



Міністерство освіти і науки України



Національний університет фізичного виховання і спорту України



Спортивний комітет України



Матеріали XI Міжнародної інтернет-конференції



Харківська державна академія фізичної культури



Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського



Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

29 березня 2018 року

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЮРІЯ
ФЕДЬКОВИЧА**

СПОРТИВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ

«СПОРТ ТА СУЧАСНЕ СУСПІЛЬСТВО»

**Матеріали
XI Міжнародної наукової інтернет-конференції**

29 березня 2018 року

УДК 796:316.3

Спорт та сучасне суспільство: Матеріали XI Міжнародної наукової інтернет-конференції 29 березня 2018 р. / НУФВСУ. - К.: Олімпійська література, 2018. - 272 с.



**Вітальне слово проректора з науково-педагогічної
роботи НУФВСУ**

Борисової Ольги Володимирівни

Шановні учасники наукової конференції!

Щиро вітаю Вас з нагоди проведення XI Міжнародної наукової інтернет-конференції «Спорт та сучасне суспільство», яка щорічно проходить в Національному університеті фізичного виховання і спорту України. Приємно, що студентська наукова конференція «Спорт та сучасне суспільство», що була започаткована кафедрою професійного, неолімпійського та адаптивного спорту, сьогодні набула міжнародного статусу.

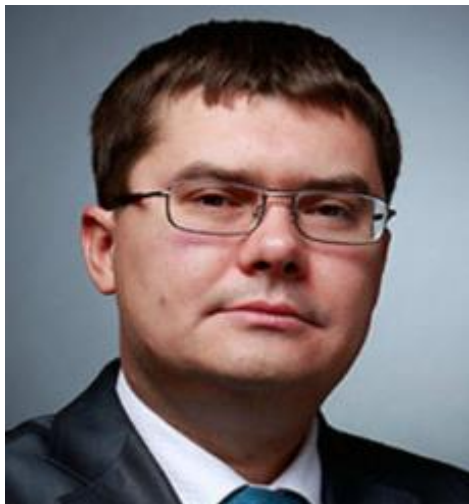
Думати глобально, діяти локально — такий девіз сьогодення, який вимагає активних дій бо тільки у неперервному творчому пошуку можна досягнути вершини розвитку особистості. Сучасний соціум вимагає творчих, ініціативних, креативних та цілеспрямованих членів суспільства, а заклади вищої освіти повинні реагувати на запити та виклики сьогодення. У зв'язку з цим набуває першочергового значення проведення у закладах вищої освіти наукових досліджень, студентських конференцій, семінарів.

Наразі важливим чинником розвитку науки в нашій країні є виховання у майбутніх фахівців методологічної культури, підвищення вимог до результатів дослідницької праці, забезпечення високої ефективності у підготовці фахівців галузі фізичної культури і спорту.

Сподіваюсь, що проведення конференції стане важливим кроком на шляху до обміну знаннями, джерелом корисної інформації для студентів навчальних закладів України та зарубіжжя. Бажаю всім учасникам конференції плідної праці, цікавих доповідей та конструктивних дискусій!

З повагою,

О. В. Борисова



**Вітальне слово президента Спортивного
комітету України
Шевляка Іллі Миколайовича**

Шановні учасники та гості конференції!

Від щирого серця та від імені Спортивного комітету України вітаю Вас із проведенням XI Міжнародної інтернет-конференції «Спорт та сучасне суспільство».

Незважаючи на сучасні тенденції, які так чи інакше впливають на розвиток спорту, дуже важливо продовжувати розвивати та підтримувати спортивну науку. Сьогодні безпосередньо актуальним є вирішення проблем, пов'язаних із функціонуванням неолімпійських видів спорту в Україні та визначенням подальших перспектив розвитку професійного та адаптивного спорту.

Впевнений, що студентська наука в стінах Національного університету фізичного виховання і спорту України та співпраця з профільними закладами вищої освіти України та близького зарубіжжя сприятиме підготовці кваліфікованих фахівців сфери фізичної культури і спорту

Бажаю всім учасникам та гостям XI Міжнародної студентської інтернет-конференції «Спорт та сучасне суспільство» плідної праці, цікавих дискусій та нових досягнень задля розвитку нашої країни.

З повагою,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'I. M. Shevlyak'.

І. М. Шевляк

ЗМІСТ**РОЗДІЛ 1****СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

БОЛЕВИЧ ЮЛИЯ, ДАВИДОВИЧ ТАТЬЯНА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ЧЕМПИОНАТЕ ЕДИНОЙ ЛИГИ ВТБ СЕЗОНА 2016–2017	12
БРАТЧИК ВІТАЛІЙ, СКРИПКА СЕРГІЙ, МИРГОРОДСЬКИЙ ЮРІЙ ВПЛИВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ	17
ВАСІЛЬЄВА АЛІСА, ШЛЬОНСЬКА ОЛЬГА ХАРАКТЕРИСТИКА ІГРОВИХ АМПЛУА У ВОЛЕЙБОЛІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ ГРИ	22
ГЕРМАНОВА ЮЛІЯ, КАЛИТА ЛАРИСА МОТИВАЦІЯ І СТИМУЛЮВАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ МЕНЕДЖЕРІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ (НА МАТЕРІАЛІ НСК «ОЛІМПІЙСЬКИЙ»)	27
ГОРЮК ПЕТРО, СУХОДЄЄВ ІЛІЯ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ	32
ДМИТРЕНКО АНАСТАСІЯ, ХІМЕНЕС ХРИСТИНА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОБОВОГО РЕЖИМУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-ЛУЧНИКІВ	35
ДУБАС ВАЛЕНТИН, ШУТОВА СВІТЛАНА, ТКАЧЕНКО МАРИНА ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ КОМАНД ДРУГОГО ЕТАПУ СТУДЕНТСЬКОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ ЛІГИ УКРАЇНИ	40
ДУДЦЬКА СВІТЛАНА РОЛЬ ІНТЕРНЕТ-МЕРЕЖІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ	45
ЗУЄВ ПЕТРО, БУГАЙ ДМИТРО, ЖУРІД СЕРГІЙ, ТАРАН ЛАРИСА ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ТРУДОВИХ ВІДНОСИН ФУТБОЛІСТІВ ШЛЯХОМ УКЛАДАННЯ КОНТРАКТІВ	49

КОТЕЛЕНЕЦЬ АНТОН, ШЛЬОНСЬКА ОЛЬГА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	54
КУРЗИНА АНАСТАСИЯ, АКУЛИЧ ЛЮДМИЛА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИЛОВЫХ И ПЛАНИРУЮЩИХ ПОДАЧ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК	59
ЛЕБЕДИН ОЛЕКСАНДР, ТАБІНСЬКА СВИТЛАНА КОНТРОЛЬ В УПРАВЛІННІ СИСТЕМОЮ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТІВ	63
ЛУЦЬ ЮЛІЯ, ПЕТРЕНКО ГЕННАДІЙ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА З ТЕНІСУ НАСТІЛЬНОГО	67
ОСМАНОВА САБІНА, ОСМАНОВА ЕВЕЛІНА, ПЕТРЕНКО ГЕННАДІЙ, МУХА ВОЛОДИМИР РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТЕНІСИСТІВ НА ЕТАПАХ ПОЧАТКОВОЇ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	73
СЕРЕДА НАТАЛІЯ ІНТЕРНЕТ-МАРКЕТИНГ В ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-КЛУБІВ	79
СКОРОХОД ОЛЕКСАНДР, ШУТОВА СВИТЛАНА, СЕРЕБРЯКОВ ОЛЕГ УЧАСТЬ У ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ З ХОКЕЮ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ	84
СЛЮСАРЧУК АНДРІЙ, ПОПРОЗМАН ОЛЕКСАНДР ФОРМУВАННЯ І ФУНКЦІОНУВАННЯ ЛОГІСТИЧНИХ СИСТЕМ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ	89
ТЕЛШЕВСЬКИЙ ДМИТРО, ЯРМОЛЕНКО МАКСИМ АДАПТАЦІЯ НОВОБРАНЦІВ ДО ПОЧАТКУ РЕГУЛЯРНОГО ЧЕМПІОНАТУ В НБА	92
ШИРОКОСТУП РУСЛАН, КРОПИВНИЦЬКА ТЕТЯНА ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ МОДЕЛІ РОЗВИТКУ СПОРТУ В УКРАЇНІ	95
ЩЕПОТІНА НАТАЛІЯ, ЛИПОВЕЦЬКА ЮЛІЯ МОДЕЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК	101
ЮСКОВЕЦ ЕЛЕНА, ЮШКЕВИЧ ТАДЕУШ МОЛЕКУЛЯРНО-ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СФЕРЕ СПОРТИВНОЙ НАУКИ	106

ЯЧНЮК ІРИНА, ЯЧНЮК СЕРГІЙ, ЯЧНЮК МАКСИМ ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПІВ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ	111
--	-----

РОЗДІЛ 2

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

АНТОНЮК ПАВЛО, КРАСНЯНСЬКИЙ КИРИЛО ЕТАПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ВСЕУКРАЇНСЬКИХ ІГОР ЄДИНОБОРСТВ	115
БАЙРАМОВ РУСЛАН, БОНДАР АНАСТАСІЯ РОЗВИТОК СУМО У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ	119
БРОВКО ІННА, СТЕПАНЯН НАТАЛІЯ, КРАСНЯНСЬКИЙ КИРИЛО СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТОК ВСЕУКРАЇНСЬКИХ КОМПЛЕКСНИХ ЗМАГАНЬ З НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ	123
ГОРДИНСЬКА ІЛОНА, ГАЛАМАНЖУК ЛЕСЯ ДІАГНОСТИКА КОМПОЗИЦІЇ СКЕЛЕТНИХ М'ЯЗІВ У ДІТЕЙ В ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ НЕПРЯМИХ МЕТОДІВ)	127
ДЕМИДЕНКО ПАВЛО, СОТНИК ЖАННА ПРОБЛЕМИ ТРАВМАТИЗМУ У ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ	133
ДОЛІЧ ТЕТЯНА, СОТНИК ЖАННА АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НАСЕЛЕННЯ	138
ЗАДВОРНІЙ БОГДАН, АНДРІЙЧУК ОЛЬГА ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ СТРЕТЧИНГОМ	143
КОЗЛОВСЬКИЙ ВАДИМ, ЄДИНАК ГЕННАДІЙ КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ХЛОПЧИКІВ 7-10 РОКІВ ІЗ РІЗНИМИ СОМАТОТИПАМИ	147
КОТЛЯР АННА, НАГОРНА ВІКТОРІЯ ЗМАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА БІЛЬЯРДИСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	150
КРАЛЕВ АРТУР, ПОПРОЗМАН ОЛЕКСАНДР ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ	156
КУЛАКСІЗОВ РУСЛАН, БАБЕНКО СЕРГІЙ, ЧЕРКАШИНА ЛЮДМИЛА ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ГІМНАСТІВ 8-10 РОКІВ	159

МИНЁНОК ЕЛЕНА ФИЗИЧЕСКА КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	165
МИХАЛЬЧУК ОЛЕКСАНДР, СМИРНОВСЬКИЙ СЕРГІЙ РОЗВИТОК РУКОПАШНОГО БОЮ ЯК ВИДУ СПОРТУ У XV-XX СТ.	170
НАУМЕНКО МАРИНА, КОГУТ ІРИНА, МАРИНИЧ ВІКТОРІЯ ЧИННИКИ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ АКВАТЛОНУ В УКРАЇНІ	173
ТРОЦЮК РОМАН, ПОПРОЗМАН ОЛЕКСАНДР ПРОБЛЕМА ПІДГОТОВКИ КАДРІВ В НЕОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ УКРАЇНИ	179
ШИТІКОВА ЄЛИЗАВЕТА, МАРИНИЧ ВІКТОРІЯ ІСТОРИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ СУДНОМОДЕЛЬНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ	182
ЮР ВЛАДИСЛАВ, ЯРМОЛЕНКО МАКСИМ ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ (НА МАТЕРІАЛІ ДИСЦИПЛІНИ CS GO)	188

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК АДАПТИВНОГО СПОРТУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

БЕКАР СЕРГІЙ, КОГУТ ІРИНА, МАРИНИЧ ВІКТОРІЯ СУЧАСНІ ПРОТЕЗНІ СИСТЕМИ: НЕДОЛІКИ І ПЕРЕВАГИ ДЛЯ АДАПТИВНОГО СПОРТУ	193
БОВДА ІРИНА, ЯРМОЛЕНКО МАКСИМ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПІВ ПАУЕРЛІФТЕРІВ НА ІГРАХ НЕСКОРЕНИХ У 2016-2017 РОКАХ	200
БУЛАВІНЕЦЬ ВЛАДИСЛАВ, ГОНЧАРЕНКО ЄВГЕН ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ	204
ВОЛЬВАХ ТАЇСІЯ, КОГУТ ІРИНА, МАРИНИЧ ВІКТОРІЯ ОСНОВНІ ЗАСАДИ СТВОРЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ	209
ДЬЯЧЕНКО ОЛЬГА, ЯРМОЛЕНКО МАКСИМ РЕАЛІЗАЦІЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФЕХТОВАНИИ НА КОЛЯСКАХ	214

- ЗИНОВ МИКИТА, МЕРШАВКА ВАЛЕНТИНА, НАГОРНА ВІКТОРІЯ** ВИЗНАЧЕННЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ПРОБЛЕМ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ НА ПРИКЛАДІ ТЕНІСУ НАСТІЛЬНОГО 221
- КИЗИМЕНКО ГЕОРГІЙ, ДЕМЧЕНКО МАРГАРИТА, НАГОРНА ВІКТОРІЯ, ПЕТРЕНКО ГЕННАДІЙ** ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ КОНСТРУКЦІЙ ШТУЧНИХ КОЛІННИХ МОДУЛІВ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ 226
- ЛАПШИНСЬКА ЄЛИЗАВЕТА, ЯРМОЛЕНКО МАКСИМ** ПРОБЛЕМИ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА З ВАДАМИ ЗОРУ (НА ПРИКЛАДІ АРМРЕСЛІНГУ) 231
- МАСЛОВ АНДРІЙ, КОГУТ ІРИНА, МАРИНИЧ ВІКТОРІЯ** ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ 235
- МІШИНА КАТЕРИНА, МІШИН МАКСИМ** СУЧАСНИЙ СТАН ВІТЧИЗНЯНОГО ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ (НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ВИСТУПІВ СПОРТСМЕНІВ УКРАЇНИ НА ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ) 240
- НУЖНА ДАРИНА, ЯРМОЛЕНКО МАКСИМ** ТАКТИКА ПРОХОДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЇ 5 КМ СПОРТСМЕНАМИ ЗІ СПИННО-МОЗКОВИМИ ПОРУШЕННЯМИ В ЛИЖНИХ ГОНКАХ 245
- ПЕТРОНЮК АНАСТАСІЯ, СТАРЕПРАВО МАКСИМ, КРОПИВНИЦЬКА ТЕТЯНА** ЕВОЛЮЦІЯ СУСПІЛЬНИХ ПОГЛЯДІВ НА ІНВАЛІДНІСТЬ В КОНТЕКСТІ ЄВРОПЕЙСЬКОГО РОЗВИТКУ 249
- ПОВАЖНЮК СТАНІСЛАВ, ШУТОВА СВІТЛАНА, КОНСТАНТИНОВСЬКА НАТАЛЬЯ** РОЗВИТОК БАСКЕТБОЛУ СЕРЕД СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УКРАЇНІ 254
- РИБАК ДМИТРО, КОГУТ ІРИНА** МОТИВАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ 260
- ТЕЛШЕВСЬКИЙ ДМИТРО, ЯРМОЛЕНКО МАКСИМ** СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ 265
- ШУСТА ІРИНА, ПТИН МАР'ЯН** ЗМАГАННЯ В СИСТЕМІ АДАПТИВНОГО СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ INVICTUS GAMES) 269

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ



ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ЧЕМПИОНАТЕ ЕДИНОЙ ЛИГИ ВТБ СЕЗОНА 2016–2017

Белевич Юлия

Научный руководитель – Давидович Т.Н.

Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Беларусь

Актуальность. В общей теории подготовки спортсменов управление учебно-тренировочным процессом рассматривается как один из ключевых факторов оптимизации и совершенствования соревновательного процесса.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к различным видам подготовленности спортсменов: общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и др. Это обусловлено усиливающейся конкуренцией на уровне национальных сборных и ведущих клубных команд, которые участвуют в розыгрышах континентальных кубковых турниров [1, 2].

Качественные и количественные характеристики игрового соревновательного противоборства являются элементами единой системы, и ее функционирование зависит от эффективности каждого составляющего, поэтому необходим системный подход к исследованию соревновательной деятельности.

Педагогический анализ и интерпретация показателей технико-тактических действий у спортсменов высокой квалификации, сравнение полученных данных с показателями сильнейших спортсменов, которые можно использовать в качестве индивидуальных модельных характеристик, достаточно хорошо освещены в научной и методической литературе. В исследованиях многих ученых показатели технико-тактических действий спортсменов высокого класса на официальных соревнованиях рассматриваются в качестве одного из системообразующих факторов многолетней подготовки и ведущего компонента совершенствования соревновательного процесса.

Также отмечается, что технико-тактические действия в баскетболе имеют выраженную специфику, которая детерминирована правилами соревнований и необходимостью добиться положительного спортивного результата, ходом турнирной борьбы, методическими особенностями арбитража, психологическими факторами соперничества и внутрикомандной конкуренции.

Поэтому педагогический анализ и интерпретация показателей технико-тактической деятельности в системе управления подготовкой баскетболистов высокой квалификации являются актуальной проблемой [3].

Цель исследования – анализ показателей индивидуальных технико-тактических действий баскетболистов высокой квалификации Единой лиги ВТБ сезона 2016–2017 года.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние исследуемой проблемы по данным научно-методической литературы.
2. Проанализировать особенности технико-тактических действий в соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации.

3. Выявить количественные и качественные показатели соревновательной деятельности избранного контингента баскетболистов.

Методы и организация исследования: теоретический анализ, обобщение научно-методической и специальной литературы; метод анализа статистических данных соревновательной деятельности; методы математической статистики.

В исследовании нами была предпринята попытка анализа технико-тактических действий баскетболистов в регулярном чемпионате Единой лиги ВТБ сезона 2016–2017 года.

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе статистических данных за основу были взяты средние и суммарные показатели технико-тактических действий игроков каждой команды за весь чемпионат (таблица 1); с помощью использования методов математической статистики выведена рейтинговая таблица.

Таблица 1

Показатели технико-тактических действий баскетболистов в Региональном чемпионате Единой лиги ВТБ сезона 2016–2017 года

Команды	Побе- ды	2-очковые броски			3-очковые броски			Штрафные броски			Пб	Пх	Бш	Ф
		З	В	%	З	В	%	З	В	%				
ЦСКА	31	22,4	38,5	58,0	9,3	23,8	38,8	20,3	25,5	79,7	32,1	8,6	3,1	21,4
Химки	25	20,6	39,1	52,8	9,2	23,8	38,8	18,8	25,5	73,7	34,1	6,5	3,5	19,7
Зенит	26	21,4	40,2	53,2	9,5	26,8	35,4	18,3	23,1	79,1	35,3	7,1	3	23,7
Л-ив	22	21,9	41,4	53,0	7,1	19,3	37,1	15,6	21	76,5	32,8	5,3	1,7	23,9
УНИКС	16	21,8	39,8	54,8	8,6	21,9	39,3	17,2	22,2	77,5	32,9	6	3,1	20,7
Енисей	13	18,9	38,1	49,6	8,7	25,9	33,7	17,6	23	76,8	33,3	7,5	2,7	21,6
ВЭФ	11	20,1	40,3	50,0	7,7	23,7	32,8	12,7	19	66,9	32,8	6,4	2,3	22,3
Астана	9	18,3	39,8	46,1	7,1	22,9	30,7	16,4	21,9	75,0	31,5	7,5	1,7	21,6
НГ	8	20,2	38,1	53,1	9,7	25,1	38,7	15,7	21,3	73,5	28,8	6,9	1,3	22
Автодор	8	22,6	43,6	51,8	8	23,6	34,0	17	21,9	77,4	33,1	7,4	1,4	21,7
Калев	5	18,7	37,7	49,5	9,3	25,7	36,2	12,7	17,7	71,7	31,9	5,4	2,3	21,5
Цмоки	5	18,1	37,7	48,1	7,6	24	31,8	13,8	24,1	71,2	30,2	6,7	1,4	24,6
Парма	1	19,7	40,2	49,0	7,8	23,4	33,6	13,5	17,1	79,4	28,9	7	1,3	23,5

Примечание: З – заброшено, В – всего бросков, % – процент попаданий, Пб – взятие отскока; Ф – фолы, ПХ – перехваты, П – потери, БШ – блок-шоты

Самая высокая результативность бросков с ближней и средней дистанции была у баскетболистов «Автодора» (22,6 броска) и «ЦСКА» (Москва) (22,4 броска), самая низкая – у баскетболистов БК «Цмоки-Минск» (18,1 броска); точность бросков баскетболистов команды «Локомотив-Кубань» составила 21,9 броска, баскетболистов команды «УНИКС» – 21,8 броска, команды «Зенит» (Санкт-Петербург) – 21,4 броска, команды БК «Химки» – 20,6 броска, команды БК «Нижний Новгород» – 20,2 броска, команды «ВЭФ Рига» – 20,1 броска, команды «Парма» – 19,7 броска, команды «Енисей» – 18,9 броска, команды «Калев» – 18,7 броска, команды БК «Астана» – 18,3 броска.

Причем количество выполненных бросков было практически равным у баскетболистов команды «Автодор» (43,6), баскетболистов команды «Локомотив-Кубань» (41,4), баскетболистов команды «ВЭФ Рига» (40,3), баскетболистов команд «Зенит» (Санкт-Петербург) и «Парма» (40,2), и только у баскетболистов этих команд показатель был выше 40. Баскетболисты команды БК «Цмоки-Минск» показали не самый «атакующий» баскетбол – в среднем за игру было выпущено 37,7 мяча, и это самый худший показатель по выполненным броскам в течение всего чемпионата.

Баскетболисты команды «ЦСКА» (Москва) техничнее и точнее всех своих соперников, выполненные ими броски с ближней и средней дистанции в 58 % случаев достигали цели. Это в значительной степени превышает точность, показанную баскетболистками других команд. Интересным является и тот факт, что наряду с баскетболистами команды «УНИКС» (54,8 %) одними из самых точных были и баскетболисты команды БК «Нижний Новгород» (53,1 %). Данный показатель у баскетболисток остальных команд был хуже. К слову сказать, команда БК «Цмоки-Минск» показала один из худших результатов в реализации данного вида бросков – всего 48,1 %.

Лучшие показатели результативности бросков с дальней дистанции были установлены у баскетболистов команды БК «Нижний Новгород» (9,7 броска), баскетболистов команды «Зенит» (Санкт-Петербург) (9,5 броска), баскетболистов команд «ЦСКА» (Москва) и «Калев» (9,3 броска) и команды БК «Химки» (9,2 броска). Баскетболисты команды БК «Цмоки-Минск» с дальней дистанции поражали кольцо 7,6 раз. Очевидно, что самыми низкими «снайперскими» способностями обладают баскетболисты команд «Локомотив-Кубань» и БК «Астана», а именно в среднем всего 7,1 броска с дальней дистанции, произведенных ими, оказывались успешными.

Ведущая роль активности в данного рода атакующих действиях принадлежит баскетболистам команды «Зенит» (Санкт-Петербург) – в среднем за игру ими было произведено 26,8 броска с дальней дистанции. Баскетболисты команды «Енисей» в среднем атаковали издали 25,9 раз, баскетболисты команды «Калев» – 25,7 раз; баскетболисты команд «ЦСКА» (Москва) и БК «Химки» – 23,8 раз, баскетболисты команды «ВЭФ Рига» – 23,7 раз, баскетболисты команды «Автодор» – 23,6 раз. Баскетболисты команды БК «Цмоки-Минск» атаковали издали 24 раза в среднем за игру. Наихудший показатель принадлежит баскетболистам команды «Локомотив-Кубань» – всего в 19,3 случаев они атаковали из-за линии трехочкового броска.

Проведя анализ эффективности бросков с дальней дистанции, мы определили, что явным фаворитом в данном виде деятельности была команда «УНИКС», в 39,3% случаев броски баскетболистов этой команды достигали цели. В лидерах по этому показателю оказались и баскетболисты команд «ЦСКА» (Москва) и БК «Химки» (38,8%), баскетболисты команды БК «Нижний Новгород» (38,7%). Хуже всех издали кольцо поражали баскетболисты команд БК «Цмоки-Минск» и БК «Астана» – а именно в 31,8 и 30,7 % случаев соответственно.

Интересным фактом является то, что средний показатель количества выполненных штрафных бросков был равным у баскетболистов двух команд «ЦСКА» (Москва) и БК «Химки» – 25,5 броска в среднем за игру. Они чаще становились на линию штрафного броска. Реже всего штрафные броски производили баскетболисты команды БК «Цмоки-Минск» – 17,7 броска и баскетболисты команды «Парма» – всего 17,1 раз в среднем за игру. Самый высокий показатель результативности штрафных бросков был у баскетболистов команды «ЦСКА» (Москва) – 20,3 раза в среднем за игру они поражали кольцо с линии штрафного броска. Баскетболисты команды БК «Цмоки-Минск» 13,8 раз оказывались точными при выполнении штрафных бросков. Самыми нерезультативными были баскетболистки команд «Клев» и «ВЭФ Рига» – точными оказались всего 12,7 штрафных бросков.

Очевидно, что результативность выполнения штрафных бросков баскетболистами команд «ЦСКА» (Москва) (79,7%), «Парма» (79,4 %), «Зенит» (Санкт-Петербург) (79,1%) значительно превышала результативность баскетболистов других команд. Наименее точными при выполнении штрафных бросков оказались баскетболисты команд БК «Цмоки-Минск» (71,2 %) и «ВЭФ Рига» (66,9 %).

Опираясь на данные таблицы 1, становится очевидным тот факт, что наибольшее количество подборов было выполнено баскетболистами команды «Зенит» (Санкт-Петербург) (35,3 подбора); баскетболистами команды БК «Цмоки-Минск» в среднем за игру ими выполнено – 30,2 подбора. Явными аутсайдерами в данном виде деятельности стали баскетболисты команды «Парма» (28,9 подбора) и баскетболисты команды БК «Нижний Новгород» (28,8 подбора).

Фаворитом по выполнению перехватов в игре стала команда «ЦСКА» (Москва) – 8,6 перехватов. Средние показатели за игру при выполнении перехватов приблизительно равны у баскетболистов трех команд: баскетболисты команд «Енисей» и БК «Астана» в среднем перехватывали мяч в 7,5 случаях, баскетболисты команды «Автодор» – в 7,4 случаях. Значительно реже перехватывали мяч баскетболисты команды БК «Цмоки-Минск» – 6,7 раза. Худшими по этому показателю стали команды «Калев» и «Локомотив-Кубань» – баскетболисты этих команд в среднем за одну игру выполняли 5,4 и 5,3 перехвата соответственно.

Лидерами при выполнении блок-шотов стали баскетболистки команды БК «Химки» (3,5 раза). Показатели данного технико-тактического действия баскетболистов трех команд были практически одинаковыми: команд «ЦСКА» (Москва) и «УНИКС» – 3,1 раза, команды «Зенит» (Санкт-Петербург) – 3 раза. Баскетболисты команд БК «Цмоки-Минск» и «Автодор» «накрыли» 1,4 броска, баскетболисты команд БК «Нижний Новгород» и «Парма» – 1,3 броска.

Самыми агрессивными были баскетболисты команды БК «Цмоки-Минск» (24,6 фола). Меньшее количество нарушений правил игры было зафиксировано у баскетболистов команд «Локомотив-Кубань» (23,9 фола), «Зенит» (Санкт-Петербург) (23,7 фола) и «Парма» (23,5 фола). Самыми аккуратными в

выполнении защитных действий были баскетболисты команды БК «Химки» (19,7 фола).

Выводы. Проведя анализ соревновательной деятельности баскетболистов в Регулярном чемпионате Единой лиги ВТБ сезона 2016–2017 года, мы пришли к выводу, что не всегда эффективное выполнение бросков приводит команду к победе, хотя зачастую факт успешного выполнения бросков является определяющим. В большей степени это касается успешной реализации бросков с дальней дистанции. На наш взгляд, именно в сочетании эффективности бросковой деятельности с иными результативными технико-тактическими действиями, такими, как взятие отскока под своим и чужим щитом, перехваты, атакующие передачи, «блок-шоты», потери и фолы, – залог успеха соревновательной деятельности в баскетболе.

Анализируя эффективность соревновательной деятельности баскетболистов команды БК «Цмоки-Минск», очевидным является факт преимущества индивидуальной подготовленности игроков команд-соперниц в Регулярном чемпионате Единой лиги ВТБ. Следовательно, баскетболисты из Беларуси уступают соперникам по всем видам подготовленности. Скорее всего, это напрямую связано со слабой конкуренцией внутреннего чемпионата.

Литература

1. Давидович Т. Н. Анализ показателей технико-тактических действий баскетболисток высокой квалификации / Т. Н. Давидович, Ю. К. Лукин, К. А. Хорошилов, С. О. Карпович // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: XII Международная научная конференция: сб. статей, Белгород, 25–26 апр. 2017 г.: в 2 ч./ Белгор. гос. технол. ун-т. Белгород: Изд-во БГТУ. 2017. – Ч.2. – С.12–20.

2. Давидович Т. Н. Педагогический контроль физической подготовленности квалифицированных баскетболисток/ Т. Н. Давидович, Э. А. Лапухина // Баскетбол: історія, сучасність, перспективи: матеріали I Всеукраїнської міжнародною участю науково-практичної інтернет-конференції (м. Дніпро, 20-21 грудня) / відповід. ред. О.О. Мітова; тех. ред. Т. В. Михайлова. – [Електронний ресурс] – Дніпро : ДДІФКіС, 2016. – С.135–142.

3. Карпович О. С. Анализ показателей индивидуальных технико-тактических действий баскетболисток на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро/ С. О. Карпович, Т. Н. Давидович, А. С. Пеньковский // Современные достижения и тенденции развития спорта: материалы студенческой научно-практической конференции, посвященной 80-летию университета и 45-летию спортивно-педагогического факультете спортивных игр и единоборств, Минск, 11 мая 2017 года/ Белорус. гос. университет физической культуры; редкол.: Е. В. Планида (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2017. – С.53–58.

ВПЛИВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

Братчик Віталій, Скрипка Сергій, Миргородський Юрій

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна
Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут,
Київ, Україна

Актуальність. Найважливішим аспектом сучасного спорту є підготовка спортсменів високого класу. З кожним роком все більше зростає видовищність командно-ігрових видів спорту, зокрема у волейболі. Водночас підвищується рівень конкуренції між висококваліфікованими волейболістами. Виходячи з цього, потрібно враховувати всі аспекти підготовки волейболістів високого рангу для досягнення результатів у змагальній діяльності. Зокрема психофізіологічні критерії відбору висококваліфікованих волейболістів.

На сьогодні виконано чимало наукових робіт із схожих тем, але вони не надають достатньої інформації для детального вивчення цього актуального питання. Потрібно вносити зміни в психофізіологічну підготовку висококваліфікованих волейболістів різного амплуа. Саме вивчення психофізіологічних функцій дає додаткову інформацію про функціональний стан спортсмена в різних умовах діяльності. Ця проблема надзвичайно актуальна саме для гри у волейбол. Рівень деяких характерних для волейболу психофізіологічних процесів і функцій має вирішальне значення для успішної ігрової діяльності.

Мета дослідження – обґрунтування психофізіологічних характеристик висококваліфікованих волейболістів в умовах змагальної діяльності.

Завдання дослідження: на основі даних спеціальної науково-методичної літератури вивчити психофізіологічні особливості змагальної діяльності висококваліфікованих волейболістів.

Методи дослідження: аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, узагальнення передового досвіду провідних фахівців у волейболі, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний волейбол характеризується високою швидкістю, різноманітністю і несподіваною зміною атакуючих і захисних дій, напруженням тактичної боротьби й емоційним навантаженням [6]. Перебуваючи в жорстких часових обмеженнях, волейболіст повинен адекватно оцінити ігрову ситуацію, з великої кількості варіантів подальшого розвитку подій обрати оптимальний і, не зробивши технічної помилки, реалізувати його. Ігрова діяльність у волейболі має вигляд постійного вирішення тактичних завдань, пов'язаних зі сприйняттям рухомих об'єктів (м'яч, суперник), оцінкою параметрів цього руху, випереджальними реакціями на рух і прийняттям оперативних рішень. У стані тренуваності особливо високого рівня досягають спеціалізовані психомоторні функції, що визначають ефективність випереджальних реакцій на рухомий об'єкт, а також така психічна якість, як швидкість сприйняття і переробки інформації.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що на сьогодні було виконано чималу кількість наукових робіт за даним напрямом дослідження, але вони не надають достатньої інформації для детального вивчення цього актуального питання. Аналіз численних досліджень, проведених з метою вивчення рухливості нервових процесів у спортсменів різних ігрових видів спорту, дозволяє зробити висновок про те, що функціональна рухливість нервових процесів має велике значення для ефективності змагальної діяльності у волейболі. Ігрова діяльність характеризується різноманітністю рухової активності і вимагає від спортсмена вміння швидко змінювати силу, напрям руху, приймати рішення в умовах, що постійно змінюються. Функціональна рухливість нервових процесів безпосередньо впливає на здатність формувати варіативний руховий стереотип [2, 8]. У більшості наукових досліджень [3] було розглянуто взаємозв'язок між фізичними навантаженнями та психічною стійкістю. Встановлено, що ці компоненти призводять до позитивних змін, що в свою чергу впливає на підвищення ефективності змагальної діяльності.

Кваліфіковані волейболісти відрізняються від інших спортсменів, які спеціалізуються у командно-ігрових видах спорту, високою частотою застосування технічних прийомів, швидкістю реакцій на об'єкт, що рухається, яка становить складає 0,12–1,18 с при виконанні техніко-тактичних дій у захисті. За результатами дослідження [5] було встановлено, що максимальний темп рухів у кваліфікованих волейболістів перебуває у межах 70–90 ударів за 10 с і перевищує показники за даним тестом у представників інших ігрових видів спорту, що свідчить про високу рухливість та лабільність нервових процесів. Визначення швидкості волейболістів на основі специфічного тесту, яким є подолання спеціальної смуги перешкод, показало, що кваліфіковані волейболісти протягом 9–11,5 с встигають подолати встановлену відстань на майданчику з одночасним виконанням технічних прийомів у максимальному темпі [9].

Під час аналізу змагальної діяльності волейболістів високого класу, згідно з сучасними тенденціями розвитку гри, можна спостерігати активне переключення гравців від нападу до захисту, що пов'язано, по-перше, з високою швидкістю польоту м'яча, по-друге, з часом перебування м'яча у повітрі, що висуває певні вимоги до підготовки гравців високого класу. За результатами аналізу змагальної діяльності при застосуванні методу хронометрування було визначено, що час перебування силової подачі у повітрі становить 0,7–0,8 с; нападаючого удару, залежно від характеру його виконання – 0,33–0,6 с, прийом м'яча з нападаючих ударів – 0,4 с.

Сучасна гра у волейбол складається з активних і пасивних фаз. Дослідження, проведені А.В. Беляєвим [1], показують, що у середньому тривалість активної фази становить 9 с з частотою її застосування протягом однієї гри від 171 до 348 разів. Середня тривалість пасивної фази складає 7 с. Швидкість реакції на об'єкт, що рухається – складає 0,25–1,0 с. Тривалість окремих періодів м'язової активності триває близько 41 с. Основний час роботи

кваліфікованих волейболістів протікає при фіксації м'яча очами. Тому основним компонентом є підвищення інтенсивності, стійкості та переключення уваги, що пов'язане із підвищенням загальної працездатності, підвищенням сили та рухливості нервових процесів [2]. Такий вид діяльності протікає при неадекватності оснащеності гравців киснем, що висуває необхідні умови до аеробних можливостей організму спортсменів.

На відміну від інших командно-ігрових видів спорту волейболісти під час одного розіграшу подачі м'яча більшу кількість разів переключаються від нападу до захисту, що пов'язано з високою швидкістю польоту м'яча у грі, а також із часом його перебування у повітрі: силова подача у стрибку – 0,7–0,8 с; плануюча подача м'яча у стрибку – 0,8–1,5 с; нападаючий удар залежно від характеру його виконання – 0,33–0,6 с; передача м'яча – 0,6–1,4 с; прийом м'яча з подачі – 0,7–0,8 с; прийом м'яча з нападаючих ударів (час простої рухової реакції) – 0,4 с.

На даний час провідною психофізіологічною характеристикою кваліфікованих волейболістів є діяльність вестибулярної системи, яка полягає у наявності у гравців периферичного зору, є основою при виконанні техніко-тактичних дій та передбачуванні дій суперника. Здатність волейболіста орієнтуватись у просторі, а також можливість будування нових рухових програм здійснюється завдяки роботі ряду аналізаторних систем, серед яких зорова є провідною. Не менш значущими для гри у волейбол є її просторові характеристики, які визначались за показниками гостроти зору та обсягу поля зору спортсмена. Так, за даними [3], у волейболі багато ігрових дій і прийомів (блокування, друга передача) доводиться здійснювати на основі периферичного зору.

За дослідженнями, проведеними О. К. Моїсеїнко, Ю. А. Горчанюком, В. А. Горчанюком [5] встановлено вплив організму кваліфікованих волейболістів на вестибулярне навантаження, що є принципово важливим для вдосконалення тренувального процесу у волейболі. Науковці експериментальним шляхом довели, що функція периферичного поля зору у кваліфікованих волейболістів розвинута достатньо, але під впливом вестибулярного навантаження обсяг поля зору у більшості досліджуваних значно звужується.

Слуховий аналізатор – це другий за значенням аналізатор у забезпеченні адаптивних реакцій і пізнавальної діяльності людини. З функцією слухового аналізатора пов'язана можливість регулювання швидкості руху на дистанції, оцінки тривалості, частоти і ритму окремих рухів. За даними Н. А. Фоміна [10], визначення тривалості фаз рухів обумовлюється кістковою провідністю. Питаннями розвитку слухового аналізатора в онтогенезі займалися І. П. Масляк [4], А. С. Ровний [7]. Вони зазначають, що інтенсивний розвиток слухового аналізатора відбувається в перший рік життя дитини, але з віком звукова чутливість підвищується.

