И., 1994 и др.):

Мо (мода) – показатель, характеризующий активность гуморального канала регуляции;

АМо (амплитуда моды) – характеризующий активность симпатического канала регуляции;

ΔR-R (вариационный размах) – характеризующий активность парасимпатического канала регуляции;

ИН (индекс напряжения) - показатель степени централизации регуляторных механизмов ритма сердца.

Для представления о периодических составляющих ритма сердца (медленные волны, дыхательные волны, аperiodические влияния) и выявления различных нарушений сердечного ритма достаточно информативен метод последовательного попарного анализа интервалов R-R (Земцовский Э.В. и др., 1977; Воробьев В.И., 1980; Дембо А.Г., 1989 и др.) так называемая скаттерография.

В результате построения скаттерограммы при нормальном ритме на графике формируется одна основная совокупность точек, которая располагается на биссектрисе координатного угла. Чем медленнее сердечный ритм, тем выше по биссектрисе расположена основная совокупность точек. И чем более выражена синусовая аритмия, тем большую площадь эта совокупность занимает.

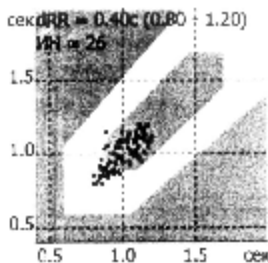
Для более детальной картины периодических составляющих ритма необходимо учитывать:

- форму основной совокупности;
- характер распределения точек внутри совокупности;
- траекторию движения точек в процессе построения скаттерог-

раммы.

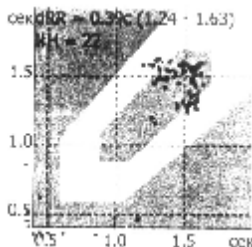
Мы провели исследования показателей сердечного у боксеров высокой квалификации на этапах непосредственной подготовки к соревнованиям.

Для высокого функционального состояния спортсменов характерны следующие параметры сердечного ритма: индекс напряжения (ИН) –  $32 \pm 14,8$  усл.ед.; амплитуда моды (Амо) –  $27 \% \pm 7,4$ ; мода Мо –  $1,20 \pm 0,16$  с; вариационный размах ( $\Delta R-R$ ) –  $0,39 \pm 0,10$  с при соответствующем распределении кардиоинтервалов на скаттерграмме вдоль биссектрисы координатного угла в виде эллипса (рис. 1).

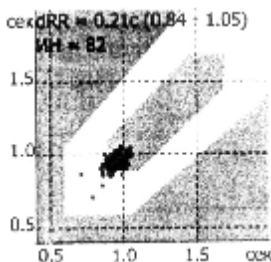


*Рис. 1. Скаттерграмма, характерная для боксера, находящегося в оптимальном функциональном состоянии.*

Для спортсменов с низкими функциональными возможностями свойственно сочетание низких значений (ИН) –  $23 \pm 6,9$  усл. ед. – с распределением основной совокупности значений кардиоинтервалов в виде большого круга или фигуры неправильной формы (рис.2) либо высоких значений (ИН) –  $91 \pm 36,8$  усл. ед. – с сосредоточением основной совокупности кардиоинтервалов на скаттерграмме в форме сконцентрированного круга (рис.3).



*Рис. 2. Скаттерграмма, характерная для спортсмена, находящегося под воздействием чрезмерных нагрузок, неадекватных функциональным возможностям организма с низким значением индекса напряжения.*



*Рис. 3. Скаттерограмма, характерная для спортсмена, находящегося в состоянии пониженной работоспособности под воздействием физических нагрузок с высоким значением индекса напряжения.*

Проведенные нами исследования показали высокую диагностическую ценность математических методов анализа сердечного ритма для оценки функционального состояния боксеров высокой квалификации и степени их подготовленности к главным соревнованиям тренировочного макроцикла.

### **О РЕЙТИНГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ ПЕРВОЙ И ВЫСШЕЙ ЛИГИ УКРАИНЫ**

Ашанин В.С., к.ф-м.н., профессор, Абдула А., ст.преподаватель  
Харьковская государственная академия физической культуры

Проблема судейства в спорте была и по-прежнему остается весьма актуальной. К современному арбитру предъявляются все более высокие требования по целому комплексу критериев, включающих оценку его физических, психологических, профессиональных и других качеств.

В игровых видах спорта арбитр должен уметь быстро, решительно и квалифицированно принимать решения и управлять ходом соревнования. Во многом от его действий зависит зрелищность игры и закономерность ее итога. Все это в наибольшей степени присуще и характерно для футбола.

Комитет арбитров Федерации футбола Украины (ФФУ) проводит последовательную и настойчивую работу по всесторонней подготовке и аттестации футбольных арбитров и ассистентов арбитров для всех видов футбольных соревнований в стране. В 2003 году Исполком ФФУ утвердил Положение о рейтинговой оценке деятельности футбольных арбитров, а Аттестационная комиссия Комитета арбитров провела аттестацию арбитров, которые проводили Всеукраинские соревнования

по футболу в первом круге сезона 2003-2004 года [1].

В работе проведен анализ деятельности полевых арбитров высшей (n=20) и первой (n=28) лиги с учетом следующих показателей:

1. Количество игр, проведенных в первом круге (КИ);
2. Средний балл оценки судейства за игру (СБ);
3. Средний балл по теоретической подготовке (ТП);
4. Средние баллы по физической подготовке (скоростная выносливость – СВ, дистанционная выносливость – ДВ, общая выносливость – ОВ, общефизическая подготовка – ОФП).

При анализе нами не учитывались оценки проведения международных игр и рейтинги футбольных клубов и Комитета арбитров.

В среднем за первый круг каждый арбитр высшей лиги провел 18 игр (минимальное количество – 14, максимальное – 20), первой – 14 (11 и 17 соответственно). Для примера в табл. 1 представлены данные по арбитрам высшей лиги.

Таблица 1

*Показатели деятельности арбитров высшей лиги в первом круге сезона 2003-2004 года*

№	КИ	СБ	ТП	СВ	ДВ	ОВ	ОФП	рейтинг
1	18	8,1	3,88	5	4,8	5	4,93	15
2	16	7,9	3,5	5	5	5	5	8
3	14	8	4,38	5	5	5	5	5
4	19	8,2	3,75	4,25	5	4,6	4,62	9
5	18	8,3	4,38	5	5	4,65	4,88	7
6	20	8,1	4,38	5	5	5	5	14
7	15	7,9	4,75	5	5	5	5	16
8	20	8,1	4,38	5	5	5	5	6
9	18	8,5	4,5	5	5	5	5	1
10	18	8,3	4,38	5	5	3,4	4,47	18
11	18	7,9	3,88	5	5	5	5	19
12	19	8,1	3,88	4,75	3,4	4,65	4,52	17
13	18	8,4	4,5	5	3,55	5	5	11
14	18	8,4	4,13	5	5	5	5	4
15	20	7,8	4,38	5	5	5	5	13
16	19	7,9	4,13	5	5	5	5	12
17	20	8,4	3,88	5	5	5	5	2
18	22	8,4	3,75	5	5	5	5	3
19	16	7,9	3,63	5	4,25	4,15	4,47	20
20	17	8,3	4,63	5	5	3,8	4,6	10

Усредненные данные по использованным показателям (модельные характеристики) и результаты корреляционного анализа приведены в табл.2. В первых двух строках таблицы представлены числовые значения показателей, а в последующих – коэффициенты корреляций средней суммы баллов со значениями показателей для арбитров первой и высшей лиги. Видно, что наибольшее значение коэффициента корреляции наблюдается с показателем общей физической подготовленности и, практически, не наблюдается взаимосвязи с теоретической подготовленностью.

Таблица 2  
*Сравнительные показатели деятельности арбитров высшей и первой лиги в первом круге сезона 2003-2004 года*

<b>Показатели</b>	<b>СБ</b>	<b>ТП</b>	<b>СВ</b>	<b>ДВ</b>	<b>ОВ</b>	<b>ОФП</b>	<b>Сумма баллов</b>
Высшая лига (ВЛ)	8,1	4,15	4,95	4,8	4,76	4,87	31,63
Первая Лига (ПЛ)	7,9	4,46	4,46	4,65	4,66	4,59	30,72
Коэфф. кор.(ВЛ)	0,17	0,48	0,45	0,61	0,59	0,87	1
Коэфф. кор.(ПЛ)	0,06	0,21	0,64	0,82	0,67	0,97	1

Это, по-видимому, обусловлено тем, что знания правил игры является для судьи необходимым, но совсем недостаточным для квалифицированного судейства, которое определяется умением арбитра вовремя оказаться в месте события, точносью принятия решения, хорошей физической и психологической подготовкой и т.д. [2].

В тоже время корреляционный анализ показателей с рейтингом судей (без учета международных игр) говорит о том, что средняя сумма баллов и средний балл оценки судейства имеют близкие значения коэффициентов корреляции (0,59 и 0,58 для высшей лиги; 0,42 и 0,48 – для первой лиги). Это подтверждает и регрессионный анализ действий арбитров.

Проведенные исследования позволяют сделать вывод, что принятая Комитетом арбитров ФФУ система оценки качества судейства с помощью контроля отдельных игр футбольными инспекторами и данных, полученных в результате контрольных нормативов, могут служить объективной информацией для определения квалификации судей по футболу. Несомненно, что более точная оценка может быть проведена при учете других объективных (например, психофизиологических) качеств арбитров.

#### Литература

1. Футбольний арбітр України: інформаційні матеріали ФІФА, УЄФА,

ФФУ. – К.: ФФУ, 2004. – 198 с.

2. Спирин А.Н., Будогорский А. П. Судейство: взгляд на проблему. – М.: Ring Consulting, 2003. – 273 с.

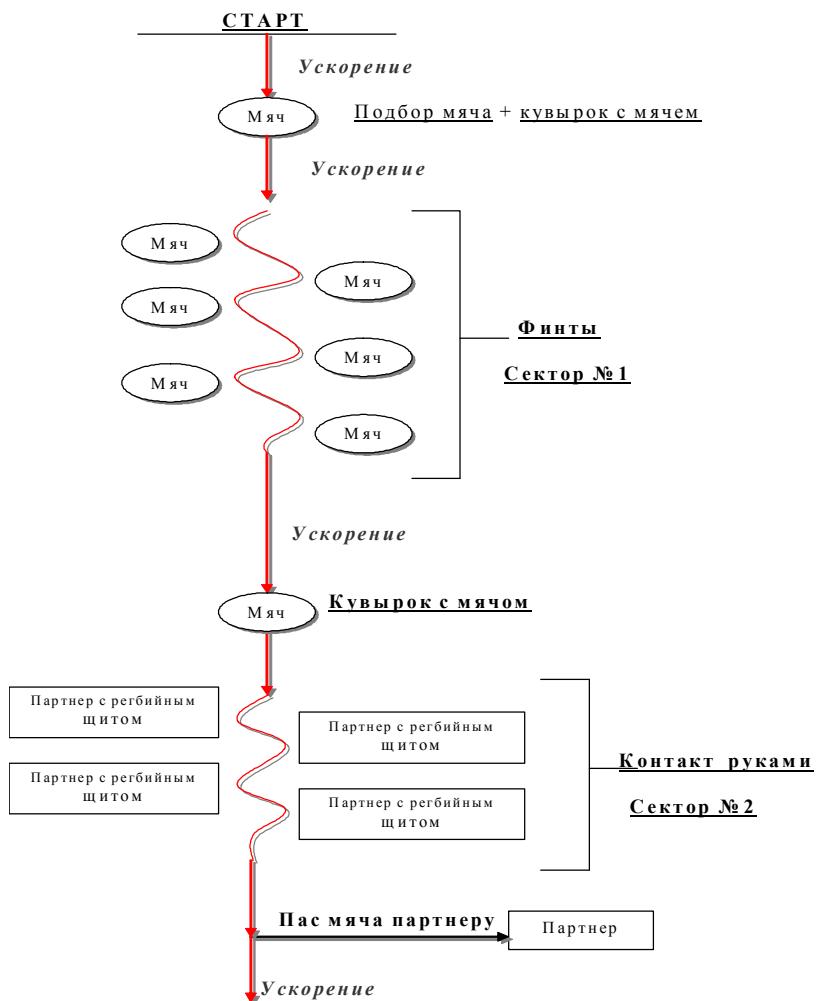
## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИГРОКОВ РЕГБИ**

Ашанин В.С., к.ф-м.н., профессор, Максименко А.П., аспирант  
Харьковская государственная академия физической культуры

Специальная физическая подготовка спортсменов в игровых видах спорта и ее оценка представляет один из наиболее актуальных вопросов современной теории и практики спортивной тренировки. На наш взгляд весьма перспективным направлением комплексного контроля СФП игроков является разработка и применение специальных интегральных тестов, включающих основные игровые элементы данного вида спорта. Несомненно, что, такие интегральные тесты можно использовать и в неигровых видах спорта, например, в единоборствах. Критерием подготовленности может выступать время, скорость и качество выполнения приемов и т.д.

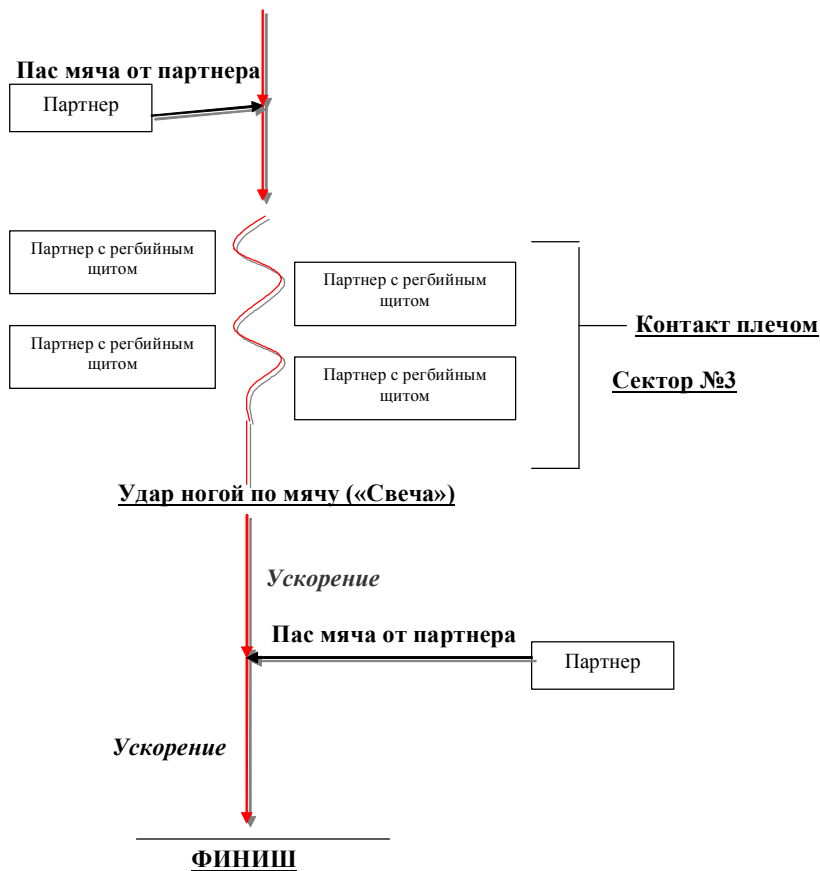
В работе представлен алгоритм разработанного теста по определению уровня специальной физической подготовленности игроков регби. Тест представляет собой совокупность основных игровых элементов: рывки, остановки, элементы единоборств, удары по мячу, выполнение бросков. Тестирование проводится на игровом поле, где предварительно произведена разметка 3-х секторов. Каждый сектор отражает определенный элемент техники. На схеме представлен общий вид прохождения дистанции. Пошагово тест выглядит следующим образом:

1. Тест начинается с линии старта. Тестируемый делает рывок до мяча, делает его подбор и выполняет с этим мячом кувырок. После выполнения кувырка выполняется рывок до сектора №1.
2. Сектор №1 требует от тестируемого проявления такого физического качества, как ловкость. Этот сектор включает в себя 6 отметок (мячей, стоек и т.д.), расположенных параллельно друг другу, в шахматном порядке. Тестируемому необходимо выполнить серию обманных движений (финтов).
3. Пройдя сектор №1 тестируемый выполняет рывок до места, обозначенного отметкой (мяч, стойка), где выполняет кувырок с мячом. Далее следует ускорение до сектора №2.
4. Сектор №2 требует от игрока выполнения серии контактов рукой. В этом секторе находятся 4 партнера с регбийными щитами.



ми, которые располагаются параллельно друг другу, в шахматном порядке. Количество партнеров в этом секторе обусловлено особенностями игры, где в силовом единоборстве принимают участие, в среднем, 4 - 5 игроков.

5. Пройдя сектор №2, тестируемый отдает пас партнеру, который располагается по левую сторону от тестируемого. Отдав пас, тестируемый делает ускорение до места, где находится следую-



щий партнер с мячом. Поравнявшись с партнером, тестируемый получает от него пас, после которого ускоряется до сектора №3.

6. В секторе №3 игроку необходимо выполнить серию контактов плечом. Количество и расположение партнеров с регбийными щитами в этом секторе аналогично сектору №2.
7. Пройдя сектор №3, тестируемый выполняет удар ногой по мячу («свеча») и делает рывок до места, где находится партнер с мячом. Партнер располагается по левую сторону от игрока. Поравнявшись с партнером, тестируемый получает от него пас, после которого выполняет рывок до финишной черты.

Проверка такого комплексного теста показала его информативность для оценки специальной физической подготовленности регбистов и может быть рекомендована для использования в учебно-тренировочном процессе. На наш взгляд, этот тест можно применять как в подготовительном, так и в соревновательном периоде. Время прохождения дистанции и качество выполнения элементов теста позволяет тренеру (и игроку) оперативно оценивать состояние СФП и принимать соответствующие управляющие воздействия.

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ФУТБОЛ**

Бондарев Дмитрий Владимирович,

Гальчинский Валентин Антонович

Севастопольский национальный технический университет

По результатам исследований [1 и др.], интерес студентов к занятиям физическим воспитанием в значительной мере зависит от формы проведения занятий. Учитывая возможности спортивной базы университета, региональные традиции, и желания студентов заниматься различными видами спорта, возникла необходимость создания рабочих учебно-тренировочных программ по специализации. Одной из таких специализаций является футбол.

Для создания программы по специализации футбол необходимо было определить следующие ее компоненты:

- определить структуру упражнений;
- подобрать интенсивность упражнений;
- оценить оптимальную продолжительность упражнений и серий;
- определить режим чередования нагрузки и отдыха;
- подобрать количество серий и упражнений;
- оценить уровень нагрузки на организм.

Анализ литературы по вопросам тренировки футболистов различного уровня и квалификации, показал, что основными тренировочным средством футболистов являются игровые упражнения с мячом. По мнению специалистов [3 и др.], игра в футбол и игровые упражнения с мячом уже сами по себе преимущественно развивают координационные способности и одновременно способствуют развитию физических качеств. Приведенные выше данные позволили сделать вывод о целесообразности использования игровых футбольных упражнений при направленном воспитании физических качеств и развитии функциональных

систем студентов.

Варьируя количественными значениями перечисленных выше факторов, можно целесообразно использовать модельные тренировочные задания, для эффективного влияния на уровни разных сторон тренированности студентов.

В модельных тренировочных заданиях, разработанных для студентов, целесообразно ставить специфические цели, целенаправленно и интенсивно содействующие повышению технико-тактического мастерства и физических способностей.

Преимущества данной концепции на наш взгляд следующие:

- обеспечивается развитие всех составляющих сторон подготовленности за счет выполнения упражнений в сложных, носящих состязательный характер, условиях;
- обеспечивается необходимая игровая подготовка и происходит совершенствование технико-тактических способностей, на фоне повышения функциональных возможностей;
- благоприятный эмоциональный фон занятия позволяет переносить нагрузки достаточно большой интенсивности и большого объема без выраженных субъективных ощущениях усталости, это позволяет повысить мотивацию студентов к регулярным занятиям;

Данные положения нуждались в экспериментальном обосновании.

Известно, что максимальный оздоровительный эффект наблюдается лишь при использовании физических упражнений, рационально сбалансированных по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями организма. Для дифференциации студентов по уровню физической подготовленности был рассчитан диапазон тренировочной ЧСС, по методу Карвонена [5] (таблица 1).

Считается, что эмоциональный фон игровой деятельности позволяет переносить нагрузки достаточно большой интенсивности, без выраженных признаков усталости.

Таблица 1

*Тренировочная ЧСС в процентах от МПК (по методу Карвонена)*

Уровень физической подготовленности (ЧСС покоя)	Тренировочная ЧСС при 60 % МПК	Тренировочная ЧСС при 70 % МПК	Тренировочная ЧСС при 75 % МПК	Тренировочная ЧСС при 80 % МПК
60-64	145	159	167	173
65-69	149	162	169	175
70-75	151	164	170	177

В своей работе мы исследовали зависимость субъективной оценки величины нагрузки от фактической частоты сердечных сокращений при выполнении футбольных упражнений. Для этого применялась шкала Борга [4].

Данный способ прогнозирования неадекватности нагрузки можно рекомендовать как дополнительное средство контроля и самоконтроля в занятиях оздоровительной направленности.

Таким образом, определение основных критериев задания интенсивности тренировочной нагрузки и проведенные нами ранее исследования по обоснованию физиологической ценности футбольных упражнений [2], позволяет нам классифицировать интенсивность физической нагрузки на основе деятельности с использованием футбольных упражнений для студентов (таблица 2).

Таблица 2

*Классификация интенсивности физической нагрузки на основе футбольных упражнений*

Интенсивность, % ЧСС макс.	Интенсивность, % МПК	Величина субъективно испытываемого усилия, условные единицы	Интенсивность
<60	<50	9-10	Очень небольшая
60-65	56	11-12	Небольшая
66-70	60	12-13	Средняя
71-75	65	14-15	Выше средней
76-80	70	16-17	Высокая
81-85	80	17-18	Очень высокая

Данный подход позволил нам разработать модельные тренировочные задания, для развития различных сторон подготовленности. Использование в учебном процессе модельных тренировочных программ позволило повысить уровень физической и функциональной подготовленности студентов (табл. 3).

**Выводы:**

1. Специфические упражнения игрового характера являются хорошим средством развития двигательных качеств студентов. Прирост в показателях в экспериментальной группе составил от 2,85-11,13 усл. ед.;
2. Повышенный эмоциональный фон, при котором проводятся занятия, позволяет добиться высокой посещаемости занятий, что в свою очередь приобщает студентов к систематическим, самостоятельным занятиям;
3. Величина субъективного ощущения напряжения позволяет прогнозировать неадекватность нагрузки, что позволяет рекомендовать это

как дополнительное средство контроля и самоконтроля в занятиях оздоровительной направленности.

Таблица 3

*Динамика показателей физической и функциональной подготовленности студентов*

Тесты*	Статистические показатели			
	Контрольная (n=35)		Экспериментальная (n=35)	
	Исходные $\bar{x} \pm \sigma$	Прирост в усл. един.**	Исходные $\bar{x} \pm \sigma$	Прирост в усл. един.
Бег на 100м.(с).	13,8±0,61	1,14	13,8±0,73	3,58
Бег на 3000м.(с).	833,4±89,6	2,84	833,8±61,2	6,35
Челночный бег 4х9м.(с).	9,5±0,4	1,12	9,4±0,4	2,8
3-ой прыжок (см).	680±22,1	0,9	674±22,4	4,24
Челночный бег 7х50м.(с).	73,7±4,08	1,39	73,4±2,8	7,22
Жонглирование	13,7±5,89	4,86	15,2±5,05	11,13
Удары по воротам (уд.)	7,2±0,81	3,88	7,6±0,73	5,09
Обводка стоек (с).	9,9±0,7	0,78	9,7±0,9	5,63
Проба Штанге (с).	54,3±12	6,59	53,5±10	16,31
Проба Генче (с).	21±4	17,39	20,2±3	28,81
МПК (мл/мин/кг).	50,81±2,96	2,5	51,03±4,35	4,88
PWC (вт/кг).	2,57±0,34	0,83	2,64±0,45	8,88

\* в таблице приведены показатели тестов достоверность сдвигов в которых была на уровне 95 %;

\*\* прирост рассчитывался в усл. един. по формуле  $100 \cdot (N_2 - N_1) / 0,5 \cdot (N_2 + N_1)$ , где N1 и N2 исходные и конечные показатели.

### Литература

1. Антикова В.А. Концептуальные направления повышения эффективности физического воспитания в вузах // Тез.докл. Международ. науч.-практ. конф. “Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи”. – Минск, 1995. – Ч.1. - С.12-13.
2. Бондарев Д.В. Критерии дозирования физических нагрузок при построении учебно-тренировочных программ студентов, занимающихся футболом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП) – ХДАФК, 2004.- №15. – с. 178 – 183
3. Гоцій В.М. Розвіток фізичних здібностей в процесі занять рухливими іграми із студентами I-III курсів // Всеукраїнська науково-практична конференція I Роль фізичної культури в здоровому способі життя. - Львів, 1993. - ч. II. - с.196-197.
4. Borg G., Hassmen P., Lagerstrem M. Perceived exertion related to heart rate and blood lactate during arm and leg exercise // Eur. Journ of Appl. Physiol. – 1987.- Vol.56, №.6. - P.679-685.

5. Karvonen M. J., Vuorimaa T. // Heart rate and exercise intensity during sport activities.- Practical application. Sport medicine, 1988.- № 5, P. 303 – 312.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН В ИГРЕ**

Борисенко В.В. ст. преподаватель

Чуча Ю.И. доцент

Национальный авиационный университет «ХАИ»  
Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Выбор методов в подготовке баскетбольных команд определяется конкретной задачей с учетом подготовленности спортсменок, их анатомофизиологических и психологических возможностей. По форме общения с баскетболистками можно выделить словесный и наглядный методы, что играет большую роль в тренировочном процессе. Для овладения технической подготовки применяется метод упражнения.

Суть его заключается в том, чтобы с помощью соответствующих средств совершенствовать двигательные навыки. Воспитание двигательных качеств достигается осуществлением различных методов. Существует: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, круговой, интегральный и идеомоторный методы. Для определения метода подготовки женских баскетбольных команд нужно учитывать характер игровой деятельности, их умения и навыки. Естественные движения бег, прыжки, метания мяча и игровая ориентировка позволяют разнообразить методы подготовки. В играх спортсменки выполняют различные движения, которые проявляют двигательные качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость и ориентировку. Для воспитания скорости и силы применяется повторный метод, который характерен повторением упражнений, с интервалами для отдыха. Длительность упражнений может быть различной, так как в игровых ситуациях проявление скоростносиловых качеств наблюдается в незначительных временных отрезках, повторный метод применяется в основном в подготовительном периоде. Применяя интервальный метод с учётом женского организма, необходима чёткая дозировка длительности интервалов отдыха. Цель такой дозировки одна поддержать необходимый уровень физиологических изменений в организме. Интервальный метод применяется в основном при совершенствовании общей и специальной выносливости на первом этапе подготовительного периода.

Соревновательный и игровой методы характеризуются выполнением упражнений в условиях приближенным к соревнованиям. В тренировочном процессе баскетболисток в подготовительном периоде, во втором его мезоцикле мы включаем игры в пределах 1012 минут, постепенно увеличивая время.

В третьем мезоцикле эти методы становятся самыми действенными средствами. Примером тому могут служить комплексные упражнения, способствующие развитию умения использовать внутренние и внешние силы. В таких играх баскетболистки успешно овладевают дебютами начальными стадиями атак.

Применяя круговой метод при работе с женскими командами, необходимо подбирать упражнения с учётом переноса двигательных качеств и навыков. Регулировать нагрузку можно за счёт увеличения времени выполнения упражнений, за счёт уменьшения интервалов отдыха. В овладении круговым методом, применяя комплексные упражнения, можно решить много задач: развития силы, быстроты, прыгучести и прочее.

Исходя из вышеизложенного следует отметить, что выбор метода подготовки женских команд способствует более правильному и рациональному подбору средств для овладения двигательными навыками.

Обучение женщин приёмам игры неразрывно связано с их физическим развитием потому, что высокий уровень физподготовки, является той основой, на которой строится двигательная деятельность спортсменки.

Целью физподготовки, с одной стороны, является укрепление здоровья женщины, развитие двигательных качеств необходимых для трудовой деятельности, готовности к защите, гармоническое развитие для создания благоприятных условий по восстановлению; с другой повышение уровня спортивного мастерства в игре, развитие определённых мышечных групп и создания динамического стереотипа. Круглогодичная разносторонняя физподготовка должна способствовать не только гармоническому развитию спортсменки и эффективному овладению приёмов игры, но и приспособляемости и равновесия организма в развитии центральной и вегетативной нервных системах женщин. Таким образом, хорошая физподготовка женщины, является непременным условием для развития специальной тренированности, недостаточная же физическая подготовка является одной из основных причин частых травм, способствует понижению спортивных результатов, а также падению моральной и волевой устойчивости. Добиться высокой

работоспособности организма в целом это главная задача общей физической подготовки баскетболистки.

Анализ игровой деятельности показывает, что ведущими качествами баскетболистки, является сила, быстрота, специальная работоспособность и ориентировка, которые необходимо развивать в процессе спортивной тренировки. В процессе спортивной тренировки женщин заслуживает особого внимания развитие двигательного аппарата, принимающего непосредственное участие в выполнении приёмов игры в спортивных состязаниях. К ним относятся мышцы нижних конечностей икроножные мышцы, прямые мышцы голени, 4хглавая и мышца бедра, мышцы живота, повздошнопоясничные мышцы, 3хглавой мышцы плеча, прямой и 2хгл. мышцы, локтевых предплечья, локтевых и лучевых сгибателей и разгибателей кистей рук.

Развитие вышеуказанного двигательного аппарата позволит не только овладеть сложными приёмами игры, но и избежать возможных патологических отклонений. Особого внимания требует подход к подбору упражнений развивающих силу у женщин. Для этой цели необходимо использовать в начале обучения ряд упражнений на преодоление собственного веса, в последующем упражнения в сопротивлении. Затем на упражнения с отягощениями, идеомоторные упражнения. Развитие выносливости в игре связано со способностью выполнять приёмы и тактические действия с определённой интенсивностью в пределах времени игры. Поэтому к развитию выносливости женщин необходимо подходить очень осторожно, особенно в начале обучения, постепенно повышая длительность выполнения упражнений, варьируя интенсивность выполнения.

Переходя к обучению основных приёмов игры особое внимание необходимо обращать на последовательность овладения приёмов, которые связаны с прыжками, падениями и проявлениями больших мышечных усилий.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ**

Буц А.Н. ст. преподаватель, Чуча Ю.И., доцент

Украинская государственная академия железнодорожного транспорта  
Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Привить любовь к движению и радость жизни удастся не каждому. Поэтому в наших исследованиях придерживаемся совета, чтобы не навредить ближнему и достойно заботиться о будущем поколении.

Приучать человека с детства следить за своим здоровьем, обеспечивать профилактику заболеваний, вооружить его знаниями и навыками о здоровом образе жизни — вот задача на ближайшие годы работников образования, физической культуры и спорта. И, не зря в Олимпийском цикле наше правительство и НОК Украины уделяют повышенное внимание постройке и восстановлению спортивных объектов и баз, реконструкции бассейнов и залов многоцелевого назначения, максимально тратит финансовые средства на обеспечение детско-юношеского спорта, сборные команды по видам и премиальное вознаграждение победителям и призерам, а также тренерам и группам обеспечения.

Необходимо вооружить все слои населения комплексом умений, навыков и современных знаний в области массовой физкультурно-оздоровительной программы, чтобы спортивное самосовершенствование в выбранном виде деятельности, в области основ гигиены, питания, медицинского обеспечения стало первоочередной задачей и органически вплелось в единый процесс физического воспитания учащейся и студенческой молодежи.

Обязательные одно-двухразовые занятия в неделю не всегда должным образом влияют на подготовленность занимающихся.

Надежда на регулярные самостоятельные занятия с различными группами населения сейчас еще не является реальной.

Студенты и школьники, которые не занимаются в группах спортивного совершенствования или спортивных секциях ДЮСШ, к самостоятельной работе не приучены, им обязательно необходим руководитель (тренер, инструктор или специалист-наставник). Мы должны рассмотреть возможность регулярных и стабильных видов самостоятельных или регулируемых занятий физической культурой в процессе выполнения двигательной деятельности молодежи.

Достижение оптимального уровня физической и технической подготовленности и развития функциональных возможностей организма учащихся (студентов) требует в настоящее время трех-четырёх и более раз в неделю регулярных плановых занятий. Формы этих занятий могут носить разнообразный, но приемлемый для людей характер ( платные услуги, спортивные секции вузов и школ, клубы по видам спорта, организованные группы по интересам, ФОКи, спортивные команды и самостоятельные планы).

В условиях повышения требований к здоровью населения, к физическим и психологическим возможностям организма возрастает роль самостоятельных занятий в молодежной среде. Это требует дополнительных организационных и финансовых затрат, но зато качествен-

ная сторона процесса обещает быть полезной.

Организация самостоятельных и регулируемых занятий во многом зависит от самовоспитания и самосознания молодежи, тем более в современных условиях развития объема информации и политической нестабильности. На первый план выходит вопрос воспитательного процесса и убеждения (достаточно примеров из реальной жизни спортсменов-харьковчан, интересного прошлого в рамках советского спорта и всей системы наших достижений).

Вести разъяснительную и пропагандистскую работу, уметь убедить и личным примером повести за собой - это талант и искусство руководителя. В спорте высоких достижений таких примеров достаточно и нам хорошо известны. В разделе массовой физической культуры и оздоровительном движении очень важен талант организатора, «фаната», человека, влюбленного в свое дело, обладающего достаточными знаниями, специалиста-профессионала в соответствующем виде деятельности.

Одна из самых доступных форм физкультурно-оздоровительных занятий - это туристические походы или походы выходного дня. Они годятся для молодежи, населения среднего возраста и семейного отдыха. Особенно важно, что это не требует максимальных финансовых затрат и упрощена форма обеспечения. Не дорогой спортивный инвентарь и одежда, транспорт и умение рационально распределить рацион питания, доступность маршрута для любого возраста - вот неполный список положительных моментов простейшего туристического похода. Развитие простых навыков и умений, коммуникабельность, самостоятельность, сила, ловкость, владение различными инструментами, взаимовыручка и оказание первой помощи, простейшая медицинская профилактика. Познавательный интерес, творческий подход, история своего края и страны, проверка физических и психологических возможностей организма, обучающий и воспитательный эффект туристических походов трудно переоценить. Поэтому в студенческой среде этот вид спортивно-оздоровительной деятельности очень популярен. Одно-двухдневные походы в небольших группах или несколькими семьями разгружают организм после трудовой недели, закаляют и воспитывают волю, создают условия для проявления самостоятельности, а также несут полезно-практический характер — сбор лекарственных трав и ягод, грибов и гербариев растений, изучение видов животного мира, рыбная ловля. В походах можно организовать любого рода соревнования, как физического, так и творческого характера. Всесторонне развитая личность проявит себя всегда. Также в коллективе проявятся и лидерские способности занимающихся, что позволит использовать в сложных условиях бытового пла-

на, учебе и спортивных соревнованиях. Но нельзя забывать, что и в походе можно развивать физкультурно-оздоровительный комплекс (исходя из условий местности и времени года). Плавание, гребля на лодках, спортивная ходьба и бег, стрельба в период сезона охоты, спортивная рыбалка, простые спортивные игры, конкурсы или песенные фестивали бардов.

Одной из форм оздоровительного образа жизни молодежи мы вправе считать занятия вне сетки учебных занятий. В летний период все виды спорта, не требующие сложного и дорогостоящего инвентаря и оборудования можно проводить вблизи своего дома, в лесу, в парке, на даче, возле водоемов. Мини-футбол, бадминтон, пионербол, выбивание кеглей и метание маленьких мячиков в цель из любых предметов, настольные игры (шахматы, шашки, бридж, нарды), требующие внимания, оперативного мышления, расчета.

Оздоровительный бег, который так популярен во всем мире, мы должны воспринимать как радикальное средство для всех слоев населения с учетом физической готовности и нашей экологии. Самое главное, чтобы любой двигательный режим был полезен и радовал исполнителей доступностью, надежностью, возможностью. Популярность сама по себе ничего не стоит, если не вносить в нее элемент определенного соперничества. Имеется множество литературы, которая достаточно полно освещает все стороны бега (творческую, спортивную, организационную, спортивную и др.) В развитых странах возможности занятий любой оздоровительной деятельностью контролируются на государственном уровне, но финансируются за счет занимающихся. На Украине только с этого олимпийского цикла впервые, на уровне правительства, выделены средства полностью по заявке Спорткомитета страны на развитие спорта высших достижений и развитие нужд детско-юношеского спорта и инвалидного движения. Результаты не заставили ждать.

Анализ опроса и анкетирования показал, что 58 % молодого контингента ратует за самостоятельные формы занятий, но при этом предлагают иметь консультанта-наставника из числа тренеров или специалистов. 27 % - согласны заниматься под руководством педагогов в области физического воспитания и спорта по видам, которые им нравятся или так называемым «полезным». Пожелание заниматься в контролируемых платных группах изъявили 9 % из числа опрошенных и остальные 6 % довольно прохладно отнеслись ко всем предложениям активно заниматься оздоровительно-физкультурными мероприятиями (возможно, иногда, редко, нет времени или желания, нет условий, в поисках любых причин).

Серьезность своих намерений высказали старшекурсники -40 процентов студентов III-IV курсов, по 25 % проголосовали I и II курсы, а V курс, в связи с занятостью и по семейным обстоятельствам, остался в меньшинстве - 10 %. Опрос проводился в шести вузах города выборочно, с учетом пожеланий, настроения молодежи. В предложениях студентов наметилась одна мысль, что каждая организация должна иметь свою базу отдыха или лагерь для проведения оздоровительного летнего сезона, тематической практики, туристического слета, конференций молодежного плана. Если одна организация не в силах построить и содержать объект, то использовать возможности нескольких или на правах аренды, в несколько смен (с апреля по октябрь) использовать имеющиеся уже базы, лагеря, территорию. Вот вам и возможность проведения слетов, конференций, учебно-тренировочных сборов по видам спорта и клубов по интересам, оздоровления сотрудников и членов их семей. При этом повышается заинтересованность кафедры физического воспитания в продлении сезона и ведущих кафедр в вузов в проведении учебно-производственной практики целевого и I профессионально-прикладного характера.

## **РОЛЬ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Вахтель Владимир Генрихович

Институт спортивных единоборств имени Ивана Ярыгина  
Государственного образовательного учреждения высшего  
профессионального образования «Красноярский государственный  
педагогический университет им. В.П. Астафьева»

Соревнования представляют собой деятельность, цели которой предельно ясны: спортивное достижение (рекорд), выигрыш, удача воспринимаются как результат деятельности многих людей, в том числе и зрителей. В процессе спортивного состязания известное значение имеет случай, неожиданный поворот хода событий, быстро протекающие действия, максимальные усилия спортсменов, что не может не наполнять деятельность зрителя, болельщика психологическим содержанием [1].

В настоящее время миллионы детей ежегодно участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня. И это понятно. Ведь состязания — одна из эффективнейших форм физического воспитания [3]. Они способствуют привлечению детей к систематическим занятиям спортом. Задачами спортивных соревнований является: содействие мас-

совому воспитанию, демонстрация социальноценных качеств личности (коллективизм, мужество, смелость, инициативность, дисциплинированность, дружелюбие по отношению к партнерам и уважение к ним, самоотверженность, стойкость в поединке с противником, которые так необходимы для достижения успехов в жизни), демонстрация физического совершенства человека, его двигательных способностей; пропаганда конкретных видов спорта, имеющих наибольшее социальноэкономическое значение; создание примеров для подражания в социальном поведении молодежи [1]. Спортивные соревнования, являются одним из важнейших стимулов роста спортивного мастерства. Для ведущих спортсменов открывают новые перспективы в личной жизни, формируют стремление к спортивному долголетию, к более строгому соблюдению рационального спортивного режима.

Однако, чтоб спортивные состязания оказались способными решить столь ответственные задачи они должны быть правильно организованы [3]. Важно, чтобы программа состязаний соответствовала возрастным особенностям участников, чтобы состязания проходили четко, празднично, были обеспечены квалифицированным, объективным судейством.

Поскольку спорт является важной частью общественной жизни [2], спортивное состязание также превратилось в значимое социальное явление. Влияние его на людей чрезвычайно многообразно и еще далеко не до конца изучено. В процессе спортивных зрелищ происходит самоутверждение и самовыражение не только спортсменов, но и непосредственных «болельщиков», и огромной массы любителей спорта. Зрелища вызывают эмоциональное влияние, волнующие впечатления, а с применением телевидения это явление распространяется на миллионные массы.

Сопереживание, которое присуще любому спортивному соревнованию, создает такие условия, когда зритель становится как бы непосредственным участником поединка, создается эффект присутствия.

Хорошо организованные, яркие спортивные зрелища способны привлекать население к занятиям спортом [2]. Как утверждает Н.И. Пономарев, чтобы спортивные зрелища выполняли воспитательную функцию и служили делу массовой пропаганды спорта, они должны отвечать ряду требований: высокий идейновоспитательный и эстетический уровень (художественное оформление, динамический темп развития, красочность зрелища); хорошая организация, оснащенность современной техникой; высокое спортивное мастерство спортсменов, популярность их у зрителей; необходимая культура информации (афиши, брошюры,

программы, выступления дикторов) [1].

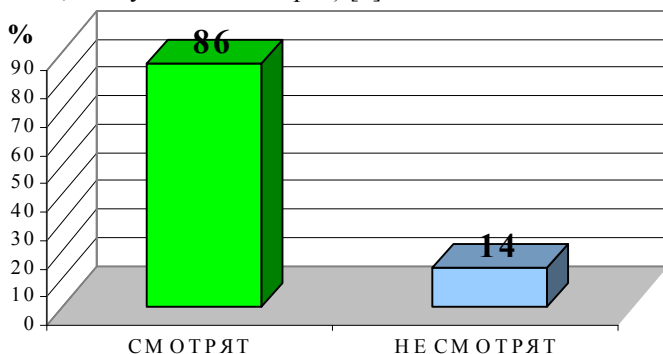


Рис. 1. Отношение населения к спортивным соревнованиям

С целью выяснения того, чем сегодня привлекают спортивные соревнования, нами в 2004 году был проведен социологический опрос, в котором приняли участие 150 молодых людей в возрасте от 15 до 30 лет.

В результате проведенного исследования мы выяснили, что 86% опрошенных нравится смотреть спортивные соревнования (рис. 1). В настоящее время спортивные соревнования интересны красотой выполнения различных технических действий, утверждают 50% исследуемых, а также 40% зрителей предпочитают болеть за своих спортсменов, команды и 4% опрошенных спортивные состязания интересны тем, что в них принимают участие сильные и волевые люди, которые вызывают восхищение (рис. 2).

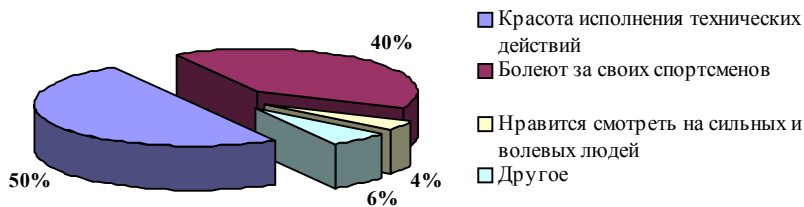


Рис. 2. Факторы, способствующие привлечению зрителей к спортивным состязаниям

Таким образом, в настоящее время спортивные соревнования играют важную роль в обществе, способствуют привлечению населения к регулярным занятиям спортом, а также содействуют воспитанию

социально значимых качеств и мотивации к здоровому образу жизни. Но только качественно организованные соревнования способны решить столь ответственные задачи. В настоящее время влияние спортивных состязаний на людей чрезвычайно многообразно и еще далеко не до конца изучено.

#### Библиографический список

1. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. – Санкт-Петербург: С-ПГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 284 с.
2. Вахтель В.Г., Завьялова О.Б. Современный спорт в жизни общества // Физкультурно-оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе: Материалы II Региональной научно-практической конференции (с международным участием). г. Красноярск, 25-26 ноября 2004 года. - Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2004. - С. 402-406.
3. Шорин Н.А. Выше культуру соревнований // Физическая культура в школе. – 1974. – №2. – С. 2-4.

### **ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИГРОКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ КОМАНД**

Волков Е.П. профессор

Харьковская государственная академия физической культуры

**Постановка проблемы.** Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса в период непосредственной подготовки команды к ответственным соревнованиям должно базироваться на основе индивидуального подхода тренера к игрокам, где должным образом учитывается и оценивается состояние и сложившийся уровень физических и технических кондиций. Исходя из этого, одним из наиболее важных вопросов, связанных с уровнем подготовки волейболистов высокой квалификации, является вопрос определения уровня их стартовой готовности к соревнованиям, который, в свою очередь, связан с проблемой адаптации занимающихся к новым условиям и изменившейся специфике игровой деятельности.

В жизни человека адаптация играет важную биологическую роль. На основе ее действия, которое базируется на антагонизме и полярности вегетативной регуляции, согласно Хоффу, устраняются нарушения жизненно необходимых параметров и восстанавливается физиологическое равновесие.

В двигательной деятельности спортсменов-волейболистов адаптация так же имеет большое значение. Однако, прежде чем говорить о ней, необходимо дать характеристику самих условий выполнения игровых действий.

Волейбол характеризуется двигательной деятельностью, проявляющейся в форме творческого соревнования в постоянно изменяющихся условиях, ограниченных установленными правилами.

Основы современного волейбола сложились в конце 19 и начале 20 вв. Его отличает большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание игры и способствующих развитию силы, быстроты, выносливости, моральных и волевых качеств, а так же специальных способностей, которые содействуют адаптации человека в этом виде деятельности. Одновременно с этим в волейболе совершенствуются жизненно важные умения и навыки.

Современный волейбол имеет единые правила, определяющие состав участников, размеры и разметку площадки, определенную продолжительность игры по времени, оборудование и инвентарь, что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Эти соревнования носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Сложность технических приемов и специфика тактических действий определяет необходимость длительной специальной подготовки игроков с постоянным составом команды.

Спортивная тренировка в волейболе, как нельзя лучше, на наш взгляд отражает сущность поставленной проблемы – готовности игрока к будущей соревновательной деятельности. Основной фигурой здесь выступает тренер-преподаватель, который при построении тренировочного процесса в первую очередь, должен адаптировать занимающихся к условиям предстоящих соревнований и специфике игры команды соперника. Это становится возможным при условии соблюдения ряда специальных для волейбола факторов.

Первым из них является регулируемого взаимодействия, лежащий в основе управления тренировочным процессом и имеющий глубокие методологические корни в основных положениях всеобщей связи и обусловленности явлений в периоде и обществе. Этот фактор, лежащий в основе управления процессом совершенствования спортивного мастерства, базируется, по существу на открытиях отечественных ученых физиологов – Павлов, Сеченов, Ухтомский, Палладин, Введенский; педагогов – Лесгафт, Берштейн; психологов – Ломов, Платонов, Пуни.

В волейболе адаптацию деятельности спортсмена к той или иной

обстановке обеспечивает множество переменных составляющих, которые и обуславливают тренирующий эффект. В педагогическом плане решения этого вопроса заложено во взаимодействии между средствами и методами, а в соответствии с этим – между отдельными двигательными качествами, качествами и навыками, навыками и психическими свойствами личности и т. д.

При проведении исследований мы исходим из предположения, что эффективность тренировочного процесса спортсменов-волейболистов должна зависеть от конкретных, психологически обоснованных, методов и приемов активизации их деятельности приспособленных с учетом индивидуальных различий.

#### **Методы исследования:**

В решении этой задачи нами использовались следующие методы:

- видеозапись поведения спортсменов команд мастеров на игровой площадке, а затем при помощи стоп-кадра, фиксировалась их деятельность в различных ситуациях, которая оценивалась независимыми экспертами, с одной стороны, и данными лабораторных исследований с другой;
- психофизиологические исследования индивидуальных реакций организма спортсменов (по частоте сердечных сокращений (ЧСС), кожно-гальванической реакции (КГР), объему, концентрации и переключению внимания на применении различных вариантов тренировочных заданий) применены пять вариантов: физическая, техническая, тактическая, игровая и соревновательная направленность;
- педагогические наблюдения фиксировали:
  - а) объем и интенсивность тренировочных нагрузок, их соответствие уровню индивидуальных возможностей спортсменов;
  - б) общую и моральную плотность занятий;
  - в) контроль качества и скорости выполнения по данным тестов, которые фиксировались видеоманитофоном с последующим анализом техники выполнения в различных усложненных игровых ситуациях.

#### **Результаты исследования.**

Анализ экспериментальных материалов (оценка техники, затраченное время, допущенные ошибки, показатели внимания и др.) показал наиболее стабильное выполнение техники движений в группе опытных волейболистов, выступающих в зарубежных клубах.

Здесь, практически по всем выполненным тестам нами нами не обнаружено достоверных различий ( $p > 0,5$ ). Менее опытные игроки показали разный уровень сформированности техники двигательных дей-

ствий, где наблюдались различия ( $p < 0,01$ ) в скорости полета мяча и качестве выполнения игровых приемов. Все это проходило на разном эмоциональном фоне, где уровень КГР, взятой нами в качестве индикатора эмоционального напряжения, оставался достаточно высоким, а ЧСС колебалась от 160 до 210 уд./мин. Как установлено нами в спортивной игре волейбол адаптация проявляется в двух формах взаимодействия, построенных на противоположных (отрицательных) и содружественных (положительных) тенденциях, которые, в свою очередь, находят свое отражение во многих явлениях, лежащих в основе целенаправленного педагогического процесса и двигательной деятельности спортсмена. Примеров, подтверждающих и раскрывающих различные формы проявления фактора регулируемого взаимодействия, можно приводить бесконечное множество. Практическое решение задач, связанных с адаптацией спортсмена к игре, на наш взгляд, должно быть направлено на установление оптимальных отношений между всеми слагаемыми тренировочного процесса с учетом использования антагонистических тенденций, которые могут при этом проявляться. Решающее значение, при этом, приобретают факторы меры и соответствия, предлагаемые тренером, в строительстве той двигательной модели тренировки, которая могла бы обеспечить достижение поставленной спортивной цели с учетом индивидуальных особенностей отдельных спортсменов, ставящих единый коллектив – волейбольную команду. В этом случае средства, методы и нагрузки должны подбираться исходя из требований соответственного пропорционального развития физических качеств, необходимых в данный момент: увеличения объемов технико-тактической и интегральной подготовки.

## **О ВЗАИМОСВЯЗИ ПАРАМЕТРОВ РЕАКЦИИ АНТИЦИПАЦИИ С УРОВНЕМ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ВОЛЕЙБОЛИСТОК**

Вноровский Кристоф

Академия Физического Воспитания и Спорта в Гданьске (Польша)

**Постановка проблемы.** В процессе соревновательной деятельности спортсмен реагирует как на непосредственные пространственные и временные параметры движущихся объектов, находящихся в поле его восприятия, так и экстраполируя временные и пространственные характеристики своих действий с ритмом и темпом ранее изученных движений (реакциями предвосхищения, антиципации) [1, 2]. Вместе с тем, несмотря на очевидную взаимосвязь эффективности реакций антиципа-

ции спортсменов с уровнем их спортивного мастерства, в частности в игровых видах спорта и единоборствах, вопрос этот нельзя еще считать достаточно изученным, что требует проведения соответствующих исследований в данном направлении. В связи с этим **целью** настоящей работы явилось исследование взаимосвязи показателей реакции антиципации квалифицированных волейболисток с ранговой оценкой тренерами уровня их спортивного мастерства.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие 10 волейболисток команды «Гданя» (высшая лига, возраст от 17 до 27 лет, спортивный стаж от 6 до 16 лет). Из них 6 спортсменок являлись студентками и выпускницами Академии Физического Воспитания и Спорта в Гданьске. Определение простых и антиципационных зрительно-двигательных реакций волейболисток осуществляли путем регистрации с помощью находящегося в комплексе с компьютером специально сконструированного для этих целей измерительного устройства. Его детальное описание и методика проведения исследования представлена в работе J. Japso [3]. Оценочными параметрами антиципационных способностей спортсменок служили скорость антиципационных ( $T_a$ ) и простых ( $T_p$ ) двигательных действий при воздействии в разной последовательности пар световых раздражителей, а также показатель антиципации ( $W_a$ ), характеризующий прирост скорости выполнения двигательных действий в результате предвосхищения места полета мяча. Ранговая оценка уровня спортивного мастерства волейболисток производилась двумя тренерами, работающими с исследуемой командой. Математико-статистическую обработку полученных данных осуществляли с помощью стандартной компьютерной программы «Статистика 6».

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице 1 представлены средние значения указанных выше параметров психомоторики волейболисток, а в таблице 2 – результаты корреляционного анализа взаимосвязи между этими параметрами и ранговой оценкой тренерами уровня спортивного мастерства как всех десяти испытуемых, так и выбранных пяти спортсменок с учетом проявления ими наиболее высокого уровня мотивации при проведении исследования.

Представленные в таблице 2 данные свидетельствуют об отсутствии тесной корреляционной взаимосвязи между ранговой оценкой уровня спортивного мастерства и исследуемыми параметрами антиципационных реакций в группе из десяти волейболисток, тогда как в группе из пяти выбранных спортсменок взаимосвязь между этой оценкой и показателем  $W_a$  оказалась очень высокой. Такое несоответствие, очевидно, обусловлено недостаточно высоким уровнем мотивации некоторых

испытуемых при проведении исследования.

Таблица 1

*Средние значения показателей скорости выполнения простых ( $T_p$ ), антиципационных ( $T_a$ ) двигательных действий и показателя антиципации ( $W_a$ ) волейболисток команды «Гдяня» ( $n = 10$ ).*

Статистика	Показатели (s)		
	$T_p$	$T_a$	$W_a$
M	0,95	1,40	0,20
SD	0,29	0,16	0,11

Таблица 2

*Корреляционная матрица, отражающая взаимосвязь (коэффициенты корреляции  $r$ ) между ранговой оценкой двумя тренерами (Tr-1 и Tr-2; SrTr – средняя ранговая оценка) уровня спортивного мастерства всех десяти и пяти выбранных волейболисток команды «Гдяня» и скоростью выполнения ими антиципационных двигательных действий ( $T_a$ ), а также показателем антиципации ( $W_a$ ); (\*  $p < 0,05$ ).*

	Показатели			
	$T_a$ (n = 10)	$W_a$ (n = 10)	$T_a$ (n = 5)	$W_a$ (n = 5)
Tr -1	0,05	0,15	- 0,66	0,89*
Tr -2	0,23	- 0,04	- 0,61	0,90*
SrTr	0,12	0,05	- 0,64	0,91*

### **Вывод.**

Результаты определения антиципационных способностей волейболисток могут служить важным показателем их психомоторики в связи с предрасположенностью спортсменок к проявлению определенного уровня спортивного мастерства, однако объективность такой оценки требует высокого уровня мотивации испытуемых при проведении психомоторных тестирований.

### **Литература**

1. Ломов. Б.Ф., Сурков Е.Н. (1980). Антиципация в структуре деятельности. – М.: Наука: 279 с.
2. Сурков Е.Н. (1984). Психомоторика спортсмена. – М: Физкультура и спорт: 160 с.
3. Łapso J. (2002). Metoda badania profili ogólnych i szczegółowych sprawności psychomotorycznej w sporcie na przykładzie piłki ręcznej i karate. - Rocznik Naukowy AWFis w Gdańsku, t. XII: 57 - 68.

## УЧЁТ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Губка В.В., преподаватель  
Национальный фармацевтический университет

Важной составляющей тренировочного процесса является учет и контроль нагрузок, фиксирование других компонентов подготовки спортсменов. Традиционно данные контроля осуществляется тренером в специальном журнале. В нем составляют месячную программу, затем постепенно переносят в годичный план. В последнее время стали активно внедряться в подготовке спортсменов в единоборствах различные формы компьютерного контроля. В целом они представляют собой компьютерный электронный журнал тренировок. Однако, его ведение требует от тренера и спортсмена некоторой предварительной подготовки. Вместе с тем, спортсмен и тренер получают достаточно хорошее оформление планирования своей совместной работы с включением самых разнообразных средств и методов подготовки.

Контроль за ходом подготовки спортсменов в единоборствах осуществляется в следующих направлениях:

1. Фиксация фактического выполнения индивидуальной программы по объёму интенсивности, планированию и другим частям тренировочного процесса.

2. Ежедневное определение состояния спортсменов, их работоспособности, переносимости нагрузок, восстановления (осуществляется путём наблюдения за ходом тренировки и её результативности, сопоставления уровней работоспособности в одном и том же упражнении ежедневно и в разные дни).

3. Измерение уровня компонентов подготовленности (силы, быстроты, выносливости, гибкости) путём контрольных упражнений. Это, прежде всего учебные спарринги, а так же спарринги, максимально приближенные к реальному бою.

Так же в единоборствах для проверки уровня подготовленности спортсменов существуют установочные упражнения (пумсе, ката, хюнг, тули), сложность которых возрастает по мере роста мастерства спортсменов. Таким образом, установочные упражнения представляют собой серии атакующих и оборонительных движений, следующих друг за другом в тщательно продуманной последовательности и имитирующих ведение боя против воображаемого противника. Блоки, удары ногами, руками и стойки, используемые в установочных упражнениях полностью соответствуют тому уровню мастерства, на котором спортсмен находит-

ся в даний момент і поступово ускладнюється то одного упражнення к другому.

Велико різнообразие контрольних упражнень і с их помощью можно измерять уровни многих компонентів. В месте с тем необходимо учитывать, что такие показатели большей частью свидетельствуют об уровне комплекса компонентів при ведущей роли основного среди них. Для более подробной характеристики состояния подготовленности спортсменов, их физических, биомеханических, физиологических, психологических и интеллектуальных возможностей необходимо применять самые разные методы, в том числе медицинские и научные.

В целом контроль и учёт в тренировочном процессе в спортивных единоборствах позволяет упорядочить и привести систему подготовки спортсменов в более высокое качественное состояние.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФЕХТУВАННЯ В УМОВАХ ВІЗ**

Дудицька С.П., ас. кафедри фізкультури та валеології

Гайсонюк Н.А., ас. кафедри психології

Чернівецький Національний Університет ім.Ю.Федьковича

В умовах переходу української системи освіти на загальноєвропейський стандарт Болонської системи освіти ми постали перед нагальною необхідністю докорінних змін національної системи освіти з метою приведення до відповідності стандартів освітніх систем, що має на меті полегшення інтегрування української освітньої та фахової еліти до Європи. Виходячи з умов реформування системи освіти ми повинні надати їй абсолютно іншого психологічного сенсу, коли вища освіта буде не засобом продовження і затримання на інфантильній стадії розвитку особистості (все є визначеним наперед і від особистості студента нічого не залежить), а необхідним етапом ствердження кожним окремих студентом власної особистісної зрілості та становлення фахової та психологічної індивідуальності. А отже при формуванні учбових програм необхідно враховувати і закладати основні фактори, що зможуть допомогти абітурієнтам та студентам якомога ефективніше підготуватися та розпочати власне самостійне життя (не лише через проживання у гуртожитках (своєрідний етап зміни соціально-психологічної скерованості особистості) а й через навчальний процес, який має бути покликаний не лише надати необхідну інформацію, а й сформувати психологічну готовність та прийняття змін – особистісних, статусу, тощо).

Оскільки, в світлі майбутніх реформ, більша відповідальність

(за власне життя, професійну придатність, особистісний розвиток) покладається на студента та його зрілу життєву позицію, чи принаймні готовність до формування (вибудовування) даної позиції, вищим навчальним закладам необхідно зосередитися на сприянні і забезпеченні відповідних умов для розвитку здорових (у всіх можливих трактуваннях даного поняття) громадян України Виходячи з факту, того, що певний спортивний розвиток передбачається усіма ланками нашої освіти (що обумовлено намаганням сформувати сталу скерованість нашого суспільства до здорового способу життя) на етапі реформ, щоб зберегти чи поновити зацікавлення студентів тими чи іншими видами спорту, ми вважаємо за необхідне змінити смислове наповнення спортивної підготовки в умовах закладів вищої освіти, таким чином щоби студенти були зацікавлені у заняттях тим чи іншим видом спорту не лише заради гарних оцінок чи можливо заради звільнення від певних навчальних дисциплін. За наявності чи необхідності формування особистісної відповідальності студентів за своє теперішнє і подальше життя, заняття спортом повинні обумовлюватися їхньою внутрішньою вмотивованістю. І найкращим рівнем замотивованості у заняттях спортом під час навчання у ВНЗ є усвідомлення студентами не лише способу підтримати на належних рівнях чи покращити власне фізичне здоров'я, а й можливості отримання ще однієї області для самореалізації, способу гармонізації власної особистості, вироблення власної стратегії вирішення тих чи інших інтра- та інтраперсональних проблем.

Ось нашого бачення необхідних для цього змін. Не варто продовжувати лінію шкільного курсу фізкультури: гімнастика, легка атлетика та спортивні ігри, оскільки це лише підсилить особистісну байдужість студентів (щось на кшталт фрази “ну, це ми вже знаємо” чи “знов нічого нового”) до спорту, якщо лише вони не мали досвід професійних занять спортом у минулому. Також до вузів приходять уже до певної міри сформовані особистості з тим чи іншим рівнем особистісної зрілості. Таким чином ми приходимо до необхідності поєднувати спорт з психологією не лише для фахових спортсменів (з “великого спорту” чи хоча б викладачів і тренерів). Для того щоб заняття спортом під час навчання у ВНЗ відповідали вищезазначеним потребам необхідно проводити надавати студентам можливість якісної психологічної діагностики з метою допомогти їм визначитися з видом спорту, що буде якнайкраще відповідати їхнім особистісним профілям, обраній професії, також максимально інформувати з приводу особливості різних видів спорту. Необхідно також забезпечити достатній рівень психологічного супроводу, з метою надання заняттям спортом психотерапевтичного ефекту.

Таким чином майбутнє спортивних ігор у ВНЗ за спортивними іграми та різними видами єдиноборств, зокрема фехтуванням. Виходячи з можливого психологічного навантаження цих видів спорту можна було би рекомендувати їх залежно від потреб студентів до пропрацювання їхніх проблем на відповідному для них рівні. Так спортивні ігри стали б у нагоді для терапевтичної роботи окремого члена команди за допомогою роботи в групі, а фехтування, будучи інструментальним видом єдиноборств для індивідуальної роботи.

За своїм психологічним навантаженням фехтування покликане формувати психологічну та особистісну зрілість своїх спортсменів, зосереджуючись на психологічних аспектах тренувань надає можливість кожному окремому спортсмену визначити і вибудувати власну стратегію інтра- та інтерперсональних стосунків з позицій суб'єкт – суб'єктних відносин, адекватної оцінки та внесення змін до образу “Я”, навчитися розумітися і зважати на невербальні сигнали, що подаються кожною людиною в процесі спілкування, а також за рахунок можливості інструментального виду соціально-прийнятого вираження агресії та негативних емоційних переживань надає підстави для їхнього психологічного пропрацювання разом з їхнім вираженням, таким чином унеможливаючи їхній перехід на психосоматичний рівень. Фехтування в силу своїх потенціалу та технічних особливостей є можливим для опанування студентами, як майбутніми фахівцями з різних галузей, що висувають такі вимоги придатності як: відповідальність, критичний розум, ініціативність, зосередженість та вміння читати сигнали тіла, здатність оцінити та вміння якісно використати власні переваги та недоліки, готовність до і розвиток суб'єкт – суб'єктних стосунків. А отже це можуть бути фахівці наступних професійних моделей : “людина-людина”, “людина-техніка” та “людина-знакові системи”.

#### Список літератури

1. Дудицька С.П., Гайсонюк Н.А. Психологічні особливості підготовки тренера з фехтування в умовах вищих навчальних закладів// Науковий вісник Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича № 182, ст.91-100, Рута -2003, 207с.
2. Роджерс К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию – М.: Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001. - 416с.
3. Фехтування: Методичні вказівки\ укл. Дудицька С.П., - Чернівці: Рута. - 2000 – 24с.
4. Фехтование – изд-во “Физкультура и спорт”, М. -1967, - 430с.

## **ВETERАНЫ ВОЛЕЙБОЛА - СОЦИАЛЬНАЯ ГРУППА И ЕЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Ермаков С.С., доктор педагогических наук, профессор, мастер спорта,  
чемпион Мира среди ветеранов волейбола 2000г., 2004г.  
Харьковская государственная академия дизайна и искусств

В последние годы все более широкое развитие получает спорт ветеранов. Признание государственными органами управления физической культурой и спортом такой социальной группы, как бывшие спортсмены позволило, объединить разрозненные федерации и ассоциации ветеранов по различным видам спорта. Однако, одного признания еще недостаточно, чтобы спорт ветеранов поднялся на более высокую организационную ступень в своем развитии. Главный вопрос – финансирование движения ветеранов спорта пока еще остается за чертой внимания государства. Незначительные средства, которые выделяются на спорт ветеранов, не в состоянии как-то серьезно поднять позиции ветеранов на государственном уровне, не говоря уже о международном.

Эта проблема во многих развитых странах решена уже давно и бывшие спортсмены признаются и поддерживаются государством наравне с другими социальными слоями населения. Не является секретом, что, прожив в большом спорте многие годы, по окончании своей карьеры спортсмен вынужден начинать строить свою жизнь и отношения с государством и окружающим миром практически с нуля. Особенно это касается бывших спортсменов, лучшие спортивные годы которых относились к периоду СССР. В те времена не было возможности заработать своим трудом в большом спорте средства, которые бы по окончании карьеры могли существенно помочь спортсмену в становлении его новой жизненной позиции. Поэтому именно спортсмены тех лет оказались наиболее уязвимой социальной группой населения в странах бывшего СССР. В несколько лучшем положении оказались спортсмены, которые перешли в категорию ветеранов в последние годы. Но, перед ними встали другие, не менее сложные проблемы, чем у ветеранов спорта периода СССР. К ним можно отнести сложности с выбором профессии, трудоустройства и другие. В первую очередь социальная незащищенность ветеранов спорта предопределила вовлечение многих бывших спортсменов в структуры, которые государство не поддерживает и с которыми оно вынуждено вести борьбу. В свою очередь такая ситуация в стране привела к тому, что молодое поколение по примеру своих «кумиров» стало стремиться к подражанию и копированию их деятельности. Это приводит к возрастанию напряженности в социальных слоях населения

и государство вынуждено привлекать огромные финансовые средства на исправление положения в желаемую сторону. Таким образом, вместо того, чтобы признать в полном объеме бывших спортсменов как социальную группу, государство продолжает финансировать мероприятия, направленные на воспитание молодежи, которая стала на путь подражания своим «кумирам».

Наверное, имеет смысл попробовать выделить достаточные средства на финансирование деятельности объединений ветеранов спорта. Это будет более действенная и эффективная профилактика работы с молодежью. Подтверждение этому можно найти в следующем примере. Известно, что молодое поколение и особенно подростки, много времени проводят в глобальной сети Интернет. Имеются исследования, которые свидетельствуют о сильном влиянии информации сети Интернет на становление и развитие молодого человека как личности. Поэтому использовать стойкое стремление молодежи общаться и проводить многие часы в сети Интернет необходимо в обязательном порядке. К этому следует добавить, что в сети Интернет имеется достаточное количество интересной информации о деятельности ветеранов спорта. Покажем это на примере ветеранов волейбола.

В украинской поисковой системе «Мета» были найдены ссылки, свидетельствующие о различных видах деятельности ветеранов волейбола. Приведем некоторые из них.

**<http://inform.lg.ua/index.php>**

«На прошедшей недавно отчетно-выборной конференции Федерации волейбола Луганской области был избран новый ее председатель – народный депутат Николай Михайлович Гапочка. Благодаря его поддержке ветераны «Искры» смогли принять участие в чемпионате мира в Финляндии, где заняли первое место в своей возрастной группе. Но особое внимание новый глава областной общественной организации, призванной развивать и пропагандировать волейбол в нашем регионе, попросил нас, членов исполкома, уделить внимание проведению целого ряда детских турниров. Это должно способствовать отбору лучших волейболистов и волейболисток Луганщины в Луганское высшее училище физической культуры. Вместе с тем намерены пересмотреть методику работы тренеров ЛВУФК. Это не дело, когда мы получаем 16-летних выпускниц училища с полным букетом профессиональных болезней и полным отсутствием знаний элементов техники игры. Погоня за сиюминутным результатом у детских тренеров неприемлема. Они должны ставить детям технику, а не побеждать в проходных «турнирчиках» любой ценой.»

<http://www.paco.od.ua/odessa/media/porto-fr/1997/5/index.htm>

«ПОБЕДИЛИ ОДЕССИТЫ. Большой интерес вызвал у болельщиков очередной розыгрыш Кубка Анатолия Закржевского. Турнир ветеранов волейбола, неуверяемых мастеров игры проходил по традиции на летней площадке возле спорткомплекса “Олимпиец”. В матче за третье место киевские волейболисты со счетом 2:1 обыграли команду Одесского припортового завода. В главном финале встретились москвичи и команда “Витинформ” (Одесса). В прошлом году они уже играли в финале, и тогда успех сопутствовал столичным волейболистам. На этот раз в упорнейшем поединке победу одержала одесская команда “Витинформ” со счетом 2:1.»

<http://dp.ukrtelecom.ua/ru/>

«С 24 по 27 апреля 2003 года на учебно-спортивной базе “Подмосковные зори” (Россия) проходил Международный турнир по волейболу среди ветеранов памяти Константина Кузьмича Ревы, в котором принимали участие мужские и женские команды городов: Минска, Днепропетровска, Одессы, Севастополя, Челябинска, Саратова, Москвы. Почетными гостями турнира были: мастер спорта СССР, чемпион СССР 1947 года, чемпион Черноморского флота, капитан I ранга Анатолий Иванович Седов, заслуженный тренер СССР, дважды Олимпийский чемпион, доктор педагогических наук, академик АН РФ, Юрий Николаевич Клецов, заслуженный тренер СССР, мастер спорта СССР, Олимпийский чемпион Марк Абрамович Барский. Женская команда Днепропетровской дирекции ОАО “Укртелеком”, уступив московской сборной, заняла почетное II место. Днепропетровчанка Шиян Светлана признана лучшим игроком турнира. Ей был вручен ценный подарок.»

<http://www.reporter.ks.ua/friend.php?op=FriendSend&sid=686>

«Турнир. 13 Марта. Опубликовано [leonid](#) 13.03.2002 (11:37:00) [Спорт]. В честь 58-й годовщины освобождения родного города от немецко-фашистских захватчиков ветераны волейбола Херсона провели уже ставший традиционным турнир лучших спортивных команд. В этот раз победили волейболисты микрорайона Корабел. Вторыми были ветераны Херсонского морского порта, а третьими - спортсмены Херсонского судостроительного завода. Все участники турнира получили Почетные грамоты, а победители - призы от спонсоров: администрации морского порта и судостроительного производства “Металлосервис”.»

<http://news.vin.com.ua/index.php?lang=ru>

«5.01.2005. Винницкая ежедневная электронная газета. Завершился международный турнир ветеранов по волейболу, посвященный памяти нашего земляка, заслуженного тренера Украины Михаила Лазебника. Ку-

бок достался винницкой команде, которая победила соперников из Львова и Кишинева.»

<http://www.tehnpolis.com.ua/cgi-bin/news.cgi>

«В первый день весны в Донбасской государственной машиностроительной академии состоялось событие, которое вполне можно назвать историческим. В спортивных залах ДГМА встретились не просто выпускники, покинувшие вуз 20, 30 и даже 40 лет назад, а его лучшие спортсмены — волейболисты, баскетболисты и гандболисты. Организовали такое грандиозное мероприятие ректорат и кафедра физического воспитания ДГМА при поддержке многочисленных спонсоров и партнеров. Спортивные страсти не утихали на протяжении всего игрового дня, а тронутые сединой директора фирм и кандидаты наук буквально на глазах превращались в 20-летних юношей с горящими глазами и молниеносной реакцией. Победителей, как и проигравших, несмотря на грамоты и призовые места, на этот раз не было. Была теплая встреча старых друзей, которых объединил спорт и радость общения, полученная абсолютно всеми участниками. А лучшие из лучших поделились своими воспоминаниями и впечатлениями с «Технополисом». Ольга Ахлетина, мастер спорта СССР по волейболу, организатор областного ветеранского движения: — Я начинала тренироваться еще в КИИ, в составе первой команды, которая была создана на базе института. В 1975 году меня пригласили как перспективного спортсмена в Киевский республиканский интернат. Потом поступила в Донецкий медицинский институт. Учебу совмещала с занятиями по волейболу. Конечно, спорт всегда дисциплинировал меня, научил, что в жизни через что-то приходится переступать, с чем-то — смиряться, а чего-то — достигать.»

<http://www.sudak.ru/htm/>

«Всеукраинский турнир по парковому волейболу среди ветеранов.»

<http://www.vecherniy.kharkov.ua/>

«№117, 19 октября 2004г. вторник. В Гурзуфе прошел розыгрыш Кубка Украины по волейболу среди ветеранов. В женском турнире обладательницей почетного трофея стала команда Харьковского района (тренер — Николай Костенко), обыгравшая в финале луганских волейболисток — 2:0. Лучшим игроком соревнований названа наша землячка, мастер спорта Татьяна Яцик. А в соревнованиях мужчин от 40 до 50 лет харьковская команда заняла второе место.»

<http://www.dancor.sumy.ua/>

«Газета Ромны-ДАНКОР выпуск 41. Волейбол. Ветераны пробилась в финал. Прошли зональные соревнования по волейболу на первенство области, в котором участвовали спортсмены Ромен и района, Липовой

Долины, Недригайлова. Победив во всех встречах, в финальный турнир, который скоро пройдет в областном центре, пробились волейболисты Ромен. Костяк команды составили ветераны, еще раз блеснувшие опытом и мастерством.»

**<http://gazeta.sebastopol.ua/2004/53/index.shtml>**

«№52 от 25 декабря 2003, он-лайн версия еженедельника «Севастопольская газета». *Спортивный анонс*. Предновогодний волейбол. С пятницы по воскресенье в Балаклаве пройдет турнир по волейболу, на который приглашены ветераны Севастополя, сборная Балаклавы, команда высшей лиги «Крымсода» (Красноперекопск), гости из Хабаровска — команда «Амур» — и волейболисты из Бахчисарая. 26 декабря игры начнутся в 15.00, а 27 и 28 декабря — в 10.00. Адрес: спортзал комплексной ДЮСШ, ул.Новикова,12-а, Балаклава.»

**<http://info.berdyansk.net/index.php>**

«16.07.2004: Бердянск Деловой. В июне в Финляндии прошел чемпионат мира по волейболу среди ветеранов. В номинации “50+” вместе со спортсменами СК “Гуляйполе” в составе одной команды выступали игроки бердянского “Портовика”. Волейболистам предстояло подтвердить чемпионское звание, полученное в 2002 году, и они прекрасно справились со своей задачей. Соревнования проходили в городе Тампере, в олимпийском спорткомплексе “Pirkahalle”, который вмещает под своей крышей 28 игровых и четыре тренировочных волейбольных поля. На чемпионат съехались спортсмены из 25 стран мира. В номинации “50+” все команды были разбиты на четыре группы. Жеребьевка свела в первую группу нашу команду и команды соперников из Беларуси, Латвии и Финляндии. Одержав поочередно все победы со счетом 2:0, наша команда завоевала 1-е место в группе. После этого начались игры по олимпийской системе. Обыграв в 1/4 финала сильную команду “НИ-50” (Финляндия) и в 1/2 финала российскую команду из Самары, наши спортсмены встретилась в финале с дебютантами чемпионата - командой Беларуси. В этом поединке наша команда отстояла звание чемпионов мира, а игрок бердянского “Портовика”, мастер спорта Виктор Чередниченко стал двукратным чемпионом мира среди ветеранов. Впервые чемпионское звание завоевал игрок “Портовика” - мастер спорта Владимир Гладченко. Из семи украинских команд, участвовавших в чемпионате, свое звание чемпионов отстояли лишь команда Луганска, созданная на базе бывшей чемпионской команды “Искра”, в номинации “50+” и команда “Портовик” - СК “Гуляйполе”. В 2005 году в Канаде пройдут Олимпийские игры среди ветеранов, и наша команда готова бороться за один из комплектов медалей этого мирового форума. А Центральное физкультур-

турно-спортивное общество “Водник Украины”, руководство волейбольного клуба “Портовик” и игроки команды выражают благодарность начальнику Бердянского морского порта Владимиру Пикинеру и председателю профкома Татьяне Севрюковой за вклад в дело развития и популяризации этого интересного вида спорта, директору ДЮСШ городского отдела образования Евгению Назарову, создавшему для команды прекрасные условия для тренировочного процесса. Большая благодарность также исполнительному директору Ассоциации ветеранов волейбола Украины, олимпийскому чемпиону 1968 года Владимиру Иванову за помощь в оформлении визовых документов и главе госадминистрации Гуляй-Поля Игорю Бирюкову, который взял на себя экипировку команды и все финансовые затраты. Анатолий Миоц, председатель Ф ОК “Водник”.»

**<http://gazeta.visp.com.ua/GAZNEW/an.html>**

«Номер газеты. № 24 /193/ 17 июня 2004 г. С 28 апреля по 5 июня в г. Турзуфе (АР Крым) прошел традиционный турнир по волейболу среди ветеранов на кубок “Черного моря”. Участвовали в этих соревнованиях женщины от 35-ти лет и мужчины от 40-ка и 50-ти лет. Первомайск представляла мужская команда в возрастной категории от 40-ка лет. В этой подгруппе состязались спортсмены еще одиннадцати городов. Согласно положению о турнире, команды были разделены на две группы. В первую вошли представители городов Симферополь, Донецк, Запорожье, Полтава, Николаев и Первомайск, а во вторую - Киева, Кишинев, Кривого Рога, Челябинска, Хмельницкого и Днепропетровска. По итогам игр в финал вышли только четыре команды из Киева, Кривого Рога, Симферополя и Первомайска. Сначала наши земляки встретились с волейболистами из Симферополя. Игра закончилась со счетом 2:0 в пользу противников. После поражения первомайцы все же собрались с силами и со счетом 2:0 обыграли самую сильную команду турнира - киевлян. Кстати, в их составе был чемпион мира среди ветеранов Олег Васильченко, а также чемпион олимпиады Антон Христенко. С таким же счетом (2:0) наши земляки обыгрывают и команду из Кривого Рога. Итог турнира: кубок “Черного моря” завоевали игроки Симферополя, II место за нашими земляками и III у киевлян. Командам-призерам торжественно вручили медали и дипломы. Также были отмечены лучшие игроки турнира, одним из которых оказался представитель Первомайска - Леонид Довиченко. Команда ветеранов Первомайска выражает свою благодарность за предоставленную помощь в поездке на турнир Генеральному директору АООТ “Первомайскдизельмаш” М. А. Юдину, директору ПМК-226 В. Г. Григоренко и частному предпринимателю И. В. Химча-

ку. Б. Бульбович»

### **Вечерний Донецк, № 11 от 22.01.2003**

«Дмитрий БУЛЫГА. Юбилей на спортивной площадке. В Донецке прошел шестой традиционный волейбольный турнир среди ветеранов на призы олимпийского чемпиона, заслуженного мастера спорта Станислава Люгайло. Это соревнование запомнится не только спортивными итогами, но и тем, что тут свой юбилей отметил наставник “Медики-ШВСМ” Станислав Антонович Люгайло. Известному волейбольному специалисту исполнилось 65 лет. Цветы и подарки юбиляру преподнесли его друзья, коллеги по ремеслу, представители горисполкома, а также руководители городского и областного спорткомитетов. Станислав Антонович в долгу не остался. Он приложил максимум усилий для подготовки турнира, чтобы его гости в эти дни чувствовали себя как дома. Всего в соревновании участвовали десять команд из Киева, Харькова, Днепропетровска, Крыма, Бердянска и Донецка. Они были разделены на три возрастные категории. Хозяева турнира были представлены во всех группах, однако победить им удалось только в одной - самой молодой категории “плюс 50”. Волейболисты Днепропетровска были лучшими в категории “плюс 55”, а представители Харькова первенствовали в самой возрастной группе - “плюс 60”. Однако главным в таких турнирах является не результат. Увидев, с каким азартом и желанием играть вышли на площадку ветераны украинского волейбола, все поняли, что годы не мешают этим мастерам продемонстрировать свой класс. Не зря среди зрителей оказалось немало юных представителей этого вида спорта, которые внимательно наблюдали за уроками высококлассного мастерства, продемонстрированного ветеранами.»

**<http://www.pavlonews.dp.ua/news/wmview.php?ArtCat=2>**

«19 Декабря 2002 - 08:55. В Павлограде прошел областной турнир по мини-волейболу. Два дня в спортивном зале ДЮСШ г. Павлограда проходил открытый областной турнир по мини-волейболу. В состав команды входили трое мужчин и одна женщина. В турнире приняло участие восемь коллективов. Это команды Горного университета, Metallургической академии г. Днепропетровска, шахт “Павлоградской”, им. Героев космоса, “Степной”, ДЮСШ и другие. Спонсором турнира был предприниматель Приходько Дмитрий Владимирович. Первое место в турнире заняла команда Metallургической академии, второе место - Горного университета, третье место - у команды шахты им. Героев космоса и четвертое место - у шахты “Степной”. Команды награждены денежными премиями. Предпринимателем Приходько Д. В. также награж-

дены ценными подарками директор ДЮСШ Калантур Л. В., старший тренер Кузьменко В. А. и ветеран волейбола Голобоков В. И. Организаторы турнира решили передать деньги турнирного взноса команд в городскую детскую больницу. Городская Федерация волейбола благодарит спонсора турнира Приходько Дмитрия Владимировича и надеется, что и другие предприниматели внесут свой вклад в развитие волейбола в г. Павлограде. Николай ЗАЙЧЕНКО, “Лава”.»

<http://www.doba.cv.ua/>

«№ 21 (393), п'ятниця 28 травня 2004 року. ВОЛЕЙБОЛ. “Ветеран” — чемпіон. Чотири команди взяли участь у волейбольному турнірі, що пройшов у Банилові-Підгірному. Ці змагання були присвячені пам'яті місцевого вчителя фізичного виховання Євгена Костіна. Перше місце посіла команда “Ветеран-50” (Чернівці). На другій сходинці опинився колектив “Барташ і К<sup>о</sup>”, а на третій — господарі змагань.»

<http://odessa.club.com.ua/news/>

«17 мая 2001 года. Выпуск N125. Памяти Евгения Лапинского. По инициативе управления по вопросам физической культуры и спорта облгосадминистрации и Федерации волейбола Одесской области в зале политехнического университета прошел волейбольный турнир памяти выдающегося одесского волейболиста олимпийского чемпиона Евгения Лапинского. В турнире участвовало 6 ветеранских и 4 юношеских команды, которые оспаривали переходящие кубки этих соревнований, а также памятные медали. В ходе трехдневной борьбы первое место среди ветеранов заняла команда “Отрада”. На втором месте команда Одесского припортового завода, возглавляемая экс-чемпионом Европы Александром Косицей, на третьем - измаильчане. Среди юниоров победил “Политехник”, в котором играли студенты Одесского политехнического университета. На втором месте “Химик”, на третьем - впервые участвовавшая в столь крупных соревнованиях “Аккаржа”. Среди ветеранов лучшим нападающим назван мастер спорта международного класса Виктор Алешин, лучшим связующим игроком - ответственный секретарь Федерации волейбола Одесской области Павел Веснянко, лучшим защитником - Юрий Тимофеев. Самым полезным игроком признан Борис Ийшер.»

Из публикаций в электронных средствах массовой информации можно найти достаточно полезной информации и конкретных примеров взаимодействия ветеранов волейбола с юными спортсменами, школьниками и подростками. Все это свидетельствует о стремлении ветеранов спорта примером своих жизненных позиций убедить молодежь в

необходимости занятий спортом. К этому следует добавить, что большинство сайтов в сети Интернет очень хорошо оформлены, представляют выбор информации на различные темы и во многом привлекательны для молодежи. Именно привлекательность сайтов с конкретными примерами жизни ветеранского спортивного движения в сочетании с желанием подростков общаться и работать в сети Интернет необходимо использовать как одно из современных и эффективных средств воспитания подрастающего поколения.

## **НАУЧНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ И ЕЕ ВОЗМОЖНОСТИ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

Ермаков С.С., доктор педагогических наук, профессор, мастер спорта  
Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Деятельность волейбольных клубов и команд в последние годы претерпела значительные изменения. Появились новые направления деятельности, которые связаны с укреплением имиджа клуба, рекламой достижений и возможностей клуба, созданием объединений и фирм при клубах, представлением деятельности клуба в сети Интернет, издательская деятельность и другие. Все эти действия направлены на обеспечение надлежащих условий существования главной команды клуба. Вместе с тем, решение проблем поиска новых подходов в подготовке игроков и повышении мастерства команд клуба в целом остались на прежнем уровне и, на наш взгляд, несколько отстают от требований современного волейбола. И хотя в структуре клуба предусмотрена деятельность научной группы, но круг ее обязанностей традиционно представлен регистрацией и обработкой результатов соревновательной и тренировочной деятельности команды и отдельных игроков. Это достаточно важный компонент подготовки команды и сегодня в лучших отечественных и зарубежных командах он представлен хорошим техническим оснащением и квалифицированными кадрами, например, женская сборная команда Украины или российский волейбольный клуб «Белогорье» (г. Белгород). В этом плане, наиболее целесообразным следует считать создание при команде (клубе или сборной страны) научной лаборатории, которая бы занималась решением конкретных практических проблем подготовки волейболистов разного уровня, начиная с резерва команды. Введение такой структурной единицы потребует определенного финансирования, поиска соответствующих кадров, создание материально-технической

базы и др.

Немаловажным фактором при этом является понимание руководства команды и клуба в необходимости создания научной лаборатории. Поэтому имеет смысл показать на конкретных примерах возможности решения проблем подготовки спортсменов с помощью биомеханики, моделирования и конструирования технических устройств. Спектр привлекаемых методов решения конкретных практических задач может быть значительно расширен.

**Цель работы** – обосновать необходимость создания научной лаборатории при волейбольном клубе или команде и показать ее возможности в решении проблем подготовки спортсменов.

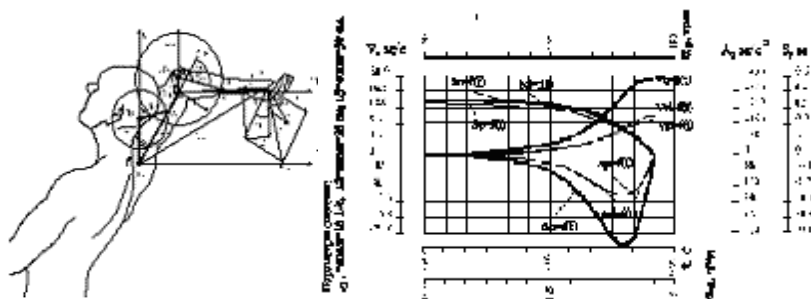
### **Результаты работы.**

Покажем на конкретных примерах из практики волейбола возможности решения исследовательских задач.

*Проблема 1.* Спортсмен выполняет «давящий удар» по мячу, что снижает скорость вылета и силу удара. Каким образом можно эффективно исправить эту ошибку? Каким должно быть ударное движение и ударное взаимодействие спортсмена с мячом?

Пути решения:

1. Составить биомеханическую модель ударного движения и найти оптимальное ее решение.
2. Составить биомеханическую модель ударного взаимодействия спортсмена с мячом и исследовать ее.
3. Конструировать техническое устройство, с помощью которого можно эффективно исправлять ошибки.
4. Составить методические рекомендации по решению проблемы.



*Рис. 1. Кинематическая схема модели ударного движения в волейболе и графики движения биозвеньев спортсмена: R, L - условные звенья, L5 - длина руки,  $w$  - угловая скорость вращения плеча,  $a$  - угол поворота звена R,  $t$  - время.*

*Решение задачи.* Разработанная нами модель ударного движения представлена в виде кинематической схемы на рис. 1. Модель позволяет определить угловую скорость ( $\omega_1$ ) и ускорение ( $\varepsilon_1$ ) движения биозвеньев спортсмена, линейную скорость ( $V_x$ ) и ускорение ( $a_x$ ) движения ударяющего звена спортсмена, его перемещение ( $S$ )  $S=2CL54R/L$ , а также исследовать основные закономерности изменения поведения модели. Расчетные формулы следующие:

$$\omega_1 = \frac{R \cdot \omega \cdot (\cos \alpha + R)}{L^2 + 2 \cdot R \cdot L \cos \alpha + R^2} \quad \varepsilon_1 = \frac{d\omega_1}{dt} = \omega^2 \cdot \frac{R \cdot L \cdot (R^2 - L^2) \cdot \sin \alpha}{(L^2 + 2 \cdot R \cdot L \cos \alpha + R^2)^2}$$

$$V_x = \frac{dx}{dt} = \frac{dx}{d\alpha_1} \cdot \frac{d\alpha_1}{dt} = \omega_1 \cdot L5 \cdot \cos \alpha_1$$

$$a_x = \frac{dV_x}{dt} = \frac{dV_x}{d\alpha_1} \cdot \frac{d\alpha_1}{dt} = -\omega_1^2 \cdot L5 \cdot \cos \alpha_1 + \varepsilon_1 \cdot L5 \cdot \cos \alpha_1$$

*Выводы.* Наблюдается предупредительное торможение биозвеньев. Время контакта с мячом минимальное. Установлено влияние массы конечного звена на структуру движения. И т.д.

*Практическое решение проблемы.* По результатам исследования модели ударного движения необходимо конструировать технические устройства. Первое – это отягощения для кисти. Расчеты показывают, что вес отягощения не должен превышать 50-100 гр. Второе – это устройство, которое способно извещать (звуковой или световой сигнал) о том, что при ударе по мячу биозвенья спортсмена перемещаются с предупредительным торможением. Рассмотрим техническое описание разработанных нами устройств.

*Устройство I. ПЕРЧАТКА* (получено авторское свидетельство на изобретение). Известные конструкции перчаток имеют отягощение 250-450 гр. Такие перчатки для выполнения ударов не пригодны. Причины - нарушение структуры движения, болезненные ощущения и возможность получения травмы. При высоких скоростях движения кисти отягощение (свинцовые пластины или песок) смещаются относительно центра масс кисти.

Перчатка должна иметь: максимальный вес отягощения до 50-100гр. при блокировании и до 50 гр. – при ударах. Центр масс отягощения располагать в центре масс кисти. Отягощения лучше выполнять в виде сыпучей мелкой дроби, чугуновых опилок, полости с водой. Продолжительность использования перчаток в течение 2-3-х тренировоч-

ных недель. Затем перерыв. В тренировке – работа до 20 минут. Основное условие – кратковременность касания с мячом (дать установку: при выполнении ударов по мячу как можно быстрее прекратить контакт кисти с мячом). Подготовительное упражнение – удар («хлопок») кистью правой руки по левой с минимальным временем контакта. Возраст спортсменов 16-17 лет.

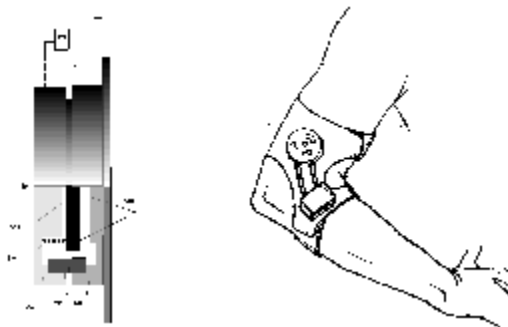


Рис. 2. Разновидности перчаток с отягощениями.

*Устройство II. «СИГНАЛ».* Устройство, которое способно извещать о том, что при ударе по мячу биозвенья спортсмена перемещаются с предупредным торможением. Важным фактором в достижении эффективности нападающих ударов в волейболе является высокая скорость движения кисти в момент соприкосновения ее с мячом. Добиться этого можно за счет резкого торможения локтевого сустава перед соприкосновением кисти с мячом (в фазе ударного движения). Тогда ускорение локтевого сустава в момент удара по мячу будет иметь отрицательное значение и составит, согласно имеющимся данным, примерно  $-65 \text{ м/сек}^2$  для новичков и  $-105 \text{ м/сек}^2$  для спортсменов высокой квалификации.

Обычно величину этого ускорения определяют визуально (по скорости вылета мяча после удара) или с помощью специальных средств измерения (датчиков ускорений с приборами регистрации электрических сигналов). Первый способ дает лишь приблизительное представление о величине ускорения локтевого сустава, а второй требует применения дорогостоящей аппаратуры.

При ударах по мячу в случаях, когда биозвенья спортсмена перемещаются с предупредным торможением, устройство подает звуковой сигнал. В зависимости от квалификации спортсмена можно устанавливать различную величину порогового предупредного торможения.



*Рис. 3. Устройство «СИГНАЛ»: А - принципиальная схема; Б-общий вид: 1-датчик, 2-звуковое сигнальное устройство, 3-источник питания, 4-пластмассовая трубка, 5-металлический цилиндр, 6-электрические контакты, 7-пружина, 8-заглушки.*

*Проблема 2.* До появления подачи в прыжке наиболее распространенным видом подачи была так называемая «планирующая» подача, при которой мяч имел планирующую траекторию. Эту подачу и сейчас применяют в играх, но уже не так часто, как силовую подачу в прыжке. В тренировках приема мячей с такой подачи необходимо обеспечить максимально возможное количество «планирующих» подач. Практика показывает, что даже спортсмены высокой квалификации в тренировке способны выполнить максимум 3-5 таких подач из 10 попыток. Поэтому перед тренером стоит острая проблема: каким образом можно добиться того, чтобы все без исключения подачи любым игроком были выполнены с «планирующей» траекторией? Это даст возможность принимающему игроку более эффективно работать над совершенствованием техники приема.

*Решение задачи.* Изучение характеристик мячей и траекторий их полета. Пути решения:

1. Исследовать теоретически траекторию полета мяча по формулам.
2. Конструировать техническое устройство, с помощью которого можно эффективно решить задачу.
3. Составить методические рекомендации по решению проблемы.