Аналіз рухової діяльності волейболістів показав, що у процесі змагальної діяльності гравці також вирішують тактичні завдання на основі оцінки великого

обсягу інформації про конкретну ігрову ситуацію. При цьому рішення тактичного завдання носить імовірнісний характер і гравець обирає найбільш оптимальний варіант виконання техніко-тактичної дії, який максимально наближений до виграного результату. Однак зміни, які відбуваються у процесі гри, можуть викликати швидке переключення з одного об'єкту на інший, що призводить до зміни тактичної установки і заміни її на більш оптимальну.

Особливе місце в організації рухової діяльності належить екстраполяції, коли на основі центральних компонентів рухової навички шляхом екстраполявання формуються програми дій для вирішення нових рухових завдань. О. Г. Фурманов [11] вважає, що в основу дій волейболістів покладена автоматизована екстраполяція, у результаті якої здійснюється автоматизований пошук необхідного місця на майданчику для виконання техніко-тактичних дій як у нападі, так і в захисті.

Висновки. З огляду на вище викладене, можна засвідчити, що сучасний волейбол висуває до гравців високі вимоги, які полягають у розвитку необхідного рівня психофізіологічних характеристик гравців різного амплуа: час реакції на рухомий об'єкт, широта полю зору, переключення та стійкість уваги, оперативне мислення. На основі психофізіологічних характеристик гравців у волейболі повинен базуватися відбір за ігровими амплуа у команди кваліфікованих гравців.

Література

1. Беляєв А. В. Волейбол / А. В. Беляєв, М. В. Савіна – М.: Дивізіон ТВТ, 2009. – 360 с.
2. Коробейніков Р. В. Оцінка та корекція психофізіологічних станів у спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Г. В. Коробейніков, Л. Р. Коробейнікова, Ж. К. Козіна. – Харків, 2012. – 340 с.
3. Лизогуб В. С. Індивідуальні особливості переробки інформації різної складності та її вегетативне забезпечення у осіб з різним рівнем індивідуально-типологічних властивостей ВНД / В. С. Лизогуб, Т. В. Кожемяко // Матеріали V Симпозіуму «Особливості формування та становлення психофізіологічних функцій людини в онтогенезі». – Черкаси, 16.04. 2014. – 48 с.
4. Масляк І. П. Динаміка показників функціонального стану молодших школярів під впливом спеціально-спрямованих вправ / І. П. Масляк. Слобожан. наук.-спорт. вісн.– Харків: ХДАФК, 2007. – № 11. – С. 7–11.
5. Моисеєнко О. К. Изменения показателей зрительной и слуховой сенсорных систем волейболистов студенческой команды под влиянием вестибулярных нагрузок / О. К. Моисеєнко, Ю. А. Горчанюк, В. А. Горчанюк // Фіз. культура, спорт та здоров'я. – Х., 2017. – С. 186–190.
6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические применения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.

7. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. – Харків : ХДАФК, 2001. – 220 с.
8. Родін А. В. Особливості підготовки спортсменів різної кваліфікації в спортивних іграх: (психофізіологічний аспект) / А. В. Родін // Теорія і практика фіз. культури. – 2011. – № 3. – С. 78–80.
9. Серова Л. К. Психологические основы отбора в игровых видах спорта: дис. доктора психол. наук: спец. 19.00.03 – Психология труда, инженерная психология, эргономика / Лидия Константиновна Серова. – Санкт-Петербург, 1999. – 275 с.
10. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
11. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск, 2009. – 345 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ІГРОВИХ АМПЛУА У ВОЛЕЙБОЛІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ ГРИ

Васильєва Аліса

Науковий керівник – Шльонська О.Л., к.фіз.вих, доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ,
Україна

Актуальність. Сучасний волейбол відрізняється від інших командно-ігрових видів спорту широким арсеналом застосування кваліфікованими гравцями техніко-тактичних дій у нападі та захисті, гострим дефіцит часу і простору, швидкою зміною ігрових ситуацій, що проявляється у здатності гравців швидко переключатися від одного об'єкту на інший [11].

На даний час у змагальній діяльності волейболістів, які виступають на офіційних міжнародних змаганнях, спостерігається значне посилення подачі та швидкості польоту м'яча, підвищується актуальність ефективного блокування, що є основним засобом захисту проти домінуючого та потужного нападу. Тому ефективна змагальна діяльність неможлива без диференційованого розподілу гравців за ігровими амплуа, що в останні роки набуває ще більшої актуальності.

Тому, визначення критеріїв відбору гравців різного амплуа у волейболі та їх характеристика на даний час є актуальною науковою проблемою, вирішення якої полягає у обґрунтуванні спеціалізованих функцій або дій окремих гравців у команді, які визначають структуру їх змагальної діяльності.

Мета дослідження – обґрунтування характеристик ігрових амплуа у волейболі на сучасному етапі розвитку гри.

Завдання дослідження: на основі даних спеціальної науково-методичної літератури вивчити характеристику ігрових амплуа у волейболі.

Методи та організація дослідження: аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, узагальнення передового досвіду провідних фахівців у волейболі.

Результати дослідження та їх обговорення. Зміни в офіційних правилах змагань з волейболу суттєво вплинули на структуру змагальної діяльності. Основною тенденцією у волейболі стало застосування системи гри з одним зв'язуючим гравцем, що призвело до формування всіх ігрових амплуа, які існують і до сьогодні. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки та розширення арсеналу техніко-тактичних дій у нападі, що проявляється у виконанні нападаючих ударів зі швидкістю польоту м'яча 150 км/год, призвело до впровадження гравця «ліберо» у волейболі як основну протидію команди у захисті.

Теоретико-методична база, яка розроблена провідними фахівцями, дозволила творчо та індивідуально підійти до тих змін, які відбулися у цей період, застосовуючи різні методи оптимізації як тренувальної, так і змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів, що полягає в індивідуалізації системи підготовки гравців різного амплуа.

Наукові дослідження, виконані Д. М. Міщук [6], присвячені психофізіологічним характеристикам ігрових амплуа у волейболі, як основному

критерію відбору. Автор вважає, що визначення ігрових амплуа у волейболі повинно базуватися на науковій основі з урахуванням антропометричних, функціональних, психофізіологічних та психічних особливостей волейболістів.

У своїй роботі М. Х. Бегметова, А. В. Деманова та Н. П. Ленська [1] дослідили основні напрями побудови моделі відбору ігрових амплуа у волейболі на початковому етапі підготовки. Автори звернули увагу на те, що при відборі у групи початкової підготовки не враховуються психологічні характеристики та конституціональні типи особистостей, що суттєво впливає на ефективну підготовку кваліфікованих гравців у збірні команди країни та результати виступів на міжнародних змаганнях.

Погляди про диференціацію ігрових функцій волейболіста, викладені Л. П. Слупським [10], дозволяють констатувати, що саме цей розподіл суттєво впливає на отримання високого спортивного результату. Але, крім цього, він зазначає, що особливу увагу треба приділяти і вдосконаленню універсалізованої гри. Головним завданням тренера, на його думку, є необхідність вибору гравцями вірного ігрового амплуа, враховуючи їх морфологічні, психологічні та типологічні особливості.

Дослідження у спортивній ігровій практиці показали, що виконання гравцями окремої ігрової ролі в команді суттєво впливає на виконання тих або інших ігрових функцій гравців. Вивчаючи психологічні особливості стану тренуваності волейболістів, В. В. Медведєв [5] встановив, що рівень деяких характерних для структури змагальної діяльності волейболу психофізіологічних процесів та функцій значно вище у зв'язуючих гравців. Особливо це стосується зорового та м'язово-суглобного сприйняття.

Значущість індивідуальних особливостей особистості для успішного оволодіння вміннями та навичками у спортивній ігровій діяльності доказана багатьма дослідниками [2, 3, 7, 9]. Це обумовило зацікавленість багатьох дослідників до вивчення психофізіологічних особливостей у спортсменів, які виконують різні ігрові функції, які мають найважливіше значення для командних дій.

Л.П. Сергієнко та А.В. Абликова [8] розробили морфофункціональні критерії відбору у волейболі на основі факторного аналізу. За результатами досліджень авторами було встановлено, що при виборі ігрового амплуа найвагомим фактором є морфологічні показники та рівень прояву швидкісно-силових здібностей, про що свідчить обдарованість гравців та наявність потужного потенціалу та схильності до високих спортивних результатів.

Нині у сучасному волейболі спостерігається розподіл гравців за такими ігровими амплуа: зв'язуючий, гравець першого темпу нападу («центральный блокуючий»), «догравальний», «діагональний» (або гравець другого темпу нападу) та «ліберо» [4, 12].

Зараз суттєво змінився підхід до підготовки гравців першого темпу нападу з урахуванням сучасних тенденцій розвитку волейболу. На основі педагогічного спостереження за змагальною діяльністю висококваліфікованих волейболістів провідних команд світу встановлено, що гравці першого темпу

нападу, або «центральної блокуючі гравці» повинні бути високими на зріст з астенічною структурою побудови тіла. Особливість їх змагальної діяльності полягає у швидкому переміщенні на короткі відстані вздовж сітки та виконання значної кількості стрибків при виконанні нападаючих ударів (або фінтів), що вимагає від них прояву спеціальної витривалості протягом гри. Основними критеріями відбору для гравців даного виду амплуа повинні бути: високий рівень прояву спеціальної фізичної підготовки, орієнтація гравців у межах простору та часу, швидке переключення уваги з одного об'єкта на інший, широкий арсенал застосування техніко-тактичних дій у нападу та захисті.

Гравці другого темпу нападу або «догравальні» гравці, виконують основну функцію нападу та захисту у команді і атакують із четвертої зони ігрового майданчика. Разом із гравцем «ліберо» вони забезпечують прийом подачі. «Догравальні» гравці беруть активну участь у виконанні тактичних дій у нападі «хвиля» та «зона», а також нападаючих ударів, які здійснюються із задньої лінії майданчика при реалізації тактичної побудови «ешелон». Як доводять дослідження, на гравців даного ігрового амплуа дприпадає 60% загальної атаки команди. Основні критерії для «догравальних» гравців: вміння швидкого переключення від нападаючих до захисних дій, високий рівень фізичної, функціональної та психологічної підготовленості.

«Діагональні» гравці у волейболі набули особливого значення. У період 1980-х років гравці даного ігрового амплуа виконували функцію другого зв'язуючого гравця та реалізовували напад із другої зони майданчика. Зараз структура змагальної діяльності цих гравців значно розширюється, що призводить до необхідності розробки певних вимог для гравців даного амплуа. Значну частину техніко-тактичних дій «діагональні» гравці виконують за рахунок нападаючих ударів із задньої лінії, що за результатами змагальної діяльності волейболістів високого класу є найбільш ефективними. Але, в свою чергу, вони не приймають участі у прийомі подачі м'яча, акцентуючи увагу на захисних діях. Тому основними критеріями відбору для «діагональних» гравців є високий зріст, нормостенічна побудова тіла, стабільність до виконання техніко-тактичних дій, швидке переключення від нападаючих до захисних дій, володіння різними варіантами подач м'яча.

Зв'язуючий гравець є основним гравцем команди, за відсутності якого неможливо ефективно реалізувати змагальну діяльність шляхом забезпечення нападаючих гравців другою передачею, а також прийняття активної участі на блоці та у захисті. Збільшення темпу гри, зниження траєкторії польоту м'яча, висока швидкість польоту м'яча та швидка зміна ігрових ситуацій висуває основну вимогу до гравців даного виду амплуа – універсальність, а також підвищення рівня антиципуючих реакцій на основі напруженої розумової діяльності.

Гравець «ліберо» виконує тільки захисні функції у змагальній діяльності: прийом подачі м'яча з подачі та нападаючих ударів, страховка блокуючих своєї команди, «догравальні» другі передачі, які виконуються із глибини майданчика. Необхідно зазначити, що гравець «ліберо» протягом 85–90 % ігрового часу

відчуває значне психологічне навантаження, що полягає у тому, що отримана помилка гравця у захисті може спричинити подальші помилки в атаці, що може призвести до поразки. Тому при підготовці гравця «ліберо» у волейболі слід приділяти увагу вдосконаленню техніко-тактичних дій у захисті та високому рівню психологічної підготовки.

Висновки. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що у структурі змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів різного амплуа існують певні відмінності. Тому при підготовці та комплектації команди у волейболі слід враховувати індивідуальні особливості гравців та показники ефективності застосування техніко-тактичних дій у нападі та захисті як комплексну оцінку їх змагальної діяльності.

Література

1. Багметова М.Х. Основные направления при создании модели выбора амплуа на начальном этапе обучения волейболу /М. Х. Бегметова, А. В. Деманов, Н. П. Ленська // Вестник АГТУ. – Астахань, 2007. – С. 111–112.
2. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В.Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ «Дивизион», 2011. – 175 с.
3. А. Н. Блеер Терминология спорта. Толковый словарь – справочник/ А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер// Академия – 2010 –С. 27
4. Губа В.П. Волейбол в университете / В. П. Губа, А. В. Родин. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 19–23.
5. Медведев В.В. Психологическая подготовка волейболистов / В.В. Медведев. – М.: Спец. лит., 1987. – 453 с.
6. Міщук Д.М. Характеристики ігрових амплуа у сучасному класичному волейболі / Д.М. Міщук, Л.В. Анікеєнко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – 2014. – Вип. 118., Т.4 – С. 118–122.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические применения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
8. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор волейболистов: морфологические и педагогические критерии определения двигательной одаренности / Л. П. Сергиенко, А. В. Абликова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2016. – № 1 (51). – С. 87–98.
9. Синиговец И. В. Скоростно-силовая подготовка волейболистов 15 – 17 лет с учетом игрового амплуа: автореф. дис... на соискан. учен. степени канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.01 / И. В. Синиговец. – К.: НУФВСУ. – 2007. – 25 с.
10. Слупский Л. Н. Волейбол: игра связующего / Л. Н. Слупский – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96 с.
11. Труш А. Е. Тренировка волейболисток высокой квалификации и факторы, обуславливающие спортивные результаты в волейбол / А. Е. Труш // Ученые записки. – 2014. – № 4. – С. 168–170.

12. Afonso J. Tactical determinants of setting zone in elite men's volleyball/
J. Afonso, F. Esteves, R. Araujo, L. Thomas, I. Mesquita. – Journal of Sports Science
& Medicine. – 2012. – 11. – P. 64–70.

МОТИВАЦІЯ І СТИМУЛЮВАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ МЕНЕДЖЕРІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ (НА МАТЕРІАЛІ НСК «ОЛІМПІЙСЬКИЙ»)

Германова Юлія

Науковий керівник – Калита Л. В., к. істор. наук, доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ,
Україна

Актуальність. Фізична культура і спорт (ФК і С) – невід’ємна складова культурного життя кожного суспільства. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (2009) визначає загальні правові, організаційні, соціальні та економічні основи діяльності у сфері ФК і С та регулює суспільні відносини у створенні умов для розвитку ФК і С [4]. В свою чергу, Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016) передбачає подальший розвиток і оптимізацію системи ідей та поглядів [7], визначених у Державній цільовій соціальній програмі розвитку ФК і С на період до 2020 року (2017) [3].

Вирішення цих завдань неможливе без використання всього арсеналу технологій сучасного менеджменту, серед яких – питання мотивації персоналу. Мотивація персоналу – одне з найбільш важливих завдань керівників, що мають вимагати від своїх працівників енергійних зусиль для досягнення організаційної мети. Для цього керівники повинні забезпечити потреби індивідуумів. Отже, в процесі мотивації відбувається, з одного боку, досягнення організаційної мети, а з іншого – задоволення індивідуальних потреб [2].

Питанням мотивації праці, дослідженню різноманітних методів і способів мотивації персоналу присвячені численні наукові роботи С. Адамса, К. Альдерфера, Д. Врума, Ф. Герцберга, А. Колота, Е. Лоулера, А. Маслоу, А. Маршалла, Л. Портера, Б. Скінера, А. Смітта, М. Х. Хекхаузена. Проте в сьогоднішніх ринкових умовах у багатьох вітчизняних фізкультурно-спортивних організаціях залишаються недостатньо вирішеними питання ефективної мотивації працівників, що передбачає розробку, формування та практичне застосування методів матеріальної та нематеріальної мотивації [8].

Таким чином, в умовах динамічного сучасного життя і зростаючої конкуренції в організаціях сфери ФК і С менеджерам необхідно враховувати особливості формування мотиваційного механізму і психологію працівника в управлінні трудовими ресурсами [5].

Мета дослідження – виявити особливості та актуальні проблеми системи мотивації персоналу у фізкультурно-спортивних організаціях.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати спеціальну літературу з проблеми дослідження та визначити сучасний стан та тенденції системи мотивації персоналу у фізкультурно-спортивних організаціях.

2. Визначити найбільш ефективні методи мотивації персоналу в Національному спортивному комплексі «Олімпійський».

Методи та організація дослідження: аналіз та вивчення літературних джерел (у тому числі контент-аналіз), спостереження, соціологічне опитування (анкетування), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Мотивація, насамперед, – це одна з первинних функцій менеджменту тому її обов'язково використовує в своїй діяльності кожен менеджер.

Управлінець повинен правильно і чітко розуміти, що спонукає його співробітників до праці й вміти знайти підхід до кожного з них. Відсутність будь-яких форм винагород, побудованих на результатах виконаної роботи, суттєво позначається на мотивації персоналу. До винагород належать різні нагороди, почесні, визнання керівництвом, премії, грошові винагороди, подарунки. Більшість працівників потребує визнання свого керівництва [6].

Одним із завдань нашого дослідження, було визначення найбільш ефективних методів мотивації працівників в Національному спортивному комплексі «Олімпійський».

Методи мотивації – це частина організаційної культури. В результаті аналізу літературних джерел, ми з'ясували, що фахівці найчастіше виокремлюють такі групи методів мотивації: матеріальні, психологічні і соціальні [1].

За результатами дослідження виявилось, що матеріальна мотивація має високий рівень впливу на продуктивність праці (так вважають 50 % респондентів), 30 % – вище середнього рівень (за п'ятибальною шкалою), 20 % – середній рівень впливу (рис. 1).

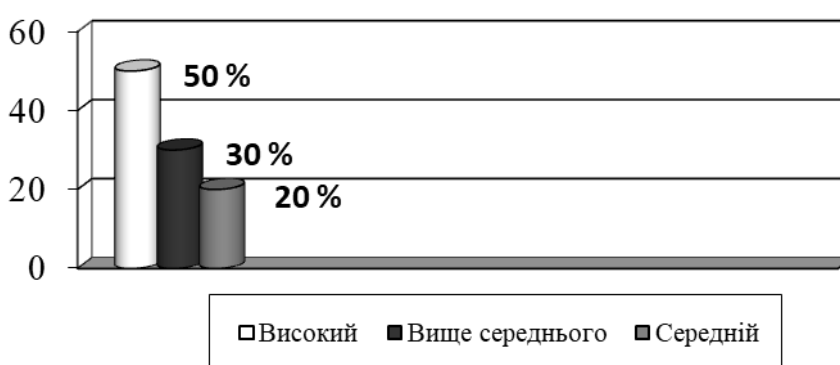


Рис.1 Вплив матеріальної мотивації на продуктивність праці співробітників НСК «Олімпійський»

Як зазначили респонденти, серед методів матеріальної мотивації лідером є премія. Друге місце посідає зарплата. Третє місце розділили між собою безкоштовне медичне обслуговування та оплата витрат на транспорт (рис. 2).



Рис.2 Ефективність методів матеріальної мотивації працівників НСК «Олімпійський»

На думку 40 % фахівців НСК «Олімпійський» психологічна мотивація має високий рівень впливу на продуктивність праці; 60 % респондентів – рівень впливу вище середнього рівня (рис. 3).

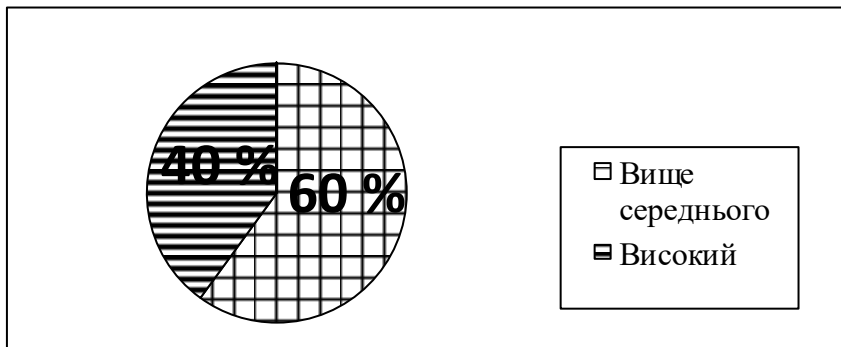


Рис.3 Вплив психологічної мотивації на продуктивність праці робітників НСК «Олімпійський»

При ранжуванні психологічних методів мотивації, нами було виявлено, що для респондентів найважливішим з методів психологічної мотивації є внутрішнє задоволення від виконаної роботи (рис. 4).



Рис.4 Психологічні методи впливу на мотивацію персоналу НСК «Олімпійський»

Переважає більшість респондентів також зазначила, що соціальна мотивація має достатньо високий вплив на продуктивність праці. Так, 70 % респондентів зазначили відповідь «вище середнього рівень впливу на продуктивність праці», 20 % – високий рівень і лише 10 % вважають вплив нижче середнього рівень (рис. 5).

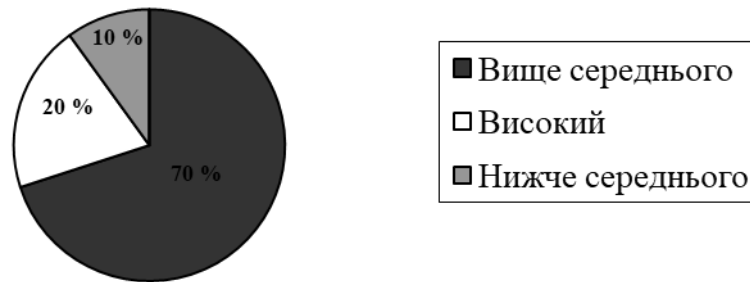


Рис. 5 Вплив соціальної мотивації на ефективність роботи персоналу НСК «Олімпійський»

Анкетування показало, що найважливішими методами соціальної мотивації є повага, імідж організації та особисте визнання. На продуктивність праці також впливає наявність соціального пакету і престижність.

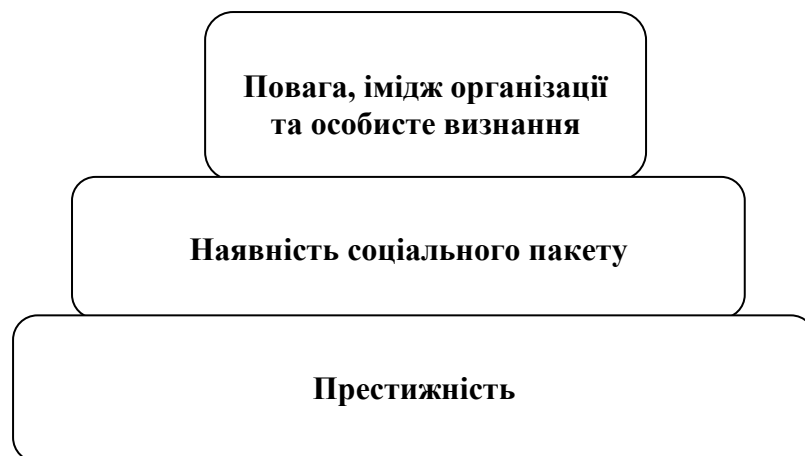


Рис. 6 Найважливіші методи соціальної мотивації, які впливають на продуктивність праці персоналу НСК «Олімпійський»

Таким чином, в результаті проведеного власного дослідження у НСК «Олімпійський» нами було виявлено, що всі три групи методів мотивації мають дуже вагомий вплив на ефективність діяльності персоналу. Тому треба приділяти увагу підвищенню ефективності як матеріальних, так і психологічних і соціальних методів мотивації працівників. Але необхідно зазначити, що серед різних мотиваторів у анкеті більшість респондентів (80 %) зазначили, що матеріальне заохочення має найбільше значення.

Висновки. У НСК «Олімпійський» використовують всі три групи методів мотивації персоналу. Результати дослідження показали те, що матеріальна мотивація має високий рівень впливу на продуктивність праці у даній структурі (50 %). Серед методів матеріальної мотивації найбільший рівень впливу мають премія, заробітна плата, медичне обслуговування та оплата витрат на транспорт. Психологічна мотивація має менш впливову роль порівняно з матеріальною, проте, вона також відіграє важливу роль у процесі мотивування. Найефективнішими методами психологічної мотивації є внутрішнє задоволення від виконаної роботи, визнання та повага, а також відповідальність. При визначенні впливу соціальної мотивації на ефективність роботи персоналу переважна більшість респондентів зазначила, що вона має вище середнього рівень впливу на продуктивність праці. Такі методи як повага, імідж організації, особисте визнання, наявність соціального пакета та престижність – є найважливішими методами соціальної мотивації, які впливають на продуктивність праці персоналу НСК «Олімпійський».

Література

1. Востриков В.В. // Мотивація персоналу підприємства. Наукові конференції (Миколаїв) – [Електронний документ]. – Режим доступу: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2976>
2. Данюк В. Мотивування як чинник активізації трудової поведінки. / В. Данюк // Україна: аспекти праці – 2008. – №4. – 32–36с .
3. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року (2017)./ Кабінет Міністрів України. – Офіц. вид. – К. : Кабмін. Вид-во, 2017. (Бібліотека офіційних видувань). Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-п>
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»: за станом на 1 лютого 2017 р. / Верховна Рада України. – Офіц. вид. – К. : Парлам. вид-во, 2009. (Бібліотека офіційних видань). Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/main/3808-12>
5. Зеленько Г.І. Мотивація як чинник підвищення ефективності праці персоналу підприємства / Г. І. Зеленько, Л. Ю. Ганжурова // Економічні науки. – 2013. – № 7. – С. 46–49.
6. Канке В.А. Філософія менеджменту: Підручник / В.А. Канке . – М.: КНОРУС, 2010. – 392 с
7. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" (2016) Верховна Рада України. – Офіц. вид. – К. : Парлам. вид-во, 2006. – 207 с. – (Бібліотека офіційних видань). Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
8. Шаповал О. А. Теоретичні аспекти системи мотивації праці персоналу підприємства / О. А. Шаповал // Молодий вчений. – 2016. – № 4. – С. 220–223. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_4_55.

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

Суходоєв Ілля

Науковий керівник –Горюк П.І.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Актуальність. Конкурентно – спроможна діяльність спортсменів-єдиноборців на світовому рівні вимагає постійного вдосконалення навчально-тренувального процесу, пошуку нових форм, методів, засобів підготовки. Нами виокремлено проблему переходу з силової роботи на спеціально-швидкісну у передзмагальному періоді.

У підготовці спортсмена – єдиноборця існує проблема переходу з міжсезонної силової роботи у передзмагальну спеціально-швидкісну [1, 3, 5], оскільки займає дуже багато часу. Через це спортсменам лишається або не виходити пік силової роботи, або не набрати пік швидкості на змаганнях. Виходячи з означеного постає гострим питання про пошук оптимальних шляхів здійснити цей перехід більш швидким та результативним. Тому впровадження спортивних ігор у передзмагальному етапі підготовки спортсменів-єдиноборців є досить актуальним. Щоб прискорити процес відновлення, у спортивній практиці використовуються спортивні ігри, тобто перемикання на інший вид діяльності [2]. Дослідження ще І. М. Сеченова(1903) та Л. А. Орбели (1923) довели, що під час спортивної гри м'язи відновлюються швидше. Вони показали, що стомлена кінцівка відновлюється прискорено не при пасивному відпочинку, а під час роботи іншою кінцівкою. Показники проявів швидкісно-силових якостей спортсменів-єдиноборців певною мірою висвітлені в науково-методичних джерелах з боксу (Г. О. Джероян, О. П. Топышев, 2008; И. П. Дегтярев, 2013; М. Г. Базаев, Э. Г. Кураков, Н. А. Худадов, 1999; А. Я. Бунин, Г. Ф. Васильев, В. Д. Матюхин та ін., 2009). Крім цього спортивні ігри розвивають деякі фізичні якості. Наприклад гра у футбол для єдиноборців допоможе розвинути витривалість і швидкість, баскетбол силу ніг і вибухову силу [2, 4].

Мета дослідження – визначити особливості впровадження спортивних ігор у передзмагальному етапі підготовки спортсменів-єдиноборців, у період переходу з силової роботи на спеціально-швидкісну.

Методи та організація дослідження: систематизація та аналіз наукових публікацій, спостереження та власний спортивний досвід.

Результати дослідження та їх обговорення. Для покращення рівня фізичної сили спортсмени-єдиноборці обов'язково мають приділяти час силовій роботі. Раціональніше проводити силовий мезоцикл у міжзмагальний період. Правильний вихід з силової роботи і перехід на інтенсивну та швидкісну роботу може тривати 1-2 тижня. Період переходу полягає у поступовому включенні у тренувальний план високо інтенсивних тренувань направлених на розвиток швидкості, та зменшення силової роботи у тренажерному залі [6].

Щоб не втрачати силу набуту на стандартних снарядах у тренажерному залі, і адаптувати м'язи до бойових завдань треба використовувати спеціальні снаряди та партнерів. Наприклад, у боротьбі замість стандартних присідань зі штангою та станової тяги можна використовувати партнера відпрацьовуючи високо амплітудні кидки на швидкості. Таким чином можна тренувати швидкість і техніку без втрати сили.

Для більш легкого переходу, під час силового мезоцикла обов'язковою є заминка після силового тренування. Такі вправи, як «бій з тінню», «махи ногами», «перекиди вперед-назад» та інші спеціальні вправи на гнучкість з елементами стретчингу допомагають зберігати оптимальну бойову форму навіть під час силової роботи.

Як один із засобів переходу з силової роботи на швидкісну є включення у тренувальну програму спортивних ігор. Проаналізувавши, які м'язи отримують найбільше навантаження у різних спортивних іграх ми дійшли висновку, що баскетбол ближче до спортивних єдиноборств. Під час гри у баскетбол повністю навантажуються м'язи плечового поясу та м'язи ніг, ці самі м'язи працюють і у бойових мистецтвах. Баскетбол розвиває вибухову силу ніг за рахунок частих стрибків, що так само важливо у єдиноборствах. Чому саме баскетбол, а ні, наприклад, волейбол, у якому так само задіяні м'язи плечового поясу та присутня велика кількість стрибкової роботи. Тому, що, крім схожої топографії працюючих м'язів навантаження м'язів баскетбол та єдиноборства мають однакову динаміку дій. У грі в баскетбол гравець має постійно бути у русі, змінювати напрямки руху, робити ривки, стрибки, швидкі прориви. Це усе робить баскетбол дуже динамічною грою. У єдиноборствах за короткий проміжок бою потрібно зробити велику кількість дії, на максимум своїх можливостей та без відпочинку. Саме велика кількість дії різними групами м'язів робить баскетбол і єдиноборства схожими за динамікою гри/бою.

Спортивна гра баскетбол як засіб виходу з силової роботи окрім фізичного розвантаження виконує роль психологічного відпочинку. Силова робота – це монотонне повторення однієї і тієї дії на протязі тривалого часу. Баскетбол – це велика кількість і силової і швидкісної роботи, але за рахунок того, що мозок відволікається і зайнятий грою, м'язи не відчувають втоми. Мотивація перемогти заставляє швидше бігти, вище пригнути та сильніше кинути.

Ще одною складовою психологічної підготовки, яку можна отримати під час спортивної гри, є командний дух. У єдиноборствах, на жаль, іноді не вистачає саме командного духу, і багато спортсменів не вважають важливим підтримувати команду, вболівати за одноклубників та бути частиною команди. Однак це хибна думка. Ми вважаємо, що командний дух у єдиноборствах не менш важливий ніж у командних іграх як під час змагань так і під час тренувального процесу. Під час змагань, коли бачиш, як виграють твої партнери по команді, тебе так само мотивує вигравати. Спортивні ігри саме вчать не здаватись заради перемоги команди. Єдиноборцям також важливо розвивати командний дух.

Висновки. Спортивна гра баскетбол позитивно впливає на процес тренування спортсмена-єдиноборця, допомагає у відновленні м'язів після тренувань, розвиває швидкість і координацію спортсмена, допомагає зменшити і полегшати вихід з силової роботи і перехід на спеціально-швидкісну. Тренерам та спортсменам не треба ігнорувати спортивні ігри, а навпаки відноситись до них як до частини тренувального процесу і підготовки до змагань.

Література

1. Гакман А.В. Покращення спортивних результатів за допомогою сучасних біомеханічних технологій / Гакман А. В., Дудуц К. І. – «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріали мужнар. наук. практ конф. (м. Чернівці, 6-7 квітня 2017 р.)» / за редакцією Я. Б. Зоря. – Чернівці : Чернів. нац. ун-т, 2017. – С. 58-60.

2. Горюк П. І. Особливості харчування як засобу відновлення у панкратіоні // Молодий вчений. – № 43.3.1 – 2017. – С. 103-106.

3. Наконечний І. Розвиток спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів у навчально-тренувальному процесі з панкратіону / Ігор Наконечний // Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту : мат. наук.-практ. конференції (Чернівці, 6 – 7 квітня 2016 р.) [за редакцією Я. Б. Зоря]. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2016. – С. 329–325

4. Павлов С. Е. Принципы проведения восстановительных мероприятий в училище олимпийского резерва / С. Е. Павлов, Б. А. Поляков, Т. Н. Кузнецова // Сборник Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортсменов резерва», М., 1999. – С. 194–197.

5. Тополев Г. Я. Средства восстановления в спорте высших достижений / Г. Я. Тополев // Теория и практика физической культуры. – М. – 2005. – №1. – С. 52–55.

6. Якименко С. М. Дифференцированный подход к использованию средств восстановления / С. М. Якименко // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10. – С. 46–49.

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОБОВОГО РЕЖИМУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-ЛУЧНИКІВ

Дмитренко Анастасія

Науковий керівник – Хіменес Х. Р., к. фіз вих.

Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна

Актуальність. Спорт сьогодні – не просто професійна діяльність, а стиль життя багатьох людей. Кваліфіковані спортсмени присвячують йому значну частину свого часу, тренуючись і змагаючись понад 2 тис. годин на рік. Проте, у його добовому режимі повинні бути враховані й інші, не менш важливі компоненти, а саме відпочинок, харчування, сон, робочі і/чи навчальні години, а також особистий час [1, 3 та ін.].

Сьогодні на практиці стає все складніше забезпечувати раціональне співвідношення різних компонентів добового режиму як позатренувального фактора підвищення ефективності системи підготовки кваліфікованого спортсмена. Це пов'язано з багатьма чинниками. Зокрема, суттєвим і не виправданим захопленням тренувальними, а ще більше – змагальними навантаженнями [3]. Водночас нівелюється роль відпочинку як важливого фактора протікання адекватних адаптаційних змін в організмі спортсмена. Останнє, часто призводить до перевтоми, перетренованості та інших негативних явищ.

Отже, на перший план виходить потреба виявити ставлення самих спортсменів до власного добового режиму, з'ясувати роль кожного з його компонентів. Це дозволить виявити найбільш проблемні аспекти і, відповідно, сформулювати адекватні рекомендації щодо корекції добового розпорядку спортсменів.

Актуально це і для стрільби з лука, в якій українські спортсмени демонструють достатньо високі результати на міжнародній спортивній арені. Пошук раціональних рішень в організації добового режиму кваліфікованих стрільків з лука може виявитися фактором для вдосконалення усієї системи підготовки у цьому виді спорту

Мета дослідження – визначення характерних особливостей добового режиму кваліфікованих спортсменів-лучників у стрільбі з лука.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних літератури, соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

До анкетування було залучено 35 кваліфікованих спортсменів-лучників (10 КМС та 25 МС). Спортсменам пропонувалися запитання, які повинні були дозволити виявити реальну ситуацію щодо їхнього добового режиму та ставлення до окремих його компонентів. Анкета містила 18 запитань, які стосувалися тренувальної, змагальної діяльності спортсменів, режиму і збалансованості харчування, особливостей сну та відпочинку.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене анкетування дозволило з'ясувати важливі аспекти життєдіяльності кваліфікованих спортсменів-лучників. Зокрема в частині опитування щодо тренувального процесу спортсменам було запропоновано відповісти на запитання «Скільки разів на день Ви тренуєтесь?». Більшість спортсменів (66 %) зазначили, що тренуються один раз на день, 23 % – вказали, що відвідують тренування двічі на день, 11 % – не тренуються щодня (рис. 1). Щодо тривалості тренувань на день 43 % респондентів вказали, що тренуються чотири години, 34 % – три години і 23 % – дві години. На запитання «Скільки зазвичай тренувань високої інтенсивності заплановано у Вашому тижневому мікроциклі?» 29 % опитаних відповіли що три тренування, 28% - два тренування, 23 % чотири тренування, 20 % шість тренувань на тиждень (рис. 2). Також респондентам пропонувалося вказати у скількох змаганнях річного циклу підготовки вони беруть участь. Твердження респондентів з цього приводу суттєво відрізнялися. Зокрема, 54 % опитаних зазначили, що протягом року обирають у календарі 7 – 10 змагань для виступів, 15 % не більше 4 – 5, 14 % 5 – 7, 14 % 15, 3 % – 3 – 4 (рис. 3).

У ході опитування ми визначали також у який час доби спортсменам-лучникам найкомфортніше тренуватись: 43 % опитаних підходить часовий проміжок 15 – 18 год, 17 % – 9 – 12 год, 23 % – 18 – 21 год, 11 % – 12 – 15 год, 6 % – не має значення.



Рис. 1 Кількість тренувань на день



Рис. 2 Кількість тренувань високої інтенсивності у тижневому мікроциклі

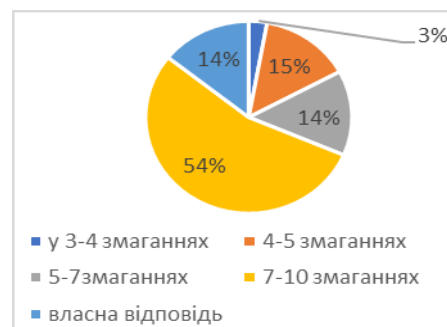


Рис. 3 Кількість важливих змагань у річному циклі підготовки

Акцентуючи увагу на такій складовій добового режиму як відпочинок та відновлення, ми розробили запитання, які б дозволили визначити особливості і можливі проблемні аспекти цього компонента у житті кваліфікованих спортсменів-лучників. Зокрема, в анкеті були передбачені запитання: «Чи встигаєте Ви відновлюватись між тренуваннями?» (рис. 4), «Скільки необхідно часу для повноцінного відновлення?» (рис. 5), а також «Які засоби відновлення ви використовуєте?». Ці запитання дозволили виявити, що більшість спортсменів встигають відновлюватися між тренуваннями («переважно так» – 54 % і «так» – 26 %), проте є й ті, кому недостатньо визначеного часу на ефективне відновлення («переважно ні» – 14 % і «ні» – 6 %). На повноцінне відновлення переважна більшість спортсменів (40 %) потребують до 24 год, дещо менше респондентів (31 %) вказали, що їм достатньо до 12 год, і решта

(29 %) потребують понад 24 год на оптимальне відновлення та відпочинок. Загалом, варто відзначити, що відновлення – важлива складова системи підготовки спортсменів, оскільки в цей період відбувається найбільший приріст функціональних можливостей, формуються адекватні реакції адаптації [1, 3]. Тому нівелювання цієї складової добового режиму може призвести до негативних наслідків у становленні спортивної форми і навіть зриву адаптації.

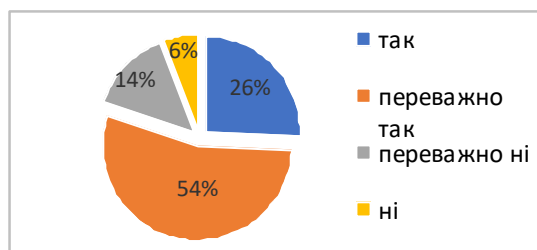


Рис. 4 Чи достатньо часу на відновлення між тренуваннями

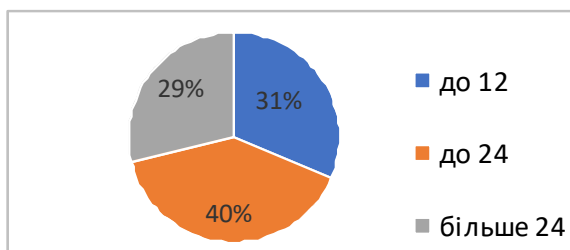


Рис. 5 Час, необхідний спортсменам на відновлення

В процесі анкетування нам вдалося з'ясувати, що якісно відновлюватися 22 % спортсменів допомагають щоденні прогулянки, ще 20 % опитаних релаксуються відвідуючи сеанси масажу, додатково займаються плаванням з цією метою ще 17 %, сауну, як засіб відновлення, використовує 11 % респондентів. Окрім того, 1 % спортсменів використовує новітній метод відновлення – електростимуляцію. Цікавими є відповіді окремих кваліфікованих лучників, яким добре відновлюватися допомагають нетрадиційні методи – хіропрактика, медитація тощо. Водночас серед опитаних респондентів 16 % відзначили, що не застосовують додаткових засобів для відновлення.

В результаті визначення особливостей сну кваліфікованих лучників було виявлено, що це є одна з їхніх найбільших проблем. Отже, отримані результати свідчать, що досить вагома кількість респондентів засинають о 23:00 (40 %) або о 00:00 (37 %). Після 01:00 вкладаються спати 14 % опитаних спортсменів. Є й такі, хто засиджується до 02:00 (3 %). Лише 6% респондентів дотримуються унормованого добового режиму. Щодо середньої тривалості сну кваліфікованих лучників, то у більшості опитаних вона становить близько 6 год (43 %) або ж 8 - 9 год (37 %). Близько 10 год на добу сплять 6% респондентів, а менше ніж 6 годин – 14 %. Для спортсменів недостатній сон може негативно вплинути на спортивні досягнення та результативність. Простежується, що 60 % опитаних переважно вистачає визначених для сну годин. Завжди повністю відновленими та енергійними після сну почувають себе 11 % респондентів, 26 % переважно не відчують повного відновлення, 3 % – не вистачає щоденно відведених для сну годин.

Своєрідним підсумком у цьому контексті було питання: «Чи відчуваєте ви безсоння після інтенсивних навантажень?». Було виявлено, що більшість (46 %) переважно не відчувають подібного стану. Ще 29 % спортсменів ствердно відповіли, що ніколи не мали з цим проблем. Серед опитаних 11 % відповіли, що все ж переважно відчувають потребу в досипанні і 14 % – зазначили, що безсоння, нажаль, має місце в їхньому житті. Логічним наслідком недосипання і безсоння може стати важкий підйом зранку. Про це ми також запитували спортсменів-

лучників. Серед опитаних 29 % респондентів важко прокидаються вранці, ще 29 % – періодично не можуть піднятися після сну і якісно включитися в роботу, 22 % не мають з цим ніяких проблем і ще 20% – загалом прокидаються з легкістю, проте бувають й такі дні коли це все ж важко зробити.

Як відомо, їжа - це важлива складова життя кожної людини. Без збалансованого харчування в організмі не відбуватиметься життєво необхідного насичення важливими речовинами та належного обміну речовин [2]. Згідно з результатами анкетування можемо підсумувати, що переважна більшість респондентів (46 %) харчується три рази на день, двічі на день вживають їжу 20 % опитаних, 17 % – харчуються згідно з гігієнічними нормами п'ять разів на день, 17 % – чотири рази на день.

Ще один блок запитань до спортсменів стосувався інших соціальних потреб, захоплень та хобі. Загалом ми розуміємо, що людина повинна урізноманітнювати своє життя, щоб відчувати його повноцінність. Адже монотонність, відсутність цікавого у ньому можуть призвести до негативних психологічних станів, що, у свою чергу, позначається і на успішності спортивної діяльності, якщо брати до уваги спортсменів.

Для початку ми з'ясували основний вид діяльності кожного з опитаних. Отже, 82 % респондентів навчаються у школі або вищому навчальному закладі, 10 % – займаються легкою фізичною працею, 4 % – середньою фізичною працею. 4 % розумовою працею та самовдосконаленням. На навчання/роботу 37 % кваліфікованих спортсменів відводять понад 6 год щоденно, до 6 год щоденно навчається/працює 17 % опитаних, приблизно 5 год на день займає навчання/робота у 29 % респондентів, ще 17 % вказали, що навчання/робота можуть займати від 3 - 4 до 8 - 10 год на день.

Отже, час, який виділяється кваліфікованим спортсменам на вирішення навчальних/робочих питань, має суттєву різницю. Проте, це цілком передбачувано, адже кожен обрав свій напрям саморозвитку чи праці, що цілком закономірно має різні вимоги до часової зайнятості. Щодо захоплень і хобі, то найпоширенішими серед спортсменів є читання, малювання та гра у футбол. Також були зазначені фехтування, стоматологія, монтаж фото і відео матеріалів, музика. Переважно респонденти на них витрачають близько 2 - 3 год на день.

З початку XXI ст. різноманітні гаджети та соціальні мережі стали необхідним атрибутом людського розвитку та існування. Переважна більшість людей досить багато часу витрачає на подібні захоплення. Ми не могли не враховувати цього і в межах розроблених анкет пропонували спортсменам відповісти на запитання, скільки часу вони відводять на подібні заняття. Наше дослідження дозволило виявити, що 43 % респондентів завжди перебувають «online» (навіть під час навчання чи тренування не вимикають мережі і в будь-яку вільну хвилину переглядають інформацію або ж спілкуються з кимсь через інтернет). Близько 3 год на користування соцмережами відводять для себе 28 % опитаних і приблизно 2 год щодня – 20 % спортсменів. Проте були й такі спортсмени, котрі вважають себе незалежними від цього «сучасного наркотику». Від загальної кількості опитаних їх

було 9 %. Близько 1 год за добу гаджетам і соціальним мережам приділяють 3 % опитаних і менш ніж 1 год – 6 % респондентів.

Підсумковим було питання щодо відповідності реального добового режиму опитуваних спортсменам бажаному. Отже, мають потребу в коригуванні власного добового режиму 66 % респондентів, решта – 34 % – вказали, що загалом задоволені організацією свого дня.

Висновки. Більшість опитуваних спортсменів не дотримуються добового режиму, забуваючи про його важливість. Різні сторони соціального життя, інші спонтанні справи – працюють відволікаючі фактори для спортсменів і часто не дають можливості сформувавши чіткий розпорядок дня. Проте така ситуація не змінює вимог виду спорту до якості тренувального процесу, змагальної діяльності та відновлення. А це, в свою чергу, потребує належного планування добового режиму спортсмена. Власне правильне планування та зміст його компонентів значною мірою сприяють підвищенню спортивних результатів.

Література

1. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 333с.

2. Пазичук О. О. Особливості харчування кваліфікованих спортсменів-стрільців з лука / О. О. Пазичук // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Сер. 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К., 2014. – Вип. 10 (51). – С. 91–95.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ КОМАНД ДРУГОГО ЕТАПУ СТУДЕНТСЬКОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ ЛІГИ УКРАЇНИ

Дубас Валентин

Науковий керівники - Шутова С.Є., к. фіз. вих., доцент, Ткаченко М.І.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ,
Україна

Актуальність. Сучасний баскетбол, як один з найбільш видовищних видів спорту, став грою, яка об'єднує понад 450 млн офіційно зареєстрованих гравців і вболівальників у всьому світі. Баскетбол належить до найчисленнішої спортивної сім'ї, яка об'єднує 213 націй [6].

Завдяки такій популярності баскетбол як засіб фізичного виховання широко застосовується в різних ланках фізкультурного руху. Гра користується великою популярністю серед студентів. Вони можуть займатися на академічних заняттях і факультативно, навчаючись у закладах вищої освіти різного рівня акредитації, де регулярно проводяться різні змагання між командами кафедр, факультетів, між курсами тощо [5]. Збірні команди закладів вищої освіти беруть участь у першостях районів міста, різних студентських турнірах. Однак найвідповідальнішими всеукраїнськими змаганнями для студентів є чемпіонат України - Студентська баскетбольна ліга України (СБЛУ).

Безперервна зростаюча конкуренція в студентському баскетболі, пов'язана з низкою факторів, у тому числі з непередбачуваністю складу як гравців команд, так і учасників змагань, особливостями організації змагань, змінами в регламенті тощо. Усе це висуває вимоги до високого розвитку здібностей у гравців до ефективної змагальної діяльності [6].

Високі досягнення в студентському баскетболі неможливі без чіткого кількісного вираження змагальної діяльності команд, що в свою чергу вимагає знань тенденцій розвитку гри і сучасних наукових досліджень у сфері баскетболу, і зокрема студентського спорту.

Спортивними фахівцями досить широко вивчено питання шляхів визначення ефективності змагальної діяльності баскетболістів, починаючи з особливостей дитячо-юнацького спорту до висококваліфікованих баскетболістів, розглядаючи відмінності в реалізації техніко-тактичних дій баскетболістами високого класу з урахуванням гендерних особливостей, формування процесу відбору відповідно до різного амплуа гравців, з використанням модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів і т. д. [1, 3]. Однак, незважаючи на те, що студентський баскетбол для багатьох гравців може служити повноцінним перехідним періодом до етапу спорту вищих досягнень і по суті може бути стабільним резервом українського баскетболу, питанням підвищення ефективності змагальної діяльності студентських команд приділялося вкрай мало уваги [4]. Тому на сьогодні актуальним є визначення та вивчення показників ефективності змагальної діяльності студентських команд для перспективного використання отриманих даних під час планування і проведення підготовки студентських команд.

Мета дослідження – проаналізувати показники ефективності змагальної діяльності студентських команд дивізіону Б другого етапу Студентської баскетбольної ліги України.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз літературних даних та ресурсів мережі Інтернет щодо пошуку найбільш інформативних показників оцінки змагальної діяльності баскетбольних команд.

2. Виявити ступінь вираженості показників змагальної діяльності студентських команд дивізіону Б другого етапу Студентської баскетбольної ліги України.

3. Порівняти показники ефективності змагальної діяльності студентських команд дивізіону Б з результатами участі в другому етапі Студентської баскетбольної ліги України.

Методи та організація дослідження: аналіз науково-методичної літератури та ресурсів мережі Інтернет, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

На основному етапі дослідження проаналізовано техніко-тактичні дії баскетболістів студентських команд. У дослідженні проаналізовано статистичні дані 78 баскетболістів, семи студентських команд дивізіону Б другого етапу Студентської баскетбольної ліги України 2016 – 2017 рр.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних даних та ресурсів мережі Інтернет щодо пошуку найбільш інформативних показників оцінки змагальної діяльності баскетбольних команд дозволив визначити, що кількість виконаних техніко-тактичних дій і процентне співвідношення успішної або невдалої їх реалізації є характеристикою активності ефективності дій під час гри в баскетбол [1, 3]. На сьогодні спеціалістами у сфері баскетболу розроблено декілька способів оцінки змагальної діяльності команд, які базуються переважно на фіксуванні кількісно-якісних показників ігрових дій баскетболістів, із подальшим математичним розрахунком оцінки [1, 2, 3].

Оцінка змагальної діяльності студентських команд дивізіону «Київська Русь» під час проведення другого етапу «Битва дивізіонів» СБЛУ проводилася за допомогою офіційно створеної програми FIBA LiveStats, яка є програмним додатком, що дозволяє збирати та записувати повну статистику баскетбольної гри за допомогою простого методу точки і клацання, та он - лайн трансляції в режимі реального часу [6]. Всі показники змагальної діяльності, які фіксуються за даною програмою, можна поділити на показники ефективності кидків та активності техніко-тактичних дій у нападі та захисті.

У другому етапі «Битва дивізіонів» СБЛУ в дивізіоні «Київська Русь» змагалися чоловічі збірні команди семи закладів вищої освіти: Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ), Київського національного торговельно-економічного університету (КНТЕУ), Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського (КПІ), Цетральньоукраїнського державного педагогічного університету імені В. Винниченка (ЦДПУ), Черкаського національного університету (ЧНУ), Черкаського державного

технологічного університету (ЧДТУ), Світловодського політехнічного коледжу Кіровоградського національного технічного університету (СПК КНТУ). Результати СБЛУ 2016 - 2017 рр. такі: 1-е місце – ЧНУ, 2-е місце – ЧДТУ, 3-е місце – КНТЕУ, 4-е місце – КПІ, 5-е місце – НУФВСУ, 6-е місце – ЦДПУ, 7-е місце – СПК КНТУ.

Для виявлення ступеня вираженості показників змагальної діяльності студентських команд у процесі цих змагань було використано середньо статистичну інформацію команд по 10 показниках змагальної діяльності.

Серед показників ефективності кидків кожної команди було вивчено такі: кількість 2-очкових, 3-очкових і штрафних спроб кидків і відсоток їх реалізації (табл. 1). Так, найкраще реалізовує усі кидки збірна команда ЧНУ, зокрема за показниками 2-очкових – 65 %, 3-очкових кидків – 30,5 % та штрафних кидків – 74 % за гру.

Останнє місце з реалізації 2 очкових кидків посіла команда ЦДПУ – 29,7 % за гру. Також показник негативної реалізації відмічається при виконанні 3-очкових кидків командою СПК КНТУ – 14,5 % за гру. Під час пробивання штрафних кидків збірна КНТЕУ продемонструвала найнижчий результат відсотка реалізації кидків – 46 % за гру.

Таблиця 1

**Показники ефективності кидків студентських команд другого етапу
«Битви дивізіонів» СБЛУ в дивізіоні «Київська Русь»**

Місце	Команда	2-очкові кидки		3-очкові кидки		Штрафні кидки	
		Спроби	%	Спроби	%	Спроби	%
		\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}
1	ЧНУ	58,5	65	34,5	30,5	13	74
2	ЧДТУ	41	49	29,3	26,3	15	57
3	КНТЕУ	72	56,5	48	28	21	46
4	КПІ	46	41	25	23	12	63,7
5	НУФВСУ	45	34,5	22	28,3	13	72
6	ЦДПУ	39,6	29,7	26	18,7	11,6	51,3
7	СПК КНТУ	46,6	32,5	20	14,5	8	61,5

Для вивчення активності техніко-тактичних дій у нападі та захисті було розглянуто такі показники – підбирання м'яча, результативні передачі, фоли на гравцеві, втрати м'яча, перехоплення м'яча, блок-шоти, здобуті очки (табл. 2).

Команда КНТЕУ продемонструвала велику жагу до володіння м'ячем при відскоку на щиті противника та своєму щиті і має найкращі показники підбирання, в середньому роблячи 57 загальних підбирань м'яча та 36,5 на своєму щиті. Найменше за всіма показниками підбирань виконала команда СПК КНТУ, загалом 33,5, на щиті суперника 9,5 та на своєму щиті 24.

Таблиця 2

Показники активності техніко-тактичних дій у нападі та захисті студентських команд другого етапу «Битви дивізіонів» СБЛУ в дивізіоні «Київська Русь»

Місце	Команда	Підбирання м'яча			Передачі м'яча	Персональні фолі	Втрати м'яча	Перехоплення м'яча	Блок-шоти	Здобуті очки
		У нападі	У захисті	Загалом						
		x	x	x						
1	ЧНУ	22	34,5	56,5	31	15	9	18	4,5	108
2	ЧДТУ	13,7	36,3	50	13,3	13,3	18	11,7	2,7	73,7
3	КНТЕУ	20,5	36,5	57	19	15,5	12	9	4	90
4	КПІ	12	34,3	46,3	12,3	18,3	13,3	8,3	3,6	64,3
5	НУФВСУ	18,6	30,3	49	15,3	19,3	18	12,6	4,6	72,3
6	ЦДПУ	16,7	29	45,7	9,7	13,7	18,3	8,3	4	44
7	СПК КНТУ	9,5	24	33,5	8,5	9	19	7	2,5	43,5

Збірна ЧНУ продемонструвала чудову командну гру, розуміння тактичних схем та своїх партнерів. У середньому команда виконала 31 результативну передачу та 18 перехоплень за гру, що сприяло стабільному набору очок. Навпроти, команда СПК КНТУ має найменший показник за результативними передачами – 8,5 та 7 перехоплень за гру. Такі команди, як збірні ЧНУ та НУФВСУ найбільш ефективно протидіяли кидку, відповідно 4,5 та 4,6 блок-шотів.

Показник порушень правил (фол на гравцеві) дозволяє уникнути додаткових забитих очок під час пробивання штрафних. Однак, не зважаючи на те, що команда СПК КНТУ у середньому за гру зробила найменшу кількість – 9,0 фолів, це не допомогло їй зайняти вище турнірне місце, ніж останнє.

Найбільше втрат – 19 у середньому за гру допускала команда СПК КНТУ. При цьому у трьох команд – НУФВСУ, ЦДПУ та ЧДПУ – відмічається негативний показник втрат м'яча, відповідно 18, 18,3 та 18. Слід відзначити, що всі показники мають відповідне відображення в показнику кількості здобутих очок команд. Наприклад, найбільшу кількість здобутих очок за всі ігри, зіграні у дивізіоні «Київська Русь», набрала збірна ЧНУ – 108; найменша відмічається у команди СПК КНТУ – 43. Також, за підсумками аналізу показників змагальної діяльності студентських команд другого етапу «Битви дивізіонів» СБЛУ в дивізіоні «Київська Русь» слід відзначити, що у команди ЧНУ відмічається найбільша кількість найкращих показників 6 із 10. На жаль, так само можна сказати і про найгірші показники, які в найбільшій кількості – 7 із 10 – відмічаються у команди СПК КНТУ.

Таким чином, порівнюючи показники ефективності кидків та активності техніко-тактичних дій у нападі та захисті студентських команд дивізіону Б з результатами їх участі в другому етапі Студентської баскетбольної ліги України, слід відзначити їх відповідність. Тому дані кількісно-якісні ігрові дії слід розглядати як показники ефективності змагальної діяльності студентських команд на рівні дивізіону Б другого етапу Студентської баскетбольної ліги України.

Висновки. Аналіз літературних даних та ресурсів мережі Інтернет дозволив визначити найбільш інформативні показники оцінки змагальної діяльності баскетбольних команд, а саме показники ефективності кидків та активності техніко-тактичних дій у нападі та захисті. Виявлено ступінь вираженості показників змагальної діяльності студентських команд дивізіону Б другого етапу Студентської баскетбольної ліги України, яка визначається за кількісно-якісними техніко-тактичними діями команди. Слід відзначити, що кількісно-якісні показники змагальної діяльності студентських команд відповідають результатам їх участі у Студентській баскетбольній лізі України. Тому цей статистичний матеріал змагальної діяльності команд слід враховувати під час планування та проведення підготовки студентських команд.

Література

1. Безмылов Н. Н. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса в игровом сезоне : монография / Н. Н. Безмылов, О. А. Шинкарук. – К., 2013. – 144 с.
2. Мітова О. О. Тестування баскетболістів : навчальний посібник для тренерів з баскетболу, студентів та аспірантів спеціалізації «Баскетбол» вищих навчальних закладів фізкультурного профілю / О. О. Мітова, Р. О. Сушко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2016. – 140 с.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – К.: Олімп. літ. – 2004. – С. 257 – 283.
4. Поплавский Л. Ю. Оптимизация подготовки баскетболистов высокой квалификации на основе объективной оценки показателей их соревновательной деятельности / Л. Ю. Поплавский, С. Є. Шутова // Мат. Междунар. науч. конгресса: «Спорт. Олимпизм. Здоровье». – Т. II. / Кишинев, 2016 г. – С. 287 – 293.
5. Спортивні ігри : навч. посіб. для вищ. навч. закладів : Т. 2. Основи окремих видів спортивних ігор : баскетбол, волейбол / ред. Ж. Л. Козіна; Міністерство освіти і науки України, Харківський національний університет ім. Г. С. Сковороди. – Харків : Точка, 2010. – 228 с.
6. Федерація баскетболу України : [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://fbu.ua>.

РОЛЬ ІНТЕРНЕТ-МЕРЕЖІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Дудіцька Світлана

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Актуальність. Головною метою соціального розвитку кожної держави є збереження здоров'я населення. У преамбулі Статуту ВООЗ зазначається: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [2]. У сучасному світі здоров'я визнають настільки важливим, що його показник першим входить до індексу людського розвитку – універсального визначення рівня суспільного розвитку будь-якої країни.

Рівень здоров'я і рівень фізичного розвитку різних верств населення виступають основними показниками стану фізичної культури і спорту в країні. Як зазначають лікарі, «регулярна фізична активність знижує ризик гіпертонії, допомагає у профілактиці атеросклерозу та проблем із суглобами. Заняття фізкультурою покращують обмін речовин і кровообіг, розвивають м'язи, зміцнюють серце, судини і легені. Фізичні вправи запобігають ожирінню, яке в подальшому може призвести до цукрового діабету, до гіпертонічної хвороби, до серцево-судинної недостатності. Крім того, це позитивно впливає на психоемоційну сферу людини, допомагає бути активними та працездатними» [6].

У статті 49 Конституції України зазначено: «Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя» [1]. Тому створення умов для розвитку масової фізичної культури і спорту, залучення громадян, насамперед молоді, до здорового способу життя, до регулярних занять спортом і поліпшення фізичного здоров'я є найважливішим завданням сьогодення. А створити цілеспрямовану інформаційну кампанію з пропаганди здорового способу життя надають можливість засоби Інтернет.

Мета дослідження – визначити можливості використання Інтернет-мережі у розвитку і пропаганді фізичної культури і спорту.

Завдань дослідження:

1. Провести аналіз літературних джерел з даної тематики.
2. Розглянути поширення використання мережі Інтернет серед населення України.
3. Визначити напрямки використання Інтернет-мережі у розвитку і пропаганді фізичної культури і спорту.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення спеціальних літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Питання розвитку інформаційного простору, процеси глобалізації та соціально-економічні трансформації суспільства розглядаються в роботах В. Горового, Л. Мельника [4, 6].

Питання використання засобів інформаційних технологій у спорті розглядаються в роботах таких дослідників, як [5, 7, 8]. Де відзначається, що використання засобів ІТ спрямоване на модернізацію галузі фізичного

виховання і спорту та сприяє вдосконаленню загальноосвітнього процесу підготовки, а також професійної підготовки фахівців різного напрямку.

Проте питання використання Інтернет-мережі у розвитку фізичної культури та спорту не знайшли відображення у сучасній літературі. Окремих аспектів з даного питання торкається тільки Г. Шандригось [10].

У наш час всесвітня мережа Internet заповнила усі сфери життя людини – тут працюють і навчаються, знайомляться та спілкуються, відпочивають. Мільйони людей користуються ним частіше, ніж телевізором або радіо.

Інтернет став найпопулярнішим джерелом інформації та набув у суспільстві оцінки найавторитетнішого ресурсу, оскільки пошук даних у мережі зручний, простий, потребує значно менше часу, ніж інший спосіб пошуку необхідної інформації. З іншого боку, постійний розвиток інтернет-технологій, створення глобальних інтеграційних ресурсів теж сприяє розширенню інтернет-аудиторії.

Україна не стоїть осторонь цих процесів. Згідно з дослідженнями, проведеними компанією Factum Group Ukraine, за підсумками 2017 року кількість користувачів мережі Інтернет досягла 21 млн. чоловік [6]. Причому найактивнішими користувачами інтернету є мешканці України у віці 25-34 і 35 – 44 роками – 27 і 23 % відповідно. Молоді люди віком 16 – 19 і 20 – 24 становлять відповідно 7 і 9 % від загальної кількості користувачів. Саме тому зв'язок через Інтернет відкриває великі можливості для поширення і пропаганди здорового способу життя за допомогою розвитку фізичної культури та спорту.

Так, мережа Інтернет як засіб поширення інформації, надає великі можливості для всебічного та швидкого освітлення міжнародних спортивних подій, наприклад Олімпійських ігор або міжнародних змагань. Потрібно зазначити, що вперше система передачі даних і результатів змагань через мережу Інтернет з поєднанням відео - та цифрової комп'ютерної інформації була використана на Олімпійських іграх в Атланті [3]. Сьогодні on-line трансляція спортивних змагань всіх рівнів – вже звична справа, завдяки чому кожен користувач мережі має можливість долучитися до значних спортивних подій сучасності.

Інформаційно-консультативні послуги з фізичної культури і спорту теж рекламуються і поширюються через мережу Інтернет. Вони передбачають надання через Інтернет інформації загального характеру про структуру та зміст спортивних послуг; про місцезнаходження спортивних закладів, режим їх роботи, вартість послуг; про законодавчо-нормативну базу сертифікації в галузі; консультації з фахівцями з питань, пов'язаних з майбутнім наданням послуг, що виключають надалі втрату або порушення здоров'я й одержання травми; консультації фахівців у сфері харчування (лікаря-дієтолога) з питань раціонального режиму харчування й вживання харчових добавок, вітамінів для споживачів послуги; консультації фахівців із проведення медико-відновлювальних заходів, а також тестування спортсменів; підготовку рекомендацій для споживачів програм занять, а також загальних правил з їх

ефективного використання; професійну підготовку (перепідготовку) і підвищення кваліфікації в галузі фізичної культури й спорту.

Загальна доступність і поширеність інтернет-технологій якісно змінює комунікаційні можливості сучасної молоді, форми і способи формування людського потенціалу. Сам процес отримання знань у молодіжному середовищі стає все більш залежним від мережі. Це стає особливо важливим для студентів-спортсменів, що мають високі спортивні досягнення і значу частину часу перебувають на навчально-тренувальних зборах або на змаганнях, і тому змушені переходити на індивідуальний графік навчання. Для них за допомогою мережі Інтернет можуть бути створені додаткові умови, продиктовані специфікою навчання. Ще до недавнього часу студенти, які навчаються за індивідуальним графіком (планом), фактично прирівнювалися до студентів-заочників. Проте, як свідчить досвід, при такій організації навчання якісні показники знань досить невисокі. Процес вивчення матеріалу носить вкрай нерівномірний, стрибкоподібний характер. Таким же є і контроль знань. Мало змінює положення і те, що розроблені для них завдання за типом, складністю та методами контролю відрізняються від завдань звичайних студентів у напрямку полегшення. Забезпечити високий рівень доступності освіти при збереженні її якості дозволяє дистанційне навчання, здатне допомогти засвоювати навчальний матеріал студентам-спортсменам, які довго перебувають на зборах і змаганнях. Наприклад, на базі ТНПУ імені В. Гнатюка проведено стажування викладачів з курсу «Технології дистанційного он-лайн навчання» і розпочато процес запровадження елементів дистанційного навчання у навчальний процес. Зокрема, на факультеті фізичного виховання розробили електронні курси навчальних дисциплін [10].

Потрібно зазначити, що застосування елементів і технологій дистанційного навчання, навіть у рамках традиційних форм організації навчального процесу, саме по собі дає стимул до впровадження сучасних Інтернет-технологій навчання в систему підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.

Висновки. Таким чином, XXI ст. – століття високих комп'ютерних технологій. Це означає, що використання мережі Інтернет – процес об'єктивний і цілком закономірний. Комп'ютер вже не розкіш, а засіб для роботи та отримання інформації. Тому особливо важливим стає використання засобів Інтернет для пропаганди і поширення фізичної культури і спорту.

Література

1. Конституція України, прийнята Верховною Радою України 28 червня 1996 р. // Відомості Верховної Ради України. – 1996. – № 30. – С. 141.
2. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я
3. Виноградов П. А. Спорт в мире информации : Заметки с 10-го научного конгресса Междунар. ассоциации спорт. Информации (ИАСИ), проходившего в Париже 10 – 12 июня 1997 года / П. А. Виноградов, В. А. Савин // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 10. – С. 59–62

4. Горовий В. Національні інформаційні ресурси в контексті посилення глобальних інформаційних впливів / В. Горовий // наук. пр. Нац. б-ки України ім. В. І. Вернадського ; НАН України, Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського, Асоц. б-к України. – К., 2013. – Вип. 36. – С. 7–21.

5. Загальна кількість користувачів інтернету збільшилась в Україні за рік на 5 % [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://detector.media/rinok/article/130543/2017-10-03-zagalna-kilkist-koristuvachiv-internetu-zbilshilas-v-ukraini-za-rik-na-5/>

6. Мельник Л. Г. Шаги кинформационному обществу (вместо введения) / Л. Г. Мельник, М. В. Брюханов // Социально-экономические проблемы информационного общества. – Вып. 2. – Сумы : Университетская книга, 2010. – 896 с.

7. Петров П. К. Современные информационные технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту (возможности, проблемы, перспективы) [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1999N10/p6-9.htm>

8. Самсонова А. В. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте [Електронний ресурс] / А. В. Самсонова, И. М. Козлов– Режим доступу: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1999N9/p22-26.htm>

9. Спорт як шлях до здоров'я українців [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://www.radiosvoboda.org/a/2227020.html>

10. Шандригось Г. Застосування дистанційного навчання у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту / Г. Шандригось, В. Шандригось // Акт. проблеми фіз. виховання. та методики спортивного тренування: наук.-метод. журн. – Вип. № 3. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017 – С. 89 – 94.

ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ТРУДОВИХ ВІДНОСИН ФУТБОЛІСТІВ ШЛЯХОМ УКЛАДАННЯ КОНТРАКТІВ

Зєєв Петро, Бугай Дмитро

Наукові керівники – Журід С.М., к.фіз.вих., доцент;

Таран Л.М., к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Актуальність. Право громадян України на працю, тобто на одержання роботи з оплатою праці не нижче встановленого державою мінімального розміру, включаючи право на вільний вибір професії, роду занять і роботи, забезпечується державою й закріплюється ст. 43 Конституції України. Законодавство про працю регулює трудові відносини працівників усіх підприємств, установ, організацій, незалежно від форм власності, виду діяльності й галузевої приналежності, а також осіб, що працюють за трудовим договором з фізичною особою.

Трудовий договір – основний інститут трудового права. Він охоплює правові норми, які визначають поняття, сторони й зміст трудового договору, а також порядок його укладення, зміни та припинення. На підставі трудового договору виникають трудові правовідносини. Трудовий договір – це основний спосіб реалізації права громадянина на працю, а також права на вибір професії, заняття та місця роботи. Конституційне право громадян на працю здійснюється і через укладення трудового договору [2]. Одним із видів трудового договору є контракт.

Проблемні питання контрактів футболістів і загальні питання функціонування контракту як виду трудового договору досліджувалися у працях низки вітчизняних вчених, таких як Р. Д. Блатін (2015), Л. П. Грузінова, В. Г. Короткін (2013), М. А. Тіхонова (2017), О. А. Яковенко (2014) та ін.

Незважаючи на наявність значної кількості наукових досліджень, які тією чи іншою мірою стосуються питань контрактів футболістів, в Україні відсутнє комплексне дослідження у цьому напрямку. Це зумовило вибір напрямку дослідження, зміст якого полягає у проведенні комплексного аналізу теоретичних і практичних основ функціонування контрактів футболістів.

Мета дослідження – вивчення теоретичних засад та практичної реалізації контрактів футболістів.

Завдання дослідження:

1. Розкрити загальні положення контракту як виду трудового договору.
2. Дослідити питання правового регулювання контрактів футболістів.

Методи та організація дослідження: аналіз літературних джерел, матеріалів мережі Інтернет, професійних контрактів у футболі.

Результати дослідження та їх обговорення. Особливим видом трудового договору є контракт. У ч. 3 ст. 21 КЗпП України у чинній редакції контракт визначається як особлива форма трудового договору, в якому строк його дії, права, обов'язки і відповідальність сторін (у т.ч. матеріальна), умови

матеріального забезпечення і організації праці працівника, умови розірвання договору, в т.ч. дострокового, можуть встановлюватись угодою сторін.

Здійснивши аналіз наукових праць, можна виділити ознаки, якими найчастіше характеризують контракт: може бути укладений виключно у випадках, передбачених законами України; обмежений певним строком; завжди укладається у письмовій формі; у контракті більш повно конкретизуються взаємні права і обов'язки сторін трудових правовідносин; у контракті визначаються умови матеріального забезпечення й умови праці працівників; може передбачати додаткові соціальні пільги та гарантії; може містити додаткові підстави для його розірвання, які не передбачені чинним законодавством.

Контракт сприяє поглибленню індивідуально-договірному регулюванню трудових відносин за рахунок встановлення як необхідних, так і додаткових умов праці, пов'язаних із виконанням сторонами прийнятих на себе зобов'язань. Індивідуальний характер контракту визначає те, що умови оплати праці працівника за контрактом є результатом домовленості його сторін. Вони можуть відрізнятися від встановлених для інших працівників і залежать від виконання умов контракту. Останній дозволяє максимально враховувати людський чинник, поставити на перший план особу працівника, підвищити його правовий статус порівняно з чинним законодавством і колективним договором. Його зміст є ширшим, більш комплексним порівняно з іншими видами трудового договору, а форма обов'язково є письмовою. У контракті можуть бути встановлені спеціальні заходи забезпечення виконання прийнятих на себе сторонами зобов'язань, не притаманні іншим видам трудового договору. Контрактом можуть встановлюватися додаткові підстави припинення трудових відносин, не передбачені трудовим законодавством, а також заходи відповідальності його сторін, у тому числі щодо відшкодування матеріальної та моральної шкоди, заподіяної неправомірним розірванням контракту. Укладаючи контракт, сторони можуть визначити певний результат, який має бути досягнуто працівником у процесі його виконання. Трудові відносини за контрактом мають строковий характер, але за певних умов він може бути перетворений на безстроковий трудовий договір (ст. 39' КЗпП).

Питання про те, яким чином регулюється діяльність спортсмена: укладається з ним трудовий або цивільно-правовий договір – має вельми неоднозначне тлумачення в галузі спортивного законодавства. Між клубами-роботодавцями, організаціями з відповідних видів спорту та спортсменами в командних видах спорту (хокей, футбол, баскетбол тощо) повинні укладатися трудові контракти (ст. 38 Закону України «Про фізичну культуру і спорт»), у той час як в індивідуальних видах спорту (великий теніс, фігурне катання і т.д.) відносини спортсменів з тренерами та спортивними федераціями досить часто оформлюються в межах цивільного права. Але між спортсменом, який викликаний до збірної команди України та центральним органом виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері фізичної культури та спорту, так

само повинен укладатися трудовий договір (контракт) (п. 7 ст. 37 Закону України «Про фізичну культуру і спорт»).

Слід погодитись, що більш слушною є позиція тих науковців, які вважають за потрібне регулювати працевлаштування спортсменів-професіоналів саме засобами трудового права. Адже, як зазначає М. Козіна, професійний спорт як діяльність, що є роботою певного виду, виконується систематично, має певну мету (участь у змаганнях), відбувається за рахунок коштів роботодавця та з підляганням установленим ним правилам «трудового розпорядку» (збори, тренування, розпорядок дня, заборона вживати алкогольні напої тощо), за неї спортсмен отримує грошову винагороду, обумовлену укладеним трудовим договором, – є найманою працею зі своєю специфікою, що зумовлена особливостями виконуваної діяльності. Тому професійний спорт як наймана праця – це предмет трудового права, а отже, суспільні відносини, що виникають у процесі використання здібностей спортсменів до участі в змаганнях, повинні бути об'єктом регулювання норм трудового законодавства [6].

Умовно можна виділити регулювання діяльності спортсменів у професійному спорті на рівні:

- а) окремих законів (наприклад Закон України «Про фізичну культуру і спорт»);
- б) підзаконних нормативно-правових актів (наприклад таких, як Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників «Спортивна діяльність», затверджений наказом Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту від 17 жовтня 2002 р. № 2264);
- в) актів вітчизняних і міжнародних спортивних організацій (Регламент Федерації футболу України зі статусу і трансферу футболістів, 2016 р.) [4].

Трудовий договір, укладений між футболістом і клубом, має найважливіше значення для розуміння прав та обов'язків, існуючих між суб'єктами всесвітнього футболу. Зрозуміло, що в різних країнах трудові договори відрізняються як за формою, так і за істотними умовами.

Жодний трудовий договір між футболістом і футбольним клубом не може бути укладений без обговорення та закріплення істотних умов цього договору.

Контракт визначає умови трудових відносин між клубом і футболістом. У контракті в обов'язковому порядку повинні бути зазначені: дата вступу в дію, дата закінчення строку дії, порядок та умови оплати праці, визначений розмір заробітної плати, права та обов'язки сторін [1].