*Выводы.* Исследования показывают, что добиться неустойчивой траектории полета мячей при подачах можно за счет смещения центра тяжести мяча и его геометрического центра. Вместе с этим вес мяча должен находиться в пределах, допускаемых правилами соревнований

(отклонения от  $P_{\min}$  до  $P_{\max}$   $P \pm 10$  гр.).

*Практическое решение проблемы* (получено авторское свидетельство на это изобретение). Сместить центры тяжести и геометрический можно следующим образом. Из числа имеющихся мячей необходимо выбрать мячи с минимально допусаемым весом  $P_{\min}$ . Затем специальным образом установить в нищель мяча отягощение такого веса, чтобы общий вес мяча не превышал максимально допустимого  $P_{\max}$ . Обычно вес отягощения находится в пределах 10-20 гр. Причем величина 20 гр. – это максимальная. В этом случае спортсмены высокой квалификации достаточно легко выполняют подачу с планирующей траекторией – практически из 10 попыток все 10 выполняются по планирующей траектории. Как следствие, принимающему игроку в тренировке предоставляется возможность обрабатывать значительно большее число мячей, имеющих планирующую траекторию полета.

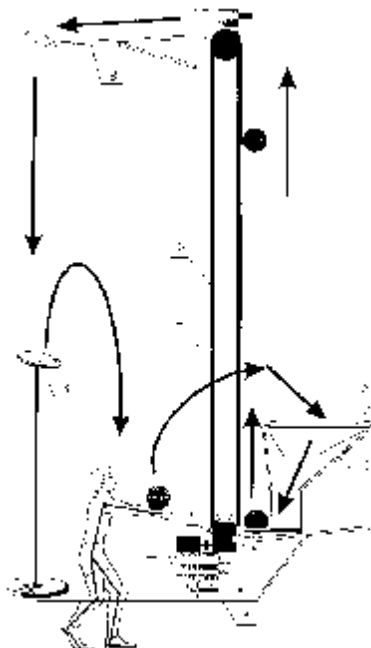
*Проблема 3.* В тренировке нападающих ударов и приемов-передач мячей часто необходимо обеспечить одинаковую траекторию полета мячей. Не всегда связующий игрок способен выполнить такую передачу или подающий игрок выполнить подачу с одинаковой траекторией полета мячей. Каким образом можно добиться того, чтобы траектория полета мячей были одинаковыми?

*Решение задачи.* Конструирование устройства, способного посылать мячи в нужную точку игрового пространства.

*Выводы.* Практика показывает, что волейбольные «пушки» не всегда способны выполнить поставленную задачу. Поэтому конструировать устройство необходимо на иных принципах.

*Практическое решение проблемы.* Нами изготовлено устройство, в основу которого положено следующее: мяч, падая с одинаковой высоты на одну и ту же жесткую опору, будет отскакивать от нее по одинаковой траектории. Схема тренажера представлена на рисунке. Упражнения подбираются тренером.

*Направления дальнейших исследований научной лаборатории.* Интересным и перспективным путем решения многих проблем волейбола является использование видеосъемки для анализа техники движений и особенно скоростной. Следует также обратить внимание на информационную составляющую работы лаборатории и в частности поиск необходимой информации в сети Интернет. Этот перечень можно продолжить.



*Рис. 4. Тренажер падающий мяч: 1 - электродвигатель; 2 - червячный редуктор; 3 - подставки; 4 - сетка; 5 - корзина; 6 - клиноременная передача; 7 - захват; 8 - направляющие втулки.*

Таким образом, создание научной лаборатории при командах и волейбольных клубах может решить многие практические проблемы подготовки спортсменов.

## **ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА ВО ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЕ КЛАСНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ ПО ОЛИМПИЙСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Ермакова Татьяна

Харьковский национальный педагогический  
университет им. Г.С.Сквороды

В планах воспитательной работы каждого классного руководителя входят разделы, в которых предполагается рассматривать вопросы здоровья, организации активного досуга, проведение физкультурных мероприятий, организация экскурсий и встреч школьников с интерес-

ными людьми. Среди таких мероприятий определенное место занимает олимпийское образование, поскольку олимпийские идеалы являются хорошим примером для школьников. Подготовительная работа классного руководителя предполагает поиск различных материалов по данной теме.

Проблема распространения среди школьников конкретной суммы знаний об олимпийском движении, олимпизме и Олимпийских играх - одна из наиболее острых сегодня проблем современного олимпийского движения. Свидетельство тому многие крупнейшие международные мероприятия: юбилейный XI Олимпийский конгресс в Париже в 1994 году, Международный форум “Молодежь - Наука - Олимпизм” в рамках Всемирных юношеских игр 1998 года в Москве, чрезвычайная 110-я сессия МОК в Лозанне 11-12 декабря 1999 года, принявшая кардинальные решения по реформированию олимпийского движения.

Интересен опыт работы по олимпийскому образованию в школах Италии. В итальянских школах будут преподавать историю Олимпийских игр. Порядка 7500 начальных и средних школ Италии в скором времени получат необходимый для обучения этому предмету комплект учебников, состоящий из шести книг, а также видеозаписи и компьютерные компакт-диски. Организаторы зимней Олимпиады-2006, которая пройдет в итальянском Турине, считают, что они должны ознакомить школьников “с программой, духом и ценностями Олимпийских игр”. Школьники получают возможность подробно ознакомиться с историей Игр, спортивными дисциплинами. На “олимпийских” уроках будет также вестись разговор о здоровье, науке и технике, культуре и правах человека. Кроме того, организаторы Олимпиады в Турине в недавнем прошлом стали инициаторами создания нового интернет-сайта, который позволил итальянским детям находить всю необходимую информацию и интересные факты, связанные с Олимпийскими играми.

Учитывая взаимный интерес, как классного руководителя, так и олимпийских организаций имеет смысл ориентировать внеклассную работу с позиций олимпийского образования школьника. Покажем это на конкретных примерах и конкретном виде спорта - волейболе. План работы в избранном направлении следующий:

1. История волейбола как олимпийского вида спорта.
2. Разновидности волейбола.
3. Известные волейболисты и команды в твоём городе.
4. Интересные факты в олимпийских соревнованиях.
5. Что ты знаешь о культуре поведения игроков на соревнованиях?

6. Олимпийская хартия и олимпийские идеалы.
7. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуал; выдающиеся спортсмены-олимпийцы, их участие в развитии олимпийского движения.
8. Выиграй свою олимпиаду.

Классический и пляжный волейбол стали олимпийскими видами спорта не так уже и давно, если учесть многовековую традицию проведения олимпийских игр. Изобретателем волейбола считается Вильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). В 1895 г. в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см. и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через нее баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру “минтонет”. Год спустя на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда игра получила новое название - “волейбол”. А в 1897 г. в США были опубликованы первые правила волейбола. В начале XX столетия “летающий мяч” появился в Канаде, Японии, на Филиппинах, в Бирме, Индии, Мексике. В годы 1 Мировой войны волейбол начал распространяться в странах Европы, в т.ч. в России.

**Классический волейбол.** В 1924 г. на Олимпийских играх в Париже состоялись показательные матчи по волейболу, во время которых Ассоциация волейбола США выступила с инициативой включить волейбол в официальную программу Олимпиад. Однако олимпийским видом волейбол был признан только в 1957 г. на сессии МОК в Болгарии. А первый волейбольный турнир в программе Олимпийских игр был проведен спустя 7 лет в Токио в 1964 году. У женщин высшие олимпийские награды завоевывали команды Японии, СССР, КНР и Кубы, а у мужчин - сборные СССР, Японии, Польши, США, Бразилии и Нидерландов. В составе сборной мужской команды СССР были и 2 харьковчанина – Юрий Поярков и Юрий Венгеровский, Василий Матушеवास. Наиболее известные волейбольные клубы в городе – «Локомотив», «Юракадемия», «Харьковчанка», а также команды ветеранов волейбола. Интересные факты из истории олимпийских волейбольных соревнований:

Наибольшее число олимпийских титулов:

- Мужская сборная команда СССР завоевала рекордное число титулов олимпийских чемпионов – 3: в 1964, 1968 и 1980 гг.
- Наибольшее число титулов олимпийских чемпионов среди женщин также у СССР – 4: в 1968, 1972, 1980 и 1988 гг.

Наибольшее число олимпийских медалей:

- Рекордное число олимпийских медалей (4) завоевала волейболистка Инна Валерьевна Рыскаль (СССР), которая выиграла серебряные медали в 1964 и 1976 гг. и золотые – в 1968 и 1972 гг.
- Рекордное число олимпийских медалей (3) завоевал волейболист Юрий Михайлович Поярков (СССР), который выиграл золотые медали в 1964 и 1968 гг. и бронзовую в 1972 гг.

### **Пляжный волейбол.**

Существует также еще одна разновидность игры - бич-волей (волейбол на песке, пляжный волейбол). В волейбол на песке в двадцатые - тридцатые годы играли в Болгарии, Латвии, СССР, США, Франции, Чехословакии. Пляжный волейбол с двумя игроками на площадке появился в США в 1930 г. В конце XX века бич-волей получил очень широкое распространение в мире и в 1993 г. на сессии МОК в Монте-Карло он был признан олимпийским видом спорта. Сейчас официальный календарь ФИВБ включает следующие соревнования по пляжному волейболу: турниры в программе летних Олимпийских игр (с 1996 г.), чемпионаты мира (с 1987 г. для мужчин, с 1992 г. для женщин) и Мировой тур (с 1989 г. для мужчин, с 1993 г. для женщин), этапы (турниры) которого в течение сезона проводятся в разных странах. В СССР первые официальные соревнования по пляжному волейболу были проведены в 1986 г. В 1989 г. был разыгран Кубок Москвы и в том же году впервые был разыгран Кубок СССР среди мужчин. В 1989 г. волейболисты СССР дебютировали чемпионате мира и в Мировом туре.

В Харькове наиболее известные в пляжном волейболе игроки, мастера спорта – А.Янушик, С.Лазуркин, Ю.Горчанюк. Они являются чемпионами Украины. В Харькове ежегодно проводятся турниры по пляжному волейболу на Салтовке. Построены специальные площадки на берегу водохранилища. В спортивном интернате также построена площадка для пляжного волейбола.

**Олимпийская Хартия Международного Олимпийского Комитета** (введена в действие с 14 июля 2001г.). Ее содержание включает раздел: «Основополагающие принципы. Глава I. Олимпийское движение»: 1. Верховная власть. 2. Роль МОК. 3. Принадлежность к олимпийскому движению. 4. Признание со стороны МОК. 5. Патронаж со стороны МОК. 6. Периодические консультации с МСФ и с НОК. 7. Олимпийский конгресс. 8. Олимпийская солидарность. 9. Олимпийские игры. 10. Олимпиада. 11. Права на Олимпийские игры. 12. Олимпийский символ. 13. Олимпийский флаг. 14. Олимпийский девиз. 15. Олим-

пийская эмблема. 16. Олимпийский гимн. 17. Права на олимпийский символ, флаг, девиз и гимн. 18. Олимпийский огонь, олимпийский факел.

Для школьников будет интересным такой факт, как выпуск специальных монет к открытию олимпийских игр в Афинах в 2004 году. Коллекция состоит из 18 монет, посвященных собственно Олимпиаде (12 золотых и шесть серебряных), и серии из шести монет, посвященной эстафете Олимпийского огня (две золотых и четыре серебряных монеты).

Учитывая, что в планах работы учителей физической культуры также входит раздел по внеклассной работе и теоретический раздел школьной программы, необходимо провести ряд мероприятий совместно с учителем физической культуры и принять участие со своим классом в соревнованиях района или школы. Важен также выпуск стенгазеты или плакатов на олимпийскую тематику, проведение конкурсов, викторин и бесед во время проведения классного часа. Важным моментом является тесный контакт классного руководителя с родителями. Для этого используют родительские собрания. Все это способствует сознательному отношению школьников к своему здоровью, воспитанию личностных качеств и в целом повышению дисциплинированности и успеваемости класса.

## **СОЦИОНИКА И ПРОБЛЕМА СОЧЕТАЕМОСТИ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СИЛЬНЕЙШЕГО СПОРТСМЕНА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ И ЕДИНОБОРСТВАХ**

Забиров Марат Владимирович

Областной центр спортивной медицины, г.Донецк

Научные методики спортивного отбора обязательно учитывают модельные (т.е. наиболее существенные) характеристики сильнейших спортсменов (МХСС, Учитываются также допустимый порог отклонений МХСС и их динамика по мере роста спортивного мастерства, однако обсуждение этих вопросов выходит за рамки настоящей публикации) [3, с. 57]. В соответствии с иерархической мегауровневой морфофункциональной организацией человеческого индивидуума [4, с. 34], главнейшими группами МХСС являются соматические, нейродинамические, психические и личностные.

Решающая роль принадлежит *личностным* МХСС, поскольку характер спортивной специализации и возможности спортивного роста в наибольшей мере предопределяются именно особенностями личнос-

ти спортсмена. Соционика [1, 7 и др.] позволяет решить проблему сочетаемости этих МХСС.

По степени общности различают три вида МХСС: генеральные (общие для всех видов спорта), обобщённые (общие для группы видов спорта) и специфические (для отдельно взятых видов спорта) [6].

Главнейшие *генеральные* МХСС во многом совпадают с общими способностями личности. Соционика позволяет объединить эти МХСС по генетическому принципу в 21 группу и обнаружить взаимно противоположную природу многих из них [5], в связи с чем ни один отдельно взятый *реальный* спортсмен **принципиально не в состоянии добиться равновысокой степени развития всех этих МХСС.**

По важности различают три уровня МХСС: первый (самый важный) описывает МХСС на ответственных соревнованиях, второй – специальную физическую, техническую и тактическую подготовленность, а третий – функциональную и психологическую подготовленность, а также морфологические особенности, возраст и спортивный стаж [3, с.59-60].

Количество главных *обобщённых МХСС соревновательной деятельности* в спортивных играх и единоборствах (СИиЕ) гораздо меньше, а именно: число и доля эффективных атакующих и защитных действий (1), разнообразие технико-тактических приёмов (2), игровая активность (3) и постоянно высокая работоспособность (4) [3, с.60-61].

Эти МХСС соответствуют следующим соционическим функциям (По номенклатуре Международного института соционки (г.Киев) [7]) (СФ): деловой логике (1, 2), структурной логике (1), этике эмоций (3, 4), волевой сенсорике (3, 4), сенсорике ощущений (1, 4), интуиции возможностей (1, 2) и интуиции времени (1). Т.е. из 8-ми возможных СФ здесь представлены 7 (отсутствует лишь этика отношений).

Но структура соционического типа личности (СТЛ) такова, что у любого из 16-ти возможных СТЛ лишь по 2 СФ (В общем случае различных) являются сильнейшими (4-мерными) и ещё по 2 (В общем случае различных) – сильными (3-мерными) [2, 5]. Поэтому в СИиЕ **возможность равновысокого развития всех 4-х вышеперечисленных обобщённых МХСС у отдельно взятого спортсмена также принципиально исключена.**

Однако из структуры СТЛ также следует, что у любого СТЛ из 7-ми СФ, востребованных в СИиЕ, 3-4 СФ *всегда* оказываются сильнейшими или сильными. Это означает, что **в группе СИиЕ любой СТЛ** позволяет его обладателю достичь самых высоких результатов. Следует только правильно и своевременно сориентировать спортсмена на **конк-**

### **ретный вид** СИиЕ.

В то же время, в силу неперемennого наличия у любого СТЛ 1-2-х слабых СФ из этих 7-ми, в СИиЕ ни один из СТЛ не является *абсолютно* успешным и самодостаточным. Всегда необходимы по крайней мере 2 СТЛ, не похожих один на другой, чтобы все эти 7 СФ оказались в числе сильнейших и сильных.

Вот почему в командных спортивных играх тренеру важно иметь достаточно равномерный подбор высококлассных игроков по возможности всех СТЛ, чтобы обеспечить столь же равномерное и эффективное покрытие всех этих 7-ми СФ. Если же ситуация требует от команды временно сделать упор на максимальное проявление лишь некоторых из 4-х вышеперечисленных обобщённых МХСС, то на это время в игру целесообразно ввести и/или выдвинуть на острие командных действий в первую очередь представителей СТЛ с соответствующими сильнейшими СФ.

В единоборствах же, где на игровой площадке партнёров не может быть по определению, примерно равные шансы на успех *всегда* будут у представителей *нескольких* СТЛ. А слабые СФ единоборца должны прикрывать его партнёры вне игровой площадки (прежде всего тренеры).

Специфика требований к МХСС и, следовательно, к СТЛ спортсмена достигает максимума на уровне *отдельных видов спорта* и требует отдельного рассмотрения.

#### Литература:

1. Аугустинавичюте А. Соционика : Введение / Сост.Л.Филиппов. – М. : АСТ; СПб. : Terra Fantastica, 1998. – 448 с.
2. Букалов А.В. Структура и размерность функций информационного метаболизма // Соционика, ментология и психология личности. – 1995, № 2. – С.11-17.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М. : ФиС, 1983. – 176 с.
4. Забиров М.В. Целостная классификация психотипов и её возможные соционические соответствия // Соционика, ментология и психология личности. – 1998, № 3. – С.34-42.
5. Забиров М.В. Соционика в спорте // Спортивная наука Донбасса. Актуальные проблемы научно-методического и медико-биологического обеспечения спортивной подготовки. Региональные аспекты. – Донецк, 2004. – С.49-58
6. Кузнецов В.В., Петровский В.В., Шустин Б.Н. Модельные характеристики легкоатлетов. – К. : Здоровье, 1979.

7. Соционика, ментология и психология личности: Журнал Международного института соционки. – Киев, 2004. – № 1-5.

**АЛЬТЕРНАТИВНІ ДОПІНГУ МЕТОДИ СТИМУЛЯЦІЇ  
ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ  
СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ ТА  
ЄДИНОБОРСТВАХ**

Зубова Ніна Василівна, доцент,

Човнюк Юрій Васильович, професор Міжнародної Кадрової Академії  
Київський національний університет будівництва і архітектури

Зараз досить багато відомо про біофізику, біохімію та морфологію м'язових скорочень.

Однак існують суттєві „білі плями” у розумінні принципів нефармакологічної корекції фізичної працездатності людини, оскільки існує суттєвий розрив між результатами, отриманими на простих біологічних моделях у молекулярній біології, й випробуваннями новітніх нефармакологічних (біоенергоінформаційних) методів впливу на організм спортсменів високої кваліфікації (у т.ч. студентів ВНЗ, які спеціалізуються у спортивних іграх та єдиноборствах) таких, як: інформаційно-хвильова/ негентропійна терапія, су-джок терапія та ін. полями різної фізичної природи (зокрема, електромагнітоакустотермов'язкопружного походження).

Метою даної роботи є обговорення актуальних питань нефармакологічної (біоенергоінформаційної) корекції, діагностики та моніторингу працездатності й відновлення студентів-спортсменів високої кваліфікації, що спеціалізуються у спортивних іграх та єдиноборствах, як адекватної моделі фізичної діяльності людини.

Головна задача сучасного спортивного біоенергоінформаційного терапевта – зв'язати експериментальні дані, отримані у молекулярній біології, біофізиці й біохімії при врахуванні впливів на живу матерію полів різноманітної фізичної природи, з дослідженнями на студентах-спортсменах високої кваліфікації, які спеціалізуються у спортивних іграх і єдиноборствах, при застосуванні сучасних методів інформаційно-хвильової (негентропійної) терапії, що здатні характеризувати їх функціональний стан, а також з розробкою показань до застосування тих чи інших нефармакологічних засобів (полів різної фізичної природи) з метою підвищення працездатності та прискорення відновлення у мікро-, мезо- та макроциклах для приведення студента-спортсмена до найвищого ступеня готовності (т. з. пік форми) при підготовці до відповідальних зма-

гань року.

Принципово новим шляхом впливу на фізичну працездатність людини є виявлення за допомогою біоенергоінформаційного моніторингу факторів, які обмежують цю працездатність, та їх нефармакологічну корекцію. Це надзвичайно важливо для виключення бажання скористатися допінгом, котрий заборонений МК МОК у спорті, і для розробки показань до застосування недопінгових засобів. Управління цим процесом та його наукове обґрунтування визначаються нами як нефармакологічний (біоенергоінформаційний) моніторинг працездатності людини, що включає відновлення та адаптацію до фізичного навантаження, спортивних тренувань, занять з фізичного виховання у ВНЗ тощо.

Існує ціла низка причин, що знижують працездатність людини. Вплив полів різної фізичної природи на організм спортсмена дозволяє швидко позбутися посттравматичних пошкоджень опорно-рухового апарату, що суттєво прискорює реабілітацію.

На думку авторів даної роботи, це альтернативний щодо допінгу шлях для підвищення спортивного результату, не зважаючи на узяті на себе морально-етичні зобов'язання вести не фармакологічну, а чесну спортивну боротьбу.

Визначення основних параметрів функціонального стану спортсмена (визначення АТФ, глюкози, сечовини, лактату та ін.) можна проводити за допомогою методів мікрохвильової (у мм-діапазоні електромагнітних хвиль) резонансної рефлектометрії біологічно активних точок (БАТ) шкіри людини.

Враховуючи, що контингент, котрому знадобляться наведені у даній роботі дані, є доволі значним, вважаємо, що проблема біоенергоінформаційного моніторингу (корекції) працездатності людини буде слугувати однією з найважливіших складових при медико-біологічному забезпеченні підготовки фахівців (у галузі фізичного виховання та спорту вищих досягнень, у т. ч. зі спортивних ігор та єдиноборств) й для успішного виконання поставлених перед ними проблем і задач підготовки студентів-спортсменів ВНЗ України.

## **ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКИХ БАСКЕТБОЛЬНИХ КОМАНД**

Ізмайлова Н.І.

Національний Фармацевтичний університет м. Харкова

Програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів складається з багатьох розділів. Одним з них є спортивні ігри і зокрема

баскетбол. Баскетбол один з самих популярних видів спортивних ігор. Він має багато прихильників, яким подобається ця гра за динамічність, легкість при виконанні прийомів гри в складних ситуаціях. Баскетбол має сторічний шлях розвитку. В останні 30 років постійно змінюються правила змагань, які сприяють підвищенню динаміки і ігрових дій як у нападі так і в захисті, підвищенню технічної підготовки гравців та поширенню арсеналу прийомів гри.

Планування роботи студентської команди потребує в першу чергу вивчення проблем її підготовки, урахування специфічних особливостей вищого навчального закладу. У цьому аспекті є доцільним проведення анкетування студентів і викладачів. Це дозволить виявити не тільки їх відношення до баскетболу, але і дати аналіз майбутньому складу команди, рівню їх підготовки і компетенції.

Одним з ефективних засобів завершення атаки у баскетболі є дистанційний кидок. Такі кидки складають 50-60% від загальної кількості кидків, що виконуються під час гри. В останні роки спостерігається тенденція збільшення кількості кидків з дальньої відстані за рахунок зменшення кількості кидків з середньої дистанції. Саме цьому проблема підвищенні влучності кидків постійно знаходиться в центрі уваги фахівців з баскетболу. Рішення цієї проблеми доцільно розпочинати з анкетного опитування.

Розроблена нами анкета дозволяє відповісти на деякі актуальні питання. Нижче наведено зміст анкети.

#### АНКЕТА

1. Чи використовуєте Ви в грі дальній кидок?
2. Ви гравець № 1 (див. схему) чи вважаєте Ви можливим кидок з цієї позиції?
3. *Ситуація:* Ви знаходитесь на позиції № 4. До закінчення гри 5 сек. Перед Вами немає захисника.  
**Питання:** Чи будете Ви виконувати кидок?
4. *Ситуація:* Ви знаходитесь на позиції № 5. Захисник доволі далеко.  
**Питання:** Чи будете Ви виконувати кидок?
5. *Ситуація:* Ви знаходитесь на позиції № 2. Ваша команда програє 2 очка. До закінчення гри 10 сек.  
**Питання:** Чи будете Ви виконувати кидок?
6. Вкажіть найбільш сприятливу позицію для Вас при виконанні дальнього кидка (№...)?
7. Яку кількість влучень Ви можете виконати з «Вашої» позиції 3-очкового кидка з 10 спроб?
8. На Ваш погляд, що сприяє точному влученню 3-очкового кидка:

- 1) індивідуальна техніка гравця;
- 2) тренуваність;
- 3) відсутність перешкоди;

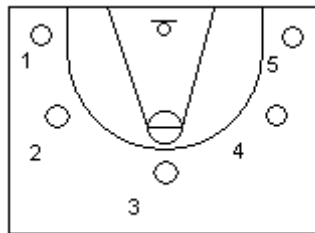
9. На Ваш погляд, що є найбільшою перешкодою при виконанні 3- очкового кидка:

- 1) захисник; 2) втома; 3) техніка кидка.

10. Що з наведеного буде сприяти підвищенню результативності 3-очкового кидка у грі:

- 1) акцентування уваги на індивідуальну техніку виконання кидка; 2) значне збільшення чисельності виконання кидків за одне тренування, наприклад – 150-200 влучень;
- 3) виконання 3-очкового кидка на тренуванні в умовах максимально наближених до гри.

№	так	ні	не знаю	інше
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.	-	-	-	
7.	-	-	-	
8.	-	-	-	
9.	-	-	-	
10.	-	-	-	



Обробку результаті анкетування бажано представляти у вигляді графічних зображень. Її послідовний аналіз може принести користь як тренеру-викладачу, так і баскетбольній команді в цілому.

## АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД УКРАИНЫ

Камаев Олег Иванович, д.п.н., профессор

Филипенко Павел Иванович, доцент

Национальный университет внутренних дел

Согласно приказу министра внутренних дел Украины № 1444 от 25 ноября 2003 года специальная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел подразумевает овладение навыками мер физи-

ческого воздействия (практически – приемами рукопашного боя), преодоления полосы препятствий и выполнения специальных упражнений (в зависимости от места службы – на водноспасательных станциях, кинологов). По программе специальной физической подготовки на освоение приемов рукопашного боя отводится 100 – 106 часов в год, а на остальные виды – по 10 часов.

Учитывая закономерности и принципы спортивной подготовки, базовой основой специальной физической подготовки должны быть атлетизм, определенный уровень развития выносливости, быстроты, силы и координации движений. К сожалению, на общефизическую подготовку курсантов в последние годы, из – за сокращения кредита часов на физическую подготовку на 30%, приходится отводить от 5% до 1-% от 70 часов, выделенных на каждом курсе обучения.

Количество часов, отводимых на физическую и огневую подготовку на 4 года обучения от общего кредита часов на все дисциплины, составляет всего 4,8%, а в зарубежных государствах этот показатель колеблется от 17% до 25%.

В 2004 году приказом МВД Украины был отменен вступительный экзамен по физической подготовке. В связи с этим на 2009-2010 учебный год приняты физически и координационно слабые курсанты. Об этом наглядно свидетельствуют контрольные тестирования курсантов первого года обучения, так на разных факультетах количество студентов, сдавших нормативы на оценку «два», колебалось от 35 до 44% от общего числа принятых на учебу. В связи с этим, у данного контингента прогнозируются большие проблемы, связанные с освоением программы специальной физической подготовки.

В последние два года в ВУЗ поступают абитуриенты 1986-1987 года рождения («дети Чернобыля»). Это, видимо, тоже существенно сказывается на общем состоянии здоровья курсантов. Так, в 2009-2010 учебном году в первом семестре на первых двух курсах 40% пропущенных занятий связано с болезнями курсантов. Это свидетельствует о низком уровне неспецифической устойчивости организма обучающихся курсантов.

В связи с изложенным, с целью улучшения специальной физической подготовленности курсантов необходимо:

- на физическую подготовку на каждом курсе отводить по 100 часов;
- на 1 и 2 курсах, соответственно, 40% и 30% кредита часов на физическое воспитание отводить на общефизическую подготовку;
- на старших курсах вне расписания ввести обязательные факульт-

тативные занятия по физической подготовке;

- экзамены по физической подготовке вновь вернуть в рамки вступительных экзаменов.

## **РЕАЛІЗАЦІЯ ЗАГАЛЬНИХ ПРИНЦИПІВ ТА МЕТОДІВ АКМЕОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ ТА ЄДИНОБОРСТВАХ**

Канішевський Станіслав Михайлович, професор<sup>1</sup>

Човнюк Юрій Васильович, професор Міжнародної Кадрової Академії<sup>1</sup>

Іванова Олена Іванівна<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Київський національний університет будівництва та архітектури

<sup>2</sup> Дошкільний навчальний заклад №146 Солом'янського району м. Києва

Акмеологія – наука, що виникла на перетині природничих, суспільних та гуманітарних дисциплін, і вивчає феноменологію, закономірності та механізми розвитку людини на ступенях її зрілості і особливо при досягненні нею найбільш високого рівня у цьому розвитку – АКМЕ. Звичайно, свій рівень АКМЕ існує у будь-якій сфері людської діяльності, у т.ч. у спортивних іграх та єдиноборствах.

Методика акмеологічного дослідження базується на описі концепції, інструментарію та процедури вивчення цілісного феномену, котрий визначає сукупність прийомів, способів організації та регуляції дослідження, порядок їх застосування та інтерпретації отриманих результатів.

У роботі застосований підхід, який дозволяє створити акмеограму майбутнього професіонала (у спортивних спеціалізаціях: спортивних іграх та єдиноборствах). Сутність вказаної акмеограми полягає у наступному. Слід описати всі сторони спортивної діяльності (професійні, повсякденні відносини, особистий фізичний, духовний та моральний розвиток людини, починаючи з дитячого віку, сукупні результати праці на кінцевий результат – досягнення вершин у спортивній спеціалізації, які дають змогу повністю самореалізуватись у цій сфері) й вимог, що впливають з неї щодо індивідуально-психологічних та психофізіологічних особливостей майбутнього фахівця (поки що студента вищого навчального закладу (ВНЗ) України, у недалекому минулому – вихованця дошкільного навчального закладу (ДНЗ) та (спеціалізованого) середнього навчального закладу). Акмеограма орієнтує фахівця даної спортивної спеціалізації (поки що студента ВНЗ) на виявлення, продуктивний

розвиток та реалізацію власного творчого потенціалу й феноменологічної цілісності, коли він постає одночасно і як індивід, і як суб'єкт праці, і як особистість, і як індивідуальність.

Усвідомлення студентом ВНЗ України своєї феноменальності, яка характеризується взаємним проникненням, поєднанням, збігом та проявом законів природи і суспільства, з акмеологічної точки зору виступає важливою передумовою його продуктивної самореалізації як індивіда, особистості, суб'єкта праці у галузі спортивних ігор та єдиноборств, зокрема, та індивідуальності. Саме тому до нього, як до будь-якої людини, психологія та її новий напрямок - акмеологія, педагогіка та інші науки проявляють зростаючу пряму зацікавленість. Саме вони на основі досягнень суспільних, природничих та технологічних наук сприяють молоді (студентам ВНЗ України) усвідомлювати дану їй феноменальність, а також допомагають у розвитку й продуктивному використанні потенційних можливостей, а також власної ініціативи й особливостей поведінки.

Важливою характеристикою розвитку та самореалізації майбутнього фахівця (спортивних ігор, єдиноборств) з позицій системно-цілісного підходу виступає акмеолого-педагогічна культура. Саме вона синтезує всі складові загальної культури (у т.ч. фізичної), які зараз нагально необхідні сучасному українському суспільству, актуалізуючись та проявляючись у відповідності зі стратегією життя й потребами професіонала своєї справи у творчій самореалізації. За своєю сутністю вона є критерієм розвитку та реалізації творчого потенціалу людини (керівника, менеджера), вона окреслює модель, алгоритм та технологію досягнення нею цієї мети в умовах ринкового конкурентного середовища. Акмеолого-педагогічна культура має власну структуру, зміст, функції, процесуальні якісно-кількісні характеристики й сукупні результати. При цьому її фундаментальним компонентом виступає педагогічна культура.

Структура акмеологічної культури розкриває ієрархію (диспозиції) її компонентів та взаємозв'язки між ними. У ній можна виділити два взаємообумовлених, активно спряжених блоки – потенційний та пов'язаний з (спортивною) діяльністю і поведінкою людини.

Зміст акмеолого-педагогічної культури майбутнього фахівця даної спортивної спеціалізації (зараз студента ВНЗ) включає такі компоненти: духовно-моральне вдосконалення, менталітет майбутнього потенційного керівника людською спільнотою, професійну (у галузі спорту найвищих досягнень) компетентність, психолого-педагогічну та фізичну підготовленість.

У роботі вказані та детально розглянуті також і основні напрям-

ки вдосконалення акмеолого-педагогічної культури майбутнього фахівця даної спортивної спеціалізації (випускника ВНЗ) – спортивних ігор та єдиноборств.

## **НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПУТИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ**

Козина Ж.Л., к.физ.восп., доцент, старший научный сотрудник  
проблемной лаборатории  
Харьковский национальный педагогический  
университет им. Г.С. Сковороды  
Харьковская государственная академия физической культуры

Современный процесс подготовки в спортивных играх предполагает высокий профессионализм, сочетание универсальности игроков с их индивидуальностью и уникальностью. Это подразумевает разработку и применение соответствующих средств и методов тренировки, направленных на гармоничное единство универсализма с максимальным раскрытием спортивных и творческих индивидуальных способностей игроков.

Необходимо отметить также, что в современных условиях уже постепенно исчерпывают себя методы тренировки, которые одинаковы для всех игроков, не позволяющие учитывать их индивидуальные физические, антропометрические, функциональные, психофизиологические особенности. Такое построение учебно-тренировочного процесса, хотя и удобно для спортивных игр как командного вида спорта, приводит к отсеву большого количества потенциально перспективных игроков, для которых оказываются неадекватными общепринятые методы подготовки.

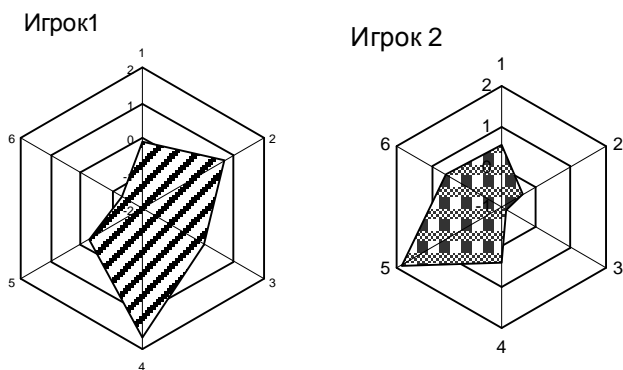
Поэтому разработка и научное обоснование принципов индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх и создание на их основе адекватных методик подготовки спортсменов являются своевременными и актуальными.

В этой связи в этой работе намечены и частично реализованы некоторые наиболее общие пути научно-методического обеспечения индивидуализации процесса подготовки спортсменов в спортивных играх.

Первое направление данной серии исследований предполагает применение в практике спортивных игр, помимо антропометрических данных, еще и широкого спектра педагогических, физиологических,

биомеханических, психофизиологических, биохимических показателей подготовленности спортсменов и учет широкого комплекса показателей различной направленности при определении амплуа и построении индивидуальных программ подготовки игроков. Для оптимизации этого процесса особую актуальность приобретает применение современных информационных технологий, в том числе цифровой видеосъемки с последующей компьютерной обработкой изображений, широкое использование методов статистической обработки данных, таких как факторный, кластерный, дискриминантный анализ и др.

Проведенные исследование в этом направлении показали, что применение методов факторного и кластерного анализа широкого спектра показателей позволяет достаточно точно и быстро определить основную игровую функцию спортсмена и дать рекомендации по построению индивидуальных тренировочных программ (рис. 1).

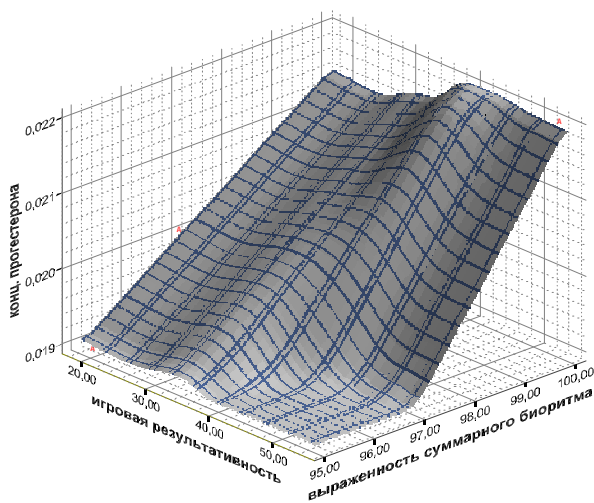
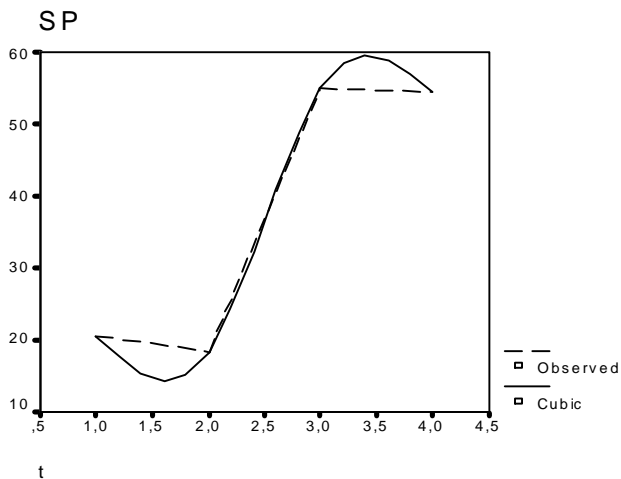


*Рис. 1. Примеры индивидуальной факторной структуры подготовленности баскетболистов 1 разряда, построенной на основе анализа широкого спектра показателей различной направленности*

Второе направление научного обеспечения индивидуализации процесса подготовки связано с анализом факторов, обуславливающих индивидуальную динамику игровой результативности спортсменов. Для этого весьма эффективно применять регрессионный анализ показателей соревновательной результативности, физической подготовленности, гормональной активности, психофизиологических особенностей игроков (рис. 2).

Третье направление исследований в данной области связано с разработкой методов, позволяющих индивидуально регулировать интен-

сивность физической нагрузки. Кроме того, необходимо широкое применение методов, повышающих процесс сознательного восприятия спортсменами различных аспектов спортивной подготовки, а также оптимизации и индивидуализации процессов восстановления.



*Рис. 2. Примеры моделирования и регрессионного анализа динамики показателей индивидуальной игровой результативности, гормональной активности и выраженности биоритмов у баскетболистки К-вой (кмс)*

В перспективе предполагается углубление исследований в данных направлениях и распространение их возможно более широкий контингент спортсменов в различных видах спортивных игр.

## **СООТНОШЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ СТРУКТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Коленков А.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

**Актуальность.** Несмотря на то, что физической подготовленности квалифицированных спортсменов-борцов посвящено большое количество работ, большинство из них не носят системного характера, отражают отдельные стороны их физического развития, уровень развития отдельных двигательных качеств. При этом недостаточно изучены взаимосвязи физической, функциональной и технической подготовленности борцов, их удельный вес в общей структуре подготовленности спортсменов. А разработанные критерии не дифференцированы по весовым категориям, квалификации, полу, возрасту и т.д. Важность этих вопросов для дальнейшего развития и совершенствования спортивной борьбы послужили основой для выбора цели настоящей работы.

*Целью работы* является изучение соотношений компонентов структуры физической подготовленности борцов высшей квалификации на предсоревновательном этапе подготовки.

*Результаты исследований.* Выявлено следующее соотношение 4 ведущих факторов структуры физической подготовленности борцов: 1) силовые и скоростно-силовые возможности - 35,5% общей дисперсии исследуемых показателей; 2) специальная работоспособность - 15,5% общей дисперсии; 3) скоростные возможности - 11,1% общей дисперсии; 4) специальная выносливость - 9,7% общей дисперсии.

Ведущими показателями физической подготовленности, взаимосвязанными с уровнем специальной работоспособности борцов являются: количество отжиманий от пола за 10 секунд, скорость лазанья по канату высотой 4 метра, количество приседаний и время, затраченное на выполнение трех серий по 15 бросков партнера равного веса, за одну руку наклоном, с минутным интервалом между сериями.

Для определения наиболее весомых параметров ФП борцов, оказывающих наибольшее влияние на проявление специальной работоспособности был применен метод пошаговой регрессии. Он показал, что наибольшее влияние на результат при выполнении бросков через спину

наклоном оказывают три параметра - количество отжиманий на скорость (за 10 сек), скорость подъема по канату (4 м), количество приседаний с партнером.

Вес спортсмена, максимальное количество отжиманий и подтягиваний также вошли в регрессионную модель, однако степень их влияния на результативность спортсменов при выполнении бросков слабее (1).

$$Y=87,2+0,31x_1+0,564x_2+0,32x_3+2,66x_4-0,186x_5-4,62x_6\pm 12,6 \quad (1),$$

где Y- время выполнения бросков,  $x_1$ - скорость лазания по канату,  $x_2$  - количество приседаний с партнером,  $x_3$  - вес спортсмена,  $x_4$  - количество подтягиваний,  $x_5$  - количество отжиманий,  $x_6$  - скорость отжиманий (кол за 10 с).

Коэффициент множественной корреляции между суммарным результатом при бросках и ведущими показателями, вошедшими в модель (0,754,  $P<0,001$ ), свидетельствует о том, что влиянием параметров модели можно объяснить изменчивость 56,8 % результата ( $F=7,2$ ;  $P<0,00005$ ).

С повышением весовой категории спортсменов снижается уровень специальной работоспособности.

Уровень специальной работоспособности спортсменов определяется не столько уровнем развития каждого показателя в отдельности, сколько их соотношением и взаимосвязями в общей структуре подготовленности спортсменов.

Статистический анализ временных характеристик выполняемых бросков в тесте на специальную работоспособность и скорости восстановления частоты сердечных сокращений после нагрузки позволил разработать критерии, оценочные и прогностические модельные характеристики уровня специальной подготовленности борцов высокой квалификации различных весовых категорий на предсоревновательном этапе подготовки.

Перспективы дальнейшего развития выбранного направления состоят в углублении исследований, направленных на изучение соотношений и взаимосвязей ДК в общей СФП, разработке соответствующих критериев дифференцированных по весовым категориям, квалификации, полу, возрасту и т.д.

## ДЕЯКІ НЮАНСИ ТРЕНУВАННЯ КИДКІВ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Колумбет Олександр Миколайович, кандидат педагогічних наук,  
доцент

Київський міський педагогічний університет ім. Б.Д.Грінченка

В сучасному баскетболі закидання є одним з важливих елементів, яким повинен володіти спортсмен. Команди, які мають у своєму складі гарних снайперів, часто виграють у команд, які мають гравців великого зросту.

Добрий снайпер повинен знати основи механіки кидка. Спершу ніж навчати кидку, гравець повинен отримати відомості про корзину та крапку, у яку необхідно цілитися. Добрі снайпери не слідкують очима за польотом м'яча. Впродовж усього процесу закидання їхній погляд сконцентровано на корзині. Немає єдиної думки на яку частину корзини треба дивитися. Деякі рахують, що основною крапкою є передня частина кільця, інші – задня. Тому треба проаналізувати взаємозв'язок «м'яч-корзина».

Найважливіше для гарного кидка – це рух руки та кисті у момент відриву м'яча. Якщо досягнутий плавний відрив, то інша рука менш схильна заважати кидку. Спортсмен розташовує м'яч на кисть, яка виконує кидок. Коли м'яч приймає врівноважене положення на пальцях, інша рука тримає зап'ястя руки, у якій знаходиться м'яч. Для забезпечення відповідного зворотнього обертання середній палець розташовується на середині м'яча. Якщо використовувати даний метод, спортсмен може щоденно виконувати 50-100 кидків.

Інший метод полягає у наступному: спортсмени розташовуються у два ряди один навпроти іншого та оброблюють вищеописані кидки. Після того, як буде досягнутий плавний відрив, спортсмен може перемістити руку на м'яч, не зважаючи відриву та наступному кидку.

Наступний метод: спортсмен одягає на руку рукавичку з прорізними отворами для пальців, завдяки чому долоня втрачає чутливість, а пальці при торканні м'яча навпаки робляться більш чутливими. Даний метод можливо використовувати на тренуванні у підготовчому періоді або при відпрацюванні різких кидків. Для удосконалення руху зап'ястя гарною вправою є кидки з положення сидячи на стільці.

### Основні помилки при кидках.

1. Якщо кут, який утворено ліктивим суглобом, складає менш ніж 90 градусів, кидок перетворюється у метання.
2. Якщо м'яч відривається не від вказівного та середнього пальців, а від середнього та безіменного пальців кисті, це призводить до бокового

обертання.

3. Гравець не повинен слідкувати за польотом м'яча, особливо при кидки у процесі руху.

4. Якщо спина та плечі надто сильно відхилені назад, це укорочує амплітуду руху гравця.

5. При закиданні не треба продовжувати рух уперед; щоб забезпечити певну рівновагу, гравець повинен зробити відмітки на підлозі для відштовхування та приземлення.

6. При закиданні гравець повинен направляти лікоть до корзини.

7. Інша рука не повинна впливати на відрив м'яча або його напрямок.

#### Рекомендації.

1. На тренуваннях кидки повинні виконуватися так, як це робиться у грі.

2. Найкращий метод підвищення відсотків влучень – у виборі кидків.

3. Кидки необхідно виконувати щоденно, закидати м'яч з певного руху.

4. Треба бути уважним при закиданні в межах оптимальної дистанції кидка; спроба збільшити її раніш, ніж спортсмен отримує достатню силу, призводить до поганої звички.

5. Кожен кидок треба виконувати спокійно.

6. Потрібно частіше грати один на один, використовуючи кидки з краю.

7. При невдалому кидку обов'язково звертати увагу на добір м'яча з відскоку.

#### Штрафні удари.

Штрафні кидки визначають результат гри. При цьому психологічна підготовка та впевненість є основними елементами успішного закидання. Проте, щоб почувати себе впевнено, гравець повинен бути по можливості розслаблений та зручно розташований на лінії. Метод обробки точного кидка являє собою ритуал, який робиться автоматичним. Він включає кількість вдихів та ударів по підлозі, психологічний процес та підхід до лінії штрафного кидка. Спосіб виконання штрафного кидка підбирається індивідуально. Успіх приходить тільки завдяки наполегливим тренуванням. Не рекомендується постійно міняти стиль кидків, оскільки це перешкоджає оволодінню кожним із способів. При штрафних кидках дуже важливо мати позитивне мислення. Треба переміщуватися на лінію з думкою, що цей кидок буде виконано. Спортсмене, які добре підготовлені психологічно та які використовують ефективний спосіб кидка, завжди домагаються успіху.

## ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Коробейников Георгий Валерьевич, доктор биологических наук  
Орденос Сергей Викторович\*

Государственный научно-исследовательский институт физической  
культуры и спорта

\*Государственный комитет Украины по физической культуре и спорту

**Актуальность.** Анализ состояния проводимых исследований в области спортивной психологии отражает отсутствие интегральных критерием функционального состояния спортсмена по результатам психофизиологической диагностики. Имеются лишь отдельные работы, посвященные изучению психофизиологического функционального состояния человека в условиях высокого психоэмоционального напряжения.