До прав та обов'язків сторін відносять: страхування здоров'я та життя футболіста; медичне забезпечення футболіста; забезпечення футболіста всіма видами соціального страхування, встановленими законодавством України; забезпечення футболіста у його професійній діяльності кваліфікованими спеціалістами, надання для його підготовки відповідних спортивних споруд, спорядження та обладнання; створення футболістові відповідних житлово-побутових умов; безумовне дотримання футболістом статутних і регламентних документів клубу, відповідної асоціації, ФФУ, УЄФА та ФІФА, виконання навчально-тренувальних програм, участь у змаганнях, дбайливе ставлення до

майна клубу; додаткові, крім встановлених законодавством України, підстави розірвання контракту; відповідальність сторін за неналежне виконання або невиконання умов контракту. Так, у контракті може бути зазначено, що «не пізніше двох місяців до дня закінчення терміну дії цього контракту, футболіст повинен інформувати Клуб про намір перейти на роботу в інші команди або клуби, або заключити контракт з Клубом на новий термін».

У багатьох країнах трудовий договір може бути укладений як в усній, так і в письмовій формі за вибором сторін. Відповідно до законодавства, незважаючи на відсутність трудового договору в письмовій формі, сторони можуть бути визнані фактично такими, що перебувають у трудових відносинах. Фактичні обставини в такому випадку відіграють вирішальну роль. Однак, незважаючи на національне законодавство, ФІФА суворо дотримується позиції, згідно з якою договір між професійним футболістом і клубом повинен бути укладений лише у письмовій формі. Тут слід звернути увагу, що положення вітчизняного законодавства регламентують це питання, адже в Україні письмова форма для контракту є обов'язковою.

Контракт укладається, підписується та реєструється в установленому порядку. Наприклад, якщо футболіст укладає контракт з клубом «Прем'єр ліги», то він повинен бути зареєстрований в Об'єднанні професійних футбольних клубів України «Прем'єр ліга» [3].

Відповідно до загальних положень трудового законодавства більшості країн трудовий договір може бути як безстроковим, так і укладеним на певний строк. Однак що стосується футболу, то ФІФА дотримується думки, відповідно до якої трудовий договір між футболістом і клубом може бути укладений тільки на визначений термін.

Мінімальна тривалість трудового договору футболіста складає період з дати його вступу в силу і до кінця сезону, а максимальна – п'ять років.

Гравці, які не досягли віку 18 років, не мають права укладати професійний трудовий договір на строк більше ніж 3 роки. ФІФА відчуває, що обов'язок по охороні інтересів молодих футболістів входить до їх компетенції, і що довготривалий договір може нашкодити професійному росту молодих гравців. Дане положення обов'язкове до виконання на національному рівні і повинно бути включено у відповідні регламенти за статусом і трансферами футболістів, що приймаються національними асоціаціями [5].

Висновки. Таким чином, встановлено, що питання правового врегулювання трудових відносин з футболістами не є однозначним та було темою багатьох дискусій. Проте, норми футбольного права та норми Закону України «Про фізичну культуру і спорт» зобов'язують врегулювати відносини футболіста та клубу-роботодавця саме в рамках трудового права шляхом укладання контрактів.

Укладання трудового договору вигідно як для футболіста, так і для команди: футболіст відчуває себе захищеним у відносинах з клубом, тоді як клуб може бути впевнений, що футболіст буде грати в клубі певний проміжок часу.

Окрім того, вимоги, які висувають ФІФА та ФФУ, дозволяють у контрактах окреслити всі важливі моменти для подальших успішних трудових відносин між футболістом та роботодавцем та враховувати ті особливості, через які й необхідний саме цей особливий вид трудового договору.

Література

1. Блатін Р.Д. Істотні умови трудового договору у професійному спорті / Р. Д. Блатін [Електронний ресурс]. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/7161/2/286-290.pdf>
2. Грузінова Л. П. Трудове право України: Навч посіб. / Л. П. Грузінова, Короткін В. Г. – К.: МАУП, 2003. - Ч. 2. - 136 с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Відомості Верховної Ради України, 1994, № 14, с.80.
4. Кампі О. Правові аспекти регулювання праці професійних спортсменів в Україні // О. Кампі, Г. Будкевич, С. Гавришко / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 1. С. 17-23.
5. Кодекс законів про працю України, затверджений Законом № 322-VIII від 10.12.1971 / Відомості Верховної Ради України, 1971, додаток до № 50, с. 375.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Котеленець Антон

Науковий керівник – Шльонська О.Л., к.фіз.вих., доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Київ, Україна

Актуальність. У сучасному волейболі, у зв'язку з розширенням арсеналу техніко-тактичних дій гравців, збільшенням інтенсивності гри, швидкості польоту та траєкторії м'яча при окремих змагальних діях, особливого значення набуває досконала фізична підготовка спортсменів. Значущість її всебічно вивчали провідні фахівці [7, 11], які неодноразово стверджували про необхідність вдосконалення спеціальних проявів фізичних якостей, які безпосередньо впливають на спортивний результат та становлення техніко-тактичної майстерності.

У спеціальній науково-методичній літературі накопичено достатній обсяг інформації з даної проблеми. Наприклад А. Ковальчук [6] вбачає підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболісток у річному тренувальному циклі шляхом оцінки рівня прояву спеціальних фізичних якостей та на основі кореляційного аналізу визначення стабільності виконання технічних прийомів гравців у змагальній діяльності. О. Швай [14] обґрунтував методику удосконалення силових здібностей студентів під впливом навчально-тренувальних занять зі спортивною спрямованістю з елементами волейболу. І. Августюк [2] дослідила методику вдосконалення загальної фізичної підготовленості студентів-волейболістів масових розрядів під впливом засобів з обтяженням. Б. Моца й Т. Маленюк [9] вивчали методику розвитку стрибучості волейболістів-початківців.

Л.О. Коновальська [8] вважає, що вплив специфічних для волейболу засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри. Автор вважає, що на початковому етапі підготовки волейболістів спеціальні вправи з навчання технічних прийомів недостатньо впливають на загальний фізичний розвиток спортсменів. Отже, щоб оптимізувати тренувальний процес гравців у волейболі, необхідно збільшити обсяг навантаження шляхом застосування більшої кількості загальнорозвиваючих та спеціальнопідготовчих вправ.

Вдосконалення рівня спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів є актуальною проблемою. Для її вирішення необхідно застосовувати сучасні науково-методичні підходи, які будуть спрямовані на розвиток спеціальних фізичних якостей волейболістів та їх оцінку протягом річного циклу підготовки.

Мета дослідження – обґрунтувати сучасні методичні підходи щодо вдосконалення спеціальних фізичних якостей кваліфікованих волейболістів протягом річного циклу підготовки.

Завдання дослідження: на основі даних спеціальної науково-методичної літератури вивчити сучасні підходи щодо вдосконалення спеціальних фізичних якостей кваліфікованих волейболістів.

Методи та організація дослідження: аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний волейбол характеризується орієнтацією на атлетичну підготовку та універсалізацію, що дозволяє у процесі змагальної діяльності гравцям виконувати різні ігрові функції. Це пред'являє високі вимоги до системи підготовки волейболістів і зумовлює необхідність пошуку ефективних методів контролю і управління спортивним тренуванням з метою оптимізації та індивідуалізації тренувального процесу спортсменів.

Провідні фахівці [5, 9], зазначають, що успішна змагальна діяльність неможлива без високого рівня прояву спеціальних фізичних якостей, що виражається у ефективному використанні техніко-тактичних дій у змагальній діяльності.

Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку специфічних якостей волейболіста, які за структурою нервово-м'язового напруження подібні з технічних прийомів гри. Тому під час навчання технічних прийомів гравців на початковому етапі підготовки необхідно застосовувати вправи із загальної та спеціальної підготовки на основі застосування рухів та дій, які мають однакову структуру [9].

Завдання спеціальної фізичної підготовки можна вирішити із всебічним застосуванням засобів загальної підготовки. Рання та форсована спеціальна підготовка може як не підвищити спортивні результати, та призвести до різних травм і зашкодити загальному стану здоров'я. Як доводять численні дослідження [11], для спортсменів, які перебувають на етапі початкової підготовки, спеціальна підготовка має починатися не раніше другого року навчання. Для кваліфікованих спортсменів додаткові засоби тренування можна застосовувати у другій половині підготовчого періоду, що сприятиме не тільки розвитку та вдосконаленню рівня прояву спеціальних фізичних якостей та вдосконаленню технічних прийомів у макроциклі підготовки.

О. Швай, Л. Гнітецький, В. Поляковський [14] вважають, що у процесі підготовки волейболістів необхідно підбирати такі підготовчі вправи для спеціальної фізичної підготовки, які за характером виконання й структурою рухів подібні до технічних прийомів або елементів техніки гри. Систематичне застосування підготовчих вправ створює сприятливі передумови для формування стійких рухових навичок. За результатами власних досліджень автори довели, що у гравців різного ігрового амплуа спостерігаються відмінності у прояві спеціальних фізичних якостей. Гравці першого темпу за силовими показниками переважають зв'язуючих, ліберо й гравців другого темпу. За більшістю показників фізичної підготовленості гравці ліберо є ближчими до волейболістів другого темпу. Найбільш високий рівень

спеціальної швидкісної витривалості, за результатами комбінованого тесту, у гравців другого темпу.

Ці дані також підтверджують дослідження І. Синіговця [12], де автор на основі факторного аналізу та експериментальних досліджень встановив низку факторів спеціальної фізичної підготовленості, які відповідають змагальній діяльності гравців різного амплуа. Таким чином, головним фактором у структурі спеціальної підготовленості нападаючих першого і другого темпу є «здатність до виконання ударних рухів», до якого належать педагогічні тести та вимірювання: метання набивного м'яча масою 1 кг сидячи, стоячи та у стрибку, а також показники довжини тіла, маси тіла, довжини нижніх, верхніх кінцівок і ступні. У зв'язуючих гравців головний фактор – «силова витривалість» до якого увійшли показники: підтягування на поперечині, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, біг зі зміною напрямку 92 м. У гравців «ліберо» головним фактором визначено «швидкісну силу», де найбільш значущими показниками є: біг зі зміною напрямку 6x5 м, присідання протягом 20 с, вистрибування із присіду протягом 20 с, піднімання тулуба в положення сидячи протягом 20 с.

У роботі Я. Гнатчука [5] було запропоновано на основі 20 педагогічних тестів виконати комплексну оцінку фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів у підготовчому та змагальному періодах з розподілом обсягу роботи, що відповідає загальній теорії підготовки спортсменів. Автором визначено, що наприкінці підготовчого періоду у гравців позитивні зміни відбулись у рівні розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей та спритності. У змагальному періоді темпи приросту показників загальної фізичної підготовленості значно знизилися, що зумовлено, передусім значним приростом одного показника – гнучкості.

Спеціальну силу розвивають вибірково, впливаючи на ті групи м'язів, які виконують основну роботу, водночас удосконалюючи їхню можливість виявляти необхідні зусилля в ігрових складних умовах. Для розвитку спеціальної сили використовують засоби, що відповідають структурі ігрових рухових навичок. Ефективність роботи ніг визначали низкою прийомів техніки, що застосовуються у варіативних ігрових ситуаціях. У методиці розвитку сили м'язів ніг слід враховувати: швидку зміну характеру зусиль, перемінні динамічні зусилля в поєднанні з переходом від максимальних напружень до відносного розслаблення й навпаки; для спритності – метання в ціль; стрибки в довжину та висоту з різноманітними ускладненнями, вправи на рівновагу з додатковими завданнями; рухливі ігри зі складними завданнями; жонгливання; вправи на батуті, вправи на гімнастичних снарядах з елементами акробатики, човниковий біг; для розвитку гнучкості – розтягування на гімнастичній стінці в різних положеннях за активною допомогою, вправи на розтягування і з збільшенням амплітуди рухів [5].

Під час виконання підготовчих вправ необхідно дотримувалися певної послідовності, а саме: вправи на швидкість реакції, спостережливість, координацію, швидкість відповідних дій, швидкість переміщення, для розвитку

дії й швидкісно-силових якостей, ігри та естафети з перешкодами, вправи для розвитку спеціальної витривалості [3].

У підготовці гравців у волейболі спеціальну силу слід визначити як індивідуальну здатність гравця виявляти силу м'язів під час окремих технічних прийомів і ігрових дій [5]. Для більшості технічних прийомів волейболу – подачі, нападаючих ударів, блокування, приймання м'яча, гри в захисті – потрібний комплексний розвиток сили м'язів кисті, плечового поясу, тулуба. Тому спеціальна підготовка гравця у волейболі повинна бути спрямована на розвинення швидкісно-силових здібностей [4].

В. П. Филин [13] підтверджує думку багатьох науковців, що швидкісна витривалість є важливою фізичною якістю, що сприяє волейболісту виконувати переміщення і технічні прийоми з високою швидкістю протягом усієї гри. Розвиток і прояв швидкісної витривалості спираються насамперед на високий рівень анаеробної продуктивності, підготовленості опорно-рухового апарату, силу психічних процесів, економічність спортивної техніки.

Отже, розвиток спеціальних фізичних якостей кваліфікованих волейболістів є необхідною передумовою для ефективної змагальної діяльності.

Висновки. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури дозволив визначити, що виконання технічних прийомів гравцями у волейболі з урахуванням їх ігрової спеціалізації потребує високого прояву спеціальних фізичних здібностей. Встановлено, що зараз практично відсутні комплексні критерії оцінки рівня спеціальної фізичної підготовки гравців різного амплуа у волейболі.

Література

1. Абрамов С. А. Загальна фізична підготовка студентів у волейболі / С. А. Абрамов, М. І. Кузьміна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Ч., 2011. – Вип. 91, Т.1 – С. 12–14.

2. Августюк І. Шляхи удосконалення технічної та фізичної підготовки волейболістів-початківців (17–18 років) вправами з обтяженням / І. Августюк // Студентський науковий вісник. – Х., 2007. – Вип. 7. – С. 363–367.

3. Волчинський А. Особливості тренування студентів-волейболістів із різною фізичною підготовкою / А. Волчинський, А. Ковальчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – № 2. – С. 129–132.

4. Горчанюк Ю. А. Роль спеціальних фізичних якостей у підготовці волейболістів / Ю. А. Горчанюк, В. А. Горчанюк, А. О. Козирко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей X междунауч. научн. конферен. – Х., 2014. – С. 18–23.

5. Гнатчук Я. Аналіз ефективності різних методичних підходів до змісту фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів / Я. Гнатчук // Актуальні проблеми підготовки спортсменів. – Луцьк, 2007. – Т. 3. – С. 97 – 103.

6. Ковальчук А. Динаміка фізичної працездатності волейболісток та її взаємозв'язок із фізичною підготовленістю в процесі річного тренувального циклу / А. Ковальчук, О. Куц // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2015. – № 3(31). – С. 242–245.

7. Маленюк Т. Вплив тренувальних навантажень на показники спеціальної фізичної підготовленості студенток-волейболісток у підготовчому періоді річного циклу підготовки / Т. Маленюк // С. 168–173.

8. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с.

9. Мельник Т. Ф. Контроль за рівнем спеціальної тренуваності волейболістів / Т. Ф. Мельник, К. Ф. Жигун // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2009. – № 2. – С. 95–100.

10. Моца Б. Покращення показників фізичної підготовленості юних волейболісток за рахунок стрибкових вправ / Б. Моца, Т. Маленюк // Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. – Кіровоград: ПП Ексклюзив-систем, 2016. – С. 255 – 259.

11. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические применения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.

12. Синиговец И. В. Скоростно-силовая подготовка волейболистов 15 – 17 лет с учетом игрового амплуа: автореф. дис... на соискание ученой степени канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.01 / И. В. Синиговец. – К.: НУФВСУ. – 2007. – 25 с.

13. Филин В.П. Взаимосвязь физических качеств, технической подготовленности и спортивного результата волейболистов / В.П. Филин // Теория и практика физической культуры – 1997. – № 5. – С. 16 –21.

14. Швай О. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа / О. Швай, Л. Гнітецький, В. Поляковський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2012. – № 2. – Вип. 18. – С. 332–335.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИЛОВЫХ И ПЛАНИРУЮЩИХ ПОДАЧ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Курзина Анастасия

Научный руководитель – Акулич Л.И.

Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Беларусь

Актуальность. Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом общих закономерностей становления спортивного мастерства в избранном виде спорта является одним из перспективных направлений улучшения системы спортивной подготовки [1, 2, 5].

Анализ научно-методической литературы показал, что изменения в правилах волейбола повлияли на содержание соревновательной деятельности [2, 4]. Изменения в ее структуре и содержании необходимо учитывать при организации и проведении тренировочного процесса волейболистов. В противном случае направленность и содержание подготовки спортсмена не будет соответствовать специфике соревновательной деятельности, что отрицательно скажется на результатах состязаний [1, 4, 6, 7].

Цель исследования – определить показатели эффективности силовых и планирующих подач высококвалифицированных волейболисток в период участия на чемпионате Европы 2017 г.

Задачи исследования:

1. Определить общее количество и процентное соотношение силовых и планирующих подач команд-участниц чемпионата Европы 2017 г.
2. Установить показатели эффективности силовых и планирующих подач.

Методы и организация исследования. Поставленные в работе задачи решались при помощи следующих методов исследования: 1) анализа и обобщения данных специальной литературы; 2) педагогического наблюдения; 3) методов математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Чемпионат Европы 2017 г. проходил с 22 сентября по 1 октября в Азербайджане и Грузии. В нем принимали участие 16 команд: две команды – хозяйка (Азербайджан и Грузия), пять команд – получивших путевки по итогам предыдущего чемпионата Европы (Россия, Нидерланды, Сербия, Турция, Германия), шесть команд – победители второго раунда отборочного тура (Италия, Бельгия, Польша, Хорватия, Болгария, Беларусь), а также три победителя третьего раунда квалификации (Чехия, Украина, Венгрия).

После предварительного этапа участие в чемпионате Европы продолжили 12 команд: в четвертьфинале – восемь команд (Италия, Нидерланды, Азербайджан, Германия, Сербия, Беларусь, Россия, Турция), в полуфинале – четыре команды (Нидерланды, Азербайджан, Сербия, Турция).

Следует отметить, что сборная команда Беларуси заняла седьмое место, и впервые за 22 года вошла в восьмерку сильнейших команд Европы.

Для определения показателей эффективности силовых и планирующих подач проводился анализ видеозаписей игр чемпионата Европы 2017 г. Было просмотрено 14 матчей (один матч отборочного турнира, четыре – предварительного этапа, один – 1/8 финала, четыре – четвертьфинальных матча, два полуфинальных и два финальных).

При регистрации статистических показателей матчей использовалась методика В. Я. Бунина [3], позволяющая дать оценку результативности и эффективности параметрам технико-тактических действий игроков при выполнении подачи.

В таблице 1 приведены показатели силовых и планирующих подач семи команд-участниц чемпионата Европы 2017 г.

Таблица 1

Количественные показатели подач и их исходы

Команда	Всего подач	Вид подачи	Исходы подачи					
			«Эйс»	Без атаки	Снизу передача	Сверху вне площадки нападения	Сверху в пределах площадки нападения	Ошибка при подаче
1.Сербия	239	Силовая	8	6	9	7	24	19
		Планир.	14	5	32	10	91	14
2. Нидерланды	269	Силовая	4	2	4	4	25	3
		Планир.	11	14	49	20	113	20
3. Турция	220	Силовая	0	0	0	0	4	0
		Планир.	19	12	38	13	117	17
4. Азербайджан	248	Силовая	13	5	10	6	36	13
		Планир.	8	3	27	14	106	7
5. Италия	249	Силовая	12	4	15	5	32	20
		Планир.	13	5	32	18	81	12
6. Россия	283	Силовая	1	4	0	2	10	1
		Планир.	8	10	38	17	180	12
7. Беларусь	234	Силовая	0	2	4	0	2	0
		Планир.	10	10	24	27	143	12
Итого	1742	Силовая	38	23	42	24	133	56
		Планир.	83	59	240	119	831	94

Согласно данным таблицы 1, из 1742 зафиксированных подач планирующая подача выполнялась 1426 раз, что составило 81,36 % общей суммы подач, выполненных командами. Суммарный показатель силовых подач составил 316, это 18,14 % всех выполненных подач.

Следует отметить, что во всех исследуемых матчах наиболее часто использовались планирующие подачи. Их количество превысило количество силовых подач почти в пять раз.

В рамках решения второй задачи исследования была проанализирована эффективность силовых и планирующих подач команд-участниц чемпионата Европы 2017 г. (табл. 2).

Таблица 2

Средний показатель эффективности каждой команды за все просмотренные матчи

Страна	Вид подачи	Показатель эффективности
Сербия	Силовая	0,379
	Планирующая	0,423
Нидерланды	Силовая	0,434
	Планирующая	0,413
Турция	Силовая	0,233
	Планирующая	0,423
Азербайджан	Силовая	0,437
	Планирующая	0,405
Италия	Силовая	0,395
	Планирующая	0,425
Россия	Силовая	0,296
	Планирующая	0,394
Беларусь	Силовая	0,475
	Планирующая	0,397
Средний показатель эффективности	Силовая	0,378
	Планирующая	0,411

Наиболее эффективно команды действовали при выполнении планирующей подачи (см. табл. 2). Показатель эффективности при выполнении этого способа подачи составил 0,411. При выполнении силовой подачи показатель эффективности был 0,378. Средний показатель эффективности двух способов подач составил 0,395.

Выводы.

1. В современном женском волейболе наиболее предпочтительной является планирующая подача мяча и чаще всего она выполняется в прыжке. В четырнадцати просмотренных матчах нами было зафиксировано 1742 подачи: 1426 планирующих и 316 силовых.

2. Показатели эффективности разных способов подач были следующими: планирующая подача – 0,411, силовая – 0,378. Эффективность планирующей подачи у четырех из семи сборных команд больше, чем силовой.

3. Общая эффективность выполнения подач на чемпионате Европы 2017 г. характеризуется показателем 0,395. По данным В. Я. Бунина, в играх команд высокой квалификации критерий эффективности подачи составляет в среднем 0,410 – 0,450. На данном турнире показатель эффективности подачи был ниже среднего. Это можно объяснить как возросшим уровнем технико-тактической подготовленности игроков, так и большим количеством ошибок при подаче.

Литература

1. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры : 2-е изд. / А. В. Беляев. – М. :СпортАкадемПресс, 2005. – 143 с.

2. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: методическое пособие. ВФВ / А. В. Беляев. – М.: Всероссийская федерация волейбола, 1995. – 287 с.

3. Бунин В. Я. Теоретико-методические основы обеспечения соревновательной деятельности в волейболе :автореф. дис. канд. пед. наук / В. Я. Бунин. – Л., 1981. – 20 с.

4. Виера Б. Волейбол : Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, БонниДжиллФергюсон. – М. : АСТ : Астрель, 2004. – 170 с.

5. Волейбол : Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М. :СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.

6. Голомазов В. А. Волейбол в школе / В. А. Голомазов, В. Д. Ковалев, А. Г. Мельников. – М. : Просвещение, 1989. – 110 с.

7. Железняк Ю. Д. Волейбол : методическое пособие по обучению игре / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин. – М. : Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.

КОНТРОЛЬ В УПРАВЛІННІ СИСТЕМОЮ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТІВ

Лебедин Олександр

Науковий керівник – Табінська С. О., к.п.н.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Актуальність. Вдосконалення навчально-тренувального процесу кваліфікованих тенісистів можливе при реалізації індивідуального і диференційованого підходу в спортивній підготовці [2], впровадженні комплексного моніторингу за функціональним та фізичним станом спортсменів [6], мінімізації спортивно-педагогічних помилок, розробці ефективної системи відновлювальних заходів [1] із застосуванням інноваційних технологій у спорті і науці.

Тренувальний процес тенісистів складається з поєднання різноспрямованих методів і засобів, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Адже, головним завданням систематичної і цілеспрямованої роботи тренера і спортсменів є досягнення високого спортивного результату та перемоги на головних змаганнях. У цьому комплексі особливе місце займає система контролю за тренувальними і змагальними навантаженнями, вдосконаленням техніки виконання прийомів гри у сучасному тенісі тощо.

До теперішнього часу багато питань залишаються не уніфікованими, а ті, що представлені в спеціальній літературі, наприклад [3, 4, 6, 8, 9, 11], досить часто суперечать один одному за своїм змістом. У зв'язку з цим ми зробили спробу узагальнити деякі питання комплексного контролю в процесі підготовки висококваліфікованих спортсменів, зокрема тенісистів.

Мета дослідження – розкрити особливості комплексного контролю в процесі підготовки висококваліфікованих спортсменів-тенісистів до змагальної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Вивчити науково-методичну літературу та дані мережі Інтернет з проблеми контролю в процесі підготовки висококваліфікованих спортсменів, зокрема тенісистів.

2. На підставі аналізу науково-методичної літератури розкрити місце контролю в управлінні системою підготовки тенісистів.

Методи та організація дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел, контенту освітніх ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. По відношенню до теорії та методики спортивного тренування методологічну функцію у системі підготовки спортсменів виконує управління. Воно розширює і поглиблює коло її пізнавального інструментарію, формує більш виважений науковий підхід до вивчення механізмів і форм прояву цілісності, факторів, критеріїв та умов розвитку і вдосконалення процесу побудови тренування, що забезпечує підвищення спортивної майстерності [7].

Із системою управління беззаперечно пов'язані дослідження складних об'єктів, систем і процесів, до яких слід віднести і різноманітні характеристики спортсмена та їхню динаміку в процесі багаторічної спортивної підготовки [5].

У літературі управління трактується як будь-яка зміна стану досліджуваного об'єкта, системи або процесу, що веде до досягнення мети [6, 9].

Під системою розуміється сукупність функціонально взаємозалежних частин (компонентів, елементів). При вивченні систем виділяють їх склад, структуру і функції [11].

Важливою стороною процесів управління складними динамічними системами є принцип зворотного зв'язку, згідно з яким успішне управління може здійснюватися тільки в тому випадку, якщо керуючий об'єкт буде отримувати інформацію про ефект, досягнутий тією чи іншою його дією на керований об'єкт. У разі неузгодженості систем (реальної та проектної) передбачається внесення необхідних управлінських впливів, корекцій [2].

Спортивне тренування варто розглядати як специфічну систему, що потребує свого упорядкування. Це пов'язано із тим, що система підготовки спортсменів розглядається як спеціалізований процес використання фізичних вправ з метою розвитку і вдосконалення якостей і здібностей, що обумовлюють готовність спортсменів до досягнення високих результатів в обраному виді спорту [9].

Під управлінням тренувальним процесом варто розуміти систему впливів на спортсмена з метою його переведення з одного, вихідного стану (з одного рівня підготовленості) до іншого, запланованого стану (переважно більш високого рівня підготовленості) [9].

Таким чином, спортивне тренування – це процес спортивного вдосконалення, метою якого є виведення спортсмена до високих і навіть частково рекордних результатів в обраному виді спорту через планомірні і систематичні навчально-педагогічні впливи.

Метою управління процесом спортивної підготовки є оптимізація поведінки спортсмена, перспективний розвиток тренуваності та підготовленості, що забезпечують досягнення найвищих спортивних результатів.

Об'єктом управління у спортивному тренуванні є стан спортсмена, що є наслідком застосування тренувальних і змагальних навантажень, всього комплексу впливів у системі спортивної підготовки. Разом із тим під станом спортсмена ряд фахівців [1, 2, 11] розглядають інтегральну характеристику функцій і якостей людини, його реакцій на зовнішні і внутрішні впливи, які прямо або опосередковано спрямовані на досягнення найвищого результату спортивної діяльності.

Ефективність системи управління спортивним тренуванням значною мірою залежить від чіткої постановки стратегічних і тактичних цілей підготовки спортсменів [10].

Вивчення наукових даних з проблеми управління спортивним тренуванням дають підстави виокремлювати низку притаманних цій сфері специфічних понять, які обов'язково повинні бути враховані при контролі за змагальними та тренувальними навантаженнями спортсменів-тенісистів високого класу. Серед них, на нашу думку, є підготовленість, тренуваність та готовність.

Важливо, що управління тренувальним процесом передбачає комплексне використання, з одного боку, можливостей системи спортивного тренування (закономірностей, принципів, засобів і методів тощо), та, з іншого – позатренувальних і позазмагальних факторів системи спортивної підготовки (спеціального інвентарю, обладнання та тренажерів, засобів відновлення, кліматичних факторів, організаційних моментів тощо) [9].

Це підтверджує складність управління в спортивному тренуванні, особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, де визначальним стає результат змагань.

Загалом, система управління тренувальним процесом повинна складатися з кількох етапів, основними є такі:

- збирання інформації про спортсмена і його стан;
- аналіз отриманої інформації;
- прийняття рішення щодо планування й організації тренувальної та змагальної діяльності;
- реалізація тренувального плану;
- внесення корекцій у процес спортивної підготовки [11].

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури дозволив стверджувати, що контроль в управлінні системою підготовки тенісистів повинен передбачати виокремлення окремих його складових:

- 1) встановлення вихідного функціонального стану спортсмена;
- 2) визначення рівня його фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості;
- 3) з'ясування специфічних ознак змагальної діяльності;
- 4) прогнозування модельних значень стану й основних компонентів спортивної майстерності, що визначають досягнення запланованого результату в обраному виді спорту;
- 5) створення моделі планування навчально-тренувального процесу з урахуванням моніторингу фізичного та функціонального стану спортсмена;
- 6) розробка системи оцінювання і корегування термінових, поточних і кумулятивних тренувальних впливів і адаптаційних реакцій організму спортсмена.

Висновки. Наявність об'єктивної інформації про стан спортсмена і використання цієї інформації для прийняття рішення щодо організації тренування є необхідним для переходу спортивної підготовки в педагогічно керований процес.

Успішне управління спортивною підготовкою тенісистів можливе лише за наявності зворотних зв'язків, які можливі лише при якісній організації

системи контролю за тренувальними та змагальними навантаженнями, вдосконаленням техніки виконання прийомів гри у сучасному тенісі тощо. Це дає змогу визначити стан об'єкта управління (спортсмена) та порівняти його з належним (бажаним, для досягнення запланованих результатів на змаганнях).

Узагальнення низки наукової та методичної інформації показало, що доповнення управлінської складової системи підготовки спортсменів варто проводити через розуміння тренуваності спортсмена.

Література

1. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 136 с.
2. Гордон С. М. Динамика работоспособности – основа управления тренировкой спортсмена / С. М. Гордон, В. К. Каленин, О. К. Попов.– М. 1983. –43 с.
3. Ібраїмова М. В. Теніс: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / М. В. Ібраїмова. – К. : РНМК, 2012. – 160 с.
4. Козак А. Система контролю й оцінювання координаційних здібностей тенісистів 5–6 років / А. Козак // Спорт. наука України. – 2015. –№4 (68). – С. 56–62.
5. Ломов Б. Б. Человек в системах управления / Б. Б. Ломов.– М.: Знание, 1967.– 47 с.
6. Марищук В. А. Информационные аспекты управления спортсменом / В. А. Марищук, Л. К. Серова. – М.: Ф и С, 1983. – 111 с.
7. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев.– М., 1998.– 233 с.
8. Сергеев Г. В. Теннис: учебн. пособие / Г. В. Сергеев.– М.: МГИУ, 2001.– 72 с.
9. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение/ В. Н. Платонов.– К.: Олимп. лит., 2014.– 624 с.
10. Прохорова М. В. Формирование управленческой компетентности будущих специалистов по физической культуре/ М. В. Прохорова // Физ. культура и спорт в условиях рынка : проблемы управления, экономики, предпринимательства и права : тезы и мат. междунар. симпоз – М., 1994. – С. 38–40.
11. Хутиев Т. В. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия / Т. В. Хутиев.– М.: Медицина, 1991.– 226 с.

ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТРЕНЕРА-ВІКЛАДАЧА З ТЕНІСУ НАСТІЛЬНОГО

Луць Юлія

Науковий керівник – Петренко Г. В., к. п. н.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ,
Україна

Актуальність. Професійна компетентність фахівців у галузі фізичного виховання та спорту є необхідним фундаментом та головною умовою професійної діяльності фахівців і водночас важливим соціальним замовленням, забезпечення якого здійснюється у процесі підвищення кваліфікації. Побудова незалежної України, відродження української нації потребують нового бачення професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту, вдосконалення кваліфікації, яку вони здобули і спрямування отриманих знань на потреби людини і держави.

Виховуючи фізичні та морально-вольові якості, тренер-викладач повинен диференційовано підходити до методичних прийомів навчання, визначення тренувальних навантажень, підбору відповідних засобів та методів тренування з урахуванням індивідуальних особливостей своїх учнів, рівня їх функціональної підготовленості та розвитку фізичних та психічних якостей. Він повинен постійно брати участь у науково-методичній роботі, проведенні наукових досліджень, підготовці методичних листів і статей. Для цього необхідно володіти навичками ведення науково-дослідної роботи, вмінням ставити завдання, підбирати відповідні методи та методики дослідження, обробляти та аналізувати отримані дані, формулювати висновки та практичні рекомендації. Професійна діяльність тренера, як і діяльність учителя фізичної культури, має складну структуру і значні відмінності від інших педагогічних професій. Ця діяльність вимагає високого рівня знань у галузі біологічних і психологічних процесів; володіння засобами, методами і формами педагогічного і тренувального впливу; високої фізичної і технічної підготовленості; розвиненості педагогічних здібностей, сформованості певних рис і якостей особистості, що в сукупності становлять його професійну компетентність. Актуальним є визначення особливостей педагогічної етики тренера як складової його професійної компетентності, оскільки вона визначає характер взаємодії тренера і спортсмена, а отже, впливає і на результат спортивно-тренувального процесу [2].

Професійні-педагогічні якості особистості тренера та шляхи формування цих якостей представляються особливо цікавими. Незважаючи на очевидну актуальність, ця проблема належить до недостатньо розкритих.

Мета дослідження: проаналізувати та обґрунтувати застосування діагностики професійно-педагогічних показників діяльності тренера-викладача.

Завдання дослідження:

1. Виявити професійно-педагогічні показники, які відрізняють роботу тренерів з урахуванням особливостей спортивної підготовки.

2. Здійснити діагностику стилю роботи тренера з урахуванням особистісних і професійних якостей.

Методи та організація дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, спостереження, інтерв'ю, анкетування, математично-статистична обробка даних.

В опитуванні взяли участь спортсмени, тренери й батьки дітей Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи «Центр», дитячо-юнацької спортивної школи № 3 м. Києва та студенти Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Результати дослідження та їх обговорення. Ситуація, яка склалася в сучасному спорті, викликає занепокоєння. Основною проблемою, окрім фінансової, є стан підготовки майбутніх тренерів, їх професійно-педагогічного удосконалення.

Непрямим показником ефективності тренерської праці є суспільне визнання, але воно може мати суб'єктивний характер і не завжди супроводжується об'єктивним підтвердженням.

Для виявлення ставлення батьків, соціальних замовників, до занять їхніх дітей спортом та ролі тренера у навчально-тренувальному процесі було проведено анкетування батьків (табл.1, рис. 1).

Таблиця 1

Питання з анкети для батьків вихованців спортивних шкіл

1.	Що стало головною причиною вибору саме цієї секції? (Можливі декілька відповідей)		2.	Що на Вашу думку, є головним у роботі тренера? (Можливі декілька відповідей)	
А.	Зручність розташування, близькість до місця проживання	3	А.	Кваліфікація тренера	4
Б.	Високий рівень викладання	0	Б.	Досвід роботи тренера	6
В.	Репутація тренера	2	В.	Комунікативні та інтелектуальні якості тренера	6
Г.	Цю секцію відвідують знайомі (однокласники) дитини	4	Г.	Направленість на досягнення результатів	0
Д.	Умови для занять спортом (оснащеність і стан спортивного обладнання, інвентарю)	1	Д.	Відношення до учнів (тренер виконує функцію вихователя)	5

Узагальнення відповідей респондентів на питання анкети «Що стало головною причиною вибору саме цієї секції?» констатують, що головними причинами вибору секції є репутація тренера (52 %) та високий рівень викладання (40 %).

На основі узагальнення відповідей респондентів на питання анкети «Що, на Вашу думку є головним у роботі тренера?» встановлено, що досвід роботи (86 %) та ставлення до вихованців (75 %) (тренер виконує функцію вихователя) – основа роботи тренера.



Рис. 1. Результати анкетування батьків

Тобто результати опитування батьків свідчать про те, що основним у професійній діяльності тренера-викладача є його репутація, досвід, ставлення до учнів та комунікативні, інтелектуальні якості.

Соціальне визнання тренера, рівень його спеціальної фахової підготовленості, вік, стать та інші фактори відступають на другий план. Найважливіше і найпереконливіше для початківця є цікаве, пізнавальне заняття, бажано за участю самого тренера.

Аналіз спортивно-педагогічної діяльності тренера вказує на те, що ця діяльність: пов'язана з постійним самовдосконаленням, необхідністю вирішувати складні педагогічні завдання та експериментувати з пошуком нових методів і форм роботи; вимагає гнучкості й самостійності мислення під час прийняття рішень; вимагає високої творчої енергії і самовіддачі, концентрації творчих зусиль для досягнення поставленої мети. Тобто педагогічна етика педагога-тренера тісно пов'язана з процесом постійного професійного самовдосконалення. З накопиченого досвіду тренер має виділити ті знання, які найбільш відповідають ситуації, трансформувати їх, наблизити до конкретних умов; самостійно переробляти накопичені знання, критично їх оцінювати; бачити перспективи розвитку особистості юного спортсмена й обирати правильні шляхи для цього розвитку; постійно розширювати власний обсяг знань, використовувати нові наукові досягнення в галузі фізичної культури і спорту. Від цих елементів професійного самовдосконалення значною мірою

залежить результат педагогічної діяльності тренера, тобто спортивні досягнення спортсменів [4].

Професійна майстерність тренера – це синтез його постійно зростаючих професійних знань та умінь, організаційних здібностей і особистих якостей, які проявляються в досягненні мети найраціональнішим способом, що гарантований знаннями.

Професійні знання і навички включають загальнотеоретичну базову підготовку і спеціальну теоретичну підготовку.

З метою визначення ставлення до значущості дисциплін, які викладаються в університеті, було проведено опитування студентів.

Узагальнення відповідей респондентів на питання «На вашу думку, які предмети найважливіші у вашій майбутній професійній діяльності» вказують, що такі дисципліни як «Підвищення спортивної майстерності» (83 % респондентів) та «Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» (68 % респондентів) є найважливішими у подальшій тренерській діяльності.