**Целью** работы было разработка и внедрение современных подходов к психофизиологической диагностике функциональных состояний спортсмена, с учетом индивидуально-типологических и личностных особенностей спортсменов высокой квалификации (на примере дзюдо).

**Методы исследований** Обследовано 24 спортсмена высокого класса, членов сборных команд Украины по дзюдо (мужчины), прошедшие этапное обследование на базе Государственного научно-исследовательского института физической культуры и спорта (ГНИИФКС). Индивидуально – типологические характеристики высшей нервной деятельности и сенсомоторные реакции (нейродинамические функции) спортсмена исследовались с помощью компьютерной системы „Диагност -1”, которая является авторской разработкой Н.В. Макаренко и В.С. Лизогуба (2003). Состояние основных психических функций оценивалось с помощью компьютерного теста психофизиологической диагностики.

**Результаты исследований их обсуждение** По результатам наших предшествующих исследований были разработаны дифференциальные шкалы оценки индекса психофизиологического состояния (ИПС) для спортсменов, которые специализируются в дзюдо. В процессе работы обследованную группу спортсменов распределили по ИПС. Низкие значения ИПС среди изучаемой группы спортсменов не выявлено. В табл. 1 представлены значения показателей нейродинамических и психических функций у дзюдоистов высокой квалификации с разным уровнем психофизиологического состояния.

Таблица 1

*Значения показателей нейродинамических функций у дзюдоистов высокой квалификации с разным уровнем психофизиологического состояния*

Показатели	Индекс психофизиологического состояния	
	Высокий n=10	Средний n=14
1	2	3
Латентный период простой зрительно-моторной реакции (мс)	229,54±29,57	235,25±6,37
Латентный период сложной зрительно-моторной реакции выбора двух из трех раздражителей (мс)	457,61±19,42	451,72±7,36
Функциональная подвижность нервных процессов (навязанный ритм, раздр./мин)	83,33±10,80	80,11±11,21
Сила нервных процессов (навязанный ритм, % ошибок)	5,21±0,47	8,79±0,40*
Ошибка восприятия времени (с)	0,56±0,07	6,29±0,08*
Объем произвольного внимания (%)	71,21±10,55	76,16±4,61
Объем кратковременной памяти (%)	73,31±4,92	45,82±3,34*
Коэффициент операционного мышления (усл. ед.)	2,61±0,83	1,17±0,20*
Первый алгоритм		
Среднее время решения тестового задания (мс)	759,28±86,79	1090,89±101,56*
Коэффициент вариации среднего времени решения тестового задания (%)	64,40±5,08	44,95±5,67*
Количество допущенных ошибок	4,66±1,84	3,16±0,74
Продуктивность (количество выполненных заданий)	20,22±2,18	14,58±1,17*
Второй алгоритм		
Среднее время решения тестового задания (мс)	665,03±91,03	1002,77±107,82*
Коэффициент вариации среднего времени решения тестового задания (%)	54,87±6,65	54,40±4,89
Количество допущенных ошибок	1,33±0,55	2,75±0,77
Продуктивность (количество выполненных заданий)	20,89±2,13	15,08±1,24*

Примечание: \* -  $p < 0,05$ , по сравнению с группой спортсменов с высоким уровнем психофизиологического состояния

Достоверные различия среди изучаемых показателей наблюдается лишь по силе нервных процессов, ошибке восприятия времени, объема кратковременной памяти, коэффициента операционного мышления, среднего времени решения тестового задания, продуктивности. Анализ свидетельствует, что наличие высокого уровня психофизиологического состояния спортсменов обеспечивается возрастанием степени напряжения регуляторных механизмов функциональной системы переработки информации. Снижение психофизиологического состояния спортсменов характеризуется ослаблением жесткости связей между элементами функциональной системы, ответственной за результат деятельности, и поиском новых элементов для обеспечения необходимого уровня функционирования.

## **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА НАЦИОНАЛЬНОГО ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Королинская С.В., преподаватель  
Национальный фармацевтический университет

В современных условиях физическая культура и спорт являются средством в повышении физической подготовленности студентов, а также необходимым компонентом для формирования, укрепления и сохранения их здоровья. Физическая культура – единственная учебная дисциплина, которая обучает студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышает физическую подготовленность, развивает и совершенствует психофизические способности, необходимые в будущей деятельности.

Уровень физической подготовленности и здоровья учащейся молодежи в настоящее время по ряду критериев не отвечает современным требованиям. Сегодня студенты слишком часто болеет, имеют избыточную массу тела, нарушения опорно – двигательного аппарата, лишь 20-30% находятся в хорошем физическом состоянии.

До начала практических занятий студенты проходят медицинский осмотр у врачей-специалистов 20 студенческой больницы, результаты которого дают характеристику их состояния здоровья и физического развития. Некоторым студентам был назначен курс лечебной физкультуры.

Для эффективного управления процессом физического воспитания в вузе, проводится ежегодный контроль уровня развития физических качеств студентов.

Для определения и оценки выносливости, быстроты, силы перво-

курсников были использованы контрольные тесты и нормативы, предложенные Программой Минвуза от 12.05.2003 г.:

- бег на 2000 м у девушек и 300 м у юношей
- бег на 100 м у девушек и юношей
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа у девушек
- подтягивание на перекладине у юношей.

В сдаче контрольных тестов приняли участие 525 студентов, из них 452 девушки и 73 юноши. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1.

*Результаты контрольных тестов*

Оценка в баллах	Девушки			Юноши		
	Бег на 2000м (кол-во чел-к)	Бег на 100м (кол-во чел-к)	Сгиб и разгиб рук в упоре лежа	Бег на 3000м (кол-во чел-к)	Бег на 100м (кол-во чел-к)	Подтягивание на перекладине
1	96	136	123	4	7	10
2	218	154	152	35	17	14
3	71	92	84	17	21	16
4	44	53	62	12	18	15
5	23	17	31	5	10	18

Далее были рассчитаны средние оценки в баллах и средние результаты которые приведены в таблице 2.

Таблица 2.

*Средние результаты контрольных тестов*

	Девушки			Юноши		
	Бег на 2000м	Бег на 100м	Сгиб и разгиб рук в упоре лежа	Бег на 3000м	Бег на 100м	Подтягивание на перекладине
Средний рез-т	11,48	17,05	13,5	14,65	14,30	12,5
Средний балл	2,29	1,39	2,39	2,71	3,10	3,23

Таким образом исследование результатов первокурсников факультета «Фармация», сдавших контрольные тесты, позволили сделать следующие выводы:

1. Уровень развития выносливости студентов 1 курса является низким как у девушек, так и у юношей. С предложенным нормативом из 452 девушек справились 138 студенток, а из 73 юношей только 34 человека. Подобная картина свидетельствует о малом объеме двигательной активности поступившей молодежи в школьные годы, слабом функциональном состоянии кардиореспираторной системы.

2. На низком уровне и показатели развития быстроты, чуть выше они у юношей, среди которых с тестами справилось 24 человека из 73 участников.

3. Уровень развития силы, так же как и быстроты, у девушек является достаточно низким.

4. Для улучшения скоростных качеств студентов, необходимо использование методов и средств, используемых в легкой атлетике, а также в спортивных и подвижных играх (в холодное время года).

5. Тренировка кардиореспираторной системы, наряду с применением кроссовой, лыжной подготовки, предполагает возможность проведения занятий по физическому воспитанию круговым и интервальным методом с четко регламентированным и, при необходимости, индивидуализированными интервалами усилия и отдыха, постепенно увеличивая интенсивность нагрузки.

6. Следует отметить, что объем времени в размере 2 часа в неделю, отведенных на предмет физическая культура, недостаточен, так как развитие таких качеств как быстрота, выносливость, сила требует регулярных более частых занятий.

7. Необходимо усилить пропаганду и популяризацию в студенческой среде занятий физической культурой и спортом.

## **ВРАТАРЬ В ГАНДБОЛЕ**

Крамской С.И., доцент

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, Россия

О том, что вратарь в гандболе больше, чем вратарь, и является, по сути, основной фигурой в гандбольной команде сказано немало. И развитие современного гандбола только подтверждает эту истину. О необходимости индивидуальной работы с вратарями специалисты гандбола говорят уже не одно десятилетие: И. Кунст-Германеску (1969), Я.А. Гринбергас (1970), Н.П. Клусов (1971; 1978), А.Л. Ратианидзе, В.Л. Марищук (1981), В.А. Цапенко (1983), В.Я. Игнатьева (1983) и другие.

Но мало что, к сожалению, меняется в подготовке вратарей, или меняется недостаточно быстрыми темпами. Поэтому-то и сейчас ряд авторов - В.Я. Игнатьева (1997; 2004), В.С. Максимов, Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и другие (2002) все настойчивее подчеркивают важность планомерной, специализированной, кропотливой и главное методически грамотной работы с вратарями как основной игровой фигурой в гандболе. Ведь все понимают, и практика доказывает, что в каждой решающей битве за гол последнее слово принадлежит вратарю. Именно голкипер в непосредственном ответе за исход спортивного поединка на последнем рубеже защиты ворот. Класс вратаря определяется суммой

многих компонентов, каждый из которых шлифуется, приближаясь к идеальному в процессе напряженных тренировок. Прежде всего, коснемся проблемы отбора кандидатов на роль вратаря.

Если 20 лет назад вратари ростом под два метра были редкостью, то сейчас это норма, и, как правило, это игроки ростом от 190 см до 200 см и выше, при весе 90 - 105 кг. Такие росто-весовые показатели позволяют стражам ворот не только закрывать в прямом смысле собой площадь ворот, но и «держать удар», ведь не секрет, что часто броски по воротам, отражаемые вратарями соответствуют силе нокаутующего удара в боксе.

Практика показала, - вратарем может быть далеко не каждый. Для этого нужно обладать целым комплексом качеств: быстротой реакции, смелостью, устойчивостью и широтой внимания, ловкостью, большой гибкостью, высокой координацией движений, прыгучестью, выносливостью, подвижностью. Необходимо так же помнить о том, что к профессионально значимым свойствам личности гандболиста, а вратаря в первую очередь, относят интенсивность и концентрацию внимания, его устойчивость и быстроту переключения.

Особенно большие требования гандбол предъявляет к вниманию вратаря. Броски мастеров этой игры отличаются неожиданностью и стремительной скоростью (часто свыше 100 км/ч). Чтобы среагировать на броски с такой скоростью, вратарь не только должен следить непрерывно за мячом на протяжении всей атаки противника, но и уметь прогнозировать направление полета мяча. Это обусловлено тем, что время, требуемое для задержания мяча вратарем минимально. Даже эти выше указанные особенности подготовки и отбора вратарей еще раз показывают необходимость квалифицированной работы с игроками данного амплуа специалистами узкого профиля (тренерами по работе с вратарями).

Тренеры команд, к сожалению, до сих пор мало занимаются воспитанием стражей ворот. Вопрос о специальных тренерах для подготовки вратарей назрел давно. Тренировки вратарей надо проводить в условиях максимально приближенных к соревновательным, и с теми же нагрузками, что и в официальных матчах. Поэтому при моделировании современной команды в первую очередь следует подумать о вратаре.

О роли вратаря в гандболе, о том, что вратарь в гандболе больше, чем половина команды, еще раз доказал на Олимпиаде в Афинах 2004 года трехкратный олимпийский чемпион, капитан сборной России Андрей Лавров. Во многом благодаря его великолепной, а временами и просто неповторимой игре, сборная команда России вопреки всем про-

гнозам при жесточайшей спортивной конкуренции с соперниками смогла завоевать бронзовые олимпийские медали.

## **ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ГАНДБОЛА И ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА**

Крамской С.И., доцент  
Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова, Россия

Гандбол не только современная, но и одна из самых динамичных игр, в которую играют настоящие атлеты. Украшают данную игру стремительные, точные движения спортсменов, которые демонстрируют их выполнение, как правило, на высокой скорости. Такая динамика этого вида спорта, несомненно, привлекает молодежь. Гандбол быстро завоевывает популярность в мире спорта. Его авторитет растет. Проблема подготовки полноценного резерва для ведущих гандбольных команд страны, а тем более сборных команд, всегда являлась наиболее важной и злободневной даже в дни спортивных триумфов.

Высокие физические и психологические нагрузки в современном спорте, все возрастающее число соревнований, применение медикаментозных и других высокоэффективных средств привели к росту мастерства спортсменов и спортивных показателей. Вместе с тем, все это не снимает проблему подготовки высококвалифицированного спортивного резерва.

На современном этапе развития гандбола все чаще делаются попытки применения различных методов обучения спортсменов. Это является следствием попыток изыскания новых возможностей воспитания игроков, становления их спортивного мастерства. Поиск методов, гармонично сочетающих в себе традиционные принципы и новаторские идеи, должен стать неотъемлемой частью повседневного труда тренеров по гандболу.

Исходя из того, что гандбол привлекателен, прежде всего, естественными видами движений, высоким темпом игры в условиях непосредственного противодействия соперников в борьбе за мяч, быстрой сменой игровых ситуаций, высочайшей эмоциональной напряженностью необходимо строить учебно-тренировочный процесс гандболистов по-новому. А если учесть, что в будущем полностью исчезнут случаи выполнения приемов в статическом положении, то необходимость учить спортсменов все делать в движении, не упуская из вида ни одной из составляющих: стремительность игрового мышления, перемещения и бы-

строту в разнообразии выполнения приемов игры. Будущее в гандболе принадлежит быстрым игрокам, да пожалуй, еще и очень точным в выполнении технико-тактических приемов. Отсюда следует, что и подготовку гандбольного резерва необходимо вести с учетом тенденций развития гандбола, добиваясь максимальной точности движений.

Значение упражнений в спортивной тренировке переоценить невозможно. При помощи них решаются почти все вопросы технико-тактической и физической подготовки. Особое место такие упражнения занимают в гандболе, где они помогают совершенствовать не только индивидуальные качества, но и групповые и командные.

Большинство тренеров, работающих с резервом, на практике не используют, либо в недостаточной мере используют комплексные упражнения - игровые конвейеры. По нашему мнению, одним из эффективных способов обучения и совершенствования технико-тактической подготовки игроков является использование игровых конвейеров, с помощью которых совершенствуются действия гандболистов, как атаки, так и защиты. Игровые конвейеры позволяют моделировать каждый игровой прием, который затем органически впишется в рамки командной игры. Фактически именно в них спортсмены оказываются в игровых ситуациях очень приближенных к игровой соревновательной деятельности.

Прогноз специалистов о пути развития гандбола, как показали игры чемпионата мира 2003 г. в Португалии, чемпионата Европы 2004 г. в Словении и Олимпийские игры в Афинах 2004 г. во многом подтвердился. Гандбол пошел в своем развитии в следующих направлениях:

- в нападении команды используют несколько взаимосвязанных между собой тактических схем за счет увеличения количества скрестных перемещений и большего использования заслонов;

- в игре преобладает высокий темп движения как игрока, так и мяча при активном, а порой и очень жестком противоборстве соперника. И как следствие повысились требования к точности выполнения движений;

- селекция проводится не только с учетом ростовых данных, но и с учетом скоростных, игровых качеств, мышления гандболистов;

- импровизация в действиях игроков отошла на второй план, так как команды стремятся строго соблюдать игровую дисциплину за счет выполнения определенных тактических схем на игру;

- все действия игроков в атаке строятся на четких, рациональных действиях в «двойках», «тройках»;

- возросли требования к уровню подготовки, как в физическом

плане, так и технико-тактичним (разнообразие бросков в ворота соперника и их результативность), увеличение арсенала действий гандболистов при жестком противоборстве защитников. Повышение точности и своевременности передачи, прежде всего в голевых ситуациях;

- универсализация игроков (успешное выступление на разных игровых позициях);

- принятие правильных решений в кратчайшие временные отрезки;

- значительно возросли требования к морально-волевой подготовке, когда спортсмены на каждом метре игровой площадки действуют предельно самоотверженно, смело и решительно. Проявляются бойцовские качества с первой до последней минуты игры, в каждом игровом моменте;

- контратака остается одним из основных средств ведения игры;

- требования к подготовке вратарей вышли на первый план, ведь именно стабильная игра вратаря при жестких требованиях к действию защитников обеспечивает победу.

Таким образом, наш практический опыт по подготовке резерва и анализ тенденций развития гандбола показал, что систематическое использование игровых конвейеров в учебно-тренировочных занятиях позволило подготовить квалифицированных игроков не только юношеских сборных команд России, но и спортсменов, сумевших продемонстрировать свое мастерство и на международной арене.

## **СТРУКТУРНО – ЛОГІЧНА СХЕМА МОДУЛЬНО – РЕЙТИНГОВОЇ СИСТЕМИ У ВИКЛАДАННІ „СПОТРИВНИХ ІГОР” З ДИСЦИПЛІНИ „ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ” В ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

Крюков Ю.Г. канд. пед. наук, доцент

Державний університет інформаційно-комунікаційних технологій, Київ

**Актуальність.** Технологія модульно – рейтингової системи викладання – це сукупність методологічних і організаційно – методичних установок, що сприяють розвитку навчання в напрямку інтеграції вищої освіти України до єдиного Європейського простору.

Дезперечно, що значення фізичного виховання та спорту як компонента розвитку суспільства буде і надалі зростати. Це складова частина культурного життя, що сприяє збереженню та укріпленню здоров'я, розвитку фізичних, морально – вольових та інтелектуальних якостей людини, організації активного відпочинку. На сучасному етапі розвитку

посилиються специфічні якості олімпійського, масового та професійного спорту, виникає все більш їх відокремлення у самостійні галузі діяльності.

Спортивні ігри представлені у всіх видах спортивної діяльності, фізичного виховання, спорту і мають свою специфіку. Повсій популярності спортивні ігри займають одне з провідних місць у світі. Білша їх частинам входить у програми масового, олімпійського та професійного спорту.

**Мета роботи:** на підставі аналізу та вивчення модульно – рейтингової системи навчання розробити структурно логічну схему у викладанні „спортивних ігор” з дисципліни „Фізичне виховання” в вищому навчальному закладі.

У сфері фізичного виховання на сьогоднішній день намітилась загальна тенденція покращення відношень до фізичного розвитку населення країни. Цьому сприяє прийнята державна програма „Фізичне виховання нації”[3], „Концепція фізичного виховання в системі освіти України”[2], „ Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту[1].

На кафедрі фізичного виховання Державного університету інформаційно-комунікаційних технологій розробляється „робоча навчальна програма з дисципліни „Фізичне виховання” ” для студентів денної форми навчання 1-4 курсів [8]. В загальній структурі навчального процесу по фізичному вихованню виділено час по розділу ”Спортивні ігри” (волейбол, футбол, баскетбол, настільний теніс, великий теніс).

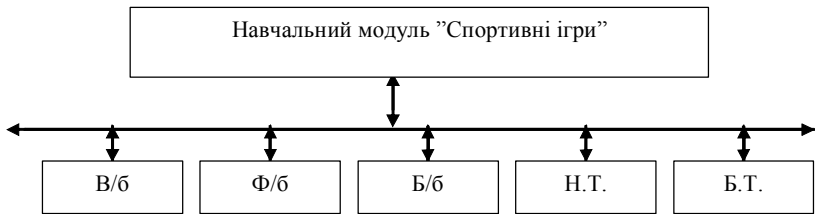
Таблиця 1.

Розділ програми	Всього годин	Кількість годин у семестрі						
		1	2	3	4	5	6	7
Спортивні ігри	140	20	20	20	20	24	16	20
Волейбол		10	10	5				
Футбол		10	10	5				
Баскетбол				10	10			
Настільний теніс					10	10		
Великий теніс						14	16	20
Кількість модульних контролів	13	2	2	2	2	3	1	1

Сюди не увійшли результати культивуючи в країні спортивних ігор, що пов’язано з обмеженням матеріально – технічних умов у вищому навчальному закладі. У таблиці 1 відображена загальна кількість часу на спортивні ігри (140 годин), а також на окремі його види по семестрам занять.

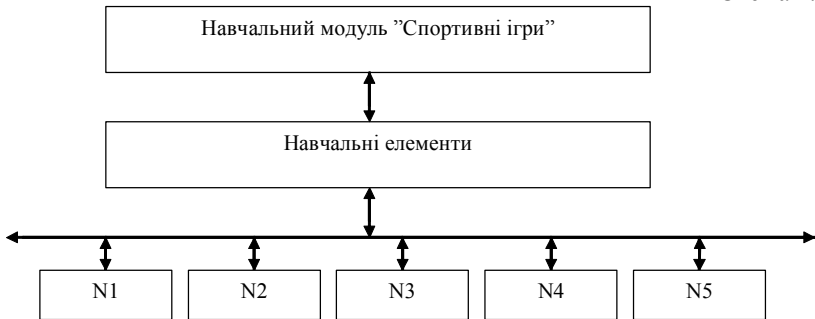
Загальна структура навчального модулю „Спортивні ігри” представлена на схемі 1.

Схема 1.



Для аналізу складу модулів по видах спортивних ігор формуються навчальні елементи (схема 2).

Схема 2.



Навчальні елементи:

N1 – Загально оздоровлюючі, підготовчі та спеціальні вправи

N2 – Підготовчі та спеціальні вправи

N3 – Техніка гри

N4 – Тактика гри

N5 – Двобічні ігри загально оздоровлюючого характеру

У таблиці 2 приводиться перелік навчальних елементів і модульних контролів з волейболу.

Визначається семестр проведення модулю, його розділ в залежності від розподілу навчальних годин. Так по виду спорту – волейбол передбачено проведення модулів на 3-х семестрах. Після кожного семестру логічно дається модульний контроль. У графі „№ занять” проставляється реальний порядок проведення цих занять, у графі „Кількість годин” – кількість проведених годин по кожному навчальному елементу в залежності від складності засвоєння матеріалу.

Таблиця 3 отримує нормативні оцінки в балах по кожному виду випробувань з розділу „Спортивні ігри”.

У таблиці 4, 5 приводяться дані по футболу. Поточний номер модулю і розділу дається в залежності від розподілу навчальних годин по плану(також в табл. 6,7,8,9).

У таблицях 6,7 дані по баскетболу.

У таблицях 8,9 дані по настільному тенісу.

Таблиця 2.

*Перелік навчальних елементів і модульних контролів з волейболу.*

№п/п	Назва навчального елемента	№ заняття	Кількість годин
<b>1 семестр, модуль 2.</b>			
<b>Розділ 3. „Спортивні ігри (Волейбол)”.</b>			
1	Ознаймити з загально- та спеціально- підготовчими вправами волейболістів.		
2	Навчити основним стійкам та переміщенням волейболістів.		
3	Навчити техніці прийому та передачі м'яча обома руками згори.		
4	Навчити техніці прийому та передачі м'яча знизу обома руками.		
	Модульний контроль: Переміщення волейболістів на площадці. Передача м'яча двома руками згори над собою (м-8 разів, ж-5 разів). Передача м'яча обома руками знизу (м – 5 разів, ж – 4 рази).		
<b>2 семестр, модуль 5.</b>			
<b>Розділ 3. „Спортивні ігри (Волейбол)”.</b>			
1	Навчити техніці подач м'яча (нижня пряма подача, нижня бокова подача, верхня пряма подача).		
2	Навчити техніці прийому м'яча знизу та зверху обома руками.		
3	Навчити техніці передачі м'яча обома руками згори.		
	Модульний контроль: Подача м'яча через сітку будь-яким способом (м – 5 разів, ж – 4 рази). Передача м'яча обома руками в парах (м – 10 разів, ж – 8 разів).		
<b>3 семестр, модуль 9.</b>			
<b>Розділ 3. „Спортивні ігри (Волейбол)”.</b>			
1	Ознайомити з видами атакуючих ударів.		
2	Ознайомити з видами блокування м'ячів.		
3	Ознайомити з тактикою гри в нападі та захисті.		
	Модульний контроль: Двобічні ігри загальнооздоровчого характеру. Прийняти участь у грі з 5 партій.		

Таблиця 3.

*Нормативи оцінки технічної підготовленості з розділу „Спортивні ігри (Волейбол)”.*

№п/п	Види випробувань.	стать	Нормативи, бали.				
			5 (90-100)	4 (75-89)	3 (60-74)	2 (35-59)	1 (1-34)
1	Передача м'яча двома руками над собою. Кількість разів.	Ж	8	7	6	5	2
		М	10	8	6	4	2
2	Передача м'яча знизу обома руками над собою. Кількість разів.	Ж	4	3	2	1	0
		М	5	4	3	2	1
3	Передача м'яча обома руками в парах.	Ж	8	7	6	5	4
		М	10	9	8	7	6
4	Подача м'яча будь-яким способом. Кількість разів (з 5 подач).	Ж	4	3	2	1	0
		М	5	4	3	2	1

Таблиця 4.

## Перелік навчальних елементів і модульних контролів з футболу.

№ п/п	Назва навчального елемента	№ занять	Кількість годин
<b>1-й семестр. Модуль</b>			
<b>Розділ „Спортивні ігри” (футбол)</b>			
1	Ознайомити з загально-підготовчими та спеціально-підготовчими вправами футболістів.		
2	Навчити техніки удару по м'ячу.		
3	Навчити техніки передачі м'ячу.		
4	Навчити техніки прийому м'яча.		
<b>Модульний контроль:</b>			
Удар по м'ячу зовнішньою, внутрішньою стороною стопи (Ч – 20-25 м, Ж – 10-15 м).			
<b>2-й семестр. Модуль</b>			
<b>Розділ „Спортивні ігри” (футбол)</b>			
1	Навчити техніки передачі м'яча (нижня, верхня та передача головою).		
2	Навчити техніки прийому м'яча (внутрішньою та зовнішньою стороною стопи, прийом на груди та голову).		
3	Навчити техніки ведення м'яча.		
<b>Модульний контроль:</b>			
Ведення м'яча (Ч – 20-25 м, Ж – 10-15 м) З наступним ударом - 11 м по воротам (Ч – 3 рази, Ж – 2 рази).			
<b>3-й семестр. Модуль</b>			
<b>Розділ „Спортивні ігри” (футбол)</b>			
1	Ознайомитись з технікою ведення м'яча.		
2	Ознайомитись з технікою фінтів м'ячем.		
3	Ознайомитись з технікою відбору м'яча.		
4	Ознайомитись з тактикою гри.		
<b>Модульний контроль:</b>			
Двобічні ігри загально оздоровчого характеру. Прийняти участь у 5 іграх.			

Таблиця 5.

## Нормативи оцінки технічної підготовленості з розділу „Спортивні ігри” (футбол).

№ п/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5 (90-100)	4 (75-89)	3 (60-74)	2 (35-59)	1 (1-34)
1	Удар по м'ячу зовнішньою (внутрішньою) стороною стопи (5 спроб) з відстані 11 м.	Ж	5	4	3	2	1
		Ч	4	3	2	1	0
2	Ведення м'яча (Ч – 20-25 м, Ж – 10-15 м) з наступним ударом по м'ячу по воротам (2 спроби)	Ж	2	1	1	0	0
		Ч	2	1	1	0	0
3	Двобічні ігри загально оздоровчого характеру (кількість ігор)	Ж	3	2	1	0	0
		Ч	5	4	3	2	1

Таблиця 6.

## Перелік навчальних елементів і модульних контролів з баскетболу.

№ п/п	Назва навчального елемента	№ занять	Кількість годин
<b>3-й семестр. Модуль</b>			
<b>Розділ „Спортивні ігри” (баскетбол)</b>			
1	Ознайомити з загально-підготовчими та спеціально-підготовчими вправами баскетболістів.		
2	Навчити стійкам, переміщенням, зупинкам та поворотам баскетболіста.		
3	Навчити передачам м'яча: - двома руками від грудей - двома руками відскоком - двома руками зверху - однією рукою від плеча та зверху.		
4	Навчити веденню м'яча: - з високим і низьким відскоком - зі зміною висоти відскоку - зі зміною напрямку і швидкості руху - з переводом м'яча на іншу руку.		
<b>Модульний контроль:</b> Ведення м'яча з центра до штрафної лінії з зупинкою та кидком м'яча в кошик (2 спроби)			
<b>3-й семестр. Модуль</b>			
<b>Розділ „Спортивні ігри” (баскетбол)</b>			
1	Ознайомити з тактикою гри у нападі: - швидкий прорив - позиційний напад.		
2	Ознайомити з тактикою гри у захисті: - зона захисту - власна зона.		
3	Двобічні ігри загально оздоровчого характеру.		
<b>Модульний контроль:</b> Прийняти участь у 5 іграх.			

Таблиця 7.

## Нормативи оцінки технічної підготовленості з розділу „Спортивні ігри” (баскетбол).

№ п/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5 (90-100)	4 (75-89)	3 (60-74)	2 (35-59)	1 (1-34)
1	Ведення м'яча з центра до штрафної лінії з зупинкою та киданням м'яча у кошик (2 спроби).	Ж Ч	Оцінка за техніку виконання в балах				
2	Штрафні кидки (10 спроб)	Ж	5	4	3	2	1
		Ч	6	5	4	3	2
3	Кидки з під щита (5 спроб)	Ж	3	2	1	0	0
		Ч	4	3	2	1	0
4	Двобічні ігри загально оздоровчого характеру (кількість ігор).	Ж	3	2	1	0	0
		Ч	5	4	3	2	1

Таблиця 8.

*Перелік навчальних елементів і модульних контролів з настільного тенісу.*

№ п/п	Назва навчального елемента	№ заняття	Кількість годин
<b>4-й семестр. Модуль</b>			
<b>Розділ „Спортивні ігри” (настільний теніс)</b>			
1	Ознайомити з загально-підготовчими та спеціально-підготовчими вправами гравців з настільного тенісу.		
2	Навчити переміщенням тенісиста та способам тримання ракетки.		
3	Навчити ударам ракеткою по м'ячу. Фази удару: - замах - сам удар - закінчення удару.		
	<b>Модульний контроль:</b> Подача м'яча через сітку (5 разів). Перебивання м'яча через сітку (8 разів).		
<b>5-й семестр. Модуль</b>			
<b>Розділ „Спортивні ігри” (настільний теніс)</b>			
1	Ознайомити з тактикою гри: - атакуючого проти захисника - тактикою гри захисника проти атакуючого - атакуючого проти атакуючого - тактикою парної гри.		
2	Двобічні ігри загально оздоровчого характеру.		
	<b>Модульний контроль:</b> Прийняти участь у 5 іграх.		

Таблиця 9.

*Нормативи оцінки технічної підготовленості з розділу „Спортивні ігри” (настільний теніс).*

№ п/п	Види випробувань	Нормативи, бали				
		5 (90-100)	4 (75-89)	3 (60-74)	2 (35-59)	1 (1-34)
1	Подача м'яча через сітку (кілька разів)	5	4	3	2	1
2	Перебивання м'яча через сітку (кілька разів)	20	15	8	5	3
3	Двобічні ігри загально оздоровчого характеру (кількість ігор).	5	4	3	2	1

Впровадження модульно-рейтингової технології у систему навчання створює нові можливості і позитивні умови у викладанні „Спортивних ігор” з дисципліни „Фізичне виховання” у вищому навчальному закладі.

Література.

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Наказ президента України від 28.09.2004р. № 1148/2004.
2. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. Міністерство освіти України 23.07.97р. №7/6 – 18.
3. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації.” на-

- каз президента України від 01.09.98р. №963/98.
4. Спорт в современном обществе. Всемирный научный конгрес. Тбилиси. СССР 1980-528с.
  5. Аргюх В.М. Баскетбол – Львів.: 1996-140с.
  6. Гніденко М.П. Організація навчального процесу за кредитно – модульною технологією. Актуальні проблеми розвитку інформаційно – комунікаційних технологій навчання в напрямку інтеграції вищої освіти України до єдиного Європейського освітнього простору. // Тези міжнародної науково-методичної конференції – Київ, ДУІКТ, 2004-с.26.
  7. Довчианко О.В. Сорбонская и Болонская декларации: Информация к размышлению. //Вестник высшей школы: Alma mater- 2000/- №6.
  8. Робоча навчальна програма з дисципліни „Фізичне виховання” – К.:2003 – 46с.
  9. Методичні рекомендації щодо розробки фонду кваліфікаційних завдань. Гніденко М.П. – К.:2004-46с.
  10. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания – М.: ФиС, 1986-320с.
  11. Хорунжий О.І. Деякі питання впровадження модульно – рейтингової технології у вітчизняну систему навчання. Актуальні проблеми розвитку інформаційно-комунікаційних технологій навчання у напрямку інтеграції вищої освіти України до єдиного Європейського освітнього простору. //Тези міжнародної науково-методичної конференції. – Київ, ДУІКТ, 2004.-С.9.

## **АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ВОЛЕЙБОЛІСТОК ВІДПОВІДНО ДО ІГРОВОГО АМПЛУА ГРАВЦІВ**

Кудряшов С.В.

Луганський національний педагогічний  
університет імені Тараса Шевченка  
Інститут фізичного виховання та спорту

Аналіз спеціальної літератури дозволяє стверджувати, що оволодіння складним різноманіттям ігрових прийомів і дій відбувається у спортсменів не однаково [4; 5]. Це явище, як і прояв особистісних інтересів спортсменів до різних ігрових ролей, обумовлене головним чином їхніми індивідуальними особливостями, а також розбіжностями в здібностях до функціонального вдосконалення тих органів і систем, які впливають на зріст спортивних досягнень. Це і є головна (об’єктивна) обу-

мовленість процесу спеціалізації в спорті, яка є актуальною проблемою сучасних спортивних ігор взагалі й волейболу окремо та висуває необхідності проведення експериментальних досліджень з виявлення розбіжностей між підготовленістю гравців з різним ігровим амплуа [1; 3].

Аналіз наукових даних попередників і власні дослідження спортивної ігрової діяльності (як у природних, так і в лабораторних умовах), переконливо показали, що виконання певної ігрової ролі в команді, істотно впливає на зміну тих чи інших функцій спортсмена.

Актуальність проблеми профілюючої підготовки спортсменів у спортивних іграх (баскетбол, волейбол, футбол) підкреслюється провідними спеціалістами й тренерами. Однак, у методичній літературі відсутні практичні рекомендації щодо вибору переважних ігрових функцій у сучасних спортивних іграх, що висуває необхідності проведення досліджень щодо рівня технічної підготовленості волейболісток з різним ігровим амплуа.

Для досягнення встановленої мети було проведено дослідження, в якому обрали участь 186 волейболісток різної кваліфікації, після чого було проведено порівняльний аналіз між спортсменками з різним ігровим амплуа.

Характеризуючи результати досліджень, можна відзначити таку закономірність: при виконанні технічного елементу прийом подачі двома руками знизу (з 5 спроб) гравці захисту, як і очікувалося, показали найбільш високі результати на всіх досліджених рівнях спортивної кваліфікації. Майстри спорту, пасуючі й нападаючі, виконали в середньому 3,25 і 3,15 відповідно. Від III розряду до кандидата в майстри спорту показники в цьому ж елементі пасуючих і нападаючих гравців відносно рівні.

У контрольному іспиті передача м'яча двома руками зверху закономірно кращими виявилися показники у пасуючих гравців.

Результати тестування нападаючого удару найнижчі в гравців захисту, на другому місці пасуючі й на першому відповідно нападаючі гравці.

Показники блокування нападаючого удару у нападаючих гравців вищі ніж у пасуючих, захисники ж поступаються в цьому елементі пасуючим й нападаючим гравцям.

У показниках подачі м'яча спостерігається така ж закономірність, що й у попередньому тесті.

#### **Висновки:**

1. Приведені вище дані дозволили зробити висновок про зміни структури технічної підготовленості волейболісток як з підвищенням

кваліфікації волейболісток, так і з урахуванням ігрового амплуа.

2. Отримані показники можна використовуватися з метою контролю за рівнем технічної підготовленості волейболісток зі спрямованістю до найвищої спортивної майстерності.

Література

1. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. – Киев, 1991. – 164с.
2. Касаткин А.Н. Управление тренировочным процессом юных волейболистов на этапе специальной спортивной подготовки: Дисс. канд. пед. наук. – Ворошиловград, 1983. – 126 с.
3. Компаниец Ю.А. Построение и контроль тренировочного процесса баскетболисток на этапе углубленной подготовки: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Луганск., 1990. – 20 с.
4. Кудряшов Е.В. Характеристика технической подготовленности волейболисток различной квалификации // Теория и практика физического воспитания. – Донецк: Апенкс, 2003. – № 1. – С. 36-39.
5. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання (легка атлетика): Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 1992. – 294с.

## **ПІДГОТОВКА СУДДІВ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ІV РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ**

Левків Володимир Іванович, доцент,

Згоба Віктор Лукич, суддя міжнародної категорії з гандболу  
Львівський державний інститут фізичної культури

Прийняті останнім часом зміни в правилах ігрових видів спорту, зокрема таких як баскетбол, волейбол, гандбол та інші, спрямовані на підвищення інтенсивності гри та напруженості боротьби у процесі змагань. В таких умовах видовищність та естетичність ігрової діяльності у значній мірі залежить від дій судді, якому відведено функцію керівника гри.

Науковці [1] зазначають, що рівень суддівства в будь-якому виді спорту слід розглядати як об'єктивний критерій загального стану його розвитку, а подальший прогрес і спрямованість розвитку більшості спортивних дисциплін знаходиться у прямій залежності від підвищення якості суддівства.

У зв'язку з цим, перед нами було поставлено завдання вивчити організаційно-педагогічні аспекти підготовки судді в ігрових видах спорту.

Для вирішення поставленого завдання застосовувалися метод аналізу науково-методичної літератури та інструктивно-методичної документації.

Сьогодні суддівство як специфічний вид діяльності не відображено в переліку професій, прийнятих на державному рівні, а повноваження з підготовки суддів делеговані федераціям з видів спорту. В той же час, підготовка фахівців у галузі фізичного виховання і спорту здійснюється у спеціалізованих вищих навчальних закладах. У відповідності до державних стандартів професійна діяльність викладача фізичного виховання і тренера з виду спорту передбачає оволодіння студентами знаннями і вміннями суддівської діяльності.

На думку Горбачова А.І. [3] діяльність судді під час змагань можна розглядати як педагогічний процес управління двома спортивними командами, успішність реалізація якого залежить від розуміння змісту спортивної боротьби, правильного трактування правил змагань, а також відповідного рівня фізичної і психічної підготовленості суддів. Існуючий методичний матеріал з проблем суддівства розкриває в основному методику організації і проведення змагань. Зміст підготовки до суддівської діяльності в ігрових видах спорту досліджувався лише в окремих наукових публікаціях [3-6].

Вищесказане вказує на необхідність проведення дослідження процесу підготовки суддів з ігрових видів спорту як необхідної умови розвитку гри.

У Львівському державному інституті фізичної культури формування знань і вмінь суддівства з того чи іншого ігрового виду спорту здійснюється у процесі проходження навчальних дисциплін теорії і методики обраного виду спорту та підвищення спортивної майстерності.

З метою поглиблення знань змісту суддівської діяльності з обраного виду спортивної гри розроблено тематику навчально-дослідної роботи студентів, в якій предметом дослідження виступають умови роботи судді під час змагань, рівень розвитку психофізичних та морально-вольових якостей суддів, професіограми судді в ігрових видах спорту.

Вміння судити змагання з обраного виду спортивної гри удосконалюються у процесі проведення змагань Шкільної ліги міста Львова, універсиади Львівщини.

Ефективність вищевказаних заходів буде оцінюватися на подальших етапах дослідження. Очікується, що впроваджені заходи забезпечать гармонійне поєднання теорії і практики суддівської діяльності з ігрових видів спорту, сприятимуть формуванню у студентів розуміння змісту спортивної гри як цілісного педагогічного процесу і підвищенню якості

їх суддівства.

Узагальнення результатів вищевикладених напрямків дослідження сприятимуть розвитку ігрових видів спорту шляхом удосконалення методичної і програмно-нормативної бази підготовки суддів, а також дозволять обґрунтувати доцільність визнання діяльності судді як однієї з професій фахівця в галузі фізичного виховання і спорту, що характеризується специфічними умовами діяльності та вимогами до рівня підготовленості, специфікою діяльності та процесу підготовки.

Висновки.

1. Недостатній рівень досліджень різних сторін підготовки суддів з ігрових видів спорту негативно впливає на якість суддівства, що стримує розвиток спортивної гри.

2. У суддівській підготовці студентів доцільно поєднувати практику суддівства з обраного виду спортивної гри з дослідженнями проблем суддівської діяльності.

3. Сучасний розвиток ігрових видів спорту вимагає високого рівня суддівства як специфічного виду діяльності і вказує на необхідність обговорення визнання суддівської діяльності як професії.

Література

1. Дулин А.Л. Худаев Н.А. Психолого-педагогические аспекты проблемы судейства в спорте // Теория и практика физической культуры, 1984. - № 3. – С. 48-50.
2. Збірник методичних та інструктивних матеріалів арбітражної комісії федерації волейболу України. / Укладачі: М.Медвідь, А.Лейбельман, В.Драгомирецький, О.Бібер, Е.Дорошенко. – Київ-Запоріжжя: ЗДУ, 2001. – 72 с.
3. Горбачев А.И. Факторы, обуславливающие успешность деятельности судьи в условиях соревнований (на примере волейбола) // Автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04, Ленинград, 1976. – 18 с.
4. Гринбергас Я. Методические указания судьям по гандболу. - Вильнюс, 1997.- 18 с.
5. Дулин А.Л. Исследование эффективности программы начальной подготовки судей по баскетболу // Теория и практика физической культуры, 1986. - № 7. – С. 34-35.
6. Подготовка футбольного арбитра. / Вихров К.Л. – Здоров'я, 1987. – 200 с.

## ДО ПРОБЛЕМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ 16-17 РОКІВ

Мельник Валерій Олександрович

Львівський державний інститут фізичної культури

**Постановка проблеми.** Одним з актуальних питань сучасного спорту є реалізація загальнотеоретичних підходів і принципів системи спортивного тренування безпосередньо в управлінні тренувальним процесом. В багатьох видах спорту розроблено концепцію спортивної підготовки на основі системного підходу. [2]

Моделювання будь-якої діяльності в значному ступені розширює можливості її пізнання. З допомогою модельного експерименту створюється додаткова можливість отримання найбільш повної характеристики не тільки про сам об'єкт, але про підбір спеціальних навчальних методик. [3]

В спортивних іграх діяльність спортсмена відбувається в умовах постійної і швидкої зміни ігрових, гостро конфліктних ситуацій, які характеризуються зіткненням інтересів гравців, складністю прийняття рішення в ситуаціях з різноманітним вибором, швидкоплинністю виникаючих ігрових ситуацій, жорстким лімітом часу для сприйняття їх, прийняття рішення, вибору і виконання ефективних прийомів. [2]

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Тактика в спортивних іграх, в тому числі і в гандболі, синтезує в собі всі види підготовки окремих спортсменів і команд в цілому. [5]. В теперішній час рівень розвитку фізичних якостей, технічний арсенал гравців і їх функціональні можливості у різних команд знаходяться приблизно на одному рівні, тому подальший ріст спортивних результатів в ігрових видах спорту, в тому числі і в гандболі, пов'язаний перш за все з удосконаленням тактичної підготовки спортсменів, тобто в удосконаленні форм і засобів ведення спортивної боротьби. [1]

Останнім часом фахівці значну увагу приділяли розробці модельних характеристик тактичної підготовленості гандболістів (Козлова К. Ф. 1975, Зтов В. П. 1982, Фойгт В. В. 1986, Аль Тахер Мазін Арафат 1988), але ці роботи присвячені спортсменам високої кваліфікації. В. М. Малихіна і Б. В. Двоглазов [5] зазначають, що фізична підготовленість не є фактором, який лімітує адаптацію юніорів в командах високої кваліфікації, а основною причиною, яка лімітує адаптацію є низький рівень підготовленості гандболістів ДЮСШ.

На сучасному етапі розвитку спорту підготовка резерву для команд високої кваліфікації відбувається в училищах фізичної культури.

На нашу думку удосконалення тактичної підготованості гандболістів 16-17 років буде сприяти покращенню їх адаптації в командах високої кваліфікації.

### **Висновки.**

1. Рівень розвитку фізичних якостей, технічний арсенал гравців і їх функціональні можливості у команд високої кваліфікації знаходяться приблизно на одному рівні, тому подальший ріст спортивних результатів в ігрових видах спорту, пов'язаний перш за все з удосконаленням тактичної підготовки спортсменів.

2. Аналіз літературних джерел та узагальнення досвіду практики вказують на необхідність дослідження питання що до тактичної підготовки гандболістів 16-17 років.

**Перспективи подальшого дослідження.** Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити авторську методику удосконалення тактичної підготовки гандболістів 16-17 років.

### **Література.**

1. Аль Тахер Мазин Арафат Моделирование защитной деятельности гандболистов высокой квалификации. - Автореферат.- К., 1988. - 23 с.
2. Зотов В. П. Кондратьев А. И. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. - Киев, "Здоров'я", 1982. - 128с.
3. Малиновский С. В. Моделирование тактического мышления спортсменов. - М., ФиС, 1981 - 194 с.
4. М. В. Малыхина, Б. В. Двоглазов Эффективные средства совершенствования тактической подготовки юных гандболистов // В кн.: ВНИИФК, тезисы докладов X всесоюз. наук-практ. конф. "Программно-методические основы подготовки спортивных резервов". М., 1985. - с. 120-121.
5. Фойгт В.В. Моделирование игровой деятельности гандбольных команд высокой квалификации в нападении против организованной защиты. - Автореферат. - К., 1986. - 23 с.

### **СТРУКТУРИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ**

Мокеев Геннадий Иванович, д.п.н, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания,

Шестаков Константин Валентинович, преподаватель, аспирант Уфимский государственный авиационный технический университет

Современные представления о структуре тренировочного года

и его содержательной стороне (средства тренировки, их величина, соотношение и др.) являются результатом многолетних исследований отечественных и зарубежных специалистов. А поскольку спортсмены в течение года участвуют в серии соревнований, проблема выбора рационального сочетания тренировочных средств чрезвычайно усложняется.

Кикбоксеры, в частности, в течение года участвуют, как правило, в 6-8 соревнованиях. Возникает вопрос: каким образом, при таком количестве соревнований оптимизировать структуру средств тренировки в долговременном цикле подготовки?

Ответ на этот вопрос мы, отчасти, попытались дать, проанализировав вкратце, годичную подготовку кикбоксеров-юношей и юниоров.

Анализ подготовки спортсменов обеих групп в годичном макроцикле показал (см. табл.), что 61% всей тренировочной работы приходится на общую физическую подготовку и 39% на специальную. Преобладающее преимущество работы общей направленности над специальной объясняется очевидно спецификой вида спорта. Поясним: в кикбоксинге большое внимание уделяется обучению и совершенствованию технике ударных движений ногами, а для этого уровень их физических кондиций должен быть очень высоким (необходимо максимально быстро, точно и своевременно наносить удары в области головы, туловища, ног), поэтому, естественно, временные затраты на это заметно увеличиваются.

А в целом, за годичный цикл объем суммарной нагрузки в группе юниоров оказался более чем на половину выше, чем в группе юношей (что составляет 3134 мин чистого времени).

Следует подчеркнуть, по данным Г.И. Мокеева, А.Г. Ширяева (1987, 1989) у боксеров данного возраста и квалификации годичные объемы ОФП и СП распределяются примерно в равных пропорциях (50% : 50%).

Определение оптимума суммарного объема нагрузки является важной, но далеко не единственной задачей тренера. Важно также уточнить влияние парциальных объемов на соревновательный результат и состояние спортсменов. Расчеты показали (см. табл.), что соотношения объемов нагрузки специальной направленности оказались идентичными для обеих групп спортсменов.

В итоге, как показали наши наблюдения, при таком варианте организации тренировочных средств, показатели физической работоспособности, функциональное состояние и предсоревновательная готовность спортсменов соответствуют высокому уровню. Это подтверждает

ется личной самооценкой состояния и успешными выступлениями кикбоксеров в соревнованиях в течение года.

Таким образом, краткий анализ годичной подготовки кикбоксеров юношей и юниоров позволил сделать следующее предварительное заключение.

Успешное выступление спортсменов в течение годичного макроцикла возможно при соблюдении следующих условий:

- соотношение средств подготовки для обеих групп спортсменов должно соответствовать: ОФП- 69%, СП-31%;
- объем суммарной нагрузки за макроцикл должен составлять 9000 мин. для юниоров и 6000 мин чистого времени – для юношей;
- одноименные специальные средства тренировки должны распределяться в соответствующих пропорциях (см. таблицу).

Таблица

*Величина и соотношение объема и интенсивности тренировочных нагрузок\* в годичных циклах подготовки кикбоксеров-юношей (13-14 лет) и юниоров (16-17 лет)*

Спортсмены	ОФП			СПУ			УнаС			СТТМ			УБ			ВБС			СП			Всего за макроцикл		
	объем, мин	интенсивность, %	соотношение, %	объем, мин	интенсивность, %	соотношение, %	объем, мин	интенсивность, %	соотношение, %	объем, мин	интенсивность, %	соотношение, %	объем, мин	интенсивность, %	соотношение, %	объем, мин	интенсивность, %	соотношение, %	объем, мин	интенсивность, %	соотношение, %	объем, мин	интенсивность, %	соотношение, %
юноши	3579	57	61	1198	69	20	471	71	8	301	69	5	179	100	3	139	85	2	2288	71	39	5877	62	100
юниоры	5478	58	61	1761	70	20	850	70	9	458	71	5	245	100	3	219	91	2	3533	72	39	9011	64	100

**Условные обозначения:**

ОФП - общефизическая подготовка

СПУ- специально-подготовительные упражнения

УнаС- упражнения на снарядах

СТТМ - совершенствование технико-тактического мастерства с партнером

УБ - условные бои

ВБС - вольные бои и спарринги

СП- специальная подготовка\* - без учета времени общей части разминки и интервалов отдыха.

**ПСИХИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ И ИГРОВЫМИ  
ВИДАМИ СПОРТА, КАК ОБЪЕКТ СПОРТИВНЫХ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ**

Мельникова Елена Анатольевна, Крамаренко Марина Витальевна  
Областной центр спортивной медицины г. Донецка

**Введение.** Одним из ведущих направлений совершенствования системы спортивной подготовки является ориентация на достижение оптимальной структуры спортивной деятельности. В регуляции спортивной деятельности существенную роль играет его функциональное состояние (стресс, напряженность, утомление). В экстремальных ситуациях саморегуляция такого состояния становится относительно самостоятельной психической деятельностью субъекта.

**Основная часть.** Объектом спортивно-психологических исследований стали звенья психической регуляции деятельности спортсменов высокой квалификации Донецкой области такие как: мотивационная ориентация, целепологание, анализ значимых условий деятельности, контроль и оценка ее результатов. Исследования проводились методом анкетирования и тестирования с применением проекционной методики Т.Люшера, а также диагностическое анкетирование и диалог со спортсменом (по методикам Г.Айзенка, Т.Тейлора, Г.Мюррея, А.Узнадзе).

Обследовано 113 спортсменов, занимающихся единоборствами и игровыми видами спорта, в возрасте 18-25 лет. МСМК – 7 человек (6%), МС – 17 человек (16%), КМС – 43 человека (38%), и спортсмены, имеющие I-й разряд – 46 человека (40%) (табл. 1).

Таблица 1.

*Распределение обследованных спортсменов по видам спорта и спортивной квалификации*

Виды спорта	Количество обследуемых спортсменов	Спортивная квалификация			
		МСМК	МС	КМС	I-й разряд
Игровые виды спорта	43 (38%)	2 (5%)	4 (9%)	16 (38%)	21 (48%)
Бокс	40 (35%)	4 (10%)	8 (20%)	12 (30%)	16 (40%)
Борьба	30 (28%)	1 (3%)	5 (17%)	15 (50%)	9 (30%)
Итого:	113	7 (6%)	17 (16%)	13 (38%)	46 (40%)

Как следует из данных таблицы №1 игровыми видами спорта занимались 43 человека (38%). Среди них мастеров спорта междуна-

родного класса - 2 человека (5%), мастеров спорта- 4 человека (9%), кандидатов в мастера спорта – 16 человек (38%), I-й разряд имели -21 человек (48%). Боксом занималось 40 человек (35%): мсмк- 4 чел.(10%), мс –8 чел.(20%), кмс -12 чел.(30%), I-й разряд – 16 чел. (40%). Различными видами борьбы занимались 30 человек (28%): мсмк- 1чел. (3%), мс – 5 чел.(17%), кмс-15 чел. (50%), I-й разряд 9 чел.(30%).

В результате анализа полученных данных у взрослых спортсменов было выявлено, что в регуляции действий спортсменов наиболее четко проявляются стремления к успеху в 58%, стремления избежать неудачу в 42,3%, борьба личности за свои цели в 33%, агрессивность в 17%, тенденция побороть трудности в спорте в 74,6%, эмоциональная уравновешенность в 34%, реактивная тревожность 92% в условиях соревновательного стресса выражена во всех группах, планирование спортивной деятельности 38%.

Психическая регуляция деятельности в достижении спортсменами высоких спортивных результатов рассматривалась в связи с такими особенностями, как ориентация на предельный уровень достижений и высокие эмоциональные нагрузки, связанные с субъективной значимостью результатов деятельности, соперничеством, публичностью выступлений на соревнованиях. Нами было определено, что одним из ведущих блоков регуляции является связь мотивационной ориентации и аспекта целевой направленности. Было установлено, что постановка очень высоких целей у спортсменов коррелирует с нечетким образом себя, в то время как постановка заниженных целей связана с пессимистическими представлениями о себе. Постановка средних или слегка завышенных целей свидетельствует не только о желании успеха, но и реалистической оценки вероятности этого успеха.

Психологические механизмы регуляции блока самооценки формируются и действуют как соотношение образования «я- реальное» и «я- идеальное». Чем меньше разница между ними, тем устойчивее образ «я». Звено самооценки было определено, как одно из значимых условий изучения субъективной картины спортивной деятельности спортсмена, складывающуюся, как у спортсменов так и у тренеров. При изучении характера реакции на фрустрацию у обследованных спортсменов было выявлено, что она может проявляться в двух формах поведения: либо агрессивных (47%) либо в депрессивных явлениях (18%). В результате наблюдений уровень агрессивных проявлений (вербальных и невербальных) были в 2,6 раза выше депрессивных. Наибольшее количество (92%) дезадаптивных реакций возникало в условиях давления соревновательного стресса.

В результате наших исследований было выявлено, что эмоционально-психическое напряжение неизменно сопровождающее спортивную деятельность истощает психоэнергетические ресурсы спортсмена и закономерно приводит к снижению эффективности учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Интерес, с точки зрения психической индивидуальности спортсменов представляет планирование деятельности. Особенно степень ее детализированности, способность последовательного исполнения плана, гибкость планирования, способность своевременно учитывать изменения ситуаций деятельности. Но как показали наши исследования, этому блоку регуляции спортивной деятельности уделяется наименьшее внимание, лишь 38% имеют четкое представление о планировании своих действий, имеют индивидуальную тактику и стратегию ведения соревновательной борьбы.

**Заключение.** Таким образом, было выявлено, что:

1. Предпосылкой к достижению высокого уровня спортивного мастерства является не только развитие у спортсменов профессиональных качеств психики, но и формирование системы психической регуляции деятельности.

2. В структуре спортивной деятельности на уровне высшего спортивного мастерства значимыми являются компоненты регуляции, которые на данных этапах в силу возрастных особенностей становления спортивного мастерства не влияют существенно на уровень результата.

3. Необходимо, на этапах предварительной и специальной базовой подготовки, спортсменов ориентироваться на те психические составляющие, которые обеспечивают успех на уровне высших достижений.

4. Планированию спортивной деятельности уделяется крайне мало внимания. Хотя процесс планирования - существенный метод повышения уровня спортивной деятельности и достижения определенно-го эталона мастерства.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ГИПОКСИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

Московченко О.Н., профессор, Заслуженный работник физической культуры, Заслуженный тренер РФ

Шумаков А.В., Заслуженный мастер спорта

Красноярский государственный технический университет  
Школа высшего спортивного мастерства Крайспорткомитета

Работы, связанные с исследованием гипоксических возможностей борцов практически отсутствуют [1]. Однако анализ результатов,

полученных нами в ходе многолетнего эксперимента, на борцах различной квалификации показал, что с ростом спортивного мастерства время задержки дыхания достоверно возрастает.

Исследования проведены на учебно-тренировочном сборе (УТС) на двух экспериментальных и одной контрольной группах.

Для оценки гипоксических возможностей борцов греко-римского стиля проводился модифицированный вариант пробы Штанге, позволяющий оценивать кардиореспираторный резерв организма.

В спокойном состоянии, сидя, спина прямая, измерялась частота сердечных сокращений ( $ЧСС_1$ ) за 10 с, результат фиксировался. Затем в положении сидя выполнялся глубокий вдох и задержка дыхания (рот закрыт, нос зажат пальцами). В конце вдоха включался секундомер, измерялось время максимальной задержки дыхания (МЗД), результат снова фиксировался. После возобновления дыхания измеряли  $ЧСС_2$  за 10 с, результаты сопоставлялись и записывались в дневник.

Качество реакции сердечно-сосудистой системы (ССС) на задержку дыхания рассчитывали по отношению  $ЧСС_2 / ЧСС_1$ . Результат от 0,8 до 1,0 указывал на хорошую регуляцию СССР, от 0,7–0,6 и 1,3–1,5 – указывал на снижение регуляторных процессов СССР, ниже 0,5 и выше 1,6 – на нарушение качества регуляции СССР.

Динамика инспираторной задержки дыхания борцами представлена в таблице 1.

Таблица 1

*Оценка инспираторной задержки дыхания у борцов (проба Штанге, с)*

Экспериментальные группы	Соревновательный этап				Критерий оценки пробы Штанге
	Начало этапа	I микроцикл	II микроцикл	III микроцикл	
Первая	32	59	72	72	до 25 с, плохо 26–39 с, средние
Вторая	35	58	70	71	
Контрольная группа	34	68	82	77	40–59 с, хорошо 60 с и более, отлично

Из анализа таблицы видно, что на начало основного этапа практически все спортсмены имели одинаковые гипоксических возможности. Время инспираторной задержки дыхания составляла 32–35 с, что соответствовало среднему уровню по критерию оценки и указывало на удовлетворительное состояние кардиореспираторной системы. Исходя из этого, в план подготовки была внесена корректировка, увеличена на 20 % работа циклического характера. Кроме того, 6 раз в неделю отводилось 15 минут на тренировку дыхательной системы по методу Стрельниковой или Бутейко, что дало положительный эффект. Продолжительность задержки дыхания повысилась к I микроциклу в первой группе на

27 с, во второй – на 23 с, в третьей – на 32 с, указывая на хорошие гипоксические возможности. Наибольший прирост времени задержки дыхания отмечался во II микроцикле, особенно в контрольной группе. Интересно отметить тот факт, что у борцов экспериментальных групп время задержки дыхания удерживалось на протяжении всего соревновательного этапа, в то время как у борцов контрольной группы показатели заметно снизились по сравнению с предыдущим микроциклом. Данный феномен требует дальнейших исследований.

Таким образом, по результатам тестирования следует отметить важность изучения гипоксических возможностей у борцов, что подтверждается характерной особенностью борцовского поединка. Во время поединка возникают ситуации, когда работа руками, направленная на перемещение партнера, выведение его из равновесия требует создания опорного момента за счет преимущественной работы мышц грудной клетки, что затрудняет акты вдоха и выдоха, либо дыхание задерживается вообще. Отсюда следует, что низкие гипоксические возможности являются одним из лимитирующих факторов и в проявлении специальной выносливости борца.

#### Литература

1. Попова, П. П. Гипоксическая подготовка борцов различной квалификации / П. П. Попова, В. В. Попов // Научные основы управления подготовкой в спортивной борьбе: Сб. науч. тр. – Фрунзе, 1984. – С. 36.

## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЕДИНОБОРСТВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Мунтян Виктор Степанович  
Харьковский гуманитарный университет  
«Народная Украинская академия»

Актуальность проблемы развития единоборств в высших учебных заведениях обусловлена тем, что в настоящее время наблюдается существенное снижение уровня интереса к этим занятиям в силу целого ряда как объективных, так и субъективных причин.

Во-первых, это недостаточное (мизерное) финансирование этих видов спорта. Отсюда «вытекает» причинно-следственная связь в виде отсутствия нормальной специализированной, отвечающей современным требованиям проведения учебно-тренировочного процесса, материально-технической базы для занятий единоборствами.

Во-вторых, это кадровый вопрос, который также имеет свои детерминированные стороны. Уровень квалификации тренера с одной

стороны, его социальный статус (имидж, престижность профессии, общественное положение) и уровень заработной платы с другой, также являются «звеньями одной цепи». Сюда можно отнести и такой «субъективно-кадровый» вопрос, как подбор и расстановка кадров со стороны некоторых руководителей...

В-третьих, (назовём его 1-м уровнем менталитета) - это мотивированность современной молодёжи (студентов). Может именно этот вопрос выступает на первый план. Ведь, как известно, спрос определяет предложение. Если в 80-х годах не было «отбоя» от желающих заниматься единоборствами, особенно «восточными», то, в настоящее время, доминирующее положение футбола, который имеет несравнимые ни с какими другими видами спорта возможности как финансовые и материально-технические, так и «морально-политические» притягивает к себе, как магнит, большую часть молодёжи. Появились «более достойные» виды «спорта» как, например, боулинг, бильярд и... бридж. Но даже и этот «отток» нельзя сравнить с другими видами времяпровождения многих современных студентов, как «простое созерцание»... с пивом и сигаретой.

2-й уровень менталитета заключается в психологическом отношении студентов к «контактным» видам спорта. Поэтому многие отдают предпочтение занятиям в тренажёрном зале, где их «никто не трогает».

3-й уровень менталитета включает психологическое отношение спортсмена к единоборствам «внутри себя», когда человек больше предрасположен психологически к борьбе, к ударной технике только руками (бокс), к ударной технике руками и ногами (кик-боксинг) или к «показательным» видам (демонстрация «ката»).

4-й уровень менталитета – это нежелание студентов работать физически, тренироваться (хотя бы «для себя») под любым предлогом.

Очень остро также стоит вопрос «соответствия» Правил соревнований, определяющие отношение зрителей к тому или иному виду единоборства. Например, поступает много нареканий по поводу проведения соревнований по каратэ-до (ВУКО), когда поединок останавливается, для того чтобы рефери объявил, что у спортсменов «равные возможности». То же самое имело место и в рукопашном бое, когда также останавливался поединок, и запрещалось проведение «проносных» ударов. Но, когда такое происходит в олимпийском виде спорта, в дзюдо! – это выходит за всякие рамки... Как можно давать высшую оценку «иппон» на Олимпийских играх за случайно проведенный (далеко не «чистый») бросок!? (без комментариев).

Перспективы развития единоборств в высших учебных заведениях также имеют свои объективные и субъективные корни и они, как правило, часто взаимосвязаны и взаимообусловлены. Устранение причин, отрицательно влияющих..., в основном и являются перспективами развития единоборств.

К объективным - относится вложение средств в улучшение материально-технического состояния мест занятий (покупка оборудования и инвентаря, оборудование специализированных залов).

К субъективным - отношение ректора и руководства вуза к физическому воспитанию вообще и единоборствам в частности. Наличие в ВУЗе мотивированных специалистов высокого класса, готовых реально развивать тот или иной вид единоборства.

Однако, стержневым вопросом, без решения которого все остальные пункты сводятся к нулю – это отношение конкретного человека (студента) к занятиям единоборствами. Как известно, на выбор образа жизни и рода занятий в целом влияют такие основные факторы как: наследственность, среда обитания, тип характера, внутренняя культура, уровень образования и др. ...

С целью повышения уровня развития единоборств в вузе должен проводиться целый ряд мероприятий:

- организация и проведение рекламы и показательных выступлений;
- использование доступных информационных каналов для пропаганды здорового образа жизни и развития единоборств;
- поощрение ведущих спортсменов и активистов физкультурного движения во время проведения общеузовских мероприятий;
- введение единоборств в программу обучения (наравне с футболом), для того, чтобы у студентов был выбор;
- увеличение количества часов (мин. до 4-х в неделю) для занятий физическим воспитанием «по интересам»;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса специальной научно-методической литературой и др.

Таким образом, проблемы и перспективы развития единоборств могут быть разрешены общими усилиями специалистов, функционеров и руководителей всех уровней путём организации оборудования специализированных мест занятий, и привлечения студентов к занятиям единоборствами.

## ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАТИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Петров Павел Карпович, доктор педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой гимнастики

Удмуртский государственный университет, г. Ижевск

Информатизация общества, глобальные перемены, происходящие в мире, ставят перед системой образования в целом и физкультурном образовании в частности новые задачи, связанные с подготовкой будущих поколений, с учетом специфики и условий жизнедеятельности в информационном обществе, широким внедрением средств современных информационных и коммуникационных технологий в систему подготовки специалистов, эффективного самообразования, повышения качества учебного процесса.

Однако изучение опыта использования средств информационных и коммуникационных технологий в процессе освоения базовых и новых физкультурно-спортивных дисциплин на факультетах и институтах физической культуры позволяет констатировать отсутствие целенаправленной работы в решении этих вопросов. В лучшем случае это осуществляется преподавателями-энтузиастами. Прежде всего, такое положение связано со сложностью специфических для физической культуры и спорта проблем при разработке прикладных программ, отсутствием научно-методических основ использования современных информационных и коммуникационных технологий, направленных на совершенствование подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

В профессиональной деятельности и системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту наметились следующие направления: *учебный процесс, спортивная тренировка, спортивные соревнования, оздоровительная физическая культура, научно-исследовательская и методическая работа, подготовка судей по спорту, инструкторов по новым видам спорта и направлениям оздоровительной физической культуры, диагностика различных функций и систем организма и мониторинг физического состояния и здоровья различных контингентов населения* [1].

Конечно, наибольший интерес с точки зрения подготовки специалистов представляет учебный процесс, так как именно здесь студенты могут ощутить преимущества современных информационных и коммуникационных технологий и осваивать методику их использования в

своей профессиональной деятельности. В связи с этим в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту необходимо решать две взаимосвязанные задачи:

*Первая* – формировать информационную культуру будущих специалистов за счет определенной системы информационной подготовки на протяжении всего периода обучения на факультете, предусматривающую овладение необходимыми видами умений.

*Вторая задача* направлена на создание и использование в учебном процессе различных дидактических материалов на основе средств современных информационных технологий (контролирующие и обучающие мультимедийные программы по различным спортивно-педагогическим дисциплинам, демонстрационные материалы, базы данных учебного назначения, Интернет-ресурсы и др.).

Решение *первой* задачи немислимо только за счет одной какой-либо дисциплины, например «Математики и информатики». Поэтому нами предпринята попытка комплексного подхода к формированию информационной культуры будущих педагогов по физической культуре за счет использования различных средств, форм и видов подготовки на протяжении всего периода обучения студентов на факультете (таблица).

Таблица

*Структура комплексной информационной подготовки студентов факультета физической культуры*

Учебные дисциплины и формы занятий	Учебные семестры									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Математика и информатика	■									
ТСО			■							
Спортивная метрология				■						
ОНМД					■					
Биомеханика							■			
Курс. и дипломные работы					■	■	■	■	■	■
Совр. ИКТ в ФК и спорте									■	
Спорт. пед. дисциплины	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Самостоятельная работа	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Решение *второй* задачи осуществляется за счет создания и использования соответствующих программно-педагогических средств.

Анализ результатов многолетних исследований свидетельствует о том, что комплексное решение поставленных выше задач позволяет эф-

фективно модернізувати содержание, средства, формы и методы профессионально-педагогической подготовки студентов, формировать методическую систему на основе интеграции традиционных и современных информационных технологий обучения.

Литература

1. Петров П.К. Теоретические и методические основы подготовки специалистов физической культуры и спорта с использованием современных информационных и коммуникационных технологий: Монография. М.; Ижевск: Издательский дом “Удмуртский университет”, 2003.- 447 с.

## **МОДЕЛЮВАННЯ УМОВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ТРЕНУВНІ НЕПОВНОСПРАВНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ**

Пітин Мар'ян Петрович

Львівський державний інститут фізичної культури

**Постановка проблеми:** Баскетбол на візках один з молодих та перспективних паралімпійських видів спорту, що культивуються на теренах нашої країни.[1,3,4]

Впродовж десятилітнього розвитку виду спорту на Україні створювались команди у різних географічних регіонах. Збірна команда країни вперше у 2003 приймала участь у Чемпіонаті Європи (дивізіон С), що проходив у Афінах (Греція).

В доступній нам науково-методичній літературі не розкрито питання щодо програмно-нормативних вимог до підготовки неповносправних баскетболістів на різних етапах спортивного тренування; відсутні практичні рекомендації щодо використання вправ різної спрямованості у тренуванні неповносправних баскетболістів.

Тому, **метою** є визначення вправ, що моделюють умови змагальної діяльності баскетболу на візках у тренувальному процесі.

**Методи**, що були використані: аналіз та узагальнення даних інформаційних джерел, педагогічне спостереження, узагальнення досвіду практики, бесіда.

**Викладення основного матеріалу:** В тренуванні неповносправних баскетболістів як і у загальній теорії підготовки спортсменів виділяють такі види підготовки: фізичну, технічну, тактичну, теоретичну, психічну та інтегральну. У кожному з цих видів підготовки використовуються одно- та різноспрямованих вправи за допомогою методу суворого регламентованої вправи, ігрового та змагального методів[2].

Згідно поставленої мети нами виділено вправи, що у тренуванні

за своїм виконанням та характером частково моделюють змагальну діяльність баскетболу на візках. Вони вирізняються динамічністю виконання, високою інтенсивністю та психо-емоційною напругою близькою до екстремальних умов гри [2].

1. 40-секундне переміщення - виконується з максимальною швидкістю, дистанція розвороту 18 м.

2. 1-хвилинне переміщення з виконанням ведення - виконується з максимальною швидкістю.

3. “3-хвилинна вправа” - виконання переміщення з веденням при обов'язковому виконанні 12 і більше кидків у русі (додатково виконується підбір м'яча). Швидкість виконання - вище середнього. Визначається точність кидків.

4. “Мала вісімка” - безперервне виконання кидків у русі з швидкістю близькою до максимальної з відстані 2-3 м. від кошика. Дистанція повороту 4-4,5 м. під кутом 45 градусів. Спортсмен розпочинає виконання вправи з-під кошика у напрямі однієї зі стійок, розташованої праворуч чи ліворуч на відстані 4-4,5 м. під кутом 45 градусів; обходить її, вертається у зворотньому напрямі та виконує кидок, підбирає м'яч та рухається до другої. Вправа виконується на час, на кількість влучних чи невлучних кидків.

5. “Велика вісімка” - те, що і в попередній - кидок з дистанції 3-4 м., дистанція повороту 6-6,5 м.

6. “Вихід - 8”. 2-3 нападаючих, 3-4 захисники. За обмежаний час 6-8 сек. (за правилами 8 сек.) гравцям нападу необхідно перевести м'яч від лицевої до середньої лінії поля, при активній протидії гравців захисту.

7. “Командне блокування”. Гравців поділяють на дві команди, які по чергово виконують функції нападаючих та захисників у вправі. За сигналом гравцям нападу необхідно по чергово заблокувати (знерухомити) гравців захисту при допомозі індивідуальних та командних дій. Розглядаються варіанти, коли: а) заблокований (знерухомлений) гравець вибуває з гри; б) залишається, допомагаючи іншим гравцям-захисникам уникати блокувань. Блокування кожного з гравців підтверджується додатковим мовним сигналом тренера чи інструктора. Визначається час за який було заблоковано усіх гравців захисту, чи кількість гравців, які були заблоковані за певний, заздалегідь визначений, відрізок часу.

8. “Спритний гравець” По периметру квадрату (4м.) розташовується 4 гравці, додатково всередині один. Завдання для середнього вийти, використовуючи особистий арсенал техніко-тактичних дій, з квад-

рату долаючи спроби блокування іншими гравцями. Фіксується час, який був необхідний для виконання завдання.

9. “Напад” 1-2 гравці-захисника на один кошик. Решта довільно розташовуються на майданчику та виконують переміщення, ведення, кидки почергово на кожен з кишків, долаючи протидію захисників та перешкоди створені іншими гравцями. Вправа виконується на кількість попадань за відрізок часу чи обумовленої кількості попадань.

Запропоновані вправи моделюють: 1-переміщення в без м'яча; 2- перехід у напад гравця з м'ячем; 3- вихід гравця для атаки у русі при швидкому відриві; 4, 5 - виконання кидка у русі в завершальній фазі командних тактичних дій; 6- виведення м'яча з зони захисту; 7- дії пов'язані з блокуванням гравців нападу або захисту у грі; 8 - вихід гравця нападу з зони 3-х секунд; 9 - атака в умовах чисельної переваги.

### **Висновки:**

1. Тренування неповносправних баскетболістів за структурою відповідає загальним положенням підготовки спортсменів. Основним засобом у підготовці спортсменів є спортивна вправа.

2. Запропоновані вправи можуть слугувати практичною допомогою при вирішенні окремих та комплексних завдань тренування неповносправних баскетболістів для інструкторів та тренерів з баскетболу на візках.

### **Література:**

1. Бріскін Ю., Передерій А., Строкатов В. Параолімпійський спорт: навчальний посібник. Львів:”Арал”, 2001. - С.32-82.
2. Платонов В.М. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -К.:”Олимпийская литература”,1995. - 320с.
3. Пітин М. Загальна характеристика компонентів змагальної діяльності у паралімпійському баскетболі//Молода спортивна наука України:зб.наук.статей, вип.7,т.3.Львів 2003. - С 254-258.
4. Чудная Р.В. Адаптивная физическое воспитание. - К.: Наукова думка, 2000. 358с.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ КОМАНД ПО РЕГБИ-7 В ВУЗах УКРАИНЫ

Подольяка О. Б. к.физ.восп., доцент,

Мартиросян А.А., играющий тренер

Харьковский национальный аграрный университет им. В.В. Докучаева  
Регби-клуб «Легион»

Регби-7 – динамичная и увлекательная игра, как любителей, так и профессионалов, которая культивируется на пяти континентах земного шара. С включением в программу летних Олимпийских игр, она приобрела новую волну популярности и получила еще большую степень развития. Не обошло это и ВУЗы Украины, в которых появились студенческие команды.

Регби-7 обладает большим арсеналом технико-тактических приемов и требует от игроков значительных функциональных возможностей, для развития которых необходима разносторонняя и целенаправленная физическая подготовка. Для полноценного развития студентов эта игра имеет особое значение, т.к. она развивает игровое мышление и дух коллективизма.

По сумме требуемых для игры в регби физических качеств, среди всех других видов спорта, оно может быть сопоставимо лишь с легкоатлетическим десятиборьем. В ходе матча необходимо делать спринтерские рывки, пробегать более длинные дистанции, прыгать, участвовать в толчке схваток, совершать броски руками, играть ногами и кроме всего этого постоянно вступать в силовую борьбу с соперником.

По сумме необходимых технико-тактических умений и навыков – подобных регби аналогов не существует вообще. Из всех спортивных игр в регби самый большой арсенал технико-тактических приемов, так как оно включает в себя технику игры руками, ногами, в стационарных положениях (назначаемые схватки и коридоры), оставаясь довольно жесткой контактной игрой.

Для культивирования регби в системе высшего воспитания необходимо, учитывая особенности игры, адаптировать их к условиям учебного процесса.

Эффективность подготовки команды по регби в ВУЗах в значительной мере зависит от совокупности мер (системы), основными из которых являются:

1. Организация отбора в команду кандидатов из числа студентов, имеющих достаточно высокие спортивные результаты и потенциальные возможности их улучшения.

2. Планирование, организация и проведение педагогического процесса спортивной тренировки.
3. Наличие квалифицированных специалистов для осуществления учебно-тренировочного процесса.
4. Организация материального, медицинского и научно-методического обеспечения.

В процессе подготовки регбийной команды в ВУЗе необходимо выделить следующие циклы, различаемые по задачам, целям, средствам и способам их достижения.

Первый цикл – организация отбора и начальное комплектование команды одаренными новичками.

Второй цикл – разносторонняя подготовка занимающихся, обучение азам техники и тактики регби, определение игровой специализации и амплуа, корректирование состава команды.

Третий цикл – закрепление приобретенных знаний и умений, их совершенствование и дальнейшее изучение основ регби.

Четвертый цикл – подготовка игроков к конкретным соревнованиям, окончательное формирование команды.

Пятый цикл – управление подготовкой и участием команды в соревнованиях.

Игра в регби-7 сказывается на общем состоянии физической подготовленности студентов, содействует хорошей их подготовке к выполнению Государственных тестов и нормативов оценки физической подготовленности населения Украины, успешному выполнению установленных программой физического воспитания учебных нормативов.

В данное время в Украине проводится ряд соревнований по регби-7 с участием студенческих команд, однако уровень подготовленности этих команд еще довольно низок. В связи с этим, подход в подготовке команд по регби-7 в ВУЗах целесообразно было бы проводить с учетом данных, приведенных в этой работе.

## **ВЛИЯНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЧАСТОТУ ПОВЫШЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ**

Подплетняя Алла Владимировна, Парнюк Юлия Анатольевна  
Областной центр спортивной медицины г. Донецка

**Введение.** В настоящее время нет никаких сомнений в том, что наряду с положительным влиянием занятий спортом на организм чело-

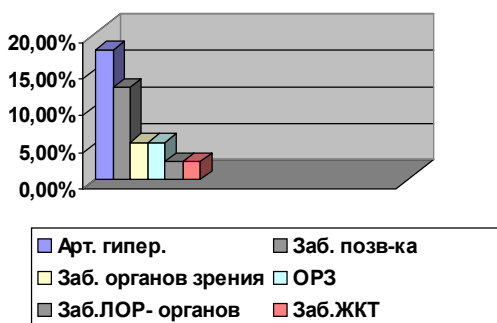
века, возможно и отрицательное влияние этих занятий при их не рациональном использовании. Необходимость изучения этого вопроса определяется предупреждением самого патологического процесса. Обострилась необходимость в достаточно точной индивидуальной дозировки степени физической нагрузки, ибо чрезмерная нагрузка может быть причиной развития болезни.

**Целью исследования** явилось изучение влияния тренировочного процесса на системное давление спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой.

**Основная часть.** На базе ОВФД было обследовано 40 спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой различной спортивной квалификации.

Для изучения анамнестических данных была разработана схема, которая включала в себя сведения о спортсмене: жалобы, спортивный анамнез, наследственный фактор, состояние сердечно-сосудистой системы, данные осмотров двенадцати специалистов, данные инструментальных и лабораторных методов обследования: общий анализ мочи, крови, ЭКГ-, ЭЭГ-, РЭГ- исследования, УЗИ органов брюшной полости.

Из общего количества обследованных артериальная гипертензия выявлена у семи спортсменов (17,5 %), повреждения позвоночника - у пяти спортсменов (12,5 %), заболевания органов зрения - у двух спортсменов (5%), ОРЗ - у двух спортсменов (5 %), заболевания ЛОР - органов - у одного спортсмена (2,5%), заболевания желудочно-кишечного тракта - у одного спортсмена (2,5 %).

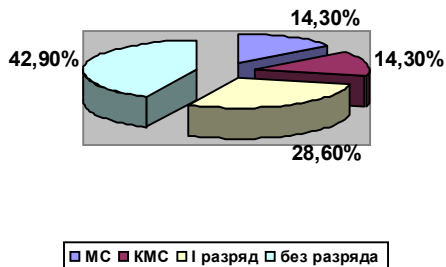


*Диаграмма 1. Частота распространения артериальной гипертензии у спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой, в сравнении с другими нозологическими формами.*

На первом месте среди заболеваемости спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой (как следует из диагр. 1), стоит артериальная гипертензия. Реже встречалось заболевания желудочно-кишечного тракта, что, вероятно, связано с высокой резистентностью организма к этим заболеваниям у данной выборки спортсменов. В результате проведенного обследования были исключены симптоматические гипертензии, связанные с патологией почек, эндокринной системы, органического поражения ЦНС и ССС.

Основной причиной высокого уровня систолического давления у этих спортсменов, служит преобладание в тренировочном процессе изометрических статических упражнений. Систолическое артериальное давление в плечевой артерии увеличивается менее интенсивно и почти в два раза меньше, чем систолическое давление в легочной артерии (СДЛА). Генез повышения СДЛА под влиянием физической нагрузки силовой направленности представляется следующим образом. На первом этапе происходит постепенное увеличение минутного объема кровотока, расширение просвета сосудов, открытие шунтов. Все это приводит к расширению сосудистого русла и снижению сопротивления. На первом этапе наблюдается некоторое снижение СДЛА за счет снижения легочного сосудистого сопротивления. Продолжительность этого этапа обратно пропорциональна мощности нагрузки. Второй этап наступает, когда легочные сосуды предельно расширены, не могут больше увеличить свой просвет, и все шунты раскрыты. В таких условиях сосудистое русло легких превращается в «ригидную систему», и сосудистое сопротивление начинает возрастать. Это происходит при увеличении легочного кровотока втрое. С этого момента СДЛА начинает увеличиваться и растет прямо пропорционально мощности нагрузки (А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский «Спортивная кардиология», Л- 1989 г.). Повышение СДЛА приводит к повышению артериального давления в большом круге кровообращения. Однако реакция СДЛА на физическую нагрузку и восстановительный период более выражена, чем реакция артериального давления в большом круге кровообращения.

Сравнительный анализ выявляемости артериальной гипертензии у обследованных спортсменов в зависимости от спортивного мастерства, показал, что среди мастеров спорта артериальная гипертензия выявлена у 1 спортсмена (14,3%), кандидатов в мастера спорта – 1 спортсмен (14,3%), у спортсменов I разряда – 2 человека (28,6%), без разряда – 3 человека (42,9%): диаграмма 2



*Диаграмма 2 . Распространение артериальной гипертензии у спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой в зависимости от уровня спортивного мастерства.*

Как следует из данных, представленных в диаграмме 2, процент спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, у которых выявлена гипертензия, снижается по мере роста спортивной квалификации. Это связано с отсеком лиц с повышенным артериальным давлением, а также от того, что при правильном, рационально организованном тренировочном процессе артериальное давление нормализуется. При длительно и часто встречающихся чрезмерных физических нагрузках появляются сначала обратимые, а затем и не обратимые изменения системного артериального давления. Помимо чрезмерной и нерациональной физической нагрузки, в возникновении патологических изменений со стороны сердечно-сосудистой системы, имеет место сочетание интенсивной физической и психоэмоциональной нагрузки. Отмечено, что системное давление в легочной артерии в течение восстановительного периода приходит к исходному уровню у спортсменов, тренирующих силу, длительное время.

Таким образом, полученные данные подтверждают влияние направленности тренировочного процесса на повышение системного давления у спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой. В то же время эти данные подтверждают существование специфической гармонии вегетативных функций у спортсменов. Повышение СДЛА свойственно данной направленности тренировочного процесса и обусловлено системой тренировки. Именно такой уровень СДЛА, как и других показателей, целесообразен для данной направленности тренировочного процесса и составляет характерный для них элемент специфической гармонии. Однако надо учитывать, что в этом случае у спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, происходит переход кровообращения на «аварийный» режим работы. А «аварийный запрос» в даль-

нейшем по клиническому течению может привести к стойкой первичной гипертензии. Поэтому столь важно правильно и рационально организовать тренировочный процесс при регулярном контроле артериального давления у спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой.

## **СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ВПЛИВОМ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ НА БАГАТОРІЧНУ ПІДГОТОВКУ ДЗЮДОЇСТОК**

Попова Лілія Василівна, студент – магістр  
Чернівецький Національний Університет імені Юрія Федьковича

У практиці сучасного спорту часто переважає стихійний майже не аргументований підхід у виборі засобів і методів контролю, що призводить до помилок при реалізації тренувальних програм. На встановлення науково-обґрунтованої системи засобів педагогічного контролю для адекватної оцінки стану та рівня підготовленості висококваліфікованих дзюдоїсток спрямоване дане дослідження, що і визначає його **актуальність**.

### **Мета роботи:**

Дослідити сутність педагогічного контролю та його вплив на теоретичне та експериментальне обґрунтування комплексу засобів педагогічного контролю за підготовленістю кваліфікованих дзюдоїсток на етапі спортивного удосконалення.

Педагогічний контроль охоплює всі сторони педагогічного процесу, його умови та результати і розглядає їх у взаємозв'язках, як єдине ціле. Його основними складовими частинами є:

- система факторів впливу на учнів;
- контроль стану учнів до і після впливу на них;
- оцінка ефекту впливу.

Для поглибленого контролю стану організму недостатньо лише педагогічних методів. Педагогічний контроль у фізичному вихованні повинен бути тісно пов'язаний з медико-біологічним контролем.

Велике значення для якісної побудови мезоциклів в жіночих тренуваннях має врахування особливостей жіночого організму, вони зумовлені овуляторно-менструальним циклом (ОМЦ). В ОМЦ виділяють 4 фази: менструальна (3–5 днів), постменструальна (7–9 днів), овуляторна (4 дні), постовуляторна (7–9 днів), предменструальна (3–5 днів). Найнесприятливішою з точки зору перенесення тренувальних і змагальних навантажень є предменструальна фаза. В цей час знижується дієздатність спортсменок, в них спостерігається збільшення подразливості, пригніченість, понижуються можливість засвоєння нового матеріалу.

Побудова мезоциклів тренування у жінок із врахуванням струк-

тури ОМЦ дозволяє забезпечити вищу сумарну дієздатність спортсменок, створити передумови для навчально-тренувальної роботи в оптимальному стані їхнього організму (за умови високого рівня дієздатності та хорошому психічному стані).

Отже, на основі аналізу отриманих оцінок склали об'єктивне уявлення про сильні і слабкі сторони в майстерності кожної дзюдоїстки. Така диференційована оцінка дала основу для визначення ефективності тренувальної програми підготовки спортсменок і необхідність (коли це було потрібно) внесення корективів в хід реалізації програми.

Для того, щоб ці корективи повною мірою відповідали стану, рівню спеціальної фізичної підготовленості та техніко-тактичної майстерності дзюдоїстки, ми аналізували всі вказані показники в сукупності, а також диференційовано оцінювали показаний спортсменками спортивний результат з урахуванням зайнятого в змаганні місця, кількості перемог, відношення кількості перемог до кількості поразок.

Таким чином, керування підготовкою кваліфікованих дзюдоїсток здійснювалося з урахуванням встановлених даних наступним чином:

- складання програми навчально-тренувального процесу залежно від початкового стану спортсменки і задач певного циклу підготовки;

- періодичне визначення стану, рівня спеціальної фізичної підготовленості, кількісних показників техніко-тактичної майстерності і спортивних результатів дзюдоїстки;

- перевірка дієвості внесених корекції шляхом аналізу наступних етапів контролю і прийняття адекватних рішень.

Таким чином, весь хід, проміжних та підсумкових результатів основного педагогічного дослідження, а також його аналіз та інтерпретація дозволили зробити висновок про правомірність нашої гіпотези випробування. Воно базується на таких аргументах:

- внесення корекцій в навчально-тренувальний процес кваліфікованих дзюдоїсток на основі збереження принципу направленості до максимуму досягнень, поглибленої спеціалізації та індивідуалізації дало можливість повнішого прояву індивідуальних особливостей спортсменок;

- таке достеменно підвищення показників фізичної підготовленості дзюдоїсток дослідної групи стало основою для успішної змагальної діяльності спортсменок, про що свідчить покращення показників тактико-технічної майстерності;

- аналіз росту спортивних результатів дзюдоїсток, підготовка яких контролювалася за допомогою комплексу що увійшов до тесту показав, що за сім місяців з десяти спортсменок дослідної групи чотири виконали норматив КМС, а шість інших стали абсолютними чемпіонками своїх об-

ластей і не опускалися нище третього місця на всеукраїнських змаганнях.

#### Список використаних джерел

1. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах К.: НПУ им. М.П. Драгоманова, 1999. - 410с.:ил.
2. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо): автореф. дис. д-ра пед. наук 13.00.12;13.00.14/ Нац.пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К., 2000 – 41с.
3. Малиновский С.В. Анализ возможностей оптимизации многолетней подготовки в спортивных единоборствах.// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук.пр.під ред. Єрмакова С.С. – Харків.: 1999. № 9 – с.36-74.

### **ПРОБЛЕМЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЕДИНОБОРСТВАХ**

Приймаков А.А.<sup>1,2</sup>, докт. биол. наук, профессор, Коленков А.В.<sup>2</sup>,  
соискатель, Данько Т.Г.<sup>2</sup>, аспирант

<sup>1</sup>Щецинский институт физической культуры, Щецинский университет,  
Щецин, Польша

<sup>2</sup>Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

**Актуальность.** Проблема совершенствование системы комплексного контроля (КК) подготовленности организма спортсменов в процессе адаптации к высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам является одной из актуальнейших проблем спорта [Мищенко, 1990, 1997; Павлик А.И., 1999; Шуба, 1993; Юшков, 2002].

Несмотря на многочисленные публикации у нас и за рубежом, посвященных организации и проведению системы КК, постановлений правительства, Госкомспорта Украины, создание специальных научных групп под руководством научных консультантов, выездных лабораторий, стационарных научных лабораторий в местах постоянного базирования сборных команд на УТС, на сегодня нельзя признать эффективным научно-методическое обеспечение национальных сборных по различным видам спорта, в том числе и в видах единоборств. Не работают механизмы, обеспечивающие интеграцию в единую систему научно-методической помощи таких разновидностей КК, как этапное (ЭКО), текущее (ТКО) и оперативное (ОКО) комплексные обследования. По большинству методик не разработаны критерии и отсутствуют дифференцированные шкалы оценок ФП спортсменов (по полу, весу, весовой категории, возрасту,

квалификации, периоду подготовки и т.д.). В большинстве своем неэффективны практические рекомендации. Тренеры зачастую управляют подготовкой команды интуитивно, без учета специфики приспособительных адаптивных перестроек организма каждого спортсмена в процессе выведения его на пик спортивной формы, не имея таких оценок со стороны комплексных научных групп (КНГ). Последние же, в свою очередь, не имеют ни организационных, ни финансовых, ни материально-технических возможностей находится постоянно рядом со спортсменом, накапливать научный материал, сопоставлять его с педагогическим процессом, разрабатывать соответствующие критерии, строить нормативные шкалы, прогнозировать адаптационные сдвиги в зависимости от специфики тренировочного процесса, то есть, управлять подготовкой спортсмена вместе с тренером в зависимости от периода подготовки и индивидуальных особенностей каждого из контролируемых.

Проблема имеет системный характер и решать ее надо комплексно на различных уровнях: организационном, финансовом, кадровом, интеллектуальном и т.д. Эффективная реализация КК предполагает постановку и решение научных задач, имеющих как фундаментальное, так и прикладное значение.

Анализ опыта различных исследователей в области спорта, собственные наблюдения и исследования дают основание подразделить основные задачи совершенствования НМО спортсменов высшей квалификации на текущие, ближайшие и отдаленные (рис. 1).

На схеме отражены основные задачи, от которых зависит система КК структуры подготовленности спортсменов: ее функциональной, физической, технико-тактической, психологической составляющих.

Резюмируя вышеизложенное, необходимо подчеркнуть, что к важным задачам КК следует отнести:

- налаживание механизмов, обеспечивающих регулярное прохождение ЭКО не менее 3-х раз в год;
- поступление информации на ЭКО по каждому спортсмену о параметрах предшествующих тренировочных нагрузок, направленности тренировочного процесса и т.д.;
- организацию повторных обследований после внедрения в тренировочный процесс и реализации практических рекомендаций;
- использование современных компьютерных технологий, соответствующего программного и инструментального обеспечения;
- объединение в единой базе данных результатов исследований психологов, физиологов, педагогов, кинезиологов, биохимиков (параметров технико-тактической, психологической, физической, функциональ-

ной подготовленности).

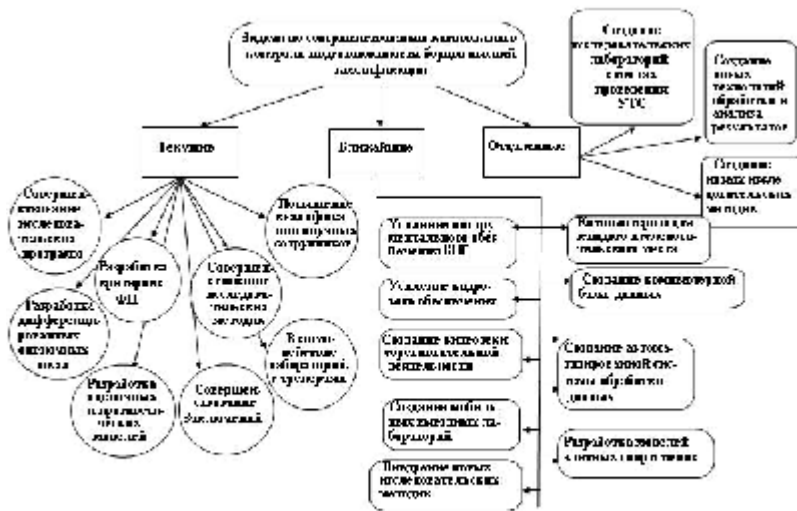


Рис. 1. Основные задачи по совершенствованию НМО.

И именно с таких позиций становится возможным построение нормативных шкал оценок подготовленности спортсменов по различным методикам, системам, показателям, построение среднегрупповых и индивидуальных моделей, моделей элитных спортсменов, индивидуализировать их подготовку, оценивая уровень тренированности в соответствии с разработанными критериями и градациями шкал оценок.

Без решения поставленных вопросов нельзя решить полноценно проблему расширения функциональных резервов организма спортсменов, трудно правильно интерпретировать полученные результаты, сделать адекватные рекомендации, управлять подготовкой спортсмена.

К настоящему времени плохо решена также проблема коррекции самих рекомендаций, их уточнения на основе сопоставления результатов оценки ФП спортсменов и результатов о выполненном педагогическом процессе, об эффективности сделанных ранее рекомендаций.