Така ситуація свідчить про те, що більшість тренерів у своїй діяльності не надають значення дисциплінам історичних, філософських, соціальних, медико-біологічних, спортивно-педагогічних та інших галузей, які формують світоглядний рівень фахівця [1]. Такі тренери-викладачі вважають себе “практиками”, що передається їхнім вихованцям – наступним студентам закладів вищої освіти.

Важливим моментом у діяльності тренера-викладача є процес професійного становлення. З ростом професіоналізму змінюється професійна самосвідомість [3]. Студентам і тренерам було запропоновано назвати кількість тренерів, з якими вони працюють або знайомі у галузі, згідно стадій розвитку людини як суб’єкта праці (за Клімовим, 2004). Результати інтерв’ю наступні (рис. 2):

- студенти знайомі (або самі працюють) з оптантами (9 %), адептами (38 %), адаптантами (26 %) та відзначили рівні майстрів (50 %) й авторитетів (19 %) і повністю виключений рівень інтернала (дані результати можна пояснити тим, що в навчально-тренувальному процесі задіяні випускники шкіл, студенти, які працюють як помічники тренера, тобто не офіційно та залежать від авторитетності та майстерності старших колег);

- тренери відзначили всі рівні, окрім оптантів та наставників й навпаки відзначили рівень інтернала як найпоширеніший: адепт – 45 %; адаптант – 37 %; інтернал – 50 %; майстер – 27 %; авторитет – 19 %.

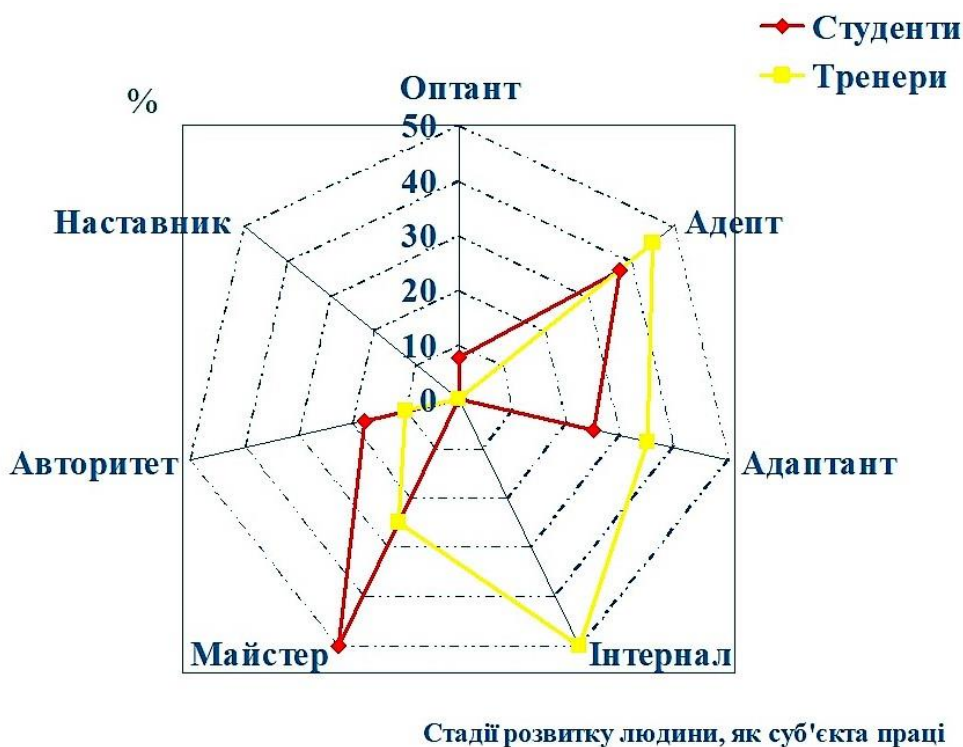


Рис. 2. Результати інтерв'ю зі студентами (n = 20) та тренерами (n = 20), %

Шкала цінностей тренерської праці в розумінні самих спортсменів постійно змінюється. Якщо на початковому етапі тренувань молоді спортсмени найбільше цінують позитивне ставлення до себе, приємні манери, дотепність наставника, то з часом більшу вартість в очах спортсменів набувають професійні якості тренера, його організаційні здібності, інтелект тощо. З плином часу завдання педагогічно-виховного порядку не зникають, а тільки ускладнюються. Новачка вчать як правильно себе поводити, майстра – як жити.

Висновки. Формування майбутнього тренера починається на рівні оптанта (під час навчально-тренувального процесу в спортивній школі), яке цілком залежить від педагогічної майстерності тренера-викладача та на рівні адепта під час навчання у закладах вищої освіти.

Рівень професіоналізму та досвід роботи, згідно зі стадіями розвитку, не завжди залежить від віку та стажу роботи тренера.

Основним у професійній діяльності тренера-викладача є його репутація, досвід, ставлення до учнів та комунікативні, інтелектуальні якості.

Література

1. Дроздов Д. В. Формування виховних якостей майбутніх тренерів з фізичного виховання і спорту / Д. В. Дроздов // Вісн. ЛНУ ім. Тараса Шевченка. – Львів, 2010. – № 8 (195). – С. 121–129.

2. Медведева І. М. Теоретико-методичні основи технології навчання майбутніх фахівців зі складнокоординаційних видів спорту : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.02 / І. М. Медведева – К., 2010. – 435 с.

3. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. / Т. В. Петровська. – К.: Олімп. л-ра, 2012. – 184 с.

4. Тимчишена Н. Сучасний тренер у педагогічній системі / Н. Тимчишена // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 252–254.

ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТЕНІСІСТІВ НА ЕТАПАХ ПОЧАТКОВОЇ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Османова Сабіна, Османова Евеліна

Науковий керівник – Петренко Г. В., к. п. н., Муха В. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Актуальність. Швидкість у тенісних змаганнях відіграє роль. Крім швидкого переміщення по корту, швидкість проявляється також у швидкості реакції, своєчасної готовності до удару і здатності до миттєвого прийняття тактичних рішень, тобто комплексних видів прояву швидкісних здібностей у складних рухових актах.

Отже, професійний тенісист повинен володіти всім комплексом цих навичок: досить швидко пересуватися по корту, спритно виконувати різні маневри, успішно приймати подачу суперника і вчасно реагувати на раптові удари.

Здібності тенісиста до достатньої швидкості реакцій і переміщень розвиваються в процесі фізичної підготовки і залежать від сили м'язів. Тому досвідчений тренер приділяє достатню увагу розвитку сили м'язів гравця через комплекс спеціальних вправ. У професійному тенісі практикується поняття «вибухова сила» – високий рівень швидкості, якого можна досягти завдяки силі м'язів ніг і відмінній рухливості в суглобах.

Особливий акцент на розвиток швидкісних якостей майбутніх тенісистів професійні тренери роблять на етапах початкової та попередньої базової підготовки. Пізніше отримані навички розвивають шляхом збільшення навантажень через більшу кількість повторів у вправах, збільшення довжини дистанції та швидкості бігу.

Мета дослідження – визначити вплив розвитку комплексних видів прояву швидкісних здібностей на змагальну діяльність тенісистів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-теоретичну й навчально-методичну літературу та з'ясувати сучасний стан досліджуваної проблеми.

2. Виявити найбільш ефективні засоби швидкісно-силової підготовки тенісистів на етапах початкової та попередньої базової підготовки.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз наукової та навчально-методичної літератури, спостереження, тестування.

Результати дослідження та їх обговорення. Комплексні види прояву швидкісних здібностей у складних рухових актах, характерних для тренувальної і змагальної діяльності в різних видах спорту, забезпечуються елементарними формами прояву швидкості в різноманітних поєднаннях і в сукупності з технічними навичками, силовими і координаційними здібностями.

Серед базових видів комплексних швидкісних здібностей прийнято виділяти наступні:

- швидкість короткочасних одноразових рухових дій – ривок з місця;
- збільшення швидкості руху (прискорення);
- дистанційна швидкість.

Виділення лише цих видів комплексних швидкісних здібностей неприпустимо звужує прояви швидкісних якостей у змагальній діяльності в різних видах спорту і негативно позначається на якості тренувального процесу. Для успіхів у грі виключно важливою є здатність до максимально швидкого уповільнення виконуваних рухових дій, а також до їх різкого переходу до інших швидкісних дій, що обумовлюється значною варіативністю змагальної діяльності, а це вимагає оперативної зміни техніко-тактичних рішень. Тому до комплексу швидкісних здібностей слід також включити ще два види: швидкість уповільнення руху і швидкість переходу від однієї рухової дії до іншої [3].

Здатність до швидкого переходу від однієї рухової дії до другої є однією з найбільш значущих складових, які забезпечують успіх у тенісній грі. Удосконалення здатності до швидкого переходу від однієї рухової дії до другої також має знаходити самостійне місце в процесі швидкісної підготовки в силу відносної незалежності від інших видів швидкісних якостей, у тому числі від здатності до уповільнення руху і швидкої зупинки.

Швидкісні прояви в складних комплексних рухах, обумовлені сукупністю біомеханічних, нервово-м'язових і енергетичних складових, слабо корелюють з елементарними видами швидкісних здібностей, побудованих на простих рухах з невисоким опором.

Різні комплексні види швидкісних здібностей мають виключно багато спільного щодо особливостей нервової регуляції м'язової діяльності, активізації різних типів м'язових волокон, енергетичного забезпечення. Однак при всій спільності базових передумов вони слабо пов'язані між собою, коли мова йде про їх прояви в змагальній діяльності. Наприклад, здатність до досягнення максимальної швидкості в найкоротший час (прискорення) практично не пов'язана зі здібностями до швидкого уповільнення руху і зупинки або швидкого переходу від однієї рухової дії до іншої; виключно висока швидкість короточасних одноразових рухових дій може супроводжуватися відносно невисокою дистанційною швидкістю та ін. Ці відмінності обумовлені специфікою прояву різних видів координаційних здібностей, а також специфічністю по відношенню до кожного з швидкісних проявів техніко-тактичного та психологічного забезпечення. Тому цілком природно, що потенціал нервово-м'язової системи і систем енергозабезпечення є лише основою для вдосконалення кожного з видів комплексних швидкісних здібностей із використанням засобів і методів вибіркового впливу [3].

Всі ці передумови багато в чому обумовлюють швидкість досягнення максимально високих *силових* проявів, що є виключно важливим для рівня розвитку всіх видів комплексних швидкісних здібностей. Прояв максимального рівня сили у тренуваного спортсмена відзначається не раніше ніж через 0,6–0,8 с. Під впливом спеціального тренування цей період може істотно скорочуватися, що є надзвичайно важливим, тому що для безлічі найважливіших швидкісних рухових дій у різних видах спорту потрібен прояв максимально доступного рівня сили вже через 0,2–0,3 с. Таким чином, рівень

розвитку вибухової сили, що виявляється в імпульсі сили під час швидкісної дії, робить вирішальний вплив на прояв різних видів швидкісних здібностей.

Здатність до прискорення, швидкого нарощування швидкості практично обумовлюється тими ж факторами, від яких залежить і здатність до прояву швидкісних якостей в одноразових короткочасних рухових діях. Тривалість прискорення в різних видах спорту коливається в досить широкому діапазоні і диктує відповідні вимоги до потужності і ємності анаеробних систем енергозабезпечення. Здатність до прояву швидкісних якостей в одноразових короткочасних рухових діях, як і ефективність прискорення, багато в чому залежать від потужності – результату комплексного прояву сили і швидкості. Прояв можливостей визначається рівнем розвитку її силового і швидкісного компонентів і здатністю до їх комплексної реалізації в умовах виконання конкретної рухової дії. Однак не менш важливим для прояву потужності є технічна досконалість рухової дії, рівень психоемоційного стану, у тому числі змагальної агресивності, стійкості до стресу.

Швидкість уповільнення руху залежить від швидкості простих і складних рухових реакцій, рівня розвитку максимальної і вибухової сили, швидкості сприйняття і переробки інформації, формування в структурах мозку випереджальних програм і оперативної їх реалізації, технічної майстерності, потужності анаеробних систем енергозабезпечення, рівня психічної напруженості, кількості ШС-волокон у працюючих м'язах і здібності нервової системи до їх мобілізації [3].

Природно, що вимоги до різних видів швидкісних здібностей, які диктуються специфікою того чи іншого виду спорту, зумовлюють набір засобів і методів швидкісної підготовки спортсменів.

Розвиток комплексних видів швидкісних здібностей базового характеру спирається переважно на різні вправи загальнопідготовчої спрямованості зі складною структурою рухових дій, виконуваних в умовах, що змінюються, під впливом несподіваних чинників зовнішнього середовища, які вимагають переходу від одного виду швидкісних здібностей до іншого.

Найбільш ефективними є різні види спортивних ігор, швидкісний біг по сильно пересіченій місцевості і з різними перешкодами або різкою зміною напрямку руху, різні швидкісні вправи з використанням силових тренажерів, різного роду пліометричних вправ, побудованих на матеріалі стрибків, метань набивних м'ячів:

- естафети та рухливі ігри (зазвичай практикуються в тенісі на початковому етапі багаторічної підготовки);
- різні види бігу (біг на швидкість, біг із подальшим прискоренням, біг зі зміною напрямку руху, з різними перешкодами, швидкісний біг по сильно пересіченій місцевості та ін.);
- вправи на вистрибування, стрибки і присідання (допомагають добре розвинути силу м'язів ніг);

– кидки м'ячів – набивних, бейсбольних і тенісних (відмінно опрацьовують верхній м'язовий корсет і допомагають здійснювати потужні удари, які потребують значної сили).

Комплекс вправ для розвитку швидкості реакції:

– викидання партнером або тренером м'ячів з різною швидкістю гравцеві, що стоять біля сітки або задньої лінії (відстань між партнерами можна і потрібно варіювати);

– відбиття м'яча, посланого партнером ракеткою або рукою, при захисті уявних воріт;

– відбиття м'яча, посланого одним із двох або трьох партнерів, що робили замах ракеткою або рукою;

– відбиття м'яча, кинутого із-за спини гравця, в стінку (місце розташування гравців відносно тренувальної стінки можна варіювати);

– ловіння м'яча після першого відскоку, кинутого в невідомому напрямку із-за спини гравця партнером;

– гра з льоту або по м'ячу, що відскочив, в ребристу тренувальну стінку;

– гра на майданчику проти двох партнерів;

– гра на майданчику двома м'ячами, стоячи на лінії подачі; м'ячі вводять в гру одночасно;

– приймання подачі, поданої з лінії подачі;

– гра біля сітки: після кожного удару виконувати глибоке присідання з подальшим вистрибуванням, імітацією удару над головою тощо;

– двостороння гра через сітку, завішену матерією [1].

Швидкість переходу від однієї рухової дії до іншої обумовлюється досконалістю просторово-часової антиципації, здатністю формувати в структурах головного мозку випереджаючі реакції і програми, що передують реальній дії; вміння сприймати і переробляти інформацію в умовах дефіциту часу; ступенем досконалості кінестетичних і візуальних сприйнять параметрів рухових дій і навколишнього середовища; обсягом моторної пам'яті і рівнем техніко-тактичної майстерності; здатністю нервової системи до рекрутування рухових одиниць, що складаються з ШС-волокон; кількістю ШС-волокон у м'язах, що несуть основне навантаження в конкретних рухових діях; анаеробних систем енергозабезпечення; рівнем максимальної і вибухової сили.

Для розвитку «вибухової сили» у тенісі застосовують ексцентричний метод силової підготовки. Тренування цим методом засноване на рухах, які відрізняються поступальним характером роботи, опором дії, амортизацією, гальмуванням з одночасним розтягуванням м'язів. Ексцентричний режим роботи м'язів характерний для основних фаз рухових дій: старту, зупинки та зміни напрямку руху. Ефективність діяльності м'язів у ексцентричних умовах є не тільки найважливішою складовою рухових дій у фазах, які пов'язані з гальмуванням, амортизацією і розтягуванням м'язів, але й створює механічні та нейрорегуляторні передумови для наступних рухів долаючого характеру з концентричним режимом роботи м'язів [3].

Для більш ефективного розвитку «вибухової сили» використовувати тренажерне обладнання:

– латеральний амортизатор для ніг «PER4M LEG POWER TUBE» або «SKLZ LATERAL RESISTOR PRO» (швидкість першого кроку і швидкість бічної реакції мають вирішальне значення для того, щоб перемогти; тренування з латеральним амортизатором змушує підтримувати правильне положення тіла і зміцнює м'язи, відповідальні за найнижчі рухи тіла, наприклад, згиначі стегна і відвідні м'язи);

– амортизатор для стрибків «PER4M JUMP TRAINER» (надає ногам вибухову потужність, покращує скорочення м'язів і збільшує вертикальну і горизонтальну стрибучість. JUMP TRAINER – це еспандер для стрибків у вигляді пояса, який за допомогою латексних тросів кріпиться до манжет на щиколотках;

– спортивний амортизатор (трос) «PER4M JUKE 360».

Комплекс вправ із використанням латерального амортизатора для ніг:

1) *рух вперед-назад*, один кінець троса закріплюється на нерухомій опорі, а другий одягається на талію спортсмена (рухатися вперед, торкаючись конуса, і назад);

2) *рух боком вперед, оббігаючи конус і назад*, в. п. спортсмен стоїть боком до конуса, трос не натягнутий; спортсмен починає швидке прискорення боком приставним кроком, оббігає конус і повертається назад (важливо зберігати координацію і баланс);

3) *ловіння м'яча з амортизатором-тросом*;

4) *рух у присіді і боком*; еспандер одягнений на ноги, спортсмен робить у присіді боком 6–8 кроків в одну сторону, а потім повертається назад;

5) спортсмени стоять у парах, еспандер у кожного на щиколотках; вони рухаються приставним кроком у присіді перекидаючи один одному набивний м'яч;

6) серія з декількох вправ виконується в швидкому темпі, у цих вправах робиться акцент на стопу та гомілковий м'яз [2, 4].

Комплекси вправ виконуються за умови гарного фізичного самопочуття тенісиста, з обов'язковим дотриманням періоду відпочинку та відновлення.

Висновки. З усього вище викладеного можна зробити висновок, що швидкість руху насамперед визначається відповідною нервовою діяльністю, що викликає напруження і розслаблення м'язів, направляє і координує руху. Вона значною мірою залежить від досконалості спортивної техніки, сили й еластичності м'язів, рухливості в суглобах, а в тривалій роботі – від витривалості спортсмена.

При вдосконаленні швидкісних якостей важливо мати на увазі, що швидкість, яку спортсмен може проявити у конкретному русі, залежить від ряду факторів і головним чином – від рівня фізичних кондицій. Доцільніше дотримуватися комплексного підходу, суть якого полягає у використанні в рамках одного і того ж заняття різних швидкісних вправ.

Література

1. Голенко В. А. Академия тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – М.: Дедалус, 2002. – 240 с.
2. Креспо М. Обучение новичков и игроков среднего уровня / М. Креспо, М. Рейд. – ИТФ, 2013. – 320 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 752 с.
4. Міжнародна спілка тренерів з тенісу (Icoach) [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.tenniscoach.com>

ІНТЕРНЕТ-МАРКЕТИНГ В ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-КЛУБІВ

Середа Наталія

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Актуальність. У зв'язку з відносною економічною стабілізацією порівняно з попередніми роками, фітнес-індустрія в Україні останнім часом активно розвивається. У громадян зріс інтерес до фізичного здоров'я і активного відпочинку. Невід'ємними складовими успішного функціонування фітнес-клубів на ринку є розвиток маркетингової діяльності та ефективно застосування сучасних інформаційних технологій. Симбіоз цих факторів став основою для появи нового напрямку сучасної маркетингової концепції – Інтернет-маркетингу.

Мета дослідження – визначити особливості використання Інтернет-маркетингу в організаційно-управлінській діяльності фітнес-клубів.

Завдання дослідження:

1. Визначити ступінь використання Інтернет-маркетингу в організаційно-управлінській діяльності фітнес-клубів.
2. Охарактеризувати використання Інтернет-маркетингу в організаційно-управлінській діяльності фітнес-клубів.

Методи та організація дослідження: аналіз літературних джерел і документів, організаційний аналіз, системний аналіз, організаційне моделювання, опитування (анкетування), SWOT-аналіз, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Важливим інструментом Інтернет-маркетингу є створення і розробка власного сайту. За допомогою нього можна значно покращити економічні показники, наприклад, збільшити кількість продажів, удосконалити пошук цільової аудиторії, тобто відповідних потенційних споживачів [3, 6].

Створення власного сайту, з погляду Інтернет-маркетингу, може відбуватись за такими етапами: визначення функцій та завдань сайту; вивчення цільової аудиторії; вивчення структури сайту; дизайн і стиль сайту (графічне представлення сайту, яке повинно бути ефективним і ефектним); визначення навігаційної моделі, яка повинна забезпечувати зручність доступу до інформаційної складової сайту; інформаційне наповнення та підтримка (інформація, яка є на сайті); визначення з хостингом (це місце, де фізично буде розміщено сайт) [2, 5].

Реклама в Інтернеті – це ряд заходів із просування Інтернет-ресурсу або продукту, інформацію про який містить Інтернет-ресурс, у глобальній мережі і включає в себе такий арсенал інструментів: пошукова оптимізація (просування); контекстна реклама; медіа реклама; банерна реклама; інтерактивна реклама; e-mail маркетинг; віртуальний маркетинг; прихований маркетинг [4].

Метою маркетингу фітнес-клубу є створення умов для роботи організації, при яких вона може успішно виконати свої завдання. До комплексу заходів

щодо маркетингу звичайно входять такі: вивчення споживача послуги фітнес-клубів; аналіз ринкових можливостей фітнес-організації; оцінка пропонованої послуги та перспектив розвитку, аналіз форми збуту послуги; оцінка використовуваних методів ціноутворення; вивчення конкурентів [1, 7].

Основною передумовою для Інтернет-маркетингу є розвиток самої мережі Інтернет. З кожним роком у світі збільшується кількість Інтернет-користувачів. Дослідження показують високий ступінь проникнення мережі в життя населення. Лідерами серед забезпечення частки доступу до мережі Інтернет населення залишаються розвинуті європейські країни: Норвегія, Нідерланди, Швеція, Данія. Серед країн пострадянського простору інтенсивно розвивають Інтернет Росія, Вірменія, Азербайджан. У 2012 році доступ до Інтернету мав лише кожен третій українець, але динаміка зростання Інтернет-аудиторії свідчить про позитивні тенденції.

Дані досліджень вказують на те, що фітнес-клуби мають достатні технічні умови для розвитку Інтернет-маркетингу. Рівень загальної комп'ютеризації вітчизняних фітнес-клубів перевищує 91 %. Але у маркетинговій діяльності сучасних фітнес-клубів Інтернет використовується не повною мірою. За даними Державної служби статистики, менше ніж 40 % фізкультурно-спортивних організацій мають власну сторінку чи веб-сайт.

Незважаючи на те, що нові медіа дуже різноманітні, маркетологи-практики здебільшого надають перевагу саме соціальним мережам — 75 % та Інтернет-форумам — 83 %. З наведених даних видно, що майже третина користувачів заходить у свій акаунт у соціальних мережах від 2 до 4 разів на день, а приблизно кожний п'ятий користувач відвідує їх більше 10 разів на день (рис. 1).

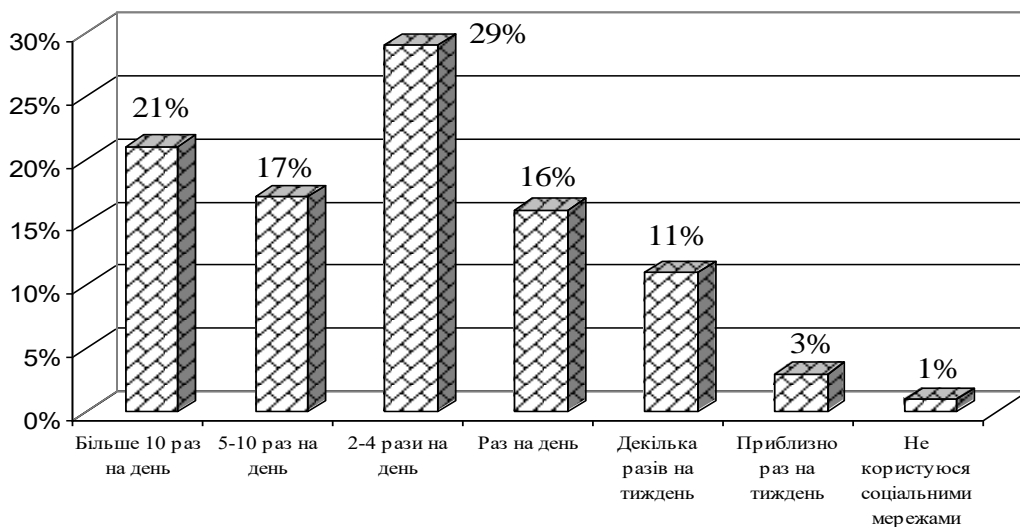


Рис. 1. Частота використання соціальних мереж споживачами фітнес-клубів (у відсотках, %)

Лідером серед соціальних мереж була російська мережа Vkontakte, яка утримувала лідерські позиції в Україні та більшості пострадянських країн, але ця тенденція змінюється у зв'язку зі зміною законодавства України (рис. 2).

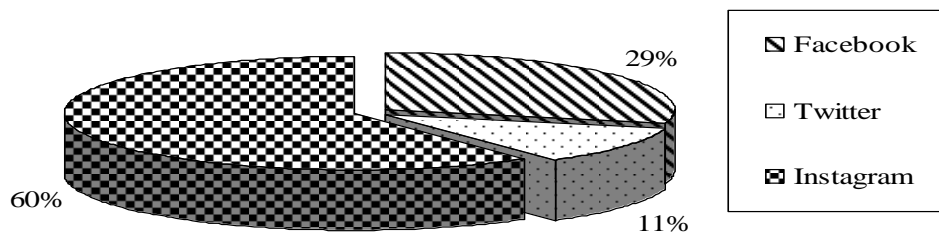


Рис. 2. Користування соціальними мережами споживачів фітнес-клубів (у відсотках, %)

Вже сьогодні українські бренди поширюють свою присутність не лише на Facebook – 29 %, а й в Instagram – 60 %. Крім того, ці мережі часто використовує дрібний локальний бізнес, як відносно недорогий або взагалі безкоштовний канал залучення цільової аудиторії. З точки зору якості контенту користувачі надають перевагу перегляду стрічки новин та спілкуванню у співтовариствах, на які припадає 47 % усіх переглядів. Інші розділи значно поступаються їй за кількістю переглядів.

Серед причин користування соціальними мережами безумовно домінує комунікація з друзями та близькими, тобто поглиблюються процеси соціалізації суспільства. Причому коло «друзів» постійно розширюється за рахунок самої мережі. Проте для дослідження маркетингової комунікаційної діяльності у соціальних мережах важливим є такі показники: користувачі діляться власною думкою, у тому числі про бренди; користувачі отримують відгуки від знайомих; користувачі взаємодіють з брендами за допомогою соціальних мереж. Це свідчить про те, що вплив соціальних мереж на споживчу поведінку користувачів суттєво збільшується, а отже компанії мають застосовувати релевантні засоби взаємодії зі своєю аудиторією на зазначених майданчиках (рис. 3).

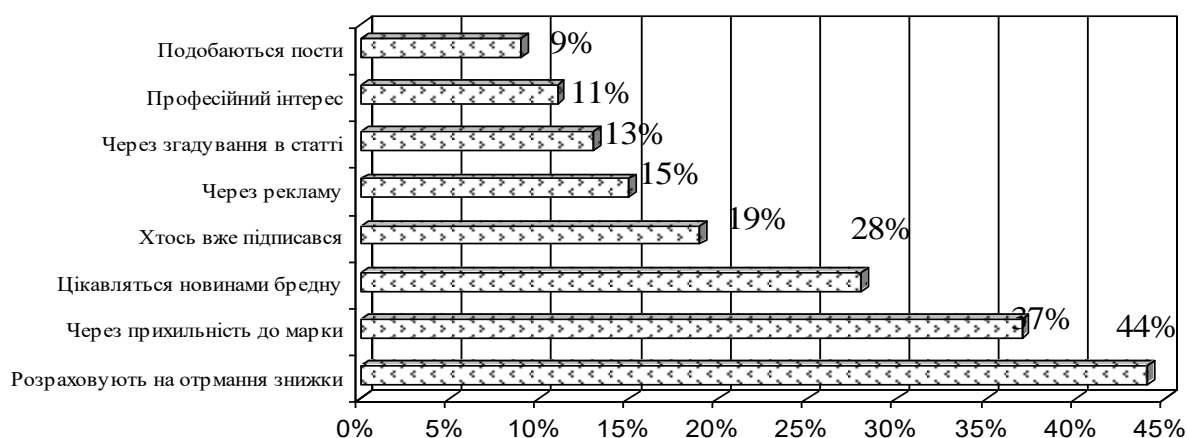


Рис. 3. Причини взаємодії користувачів зі сторінками фітнес-клубів у соціальних мережах

Соціальні мережі можуть вирішувати такі комунікаційні завдання: підвищення рівня знання бренду серед цільової аудиторії, впровадження нового позиціонування, просування окремих акційних пропозицій, стимулювання до здійснення покупки.

Першим кроком у реалізації рекламної Інтернет-комунікації фітнес-клубу у мережі, згідно із запропонованим планом, є формулювання цілей комунікативної програми. Цілі Інтернет-реклами є відправною точкою всієї рекламної кампанії, адже вони визначають усі інші її параметри: цільову аудиторію, засоби поширення інформації, параметри Інтернет-ресурсів, де розміщена інформація, бюджет фітнес-клубу. Процес визначення цільової аудиторії в рекламних Інтернет-комунікаціях значно спрощений порівняно з традиційними каналами поширення реклами, оскільки в мережі Інтернет користувачі сконцентровані на тематичних сайтах, соціальних мережах і рекламних майданчиках. Під час реєстрації вони вказують усе необхідне для їх сегментації та визначення ключових характеристик.

Висновки. Охарактеризовано роль мережі Інтернет як медіа-каналу рекламного менеджменту в діяльності фізкультурно-спортивних організаціях, для якого характерна висока ефективність завдяки значному поширенню та можливості залучення цільової аудиторії, найактивнішою частиною якої в мережі Інтернет є лідери думок, тому під час розробки рекламних Інтернет-комунікацій необхідно залучати їх до тестування реклами та враховувати їх реакцію під час остаточного визначення форми, змісту та каналів поширення рекламного повідомлення.

Аналіз даних про розвиток ринку Інтернет-маркетингу за 2013–2016 рр. дав змогу констатувати, що середньорічні темпи зростання ринку становлять 50 %. Найвищі темпи зростання демонструють ринки Китаю – 35 %; Індії – 31 %; Бразилії – 30 %. Дані досліджень вказують на те, що фітнес-клуби мають достатні технічні умови для розвитку Інтернет-маркетингу. Рівень загальної комп'ютеризації вітчизняних фітнес-клубів перевищує 91 %. З них 95,1 % мають доступ до глобальної мережі Інтернет. Найбільш активно фітнес-клуби використовують Інтернет-технології для отримання банківських та фінансових послуг (87,7 %); отримання форм (81,6 %); отримання інформації (80,5%); заповнення форм (66,6 %). Поруч з цим, у маркетинговій діяльності сучасних фітнес-клубів Інтернет використовується неповною мірою. За даними Державної служби статистики, менше 40 % фізкультурно-спортивних організацій мають власну сторінку чи веб-сайт.

Узагальнення отриманих результатів дослідження дало змогу визначити, що оптимізацією інформації про власну сторінку та продукцію у Інтернет-довідниках займається менше 50 % фітнес-клубів. Кожний четвертий фітнес-клуб має одиничний досвід розміщення реклами в Інтернеті. Періодичне рекламування в мережі використовують лише 34 %. Використанням у роботі соціальних мереж займається 22 % фітнес-клубів. Для підвищення ефективності використання Інтернет-маркетингу в організаційно-управлінській діяльності фітнес-клубів запропоновано план реалізації рекламної Інтернет-

комунікації, який передбачає: формулювання цілей рекламної Інтернет-комунікації; визначення цільової аудиторії, рекламної Інтернет-комунікації; сегментація ресурсів Інтернету; визначення засобів реклами, формування бюджету рекламної кампанії в мережі Інтернет; проектування та розробку засобів рекламної Інтернет-комунікації; оптимізацію інструментів Інтернет-комунікації з урахуванням реакції аудиторії та вартості окремих засобів; аналіз результатів, оцінювання ефективності рекламної кампанії в мережі Інтернет.

Література

1. Бондар А. С. Особливості висвітлення фізичної культури і спорту в Інтернет-ресурсах / А. С. Бондар, В. С. Мамай // Зб. Наук. пр. Харківської держ. академії фіз. культури. – Х.,: ХДАФК, 2016. – №3. – С. 75–78.
2. Даниленко М. І. Розвиток Інтернет-маркетингу / М. І. Даниленко // Економіка і організація управління – К., 2013. – С. 156–159.
3. Зацна Л. Іноваційні можливості застосування комунікацій в Інтернет-маркетингу / Л. Зацна // Галицький екон. вісн.– 2013. – №4 (43). – С. 214–221.
4. Ілляшенко С.М. Сучасні тенденції застосування Інтернет-технологій у маркетингу / С. М. Ілляшенко // Маркетинг і менеджмент інновацій.– К.; 2011.– № 4. – Т. II. – С. 64–74.
5. Литовченко І.Л. Методологічні аспекти Інтернет-маркетингу: монографія. / І. Л. Литовченко // К.: Наук. думка, 2008. – 196 с.
6. Ляшенко Г. П., Моткалюк Р. В. Інтернет-маркетинг та його інструментарій / Г. П. Ляшенко, Р. В. Моткалюк // Наук. вісн. нац. ун. держ. податкової служби України (економіка, право).– К.: 2013.– № 3 (62).– С. 59–65.
7. Серета Н. В., Єремєєва Н.К. Інтернет-маркетинг в діяльності фізкультурно-спортивної організації / Н. В. Серета, Н. К. Єремєєва // Фіз. культура, спорт та здоров'я : мат. III Всеукр. студ. наук.-практ. конференції). – Харків, 8–9 грудня 2016 р. – С. 28–30 Режим доступу: http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/stud.konf_8_12_2016.pdf

УЧАСТЬ У ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ З ХОКЕЮ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ

Скороход Олександр

Наукові керівники – Шутова С.Є., к. фіз. вих., доцент, Серебряков О.Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ,

Україна

Актуальність. Змагання є кульмінацією великого комплексу заходів, як з боку самих учасників, будь-то спортсменів, тренерів, так і з боку організаторів змагань. Спортивний результат і методичні аспекти, які забезпечують результативність змагальної діяльності, є головною метою спортивного довготривалого тренування в системі спорту. З урахуванням важливості спортивного результату, як соціального явища, задіяні методичні, організаційні, економічні, юридичні та інші аспекти його забезпечення. Вони об'єднані в єдину систему і націлені на спортивний результат [1, 2].

Популярність та видовищність хокею, як виду спорту, найбільш характерна для країн з давніми глибокими традиціями в цьому виді спорту. В будь-якому випадку, всіх любителів хокею об'єднує бажання визнати кращого, яке відображається в участі у різного роду змаганнях. Звісно, що найголовнішими змаганнями для спортсменів є Олімпійські ігри та чемпіонати світу. Нажаль результати виступу українських хокеїстів на сьогодні значно знизились, свідомо тому є те, що чоловіча збірна України в 2017 році займає 22 місце в світовому рейтингу. З 2008 року збірна України постійно закінчує свої виступи на світовій арені у Дивізіон І чемпіонату світу. При цьому структура розіграшу даних змагань з 1992 року декілька разів була змінена [3].

Тому серед пошуку причин, які вплинули на низький рівень виступів українських спортсменів, що обумовлюють актуальність даного питання, слід розглядати головні напрями системи підготовки спортсменів не відривно від особливостей проведення чемпіонату світу, з урахуванням можливих змін при його проведенні, як головних змагань, на сьогодні для чоловічої збірної команди України.

Мета дослідження – виявлення особливостей проведення чемпіонатів світу, як одного з факторів, який має вплив на ефективність спортивних результатів українських спортсменів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати результати виступу українських хокеїстів на чемпіонатах світу у період незалежності України.
2. Виявити зміни в структурі розіграшу чемпіонату світу та визначити їх значущість для ефективності спортивних результатів українських хокеїстів.

Методи та організація дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, даних Інтернету; контент-аналіз архівних матеріалів міжнародної та української федерацій з хокею з шайбою; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізував науково-методичну і спеціальну літературу, данні інтернету, слід зазначити, що хокей з шайбою у Радянському Союзі був одним з найуспішніших і улюбленіших видів спорту, а в Українській ССР були сильні хокейні школи. Дві команди представляли Українську ССР на чемпіонаті СРСР з хокею з шайбою, це «Динамо» Харків та «Сокіл» Київ. Головні досягнення клубу «Сокіл»: у 1985 році - бронзовий призер чемпіонату СРСР; з 1976 по 1991 рік шість разів входив в п'ятірку найкращих клубів СРСР, двічі при цьому фінішувавши четвертими.

З розпадом СРСР чоловіча збірна України окремо почала брати участь в чемпіонатах світу і Олімпійських іграх з 3-го Дивізіону.

До Топ - Дивізіону чоловіча збірна України дісталася в 1998 році. 2002 рік для українського хокею з шайбою можна відмітити, як пік їх досягнень, тому, що збірна України на чемпіонаті світу в Швеції фінішувала на 9 місці, а на Олімпіаді 2002 року в Солт-Лейк-Сіті зайняла 10 місце.

В Дивізіоні А чемпіонату світу українці зіграли ще в 2007 році, здобувши за весь чемпіонат лише одну перемогу над Норвегією. Такий результат участі збірної України забезпечив вихід її з світової еліти. З 2012 року до 2017 рік чоловіча збірна України з хокею з шайбою двічі виходила до Дивізіону ІВ, відповідно у 2012 р. та 2015 р.

В 2016 році на турнірі в Хорватії українці змогли повернутися до Дивізіону ІА, у вирішальному матчі перемогли команду Великобританії з рахунком 2:1. Крім того, Україна отримала право проведення чемпіонату світу-2017 у Дивізіоні ІА.

Чемпіонат світу в Києві для збірної України обернувся повним провалом. Програвши Угорщині (3:5), Польщі (1:2), Австрії (0:1) і Казахстану (2:4), українська команда за тур до закінчення зайняла останнє місце і знову вийшла в Дивізіон ІВ [4].

Звісно, що досягти високих спортивних результатів в сучасному професійному хокеї з шайбою не можливо без якісної підготовки до змагань різного рівня, яку необхідно заздалегідь планувати з урахуванням усіх характерних закономірностей проведення змагань. А для цього, по-перше важливо вивчити останні зміни в організації та проведенні змагань [3].

Так, аналізуючи особливості проведення чемпіонатів світу з хокею з шайбою у період з 1992 року по 2017 рік, слід зазначити, що структура цих змагань з 1992 року по 2000 рік складалась з 4 груп А, В, С, D (рис. 1).



Рис. 1. Структура розіграшу чемпіонату світу з хокею з шайбою до 2000 р.

До 2001 року Топ-Дивізіон мав назву група А та структура змагань складалася з чотирьох раундів: попереднього, зворотного, кваліфікаційного, плей-оффу (рис.2).

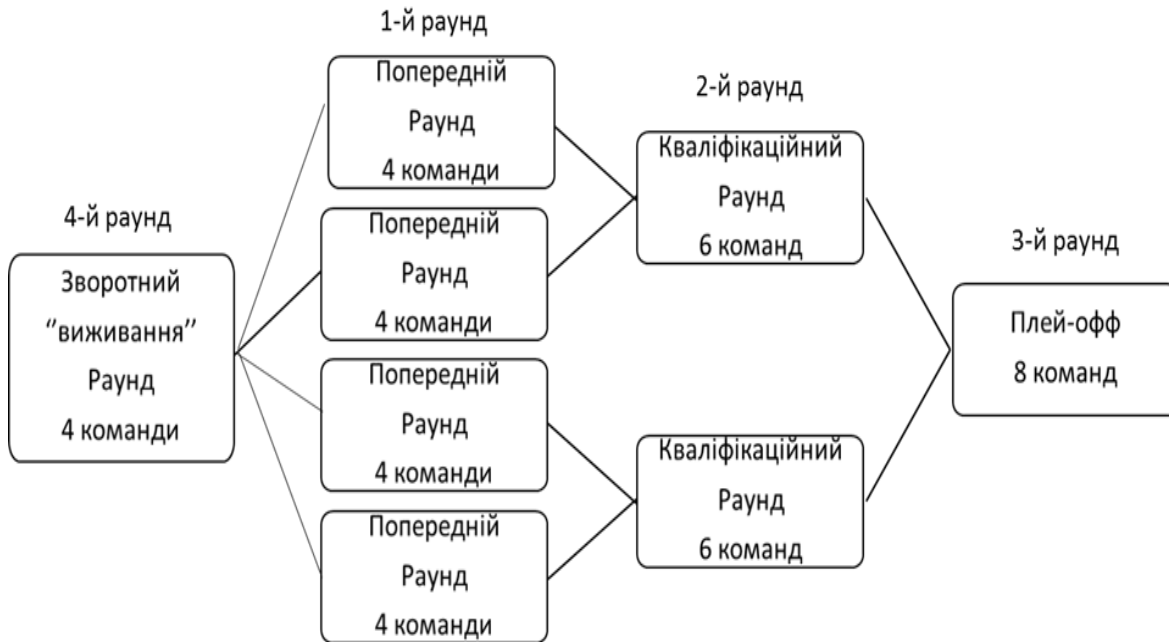


Рис. 2. Структура розіграшу групи А чемпіонату світу з хокею з шайбою до 2001 року.

В попередньому раунді команди поділені на чотири групи по чотири команди в кожній. Три найкращі команди, виходять до кваліфікаційного раунду, де команди розбиті на дві групи по шість команд, а команди, які зайняли останні місця, грають у зворотному раунді. У зворотному раунді команда, яка зайняла останнє місце, в наступному році, вирушає грати до групи В. Чотири найкращі команди з кожної групи кваліфікаційного раунду, переходять до стадії плей-офф де грають 1/4, 1/2 фіналу і фінал.

В 2001 році назва групи А змінена на Топ-Дивізіон та відбулася лише одна зміна у структурі проведення - з зворотного раунду до групи В вирушають грати дві команди (рис.3).

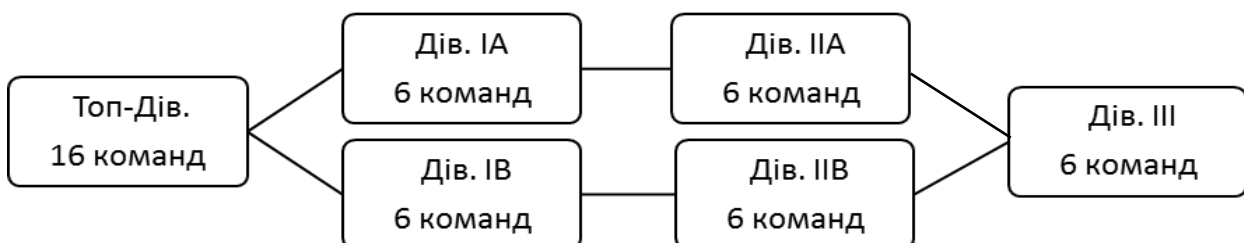


Рис. 3. Структура розіграшу чемпіонату світу з хокею з шайбою з 2001 до 2011 рр.

Організація проведення чемпіонату світу з хокею із шайбою у Дивізіоні І почала своє існування з 1951 року, як щорічне змагання, яке організовується Міжнародною Федерацією хокею із шайбою. До першої зміни у структурі розіграшу чемпіонату світу з хокею із шайбою у 2001 році до Дивізіону І входило 8 команд. Взагалі структура розіграшу чемпіонату світу з хокею із шайбою до 2001 року мала вигляд представлений на рисунку 1, де даний турнір складався з чотирьох груп А, В, С, D. В цілому у чемпіонаті світу приймало участь 42 команди, відповідно в групі А – 16, В - 8, С - 9, D – 9. Переможці груп В, С, D переходили до групи вище для участі у наступному чемпіонаті світу, відповідно команди, які займали останні місця, у групах А, В, С переходили на рівень нижче.

Перші зміни у структурі розіграшу чемпіонату світу з хокею із шайбою за період с 1992 по 2017 роки, які відбулися у 2001 р., можна охарактеризувати більш складною структурою проведення змагань, збільшенням загальної кількості команд до 46, що відповідно призвело до збільшення країн – учасниць та кількості ігор. Складність структури проведення чемпіонату світу полягала в наступному, по-перше з'явилися Дивізіони: Топ, І (А, В), ІІ (А, В), ІІІ; по-друге з Дивізіону ІІІ дві найсильніші команди з шести переходять до Дивізіону ІІ (А, В) у наступному році; по-третє переможці Дивізіону ІІ групи А переходять до Дивізіону І групи А, теж саме відповідно з групами В; по-четверте переможці Дивізіону І груп А та В переходять до Топ-Дивізіону; по-п'яте команди, що зайняли останні два місця у Топ-Дивізіоні переходять до Дивізіону І груп А та В. Топ-дивізіон поділявся на чотири групи по 4 команди, 3 кращі виходили до плей-оффу, а команди що зайняли останні місця грали в кваліфікаційному турнірі за вихід.

Таким чином, видно, що за новою структурою організації та проведення чемпіонату світу шансів потрапити до Топ-Дивізіону у команд стало більше. Однак, при цьому в середині Дивізіонів І та ІІ команди груп А та В не зустрічались між собою, що мало свій вплив на рівну конкуренцію команд учасниць, що, в свою чергу виражалось, більш ніж зазвичай, у рахунку ігор з великою різницею.

На сьогоднішній день структура розіграшу чемпіонату світу з хокею з шайбою складається з чотирьох Дивізіонів: Топ-Дивізіону; Дивізіону І (А, В); Дивізіону ІІ (А, В) та Дивізіону ІІІ (рис. 4). Розглядаючи сучасну організацію проведення чемпіонату світу з хокею із шайбою, слід зазначити, що у першому етапі беруть участь 16 команд, які розбиті на 2 групи по 8 команд. З кожної групи в плей-офф виходять 4 команди, а остання команда з кожної групи вирушає грати в Дивізіон ІА на наступний рік.

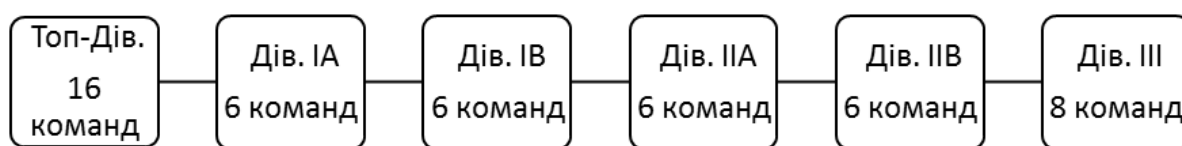


Рис. 4. Структура розіграшу чемпіонату світу з хокею з шайбою з 2012 р.

Сучасна структура розіграшу чемпіонату світу з хокею із шайбою за думкою спеціалістів є найбільш об'єктивна, тому, що рівень команд у кожному Дивізіоні найбільш однаковий. При цьому групи А і В Дивізіонів мають розділення за рівнем кваліфікації команд. За рахунок, Дивізіону III, кількість команд учасниць знову збільшилась, і на 2017 рік складає 48. Крім того, збільшилась кількість ігор у Топ-Дивізіоні з 56 (до 2012) до 64 за турнір [5].

Висновки.

1. Аналіз результатів виступу українських хокеїстів на чемпіонатах світу у часи незалежності України, дозволив визначити у період з 2007 до 2017 року негативну динаміку спортивних результатів українських хокеїстів у чемпіонаті світу, а зокрема її вже періодичний і досить регулярний вихід у дивізіон ІВ.

2. Зміни, які були внесені в структуру розподілу команд, сприяли збільшенню кількості учасників та ігор с 42 збірних команд у 1992 році до 48 у 2017 році. При плануванні підготовки українських хокеїстів до чемпіонатів світу, як головних змагань, необхідно враховувати особливості впливу певних змін у організації їх проведення, таких як кількість ігор, особливості порядку турнірної таблиці, відповідно, розклад ігор, обсяг та інтенсивність змагального навантаження і т.і.

Література

1. Міхнов О.П. Визначення ігрового амплуа хокеїстів з урахуванням особистісних параметрів / О.П. Міхнов //Автореферат на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту. – К.: 2017. – 22 с.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015.- Кн. 1. – 680 с.

3. Савин В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учебн. заведений / В.П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия». – 2003. – 400 с.

4. Сайт Федерації хокею України: [Електронний ресурс] / Режим доступу до сайту: <http://www.fhu.com.ua/>

5. Сайт Міжнародної Федерації хокею (International ice hockey federation): [Електронний ресурс] / Режим доступу до сайту: <http://www.iihf.com>

ФОРМУВАННЯ І ФУНКЦІОНУВАННЯ ЛОГІСТИЧНИХ СИСТЕМ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ

Слюсарчук Андрій

Науковий керівник – Попрозман О.І., к.е.н., доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Київ, Україна

Актуальність. Останніми роками сфера послуг фізичної культури і спорту (ФКіС) набуває особливої актуальності. Підготовка і проведення в Україні все більшої кількості міжнародних змагань та інших великих спортивних заходів сприяє оновленню технічної бази об'єктів спорту вищих досягнень, а також споруд масового спорту. Відповідно до статистики «Міністерства молоді і спорту України» на початок 2017 р. в країні існувало 94 028 спортивних споруд і з кожним роком ця цифра буде збільшуватись. Також згідно із «Державною цільовою соціальною програмою розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» буде відбуватиметься реформування управління до європейської системи, що свідчить про актуальність даної теми [5].

Мета дослідження – пошук найефективніших методів управління на рівні як окремо взятої організації, так і в професійному спорті загалом; покращення й оптимізація логістичних систем на макрологістичному та мікрологістичному рівнях у професійному спорті.

Завдання дослідження: Вимоги часу диктують необхідність створення умов для розвитку, просування та успішної діяльності організацій у професійному спорті. Саме тому необхідні комплексний, інноваційний підхід до процесів управління. Створення і використання логістичного підходу до управління організаціями професійного спорту пов'язано не тільки з необхідністю задоволення зростаючих соціально-культурних потреб населення, а й з необхідністю управління процесом розвитку системи професійного спорту на раціональній основі.

Методи та організація дослідження. У роботі використано загальнонаукові та спеціальні методи дослідження елементів логістичної системи та їх функціонування: аналіз документальних джерел, спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Більшість джерел єдині визначенні логістичної системи як складної цілісної, адаптивної системи, яка виконує ті чи інші логістичні операції. В інших джерелах їх уточнюють, доповнюють, роблячи її дефініцію більш ємкою, конкретною, специфічною [3].

З огляду на всі особливості понять логістичної системи, можна дати наступне визначення логістичної системи.

Логістична система – це адаптивна система зі зворотнім зв'язком, що виконує ті або інші логістичні функції та логістичні операції і складається зазвичай з декількох підсистем.

Логістична система професійного спорту є структурованою економічною системою, що складається з оптимізованої сукупності елементів (процесів, об'єктів), функціонально взаємопов'язаних у єдиному процесі управління на

певній території клієнтськими (людськими) потоками, які здійснюють рух синхронно з сервісними потоками в співпадаючому напрямку, а також супутніми потоками, що підтримують рух клієнтських потоків (матеріальні, інформаційні, фінансові, кадрові, транспортні) [1, 2].

Логістична система характеризується складністю і неоднорідністю. Вона складається з безлічі елементів, які являють собою самостійні організації, установи, які надають споживачам професійного спорту продукт або послугу і розглядаються як ціле в рамках логістичної системи.

У процесі формування логістичних систем може застосовуватися різноманітний науковий інструментарій, який є методичною основою їх побудови. Сукупність методів, використовуваних при формуванні логістичних систем залежно від етапів їх побудови [2].

Далі розглянемо основні принципи формування логістичних систем організацій професійного спорту. Під час реформування логістичної системи організацій слід дотримуватися таких принципів:

- реалізація послуг на основі розроблених і впроваджених в організації стандартів обслуговування всіх категорій клієнтів;
- чіткий розподіл посадових обов'язків працівників організацій;
- орієнтація на задоволення потреб одночасно декількох категорій клієнтів організації;
- орієнтація на постійне вдосконалення процесів, процедур і документації щодо логістичного обслуговування клієнтів;
- досягнення гнучкості, швидкої адаптації до змін факторів зовнішнього середовища організацій в умовах політичної та економічної нестабільності;
- узгодження локальних цілей функціональних елементів логістичної системи для досягнення глобальних цілей організації;
- оптимальна інтеграція логістичної системи в діючі бізнес-процеси, а також у систему управління організацією [2].

Персонал служби логістики повинен забезпечувати реалізацію таких принципів в обслуговуванні клієнтів:

- чітке виконання замовлень і прийняття відповідних заходів у галузі політики обслуговування споживачів;
- реалізація механізму контролю над якістю обслуговування споживачів;
- оптимізація витрат ресурсів підприємства, пов'язаних із забезпеченням необхідного споживачами рівня обслуговування;
- формування корпоративних зобов'язань із підтримки внутрішньо-організаційних стандартів обслуговування споживачів;
- систематичний аналіз вимог, що висувуються до логістичної системи.

Професійний спорт має свою специфіку. У зв'язку з цим можна запропонувати концептуальні передумови формування логістичного управління, які сприяють головним чином, розвитку сфери послуг професійного спорту:

- розширення основних і супутніх послуг в процесі обслуговування споживачів за допомогою переходу суб'єктів з відокремленої діяльності до

взаємодії з підприємствами, що надають супутні послуги в системі обслуговування споживачів професійного спорту;

- забезпечення якості обслуговування споживачів за допомогою оптимізації логістичних потоків, головним чином, клієнтських і сервісних у рамках процесу реалізації послуг професійного спорту, а також автоматизації процесу обслуговування споживачів;

- пошук способів збільшення клієнтського потоку;

- підвищення продуктивності кадрових ресурсів;

- забезпечення необхідного обсягу фінансування у процесі функціонування об'єктів;

- модернізація об'єктів професійного спорту.

Вирішення зазначених завдань дозволяє підвищити ефективність функціонування логістичної системи у професійному спорті на всіх рівнях, зокрема, підвищити фінансову стійкість підприємств, зменшити логістичні витрати на реалізацію логістичних потоків [4,5].

Висновки. Впровадження логістичного підходу у діяльність організацій професійного спорту сприяє раціоналізації комплексу послуг, спрямованих на проведення спортивно-видовищних заходів, навчально-тренувального процесу, тощо. У зв'язку з цим, найважливішу роль відіграє управління логістичними потоками на основі формування логістичної системи управління, покликаної підвищити якість послуг.

Таким чином, використання методів і принципів формування логістичної системи організацій професійного спорту дозволяє скоординувати підрозділи логістичної системи, забезпечити їх узгодженість, дає можливість розглянути діяльність організації як цілісної системи, що, в свою чергу, сприяє забезпеченню надання необхідних послуг заданої якості при заданому рівні витрат.

Література

1. Сумець О. М. Логістичні системи і ланцюги поставок : [навч. посіб.] / О. М. Сумець, Т. Ю. Бабенкова. – К. : Хай-Тек Прес, 2012. – 220 с.
2. Гаджинский А. М. Логистика. – М.: Дашков и Ко, 2012. – 484 с.
3. Курочкин Д. В. Логистика и управление цепями поставок: практическое пособие / Д. В. Курочкин. – Минск: Альфа-книга, 2016. – 783 с.
4. Мельников В. П. Логистика / В. П. Мельников, А. Г. Схирладзе, А. К. Антонюк. – М.: Юрайт, 2014. – 288 с.
5. Тюріна Н. М. Логістика : навч. посіб. / Н. М. Тюріна, І. В. Гой, І. В. Бабій. – К. : Центр учб. літ., 2016. – 392 с.

АДАПТАЦІЯ НОВОБРАНЦІВ ДО ПОЧАТКУ РЕГУЛЯРНОГО ЧЕМПІОНАТУ В НБА

Телішевський Дмитро

Науковий керівник – Ярмоленко М. А., к. фіз. вих., доцент

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ,
Україна

Актуальність. Останніми роками баскетбол стає все більш контактною силовою грою. Близько 70 % всіх рухів баскетболіста мають швидкісно-силовий характер. Це вимагає від гравців, особливо центрових, високого рівня розвитку спеціальної фізичної підготовки. Вони повинні володіти вибуховою силою – здатністю проявляти свої силові якості в найменший проміжок часу. У баскетболі це ривки, стрибки, швидкий пас, боротьба на щиті, контратаки.

Навчально-тренувальний процес в баскетболі побудований на підвищенні складності та інтенсивності тренувальних занять, набутті гравцями спеціальних знань про психофізіологічні властивості особистості, будову організму і біомеханіку рухів [3]. У процесі детальної підготовки до тривалого, насиченого, різноманітними змаганнями сезону і, безпосередньо, в проведених тренером заняттях з техніки і тактики гри, спортсмени здобувають необхідні професійні знання, вміння і навички для збільшення різноманітності індивідуальних та командних техніко-тактичних дій баскетболістів [2].

Запорукою успішного виступу баскетбольної команди в змаганнях є висока спортивна підготовка гравців (що реалізується переважно в спортивних тренуваннях), зокрема теоретична, технічна, тактична, морально-вольова і психологічна [1]. Проте в доступній літературі існує лише невелика кількість робіт з урахуванням сучасних тенденцій розвитку цього виду спорту, які відображають актуальні аспекти навчально-тренувального процесу спортсменів-баскетболістів високого класу, а необхідність ефективної реалізації цього напрямку є надзвичайно актуальною.

Мета дослідження – визначити специфічні особливості процесу адаптації баскетболістів після проведення драфту і до початку сезону в НБА.

Завдання дослідження:

- 1) Проаналізувати проблемні моменти адаптації спортсменів-новобранців до початку сезону в НБА.
- 2) Визначити сучасні тенденції професійної підготовки гравців після драфту.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів, матеріалів мережі Інтернет, синтез та абстрагування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Після того, як драфт пройшов, гравців представляють на прес-конференціях, їм видають ігрову форму клубу і знайомлять їх з персоналом. Наступним етапом гравців в Лізі є врегулювання таких питань: знайти житло, облаштувати його, спланувати свій день з урахуванням специфіки тренувального процесу і т.д. Деяким гравцям у вирішенні цих питань допомагають агенти, деяким – батьки. Для більшості

гравців це є першим випадком, коли самому потрібно приймати рішення. Найкраща порада для молодих гравців – винаймати житло подалі від нічних клубів і барів. У багатьох випадках гравці дуже молоді і не обмежують себе в нічних вечірках [4].

Як тільки гравець освоївся на новому місці, у першій половині липня він готується до Літньої Ліги, яка є рекламним роликком для гравців, які пройшли драфт. Вона дозволяє побачити, як молоді гравці вперше зіткнуться з професійними гравцями. Конкуренція в іграх цієї Ліги буде відрізнятись від тієї, яку раніше відчували гравці, які пройшли драфт. У новачків буде близько тижня на тренування зі своїми новими тренерами, перш ніж почнеться дво-тритижневий «міні-табір». Тренер Літньої ліги, як правило, разом з помічниками, в дуже швидкому темпі буде чергувати атакуючі і захисні тренування і спостерігати за тим, чи всі гравці встигають їх засвоювати. На цих тренуваннях тренери будуть приділяти особливу увагу тому, як гравці швидко засвоюють нові правила та адаптуються до навчально-тренувального процесу. В основному їх ознайомлюють з системою НБА-101, тобто, пояснюють основні правила, терміни і поняття дуже високими темпами [5].

Силові тренування до літнього табору команди тривають чотири дні на тиждень. Це не коледж і за невиконання вправ спортсмени сплачують високі штрафи. На майданчику тренування проходять з понеділка по п'ятницю від 60 до 90 хв. Саме тут новачки можуть почати розвивати свої навички, працювати над своїми недоліками і налагоджувати стосунки з тренерським складом. Ці тренування дають тренерам розуміння про сильні й слабкі сторони нових гравців, дозволяють підібрати для них індивідуальні програми тренувань.

Велика проблема для новачків – вільний від тренувань час, оскільки вже ні уроків, ні пар, ніякої літньої школи, тепер тільки тренування, вживання їжі і сон. Але все одно залишається декілька вільних годин для гравця з великими недостатками в незнайомому місті і це дуже складний період його підготовки до командного табору. Більшість агентів слідкують за своїми гравцями, щоб він дотримувався режиму дня, ставлять на строгий бюджет у 400-500 доларів на день чи на тиждень.

У тренувальному таборі тренери створюють спеціалізовані системи штрафів. Більше часу вони приділяють груповим тренуванням. Підбирають тактику, де можна задіяти новачки та роблять все, щоб команда ставала сильнішою в нападі і захисті.

Після тренувального табору новачкам дають справжній ігровий час – передсезонні ігри. Це вісім ігор в жовтні, спрямовані на підготовку команди до сезону. Новачки в основному грають менше половини гри. Це той час, коли більшість новачків оцінюються за принципом готовності, щоб потрапити на гру в регулярному сезоні. Для багатьох це буде перший раз, коли вони будуть невід'ємною частиною гри. Саме в цих іграх новачки повинні показати на що вони здатні, доказати не тільки тренеру чи партнерам по команді, а саме головне собі, що можуть стати хорошим гравцем в Лізі. Саме в цих іграх тренер

буде бачити, яким чином може вплинути на нього тренувальний процес в командному таборі.

У більшості команд для новачків є правило – вони мають приходити на тренування за 30-45 хв. до його початку і працювати над своїми індивідуальними діями. Саме тут важливо мати хороші взаємини з помічником тренера, можна вважати, що саме тренування і стають їх іграми. Тренери повинні розробити для новачків індивідуальні програми тренувань, щоб вони були захоплюючими, цікавими. Під час таких тренувань новачки можуть грати один на один, два на два, три на три. Помічники тренерів повинні працювати з новачками у вправах: захист, кидок, тренування дриблінгу і навіть навчити додатковим технічним прийомам, щоб розвинути у новачка звичку працювати на тренуваннях.

Висновки. Аналіз наукової літератури та матеріалів мережі Інтернет дозволили виявити такі проблемні аспекти пристосування спортсменів-баскетболістів після проведення драфту до початку сезону в НБА: соціальна та психологічна адаптація професійних спортсменів до умов клубу; висока конкуренція; мовний бар'єр; жорсткі дисциплінарні обмеження з боку професійних клубів.

Особливістю підготовки баскетболістів після драфту і до початку сезону в НБА є розуміння того, що вони вже професіонали і повинні все виконувати на професійному рівні. На даному рівні підготовки мінімізується вплив навколишнього середовища. Сьогодні за невиконання вправ чи пропуски тренувального процесу гравці будуть оштрафовані. Вони повинні доказати не тільки тренеру чи партнерам по команді, а саме головне самі собі, що вони готові стати висококваліфікованим баскетболістом.

Література

1. Борисова Ольга. Проблемні аспекти навчально-тренувальної діяльності осіб з відхиленнями розумового розвитку в межах руху Спеціальних Олімпіад / Ольга Борисова, Ірина Когут, Максим Ярмоленко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. – Вип. 3(22). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – С. 509-512.
2. Вавилов Ю.Н., Лаптев А.П. Особенности подготовки профессиональных спортсменов // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – №7. – С. 34-36.
3. Гомельский А. Я. Баскетбол завоює планету. Баскетбол на Олімпіадах. 1980 р.
4. Гомельский А. Я. Управління командою в баскетболі. 1976 р.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ МОДЕЛІ РОЗВИТКУ СПОРТУ В УКРАЇНІ

Широкоступ Руслан

Науковий керівник – Кривиницька Т.А., к. фіз. вих., доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Актуальність. Розвиток спорту в різних країнах світу обумовлюється певними чинниками, серед яких можна виокремити історико–культурні особливості регіону, правове регулювання, економічний рівень держави тощо. Дія цих факторів дає змогу вирізнити моделі функціонування спорту у світі, а саме: європейську, американську, тоталітарну, бразильську, австралійську тощо [1].

Тривалий час в Україні, як складової СРСР, реалізовувався адміністративно–командний підхід до організації суспільних відносин, у тому числі і сфери спорту. У перші десятиріччя після отримання незалежності в нашій державі за інерцією продовжували використовувати старі та звичні механізми централізації та тотального контролю. З плином часу стало зрозуміло, що існуюча система управління спортом неефективна.

З 2014 р. центральним органом виконавчої влади в сфері фізичної культури та спорту розпочато роботу з її реформування. Головний курс взято на впровадження європейської моделі спорту, оскільки Україна прагне стати частиною Європейського Союзу (далі – ЄС). Нетривалий процес впровадження реформ, брак досвіду, відсутність досліджень, які оцінюють адекватність змін у системі вітчизняного спорту стандартам ЄС, обумовлюють актуальність цієї наукової роботи.

Мета дослідження – обґрунтування напрямів впровадження європейської моделі спорту в Україні.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати загальні підходи до розвитку спорту, що становлять підґрунття для виділення його моделей.
2. Виділити основні відмінності європейської моделі спорту та наявні підходи до організації фізкультурно-спортивної діяльності в Україні.
3. Дослідити стан та проблеми реформування сфери фізичної культури і спорту в Україні.
4. Розробити шляхи подальшого розвитку спорту в Україні відповідно до європейської моделі спорту.

Методи та організація дослідження: аналіз літературних джерел, документальних матеріалів та інформації мережі Інтернет; синтез та узагальнення; порівняння та аналогія; системний підхід.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні у світі вирізняють декілька моделей функціонування спорту (рис. 1) [1].



Рис. 1 Моделі функціонування спорту в світі

Перша модель – тоталітарна, яка збереглася лише в Північній Кореї та КНР, а також застосовувалась в деяких інших авторитарних країнах. Держава за допомогою комісарів жорстко керує спортом, а за невдалі виступи на міжнародних спортивних змаганнях карає керівників, а до спортсменів застосовує різні санкції.

Друга модель – американська, де практично відсутня координуюча роль держави. В США відсутнє міністерство спорту чи будь-який інший федеральний орган, який опікується спортом. На рівні штату також немає управління спорту чи якогось іншого державного органу з розвитку спорту. Це сфера громадська. Держава, якщо й бере участь в цьому процесі, то лише як замовник специфічного спортивного продукту, використовуючи при цьому грантову систему, або як ініціатор створення організацій, які опікуються спортивними справами в штаті, як наприклад, Спортивний комітет штату Юта, основною метою якого є сприяння в підготовці спортивних заходів у штаті [3].

Третя – європейська модель взаємовідносин держави та спорту. Практично в кожній країні ЄС існує Міністерство молоді та спорту або відповідний державний орган, який формує і реалізує державну політику в галузі. Водночас там існують спортивні федерації, які мають широкі автономні повноваження.

Бразильська, австралійська та інші моделі розвитку спорту є поєднанням кількох моделей в одну, похідними від вищезгаданих моделей. Наприклад, організація спорту в Австралії значною мірою була визначена його Федеральною системою державного управління - урядом Австралії та органами місцевого самоврядування. Найпопулярніші та найбільш розвинені види спорту керуються національною спортивною організацією за участю державних партнерів, які опікуються громадськими спортивними клубами. Місцеві органи влади, як правило, зосереджують увагу на наданні у користування таких

об'єктів, як басейни, спортивні майданчики, стадіони та тенісні корти тощо. Інвестиції в програми розвитку спорту від місцевих органів влади, як правило, обмежені. Освітній сектор, як і в США, відіграє велику роль в якості резервного спорту (розвиток та відбір майбутніх спортсменів) через університети та школи. Залучення приватного сектору у професійний спорт, як і в Європі, є ключовим, та реалізується у вигляді володіння клубом, фінансування (спонсорство) тощо [9].

Для вітчизняної сфери фізичної культури і спорту важливим є розуміння засад функціонування європейської моделі спорту через бажання та прагнення бути частиною європейської спільноти та існуючих вимог ЄС до існування фізкультурно–спортивної галузі. Аналіз нормативно–правового поля ЄС щодо розвитку спорту [2,6,7] дозволив виділити три головних напрямки, в межах яких інституції ЄС розробляють загальну стратегію та рекомендації державним органам влади (рис. 2).



Рис. 2 Головні вимоги ЄС до розвитку фізичної культури та спорту

Організаційно–управлінська структура українського спорту потребує пошуку нових підходів до функціонування, враховуючи світовий досвід, зокрема країн ЄС, у контексті бажання та деяких досягнень України на шляху до євроінтеграції.

У 2014 р. Міністерством молоді та спорту України (далі – Мінмольдспорт) розпочато реформування сфери фізичної культури та спорту. Основними напрямками реформ Мінмольдспорт вбачає:

1) структурно–функціональні зміни самого міністерства (ліквідацію надлишкових функцій, усунення їх дублювання; підвищення прозорості діяльності; відмова від ручного управління бюджетом; боротьба з корупцією серед чиновників);

2) організаційні перебудови, що стосуються інших суб'єктів сфери фізичної культури і спорту (підвищення автономії національних спортивних федерацій; удосконалення національного антидопінгового законодавства; зміна статусу спортивної школи на спортивний клуб; впровадження єдиного українського спортивного реєстру тощо).

Основним напрямком реформ галузі фізичної культури і спорту сьогодні є зміна філософії відносин між профільним міністерством і національними федераціями [5]. На виконання пункту 464 глави 25 статті 441 плану заходів з імплементації Угоди про асоціацію між Україною, з однієї сторони, та Європейським Союзом, з іншої, затвердженого розпорядженням Кабінету Міністрів України від 17 вересня 2014 р. № 847-р., розроблено Дорожню карту реформ у сфері фізичної культури та спорту [4].

Дорожню карту схвалено спортивною громадськістю. Меморандум про підтримку Дорожньої карти підписано більше ніж 40 спортивними федераціями, Громадською радою та Колегією при Мінмольдспорті, а також презентовано для Комітету з питань сім'ї, молодіжної політики, спорту та туризму Верховної Ради України та в Кабінеті Міністрів України.

Одним із напрямів Дорожньої карти відповідно до статей 6 та 20 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [8] визначено підвищення автономії національних спортивних федерацій та проведення «пілотного проекту» – експерименту щодо залучення національних спортивних федерацій з видів спорту до реалізації окремих, покладених на Мінмольдспорт, завдань. Мета експерименту – залучення інститутів громадянського суспільства до реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту, розробка нового механізму співпраці між державою та громадськими організаціями, пошук шляхів ефективнішого планування бюджетних коштів, підвищення оперативності організації і якості проведення спортивних заходів.

З IV кварталу 2015 р. Мінмольдспорт проводить експеримент щодо залучення національних спортивних федерацій з окремих олімпійських видів спорту до організації і проведення спортивних заходів, включених до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів на відповідний рік, спрямованих на забезпечення підготовки спортсменів національних збірних команд з відповідних видів спорту та їх участі у спортивних змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівня. Але із 17 федерацій, запланованих до участі в експерименті, в ньому реально беруть участь тільки 6 (федерації: баскетболу, легкої атлетики, регбі, стрибків у воду, хокею з шайбою та хокею на траві), які підтверджують це своєю діяльністю та нормативно-правовими документами.

Експеримент із національними спортивними федераціями передбачає надання їм відповідних функцій:

- 1) складання календаря спортивних змагань, навчально-тренувального календаря тощо;
- 2) формування складу національних збірних команд;

3) отримання державної допомоги у вигляді субвенцій/грантів на розвиток свого виду спорту;

4) відповідальність за результати (діяльності, спортсменів, команд, тощо);

5) звітування перед профільним міністерством та громадськістю (за виконання завдань, плану, бюджету тощо).

Станом на лютий 2018 р. Мінмольдспортом виконано такі рекомендації ЄС щодо розвитку фізкультурно-спортивної сфери:

- Створено Раду з питань реформування сфери фізичної культури і спорту при Мінмольдспорт;
- Проведено експеримент щодо автономності спортивних федерацій (із запланованих 17 беруть участь тільки 6);
- Підвищено прозорість діяльності міністерства (публікації щодо виконаних заходів, реформування, розподілу та використання бюджету тощо, на сайті Мінмольдспорту);
- Розпочато процес реформування ДЮСШ (з 2015 р. фінансуються з місцевих бюджетів, виділено 100 млн субвенцій на розвиток спорту, усунення дублюючих посад тощо);
- Вдосконалено Національний антидопінговий центр (ратифікація угоди про співпрацю з ВАДА, ухвалення національних правил, імплементація міжнародного кодексу ВАДА тощо).

Але ці кроки тільки початок дотримання вимог ЄС. У подальшому процес реформування має проходити більш динамічно, дотримуючись плану реформ та виконуватись у встановлені терміни, а також контролюватися відповідними органами державної влади та громадськими організаціями з можливими рекомендаціями та регуляцією відповідної діяльності.

Висновки. Фізкультурно–спортивна сфера в різних країнах світу функціонує з певними відмінностями та особливостями, що обумовлюється низкою факторів (історико–культурні особливості регіону, правове регулювання, економічний рівень держави тощо).

Обраний Україною європейський вектор подальшого розвитку ставить перед керівними органами всіх сфер, у тому числі фізичної культури і спорту, завдання щодо приведення у відповідність до вимог ЄС вітчизняного організаційно–правового поля функціонування відповідних галузей.

Міністерством молоді та спорту України розпочато реформування фізкультурно–спортивної сфери. З одного боку, воно підтримується громадськими спортивними структурами, з іншого, існують побоювання щодо його ефективності. Подальші дослідження будуть спрямованні на визначення позитивних та негативних сторін цього процесу, відповідності напрямів та змісту реформування рекомендаціям ЄС, вивчення проблем та перспектив.

Література

1. Алтухов С.В. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями: учебно-методическое пособие / С.В. Алтухов. – М. : Сов. спорт, 2013. – 200 с.

2. Аналіз прогалин законодавства України про молодіжну політику в контексті рекомендацій Угоди про асоціацію між Україною та ЄС й іншими відповідними політичними документами ЄС [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/18997> (Дата звертання 18.11.2017)

3. Брикульський О. Хочеш жити – заробляй або прибутковий спорт // Вісник спортивного комітету України Sportcom. – 2015. – № 11. – С. 68–69.

4. Дорожня карта реформ у сфері фізичної культури та спорту. Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua> (Дата звертання 13.10. 2017)

5. Державний експеримент із спортивними федераціями. Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/365> (Дата звертання 13.10. 2017)

6. Звіт про виконання Угоди про асоціацію між Україною та Європейським Союзом в 2016 році [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/29363> (Дата звертання 10.10.2017)

7. Робочий план ЄС із спорту 2014 – 2017. Офіційний сайт Європейського Союзу комісії з питань спорту [Електронний ресурс] // Режим доступу: https://ec.europa.eu/sport/policy/cooperation/expert-groups-2014-2017_en (Дата звертання 14.11. 2017)

8. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3809-ХІІ від 24.12.93 із змінами, внесеними згідно із Законом № 453-УІІ від 19.05.2015 [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (Дата звертання 20.01. 2018)

9. Структура для спорту: AIS: Австралійська спортивна комісія [Електронний ресурс] // Режим доступу: http://www.ausport.gov.au/ais/structure_for_sport (Дата звертання 10.02.2018)

МОДЕЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Липовецька Юлія

Науковий керівник – Щепотіна Н.Ю., к. фіз. вих.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла
Коцюбинського, Вінниця, Україна

Актуальність. Незважаючи на постійні дискусії фахівців щодо значення фізичної підготовки в системі спортивного тренування, вона залишається тією основою, яка регламентує успішність виконання спортсменами різноманітних техніко-тактичних дій, можливість перенесення ними значних обсягів тренувальних і змагальних навантажень [1, 2]. Це визначає необхідність удосконалення фізичної підготовленості гравців на всіх етапах як річної, так і багаторічної підготовки.

На сучасному етапі нагальною є потреба пошуку новітніх підходів з планування фізичної підготовки жіночих студентських команд з ігрових видів спорту, в тому числі й волейболу, що обумовлюється багатьма чинниками: зменшенням тривалості підготовчого періоду внаслідок розширення календаря змагань, що вимагає високого рівня підготовленості від гравців для перенесення значних обсягів навантажень, збільшення конкуренції, необхідністю оптимізації навчально-тренувального процесу тощо [3, 5 – 7, 13 та ін.].