## МЕТОДИКА ОПЕРАТИВНОЇ РЕЄСТРАЦІЇ ТА АНАЛІЗУ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ХОКЕЇСТІВ

Пятисоцький Д. В., аспірант, Ашанін В.С., к.ф.-м.н., професор  
Харківська державна академія фізичної культури

Ефективність підготовки спортсмена багато в чому залежить від

ступеня інформованості тренера про стан і рівень підготовленості спортсмена. Об'єктивна оцінка ігрової діяльності хокеїстів дає можливість тренеру і самому спортсмену побачити позитивні і негативні сторони підготовленості, зробити аналіз і внести відповідні корекції в тренувальний процес, вивірити стратегічну лінію керування командою у відповідальних змаганнях [1.2].

Що стосується реєстрації ігрової діяльності юних хокеїстів, то найчастіше, тренер не може зробити самостійно такі записи. Але ж це – дуже важлива інформація, що здатна виявити недоліки в грі як окремих гравців, так і команди в цілому. Тому, виникає необхідність у реєстрації ігрової діяльності юних хокеїстів, у тому числі і для визначення їхніх індивідуальних особливостей.

Існуючі на цей час системи реєстрації ігрової діяльності спортсменів у різних видах спорту [3] та зокрема у хокеї не дають вичерпної інформації про індивідуальні дії кожного гравця. Тому виникла необхідність у створенні спеціальної системи запису й аналізу ігрової діяльності хокеїстів. На основі розроблених раніше систем обліку й аналізу ігрової діяльності хокеїстів нами була створена кодована система запису, а також комп'ютерна програма, здатна проаналізувати дії кожного гравця під час гри. У протоколах запису індивідуальних дій гравців у виді кодів фіксуються основні дії, що зустрічаються в хокеї: кидки, передачі, прийоми, обведення, укидання, відбір, а також дається оцінка кожної дії по 5-ти бальній шкалі оцінок. По закінченні кожного періоду чи всієї гри дані заносяться в комп'ютер (рис.1).

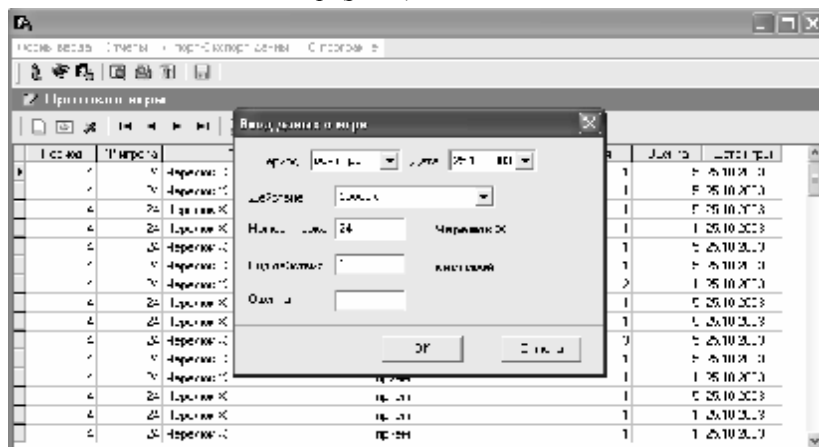


Рис. 1. Вікно для вводу закодованих даних про ігрову діяльність хокеїстів

За допомогою розробленої нами комп'ютерної програми HOCKEY VERSION 1.0.1 проводиться аналіз ігрової діяльності хокеїстів. Всі дані автоматично розносяться по формах звітів, у яких дається повна інформація про гру кожного гравця (рис.2).

Дата гри: 25.10.2003

вся гра

Игрок: Черелюк X

Действие	Оценка					А	Зф	Ер	К
	5	4	3	2	1				
бросок									
кистевой	1	0	1	0	1	3	66,6666 6666666 67	33,3333 3333333 33	3
вбрасывание									
клюшкой	0	1	4	2	1	8	62,5	37,5	2,625
коньком	0	1	0	0	1	2	50	50	2,5
корпусом	0	0	6	3	0	9	66,6666 6666666 67	33,3333 3333333 33	2,66666 6666666 67
обводка									
клюшкой	1	0	1	0	0	2	50	50	4
корпусом	0	1	1	0	0	2	50	50	3,5
с изменением скорости и направ	2	1	2	0	1	6	50	50	3,5
отбор									
клюшкой	1	3	1	1	0	6	83,3333 3333333 33	16,6666 6666666 67	3,66666 6666666 67
корпусом	0	2	0	1	0	3	66,6666 6666666 67	33,3333 3333333 33	3,33333 3333333 33
передача									
лицевой частью клюшки	0	12	6	3	1	22	81,8181 8181818 18	18,1818 1818181 82	3,31818 1818181 82
тыльной частью клюшки	0	3	2	2	0	7	71,4285 7142857 14	28,5714 2857142 86	3,14285 7142857 14
прием									
клюшкой	20	0	0	0	11	31	64,5161 2903225 81	35,4838 7096774 19	3,58064 5161290 32
коньком	0	0	0	0	1	1	0	100	1
рукой	1	0	0	0	0	1	100	0	5
итого	26	24	24	12	17	103	61,6854	5602768	3,40238 2199714

Рис.2. Звіт про ігрову діяльність хокеїста

Ця інформація дозволяє тренеру проводити аналіз дій окремих гравців, команди в цілому і суперників, а також вносити певні коректи-

ви у тренувальний та змагальний процес.

Розроблена нами методика реєстрації та аналізу ігрової діяльності хокеїстів дозволяє об'єктивно оцінити гру кожного хокеїста, виявити позитивні і негативні сторони його діяльності і визначити реальні шляхи до її вдосконалення.

#### Література

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 64 с.
2. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с.
3. Лисянский В.К., Лихно Л.П., Эпштейн Л.Ю.. Оперативная коррективировка принятых тактических схем на основе срочной информации о соревновательной деятельности в волейболе // Слобожанський науково-спортивний вісник №4. – 2001р. – С.138-141.

### **ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КОМБИНИРОВАННОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ**

Радзиевский П.А. д.б.н., проф., Радзиевская М.П. д.б.н., проф.,  
Фойгт В.В., к.п.н., доц., Диба Т.Г. к.ф.в.н., доц.

Киевский городской педагогический университет им. Б.Д.Гринченко

Значение кислорода для нормальной функции живых организмов, глубокие изменения функционального состояния при кислородной недостаточности разного происхождения делают исследования функции системы дыхания особенно важными. Система дыхания одна из функциональных систем [2], основное назначение которой - снабжение организма кислородом и выведение образовавшегося в результате обменного процесса углекислого газа - обеспечение организма необходимой энергией наиболее экономичным путем.

В современном спорте устойчивость организма спортсменов к гипоксии нагрузки во многом определяет общую и специальную работоспособность. С этой целью в спортивной практике традиционно применяется среда с пониженным содержанием кислорода в окружающем воздухе: горный климат [1], барокамеры, установки для нормобарической гипоксии. В 1991 году был предложен новый метод повышения общей резистентности организма гипоксическими газовыми смесями - интервальная гипоксическая тренировка (ИГТ) [3].

Целью нашей работы было выявить эффективность ИГТ для улучшения функции системы дыхания, кровообращения, дыхательной функции крови, повышения аэробных возможностей и работоспособ-

ности у волейболисток подросткового возраста.

Обследуемые девушки-волейболистки были разделены нами на несколько подгрупп. 1 группу (15 человек) составили девушки-спортсменки, находившиеся в препубертатном периоде процесса полового созревания, средний рост –  $165,0 \pm 3,0$  см, масса -  $58,3 \pm 3,4$  кг, возраст –  $13,5 \pm 0,5$  год, спортивный стаж –  $5,0 \pm 1$  год. 2а группу (18 человек) составили юные спортсменки с нормальной менструальной функцией высокой квалификации: 8 КМС и 10 спортсменок 1 разряда. Средний возраст девушек -  $16 \pm 1$  год, рост  $174,0 \pm 6,0$  см, масса –  $67,0 \pm 4,0$  кг, спортивный стаж –  $8,0 \pm 3$  года. Паспортные данные для девушек 2б группы (9 человек) составили: средний возраст -  $16,0 \pm 1$  год, рост –  $175,0 \pm 7,5$  см, масса –  $65,0 \pm 5,3$  кг, спортивный стаж –  $8,0 \pm 2,7$  года, все спортсменки 1 разряда. Из 27 здоровых девушек 15-17 лет 18 (группа 2а) получили курс ИГТ, а 9 (группа 2б) наблюдались в качестве контроля.

За время курса ИГТ здоровым девушкам было проведено 4 микроцикла спортивной тренировки. После двух соревновательных микроциклов следовал четвертый микроцикл активного отдыха, во время которого было проведено три тренировочных занятия ( подвижные игры, упражнения на гибкость, акробатика - 50 минут).

Курс ИГТ для спортсменок состоял из 24 сеансов, проводимых ежедневно, кроме воскресений, после завтрака перед дневным тренировочным занятием. Каждый сеанс ИГТ включал в себя 5 пятиминутных серий вдыханий гипоксических смесей с 11% кислорода ( с 1 по 8 сеанс), 10,5% кислорода (с 9 по 18 сеанс), 10% кислорода (с 19 по 24 сеанс), чередующихся с пятиминутными нормоксическими интервалами.

Во второй половине процесса полового созревания четко проявляются различия показателей дыхания, кровообращения и КРО в разные фазы МЦ. Легочная вентиляция оказывается достоверно ( $p < 0,05$ ) самой высокой в III (овуляторной) фазе МЦ и наименьшей во II (постменструальной) и IV (постовуляторной) фазы цикла. Минутный сердечный выброс увеличивается на протяжении второй половины МЦ, начиная с III (овуляторной) фазы МЦ, что определяет характер поэтапной доставки и потребления кислорода на протяжении всего биологического цикла.

Курс ИГТ (24 сеанса) на фоне ТСТ у здоровых девушек, занимающихся спортом, привел к существенному улучшению функционального состояния системы дыхания, кровообращения, дыхательной функции крови, к повышению экономичности и эффективности КРО, увеличению общей и специальной работоспособности в каждой фазе МЦ. Снизилась пульсовая и кислородная стоимость работы. Венозная

гипоксемия, главный критерий гипоксии нагрузки, стала менее выраженной ( $p\text{vO}_2$  увеличилось на мм рт.ст. ( $p<0,05$ )) на протяжении всего цикла. В условиях вдыхания ГГС-11 гипоксия из субкомпенсированной (III степень) стала компенсированной (II степень) по А.З.Колчинской (1973). В контрольной группе достоверных изменений параметров КРО в покое, в условиях вдыхания ГГС-11, а также в условиях нагрузки умеренной мощности обнаружено не было ( $p>0,05$ ).

### **Выводы**

1. 24-дневный курс интервальной гипоксической тренировки, проводимый на фоне традиционного тренировочного процесса приводит к достоверно большему приросту общей и специальной физической работоспособности и улучшению функционального состояния девушек-волейболисток, чем у спортсменок контрольной группы, которые тренируясь по плану не прошли курс ИГТ.
2. Курс ИГТ у девушек-волейболисток необходимо проводить с учетом фаз менструального цикла.

### **Список литературы**

1. Горы и здоровье. (Сб. науч. тр. под ред. Н.Н.Сиротинин // 1972. Киев: Наукова думка. - 216с.
2. Колчинская А.З. Кислород. Физическое состояние. Работоспособность. Киев. - 1991. - 205с.
3. A.Z.Kolchinskaya, E.N.Tkatchouk, M.P.Zakusylo. Respiratory, circulatory and body oxygen regimen changes during an interval hypoxic training seans.//Hyp.Med.J., 1993.-N2-P.6-9.

## **ДО ПИТАННЯ ОБ'ЄКТИВІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ У ДИНАМІЦІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ**

Романчук Олександр Петрович, к.мед.н.

Інститут фізичної культури та реабілітації Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського  
(м. Одеса)

Проблема об'єктивного відслідковування функціональних змін у організмі спортсменів є надзвичайно актуальною, особливо з розумінням індивідуальних особливостей кожного. Адже саме індивідуалізація тренувальних та реабілітаційних заходів у тренувальному процесі сприяє цілеспрямованому підвищенню спортивної майстерності на підставі врахування змін функціонального стану організму спортсменів та рівня оволодіння техніко-тактичними навичками. Звичайно, що рівень оволо-

діння техніко-тактичними навичками залежить від майстерності викладача, тренера та напряму пов'язаний з розумінням механізмів розвитку та формування окремих фізичних якостей. З іншого боку рівень функціонального стану організму суто індивідуальний, як з боку передумов формування та функціонування тих чи інших систем так і з боку їх реагування на вплив зовнішніх та внутрішніх факторів. Саме дана обставина вимагає найбільш повної об'єктивізації змін у організмі спортсменів під час тренувального процесу.

До найбільш часто застосовуваних критеріїв оцінки функціонального стану організму спортсменів є дослідження параметрів функціонування серцево-судинної системи, яка прямо відображає рівень готовності спортсмена до виконання того чи іншого навантаження, або свідчить про рівень відновлення організму після виконання навантаження. Звичайно, ми орієнтуємося на показники зміни ЧСС, АТ, які найчастіше застосовуються у спортсменів під час лікарсько-педагогічних спостережень. Так, добре відомі сьогодні прилади фірми „Polar” (Фінляндія), за допомогою яких проводиться аналіз змін функціонального та енергетичного забезпечення організму під час виконання фізичних навантажень за даними підрахунку ЧСС через кожні 15 секунд з можливістю їх подальшого автоматизованого аналізу. В Україні та Росії досить широко для оцінки функціонального стану організму спортсменів, їх фізичної підготовленості використовується програми, розроблені С. Душаніним та доповнені В. Карленко, „D&K” та „Vartest”, перша з яких на підставі аналізу параметрів ЕКГ у різних відведеннях та їх диференціювання, друга на підставі аналізу варіабельності серцевого ритму сприяють об'єктивізації функціонального стану організму. Привертає до себе увагу комплекс прилад розроблений Санкт-Петербурзькими науковцями „Омега-С”, який на підставі спектрального та фрактального аналізу ЕКГ, ЕЕГ, керованого дихання сприяє визначенню рівня тренуваності, енергетичного забезпечення організму, психоемоційного стану та так званого інтегрального показника „спортивної форми”. Найбільшими проблемами при застосуванні даних методів, на наш погляд, є: тривалість обстеження (від 10 до 20 хвилин на одну особу), що обмежує їх використання у динаміці тренувального процесу; суттєві вимоги до методики проведення; досить значна мінливість даних дослідження за впливу зовнішніх факторів тощо.

Саме тому нашу увагу привернув прилад для поліфункціонального дослідження організму – спіроартеріокардіоритмограф (САКР), який у стислий термін (до 3 хвилин на одну особу) на підставі результатів прямих одночасних досліджень дозволяє проаналізувати та оха-

рактизувати не тільки функціональний стан систем забезпечення скорочувальної функції серця, вегетативного забезпечення серцевого ритму, підтримки та вегетативного забезпечення артеріального тиску, зовнішнього дихання, вегетативного забезпечення некерованого дихання та гемодинаміки, але й через варіанти міжсистемних кореляцій визначити механізми взаємодії вказаних систем, що відкриває нові можливості корекції функціонального стану організму спортсменів різними засобами фізичної та фармакологічної реабілітації.

Апробація даного методу дослідження у команді майстрів дозволила встановити суттєві переваги даної методики, в першу чергу, щодо об'єктивізації функціонального стану спортсменів і вибору засобів та методів відновлення організму, що зазвичай є передумовою адресного використання методів та засобів тренувального процесу.

## **КОНЦЕПЦІЯ САНОГЕНЕЗУ З ПОЗИЦІЙ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Романчук Олександр Петрович, к.мед.н.

Інститут фізичної культури та реабілітації Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського  
(м. Одеса)

Концепція саногенезу, як механізмів виздоровлення, сформульована у кінці 60-х років вітчизняними вченими та набула нового розвитку наприкінці 80-х. Вона передбачає єдність процесів формування певного патологічного стану та процесів боротьби з ним на рівні взаємодії якісно протилежних антагоністичних процесів.

Саногенез здійснюється на всіх рівнях складного організму, починаючи з клітини і закінчуючи системними відношеннями. У своїй сукупності і у взаємодії всі механізми саногенезу складають загальну саногенетичну систему організму, результатом діяльності якої є досягнення найбільш збалансованого стану, зазвичай – стану здоров'я. Встановлення саногенетичних особливостей організму має беззаперечне значення для подальшого прогнозування розвитку людини, формування окремих систем та органів, професійної орієнтації, перебігу адаптаційних реакцій, розвитку патологічних станів тощо.

Отже досить актуально дана проблема має поставати і у спорті. Адже спорт вимагає від організму максимальної мобілізації функціональних резервів (інколи на межі формування патології), без чого досягнення спортивного результату неможливо. Як правило це питання має

вирішуватись на етапі спортивного добору, коли на підставі клініко-фізіологічних показників і результатів тестування фізичної підготовленості, визначаються можливі педагогічні шляхи удосконалення тих чи інших фізичних якостей з метою їх максимального розвитку у конкретної особи, що повинне у подальшому сприяти досягненню найкращих спортивних результатів.

Результати молекулярно-генетичних і психогенетичних досліджень останніх років переконливо доводять наявність генетичної детермінації енергетичних процесів організму людини, пов'язаних також з забезпеченням адаптації до рухової діяльності. Наприклад, до таких інформативних методів молекулярно-генетичного аналізу відносять тест на визначення генотипів ангіотензин-перетворюючого ферменту, зв'язок яких з енергетичним балансом організму показаний у цілому ряді досліджень, та інші.

За таких умов особливого значення набувають методи полісистемного дослідження, що визначають функціональний стан основних саногенетичних систем. До таких, в першу чергу, слід віднести стан конституції, який на рівні відображення антропоморфометричних показників дозволяє охарактеризувати спадково детерміновані особливості організму; кардіореспіраторну систему, яка забезпечує адекватне функціонування тканин і органів; вегетативну систему, що визначає рівень регуляції всіх функцій; систему метаболізму, яка на рівні детекції певних метаболітів відображає участь органів та тканин у обміні речовин тощо. При цьому головним параметром, що свідчить про рівень функціонального забезпечення організму, є сумарний рівень функціонального забезпечення окремих систем. Найбільш адекватними методами у даному випадку є методи експресного одночасного полісистемного дослідження – спіроартеріокардіоритмографія (САКР) та лазерна кореляційна спектроскопія (ЛКС).

Нагадаємо, що спіроартеріокардіоритмографія дозволяє вірогідно, за прямим вимірюванням, охарактеризувати функціональний стан системи забезпечення скорочувальної функції серця, підтримки артеріального тиску, системи зовнішнього дихання, вегетативного забезпечення серця, систолічного та діастолічного артеріального тиску, зовнішнього дихання та гемодинаміки. Лазерна кореляційна спектроскопія є методом інтегрального дослідження макромолекулярних трансформацій у різних біологічних рідинах. Найчастіше для дослідження використовуються плазма крові (до 0,2 мл) та сеча, що дозволяє охарактеризувати спрямованість (інтоксикаційні, алергоподібні, дистрофічноподібні, катаболітичні, аутоімунні та змішані зрушення) та виразність зрушень у

гомеостазі. Цілком вірогідним за даною методикою є визначення спрямованості до анаболізму та катаболізму у організмі, що набуває прикладного значення при плануванні тренувальних занять, застосуванні корекційно-реабілітаційних заходів у спортсменів. Функціональний стан кожної з означених систем визначається за єдиною шкалою оцінки (в основі лежить центильний розподіл окремих параметрів), що дозволяє врахувати міжсистемні взаємозв'язки та визначити загальний функціональний стан за даними дослідження вказаних систем.

Зазначимо, що згідно концепції саногенезу зміни, що відбуваються у організмі спортсменів є суто індивідуальними. З цих позицій виникає багато запитань щодо планування тренувального процесу, особливо у командних видах спорту. Однак такий підхід дозволяє досить широко та цілеспрямовано застосовувати корекційно-реабілітаційні заходи, що матимуть за мету оптимізацію на певному новому рівні функціонування при більш високому рівні тренуваності.

Попередні результати дослідження проведені у висококваліфікованих спортсменів дозволяють стверджувати, що саме такий спосіб поєданого застосування методів саногенетичного моніторингу та корекційно-реабілітаційних заходів сприяє якнайкращій підготовці високваліфікованих спортсменів.

## ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР И ЕДИНОБОРСТВ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ

Русланов Д.В.

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

**Постановка проблемы.** В связи с высоким уровнем различных нарушений здоровья у населения актуальными являются вопросы их коррекции, причем во всех аспектах. Важное место в списке оздоровительных мероприятий отводится лечебной физкультуре. Однако интерес населения, в том числе молодежи, к физкультуре невысок. К сожалению, лечебная физкультура не является в этом исключением. Поэтому, проблема повышения интереса и престижа лечебной физкультуры, а также ее эффективности среди заинтересованных слоев населения представляется весьма актуальной.

**Анализ последних исследований.** Практически вся профессиональная литература по лечебной физкультуре последних лет посвящена развитию и совершенствованию различных методик применительно к тем или иным формам заболеваний. Удивительно, но нам не встретилось ни одной работы, в которой бы рассматривались аспекты повыше-

ния группового и индивидуального интереса к лечебной физкультуре. Вместе с тем, судя по литературе и рейтингам телевидения, население в мире очень привлекают игровые виды спорта и спортивные единоборства. Показателем этого служат также количество и перечень спортивных соревнований различного калибра: от Олимпийских игр – до местного значения.

**Цель работы.** Целью работы стала попытка обогащения форм и методов лечебной физкультуры средствами спортивных игр и единоборств. В качестве задач ставились: повышение интереса занимающихся к лечебной физкультуре и повышение ее эффективности новыми методами.

**Методика работы.** Любая лечебная физкультура предполагает комплекс общеразвивающих упражнений. Они призваны гармонично развивать как физическую сферу, так и эмоциональный и ментальный контроль над своим поведением, своими действиями. В какой-то степени такие упражнения справедливо отнести к категории неспецифических, поскольку они не являются главными и довольно размыто повышают все известные составные компоненты физического развития: и силу, и выносливость, и быстроту, и ловкость, и т.п. По опыту, лучше всего эти задачи решаются в игровых ситуациях, то есть игровыми видами спорта. В качестве новой формы для лечебной физкультуры были выбраны популярные и распространенные виды игр: минифутбол, волейбол, баскетбол.

Для повышения эффективности занятий лечебной физкультурой мы использовали методики, направленные на совершенствование эмоционального и ментального контроля над собой. Многие в них присуще психологической подготовке спортсменов, занимающихся восточными единоборствами. Однако особое внимание акцентировалось на простых элементах: на дыхании и связи движения с той или иной дыхательной фазой.

Наши исследования проводили в группе студентов (22 девушки, 8 юношей) 1-3 курсов гуманитарного вуза. Все студенты в связи с ослабленным здоровьем по медицинским показаниям были отнесены специальной медицинской группе. Исследовательские занятия с ними проводились 2 раза в неделю по 45 минут в течение трех месяцев.

**Результаты работы.** Перед началом работы были оценены знания и умения студентов в аспекте тематики исследований. Оценка проводилась методом педагогических наблюдений и личностного опроса. Установлено, что базовые знания и умения студентов были практически нулевыми, причем интерес к физкультуре вообще, и в частности, лечеб-

ной, был крайне низким, как субъективно, так и объективно. Данный факт еще раз подтвердил правильность постановки проблемы.

Каждое занятие делилось на несколько частей. Разминка проходила в режиме различного рода растяжек, подобных тем, какие используют спортсмены в восточных единоборствах, но была недолгой: до 4-5 минут. Вслед за ними следовали 5-10 минут спортивной игры с небольшими интервалами внутри, посвященными пульсовой экспресс-диагностике состояния каждого студента. Подробней с методикой экспресс-диагностики можно ознакомиться в работе (1). Идей такой тактики занятия было, с одной стороны, продолжение разминки в виде быстрых энергичных движений общеразвивающего плана и плавного перехода к целенаправленной общеразвивающей программе, а с другой, создание положительного эмоционального фона для всей последующей тренировки. После игры шла групповая недлительная общеразвивающая программа, в том числе и на тренажерах, а затем - выполнение индивидуального расширенного комплекса собственно лечебных упражнений. Концовка занятия (до 10 минут) отводилась элементам восточных оздоровительных практик. Студенты осваивали и практиковали авторский комплекс движений, ассоциированных с дыханием, под названием: комплекс «Сэнсэй». Полностью он изложен в (2). К особенностям последнего можно смело отнести его простоту, высокую эффективность и, главное, оздоровительную направленность.

Педагогические наблюдения показали, что наибольшую эффективность с точки зрения задачи исследования среди спортивных игр проявил мини-футбол. Этому способствовал ряд обстоятельств. Во-первых, играть можно было с минимумом технических навыков при сверхупрощенных правилах на маленькие ворота без вратаря. Во-вторых, сама игра отличалась не только высоким эмоциональным накалом, но и высокой интенсивностью нагрузки. Это способствовало высокой плотности этой части занятия и требовало частой ротации игроков. Все эти моменты в целом создавали привлекательный имидж занятиям лечебной физкультурой. Что касается волейбола и баскетбола, то эти виды спорта не привились ввиду их технической сложности. Кроме этого, стоит отметить, что неумение контролировать мяч в указанных видах спорта само по себе являлось отрицательным стимулом к занятиям. Серьезной же мотивации же для овладения техникой, по крайней мере, в данной исследовательской группе, создать не удалось.

Концовка занятия всегда отводилась элементам эмоционального и ментального контроля. Это позволяло создать плавный переход к обычной учебной деятельности студентов. Основной акцент делался на

принципе известного в психологии присутствия обучаемого «здесь и сейчас». Из арсенала спортсменов, занимающихся восточными единоборствами, были отобраны простейшие движения, соразмеренные с фазами дыхания. Задача ставилась на осознании изменений своего самочувствия за короткие промежутки времени. Педагогические наблюдения показали, что освоение комплекса «Сэнсэй» проходило легко, гораздо легче классических аналогичных оздоровительных практик, например, таких как тай-цзи. Занятия по данной оздоровительной программе всегда давали высокий положительный результат, причем буквально с первого занятия. Это проявлялось не только в виде заметного улучшения общего самочувствия, но и повышении степени своего эмоционального и ментального контроля, что косвенно отражалось в ощущении чувства спокойствия, безмятежности и ясности мышления.

**Выводы и предложения.** Анализ результатов педагогического эксперимента позволил дать в целом положительную оценку предлагаемым методикам. В программе минифутбола в специальных медицинских группах предлагается использовать максимально упрощенные, больше символические правила при максимально безопасном корректном поведении участников, а также легкий волейбольный мяч. В программе восточных оздоровительных практик для специальных медицинских групп предлагается использовать упрощенные комплексы типа авторского комплекса «Сэнсэй». Последний позволяет почувствовать улучшение самочувствие уже на первых занятиях, занимая при этом минимум времени для освоения и выполнения.

Дальнейшие исследования планируются посвятить углубленной разработке эффективных методик проведения занятий лечебной физкультуры.

#### Литература.

1. Русланов Д.В. Пульсодиагностика – экспресс-метод в спортивной медицине и врачебном контроле. – Тези доповідей Всеукраїнської міжвузівської наукової практичної конференції “Медичні проблеми фізичної культури і спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи”. Ч. 1, Дніпропетровськ, ДнДМА, 1999, с. 82.
2. Русланов Д.В. Дао оздоровительных практик. Психофизический комплекс «Сэнсэй». Киев: Ника-центр, 2004, -168с.: илл.

## АНАЛІЗ МЕХАНІЗМІВ ЗМІН ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ В РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ

Сілін Геннадій Вікторович, к. п. н., доцент кафедри фізичного виховання  
Українська академія друкарства

Методологічні підходи до побудовання тренувального процесу висвітлені Зеленцовим А.М. і Лобановським В.В. в монографії «Моделирование тренировки в футболе» (1998). В основу методики тренувального процесу автори поклали загальнобіологічні закономірності розвитку аеробної та анаеробної працездатності [2].

Наші дослідження динаміки максимального споживання кисню і фізичної працездатності при пульсі 170 –1хв, показали їх річну варіативність в межах 10–20%, причому, найнижчі показники відмічені на початку тренувального періоду; в кінці підготовчого періоду спостерігалось їх підвищення на 18,3+0,36%, але на початку змагального періоду знову відмічено зиження аеробної працездатності майже до значень початку річного циклу [4, 5].

Мета і задачі роботи — встановити структуру і діапазон відхилень від нормальних меж варіативності за даними показників м'язевої системи (динамометрія, мітонометрія, хронаксиметрія), фізичної працездатності (тест PWC – 170) нервово-м'язевої ситеми (нейрохронометрія, м'язеве відчуття), розумової працездатності (швидкість і точність переробки зорової інформації, оперативна пам'ять, відчуття часу), стан здоров'я (лікарські обстеження), дати індивідуальні рекомендації реабілітації.

Методи дослідження описані нами раніше [4, 5].

Організація обстежень. Футболісти команди “Карпати” обстежені на базі “Брюховичі” комплексною науковою групою.

Спортсмен з протоколом обстеження підходив до кожного з членів групи, який визначав і записувава дані. Обстеження одного спортсмена тривало 40–50 хвилин. Аналіз знайдених даних проводився за нашою схемою [4].

Для кожного показника розраховані зони бальних оцінок:  $\pm X$ -бал 4;  $>\pm X$ -бал 5; менше  $\pm X$ -бал 3, дуже низькі – бал 2 [4]. Вираховувалася сума балів за 12 інтегральними показниками нервово м'язевої і центральної нервової системи. Для показників зі зниженими оцінками розроблено “Листок відновних міроприємств” (1) і “Система реабілітаційних заходів” [3], які заповнялися лікарем – членом КНГ в трьох примірниках (для спортсмена, тренера, і лікаря команди). Звіт надавався головному лікарю команди.

За результатами обстежень виділені три групи футболістів: І група з сумою балів 42 і вище – 4 футболіста (С-ч, М-ра, Б-ч, А-но). Але серед них було по 1-2 низьких балів (3), переважно, м'язевої системи ніг, що вказувало на залишкову втому. У окремих футболістів були зміни ЕКГ, АТ.

Реабілітація: зниження бігових навантажень; масаж ніг, плавання в басейні. В харчування включили сир, мед, горіхи, курагу. З ліків – оратаг К., інізін, елеутерокок, гліцерофосфат, полівітаміни.

В другій групі футболістів (з балом 41-39) (Р-н, Б-но, П-Р) було не менше трьох низьких оцінок, переважно нервово-м'язевої системи, що вказувало на більш виражену кумулятивну втому. Реабілітація: масаж, баромасаж, від'ємний тиск (барокамера), масаж ніг, плавання. Відновний комплекс – глутамінова кислота, гліцерофосфат, вітаміни групи В. В харчування додати – мед, сир, ізюм. Знизити бігові навантаження. Адаптогени – пантокрин, жень-шень, елеутерокок – за вибором лікаря.

В третій групі була більшість футболістів. У них по 4-7 оцінок з балом “3” і по одній з балом “2”. Вони вимагали найбільшої уваги до свого стану і повторного обстеження для з'ясування ефективності впливу засобів реабілітації. Для спортсменів цієї групи рекомендовано повний комплекс реабілітаційних заходів: корекція бігових навантажень, масаж, баромасаж, плавання, електростимуляція, послаблення м'язів ніг, ліки – адаптогени; для ЦНС – гліцерофосфат, глутамінова кислота, полівітаміни групи В, антиоксиданти. При порушеному сні – виключити стимулятори ЦНС. Двом спортсменам з дуже низьким сумарним балом і відхиленнями на ЕКГ – рекомендована клінічна реабілітація – 3 тижні.

#### **Висновки:**

1. Комплексна система обстеження футболістів дає змогу визначити динаміку загальної аеробної працездатності; і нервово-м'язевої системи, розумової працездатності і ранжувати спортсменів за ступенем відхилення від норми.
2. Кожен з футболістів має індивідуальні “слабкі ланки” в тренуванні, що потребує індивідуальної біжучої реабілітації до стаціонарного лікування.
3. Комплекс реабілітаційних заходів можна змінити в залежності від динаміки стану футболіста і можливостей лікарського забезпечення.

#### **Література**

1. Бальчос М.В., Влияние различных программ тренировок на динамику работоспособности футболистов – К.: Проф. футбол. Лига, 2000–

- 19 с.
2. Зеленцов С.М. Лобановський В.В. Моделирование тренировки в футболе–К., –1998. –212 с.
  3. Мухін В.Н., Сафронова Г.Б., Сілін Г.В. Белова Л.А. Проблема біжучої реабілітації футболістів наприкінці змагального сезону// Зб. Наук. Праць Рівнен. екон –гуман–інституту Рівне.:Ліста –1999. – с. 227–229
  4. Сафронова Г.Б., Фалес Й.Г., Сілін Г.В., Белова Л.А. Структура рангової оцінки працездатності футболістів// Мат Всеукр. наук. – практи. конфер. “Актуальні питання підготовки футболістів” – Київ. – 1998. –212 с.
  5. Фалес Й.Г. Структура тренувальних навантажень і функціональний стан футболістів команд майстрів у підготовчому періоді// Практикум з футболу. –К. наук.–метод. відділ Федерації футболу України. –2000. с. 32–33.

## **БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ОПОРНО-РЕССОРНОЙ ФУНКЦИИ СТОПЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

Синиговец Игорь Васильевич, Сергиенко Константин Николаевич  
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

**Актуальность.** В игровой деятельности волейболиста важным качеством является прыгучесть, которая проявляется в скоростно-силовых показателях сократительных способностей мышц нижних конечностей. Для того чтобы мышцы, управляющие стопой, могли нормально функционировать, мышцы самой стопы должны быть достаточно упругими и сильными. Силовые возможности тех и других мышц должны быть равнозначными. Поэтому в процессе спортивного совершенствования необходимо обращать одинаковое внимание как на укрепление мышц, управляющих стопой, так и собственных мышц стопы [3]. Приоритетное место в данной проблеме отводится функциональному состоянию опорно-рессорной функции стопы юных спортсменов.

Исследование этого вопроса является актуальным на данном этапе, если ведется активный поиск путей рационализации физической подготовки юных волейболистов с целью повышения эффективности развития, физической и технической подготовленности волейболистов на основе биомеханического контроля функции опорно-двигательного аппарата [1,2,4].

Выше сказанное обусловило цель нашего исследования – усо-

вершенствование процесса физической подготовки волейболистов с учетом биомеханических особенностей опорно-рессорной функции стопы спортсменов на этапе специализированной базовой подготовки.

**Методы исследования.** В работе были использованы следующие методы исследования: анализ научной методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент с использованием инструментальных методик: миотонометрии, антропометрии, видеокомпьютерного анализа двигательной функции стопы.

Исследования проводились на базе Черниговского государственного педагогического университета им. Т.Г. Шевченка, Глуховского государственного педагогического университета, ДЮСШ-10 в городе Киве, Киевского спортивного лицея интерната, ДЮСШ «Черниговстрой» и областного ДЮСШ в городе Чернигове. В начальных экспериментальных исследованиях приняли участие 70 спортсменов.

Проведённые исследования позволили оценить особенности стоп волейболистов в возрасте 16-17 лет в подготовительном периоде спортивной подготовки. Полученные нами данные дают предпосылки для разработки методики биомеханического контроля состояния опорно-рессорной функции стопы в группах спортивного совершенствования, а также в учебном процессе студентов физкультурных вузов в базовых дисциплинах в разделе «Теория и методика спортивной тренировки юных спортсменов» и при преподавании дисциплины «Спортивные игры и методика преподавания», «Биомеханика».

В наших исследованиях у обследуемых измерялся тонус мышц сгибателей и разгибателей нижних конечностей. Регистрация количественных показателей, объективно отражающих величину тонуса исследуемых мышц, проводилась в состоянии изотонического напряжения и покоя для измерения тонуса скелетных мышц мы использовали механический миотонометр Сирмаи.

Нами были проведены антропометрические измерения нижних конечностей обследуемых и виде съёмка стопы волейболистов.

На сегодняшний день нами проанализированы данные сагитального профиля стопы (левой и правой) юных волейболистов и определены показатели: длины стопы (L), высота бугристости ладьевидной кости над опорой (P4), длина опорной части свода стопы (LO), коэффициент выраженности отношение свода стопы к его длине (KO), высота сустава стопы (P6), высота верхнего края ладьевидной кости над опорой (P7), плюсневый угол активные рессорные свойства стопы ( $\angle\alpha$ ), пяточный угол пассивные рессорные свойства стопы ( $\angle\beta$ ), индекс Фридланда, оценка свода по Козыреву, оценка свода по Фридланду (табл. 1).

Таблица 1

*Показатели опорно-рессорной функции стопы волейболистов 17 лет*

Показатели	Вес	Рост	L	P4	L0	K0	P6	P7	$\angle\alpha$	$\angle\beta$
$\bar{x}$	77,02	189,1	282,1	43,11	183,2	0,22	89,6	80,0	19,50	31,79
m	0,95	0,71	1,03	0,74	1,32	0,02	0,91	0,90	0,45	0,68
$\sigma$	6,69	5,04	7,29	5,21	9,30	0,03	6,44	6,38	3,15	4,78
V%	8,68	2,66	2,58	12,07	5,08	15,53	7,18	7,97	16,14	15,04

На основании результатов исследования планируется обосновать методику биомеханического контроля состояния опорно-двигательного аппарата в годичном цикле подготовки спортсменов, разработать оценочные шкалы показателей опорно-рессорной функции стопы юных волейболистов.

Комплексное использование современных методов контроля позволяет получать объективную информацию о состоянии двигательной функции стопы спортсменов в условиях статодинамического взаимодействия тела человека с внешней средой. Это дает возможность получать оперативную информацию о состоянии опорно-рессорной функции стопы спортсменов, а также выявлять возможные нарушения и определять предрасположенность к ним.

## Литература

1. Волков Л.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» - Киев 2002.- 296 с.
2. Єрмаков С.С. Навчання техніці ударних рухів у спортивних іграх на основі їх ком'ютерних моделей та нових тренажерних пристроїв: Автореф. дис... д-ра пед. наук: 24.00.01 / Український держ. ун-т фізичного виховання і спорту. – К., 1997. – 46 с.
3. Лапутин А.Н., Кашуба В.А., Гамалий В.В., Сергиенко К.Н. Диагностика морфофункциональных свойств стопы спортсменов. //Наука в олимпийском спорте - К.: Олимпийская литература №1, 2003 ст. 67-74.
4. Носко Н.А., Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп. Дис ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту. КГИФК – К.1986 –228 с.

## ПАРАМЕТРЫ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ И АЭРОБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИЦ

Собчак Анна, преподаватель

Смульский Валерий Леонидович, доктор пед. наук, профессор  
Академия Физического Воспитания и Спорта в Гданьске (Польша)

**Постановка проблемы.** Значительное количество накопившихся данных свидетельствует о том, что процесс развития и совершенствования двигательных качеств довольно сложный [1]. Эта сложность определяется, с одной стороны, генетическими факторами, детерминирующими предрасположенность к более или менее выраженному проявлению в процессе индивидуального развития тех или иных свойств моторики, и с другой стороны, она выражается в положительном, отрицательном или же неэффективном взаимовлиянии различных упражнений на развитие какого-либо одного из качеств [2]. Учет такого рода взаимосвязей чрезвычайно важен в плане оптимального выбора средств и методов, применяемых в подготовке фехтовальщиков. Для представителей этого вида спорта необходим как высокий уровень проявления быстроты выполнения двигательных действий, так и выносливости, поскольку в ходе соревновательных боев спортсмены выполняют большую по объему работу высокой интенсивности. Вместе с тем, несмотря на актуальность изучения особенностей взаимосвязи у фехтовальщиков быстроты и выносливости, многие вопросы, имеющие отношение к рассматриваемым физиологическим закономерностям, еще продолжают оставаться недостаточно изученными, что вызывает необходимость проведения соответствующих научных исследований. В связи с этим **целью** настоящей работы явилось изучение взаимосвязи параметров зрительно-моторных реакций высококвалифицированных фехтовальщиц с уровнем их аэробных возможностей.

**Материалы и методы.** В исследовании, проведенном в соревновательном периоде 2003 г., приняли участие 6 фехтовальщиц (рапиристок) – студенток и выпускниц Академии Физического Воспитания и Спорта в Гданьске (возраст 18 – 23 года, спортивный стаж 8 – 12 лет), являющихся членами сборной команды ПНР. Определение параметров зрительно-моторных реакций (простой, на красный свет и антиципационной) осуществляли с помощью специальной компьютерной программы, предназначенной для проведения психофизиологических исследований. Оценку аэробных возможностей спортсменок производили по показателю максимального потребления  $O_2$  ( $VO_{2\max}$  и  $VO_{2\max} \cdot kg^{-1}$ ), который определяли с помощью портативного газоанализатора “COSMED”

в ступенчато-возрастающем по мощности велоэргометрическом тесте. Для математико-статистической обработки полученных данных использовали стандартную компьютерную программу “STATISTIKA, 6”.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Согласно приведенным в таблице 1 данным, показатель  $VO_{2\max}$  (но не  $VO_{2\max} \cdot kg^{-1}$ ) проявил тесную корреляционную взаимосвязь со всеми исследованными параметрами зрительно-моторных реакций, свидетельствующую о том, что на фоне более высоких значений абсолютного максимального потребления  $O_2$  латентное время простой реакции и реакции на красный свет оказывается более продолжительным, тогда как реакция антиципации протекает быстрее. Можно предположить, что в основе выявленной особенности лежит генетически детерминированная предрасположенность организма к более или менее эффективной реализации находящихся в конкурентном взаимоотношении аэробного и анаэробного механизмов энергообеспечения. При этом более высокая скорость реакции антиципации на фоне более высокого значения  $VO_{2\max}$  возможно обусловлена благоприятным влиянием участия кислорода в энергообеспечении структур центральной нервной системы (ЦНС), имеющих отношение к антиципации как более сложному по сравнению с простой зрительно-двигательной реакцией проявлению психомоторики. Выявленная особенность взаимосвязи  $VO_{2\max}$  с параметрами зрительно-моторных реакций не характерна для  $VO_{2\max} \cdot kg^{-1}$ . Возможным объяснением такого различия может быть отсутствие тесной корреляционной взаимосвязи между  $VO_{2\max}$  и  $VO_{2\max} \cdot kg^{-1}$  ( $r = 0,40$ ).

Таблица 1

*Корреляционная матрица, отражающая взаимосвязь (коэффициенты корреляции  $r$ ) между параметрами максимального потребления  $O_2$  ( $VO_{2\max}$ ,  $VO_{2\max} \cdot kg^{-1}$ ) и зрительно-моторных реакций (простой –  $T_p$ , на красный свет –  $T_c$  и антиципации –  $T_a$ ) у высококвалифицированных рапиристок ( $n = 6$ ).*

	Параметры		
	$T_p$ (ms)	$T_c$ (ms)	$T_a$ (ms)
$VO_{2\max}$ (ml·min <sup>-1</sup> )	0,85	0,88	- 0,76
$VO_{2\max} \cdot kg^{-1}$ (ml·min <sup>-1</sup> ·kg <sup>-1</sup> )	0,00	0,59	- 0,10

Вполне допустимо, что у высококвалифицированных спортсменок с более высокими значениями  $VO_{2\max}$  менее высокие показатели латентного времени простых зрительно-моторных реакций компенсируются более высокой эффективностью реакции антиципации.

### **Выводы.**

1. Между величиной  $VO_{2\max}$  (но не  $VO_{2\max} \cdot kg^{-1}$ ) и параметрами зрительно-моторных реакций (простой, на красный свет и антиципации) выявлена тесная корреляционная взаимосвязь (соответственно  $r = 0,85; 0,88$  и  $- 0,76$ ).
2. У спортсменок с более высоким  $VO_{2\max}$  по сравнению с менее высокими значениями этого показателя простые зрительно-моторные реакции более продолжительны, тогда как реакция антиципации протекает быстрее.

#### Литература

1. Платонов В.Н. (1997). Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, Олимпийская литература: 583 с.
2. Sale, D.G., Jacobs, I., MacDougall, J.D., Garner, S. (1990). Comparison of two regimens of concurrent strength and endurance training. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22: 348 – 356.

### **ТЕСТИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА И ЕДИНОБОРСТВАМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ «D & K- TEST»**

Соколова Наталья Ивановна, к.м.н.

Криволап Наталья Викторовна

Областной центр спортивной медицины г. Донецк.

Объектом спортивной тренировки является человек со всей сложностью его психики и функциональных особенностей организма. В связи с этим эффективность тренировочного процесса во многом зависит от соответствия используемых принципов построения тренировки генетически заложенному адаптационному ресурсу спортсмена.

Именно систематизации данных о психологическом статусе, уровне тренированности, индивидуальных функциональных особенностях спортсменов помогает метод экспресс-диагностики функционального состояния и резервных возможностей организма (D & K- TEST).

*Основная часть.* Основным достоинством методики экспресс-диагностики функционального состояния и резервных возможностей организма (D & K- TEST) является многообразие определяемых величин. Это не только показатели энергетического обмена, максимального потребления кислорода, работоспособность организма, предрасположенность к занятиям спортом, вероятные спортивные достижения, но также характер и темперамент. Эта программа очень удобна для проведения врачебно-педагогических наблюдений, так как время тестирования – 5-7

мин., при этом не требуется субъективного проявления энергетических, интеллектуальных и других затрат. При помощи методики D&K- TEST было обследовано 74 спортсменов, имеющих спортивный разряд от КМС до ЗМС. Из них 60 человек занимались футболом и 14 человек занимались видами единоборств (дзюдо и вольная борьба).

Представляет интерес распределение амплуа футболистов по биоэнергетическим группам.

Преимущественной разновидностью темперамента у большинства спортсменов 1 и 2 групп является холерик и сангвино-холерик. Большинство футболистов 2 биоэнергетической группы – нападающие, а также, в небольшой степени, полузащитники и вратарь одной из команд. Спортсмены 3 группы обладают, преимущественно, следующими видами темперамента: сангвино-холерик и сангвиник. Это, в основном, полузащитники, в меньшем количестве, нападающие и защитники. В повседневной ситуации спортсменов 3 группы называют «профоргами». К слову, трое из пяти капитанов осмотренных команд относятся именно к 3 группе. Остальные принадлежат к 4 группе. В 4 и 5 биоэнергетических группах объединены следующие виды темпераментов: сангвино-меланхолик, сангвино-флегматик и флегматик. К 5 группе был отнесен только один футболист, его амплуа- полузащитник. В 4 же группе преобладают футболисты с амплуа защитников и полузащитников, а также четыре вратаря.

Таблица 1.

*Характеристика биоэнергетических групп обследованных спортсменов.*

Количество спортсменов по видам спорта	Биоэнергетическая группа				
	1	2	3	4	5
Игровые n=60(81%)		28(37,8%)	22(29,7%)	9 (12,1%)	1 (1,3%)
Единоборства n=14(18,9%)		5(6,7%)	5(6,7%)	4(5,4%)	
Итого n=74		33 (44,5%)	27(36,4%)	13(17,5%)	1(1,3%)

Параллельно темперамент определялся и посредством психологического тестирования (методика Айзенка). Вид темперамента, определенный по методике Душанина и Карленко и при проведении пси-

хологического тестирования соответствовал в 91 % случаев, т. е. достоверность метода велика.