У зв'язку з вищезазначеним, потребує перегляду традиційний підхід до планування підготовки спортсменів на основі планів-конспектів занять, що пов'язано з необхідністю регламентації компонентів фізичного навантаження для оптимізації тренувальних впливів і формування тренувальних ефектів [4, 12]. Альтернативою плану-конспекту, на думку багатьох фахівців [5, 6, 8], може бути моделювання тренувальних завдань, які представляють собою комплекс взаємопов'язаних вправ із суворо розписаними алгоритмом виконання тренувальної роботи та параметрами тренувального навантаження (характер вправ, їх тривалість, інтенсивність, координаційна складність, інтервали відпочинку між вправами та серіями, спрямованість, величина навантаження тощо).

Використання методів моделювання в практиці підготовки волейбольних команд стосувалось переважно дослідження модельних показників змагальної діяльності [9 – 11 та ін.] та підготовленості [3, 9, 14 та ін.]. За свідченням багатьох фахівців [6 – 8 та ін.], для оптимізації підготовки спортсменів ефективним є моделювання структурних утворень тренувального процесу. На деяких аспектах цієї проблеми ми зупинялися в наших попередніх дослідженнях [8]. Однак вивчення цього напрямку не можна назвати вичерпним. Зокрема, перспективним є моделювання тренувальних завдань для різних сторін підготовки як структурної одиниці тренувального процесу. Актуальним є використання цього підходу для акцентованого розвитку фізичної підготовленості волейболісток в умовах вищих навчальних закладів.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати ефективність удосконалення фізичної підготовленості волейболісток в умовах вищого навчального закладу на основі модельних тренувальних завдань.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених у роботі завдань використовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, даних Інтернет; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Впродовж підготовчого періоду було проведено педагогічний експеримент на базі жіночих волейбольних команд двох вищих навчальних закладів, з яких було сформовано контрольну (n=13; ВНМУ) та експериментальну (n=14; ВДПУ) групи. Тестування показників фізичної підготовленості спортсменок здійснювалося на початку та в кінці підготовчого періоду. Впродовж дослідження вивчалась ефективність впровадження в тренувальний процес волейболісток експериментальної групи розроблених модельних тренувальних завдань для фізичної підготовки. Студентки контрольної групи впродовж педагогічного експерименту продовжували займатись за традиційною тренувальною програмою.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до рекомендацій [5, 8], модельне тренувальне завдання (МТЗ) повинно містити алгоритм виконання та зміст окремих кроків, організаційно-методичні вказівки й компоненти навантаження (тривалість вправ, їх інтенсивність, інтервали відпочинку тощо), які потрібно дозувати, ґрунтуючись на фундаментальних дослідженнях щодо закономірностей формування адаптаційних процесів в організмі спортсменів, загальної системи підготовки спортсменів, особливостей підготовки спортсменів у командних ігрових видах спорту.

Отже, на основі методичного підходу до розробки модельних тренувальних завдань [5, 8], а також відповідно до рекомендацій фахівців щодо параметрів тренувальних навантажень, оптимальних для спрямованого вдосконалення різних складових фізичної підготовленості [6], ми розробили МТЗ для вдосконалення фізичної підготовленості волейболісток вищого навчального закладу – розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей, спритності, загальної та спеціальної витривалості, силових здібностей. Модельні тренувальні завдання для вдосконалення фізичної підготовленості волейболісток застосовувалися впродовж двох-трьох тренувальних занять на тиждень. У інші дні планувалися заняття техніко-тактичної, теоретичної, ігрової спрямованості тощо.

Результати початкового педагогічного тестування спортсменок контрольної та експериментальної груп наведено в таблиці 1, аналіз якої дозволяє зауважити, що на початку підготовчого періоду показники спортсменок контрольної та експериментальної груп суттєво ($p > 0,05$) не відрізнялися. Це давало нам підстави для продовження педагогічного експерименту й впровадження в тренувальний процес волейболісток експериментальної групи модельних тренувальних завдань для фізичної підготовки з метою перевірки їх ефективності та виявлення впливу на

показники фізичної підготовленості. Контрольна група в цей час продовжувала займатися за традиційною тренувальною програмою.

Наприкінці підготовчого періоду ми провели повторне тестування, результати якого відображені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Зміна показників фізичної підготовленості волейболісток
контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп упродовж підготовчого
періоду річного тренувального циклу**

Показники фізичної підготовленості	Груп и	Етапи педагогічного тестування		$\Delta \bar{x}$ (%)	<i>p</i>
		Початок підготовчого періоду	Кінець підготовчого періоду		
		$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$		
Стрибок у довжину з місця, м	КГ	1,98±0,02	2,00±0,02	0,02 (1,0)	>0,0 5
	ЕГ	1,99±0,02	2,03±0,01	0,04 (2,0)	<0,0 5
Стрибок у висоту з місця, м	КГ	0,37±0,01	0,38±0,01	0,01 (2,7)	>0,0 5
	ЕГ	0,38±0,01	0,40±0,01*	0,02 (5,3)	<0,0 5
Кидок набивного м'яча масою 1 кг на дальність, м	КГ	7,91±0,10	8,02±0,08	0,11 (1,4)	>0,0 5
	ЕГ	7,95±0,07	8,20±0,04*	0,25 (3,1)	<0,0 5
Біг 9–3–6–3–9 м, с	КГ	9,13±0,09	9,01±0,07	-0,12 (1,31)	>0,0 5
	ЕГ	9,15±0,08	8,93±0,07	-0,22 (2,4)	<0,0 5
Біг 30 м з високого старту, с	КГ	5,33±0,08	5,25±0,06	-0,08 (1,5)	>0,0 5
	ЕГ	5,29±0,07	5,17±0,07	-0,12 (2,3)	>0,0 5

* Результати експериментальної групи, які достовірно ($p < 0,05$) відрізнялися від аналогічного етапу тестування контрольної групи

Аналіз отриманих даних свідчить про ефективність впровадження в тренувальний процес МТЗ для розвитку швидко-силових здібностей і спритності, адже у волейболісток експериментальної групи виявлено суттєве ($p < 0,05$) покращення результативності виконання стрибка в довжину (на 2,0 %) та висоту (5,3 %) з місця, кидка набивного м'яча масою 1 кг на дальність (на 3,1 %), а також човникового бігу 9–3–6–3–9 м (на 2,4 %), порівняно зі спортсменками контрольної групи, в результатах яких значних ($p > 0,05$) зрушень не відбулося. Крім того, результати стрибка у висоту з місця та кидка

набивного м'яча у волейболісток експериментальної групи також достовірно ($p < 0,05$) відрізнялися від аналогічного етапу тестування контрольної групи.

Значного зменшення часу подолання дистанції 30 м у волейболісток експериментальної групи впродовж підготовчого періоду не виявлено, що свідчить про необхідність у подальшому збільшення частки МТЗ для розвитку швидкості, адже необхідність постійного виконання значного обсягу прискорень і ривків до м'яча в процесі змагальної діяльності вимагає високого рівня розвитку швидкісних здібностей у гравців.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури показав виключно важливе значення фізичної підготовки в системі спортивного тренування та своєчасність пошуку альтернативи традиційному плануванню підготовки спортсменів на основі планів-конспектів тренувальних занять.

2. Особливістю розробки та планування модельних тренувальних завдань для фізичної підготовки волейболісток в умовах вищого навчального закладу була орієнтація на закономірності формування механізмів адаптації, оптимізацію тренувальних впливів та формування тренувальних ефектів.

3. Про ефективність застосування модельних тренувальних завдань для фізичної підготовки волейболісток в умовах вищого навчального закладу свідчить достовірне покращення наприкінці підготовчого періоду результативності виконання більшості тестів.

4. Відсутність значного покращення результативності подолання дистанції 30 м у волейболісток експериментальної групи впродовж підготовчого періоду свідчить про необхідність у подальшому збільшення частки модельних тренувальних завдань для розвитку швидкості.

Література

1. Беляев А. В., Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/ А. В. Беляев, М. В. Савин.– М.: Физкультура, образование, наука, 2000.– 368 с.

2. Ивойлов А. В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки./ А. В. Ивойлов.– М.: Физкультура и спорт, 1981.– 152 с.

3. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография./ Ж.Л. Козина.– Х., 2009.– 396 с.

4. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування.– 2016.– С. 138–142.

5. Костюкевич В. М. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта в годичном макроцикле./ В. М. Костюкевич// Наука в олимп. спорте.– 2014.– № 4.– С. 22 – 28.

6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение./ В. Н. Платонов.– К.: Олимп, лит., 2013.– 624 с.

7. Шамардін В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації : автореф. дис. На здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»./ В.М. Шамардін.– Львів, 2013.– 39 с.

8. Щепотіна Н. Ю. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань : автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»/ Н.Ю. Щепотіна.– К., 2017.– 20 с.

9. Щепотіна Н. Ю. Модельні характеристики підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток. Фізична культура, спорт та здоров'я нації.– Вінниця: ТОВ «Планер».– 2014.– Вип. 18 (Том 2).– С. 239–246.

10. Doroshenko E.Iu. Model parameters of technical and tactical actions in the competitive activities of volleyball players./ E. Iu. Doroshenko// Physical Education of Students. – 2013. – Vol. 5. – PP. 41–45. doi:10.6084/m9.figshare.771020.

11. Imas Y., Technical and tactical training of qualified volleyball players by improving attacking actions of players in different roles./ Y. Imas, Borysova O., Shlonska O., Kogut I., Marynych V., Kostyukevich V. // Journal of Physical Education and Sport. – 2017.– Vol. 17.– PP. 441–446.

12. Kostyukevich V.M. Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year./ Kostyukevich V.M., Stasiuk V.A., Shchepotina N.Yu., Dyachenko A.A.// Physical education of students.–2017.– Vol. 21(6).– P. 262–269. doi: 10.15561/20755279.2017.0602.

13. Mitova O. Control and analysis of dynamics of technical and tactical actions in defence during the game in basketball players of superleague team./ Mitova O., Sidorenko V// Slobozhanskyi herald of science and sport.– 2015.– Vol. 3 (47).– PP. 62–64. <https://doi.org/10.15391/snsv.2015-3.011>.

14. Stech M. The model characteristics of jump actions structure of high performance female volleyball players./ Stech M., Skrobecki J., Wnorowski K. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.– 2012.– Vol. 11.– P. 143–145.

МОЛЕКУЛЯРНО-ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СФЕРЕ СПОРТИВНОЙ НАУКИ

Юсковец Елена

Научный руководитель – Юшкевич Т.П., д. п. н., профессор

Белорусский государственный университет физической культуры, Минск,
Беларусь

Актуальность. Одной из мировых тенденций современного спорта является использование достижений генной инженерии в прогнозировании перспективности и подготовке атлетов. Молекулярная генетика спорта – получившее стремительное развитие в течение последних 20 лет и открывающее новые горизонты в системе более эффективного отбора и подготовки перспективных спортсменов. В силу новизны и недостаточности разработанности научного направления, этических и юридических аспектов молекулярно-генетических исследований человека, встаёт вопрос разработки технологии организации и проведения молекулярно-генетических исследований сквозь призму спортивно-педагогической науки [1].

Предполагается, что применение технологий генной инженерии в системе комплексной методики отбора перспективных спортсменов на ранних этапах подготовки будет способствовать более эффективным и оправданным экономическим затратам на подготовку высококвалифицированных атлетов, оптимизации многолетнего учебно-тренировочного и соревновательного процесса, сохранению и укреплению здоровья спортсменов.

Цель исследования – теоретическое обоснование концепции организации молекулярно-генетического исследования сквозь призму спортивно-педагогической науки.

Задачи исследования:

1. Изучить степень разработанности исследуемой проблемы.
2. Разработать технологию организации спортивно-педагогического исследования с применением методов молекулярно-генетического анализа.

Методы и организация исследования: теоретический анализ, обобщение и систематизация материалов специальной научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Вопросами применения молекулярно-генетических маркеров, ассоциированных с двигательной активностью человека и сферой спортивной деятельности, занимаются многие учёные, такие, как В. А. Рогозкин, И. И. Ахметов, И. В. Астратенкова, А. В. Илютик, Д. Эпштэйн, А. Williams, С. Bouchard, М. S. Bray, L.S. Pescatello, Т. Rankinen, S.M. и многие другие учёные [2 – 12].

По предположению генетиков, индивидуальные особенности развития физических, морфофункциональных и психофизиологических качеств человека обуславливают более 60 млн. ДНК-полиморфизмов, более 13 млн. из которых уже открыты. Генетиками изучено более 80 молекулярно-генетических маркеров, ассоциированных со статусом спортсмена, из них более 60 – в видах спорта с преимущественным преобладанием выносливости, более 20 – в скоростно-силовых видах. Также выделено более 30 генов, отвечающих за

степень «тренируемости» физических качеств и степень формирования адаптивных механизмов организма на физические нагрузки разной направленности [1, 3, 5, 12].

Ахметовым И. И. разработан метод молекулярно-генетической диагностики развития физических качеств человека на основании оценки суммарного вклада (адаптивного эффекта) полиморфизмов генов в предрасположенность к занятиям разными видами спорта, сущность которого заключается в выявлении и составлении различных комбинациях генетических маркеров, определяющих то или иное физическое качество. Например, чем больше у индивида выявлено количество генетических маркеров (аллелей), ассоциированных с выносливостью, тем выше его потенциальные возможности в достижении выдающегося результата в видах спорта с преимущественным преобладанием выносливости [1, 3].

Поскольку ДНК-технологии затрагивают глубоко интимные стороны жизни индивида, встаёт вопрос корректности организации подобных исследований, как в морально-этических аспектах, так и в юридически-законодательных актах по использованию генетической информации человека. Несмотря на вероятностно-прогностический характер генетических исследований, их результаты должны носить конфиденциальный характер, что позволит защитить человека от возможного социального давления и дискриминации со стороны спортивных функционеров и тренеров, так как подобные случаи уже отмечены в спортивной практике [3]. Поэтому важно определить этапы организации исследования, их последовательность, содержание и ответственность за каждый из них. Вся процедура молекулярно-генетического тестирования должна быть юридически закреплена с гарантиями конфиденциальности полученных результатов для участников подобных исследований и ответственностью исследователей [3, 11].

Технология ДНК-исследования в области физической культуры и спорта предполагает последовательную цепь действий: определение цели исследования и контингента обследуемых; организацию проведения самого тестирования (с информированием потенциального кандидата на тестирование о цели обследования и получении от него согласия на участие в исследовании); определение места и времени проведения тестирования; фенотипирование; забор биоматериала; выделение ДНК и формирование банка ДНК, генотипирование; статистическую обработку; интерпретацию полученных результатов; мета-анализ; обобщение и апробацию результатов исследования с последующим применением их в процессе подготовки атлетов. Поэтому очень важна взаимосвязь совместных действий спортивно-педагогической науки и генетики.

Педагогу-исследователю, в силу профессиональных компетенций, необходимо выполнить следующий объём работы: определить контингент обследуемых и проинформировать потенциальных участников ДНК-тестирования о цели проводимого исследования; получить согласие на участие в научном проекте; согласовать время и место проведения обследования с

учреждением, в котором будет проводиться обследование, и довести данную информацию до потенциальных участников тестирования; обеспечить их участие в исследовании.

Такие звенья работы, как фенотипирование, забор биоматериала, выделение ДНК, формирование банка ДНК, генотипирование и другие процессы генной инженерии могут быть выполнены только в медико-биологических центрах непосредственно высококвалифицированными специалистами в области биологии, медицины и генной инженерии.

Перед проведением молекулярно-генетического тестирования необходимо юридически оформить всю процедуру предстоящего исследования с подписанием донором и исследователями перечня обязательных документов в двух экземплярах: *информированного согласия* (в котором изложены юридические и этические аспекты с обеих сторон); *информационного листка*, отражающего реквизиты научного центра и суть научного проекта и *анкеты донора ДНК*. Один экземпляр, подписанных документов и результатов исследования должен оставаться для хранения в банке ДНК, второй экземпляр выдаётся донору [3].

После завершения процесса генотипирования, на основании полученных материалов педагогу-исследователю необходимо провести статистическую обработку, мета-анализ и интерпретацию полученных результатов теоретически и практически апробировать их.

Основные этапы и содержательные характеристики технологического процесса организации и проведения молекулярно-генетического анализа через призму спортивно-педагогического исследования отражены в таблице.

Таблица 1

Технология организации и проведения молекулярно-генетического анализа в сфере спортивно-педагогического исследования

Этап	Содержание	Ответственный
Первый	Определить цель и контингент обследуемых; Информировать потенциальных участников ДНК-тестирования о цели проводимого исследования и получить от них согласие на участие в научном проекте	Педагог-исследователь
Второй	Согласовать место и время проведения обследования с учреждением, в котором планируется проведение тестирования, и довести данную информацию до потенциальных участников проекта	Педагог-исследователь

Продолжение табл. 1

Третий	Обеспечить участие доноров в ДНК-исследовании; Провести анкетирование	Педагог-исследователь
Четвертый	Провести фенотипирование	Специализированный медицинский персонал Инженер-генетик
Пятый	Провести забор и транспортировку биоматериала	Специализированный медицинский персонал
Шестой	Выделить ДНК и организовать ее длительное хранение в банке ДНК	Инженер-генетик
Седьмой	Провести генотипирование научно-значимых участков ДНК	Инженер-генетик
Восьмой	Интерпретировать результаты фенотипирования и генотипирования Составить заключение с рекомендациями	Инженер-генетик
Девятый	Провести мета-анализ, корреляционный анализ и др.	Инженер-генетик Педагог-исследователь
Десятый	Провести теоретическую и практическую апробацию результатов тестирования	Инженер-генетик Педагог-исследователь

Выводы. Разработка и применение технологии организации спортивно-педагогического исследования с применением методов молекулярно-генетического анализа позволит более успешно решать вопросы прогнозирования перспективности в разных видах спортивной деятельности на самых ранних этапах многолетней подготовки. В системе комплексной методики отбора применение технологий генной инженерии целесообразно как с социально-экономической точки зрения, так и с позиции здоровьесбережения спортсменов за счёт оптимизации и индивидуализации процесса многолетней подготовки.

Литература

1. Юсковец Е. Теоретические аспекты молекулярно-генетической диагностики в системе спортивного отбора / Е. Юсковец // *Материалы XXXII Междунар. Научн.-практ. интернет-конф. «Тенденции и перспективы развития науки и образования в условиях глобализации»* : Сб. науч. труд. – Переяслав-Хмельницкий, 2018. – Вып. 32. – С. 32–35.
2. Рогозкин В. А. Перспективы использования ДНК-технологий в спорте / В. А. Рогозкин, И. И. Ахметов, И. В. Астратенкова // *Теория и практика физ. культуры*. – 2006. – № 7. – С. 45–47.
3. Ахметов И. И. Молекулярная генетика спорта: научная монография / И. И. Ахметов. – М. : Сов. спорт, 2009. – 268 с. – (Серия "Наука - спорту").
4. Ахметов И. И. Молекулярно-генетические маркеры физических качеств : автореф. д-ра мед. наук – 03.02.07 ; 14.03.11 / И. И. Ахметов ; Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры. – М., 2010. – 45 с.
5. Эпштейн Д. Спортивный ген / Дэвид Эпштэйн. – АСТ, 2017. – 352 с.
6. Илютик А. В. Физиолого-генетические особенности развития выносливости и скоростно-силовых качеств конькобежцев: автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01 / А. В. Илютик. – Минск, 2017. – 26 с.
7. Bouchard C. Genetic and Molecular Aspects of Sports Performance / C. Bouchard, E. P. Hoffman. 2011. – 424 p.
8. Bray M. S. The human gene map for performance and health-related fitness phenotypes: the 2006-2007 update / M. S. Bray, J. M. Hamberg, L. Perrusse et al. // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 2009. – Vol. 41, N 1. – P. 35–73.
9. Pescatello L. S. Exercise Genomics / L. S. Pescatello, S. M. Roth. 2011. – 267 p.
10. Rankinen T. Advances in Exercise, Fitness, and Performance Genomics / T. Rankinen, S.M. Roth, M.S. Bray et al. // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2010. – Vol. 42, N 5. – P. 835–846.
11. Williams A. Similarity of polygenic profiles limits the potential for elite human physical performance / A. Williams, J. Folland // *J. Physiol.* – 2008. – Vol. 586(1). – P 113–121.
12. Rankinen T. Advances in Exercise, Fitness, and Performance Genomics / T. Rankinen, S.M. Roth, M.S. Bray et al. // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2010. – Vol. 42, N 5. – P. 835–846.

ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПІВ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Ячнюк Ірина, Ячнюк Юрій, Ячнюк Максим

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Актуальність дослідження. Відбір та спортивна орієнтація юних бігунів це складний та довготривалий процес. У процесі спортивного відборі використовують методи, які обрали в результаті наукових досліджень та спортивної практики.

Мета дослідження: дослідити етапи спортивного відбору бігунів на середні дистанції.

Завдання дослідження: вивчити особливості різних етапів спортивного відбору спортсменів з бігу на середні дистанції.

Методи та організація дослідження: проаналізувати літературні джерела та досвід передової практики, щодо етапів спортивного відбору юних бігунів на середні дистанції.

Результати дослідження та їх обговорення. На сучасному етапі розвитку суспільства значна увага надається різнобічному розвитку особистості. Що поєднує в собі духовне багатство і фізичний розвиток. Одним із універсальних, засобів, що забезпечує різнобічний фізичний розвиток і фізичну підготовленість спортсменів, є легка атлетика, до складу якої входить біг на витривалість.

Для досягнення високих спортивних результатів з бігу на середні дистанції, як вважають різні автори, потрібен такий комплекс здібностей: висока загальна й спеціальна витривалість, певні морфологічні особливості будови тіла, значний розвиток функціональних можливостей, певна біомеханічна структура моторики бігу, фізична й психологічна підготовка [1, 2].

Проблема підготовки висококваліфікованих бігунів зводиться в основному до вирішення двох рівнозначних завдань:

1) Знайти обдаровану дитину.

2) На основі творчого використання засобів і методів сучасних систем спортивного тренування підготувати її до досягнення високих результатів [2].

При вирішенні другого завдання тренер визначає, які якості та до якого рівня слід розвивати у спортсменів, яким повинно бути співвідношення засобів тренування в різних періодах тренувального процесу, та як здійснювати контроль за величиною тренувальних навантажень.

Більшість дослідників єдині в тому, що спортивні здібності представляють комплекс рухових і психологічних проявів, що мають складну динамічну структуру і формуються при постійній взаємодії генетичних задатків і факторів зовнішнього середовища.

Спортивний відбір – це система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, на основі яких виявляють задатки та здібності дітей у певному виді спорту чи групі видів спорту [1]. Інакше можна сказати, що це

процес пошуку найбільш обдарованих дітей, здатних досягти високих результатів.

Для бігунів на середні й довгі дистанції можна визначити три рівні модельних характеристик: моделі спортивних здібностей кваліфікованих спортсменів, моделі спортивної майстерності, моделі змагальної діяльності.

Розпочинати заняття бігом на середні та довгі дистанції треба пізніше, ніж заняття бігом на короткі дистанції.

На початкових етапах базового спортивного відбору бігунів на середні дистанції у віці 11-12 років варто звертати увагу, насамперед, на ті відносно мало мінливі ознаки, що обумовлюють успішність майбутньої спортивної діяльності.

Вважається, що антропометричні показники бігунів на середні та довгі дистанції не відіграють вирішальної ролі в досягненні високих результатів. Спортивні здібності багато в чому залежать від спадкової обумовленості задатків, що відрізняються стабільністю і консервативністю.

На першому етапі спортивного відбору рекомендують використання тестових завдань, а саме: біг на 60 метрів з високого старту, біг 300 метрів, біг 600 метрів, 9-ти хвилинний біг, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед.

На другому етапі спортивного відбору (спортивної орієнтації) визначають придатність підлітків для вдосконалення у певному виді легкої атлетики, та все більшого значення набуває визначення рівня реалізації наявних задатків. На цьому етапі пропонується використовувати наступні тести: біг 100 метрів, біг 400 метрів, біг 1500 м, тест Купера – 12 хвилинний біг, потрійний стрибок.

На подальших етапах спортивного відбору (етапі спортивної орієнтації) все більшого значення набуває визначення вузької спортивної орієнтації та вивчення розвитку рухових здібностей й оцінюється ступінь спортивної майстерності[4].

На цьому етапі оцінка талановитості спортсменів визначається у процесі спортивних змагань. Спортивний результат – інтегральний показник, але він не має вирішального значення при оцінці індивідуальних можливостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки. Така оцінка обов'язкова в процесі тренувальних занять.

Дослідження і розробка критеріїв оцінки рухових можливостей у спорті оснований, як правило, на вивченні й оцінці визначених систем організму і мають педагогічну, психофізіологічну, медико-біологічну, та соціальну спрямованість.

На заключному етапі спортивного відбору визначають мотивацію, психологічну надійність, ефективність змагальної діяльності, рівень спеціальної підготовки.

Мотивація – одна з найважливіших складових при заняттях спортом. Це психологічний фактор, який примушує та керує нами під час тренувань. Для кращої мотивації, спортсмену потрібно підбирати якісну програму тренувань, яка буде приносити спортсмену задоволення і дарувати позитивні емоції в процесі тренувань.

А також рекомендують тести, які дозволяють визначити рівень розвитку спеціальних здібностей у бігунів на середні дистанції (визначення оптимальної довжини кроків під час бігу, біг 600-800 метрів за певний час, визначення кута розвороту ніг) [3].

Більшість дослідників єдині в тому, що спортивні здібності на різних етапах спортивного відбору представляють комплекс рухових і психологічних проявів, що мають складну динамічну структуру і формуються при постійній взаємодії генетичних задатків і факторів зовнішнього середовища.

Висновки. Однією із задач що стоїть перед фахівцями є оптимізація методів навчання та тренування на різних етапах навчально-тренувального процесу – це сфера що представляє значний інтерес для тренерів, спортсменів та учених.

Необхідно відмітити, що відбір юних спортсменів – це складний процес всебічного аналізу різних сторін фізичної підготовки, морфо функціональних, психологічних особливостей юних спортсменів. Спортивний відбір відносно довготривалий процес, який може бути ефективним лише у тому випадку, якщо на всіх етапах багаторічної підготовки юного спортсмена буде забезпечена комплексна оцінка його особистості, що передбачає використання педагогічних, медико-біологічних, психологічних методів дослідження.

Література

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература. 2002, - 294 с.

2. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. / В.П. Губа. – М.: Тера-Спорт, 2003 – 208 с.

3. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. Відбір у різні види спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 784 с.

4. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір : теорія та практика. Книга 1. - Теоретичні основи спортивного відбору : підручник / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 672 с.

РОЗДІЛ 2

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ



ЕТАПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ВСЕУКРАЇНСЬКИХ ІГОР ЄДИНОБОРСТВ

Антонюк Павло

Науковий керівник – Краснянський К.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ,
Україна

Актуальність. Інформаційна революція кінця ХХ ст. змінила підходи до організації змагань і стала своєрідним поштовхом до вдосконалення старих і появи нових способів реалізації цих проектів. На сьогодні процес підготовки і проведення змагань орієнтований на одержання видовищного шоу, організацію трансляцій в режимі он-лайн, продаж комерційних прав на ту або іншу подію, підвищення глядацького інтересу до змагань за допомогою маркетингових інструментів тощо. Постійні зміни, що відбуваються в спорті, стимулюють створення нових управлінських підходів у просуванні спортивних проектів на глобальні ринки [1].

Однією з останніх тенденцій розвитку міжнародної системи спорту є формування в ній нового напрямку – неолімпійського спорту, який набуває все більшого значення в соціальному та спортивному житті суспільства. Основними змаганнями тут виступають Всесвітні ігри, які регулярно проводяться з 1981 р. Кількість видів спорту в світі (більше ніж 300), постійне виникнення нових форм рухової активності, обмеження програм існуючих заходів стимулюють появу нових комплексних змагань. Так, у 2009 р. Міжнародна асоціація SportAccord презентувала ідею організації Всесвітніх ігор з груп видів спорту: пляжних, артистичних, інтелектуальних, єдиноборств. Після реалізації цих проектів керівництво Спортивного комітету України прийняло рішення про проведення подібних змагань національного рівня: Всеукраїнських ігор єдиноборств (2011, 2012, 2015, 2016 рр.) та Всеукраїнських пляжних ігор (2012, 2016, 2017 рр.) [4].

Поряд із зростаючою популярністю змагань у неолімпійському спорті особливості їх проведення практично не висвітлено в наукових дослідженнях. Існують поодинокі роботи, де представлено окремі аспекти проведення Всесвітніх ігор та інших змагань у неолімпійському спорті. Однак особливості проведення Всеукраїнських ігор єдиноборств розкрито не в повному обсязі, що й обумовлює актуальність даних досліджень.

Мета дослідження – визначення особливостей організації Всеукраїнських ігор єдиноборств.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати особливості проведення Всеукраїнських комплексних змагань із неолімпійських видів спорту.
2. Виділити етапи організації Всеукраїнських ігор єдиноборств.

Методи та організація дослідження: аналіз літературних джерел і матеріалів мережі Інтернет; синтез і узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Успішне проведення Всесвітніх ігор єдиноборств SportAccord показало, що організація комплексних змагань зі спортивних бойових мистецтв позитивно впливає на розвиток як

спорту в цілому, так і неолімпійських видів єдиноборств зокрема. Тому керівництво Спортивного комітету України прийняло рішення про проведення подібних змагань національного рівня. Першими з них стали Всеукраїнські ігри єдиноборств – комплексні змагання національного рівня, в програму яких входять неолімпійські та національно популярні види спортивних єдиноборств [2]. Подібні проекти дозволяють вирішувати педагогічні, спортивно-методичні та суспільно - соціальні завдання. Успішне проведення подібних змагань багато в чому залежить від ретельної і глибокої продуманої підготовки до них. Аналіз доступної літератури та особливостей проведення Всеукраїнських ігор єдиноборств показав, що всю організаційну діяльність стосовно цих змагань умовно можна розділити на кілька етапів (табл. 1).

Таблиця 1

Етапи організації Всеукраїнських ігор єдиноборств

№	Назва етапу	Основні напрями діяльності
1.	Підготовчий	<ul style="list-style-type: none"> • Прийняття рішення про проведення Всеукраїнських ігор єдиноборств; • визначення цілей та завдань проекту; • складання положення про змагання; • складання кошторису і вирішення питань щодо фінансування; • складання сценарію заходу; • облаштування місця проведення змагань; • Пошук підрядників для вирішення різноманітних завдань (телетрансляція, шоу-програми тощо)
2.	Основний	<ul style="list-style-type: none"> • Офіційне відкриття Всеукраїнських ігор єдиноборств; • проведення змагань з урахуванням складеної програми і сценарію; • організація культурних заходів; • офіційне закриття, нагородження переможців.
3.	Заключний	<ul style="list-style-type: none"> • Збирання і здавання інвентарю та обладнання; • підготовка та здавання фінансового звіту про змагання; • проведення фінансового розрахунку з підрядчиками; • збирання невикористаних нагороди і призів.

Підготовка до проведення Всеукраїнських ігор єдиноборств здійснюється Спортивним комітетом України. Комплексний характер цих змагань обумовлює тривалий період підготовки до них. Так, процес підготовки I Всеукраїнських ігор єдиноборств тривав понад 6 місяців [3]. До заходів

організаційно-методичного характеру, пов'язаних із проведенням цих ігор насамперед належить складання положення та сценарію цих проектів. У положенні зазначають назву змагань, терміни і місце їх проведення та осіб відповідальних за їх організацію. Оскільки Всеукраїнські ігри єдиноборств є комплексними змаганнями то їх положення затверджується кожною федерацією, види спорту яких представлені в програмі цих заходів. Положення про змагання складається з урахуванням особливостей календаря змагань кожного виду спорту, що представлені програмі. Важливим моментом під час складання положення Всеукраїнських ігор єдиноборств є визначення часу та місця проведення проекту, тому що традиційність подібних заходів підвищує інтерес до них, полегшує організацію навчально-тренувального процесу, робить змагання більш популярним у глядачів. Регулярні спортивні змагання, є стимулом до систематичних занять спортом.

Положення про змагання має містити коротко сформовані пункти:

1. Мета змагань.
2. Керівництво змагання. Зазначають, хто організовує змагання і керує ним, а також склад суддівської колегії і ким вона затверджується.
3. Час і місце проведення. Визначають дні змагань і вказують місто (базу), де проводиться змагання.

Необхідно відзначити, що важливим моментом підготовки Всеукраїнських ігор єдиноборств є формування бюджету та пошук потенційних спонсорів цих заходів. Для цього розробляється презентація майбутнього заходу, яка розсилається потенційним спонсорам. Також організатори змагань ведуть активну діяльність з пошуку інформаційних партнерів проекту.

Основний етап організації Всеукраїнських ігор єдиноборств включає безпосереднє проведення заходу. Важливими моментами цього етапу є можливість комунікації зі всіма підрядниками, дотримання розробленого сценарію та можливість швидкого вирішення виникаючих проблем.

Заключний етап організації Всеукраїнських ігор єдиноборств пов'язаний із завершенням змагань і підготовкою різноманітних звітів. Так, після завершення Всеукраїнських ігор єдиноборств необхідно розіслати підсумкові фінансові звіти спонсорам змагань, розмістити заключну інформацію на сайті ігор. Крім цього, слід провести розрахунок зі всіма підрядниками та суддями, які допомагали проводити захід.

Висновки:

1. Першими національними комплексними змаганнями з неолімпійських видів спорту стали Всеукраїнські ігри єдиноборств, які виступають як комплексні змагання національного рівня, в програму яких входять і неолімпійські, і національно популярні види спортивних єдиноборств.

2. Організація Всеукраїнських ігор єдиноборств є багаторівневим і складним процесом, який умовно можна розділити на три основні періоди (підготовчий, основний, заключний), кожен з яких має свої характерні особливості та основні напрями діяльності.

Література

1. Долбишева Н.Г. Історичні аспекти та хронологія Всесвітніх ігор у Міжнародному спортивному русі: Монографія / Н.Г. Долбишева. – Дн-вськ Вид-во Маковецький, 2012. – 258 с.

2. Долбишева Н. Г. Ієрархія управління неолімпійського спорту в Україні / Н. Г. Долбишева // Теорія і практика фізичного виховання : [науково-методичний журнал]. – 2012. – С. 393–400.

3. Кропивницька Т. Всесвітні ігри "Спортаккорд" у системі неолімпійського спорту / Т. Кропивницька, О. Войтова, К. Краснянський // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1. – С. 156–161.

4. Офіційний сайт Спортивного комітету України: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://scu.org.ua>

РОЗВИТОК СУМО У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Байрамов Руслан

Науковий керівник – Бондар А.С., к. фіз. вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Актуальність. У сучасному світі неолімпійський спорт відіграє важливу роль в розвитку держави, а такі види спорту, як сумо, викликають цікавість у різних верств населення.

Неолімпійський спорт сьогодні займає значне місце у міжнародному спортивному русі, який включає в себе велику кількість видів спорту, фізкультурно-спортивних організацій, спортивних заходів, спортсменів та багато іншого. Сучасною тенденцією його розвитку є поява нових видів спорту, формування організаційно-управлінських структур, розширення системи змагань.

Харківська область приділяє велику увагу розвитку видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор. За результатами щорічного рейтингу з неолімпійських видів спорту за 2017 р. Харківська область посіла перше місце серед усіх регіонів країни набравши 696115 очок (м. Київ – 663017, Київська обл. – 369011, Дніпропетровська обл. – 347707). Один з видів спорту, який почав стрімко розвиватись за останні роки у даному регіоні, це незвичний, але продуктивний для України вид спорту, – сумо. Цей вид боротьби входить до програми Всесвітніх ігор, що є важним критерієм для відкриття відділень у дитячо-юнацьких спортивних школах, оскільки даний фактор підвищує пріоритетність виду спорту в усіх державних установах спортивної направленості та Спортивному комітеті України. У 2017 р. збірну команду України на Всесвітніх іграх представляли дев'ять спортсменів, з них два з Харківської області [4, 5].

Мета дослідження – визначити стан неолімпійських єдиноборств у дитячо-юнацьких спортивних школах Харківської області.

Методи та організація дослідження: аналіз літературних джерел та документів, організаційний аналіз, системний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. На сьогодні в Україні за даними реєстру визнаних видів спорту розвивається 115 неолімпійських видів спорту, що є значним показником розвитку даного напрямку спорту [1].

За даними Управління у справах молоді та спорту Харківської обласної державної адміністрації (звіт 5-фк за 2017 рік) на сьогодні у Харківському регіоні працює 69 дитячо-юнацьких спортивних шкіл та 7 спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, з яких у 52 розвиваються неолімпійські види спорту. Всього у даних спортивних закладах працює 104 відділення з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор. З цих 104 відділень лише два відділення з сумо. У таблиці 1 наведено різницю між сумо та іншими неолімпійськими єдиноборствами, які культивуються у спортивних школах Харківської області, а саме, кількість відділень [2].

Таблиця 1

Кількість відділень у ДЮСШ Харківської області з єдиноборств, що не входять до програми Олімпійських ігор

№ з/п	Назва виду спорту	Кількість відділень
1	Боротьба самбо	8
2	Карате JKS	1
3	Кікбоксинг ВТКА	2
4	Кікбоксинг WPKA	9
5	Рукопашний бій	1
6	Сумо	2
7	Таеквондо (ІТФ)	8
8	Таїландський бокс Муей Тай	1
9	Шотокан карате-до С.К.І.Ф	2

За даними таблиці видно, що сумо порівняно з боротьбою самбо, кікбоксингом WPKA та таеквондо (ІТФ) значно відстає за кількістю відділень. Але порівняно з іншими видами єдиноборств, які представлені в таблиці, сумо має однакові показники.

Що стосується кількості груп у відділеннях, то враховуючи те, що сумо лише з 2014 р. почало розвиватись у спортивних школах (оскільки лише у зазначеному році було затверджено програму з сумо у ДЮСШ) за даними таблиці 2 видно, що спортсмени вже навчаються у групах спеціалізованої підготовки, що вказує на високі результативні показники на міжнародних та всеукраїнських змаганнях [3].