Как следует из представленной таблицы 1 биоэнергетическая группа не выявлена ни у кого из обследуемых. 5 группа выявлена у 1 футболиста. В структуре распределения по группам по частоте встречаемости преобладает 2-3 группы, примерно в равных соотношениях: 33 (44,5%) и 27 (36,4%) человек соответственно и к 4 группе отнесены 13 человек (17,5%). В игровых видах спорта значительно преобладают спортсмены 2 и 3 групп – 37,8 % и 29,7 % соответственно. В то время как 4 и 5 группы представлены значительно меньшим процентом обследованных – 12,1% и 1,3% соответственно. В видах единоборств напротив распределения по группам не выявляет достоверного преобладания какой-либо одной биоэнергетической группы: 2 группа-35,7% от общего количества обследованных лиц, занимающихся единоборствами, 3 группа- 35,7% и 4 группа - 28,5%. Это можно объяснить тем, что в игровых видах спорта и единоборствах к спортсменам предъявляются различные требования, а также превалируют различные типы энергетического обмена (аэробный либо анаэробный), преимущественно обеспечивающие специфическую тренировочную деятельность.

Таким образом, широкое применение данной программы дает возможность своевременно реагировать на изменения в показателях функционального состояния спортсменов, определять текущий и оперативный уровень резервных возможностей организма. Так при обследовании спортсменов футбольной команды высшей лиги у одного из легионеров были выявлены признаки гипертрофии левого желудочка при электрокардиографическом исследовании, а при проведении экспресс-диагностики выявлено состояние перенапряжения функциональных систем организма, которое характеризуется недостаточностью адаптационных защитно-приспособительных механизмов, их неспособность обеспечить оптимальную реакцию организма на воздействие факторов внешней среды, что нацелило врачей на проведение дополнительных исследований. В результате эхокардиографического исследования было выявлено: дополнительная поперечная трабекула левого желудочка в области верхушки. Пропалс митрального клапана I степени (3 мм) с регургитацией 0-I степени (1/3 систолы). Начальная гипертрофия левого желудочка.

После проведения суточного Холтеровского мониторирования - наблюдалась брадикардия с адекватной реакцией на нагрузку. В ночное время недостаточное снижение ЧСС. Нарушение ритма в виде единичных наджелудочковых и желудочковых экстрасистол. Учитывая на-

личие сливных комплексов, нельзя исключить парасистолию.

Футболисту был выставлен диагноз: диспластическая кардиопатия, пролапс митрального клапана I степени с регургитацией 0-I степени, дополнительная поперечная трабекула в области верхушки левого желудочка с экстрасистолическим синдромом (нельзя исключить парасистолию).

### **Выводы**

1. При тестировании по методике Душанина и Карленко возможно точное определение характера и темперамента, информации, не зависящей от состояния и желания спортсмена; получение информации о его положительных и отрицательных качествах, поведении в экстремальных ситуациях. Это позволяет тренеру, не полагаясь на интуицию, уверенно управлять командой, своевременно корректировать и направлять взаимоотношения в коллективе (тренер – спортсмен, тренер – врач, спортсмен – спортсмен) для предупреждения возможных конфликтов.
2. Накопление оперативных и текущих данных при многократных тестированиях позволяет выбрать наиболее оптимальный режим тренировок в различных интервалах времени, оптимизирует профессиональное обучение в макро-, микро- и мезоциклах.
3. Данные, полученные при тестировании помогают в эффективном отборе спортсменов, детерминируют генетическую предрасположенность к занятиям определенным видом спорта (в зависимости от преимущественной емкости аэробного или анаэробного источника энергообеспечения мышечной деятельности).

## **ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА, ТЕСТОМ ВИТАЛЬНОЙ ОКРАСКИ ГЛИКОГЕНА ДЕСНЫ**

Соколова Наталья Ивановна, к.м.н.

Люгайло Лана Станиславовна

Областной центр спортивной медицины, г. Донецк

Для расширения диагностических возможностей на основе проб ранее применяемых только в стоматологии нами был внедрен метод экспресс-диагностики тест витальной окраски гликогена десны. В тканях десны в период совершения физической нагрузки количество гликогена в десне, также изменяется, что делает экспресс-тест актуальным для диагностики.

Цели и задачи:

1. Определить информативность экспресс-диагностики теста окраски гликогена десны (ТОГ) при врачебно-педагогическом исследовании функционального утомления у спортсменов. тренировочного процесса спортсменов.
2. Проанализировать закономерность изменения ТОГ от уровня признаков функционального утомления спортсменов.
3. Использовать новые методики подхода к обработке и оценке полученных данных (анализ индивидуального ответа на воздействие).

При проведении углубленного медицинского осмотра нами проводился тест прижизненной окраски гликогена десны (ТОГ) для выявления начальных признаков физического утомления у спортсменов. Объектом исследования были 42 спортсмена, занимающихся игровыми видами спорта, имеющих спортивный разряд –19КМС, 18МС, 5МСМК, занимающихся различными видами спорта. Спортивный стаж от10 до16 лет в возрасте18-26 лет. Согласно данным (Е.В. Боровский, 2002г.) уровень свободного гликогена десны в этом возрастной группе одинаков.

Методом исследования послужила проба Шиллера-Писарева. Окраска проводилась до и после нагрузки. По результатам полученным в ходе исследований спортсмены были разделены на две группы (А и В). В группу (А) были включены спортсмены 26 человек (65% от общего количества) интенсивность окраски десны у которых после максимальной физической нагрузки на 2-3 балла выше уровня исходных показателей. В группе (В) исходный уровень гликогена был выше, чем в группе (А), изменение интенсивности окраски было незначительным-0-1 балла. Эта группа включила в себе 16 человек, у которых уровень гликогена не изменялся или стал несколько ниже исходного.

Таблица1.

*Динамика изменения показателей теста витальной окраски гликогена десны у обследуемых спортсменов.*

Группа	Кол-во человек	Человек	Динамика теста окраски гликогена десны	До нагрузки	После нагрузки
А	26	26	повышение	0-2	2-4
		0	снижение	-	-
		0	неизменен	-	-
В	16	10	повышение	1-2	2-3
		4	снижение	1-2	0-2
		2	неизменен	1-2	1-2

Как следует из данных представленных в (табл.1), что более интенсивная окраска исходного гликогена и незначительные колебания

показателей после нагрузки говорят о признаках физического утомления. При этом особую практическую значимость представляет повторяющаяся закономерность характера ответной реакции от исходного уровня состояния усталости и начальных признаков физического утомления спортсменом.

Ранее нами был предложен тест эмалиевой резистентности для определения переносимости физической нагрузки спортсменами, игровых видов спорта, высокой квалификации.

В ходе исследований было определено значение теста эмалиевой резистентности (ТЭР) у различных субэкспериментальных групп. Это спортсмены перенесшую максимальную психоэмоциональную нагрузку, которая снижает уровень кислотоустойчивость эмали.

Обследованным спортсменам групп (А и В) проводился данный тест до и после максимальной физической нагрузки, по результатам исследований была составлена таблица 2, в которой четко прослеживалась закономерность изменения резистентности эмали зубов лиц, явными признаками физического утомления группа (В), (табл.2).

Анализируя полученные данные в таблице2 можно сделать вывод, что в группу (В)-16 чел.(35%) входят спортсмены с заведомо низким показателем исходного ТЭР, которые на максимуме физической нагрузки увеличивается незначительно, а в период после восстановления не возвращается к исходным показателям. Это говорит о низкой резистентности эмали зубов, которая является индикатором переносимости и адекватности ответа на физическую нагрузку определенной интенсивности, способностью к восстановлению, что только подтверждают данные указанные в таблице1. В данной группе ТОГ –исходный превышает показатели в группе(А),а ТОГ- конечный имеет диапазон колебаний от незначительного увеличения до снижения меньше исходных величин.

Таблица 2.

*Динамика изменения показателей теста резистентности эмали зубов у обследуемых спортсменов.*

	Кол-во человек	Динамика теста резистентности эмали	Кол-во человек	Кислотоустойчивость, балл интенсивности		
				до нагрузки	момент нагрузки	после восстан.
А	26	повышен	0	-	-	-
		снижение	24	0-3	3-9	3-5
		без изменений	2	0-4	1-5	0-4
В	16	повышен	0	-		
		снижение	10	0-5	6-8	4-5
		без изменений	6	0-5	5-6	2-5

Оба используемые нами экспресс-тесты информативны при диагностике функциональных состояний спортсменов, они не исключают, а дополняют друг друга. ТЭР дает представление о переносимости физической нагрузки, ТОГ - о наличии признаков физического переутомления (Н.И. Соколова, Л.С. Люгайло. 2002г.). Результат исследований можно расценивать по двум направлениям:

Во первых: при признаках усталости и физического переутомления исходные показатели гликогена десны будут заведомо высокими, а после физической нагрузки будут изменяться незначительно.

Во вторых: при явных признаках физического утомления свободный гликоген десны не изменяется, склонен к снижению.

#### **Выводы:**

Таким образом исследование свободного гликогена десны представляет собой надежный метод экспресс диагностики, позволяющий определить переносимость физической нагрузки спортсменов, и наличие признаков физического переутомления.

## **ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ПРЫЖКОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Стех Мирелла

Академия Физического Воспитания и Спорта в Гданьске (Польша)

**Постановка проблемы.** Одним из важнейших показателей проявления скоростно-силовых (мощностных) способностей волейболистов является показатель вертикальной прыгучести [1]. Этот факт предопределяет необходимость формирования четкого представления о факторной структуре прыжковых действий волейболистов разного уровня спортивного мастерства на разных этапах подготовки.

В предыдущей нашей работе [2] представлены результаты определения факторной структуры прыжковых действий волейболистов среднего уровня спортивного мастерства – студентов Академии Физического Воспитания и Спорта в Гданьске (АВФиС) в соревновательном периоде подготовки.

**Целью** настоящего исследования явилось выяснение факторной структуры прыжковых действий высококвалифицированных волейболистов как ориентира в прыжковой подготовке среди волейболистов АВФиС резерва команды «Гданя» (высшая лига).

**Методы и организация исследований.** В исследовании, проводившемся в соревновательном периоде подготовки, приняли участие

десять волейболисток команды «Гдания» (высшая лига). Средний возраст испытуемых – 22 года (от 17 до 27 лет), спортивный стаж от 6 до 16 лет. Исходя из цели настоящей работы, в батарею тестирующих прыжковых действий спортсменок были включены прыжки, являющиеся как элементами игры (прыжки в атаке и блоках), так и разнообразные прыжки, параметры которых регистрировали в лабораторных условиях на тензометрической дорожке с помощью находящейся в комплексе с компьютером системы «ЭРГОТЕСТ» (Globus, Италия). Более детально названия тестирующих упражнений и их регистрируемые параметры представлены в работе [2].

Математико-статистическую обработку данных осуществляли с помощью стандартной компьютерной программы «STATISTICA 6».

**Результаты исследования и их обсуждение.** В структуре прыжковых действий волейболисток высокого уровня подготовленности выделены четыре определяющих фактора, вклад которых в общую дисперсию выборки составил 83,3%. Факторы, их условные обозначения, названия, процентный вклад в структуру, а также их наиболее весомые показатели определены следующим образом:

$F_1$  – фактор антропометрический (29,2%). Для него наиболее весомыми показателями оказались тесно взаимосвязанные с длиной тела спортсменок максимальная высота касания разметки рукой при прыжках толчком двумя ногами с одношагового наскока в атаке и блоке, а также средняя высота касания разметки вытянутой вверх рукой при выполнении подряд с одношагового наскока 20 максимальных вертикальных прыжков толчком двумя ногами.

$F_2$  – фактор взрывной мощности (19,6%). Его наиболее информативными показателями являются время контакта ног с тензометрической дорожкой при вертикальном прыжке толчком двумя ногами с одношагового наскока и после спрыгивания со скамейки высотой 50 см, а также показатели, отражающие фактическую высоту прыжков при атаке и блоке.

$F_3$  – фактор удержания взрывной мощности (17,2%). Для него наиболее весомыми явились показатели мощности, времени контакта ног с опорой при отталкивании и продолжительность фаз полета в серии из пяти последовательных максимальных вертикальных прыжков.

$F_4$  – фактор прыжковой выносливости (17,3%). Наиболее информативными его показателями служат разность между максимальной высотой касания разметки вытянутой вверх рукой при максимальном вертикальном прыжке толчком двумя ногами и средней высотой касания разметки вытянутой вверх рукой при выполнении подряд с одношагового

наскока 20 максимальных вертикальных прыжков толчком двумя ногами.

Сравнительный анализ представленной в настоящей работе факторной структуры прыжковых действий высококвалифицированных волейболисток с установленной нами ранее структурой прыжковых действий волейболисток АВФиС [3] свидетельствует о существовании ряда различий, учет которых может служить ориентиром в прыжковой подготовке среди волейболисток АВФиС резерва команды «Гдяня». Такая возможность базируется на достаточно научно обоснованном предположении о том, что как сама структура прыжковых действий, так и ее отдельные параметры изменчивы и зависят в частности от уровня подготовленности спортсменок, периода подготовки и применяемых в ней средств и методов. Установление особенностей такой зависимости представляется перспективным научным направлением в исследованиях, касающихся проблемы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов.

#### **Выводы.**

1. В структуре прыжковых действий высококвалифицированных волейболисток выделены четыре определяющих фактора, вклад которых в общую дисперсию выборки составил 83,3%.
2. Для каждого из факторов определены наиболее информативные показатели, что позволяет значительно сузить батарею тестов для контроля эффективности применяемых средств и методов прыжковой подготовки.

#### **Литература**

1. Brislin G. (1997). The basis for volleyball conditioning. Performance Conditioning for Volleyball, 5 (1): 1-7.
2. Стех М., Смутьский В.Л. Факторная структура прыжковых действий волейболисток среднего уровня подготовленности (2004). //Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта (Харьков), 6: 126-135.

### **ИСТОРИЯ ЖЕНСКОГО МОЛОДЕЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА В ХАРЬКОВЕ**

Стрельникова Е.Я., старший преподаватель

Лесик О.В., старший преподаватель

Харьковская государственная академия физической культуры

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

За 14 лет независимости Украины г. Харьков стал претендовать на звание столицы спортивных игр нашей страны. В свой актив

город может внести такие спортивные команды как «Металлист» - футбол высшая лига Чемпионата страны, «Локомотив», «ЮрАкадемия» - волейбол суперлига, высшая лига Чемпионата Украины, «Политех» - баскетбол суперлига Чемпионата страны, «Харьковчанка» - волейбол высшая лига Чемпионата страны, «УЗПИ», «Титан», «ХТЗ» - регби высшая лига Чемпионата Украины, «Универ-Локо», «Александр» - футбол высшая лига и многие другие команды самых различных уровней спортивных достижений.

Необходимо отметить, что от 50 до 80% игроков всех вышеперечисленных команд, в силу своего возраста являются студентами различных вузов нашего города, который всегда был студенческим центром Украины. Именно поэтому проблемы развития спортивных игр неотрывно связаны с проблемами развития вузов города и страны в целом.

Спорт во все времена развития общества и государства был «политическим» явлением.

Стабильное экономическое развитие государства всегда гарантировало государственную поддержку в развитии спорта. Пережив, как и вся страна, сложный этап становления экономики вузы города получили возможность, развиваясь, строится, улучшать свою материально-техническую базу. Вместе с учебными корпусами стали вырастать учебно-спортивные комплексы, спортивные базы, бассейны. Так, например, прекрасной материальной базой для развития спортивных игр владеют: ХНУ, ХНПУ - «ХПИ», ХНЮрА, ХНУАС (ХИСИ), ХНАУ им. Докучаева, ХНАКУ (ХАИ), ХНФА, ХГАГХ и многие другие.

Но что интересно – наличие материальной базы не является гарантией того, что спортивные игры имеют перспективы развития именно в этом вузе.

Давайте попробуем разобраться в данной проблеме. «Кадры решают все!» - это не фразеологизм, не цитата классиков ленинизма – это проблема! Начнем с комплектования студенческой команды. Для студента – спортсмена порой очень сложно заниматься спортом высших достижений и совмещать это с успешной учебой в гуманитарном или техническом вузе, где до 3 курса не предоставляют график индивидуального обучения, ссылаясь на распоряжение Министерства образования и науки. Вот и возникла перед студентом – спортсменом проблема выбора: - государственный вуз с его ограничениями, - частный вуз или же вуз, готовящий специалистов для сферы физической культуры и спорта. Заметим эта проблема выбора не только у спортсмена, но и у тренера.

Так как спортивные игры, в большинстве своем, являются коллективным видом спорта и предусматривают участие в игре от 5 до 10

человек одновременно, а значит, комплектовать команду тренеру придется из 10 -15 человек. И если все эти 15 человек будут иметь одинаковый или хотя бы приблизительно одинаковый уровень мастерства – тренеру гарантирован успех. Практика показывает, что проблему «набора» успешно решают только те преподаватели физического воспитания вузов, которые в процессе приобретения профессионального и жизненного опыта научились плодотворно сотрудничать с тренерами ДЮСШ города, области и страны.

Следующая составляющая проблемы – тренер. Специфика работы преподавателя кафедры физического воспитания в вузе очень сложна. Лишь несколько вузов города могут позволить себе проводить занятия по физическому воспитанию студентов по выбранной студентами «специализации» в спорте, где наряду с плаванием, легкой атлетикой свое достойное место занимают и спортивные игры. Большинство вузов занятия по физическому воспитанию проводят по программе общей физической подготовки, в плане которых есть определенный объем спортивных игр, который направлен на общее развитие занимающихся. В связи с этим тренер игрового вида спорта вынужден уделять меньше времени и внимания спортивным играм и спортсменам – игровикам, так как тренировочное время для подготовки студенческой команды планируется средним звеном руководства – заведующим кафедрой, который как, правило, исходит из общих интересов кафедры и учитывает при планировании интересы более чем десятка видов спорта, входящих в комплекс Спартакиадных видов и требующих для тренировок наличие времени занятий в зале. Кроме этого в проблеме планирования существуют еще такие «подводные камни», как коммерциализация. Так, например, лучшее время выделяется для занятий коммерческих групп, «коммерческих» видов спорта. Даже если тренеру – преподавателю удастся правдами и неправдами добиться для своих подопечных удобно спланированного времени тренировок, он, как правило, остается недоволен количеством выделенного времени. Возьмем на себя ответственность утверждать, что 75 % вузов г. Харькова выделяют сборным командам своих вузов 3 – 4 тренировки в неделю в объеме 2-х академических часов, что соответствует объему учебно-тренировочных часов подготовки учащихся ДЮСШ 2-3 года обучения! Если же тренер-преподаватель будет пытаться добиться понимания своих проблем, то он, как показывает опыт одного из авторов статьи, не всегда встретит понимание со стороны представителя среднего звена руководства- заведующего, так как заведующий, не всегда владея властью, владеет компетентностью в вопросах подготовки спортивных команд в игровых видах спорта. Есть

прецедент, когда заведующий кафедрой не включил в заявочный лист для участия в соревнованиях тренера команды, что говорит о его некомпетентности в правилах проведения соревнований по спортивным играм. Иногда заведующие кафедрами физического воспитания и их заместители по спортивно-массовой работе не имеют специального образования в области физической культуры и спорта, а являются доцентами или кандидатами технических, экономических наук, что сказывается на их подходе к вопросу подбора кадров и организации учебно-тренировочного процесса.

Следующая, не последняя на наш взгляд проблема, с которой приходится сталкиваться тренеру-преподавателю вуза: пройдет 5-6 лет, игроки заканчивают вуз, а у вас нет возможности самостоятельно готовить им резерв, ДЮСШ не гарантируют постоянный приток квалифицированных игроков именно в команду вуза, где вы трудитесь – и, будучи сегодня «на коне и со щитом», завтра вы можете оказаться «на щите и под конем»...

Хочется отметить, что в нашем городе есть вузы, которые не вписываются в общепринятые рамки - это ЮрАкадемия с клубом суперлиги Украины по волейболу, ХНУ с командой «Универ - Локо» по футболу, ХНПУ-ХПИ с командой суперлиги по баскетболу, а также Академия физической культуры, где по доброй традиции учатся многие спортсмены, являющиеся спортивной гордостью не только Харькова, Харьковской области, но и Украины. В этих вузах созданы спортивные клубы, как правило, имеющие спонсоров вне стен вуза и работа тренеров эти команд, вынесена за рамки работы кафедры физического воспитания, а подчинена работе спортивного клуба. Но о проблемах и перспективах такой формы развития спортивных игр в вузах города нужно вести разговор отдельно.

Перспективы развития спортивных игр в вузах г. Харькова можно рассматривать на примере развития волейбола, в свете последних тенденций развития Федерации Волейбола Украины. В своей работе ФВУ Украины старается наряду с развитием профессионального спорта, заботиться о спорте массовом. Так за последнее пятилетие ФВУ проводит Чемпионаты страны в Суперлиге, высшей, первой лигах, в студенческой лиге, аматорской лиге, детской лиге. Приятно отметить, что в «Детской лиге» от нашего города участвуют 3 юношеские команды, 2 команды девушек. В «Студенческой лиге» наш город представляют 3 женские команды (ХНУ, ХГАГХ, ХГИЭУ) и мужская команда (УниВД). В Суперлиге Украины г. Харьков представлен студенческой командой ЮрАкадемии, в Высшей лиге страны выступают харьковские команды

«Локомотив-СКИФ» и «ЮрАкадемия -2».

Все студенческие команды, участвующие в СВЛ Украины материально обеспечиваются руководством вуза, который команда представляет. Но успехи, достижения команд в соревнованиях СВЛ Украины тесно связаны с сотрудничеством руководства вуза в лице тренера с клубными командами спорта высших достижений. Так, например, в мужской волейбольной команде « УниВД» «учатся - играют» выпускники СДЮСШОР «Локомотив». Лучшие достижения ХНАГХ в СВЛ Украины - 1 место в 2001 и 2002 годах связано с сотрудничеством с ВК «Харьковчанка», командой, представляющей г. Харьков в высшей лиге Украины среди женских команд. Чемпионы Спартакиады вузов г. Харькова 2004г. и Чемпионы Универсиады Украины 2003г. волейболистки ХГАФК играют в различных клубах суперлиги Украины. Вывод напрашивается сам: вузы, в которых руководители высшего и среднего звена понимают необходимость сотрудничества со спортивными клубами команд высших достижений, вузы могут рассчитывать на успех в студенческом спорте. Если же расчет руководства направлен на энтузиазм и случайность – не стоит надеяться на удачу. На данном этапе развития существует несколько путей решения вышеперечисленных проблем, и только время определит какой из путей развития спортивных игр в вузовском спорте наиболее перспективен и правилен.

## **ВЛИЯНИЕ МЕТАБОЛИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮ-ДО**

Темкина Ольга Евгеньевна, Владимирова Наталья Михайловна  
Областной центр спортивной медицины, г. Донецк

На базе Областного врачебно-физкультурного диспансера г. Донецка в течении одного года нами проводилось изучение эффективности препаратов КАРДОНАТ и СТИМОЛ. В исследовании принимали участие 60 спортсменов занимающихся дзю-до в возрасте 18-20 лет, различной спортивной квалификации. Всем спортсменам проводился углубленный медицинский осмотр: осмотр 12 узких специалистов, электрокардиография, реоэнцефалография, ультразвуковая диагностика внутренних органов, лабораторные исследования, анкетирование и т. д.

**Цель исследования.** Оценить эффективность применения препаратов КАРДОНАТ и СТИМОЛ в комплексном лечении физического переутомления и астении у спортсменов занимающихся дзю-до.

Все спортсмены нами разделены на 2 группы: основную и кон-

трольную, включающие в себя по 30 человек. В клинической картине у спортсменов с физическим переутомлением наблюдались: повышенная утомляемость у 27(90%) основной и у 24(80%) контрольной группы, снижение спортивной работоспособности у 30(100%) основной и у 28(93,3%) контрольной группы, ухудшение сна и аппетита у 22(73,3%) основной и у 20(66,6%) контрольной группы, кроме этого спортсменов беспокоили головная боль у 17(56,6%) основной и у 15(50%) контрольной группы, головокружение у 19(63,3%) основной и у 17(56,6%) контрольной группы, нарушение концентрации внимания у 16(53,3%) основной и у 14(46,6%) контрольной группы, сонливость днем у 24(80%) основной и у 22(73,3%) контрольной группы, чувство усталости утром у 19(63,3%) основной и у 16(53,3%) контрольной группы, что характерно для астенического синдрома. (таб.1)

Таблица 1.

*Основные клинические симптомы основной и контрольной групп до лечения.*

№	Клинические симптомы	Основная группа		Контрольная группа	
		человек	%	человек	%
1	Повышенная утомляемость	27	(90%)	24	(80%)
2	Снижение спортивной работоспособности	30	(100%)	28	(93,3%)
3	Ухудшение сна и аппетита	22	(73,3%)	20	(66,6%)
4	Головная боль	17	(56,6%)	15	(50 %)
5	Головокружение	19	(63,3%)	17	(56,6%)
6	Нарушение концентрации внимания	16	(53,3%)	14	(46,6%)
7	Сонливость днем	24	(80%)	22	(73,3%)
8	Чувство усталости утром	19	(63,3%)	16	(53,3%)

Спортсменам основной и контрольной групп были снижены физические нагрузки в процессе тренировочных занятий на 50 % - первая неделя, 30 % - вторая-третья недели. Спортсмены основной группы получали КАРДОНАТ и СТИМОЛ в составе комплексной терапии, включавшей поливитамины. Длительность лечения составила три недели. У спортсменов в группе контроля лечение включало в себя только поливитаминные препараты.

Положительными изменениями уже в конце первой недели лечения КАРДОНАТОМ и СТИМОЛОМ были повышение работоспособности у 18 (66,6%), улучшение переносимости физических нагрузок у 12 (40 %), уменьшилась головная боль у 10(58,8%), головокружение у 12 (63,1%), сонливость днем у 13 (56,5%), чувство усталости утром у 11(57,8%), стабилизировались сон и аппетит у 14(63,6%), улучшилась концентрация внимания у 12(75%). На второй неделе терапии повысилась работоспособность уже у 22(81,4%), стабилизировались сон и ап-

петит у 18(81,8%), улучшилась переносимость физических нагрузок у 26(86,6%), уменьшилась головная боль у 14(82,3%), головокружение у 15(78,9%), сонливость днем у 18(78,2%), чувство усталости утром у 15(78,9%), улучшилась концентрация внимания у 14(87,5%). Полное восстановление объективных и субъективных данных было отмечено на третьей неделе лечения.

Тогда, как у спортсменов контрольной группы на фоне снижения тренировочной нагрузки и приема поливитаминных препаратов, положительная динамика отмечалась в более поздние сроки: лишь к концу второй недели повысилась работоспособность у 8(33,3%), улучшилась переносимость физической нагрузки у 11(39,2%), уменьшилась головная боль у 8(53,3%), головокружение у 8(47%), чувство усталости утром у 10(62,5%), сонливость днем у 10(45,4%), стабилизировались сон и аппетит у 9(45%), улучшилась концентрация внимания у 7(50%). На третьей неделе терапии повысилась работоспособность только у 14(58,3%) спортсменов, улучшилась переносимость физических нагрузок у 18(64,2%), уменьшилась сонливость днем у 14(63,6%), чувство усталости утром у 14(87,5%), головная боль у 12(80%), головокружение у 12(70,5%), стабилизировались сон и аппетит у 16(80%), улучшилась концентрация внимания у 12(85,7%).

Таблица 2.

*Динамика клинических симптомов (основная и контрольная группы) в процессе лечения.*

№	Клинические симптомы	Основная группа			Контрольная группа				
		1нед.	2нед.	3нед.	1нед.	2нед.	3нед.	4нед.	5нед.
		чел. %	чел. %	чел. %	чел. %	чел. %	чел. %	чел. %	чел. %
1	Повышение работоспособности	18 66,6%	22 81,4%	27 100%	3 12,5%	8 33,3%	14 58,3%	20 83,3%	24 100%
2	Улучшение переносимости физ. нагрузок	12 40%	26 86,6%	30 100%	4 14,2%	11 39,2%	18 64,2%	23 82,1%	28 100%
3	Стабилизация сна и аппетита	14 63,6%	18 81,8%	22 100%	4 20%	9 45%	16 80%	18 90%	20 100%
4	Уменьшилась головная боль	10 58,8%	14 82,3%	17 100%	5 33,3%	8 53,3%	12 80%	15 100%	
5	Уменьшилось головокружение	12 63,1%	15 78,9%	19 100%	4 23,5%	8 47%	12 70,5%	17 100%	
6	Улучшилась концентрация внимания	12 75%	14 87,5%	16 100%	3 21,4%	7 50%	12 85,7%	14 100%	
7	Уменьшилась сонливость днем	13 56,5%	18 78,2%	24 100%	6 27,2%	10 45,4%	14 63,6%	19 86,3%	22 100%
8	Уменьшилось чувство усталости утром	11 57,8%	15 78,9%	19 100%	5 31,2%	10 62,5%	14 87,5%	16 100%	

Только к концу четвертой недели лечения у спортсменов контрольной группы прошли головная боль, головокружение, чувство уста-

лости утром, улучшилась концентрация внимания.

Полное восстановление клинических симптомов отмечено к концу пятой недели терапии.

#### **Выводы:**

1. КАРДОНАТ и СТИМОЛ являются средством выбора метаболической терапии у спортсменов занимающихся дзю-до.
2. Результаты исследования применение КАРДОНАТА свидетельствуют о высокой эффективности препарата в лечении физического переутомления у спортсменов.
3. СТИМОЛ является отличным корректором астено-метаболических нарушений.
4. СТИМОЛ улучшает психологическое состояние у спортсменов, достоверно снижает реактивную тревожность.
5. Препараты не влияют на артериальное давление, частоту сердечных сокращений, что позволяет рекомендовать спортсменам со склонностью к артериальной гипертензии.
6. При применении препаратов побочных эффектов не отмечалось, что позволяет судить об их хорошей переносимости.

### **БАГАТОРІЧНА ДИНАМІКА МАКСИМАЛЬНОГО СПОЖИВАННЯ КИСНЮ І ВІДХИЛЕНЬ ВІД НОРМИ ПОКАЗНИКІВ ЕКГ У ФУТБОЛІСТІВ КОМАНДИ „КАРПАТИ”**

Фалес Йосиф Георгійович, доцент

Сафронова Галина Борисівна, професор

Львівський державний інститут фізичної культури

Метою комплексного контролю за функціональним станом серцево-судинної системи футболістів є можливість передбачити зниження фізичної аеробної працездатності, відібрати футболістів з відсутністю відхилень від норми на ЕКГ, тому що деякі з них можуть бути предикторами кардіологічної небезпеки [1,2,4]. Автори наводять інформацію щодо випадків раптової смерті молодих спортсменів-футболістів (13 із 26 випадків) з 1592 спортсменів, які мали симптоматику аритмій [4].

**Матеріали і методи.** Обстежено 115 футболістів команди „Карпати” за показниками серцево-судинної, м’язевої, нервово-м’язевої систем [43]. В даному повідомленні ми наводимо інформацію щодо змін ЕКГ у 12 відведеннях (219 ЕКГ у 115 спортсменів) в п’яти річних тренувальних циклах до велоергометричного навантаження для визначення МСК і ФП-170.

**Результати обстежень.** Встановлено, що варіативність МСК мл.хв.<sup>-1</sup>кг<sup>-1</sup> становила біля 20%, що відповідає даним літератури [1]. Найвищі показники МСК (71,58 мл.хв.<sup>-1</sup>кг<sup>-1</sup>) спостерігалися в 1984 р., коли була найменша кількість чол./відхилень на ЕКГ (39,56%). Найнижчі показники МСК (59,26 мл.хв.<sup>-1</sup>кг<sup>-1</sup>)- були в 1995 р., коли спостерігалась найбільша кількість відхилень на ЕКГ (68-70% футболістів).

Міграція суправентрикулярного водія ритму (МСР), яка виникає на тлі підвищеного впливу на серце парасимпатичної нервової системи, тобто при брадикардії (ЧСС<60 уд./хв.) зустрічалася у окремих спортсменів. В наших дослідженнях фонові брадикардія у змагальному періоді спостерігалася більше, ніж у половини обстежених футболістів. Але ми знайшли ознаки МСР лише у 11 випадках на 219 обстежень (5,02%). В окремих випадках спостерігалися синдром ранньої реполяризації, ритм коронарного синусу, який характеризується від'ємними зубцями Р в I, III і aVF відведеннях, синдром WPW, який характеризується порушенням нормальної провідності імпульсу від синусового до атріо-вентрикулярного вузла і характеризується скороченням інтервалу Р-Q до 0,11 с, розширенням комплексу QRS до 0,11с, наявністю дельта-хвилі, розширенням початкової частини комплексу QRS. Атріо-вентрикулярна блокада I степеню спостерігалася у 8 випадках (3,65%), порушення провідності по правій ніжці пучка Гіса – у 35 випадках (15,98%). Дуже рідко зустрічалася шлуночкова екстрасистолія (4 вип. – 1,83%). У значній кількості футболістів зустрічалися ознаки гіпоксії міокарда (17 вип. – 7,76%) і порушення метаболізму в різних ділянках міжшлуночкової перетинки і стінок переважно лівого шлуночка (35 вип. – 15,98%). Всього відмічено 122 випадки (55,71) відхилень на зареєстрованих 219 ЕКГ у 115 спортсменів. У деяких з них могло бути по 2 відхилення (неповна блокада правої ніжки і ознаки дистрофії міокарда)

### **Заключення**

Під час напружених тренувань футболістів і в змагальному періоді слід своєчасно виявляти відхилення від норми як за даними ЕКГ, так і за рівнем МСК 26 мл.хв.<sup>-1</sup>кг<sup>-1</sup>, проводити ефективну реабілітацію і при необхідності – лікування, що може покращити відбір в основну команду, попередити як зниження фізичної аеробної працездатності, так і негативні наслідки невідповідності функціонального стану серця фізичним навантаженням.

### **Література**

1. Бутченко Л.А., Кушаковский М.С., Журавлева Н.Б. Дистрофии миокарда у спортсменов. - М.: Медицина, 1980.- 223 с.
2. Никитин Ю.П., Кузнецов А.А. Дисперсия интервала QT // Кардио-

логія.- 1998.- № 5.- С.58-63.

3. Сафронова Г.Б., Фалес Й.Г., Белова А.А., Сілін Г.В. До механізмів зниження фізичної працездатності футболістів у змагальному періоді // Матер. 1У Всеукр. наук.-практ. конфер. – Львів. - 1999.- С. 113-115.
4. Фураненлло Ф., Бертольди А., Фернандо Ф. Тактика наблюдения за молодими спортсменами, перенесшими успешную реанимацию по поводу остановки сердца во время соревнований // [http: WWW. hosp 16 Spb ru/vestnic/n 7/art.000.htm](http://WWW.hosp16.Spb.ru/vestnic/n7/art.000.htm)C.

### **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УКРАЇНІ У ПЕРІОД 1917-1920 рр.**

Філь С.М., канд.пед.наук, професор

Аркуша А.О., канд.фарм.наук, доцент

Національний фармацевтичний університет

Окремою сторінкою у фізкультурному русі в Україні стоять роки, коли вона була у складі Союзу РСР. Але перші роки цього періоду, особливо 1917—1920 рр., мають значні відмінності в процесах, що відбувались в Росії і Україні. Там боролись білі з червоними, а тут ще й із сусідами. Так, вже після лютневої революції 1917 р., коли було ліквідовано царську владу, 7 березня 1917 р. в період так званого двовладдя в Росії, в Україні створюється Центральна Рада (під проводом М. Грушевського), яка проголошує автономію України у складі Федеративної Росії. Взяття більшовиками влади 25 жовтня 1917 р. змінило ситуацію. Вже у грудні (3.12.1917 р.) уряд Радянської Росії оголосив ультиматум Центральній Раді, а 9 грудня перші військові ешелони прибули в Харків, і 10 грудня червоні частини обеззброїли розташований там українізований бронедивізіон. Так розпочалась інтервенція Радянської Росії проти України. Створюється радянська влада України (ЦВК Рад України), яка 17 грудня оголошує війну Центральній Раді, розпочалась і громадянська війна в самій Україні між українцями.

25 грудня 1917 р. розпочався наступ червоних військ на Київ. Ними керував колишній полковникесер М. Муравйов, відомий своєю жорстокістю при ліквідації загону добровольцівстудентів під Крутами на шляху на Київ, який 26 січня був ним зайнятий. До того ж, ще 17 січня 1918 року було оголошено Одеську радянську республіку, а 30 січня в Харкові — ДонецькоКриворізьку. Тобто на території України стали існувати три Радянські республіки. Під тиском німецькоавстрійських військ, що вважались «союзниками», Червона гвардія відступила. Але

почалась жорстка іноземна окупація. Посилюється боротьба між Центральною Радою та новоявленою гетьманщиною під проводом П. Скоропадського, а згодом вже проти нього — директорії С. Петлюри («головний отаман»), котра до того ж 19 січня 1919 року оголосила війну Радянській Росії.

Захопивши у лютому 1919 р. Київ, радянські війська продовжували тиснути на армію Директорії. Але в червні 1919 р. денікінці вступили на Україну (боротьба між російськими «червоними» і «білими» перейшла на територію України). Денікіну дошкулювали підрозділи Нестора Махна. На початку 1920 р. Червона Армія витіснила Денікіна і встановила Радянську владу на Україні.

Таким чином, період 1917—1920 рр. — в постійній військовій боротьбі як між собою, так і з зовнішніми силами, процес національного відродження зробив значний крок вперед, виросла зрілість української нації. І більшовики після революції змушені були надати їй хоч і мізерну, але автономію і замість назви «Малоросія», зберігаючи традиції, залишити назву Українська РСР, визначити її територію. Офіційно Україна іменувалась державою. Так, 29 грудня 1920 року Ленін і Чичерін (міністр закордонних справ) підписали договір про військовий і господарський союз з представником УРСР (України) Христіаном Раковським.

Але, маючи статус СРСР (1922—1924 рр.), Україна фактично була автономною республікою у складі РСФСР. Організаційна побудова РКП(б) відзначалася надзвичайною централізацією, і ЦК КП(б) України користувався лише правами обласного або крайового комітету РСФСР. Керівництво РКП(б) користувалось монополією на владу в республіках.

Цей період для історії фізичної культури є своєрідним, в ньому важко відрізнити національні чи міжнаціональні ознаки або характерні особливості. Тому, розглядаючи радянський етап її розвитку, необхідно враховувати, що якась частина пов'язаних з фізичною культурою подій, що відбувались в Росії, стосувались і регіонів України, де в різні часи встановлювалась Радянська влада. А з 1920 року і особливо 1922 р. все відбувалось по схемі радянської фізичної культури.

З перемогою Жовтневої революції 1917 року фізична культура в новій імперії набула нових ознак, спрямованих до народних мас, почався її зримий практичний розвиток. Першим документом, що сприяв її поширенню в народі, була «Декларація прав народів Росії» про скасування привілегій окремих верств населення у використанні фізичної культури. У фізкультурні організації влились маси працюючої молоді, почались заняття та змагання. Учні і послідовники П. Лесгафта приступили до розробки

наукових і організаційних основ системи фізичного виховання.

Але мирний процес був коротким, почались громадянська війна та інтервенція. Для захисту завоювань Жовтневої революції потрібні були радикальні заходи. І ось 22 квітня 1918 року в Петрограді прийнято декрет «Про обов'язкове навчання військового мистецтву» (скорочено поросійськи «Всеобуч»). Керівним органом «Всеобучу» стало головне управління військового навчання та формування резервних частин Червоної армії. На місцях були створені військовонавчальні пункти при нових комісаріатах.

В програму «Всеобучу» входила, перш за все, фізична підготовка. З початком його діяльності створюються військовоспортивні клуби при комісаріатах, на фабриках і заводах. Вони стали організаційною формою радянського фізкультурного руху в республіках.

Військове навчання населення спиралось на фізичну підготовку. Про це свідчить і факт підписання В. Леніним постанови Ради праці і оборони про формування лижних рот та команд розвідників із лав спортсменів-всеобучистів (2 липня 1919 р.). До кінця 1919 року їх вже було понад 70, і діяли вони до кінця громадянської війни.

У фізкультурній діяльності осередків «Всеобучу» посилюється роль громадської організації — комсомолу. Він виділяє клубам Всеобучу своїх політкерівників (політруків). В комітетах комсомолу створюються військовоспортивні відділи з завданням поширення масовості серед молоді. Вони організують, крім іншого, виїзні групи для показових спортивних виступів, читання лекцій, проведення бесід тощо. Крім міст Росії, серед активних осередків значиться українське місто Харків.

У квітні 1919 року Перший Всеросійський з'їзд працівників фізичної культури та допризовної підготовки намітив, серед інших завдань, розпочати систематичну роботу по фізичному вихованню дітей, створенню повсюдно спортивних клубів, розширенню мережі навчальних закладів для підготовки кадрів. Були відкриті в Петербурзі 9місячні курси, а згодом — курси інструкторів спорту в Москві, Києві, Харкові, Полтаві та інших містах нової імперії.

Ще у 1918 році (червень) в Москві організовані піврічні курси з підготовки шкільних інструкторів фізичного виховання, які у грудні 1920 року реорганізовано у вищий навчальний заклад. Згодом він став центральним інфізкультуром СРСР. У 1919 році (жовтень) на базі вищих курсів П. Лесгафта в Петрограді створено інститут фізичної культури, він сьогодні, як академія, носить ім'я П. Лесгафта.

Тобто в Росії вже у 1920 році створено два вищих навчальних заклади фізкультурного профілю, а в Україні це сталося аж через 10 років

(у 1930 році, тоді ж, як і в Грузії та Азербайджані). Це були республіканські вищі навчальні заклади фізкультурного профілю.

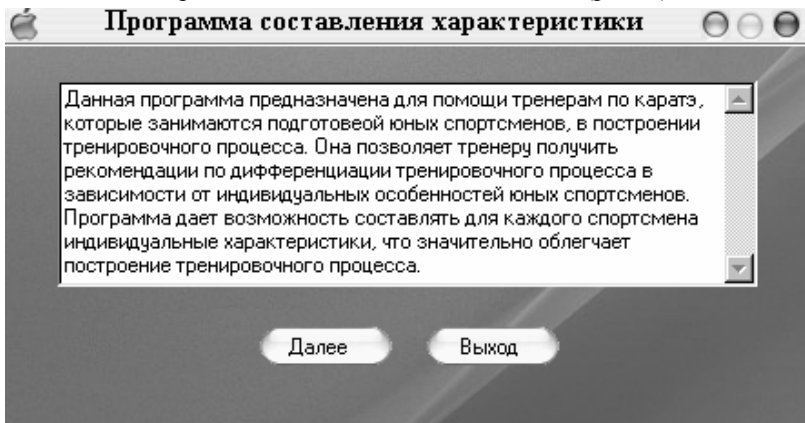
По завершенню громадянської війни та ліквідації української народної республіки у спортивному русі відбуваються процеси, характерні для радянської держави.

## **ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ КАРАТИСТІВ**

Харченко С. С., магістрант, Ашанін В. С., к.ф.-м.н., професор  
Харківська державна академія фізичної культури

За останні роки надзвичайно стрімко і масштабно розвиваються інформаційно-комп'ютерні технології та поширюється їх використання для вирішення чисельних завдань фізичного виховання та спорту. Сьогодні можна стверджувати, що в галузі фізичної культури і спорту використання комп'ютерних технологій виходить практично на системний рівень, що дозволяє фахівцям різних видів спорту значно підвищити ефективність навчально-тренувального процесу.

З метою допомоги тренерам з карате, які займаються підготовкою юних спортсменів, нами була створена комп'ютерна програма „Юний каратист”. Використання цієї програми дозволяє тренеру отримати рекомендації щодо диференціації тренувального процесу в залежності від індивідуальних особливостей юних спортсменів. При запуску програми у першому вікні можна отримати інформацію про програму – для кого вона призначена та які надає можливості (рис. 1).



*Рис. 1. Перше вікно програми „Юний каратист”.*

В другому вікні користувачу пропонується ввести особисті дані спортсмена, для якого необхідно отримати рекомендації (рис. 2).

В третьому вікні необхідно ввести характеристики юного каратиста, тобто вибрати по кожному пункту запропонованого списку ті показники, які відносяться до конкретного спортсмена (рис. 3).

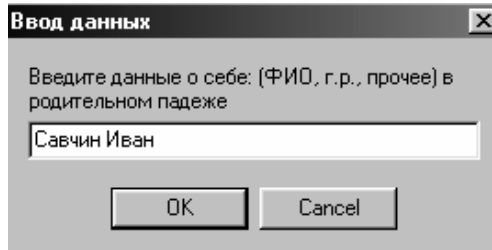


Рис. 2. Друге вікно програми „Юний каратист”.



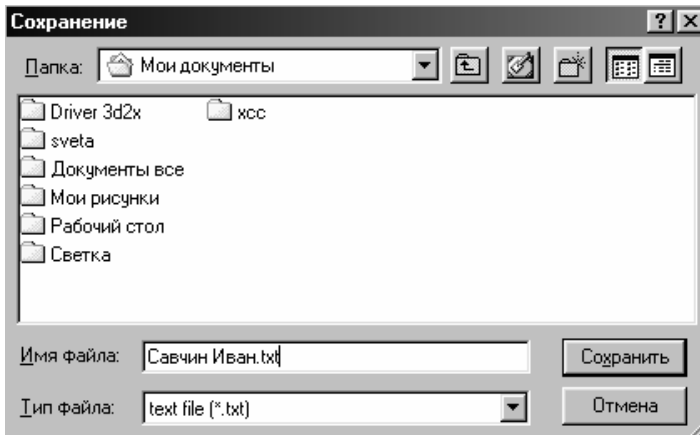
Рис. 3. Третє вікно програми „Юний каратист”.

Для використання цієї програми потрібно визначити індивідуальні морфофункціональні, фізичні та психологічні особливості юних каратистів. В результаті проведеного тестування кожен спортсмен (по кожній індивідуальній особливості) повинен бути віднесений до конкретної підгрупи:

- 1) за морфофункціональним типом – до однієї з 3-х підгруп: ендоморф, мезоморф, екоморф;
- 2) за типом темпераменту – до однієї з 4-х підгруп: сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік;

- 3) за рівнем розвитку фізичних якостей – до однієї з 3-х підгруп: високий, середній або низький.

Виконавши попередні умови, потрібно натиснути мишкою кнопку „Виконати”, після чого у сусідньому вікні виводиться необхідна інформація. Щоб зберегти отримані дані, потрібно натиснути кнопку „Зберегти”. Програма пропонує зберегти дані під тим ім’ям, яке було введене на початку. Для того, щоб можна було переглядати збережені дані, необхідно задати файлу розширення „.txt” (рис. 4).



*Рис. 4. Збереження індивідуальної характеристики.*

Після цього можна очистити сторінку програми, натиснувши кнопку „Очистити”, та вводити нові ім’я та параметри.

Розроблена комп’ютерна програма “Юний каратист” використовувалась нами як інформаційний засіб організації й управління учбово-тренувального процесу. Вона може бути рекомендована тренерами з карате як допоміжний матеріал у побудові тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей юних спортсменів.

**НЕТРАДИЦІЙНІ ФІЗИЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ  
МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО  
СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ, ЇЇ МОТИВАЦІЙ,  
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯХ (ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР,  
ЄДИНОБОРСТВ): МЕТОДИ МІКРОХВИЛЬОВОЇ  
(ІНФОРМАЦІЙНО-ХВИЛЬОВОЇ) РЕЗОНАНСНОЇ ТЕРАПІЇ ТА  
АКМЕОГРАМ ОСОБИСТОСТІ**

Човнюк Юрій Васильович, професор Міжнародної Кадрової Академії,  
Пех Сергій Володимирович, Андріянова Валентина Анатоліївна,  
Куровський Олег Ігорович, Шарапов Дмитро Миколайович  
Київський національний університет будівництва і архітектури

Нетрадиційні фізичні методи діагностики та управління емоційно-функціональним станом організму людини, її підготовленості на заняттях з фізичного виховання та тренуваннях, зокрема, зі спортивних ігор та єдиноборств, що засновані на мікрохвильовій (у міліметровому діапазоні електромагнітних хвиль), інформаційно-хвильовій резонансній терапії, знаходять своє пояснення у науковій літературі. Так, відомо, що організм людини складається приблизно з  $10^{15}$  клітин. Кожна клітина – достатньо автономне утворення. Для забезпечення узгодженої роботи такого складного організму потрібні деякі механізми синхронізації функцій. Зокрема, гомеостаз організму людини пов'язаний з генерацією клітинами полів у мм-діапазоні електромагнітних хвиль. Амплітудно-частотні характеристики випромінювання „підготовленого” та нормального (здорового, але нетренованого у фізичному відношенні) організмів – різні. Зовнішнє мікрохвильове (у мм-діапазоні) випромінювання імітує власне випромінювання організму у вказаному діапазоні, і в процесі терапії, виконуючи функції синхронізуючого пристрою, нав'язує організму у процесі його (фізичного) перевантаження здорову ритміку, яка ним втрачається. Зовнішнє випромінювання діє на власну керуючу систему організму (інформаційно-управляючу систему).

Таким чином, на відміну від викладеного вище, призначення вказаної терапії полягає у мобілізації ресурсів організму, які безперервно скорочуються з віком (переважно відновлення деяких систем регуляції), і тому мм-вплив на організм повинен бути слабким та діяти поступово. За деякими даними, крім того, у клітині зростає синтез АТФ (універсального хімічного джерела харчування клітини). У клітинах додатково виробляються біологічно активні речовини, які мають стимулюючі властивості, а також речовини, що впливають на імунний ста-

тус організму. Отже, мм-хвили низької інтенсивності впливають як на регуляторні функції організму, так і на його захисні (імунні) властивості.

Автори даної роботи вважають, що у процесі проведення практичних занять з фізичного виховання та тренувань зі спортивних ігор та єдиноборств доцільним є використання вказаної методики для діагностики та управління емоціно-функціональним станом організму студентів ВНЗ.

Формуючи т. з. акмеограму особистості студента на вказаних заняттях та спортивних тренуваннях, викладачі повинні виходити з акмеологічних інваріантів, що представляють собою такі компоненти структури його майбутнього професіоналізму, котрі обумовлюють активність, ініціативу й творчість у досягненні на занятті (тренуванні) можливо більш високих результатів (показників), але котрі, як правило, раніше не були запитуваними. У їх числі – детермінанти, які визначають просування спеціаліста (фахівця) до власних вершин у своїй майбутній професійній діяльності: розвинута здібність прогнозування, передбачення, проникливість, особисті амбіції, постійна налаштованість на процес прийняття рішення, мотивація досягнення, розвинута саморегуляція.

Основним гарантом успіху студента ВНЗ (майбутнього фахівця) у його повсякденній праці (навчанні) є його зростаюча з плином часу професійна компетентність, котра проявляється у всіх сторонах навчання, практики, у повсякденних відносинах з оточуючими, у особистому моральному, духовному, культурному та фізичному розвитку і у сукупному результаті виконаної праці (під час навчання, тренування). Впровадження подібних акмеолого-педагогічних прийомів здатне кардинально змінити відношення студентів до занять з фізичного виховання, тренувань (зі спортивних ігор та єдиноборств, зокрема) у ВНЗ України.

## **ПРЕДСЕЗОННАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ**

Чуча Ю.И. доцент

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Надежные результаты ведущих атлетов и спортивных команд не должны затмить далеко не самое благополучное положение дел в детско-юношеском спорте, в глубинке, где порой на голом энтузиазме тренеров появляются будущие чемпионы и призеры. Мы должны точно знать, что только усиленный поиск талантливой молодежи, кропотливейшая работа по прогнозированию и многоплановому отбору, ежедневный труд дадут

реальные результаты и поднимут на спортивный Олимп нашу страну.

Проблема повышения подготовленности баскетболистов различной квалификации заключается в формировании их физических качеств и психических свойств личности.

Определяя уровень готовности баскетболиста в подготовительном периоде важно учесть два слагаемых этого процесса. В первом случае она заключается в особенностях игровой деятельности баскетболиста, которая требует больших физических нагрузок. В другом случае — осмысленное технико-тактическое взаимодействие создает возможность развития игрового мышления занимающихся, которое, в свою очередь, является основным фактором ориентировочной деятельности. При этом надо учитывать тот факт, что вся эта деятельность происходит в условиях жесткого лимита времени и преодоление сопротивления противника. И чем активнее это сопротивление, тем четче и надежнее должны быть действия преодолевающей стороны, тем качественнее должно быть исполнение всех приемов техники и использование тактических схем.

Проблема отбора юных спортсменов должна решаться комплексно, на основе применения педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов исследования. Педагогические методы исследования позволяют оценить уровень физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. На основе применения медико-биологических методов исследования выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсменов и состояние его здоровья. С помощью психологических методов исследования определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач, поставленных перед спортивной командой. Социологические методы исследования позволяют получать данные о спортивных интересах детей, раскрывать причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Своеобразный анализ проводился нами с целью распознавания определенной степени готовности. Методики, которые были нами использованы, носили разнообразный характер. Это варианты опросов анкетирования, тестирования по различным показателям.

Все это касалось подготовки команды в предсезонье, т. е. в период постоянного наращивания кондиций игроков в командах.

При выполнении различных упражнений технического плана

создавались всевозможные помехи (шумы, музыкальное меню, трещотки, имитация, гул и свист зрителей).

Штрафные броски, броски позиционные, броски с ближних и средних дистанций, передачи, дриблинг - все должно выполняться в реальной соревновательной обстановке. Эти элементы рассматривались, как способ адаптации игроков к шумовой реакции зрителей (фактор чужого поля).

Варианты моделирования игры во всех ее проявлениях даст возможность подготовить игроков к любым психологическим воздействиям, что положительно скажется во время официальных соревнований.

Психологическая устойчивость - один из самых важных факторов готовности игроков к соревнованиям длительного характера (туры, турниры многодневные, матчевые встречи клубов). Одним из вариантов психологической профилактики и психогигиены следует признать мероприятия по сохранению у игроков высокого уровня «свежести» спортивной формы и предупреждения невротических реакций пресыщения (походы в лес, прогулки по реке на лодках, кроссы по пересеченной местности, вспомогательные спортивные игры и развлекательные эстафеты).

Вся остальная работа была направлена на совершенствование физических и технических кондиций спортсменов с помощью тренировочных занятий целевой направленности. Использование в занятиях природных, естественных условий диктовалось реальностью. Бег на песке, на мелководье, сочетание беговых и прыжковых упражнений с игровыми эстафетами или подвижными играми, использование набивных мячей, скакалок, резиновых жгутов и утяжеленных поясов - манжетов создавали разнообразие и поднимали интерес при выполнении заданий.

Постоянно велся учет и контроль выполняемой нагрузки и суммировался объем ее выполнения (результаты имеются).

Организация и проведение учебно-тренировочного процесса предусматривала возникновение у спортсменов «игрового голода» в дальнейшем должна способствовать сохранению нервного и игрового потенциала, создавать, «активность желания» к занятиям с мячом и творческому поиску.

Современные тенденции развития баскетбола базируются на достаточной физической, активной технической, разнообразной тактической, надежной психологической и всесторонней интегральной подготовке спортсменов, которые, в свою очередь, развивают свой

потенциальный уровень в постоянном соперничестве и здоровой конкуренции.

Занятия проводились на живописной спортивной базе Харьковской области (с учетом возрастных групп юношей).

Пробегание отрезков с учетом рельефа местности (10, 20, 30, 50, 100 метров) и «челночный бег» различной модификации:

- кроссовая дистанция 2000 - 3000 м, а также «комбинированный бег» с несколькими ускорениями до 25-30 м по ходу дистанции ( без учета времени и с контролем выполнения ),
- прыжки-подскоки попеременно на каждой ноге с акцентом на взлет или приземление ( чередование 3-4 серий на 30-25 метрах),
- прыжки на двух ногах, окрестным шагом, боком или спиной, чередуя стороны поворотов и смену ритма (4-5 серий по 20-25 м с интервалом отдыха, равного нагрузке),
- ускорения в парах на склоне или возвышении, старт с интервалом 3 м, поочередно до касания бегущего впереди «догонялки» (3-4 серии, произвольно),
- ускорения в парах-тройках на отрезках 10, 15, 20, 30 метров с фиксацией времени и выведения среднего результата (3 попытки на каждой дистанции),
- ходьба и прыжки в приседе (2-3 серии каждой из разновидностей, с учетом длины дистанции),
- перемещения с предметами или поясами-манжетами по заданию или произвольно с учетом времени и функциональной готовности игроков (возраст),
- выпрыгивание из глубины - ямка «крест-квадрат» на количество раз или по времени выполнения,
- забегание в гору (угол 35-45°) по 3-4 попытки на 20-25 метрах с учетом времени выполнения,
- «змейка» - пробегание между деревьями в одну или обе стороны на скорость или 3-4 серии на время.

Большинство тестов выполняются с интервалами отдыха кратными интервалами нагрузки или же на фоне усталости при многократном повторении заданий. Тесты-задания с повторными (многократными) нагрузками помогают выявить весь уровень специальной физической и координационно-ориентировочной подготовленности игроков и рационально спланировать учебно-тренировочное занятие, а также провести контрольно-диагностические замеры результатов.

Обязательным условием является проверка пульса, частоты

сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), частоты дыхания после каждой серии специальной нагрузки, что даст нам возможность спланировать реам восстановительных мероприятий для каждого игрока и команды в целом.

Все виды физическо - технической подготовки должны проводиться на фоне развития быстроты и выносливости игроков, гибкости и ловкости при выполнении элементов, надежности и стабильности в любых условиях, чтобы обеспечить организму спортсмена высокую приспособляемость к физическим и психологическим нагрузкам, характерным изменениям ситуаций и игровой обстановки. Изменяя интенсивность, место, время и сроки проведения тренировочных упражнений, эстафет, игр, чередуя интервалы нагрузки и отдыха, мы можем способствовать развитию работоспособности спортсменов на определенном этапе подготовки (предсезонной, соревновательной, восстановительной).

Предсезонная подготовка игроков является базой для дальнейшего совершенствования всех видов готовности спортсменов – баскетболистов на предстоящий длительный сезон.

### **ПРЕДЛАГАЕМАЯ МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИОННО- ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ В СТРУКТУРЕ КАФЕДРЫ СПОРТИВНЫХ ИГР АВФиС в ГДАНЬСКЕ**

Шварц Анджей, доктор, преподаватель кафедры теории спортивных игр и спортивных единоборств

Академия Физического Воспитания и Спорта в Гданьске (Польша)

**Постановка проблемы.** Проблема формирования тренерских кадров в физкультурных учебных заведениях в контексте современных социальных перемен требует пересмотра ряда положений, а также необходимости совершенствования процесса подготовки студентов к выполнению тренерских обязанностей.

В Академии Физического Воспитания и Спорта в Гданьске (АВ-ФиС) первые попытки соединить воедино дидактику, спорт и науку были предприняты сотрудниками кафедры гимнастики [5]. Внедренная в практику модель функционирования, а также анализ специальной литературы [1 – 4, 6] инициировали автора настоящей работы к поиску оптимального решения данного вопроса применительно к спортивным играм.

Принимая во внимание затребованность современного и рационального формирования тренерских кадров, предлагаем решение воп-

роса организационно-образовательного функционирования отделения футбола в структуре кафедры спортивных игр.

**Предлагаемая модель.** Необходимым условием успешной подготовки тренеров по футболу является сочетание дидактической, спортивной и научной деятельности, реализуемой в рамках работы кафедры спортивных игр АВФиС в Гданьске. В реальной действительности не существует ни спортивного клуба, ни студенческой команды. В такой ситуации, в частности студенты Троймяста (Гданьск, Гдыня, Сопот), не имеют возможности повышать свои футбольные кондиции, а также приобретать практический опыт, необходимый для тренерской подготовки.

В ходе реализации процесса обучения тренеров неизбежно возникает необходимость формирования футбольной команды при отделении футбола, функционирующего в соответствии со статутом АВФиС в структуре кафедры.

Следует иметь в виду, что команда должна начинать принимать участие в соревнованиях с самого низкого уровня (А – класс) и после четырехлетнего приобретения опыта достигает уровня Межвоеводской лиги (III лига). С точки зрения реализации целей и организационно-образовательных возможностей такой уровень спортивного продвижения расценивается как оптимальный для успешного процесса подготовки тренеров.

Детальное описание предлагаемой организационно-образовательной модели представлено на приведенном ниже рисунке. Координирует структуру руководитель кафедры через подчиняющегося ему руководителя отделения, который, в свою очередь, определяет сотрудников на последующие сферы деятельности (дидактика, тренер команды, ассистенты тренера). Основной состав команды формируется из числа студентов, специализирующихся в футболе). Задействуются также студенты, привлеченные к факультативной форме занятий, участники межкурсовых соревнований (I – IV курсы), а также выпускники сотрудничающей с АВФиС Школы Спортивного Мастерства Приморского Окружного Футбольного Союза (кандидаты в студенты). Руководители и организаторы соревнований назначаются из остальных студентов, специализирующихся в футболе.

Научная группа (физиолог, психолог и т.д.) сотрудничает непосредственно с тренером и формируется опосредовано через руководителя кафедрой научным консультантом. Тот, в свою очередь, определяет, координирует и контролирует выполнение конкретных исследовательских задач, а также отвечает за их внедрение в практику тренировочного

процесса.

Деятельность команды финансируется за счет собственных финансовых средств кафедры, а также за счет субсидий спонсоров.

Команда принимает участие в лиговых турнирах, организованных POZNP. За сотрудничество и связи ответственен руководитель отделения футбола кафедры.

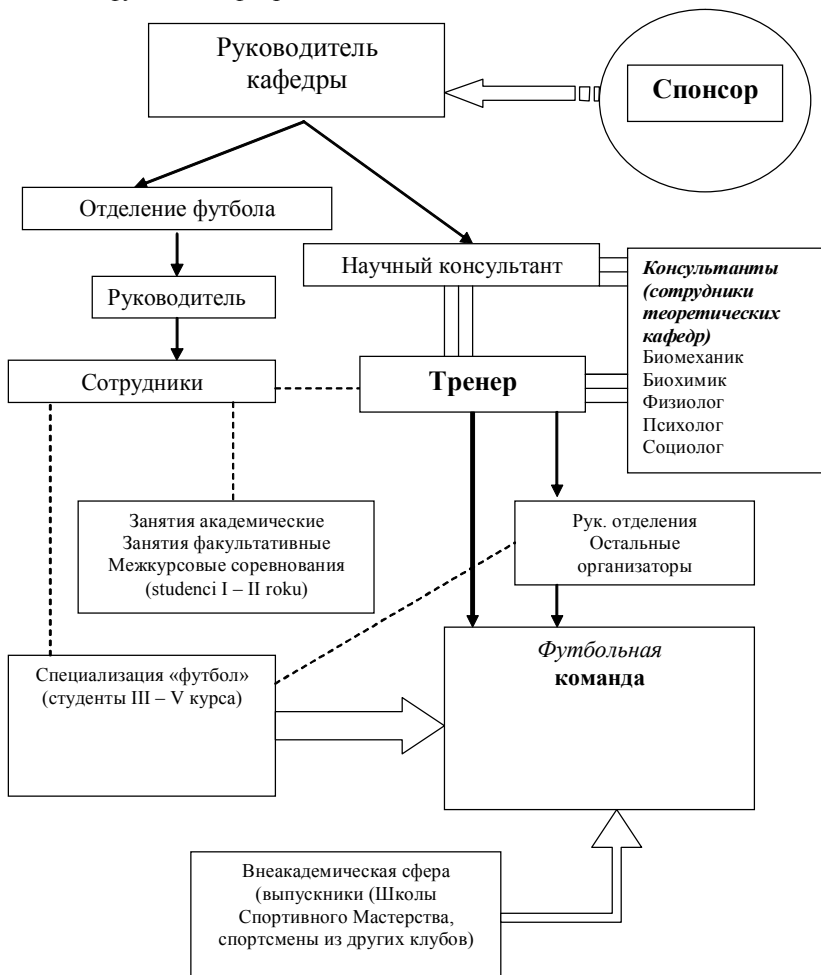


Рис. Модель организационно-образовательного функционирования футбольной команды в структуре кафедры спортивных игр

### **Выводы.**

1. Реализация предложенной модели является необходимым условием повышения уровня подготовки студентов – будущих тренеров по футболу.
2. Реализация предложенной концепции может способствовать активизации деятельности специалистов-дидактиков (ответственность за игроков, попавших в состав команды; оценка должным образом научных данных и т.п.). При этом появляется возможность рационализации процесса тренировки благодаря привлечению научных работников к решению конкретных проблем теории и практики футбола.

### **Литература**

1. Czajkowski Z. (2003): Łatwiej tysiąc miast obrócić w perzynę niż obalić jakiś przesąd, czyli o dziwacznych zjawiskach w działalności trenerów i w nauce o sporcie. *Antropomotoryka*, 25: 83-91.
2. Czerwiński J. (2003): Indywidualizacja procesu szkolenia w grach sportowych, uzasadnienie, tradycja i rzeczywistość, struktura walki sportowej. W: D. Śledziewski, A. Karwacki (red.) *Szkolenie uzdolnionej sportowo młodzieży w polskim systemie edukacyjnym*. Estrella, Warszawa, 62-68.
3. Naglak Z. (2001): *Teoria zespołowej gry sportowej*. Kształcenie gracza. AWF, Wrocław.
4. Panfil R. (2000): *Edukacja uzdolnionego gracza i zarządzanie zespołem sportowym*. AWF, Wrocław.
5. Szot Z. (2004): *Gdański model funkcjonowania Katedry Gimnastyki w świetle nowych wyzwań*. AWFis, Gdańsk.
6. Szwarz A. (2003): *Struktura organizacyjna i jej wpływ na efektywność szkolenia piłkarskiego na przykładzie Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Gdańsku*. AWFis, Gdańsk.

### **ФИТНЕСС-АЭРОБИКА В ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОК ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

Шуляк К.А., преподаватель

Национальный фармацевтический университет

Программа по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений предусматривает использование различных направлений оздоровительных занятий, среди которых определенное место отводится фитнес-аэробике. Это позволяет повышать уровень физической работоспособности студенток на основе обеспечения формирова-

ния необходимых двигательных умений и навыков, развития физических качеств.

Современная аэробная гимнастика построена на поточном методе проведения занятий с использованием музыкального сопровождения. Оздоровительная аэробика основана на интенсивных и динамических упражнениях, предназначенных для повышения работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепления костно-мышечного аппарата. Исследования показывают, что занятия аэробикой повышают настроение, учат управлять эмоциями, помогают снять напряжение, накапливающееся в процессе учебных занятий, делают фигуру более грациозной. Они способствуют совершенствованию физической подготовленности и двигательной культуры студенческой молодежи. Именно в правильном подборе комбинации упражнений, развивающих эти качества, заключается основной оздоровительный и тренировочный эффект.

В настоящее время, при проведении занятий со студентками фармацевтического университета используется новое направление в оздоровительных технологиях это фитнес-аэробика («fitness» - буквально означает «быть в форме» от английского выражения «to be fit»), которая дает возможность значительно повысить плотность занятий и уровень работоспособности используя музыкальное сопровождение, поэтапно совершенствовать физические навыки в сочетании разных видов фитнес-аэробики (аэробика Hi/Lo, фанк, степ, салса, слайд и т.д.)

Общепризнанной формой проведения занятий по аэробике является урок, и в нем традиционно выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

Стандартный класс (тренировочное занятие) состоит, как правило, из следующих основных частей:

1. подготовительной (warm up), часто разделяемой на две половины: 1 – разогревающую, во время которой используются элементы базовой техники невысокой координационной сложности; 2 – стретчинга – упражнений для растягивания мышц, без использования маховых и любых других резких и травмоопасных движений;
2. основной (aerobics+floor work), в которой также выделяются две части: 1 – собственно аэробная тренировка, где используются различные гимнастические и танцевальные движения; 2 – так называемая партерная часть, содержащая силовые упражнения, выполняемые, как правило, сидя или лежа на полу;
3. заключительной (cool-down). В этой части используются плавные хореографические упражнения и стретч с целью физического и психологического расслабления.

Каждая из частей занятия существенно различается по физиологической направленности, технике и способам регулирования нагрузки и базируется на физических упражнениях невысокой интенсивности, воздействующих в основном на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В основе танцевальной аэробики лежат различные танцевальные направления. Каждую разновидность танцевальной аэробики характеризуют движения и музыка, соответствующие определённому стилю танца. Тренировки проводятся в режиме средней или высокой интенсивности, оказывая положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Продолжительность стандартного урока - 60 минут.

Уроки аэробики строятся таким образом, чтобы занимающиеся получали адекватную нагрузку, отвечающую уровню их подготовленности; в то же время в структуре уроков прослеживается направленность на гармоничное развитие основных мышечных групп занимающихся.

Изложенная выше структура и направленность занятий со студентками носит профессионально-ориентированный характер и учитывает особенности условий деятельности будущих фармацевтов.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

Шумаков А.В., Заслуженный мастер спорта  
Московченко О.Н., профессор, Заслуженный работник физической культуры, Заслуженный тренер РФ  
Школа высшего спортивного мастерства Крайспорткомитета  
Красноярский государственный технический университет,

Одной из важных задач современного тренировочного процесса является подбор тестов, максимально приближенных к соревновательным условиям.

Целью работы явилось исследование специальной выносливости борца греко-римского стиля на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Исследование проведено на учебно-тренировочном сборе (УТС), продолжительностью 21 день. Экспериментальные группы были укомплектованы спортсменами по результатам предварительного отбора. В первую группу вошли перспективные борцы, которые имели стабильные высокие результаты в предыдущем сезоне и высокие функциональные возможности кардиореспираторной системы. Во вторую группу

вошли также перспективные борцы, но не со стабильными результатами, с наличием «слабых» звеньев адаптации. В контрольную группу вошли борцы по техническим результатам, но без предварительного отбора. Их функциональные возможности были определены на начало УТС.

Специальная выносливость в борьбе является специфическим качеством, указывающим на анаэробные возможности организма. Трехминутный тест был нами ранее модифицирован с целью максимального приближения его к условиям соревнований (табл. 1).

Броски манекена в 1/3 собственного веса проводились последовательно: за 40 с – 8 бросков, спурт из 8 бросков; за 40 с – 7 бросков, спурт из 8 бросков; за 40 с – 6 бросков, спурт из 8 бросков. Учитывалось суммарное время каждого спурта. Надежность теста подтверждена достаточной корреляционной зависимостью ( $r = 0,86$ , при  $p < 0,05$ ) с уровнем специальной выносливости.

Таблица 1

*Показатели трехминутного теста*

Соревновательный период	группы	Минуты			Суммарное время	Реституция ЧСС за 10 с				
		1	2	3		минуты				
						1	2	3	4	5
Начало этапа	1	18,13	22,07	23,28	63,38	28	25	20	19	18
	2	18,29	23,17	24,32	66,18	30	30	24	20	20
	3	18,06	22,35	24,02	64,42	30	28	26	19	18
Середина этапа	1	17,17	19,19	18,58	55,34	28	24	20	18	16
	2	18,00	21,12	22,10	61,22	32	26	22	20	18
	3	17,58	22,0	23,05	63,03	27	25	22	22	18
Конец этапа	1	16,03	17,10	17,36	50,49	26	20	18	16	14
	2	17,40	19,20	18,0	55,00	30	24	20	18	16
	3	17,34	19,30	19,20	56,24	30	26	24	18	18

Из анализа таблицы 1 видно, что уровень специальной выносливости определяли в начале, середине и конце учебно-тренировочного сбора.

Результаты теста в начале УТС позволили выявить индивидуальный уровень специальной выносливости. В дальнейшем тест служил не только в качестве контроля над развитием специфических качеств, но одновременно и средством тренировочной нагрузки анаэробного характера.

Достоверное увеличение времени спуртов и замедленное восстановление ЧСС в начале УТС указывало на недостаточную специальную выносливость борцов. Следует предположить, что большинство испытуемых при подготовке на местах мало обращает внимания на подбор нагрузок анаэробного характера или недооценивает значимость специальной выносливости.

По этой причине план подготовки был скорректирован таким образом, что развитие специальной выносливости носило целенаправленный характер. Результаты последующего тестирования в каждом микроцикле УТС показали, что уровень специальной подготовки спортсменов значительно возрос. Время спуртов в ходе тестов стало практически одинаковым, но заметно уменьшилось по сравнению с исходными данными. При этом уменьшилось суммарное время спуртов, и улучшилась реституция пульса.

Анализ выступления спортсменов показал, что наиболее успешно выступили борцы первой экспериментальной группы.

Таблица 2

*Сравнительный анализ выступления борцов на Всероссийском турнире*

Группы	Схватка по порядку / количество человек						
	Финальная	Полуфинальная	5	4	3	2	1
Первая	6	2	1	1	-	-	-
Вторая	1	3	2	1	2	1	-
Контрольная	1	1	1	2	1	-	4

Спортсмены второй группы выступили менее успешно, чем борцы первой, и более успешно, чем борцы контрольной группы. Экспериментальные группы были укомплектованы спортсменами по результатам предварительного отбора. В первую группу вошли перспективные борцы, которые имели стабильные высокие результаты и высокие функциональные возможности основных систем организма. Во вторую группу вошли борцы с нестабильными спортивными результатами, с наличием «слабых» звеньев адаптации. В контрольную группу вошли борцы без предварительного отбора, только по результатам предварительных соревнований на уровне Краевых зональных соревнований.

Таким образом, в результате проведенных исследований можно сделать следующее заключение:

- наиболее информативным показателем, характеризующим, специальную подготовку высококвалифицированных борцов греко-римского стиля, является трехминутный тест ( $r = 0,94$ ), который оказывает существенное влияние на результативность спортсмена;

- установлено, что неудачное выступление борцов контрольной группы и хорошее выступление борцов экспериментальных групп есть закономерное явление подтверждающее, что создание системы отбора на этапе углубленной подготовки позволяет оптимизировать тренировочный процесс и повышать мастерство спортсмена.

## **ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ В НАЦИОНАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА УКРАИНЫ**

Юхно Юрий Александрович, Сергиенко Константин Николаевич  
Острожной Константин Викторович

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

**Актуальность.** Студенческий бокс является на сегодняшний день резервом, обеспечивающий постоянное пополнение сборных команд Украины, как взрослой, так и молодежной. Анализ литературных источников по вопросу подготовки юных боксеров показывает, что многие специалисты изучали факторы повышения эффективности применяемых атакующих действий в боксе. Однако раскрытие этой проблемы базировалось на обособленном изучении биодинамических характеристик (сила удара, опорные реакции) [1,4], или кинематических характеристик (позы положения, суставные углы, скорости), [2,3]. На сегодняшний день недостаточно изучены особенности техники выполнения различных атакующих действий юных боксеров.

**Цель исследования.** Совершенствование технической подготовленности боксеров – студентов Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

**Методы и организация исследований.** Методы исследования включали анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, исследование с использованием аппаратного комплекса «Спудерг-8».

При изучении биодинамики выполнения прямого удара высококвалифицированных спортсменов регистрировались следующие показатели: максимальная сила удара, частота двигательных действий, сумма силы ударов в серии продолжительностью 8 секунд.

Исследования проводились на базе Национального университета физического воспитания и спорта Украины на кафедре кинезиологии совместно с кафедрой спортивных единоборств СК СКИФ. Объектом исследования были члены сборной университета. Обследовано 5 спортсменов боксеров (мужчины) высокой квалификации (КМС-3 человека и М/С Украины-2 человека) в возрасте 17-20 лет. Исследования проводились на предсоревновательном этапе подготовки.

### **Результаты исследований и их обсуждение.**

Обследуемые боксеры были распределены по индивидуальной манере ведения соревновательного поединка. Результаты скоростно-силового теста представлены в табл. 1.

Таблица 1

*Результаты скоростно-силового теста, продолжительностью 8 секунд, боксеров высокой квалификации (сила удара в ньютонах).*

№	Фамилия, имя	Первые 4 секунды теста		Вторые 4 секунды теста		Сумма за 8 секунд	
		Сумма силы ударов	Кол-во ударов	Сумма силы ударов	Кол-во ударов	Сумма силы ударов	Кол-во ударов
1.	Недилька Евгений	14590	23	16840	26	31240	49
2.	Степков Дмитрий	12350	26	11890	24	24250	50
3.	Сухенко Сергей	20420	24	17830	21	40250	45
4.	Призжж Дмитрий	10110	25	14700	25	24820	50
5.	Ткаченко Юрий	10780	20	10200	10	20980	36
6.	Среднее знач.	13650	23,6	14292	22,4	27942	46

Так боксеры № 1 и 4 по сумме силы и количеству ударов за 8 с. были определены нами как боксеры силовой манеры боксирования. Боксеры № 2 и 5 определены как боксеры игровики, а боксер № 3 – боксер-нокаутер.

По сумме нанесенных ударов, что за первые 4 секунды сумма силы ударов составила  $x - 13650$  Н за первые 4 секунды, а за вторые 4 секунды  $x - 142920$  Н, общий же тоннаж  $x - 279420$  Н.

Из боксеров участвовавших в исследованиях, наиболее высокий спортивный результат показали боксеры-силовики (Чемпионат Украины – 3 место и Чемпионат г. Киева 1 место).

### **Выводы.**

1. Изучение динамической структуры техники выполнения атакующих действий боксеров высокой квалификации позволяет определить уровень развития специальной подготовленности.
2. Исследования биодинамических характеристик дает возможность определить индивидуальную манеру ведения соревновательного поединка боксеров высокой квалификации.
3. На основе проведенных исследований определена взаимосвязь индивидуальной манеры ведения соревновательного поединка боксера со спортивным результатом, так боксеры силовики в манере боксирования которых гармонично сочетались сильный удар и серийная работа на протяжении всего поединка смогли показать лучший спортивный результат по отношению к боксерам игровикам и нокаутерам.

### Список литературы

1. Кличко В. Савчин М. Система тестов для оценки специальной подготовленности боксеров высокой квалификации.//Наука олимпийском спорте: Сборник статей - К.: Олимпийская литература 2000 № 2. с. 23-30.

2. Кулиев О. А. Техника ударов ближнего боя в боксе и оптимизация методики ее совершенствования. (13.00.04): Автореф. дис. на соискание учен. степ. канд. пед. наук. Л., 1976. - 20с./ГДОИФК им. Лесгафта/.
3. Никитенко А.А. Скоростно-силовые характеристики серийных ударов в боксе и методика их совершенствования. (24.00.01): Автореф. дис. на соискание учен. степ. канд. наук.по физ. воспит. и спорту./ УГИФВС.- К - 24с.
4. Остьянов В. Н. Гайдомак И.И. Бокс.- «Олимпийская литература», К.,2001.-268с.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

Ярий Роман Олексійович, аспірант 2-го року навчання  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Постановка проблеми.** Однією із актуальних проблем сучасної теорії і практики фізичної культури в школі є підвищення рівня фізичної підготовленості дітей. Введення уроку футболу у ЗОШ є одним із дієвих механізмів підвищення рівня фізичної підготовленості школярів починаючи вже з перших років навчання. Однак, у футболі поряд з питанням забезпечення високого рівня загальної витривалості і підвищення фізичної працездатності особливого значення набуває проблема розвитку координаційних здібностей дітей тому, що саме від рівня розвитку цих якостей залежить здатність до складних рухів при формуванні навичок володіння м'ячем.

Тому підвищення рівня загальної і спеціальної координації рухів та пов'язаних з ними складних рухових можливостей є гострим питанням фізичного виховання в школі, особливо для першокласників.

**Мета дослідження:** вивчити динаміку показників фізичної підготовленості школярів 6-7 років, які займаються футболом.

**Завдання дослідження:** 1. Визначити рівень рухових якостей хлопчиків 6-7 років на початку навчального року.

2. Дослідити вплив уроків футболу на динаміку фізичної підготовленості протягом 1-го навчального року.

**Методи дослідження:** Дослідження проводили на базі ЗОШ №24 м. Івано-Франківська. Всього обстежено 150 хлопчиків у віці 6-7 років. Тестування рухових здібностей проводили за рекомендаціями Л.Сергієнка (2001). Всі дані оброблені методами математичної статис-

тики.

**Результати дослідження.** При аналізі показників фізичної підготовленості 6 - 7 – ми річних хлопчиків на початку навчального року встановлено, що вони суттєво не відрізнялись між собою. Не зважаючи на деяку різницю в показниках координаційних здібностей між хлопчиками 6 і 7 років, в загальному, фізична підготовленість в обох групах знаходиться на нижчому за середній рівень розвитку рухових можливостей (табл.1).

Таблиця 1.

*Показники фізичної підготовленості першокласників наприкінці навчального року (ЕГ) у порівнянні з початком навчального року (КГ) ( $M \pm m; n=150$ )*

№ з/п	Назва тесту	Вік (роки)			
		6		7	
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
1	Довготривалий біг на місці, хв	1,58±0,03	2,45±0,08	1,56±0,04	2,58±0,04
2	Спринтерський біг на місці, с	6,02±0,02	7,45±0,03	6,04±0,02	9,04±0,02
3	Різниця в стрибках з місця вперед і назад, м	1,41±0,03	1,15±0,05	1,42±0,04	1,31±0,06
4	Сума стрибків вперед, назад, вправо, вліво, м	3,86±0,06	4,10±0,09	3,98±0,06	4,25±0,08
5	Різниця швидкості бігу на 15м спиною і обличчям вперед, с	2,02±0,03	1,54±0,02	1,91±0,04	1,25±0,03
6	Різниця швидкості човникового бігу 3х10м спиною і обличчям вперед, с	4,30±0,06	3,28±0,04	4,26±0,05	2,92±0,04
7	Ведення футбольного м'яча правою і лівою ногою, с	5,61±0,31	7,64±0,26	5,63±0,22	8,24±0,21
8	Ведення м'яча без зорового контролю на дистанції 10м, с	3,34±1,12	4,24±1,06	3,47±0,68	5,36±1,11

У процесі проведення уроків футболу акцентувалась увага на вирішення завдань по вдосконаленню координаційних здібностей та навчання елементам “школи” ведення м'яча. Зміст занять враховував різнобічну рухову підготовку шляхом застосування допоміжних засобів у вигляді рухливих ігор, розваг та естафет. При цьому, збільшений об'єм роботи за рахунок збільшення часу для спеціальної фізичної підготовки до 35% необхідний для вдосконалення координаційних здібностей та пов'язаних з ними якостей.

В кінці навчального року в тесті №1 хлопчики ЕГ показали результат 1,82 бали, тоді як ЕГ тільки 1,15 бали. Результати показані хлопчиками ЕГ в тесті №2 становили 3,16 бали, в КГ- 2,45 бали, що складало відповідно 36% і 3,4% приросту ( $P<0,05$ ). В тестах №№3-5 показники істотно не відрізнялися і їх приріст не перевищував 0,2-0,5% ( $P>0,05$ ). В тесті №6 середній показник ЕГ становив 3,45 бали (приріст 48%), в КГ – 1,86 бали (12%).

Результати повторного тестування фізичної підготовленості свідчать, що середній бал в ЕГ складає 3,38 бали, тоді як показники КГ складають в середньому 2,52 бали ( $P < 0,05$ ).

Отже, у хлопчиків ЕГ на кінець навчального року рівень розвитку координаційних здібностей знаходиться на середньому рівні, а у КГ залишається на рівні нижче середнього.

**Висновки:**

1. На початок навчального року першокласники 6-7 років мають нижчий за середній рівень фізичної підготовленості, а середньогрупова сума балів не перевищує 3 балів.

2. Уроки футболу на яких застосовувалась експериментальна програма з пріоритетним використанням вправ для тренування координаційних здібностей веде до підвищення рівня розвитку рухових можливостей із середньогруповим приростом суми балів на 42%.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Амельченко И.А.</b> Роль спортивных игр в формировании моделей здорового образа жизни у студентов .....	3
<b>Ананченко К.В.</b> Практические советы в отработывании утиками .....	5
<b>Аркуша А.А., Лобанева О.В., Губка В.В., Измайлова Н.И., Королинская С.В., Шуляк О.А., Слюсаренко О.А.</b> Роль и место спортивных игр и единоборств в физическом воспитании студентов фармацевтического университета .....	8
<b>Артемьев В.А., Назаренко О.Н., Ярещенко О.А.</b> Пути повышения эффективности психофизической подготовки будущих сотрудников правоохранительных структур .....	10
<b>Ахматгатин А.А.</b> Оценка функционального состояния высококвалифицированных боксеров по показателям сердечного ритма .....	12
<b>Ашанин В.С., Абдула А.</b> О рейтинговой аттестации деятельности футбольных арбитров первой и высшей лиги Украины .....	14
<b>Ашанин В.С., Максименко А.П.</b> Определение специальных возможностей игроков регби .....	17
<b>Бондарев Д.В., Гальчинский В.А.</b> Оптимизация физической подготовки студентов специализации футбол .....	20
<b>Борисенко В.В., Чуча Ю.И.</b> Методические особенности подготовки женщин в игре .....	24
<b>Буц А.Н., Чуча Ю.И.</b> Физкультурно-оздоровительные формы здорового образа жизни молодежи .....	26
<b>Вахтель В.Г.</b> Роль спортивных соревнований в современном обществе .....	30
<b>Волков Е.П.</b> Особенности адаптации к соревновательной деятельности игроков высокой квалификации волейбольных команд .....	33
<b>Вноровский Кристоф.</b> О взаимосвязи параметров реакции антиципации с уровнем спортивного мастерства волейболисток .....	36
<b>Губка В.В.</b> Учёт и контроль тренировочного процесса в спортивных единоборствах .....	39
<b>Дудицька С.П., Гайсонюк Н.А.</b> Психологічні перспективи розвитку фехтування в умовах ВНЗ .....	40
<b>Ермаков С.С.</b> Ветераны волейбола - социальная группа и ее деятельность .....	43
<b>Ермаков С.С.</b> Научная лаборатория волейбольной команды и ее возможности в решении задач подготовки спортсменов .....	51
<b>Ермакова Татьяна.</b> Олимпийские виды спорта во внеурочной работе класного руководителя по олимпийскому образованию младших школьников .....	57
<b>Забиров М.В.</b> Соционика и проблема сочетаемости модельных характеристик сильнейшего спортсмена в спортивных играх и единоборствах .....	61
<b>Зубова Н.В., Човнюк Ю.В.</b> Альтернативні допінгу методи стимуляції фізичної активності студентів-спортсменів, які спеціалізуються у спортивних іграх та единоборствах .....	64

<b>Ізмайлова Н.І.</b> Проблеми підготовки студентських баскетбольних команд .....	65
<b>Камаев О.І., Филипенко П.И.</b> Анализ современной системы специальной физической подготовки курсантов высших учебных заведений МВД Украины .....	67
<b>Канішевський С.М., Човнюк Ю.В., Іванова О.І.</b> Реалізація загальних принципів та методів акмеології у системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, які спеціалізуються у спортивних іграх та єдиноборствах .....	69
<b>Козина Ж.Л.</b> Научно-методические пути индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх .....	71
<b>Коленков А.В.</b> Соотношение компонентов структуры физической подготовленности борцов высшей квалификации .....	74
<b>Колумбет О.М.</b> Деякі нюанси тренування кидків баскетболістів .....	76
<b>Коробейников Г.В., Орденос С.В.</b> Диагностика психофизиологического состояния дзюдоистов высокой квалификации .....	78
<b>Королинская С.В.</b> Оценка уровня физической подготовленности студентов первого курса национального фармацевтического университета .....	80
<b>Крамской С.И.</b> Вратарь в гандболе .....	82
<b>Крамской С.И.</b> Тенденции развития гандбола и подготовка резерва .....	84
<b>Крюков Ю.Г.</b> Структурно – логічна схема модульно – рейтингової системи у викладанні „спортивних ігор” з дисципліни „фізичне виховання” в вищому навчальному закладі .....	86
<b>Кудряшов Є.В.</b> Аналіз показників технічної підготовленості волейболісток відповідно до ігрового амплуа гравців .....	93
<b>Левків В.І., Згоба В.Л.</b> Підготовка суддів з ігрових видів спорту у спеціалізованих вищих навчальних закладах IV рівня акредитації ....	95
<b>Мельник В.О.</b> До проблеми удосконалення тактичної підготовки гандболістів 16-17 років .....	98
<b>Мокеєв Г.И., Шестаков К.В.</b> Структуризация тренировочных средств в годичном цикле подготовки кикбоксеров .....	99
<b>Мельникова Е.А., Крамаренко М.В.</b> Психическая регуляция деятельности спортсменов высокой квалификации, занимающихся единоборствами и игровыми видами спорта, как объект спортивных психологический исследований .....	102
<b>Московченко О.Н., Шумаков А.В.</b> Исследование гипоксических возможностей борцов греко-римского стиля .....	104
<b>Мунтян В.С.</b> Проблемы и перспективы развития единоборств в высших учебных заведениях .....	106
<b>Петров П.К.</b> Подготовка специалистов физической культуры и спорта в условиях информатизации образования .....	109
<b>Пітин М.П.</b> Моделювання умов змагальної діяльності в тренувнні неповносправних баскетболістів .....	111
<b>Подольяка О.Б., Мартиросян А.А.</b> Методические основы подготовки команд по регбі-7 в ВУЗах України .....	114

<b>Подплетняя А.В., Парнюк Ю.А.</b> Влияние направленности тренировочного процесса на частоту повышения артериального давления у спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой .....	115
<b>Попова Л.В.</b> Спостереження за впливом педагогічного контролю на багаторічну підготовку дзюдоїсток .....	119
<b>Приймаков А.А., Коленков А.В., Данько Т.Г.</b> Проблемы комплексного контроля подготовленности спортсменов высшей квалификации, специализирующихся в единоборствах .....	121
<b>Пятисоцький Д. В., Ашанин В.С.</b> Методика оперативної реєстрації та аналізу ігрової діяльності хокеїстів .....	123
<b>Радзиевский П.А., Радзиевская М.П., Фойгт В.В., Диба Т.Г.</b> Применение метода комбинированной гипоксической тренировки в спортивных играх .....	126
<b>Романчук О.П.</b> До питання об'єктивізації функціонального стану організму спортсменів у динаміці тренувального циклу .....	128
<b>Романчук О.П.</b> Концепція саногенезу з позицій індивідуалізації тренувального процесу у висококваліфікованих спортсменів .....	130
<b>Русланов Д.В.</b> Элементы спортивных игр и единоборств в лечебной физкультуре .....	132
<b>Сілін Г.В.</b> Аналіз механізмів змін фізичної працездатності футболістів в річному тренувальному циклі .....	136
<b>Синиговец И.В., Сергиенко К.Н.</b> Биомеханический контроль опорно-рессорной функции стопы волейболистов на этапе специализированной базовой подготовки .....	138
<b>Собчак А., Смутьский В.Л.</b> Параметры зрительно-моторных реакций и аэробные возможности фехтовальщиц .....	141
<b>Соколова Н.И., Криволап Н.В.</b> Тестирование индивидуальной подготовки спортсменов высокого класса, занимающихся игровыми видами спорта и единоборствами с использованием «D & K- test» .	143
<b>Соколова Н.И., Люгайло Л.С.</b> Экспресс-диагностика функционального состояния спортсменов высокой квалификации, занимающихся игровыми видами спорта, тестом витальной окраски гликогена десны.....	146
<b>Стех Мирелла.</b> Факторная структура прыжковых действий волейболисток высокого уровня подготовленности.....	149
<b>Стрельникова Е.Я., Лесик О.В.</b> История женского молодежного волейбола в Харькове.....	151
<b>Темкина О.Е., Владимирова Н.М.</b> Влияние метаболической терапии на функциональное состояние у спортсменов, занимающихся дзю-до.....	155
<b>Фалес Й.Г., Сафронова Г.Б.</b> Багаторічна динаміка максимального споживання кисню і відхилень від норми показників ЕКГу футболістів команди „Карпати” .....	158
<b>Філь С.М., Аркуша А.О.</b> Фізична культура в Україні у період 1917-1920 рр. ....	160
<b>Харченко С.С., Ашанин В.С.</b> Використання комп'ютерних технологій в тренувальному процесі юних каратистів .....	163

<b>Човнюк Ю.В., Пех С.В., Андріянова В.А., Куровський О.І., Шарапов Д. М.</b> Нетрадиційні фізичні та психолого-педагогічні методи діагностики емоційно-функціонального стану організму людини, її мотивацій, підготовленості на заняттях з фізичного виховання та тренуваннях (зі спортивних ігор, єдиноборств): Методи мікрохвильової (інформаційно-хвильової) резонансної терапії та акмеограм особистості .....	166
<b>Чуча Ю.И.</b> Предсезонная подготовка игроков .....	167
<b>Шварц Анжей.</b> Предлагаемая модель организационно-образовательного функционирования футбольной команды в структуре кафедры спортивных игр АВФиС в Гданьске .....	171
<b>Шуляк К.А.</b> Фитнесс-аэробика в занятиях студентов фармацевтических специальностей .....	174
<b>Шумаков А.В., Московченко О.Н.</b> Исследование специальной выносливости борцов греко-римского стиля на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям .....	176
<b>Южно Ю.А., Сергиенко К.Н., Острожной К.В.</b> Особенности технической подготовки боксеров в национальном университете физического воспитания и спорта Украины .....	179
<b>Ярий Р.О.</b> Вплив занять футболом на фізичну підготовленість першокласників .....	181

Научное издание

Сборник издан на средства авторов

Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в  
высших учебных заведениях  
(электронная научная конференция, г. Харьков, 15 января 2005 года)

Свидетельство о внесении в гос. реестр субъекта издат. деят.  
ДК №860 от 20.03.2002г.

Оригинал-макет подготовлен в редакционно-издательском отделе ХГАДИ  
Компьютерная верстка: Ермакова Т.  
Подп. к печати 15.01.05. Формат 60x80 1/16. Бумага: печать. Печать: ризограф.  
Усл. печатн. л. 11.75. Тираж 100 экз.  
ХГАДИ, Харьковская государственная академия дизайна и искусств,  
Украина, 61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.  
Напечатано с оригинал-макета в типографии Фонда  
61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.