Таблиця 2

Кількість груп у ДЮСШ Харківської області з єдиноборств, що не входять до програми Олімпійських ігор

№ з/п	Вид спорту	Групи підготовки			
		початкової	базової	спеціалізованої	до вищої спортивної майстерності
1	Боротьба самбо	72	15	3	1
2	Карате JKS	10	1	1	-
3	Кікбоксинг ВТКА	17	6	-	2
4	Кікбоксинг WPKA	37	25	5	3
5	Рукопашний бій	12	-	-	-
6	Сумо	6	1	3	-
7	Таеквондо (ІТФ)	64	31	3	1
8	Таїландський бокс Муей Тай	2	-	-	-
9.	Шотокан карате-до С.К.І.Ф	12	4	-	-

Усього у ДЮСШ займаються 110 сумоїстів, з яких 29 дівчат. Наприклад, боротьбою самбо у спортивних школах займається 1170 вихованців (з них 122 дівчини), карате JKS – 156 (з них 39 дівчат), кікбоксингом ВТКА – 272 вихованці (з них 41 дівчина), кікбоксингом WPKA – 721 (з них 58 дівчат), рукопашним боєм – 192 (з них 78 дівчат), таеквондо (ІТФ) – 1255 (з них 162 дівчини), тайландським боксом Муей Тай – 30 (з них жодної дівчини) та шотокан карате-до С.К.І.Ф – 232 вихованці (з них 39 дівчат). Водночас було виявлено, що зі 110 сумоїстів – вихованців ДЮСШ, 10 – входять до складу збірної команди України (основний склад – сім кандидатів – три). Роботу зі 110 спортсменами у ДЮСШ проводять сім тренерів (з них, три штатних, чотири працюють за сумісництвом) [2].

Незважаючи на те що у Харківській області у спортивних школах сумо займається невелика кількість осіб (табл. 3), проте даний регіон за 2017 р. посів перше місце з сумо в Україні, набравши за результатами виступів на офіційних міжнародних та всеукраїнських змаганнях 28 634 (рис. 1).

На рисунку 1 видно, що за кількістю очок сумо відстає від таеквондо (ІТФ) проте воно займає перше місце серед регіонів на відміну від харківського таеквондо (друге місце), що є важливим фактором при виборі пріоритетності виду спорту у регіоні.

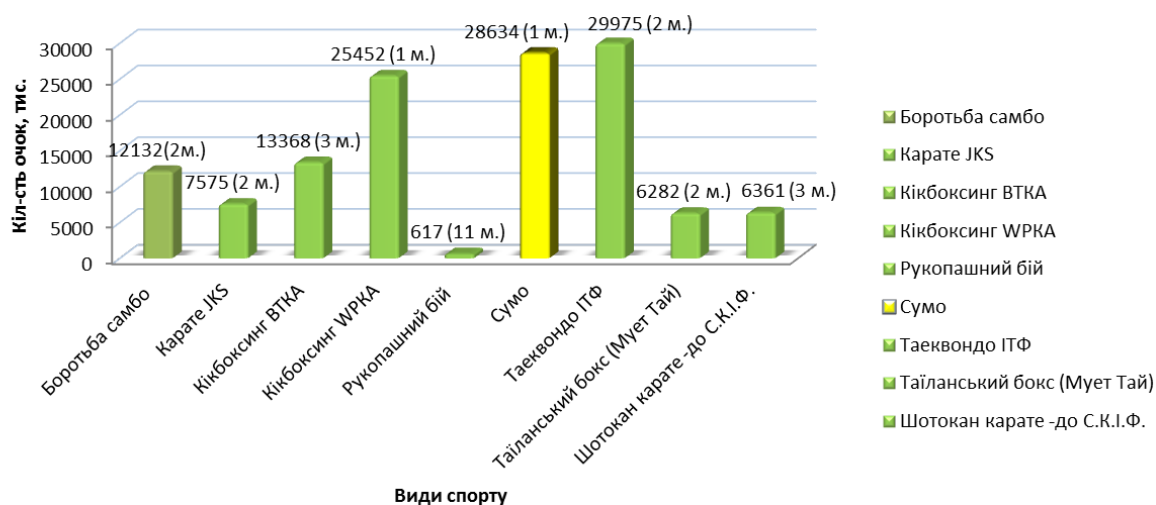


Рис. 1. Кількість очок та місця з неолімпійських єдиноборств, які культивуються у Харківській області, у всеукраїнському рейтингу.

Висновки. На сьогодні сумо у дитячо-юнацьких школах займається незначна кількість спортсменів. Враховуючи, що даний вид спорту приносить Харківському регіону перше місце (у своєму виді) та немалу кількість очок, а також те, що сумо входить до програми Всесвітніх ігор і двоє харківських спортсменів на останніх іграх представляли Україну, можна зробити висновок, що треба збільшувати відділення з сумо у регіоні та розвивати резервний склад спортсменів для збірної команди України, саме у ДЮСШ. Це дасть змогу розвивати даний вид спорту на високому рівні та покращити результати на міжнародній і всеукраїнській арені.

Література

1. Додаток до наказу Міністерства молоді та спорту України від 27.01.2014 № 149: [Електронний ресурс] // Режим доступу: http://dsmsu.gov.ua/media/2016/12/26/7/Reestr_viznanih_vidiv_sporty_v_Ukrayini_gryden_2017.pdf
2. Звіт за 2017 рік Управління у справах молоді та спорту Харківської обласної державної адміністрації за формою 5-фк.
3. Навчальна програма з сумо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл - Київ : Мінмолодьспорт, 2014.
4. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 01.02.2018 № 510 «Про затвердження рейтингу у 2017 році з неолімпійських видів спорту»: [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/35614>
5. Спортивний комітет України: [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://scu.org.ua/menu-sportcomitety-ukrainu/docs/20-buklet-vsesvitnihry-2017/file.html>

СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТОК ВСЕУКРАЇНСЬКИХ КОМПЛЕКСНИХ ЗМАГАНЬ З НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

Бровко Інна, Степанян Наталія

Науковий керівник – Краснянський К.В

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ,
Україна

Актуальність. Сьогодні одним із напрямів вітчизняного спортивного руху, що активно розвиваються є неолімпійський спорт [1, 2]. Про це свідчить ряд змін в законодавстві нашої країни, створення нових спортивних організацій, а також проведення нових спортивних змагань. Так, з 2011 р. в силу вступила нова редакція Закону України «Про фізичну культуру і спорт», де вперше на законодавчому рівні неолімпійський спорт було визнано як самостійний напрям спорту і введено термін «неолімпійські види спорту» [3]. В Україні створено органи виконавчої влади на центральному та місцевому рівнях, громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості, які забезпечують функціонування і розвиток неолімпійського спорту. На державному рівні встановлено процедуру офіційного визнання нових видів спорту.

Центральним органом, що відповідає за розвиток неолімпійського спорту на території нашої країни, є Спортивний комітет України (СКУ), який представляє собою союз громадських організацій [4]. Після ініціювання асоціацією SportAccord проведення Всесвітніх ігор (інтелектуальних, єдиноборств), керівництвом СКУ було прийнято рішення про організацію подібних змагань національного рівня. На сьогодні було проведено Всеукраїнські ігри єдиноборств (2011 – 2012 та 2016 – 2017 рр.), Всеукраїнські пляжні ігри (2012, 2016 – 2017 рр.).

Таким чином, аналіз особливостей розвитку Всеукраїнських комплексних змагань з неолімпійських видів спорту допоможе розширити уявлення про проведення подібних проектів в Україні.

Мета дослідження – визначення сучасного стану розвитку Всеукраїнських комплексних змагань з неолімпійських видів спорту.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати особливості проведення Всеукраїнських комплексних змагань з неолімпійських видів спорту.

2. Виділити спільні та відмінні риси Всесвітніх ігор SportAccord і Всеукраїнських комплексних змагань з неолімпійських видів спорту.

Методи та організація дослідження: аналіз літературних джерел і матеріалів мережі Інтернет; синтез і узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Першими комплексними змаганнями з неолімпійських видів спорту, які відбулися в Україні стали Всеукраїнські ігри єдиноборств, які пройшли 18 грудня 2011 р. в Броварах

(Київська область). Програма змагань складалася з неолімпійських видів спорту, які сформували основну і показову її частини. В основній програмі спортсмени боролися за медалі в таких видах спорту, як: ушу, кікбоксинг, тайський бокс МуейТай, панкратіон, джиу-джитсу, боротьба на поясах Алиш, сумо, самбо. Показова програма змагань включала в себе: кендо, карате, капоейру, Крім спортивної частини програма проведення Ігор включала розважальну частину – спортивне шоу, відкритий чемпіонат по Mortal Combat 9 і ретроспективи культових фільмів про єдиноборства. Наступні Всеукраїнські ігри єдиноборств було проведено 15 грудня 2012 р. Як і попередні змагання, вони пройшли у Броварах. Програма та формат їх проведення залишились незмінними. III Всеукраїнські ігри єдиноборств відбулися 16 грудня 2015 р. у Палаці спорту м. Києва та включали тільки фінальні поєдинки за звання чемпіона ігор. Порівняно з попередніми змаганнями основна програма розширилася до 10 видів спорту за рахунок проведення поєдинків у карате та фрі-файті. Крім цього, показова частина програми збільшилася за рахунок виступів у карате ката, ушу, тхеквондо. Також змінився підхід до висвітлення подій змагань у ЗМІ. Так, було запрошено більше ніж 50 акредитованих журналістів. Результатами їхньої праці став випуск понад 100 статей та публікацій, присвячених цим змаганням у друкованих та електронних ЗМІ [4]. Крім цього, великим кроком до збільшення глядацької аудиторії стала організація першої відео-трансляції змагань, яку переглянули більше ніж 279 тис. глядачів, також під час проведення заходу було реалізовано партнерську програму. Четверті Всеукраїнські ігри єдиноборств відбулися 14 грудня 2016 р. Формат і програма їх проведення залишились незмінними. У рамках змагань було реалізовано партнерську програму та інтернет –трансляцію ігор.

Після того, як організація SportAccord ухвалила рішення про проведення Всесвітніх пляжних ігор, Спортивний комітет України ініціював заходи з підготовки всеукраїнських змагань з пляжних видів спорту. Перші Всеукраїнські пляжні ігри проводилися 24 серпня 2012 р. у Києві, на території спортивного комплексу "Місто Спорту". До програми змагань увійшли такі види спорту: пляжний волейбол, пляжний футбол, пляжне регбі, пляжний гандбол, футволей і фрізбі. Основною ідеєю проведення Всеукраїнських пляжних ігор стала популяризація спорту і здорового способу життя серед населення нашої країни. З 2016 р. для посилення уваги до Всеукраїнських пляжних ігор було ухвалено рішення провести ці змагання в рамках спортивно-музичного фестивалю Східної Європи – «Z-games». До програми змагань було включено такі види спорту, як пляжний волейбол, пляжний бейсбол, пляжне регбі, черліденг, фрізбі. Також після проведення кожного з видів змагань відбувалися безкоштовні майстер класи для всіх бажаючих учасників «Z-games» [5].

Під час аналізу Всеукраїнських комплексних змагань з неолімпійських видів було виявлено загальні і відмінні риси цих проектів з їх всесвітніми аналогами (табл. 1).

Таблиця 1

**Загальні та відмінні риси Всесвітніх ігор SportAccord і
Всеукраїнських комплексних змагань з неолімпійських видів спорту**

<i>Всесвітні ігри SportAccord</i>	<i>Всеукраїнські комплексні змагання з неолімпійських видів спорту</i>
Пропаганда здорового способу життя	
Допуск найсильніших спортсменів	
Наявність і реалізація культурних програм	
Формування програм змагань, за певною групою видів спорту (єдиноборства, пляжні тощо)	
Переважання неолімпійських видів спорту в програмі змагань	
Основна мета – досягнення максимального результату	Основна мета – популяризація неолімпійських видів спорту в Україні
Проведення попередніх і фінальних частин змагань	Переважне проведення тільки фінальних частин змагань
Було проведено: Всесвітні інтелектуальні та Всесвітні ігри єдиноборств SportAccord	Було проведено: Всеукраїнські пляжні ігри та Всеукраїнські ігри єдиноборств

Висновки:

1. Після ініціювання Всесвітніх ігор SportAccord керівництвом Спортивного комітету України було прийнято рішення про організацію подібних змагань національного рівня. Метою проведення цих заходів стала популяризація видів спорту, що входять до їх програми, залучення населення до занять фізичною культурою, пропаганда здорового способу життя. На даний момент проводилися Всеукраїнські ігри єдиноборств та Всеукраїнські пляжні ігри.

2. Порівняльний аналіз особливостей проведення Всесвітніх ігор SportAccord та їх всеукраїнських аналогів дозволив виявити як загальні, так і відмінні риси цих змагань. До загальних можна віднести – пропаганду здорового способу життя, допуск найсильніших спортсменів, наявність культурних програм, формування програм змагань за певною групою видів спорту тощо. До відмінних належать мета і формат проведення змагань та різні види проведених заходів.

Література

1. Долбишева Н.Г. Історичні аспекти та хронологія Всесвітніх ігор у Міжнародному спортивному русі: Монографія / Н.Г. Долбишева. – Дн-вськ Вид-во Маковецький, 2012. – 258 с.

5. Долбишева Н. Г. Ієрархія управління неолімпійського спорту в Україні / Н. Г. Долбишева // Теорія і практика фізичного виховання : [науково-методичний журнал]. – 2012. – С. 393–400.
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 17 листопада 2009 року N 1724-VI.
7. Офіційний сайт Спортивного комітету України: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://scu.org.ua>
8. Кропивницька Т. А. Сучасні підходи до організації міжнародних комплексних змагань / Т. А. Кропивницька, К. В. Краснянський, Олександр Брикульський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2017. - № 3. - С. 26-33.

ДІАГНОСТИКА КОМПОЗИЦІЇ СКЕЛЕТНИХ М'ЯЗІВ У ДІТЕЙ В ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ НЕПРЯМИХ МЕТОДІВ)

Гординська Ілона

Науковий керівник – Галаманжук Л. Л., д. п. н., доцент

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

Актуальність. Успішне вирішення різних за змістом завдань фізичної культури і спорту значною мірою залежить від реалізації принципу індивідуалізації [6]. У цьому напрямі виконано велику кількість наукових робіт. Але практика свідчить про актуальність такої проблеми на сучасному етапі, адже вона виходить на більш високий рівень, пов'язаний із генетикою [5]. Генетично зумовлені особливості індивіда все більше використовуються для індивідуалізації змісту різноманітних впливів на нього. В аспекті цього відзначаємо доведеність факту існування у скелетних м'язах людини волокон різного типу. Відомо також незмінність їхньої морфології, навіть у разі використання фізичних навантажень певної спрямованості [8]. Проблема полягає у методах, якими можна визначити співвідношення волокон різного типу у дітей шкільного віку. Існуючі лабораторні методи (біопсія, магнітно-резонансна томографія) не позбавлені певних недоліків, – вони дозволяють якісно вирішити завдання, але перший офіційно заборонений ВООЗ, а другий надзвичайно витратний фінансово.

Розв'язати проблему можна використанням непрямих методів діагностики, а саме педагогічного тестування, деяких медико-біологічних методів [9]. Проте дослідження у цьому напрямі практично відсутні, так само як обґрунтування відповідних тестів (функціональних проб) із позицій математичної статистики [7], фізіології, теорії фізичного виховання [1, 4], спортивної метрології, а саме теорії тестів [2]. Зазначене обумовлює необхідність подальшого проведення досліджень у зазначеному науковому напрямі.

Мета дослідження – вивчення на теоретичному рівні стану використання педагогічних тестів і функціональних проб для визначення композиції скелетних м'язів у дітей шкільного віку.

Методи та організація дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення інформації літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Основу непрямой діагностики композиції скелетних м'язів індивіда на сучасному етапі становлять педагогічні тести і функціональні проби, що передбачають анаеробний режим виконання роботи [3]. Водночас розуміння того, як виконують цю роботу діти, дуже незначне, а дані про зміст означеного тестового забезпечення – неоднозначні [16]. Це зумовлено комплексом причин, деякі з них такі: дані про результати виконання дітьми анаеробного тесту фрагментарні; значні розбіжності у результатах використання різних і складних вимірювальних пристроїв; наявну інформацію одержано з використанням

різних способів оцінки, а результати між собою суттєво відрізняються. Останнє обумовлено тим, що величину поповнення енергії з анаеробних джерел можна оцінити тільки в момент виконання роботи, а отже дані, одержані за допомогою педагогічних тестів, розглядаються як не зовсім коректні, а також складні в інтерпретації [12]. Крім цього, на результат впливають індивідуальні особливості техніки виконання тесту, максимального значення VO_2 , кінетичного підвищення рівня кисню на початку виконання тесту [22]. Іншими словами, зазначене може суттєво позначитися на оцінці продукування енергії та її відносному внеску в загальний метаболізм. У зв'язку з цим, а також із забороною оцінювати у дітей кількість задіяного в роботі АТФ за допомогою процедур типу біопсії, продовжується пошук ефективних непрямих методів, передусім визначення кількості виконаної механічної роботи.

Аналіз анаеробних тестів, що використовують дослідники на сучасному етапі, виявив таке. Певні загальні риси в них однакові: деякі оперують метаболічними або біохімічними реакціями критеріями оцінки (зокрема, максимальний кисневий борг); більшість тестів (біг, стрибок угору з місця, велоергометрія) оперують параметрами виконаної фізичної роботи. Водночас останні повинні залежати від віку обстежуваних [13]; означені тести спочатку вивчали на дорослому контингенті, а вже потім їх опробовували з дітьми. Тому наголошується [23] на необхідності перегляду даних дітей, що були отримані за процедурою тестування дорослих. Ураховуючи це, важливо володіти інформацією про спрямованість і недоліки тестів найбільш придатних для застосування у практиці спортивної діяльності та фізичного виховання. Одним із найпростіших у використанні є «тест Маргарія» (біг по сходах угору): з його допомогою оцінюють анаеробний компонент індивіда; враховують максимальну механічну потужність його м'язів ніг, а встановлюють її протягом декількох мілісекунд. Інтерпретація максимальної потужності ґрунтується на тому, що індивід досягає постійної швидкості, в якій прискорення та уповільнення є нульовими [26; 31]. Щодо критики тесту в аспекті використання його дітьми, то вона пов'язана з оптимальною висотою сходинки (0,175 м) та неспроможністю точно визначити міру залучення груп м'язів (верхніх, нижніх кінцівок, тулуба), що задіяні у виконанні тесту.

Інший тест, стрибок угору з місця, також використовується для оцінювання анаеробного компонента, а саме потужності фосфагенної системи, і найімовірніше, він відображає здатність індивіда перетворювати енергію АТФ на зовнішню потужність [29]. Критики тесту [16] зазначають, що результат більшою мірою характеризує величину імпульсу (швидкість вияву сили протягом певного часу), аніж потужність, оскільки жодна сила не виявляється у такий короткий проміжок часу. Для її визначення за результатом стрибка необхідно стандартизувати процедуру проведення тесту, зокрема виконувати стрибок без зустрічного руху. Отримані під час такого виконання дані дуже відрізняються. У зв'язку з цим провели [11] кінематичний аналіз стрибка в аспекті міри ступеня залучення м'язів стегна, коліна і гомілки. Виявили, що м'язи-розгиначі забезпечують домінуючий внесок у виконання стрибка.

Водночас зазначається, що у багаторівневій діяльності кінематичного ланцюга з різними ступенями свободи, міра внеску м'язів у цю роботу відрізняється навіть в однорідній групі. Розбіжності виявляються ще більш суттєвими у випадку виконання тесту дітьми, які не володіють технікою стрибка.

Із переліку тестів досліджуваної спрямованості, виконання яких передбачає використання спеціальних приладів, найбільш найпоширенішим є інгейтський анаеробний тест – «ВАНТ». Зумовлено це, насамперед його високою надійністю, інформативністю та можливістю використання різними групами людей: здоровими різного віку [23], у тому числі дітьми з різною будовою тіла [10], хворими на астму [32], зі спазматичним мозковим паралічем [19] і навіть розумовою відсталістю [17]. ВАНТ краще, ніж інші тести, дозволяє дослідити анаеробну потужність, адже залучені в роботу м'язи верхніх і нижніх кінцівок працюють 30 с з надмаксимальним зусиллям при постійній докладеній силі, а необхідний інструментарій – це звичайні, доступні й недорогі велоергометри.

Незважаючи на сумніви щодо оцінювання цим тестом саме анаеробної функції м'язів [13; 16], або його недостатньої тривалості (2 по 30 с) для повного вичерпування анаеробного потенціалу [30], результати більшості дослідників підтверджують оптимальність параметрів, які використовуються у цьому тесті. Виходять з такого: загальновизнана тривалість роботи для оцінювання показника знаходиться в межах від 90 с до 2 хв [24]. Аргументи S. Green [20] дозволяють конкретизувати зазначене: дослідженням на рибах виявлено, що вдосконалення їх спринтерських можливостей на 90 % зумовлено виконанням роботи протягом 20-50 с. Перенесення результатів з риби на людину має бути дуже обережним, але ці результати дозволяють відкоригувати тривалість роботи, що необхідна для точного визначення анаеробних можливостей людини. У зв'язку з останнім зазначається [18], що результати виконання роботи максимальної потужності впродовж 40 с виявляють надійний кореляційний зв'язок з результатами, одержаними після роботи понад 60 с. Тому 40 с є оптимальною тривалістю виконання роботи для визначення гліколітичних можливостей людини. Підтверджують це також інші дані: виконання роботи після 45 с підтримується окислювальним метаболізмом незалежно від вихідного стану індивіда, а це зменшує точність визначення анаеробних можливостей [20]. Рекрутування швидких моторних одиниць відображає високу анаеробну спроможність, а тому передбачене тестом ВАНТ повторне виконання завдання протягом 30 с дуже добре відображає таку спроможність [15]. Зумовлено останнє тим, що новий синтез АТФ відбувається після 30 с; максимальна потужність роботи, що триває понад 60 с, підтримується енергією, з якої більше ніж 50 % забезпечується аеробними процесами. Зазначене свідчить, що оцінка анаеробних можливостей індивіда в цьому випадку буде некоректною [14].

Іншим тестом для оцінювання анаеробних можливостей є тест максимального прискорення на велоергометрі (F-V). Він передбачає використання різних сил опору педалі, виконання декількох надмаксимальних

прискорень, кожне протягом 5-10 с; максимальну потужність визначають виходячи з сили опору [28]. Водночас зазначається [27], що максимальна потужність, яку одержують у тесті F-V є вищою, ніж у тесті ВАНТ. Але перший має комплекс недоліків, зокрема такі: порівняно з іншими тестами він триває досить довго (30-40 хв), адже на відновлення між спробами необхідно по 3-5 хв [13], за іншими даними – навіть 2 хв [21].

Другий недолік тесту F-V полягає у відсутності інформації про ефект впливу розминки на результат тестування та про вплив попередньої спроби. Не з'ясовано також питання гомогенності процесів, що відбуваються під час відновлення після кожної спроби: важливість цього зумовлена тим, що використана в тесті короткочасна робота може змінювати метаболічний і функціональний статуси м'язів, що задіяні у виконанні роботи [28].

Наступний недолік тесту F-V полягає в накопиченні після кожної спроби молочної кислоти (лактатна концентрація): при виконанні декількох спроб її рівень у крові значно більший ніж після однієї спроби, виконаної до повного виснаження [22]; у першому випадку накопичення може обмежувати максимальну потужність у другій спробі. Ще одним недоліком є неврахування кутової швидкості та інерції колеса велоергометра: у цьому випадку максимальна потужність є недооціненою на 33-57 % [25].

Висновки:

1. Кожен руховий тест, який використовують сьогодні для непрямого визначення композиції скелетних м'язів, не враховує всіх детермінант вияву максимальної анаеробної потужності. Тому під час проведення таких досліджень необхідно враховувати, передусім вік дітей та характеристики, що дозволяють оцінити обраний тест.

2. Простими і водночас надійними в одержанні даних про анаеробну потужність скелетних м'язів дітей шкільного віку є тести «стрибок угору з місця» та «тест Маргарія».

3. Найточніше визначити відношення сили і швидкості під час виконання анаеробної роботи дозволяють функціональні проби із застосуванням спеціальних приладів (відповідно обладнані велоергометри, тредбани), але вони мають недоліки, переважно організаційного характеру. Найефективнішою є проба ВАНТ, а дискусійним питанням – тривалість виконання роботи, адже пропонувану вважають недостатньою для максимального депонування АТФ. Дані останніх досліджень свідчать, що для визначення анаеробної потужності м'язів нижніх кінцівок необхідно виконувати роботу в ізокінетичному чи ізотонічному режимах протягом 30-60 с.

Література

1. Белоцерковский З. Б. Определение физической работоспособности у спортсменов по тесту PWC_{170} с помощью специфических нагрузок. / З. Б. Белоцерковский. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. –38 с.

2. Благущ П. Теории тестирования двигательных способностей / П. Благущ. – М.: ФиС, 1982. –165 с.

3. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимп. лит, 2009. – 528 с.
4. Единак Т. А. Організаційно-методичні основи педагогічного управління фізичним потенціалом школярів / Т. А. Единак // Молода спортивна наука України. – 2003. – Випуск. 7, Т. 2. – С. 133–138.
5. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология): монография / Б. А. Никитюк. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
6. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5–12 класи: навч.-практичне видання. Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. – 272 с.
7. Спортивна метрологія: навч. посіб. за ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. – 183 с.
8. Функційна анатомія: підручник за ред. Я. І. Федонюка, Б. М. Мицкана. – Тернопіль: Навч. книга–Богдан, 2007. – 552 с.
9. Яшанин Я. Биологические основы оптимизации тренировочных нагрузок / Я. Яшанин, Ю. Вайнар, Н. Яшанин, А. Скурвидас // Наука в олимп. спорте. – 2002. – № 1. – С. 54–58.
10. Anjos, L. A. D. (1990). Growth, physical fitness, and maximal mechanical aerobic and anaerobic power output on a bicycle ergometer of school children aged 8–9 years living in underprivileged environments in Rio de Janeiro, Brazil . Thesis University Microfilms International, P.25-28.
11. Ashley, C. D., Weiss, L. (1994). Vertical jump performance and selected physiological characteristics of women. J. Strength Conditioning Research, 8. P.5-11.
12. Bangsbo, J. (1996). Physiological factors associated with efficiency in high intensity exercise. Sports Medicine, № 222. 299-305.
13. Bar-Or, O. (1996). Anaerobic performance Measurement in Pediatric Exercise Science. Canadian Society for Exercise Physiology. P.161-178.
14. Beelen, A. Sargeant, A., J. (1992). Effect of fatigue on maximal power output at different contraction velocities in humans. J. of Applied Physiology: Respiratory, Environmental and Exercise Physiology, 71, 6-7.
15. Bogdanis, G. C., Graham, G., Louis, G. H., Lakomy, K. A., Nevill, M. E. (1994). Effects of restive load on power output during repeated maximal sprint cycling. J. of Sports Sciences, № 12,128-129.
16. Chia, M. (1998). Anaerobic fitness of young people. Thesis University of Exeter,P. 55-58.
17. Chia, M., Lee, K. S. Teo-Koh, S. M. (2002). Exercise performance of young people with intellectual disability. MINDS Millennium Conference,P. 69-79.
18. Cumming, G. R. (1974). Correlation of athletic performance and aerobic power in 12-17 year-old children with bone age, calf muscle, total body potassium, heart volume and two indices of anaerobic power. Pediatric Work Physiology Wingate Institute: Bar-Or, O. (Ed.). Natanya.

19. Emons, H. J. G., Baak, M. A. (1993). Effect of training on aerobic and anaerobic power and mechanical efficiency in spastic cerebral palsied children. *Pediatric Exercise Science*, № 5, 412.
20. Green, S. (1995). Measurement of anaerobic work capacities in humans. *Sports Medicine*, 19, 32-42.
21. Hebestreit, H., Minura, K.-I., Bar-Or, O. (1994). Recovery of muscle power after high intensity short-term exercise: comparing boys to men. *J. of Applied Physiology*, 274, 2875-2880.
22. Hermansen, L., Medbo, J. (1984). The relative importance of aerobic and anaerobic processes during maximal exercise of short duration. *Physiological Chemistry of Training and Retraining* [P. Marconnet, J. Poortmans (Eds.)]. Basel: Karger.
23. Inbar, O., Bar-Or O., Skinner J. S. (1996). *The Wingate Anaerobic Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
24. Katch, V. L., Weltman, A., Martin, R., Gray, L. (1997). Optimal test characteristics for maximal anaerobic work on the cycle ergometer. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, № 48, 319-327.
25. Lakomy, H. K. A., Wootton, S. (1984). Discrimination of rapid changes in pedal frequency. *J. of Physiology*. № 316, 1-2.
26. Margaria, R., Aghemo, P., Rovelli E. (1996). Measurement of muscular power (anaerobic) in man. *J. of Applied Physiology*. № 21, 1662-1664.
27. Sahlin, B. (1986). Metabolic changes limiting muscle performance: *Biochemistry of exercise* [Sahlin, B. (Ed.)]. Champaign, IL: Human Kinetics.
28. Sargeant, A. J., Dolan, P. (1986). Optimal velocity of muscle contraction for short term (anaerobic) power output in children and adult: *Children and Exercise* [Rutenfranz, J., Mocellin, R., Klinit, F. (Ed.)]. Champaign, IL: Human Kinetics.
29. Sargent, D. A. (1921). The physical test of a man. *American Physical Education Review*, 26. 188-194.
30. Smith, J. C., Hill, D. W. (1991). Contribution of energy systems during a Wingate power test. *British J. of Sports Medicine*, № 25, 196-199.
31. Van Praagh, E., Fargeas, M. A., Leger, L., Fellmann, N., Coudert, J. (1993). Short-term power output in children measured on a computerised treadmill ergomete. *Pediatric Exercise Science*. № 5, 482.
32. Varray, A., Counil, F., Karila, C., Hayot, M., Prefaut, C. (1993). Aerobic and anaerobic adaptations during the Wingate Test in asthmatic children. *Pediatric Exercise Science*, 26, 9.

ПРОБЛЕМИ ТРАВМАТИЗМУ У ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Демиденко Павло

Науковий керівник – Сотник Ж.Г., к. фіз. .вих., доцент

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана

Дем'янчука, Рівне, Україна

Актуальність. У сучасному спорті досягнення високого спортивного результату залежить не лише від бажання спортсмена, матеріальної забезпеченості, але й від уникнення ризику травматизму. Змішані єдиноборства характеризуються високою щільністю активних дій упродовж усього поєдинку. Тому наразі є особливо актуальною проблема високого ризику травматизму у такому неолімпійському виді спорту, як змішані єдиноборства.

Змішані єдиноборства - це вид бойових мистецтв, які часто через незнання називають «боями без правил». Насправді ж, це поєднання різновидів єдиноборств. Бій відбувається в повному контакті, тому дозволено ведення сутички в ударній і борцівській техніці на підлозі (у партері) і в стійці (у клінчі).

Бої в змішаних єдиноборствах зазвичай проводяться на рингу із восьмикутним огороженням (звідси розповсюджена назва турнірів: «Восьмикутник» або «Октагон»). Ринг знаходиться на платформі висотою 1,2 м. Діаметр рингу – 9,8 метра. Огороження – металева конструкція із несучих стовпів і натягнутої між ними сітки. Сітка вкрита вінілом, стовпи вкриті захисним матеріалом із м'яким піноподібним наповнювачем. Висота огороження – 1,8 м.

Змішані єдиноборства поки не є надто популярним видом спорту й офіційно зареєстровані в Україні лише в 2012 р.

Мета дослідження – вивчення та дослідження даного виду змішаних єдиноборств, що дозволить розробити сукупність заходів запобігання травматизму, узгодивши з фізіологічними можливостями організму навантаження, які відіграють тренуючу, формуючу роль і сприяють перебудові м'язів та кістково-суглобового апарату, запобігти перевантаженням та перенапруженості, що також значною мірою призводить до захворювань та травматизму.

Завдання дослідження:

1. Дати характеристику травм у спортсменів, які займаються змішаними єдиноборствами.

2. З'ясувати причину виникнення травматизму.

3. Визначити засоби профілактики запобігання травматизму у змішаних єдиноборствах.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Основні види травм спортсменів-єдиноборців – це струс мозку внаслідок нокауту або нокдауну, різні травми голови (розсічення, удари, подряпини, переломи хрящів вух, переломи й вивихи щелепи, переломи носа), переломи кінцівок різного ступеня

(переломи плеча та передпліччя, пальців рук і ніг, переломи стегна й гомілки), розтягування та вивихи різного ступеня (вивихи в суглобах пальців рук і ніг, розтягування зв'язок, розриви сухожилля та суглобових сумок), удари різної сили. Вищезгадані види травм значною мірою залежать від виду єдиноборств і правил змагань.

Частота серйозних травм під час занять змішаними єдиноборствами за даними різних учених коливається в межах 6,4–12,0 % загальної кількості. Зіставляючи частоту травматизму спортсменів єдиноборців і представників інших видів спорту, доведено, що заняття змішаними єдиноборствами найчастіше призводять до пошкоджень опорно-рухового апарату. За даними окремих досліджень, частка травматизму в єдиноборствах перевищує 18 %. Аналізуючи травми, отримані під час турнірів зі змішаних єдиноборств цей вид спорту входить у п'ятірку найнебезпечніших видів неолімпійського спорту. Спортсмени цього виду єдиноборств, поступаються лише мотогогонщикам, за кількістю пошкоджень опорно-рухового апарату вони випереджають представників ігрових видів спорту.

Змішані єдиноборства, або ММА, – досить молодий спорт, який набирає все більшу популярність з кожним роком. Якщо ще кілька років тому важко було знайти людину, яка знала б, що таке змішані єдиноборства, то сьогодні більшість фанатів спорту і кожен любитель бойових мистецтв знають, що ММА розшифровується як Mixed Martial Arts, можуть охарактеризувати цей спорт, адже в ньому можуть брати участь представники будь-яких шкіл і напрямків бойових мистецтв.

Для спортсменів єдиноборців принциповий має кожен бій, турнір. Змішані єдиноборства мають певну сукупність правил, які є обов'язковими до виконання. Наприклад, на руки надягають спеціальні накладки, в яких пальці вільні. Такі «битки» набагато тонші, ніж боксерські рукавички, через що кожен удар може стати вирішальним. А накладки, в свою чергу, зменшують ризики розсічення.

Часовий період усіх боїв часто зводиться до 3 раундів по 5 хв. Що стосується титульних боїв, то їх кількість збільшується до п'яти.

Варто відзначити, що деякі правила в різних країнах мають декілька відмінностей, але практично скрізь забороненими є:

- атака пальцями незахищених місць;
- укуси;
- захоплення пальців;
- удари по хребту, в пах, по потилиці і в горло;
- стусани в очі.

Запобігання спортивним травмам у змішаних єдиноборствах можливе лише при усуненні причин їх виникнення. Основними причинами травматизму є:

- недоліки і помилки в методиці проведення занять;
- недоліки організації занять і змагань;
- недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань;

- несприятливі кліматичні та санітарні умови при проведенні тренувань і змагань;
- порушення вимог лікарського контролю;
- некомпетентність у наданні долікарської допомоги при травмах на тренуванні;
- недисциплінованість спортсменів.

У попередженні травматизму велике значення має правильна організація занять, дотримання вимог методики навчання і тренування, правильно організований лікарський контроль, виховна робота, скидання ваги і харчування спортсмена, відповідність місця проведення занять і змагань вимогам техніки безпеки, використання різних засобів захисту.

Форсоване тренування, недооцінка розминки, застосування в кінці занять дуже важких, технічно складних елементів, відсутність страхування і самострахування або неправильне їх застосування при виконанні: кидків, больових прийомів, ударів є причинами виникнення травм.

Одним з важливих заходів попередження травм є також висока вимогливість тренерів-викладачів, добре поставлена виховна робота. Дотримання лише цих способів значною мірою дозволить знизити рівень травматизму. Важливе значення у попередженні травм під час занять змішаними єдиноборствами має стан борцівського килима, рингу чи октагону. Незадовільний стан борцівського килима (надмірна його твердість, м'якість, жорсткість, пружність, нерівність, розходження матів, погано натягнута або рвана покришка), та слабкі чи погано натягнуті канати в ринзі, занадто жорстка сітка в восьмикутнику, заняття в таких умовах можуть бути причиною різних травм: саден, забоїв, розтягнень і розривів зв'язок надп'яtkово-гомількового і колінного суглобів, переломів кісток гомілки і рук.

Перевантаження (килима, рингу, октагону) і його малий розмір, неправильне розміщення спортсменів і комплектування груп все це є приводом для отримання травм. Не можна допускати прояву грубощів і недисциплінованості у відносинах між спортсменами у будь-яких проявах. Досвід показує, що в переважній більшості випадків це спостерігається при невисокому рівні володіння технікою. Деякі бійці прагнуть компенсувати недостатню технічну підготовленість застосуванням сили і грубих, недозволених прийомів. Кожен спортсмен повинен поважати свого суперника і прагнути до перемоги лише за рахунок своєї технічної, тактичної, фізичної і морально-вольової переваги (майстерності), а не шляхом використання заборонених прийомів і дій.

Також причинами травматизму в змішаних єдиноборствах є відсутність розподілу спортсменів за віковими й ваговими категоріями або дуже велика в них різниця; недостатній рівень підготовки спортсмена до зазначеного типу змагань. Часто спортсмени, не проходячи відбіркових змагань, починаючи з клубних і закінчуючи змаганнями більш високого рівня, відразу виступають у заходах українського й міжнародного масштабу.

Надмірний рівень підготовки спортсмена до такого типу змагань – це виступ спортсменів високого рівня на змаганнях міського й районного

масштабів, де рівень їхніх учасників дуже низький, щоб скласти конкуренцію єдиноборцю, або ненавмисне порушення правил змагань. Особливо це стосується змішаних єдиноборств, де обмеження у правилах є досить мінімальними та їх порушення призводить до серйозних травм, а також недостатній рівень підготовки суддів змагань або упереджене суддівство.

На виникнення травматизму мають вплив не своєчасне припинення поєдинку, за явної причини одного зі спортсменів; неадекватна оцінка суддями порушень правил й оцінки дій; невідповідність місця проведення змагань вимогам техніки безпеки; відсутність зони безпеки довкола місця проведення поєдинків; невідповідність температурному режиму в місці проведення змагань; відсутність кваліфікованого медперсоналу, який обслуговує змагання; відсутність необхідної екіпіровки; використання пошкодженої або неякісної екіпіровки; відсутність захисних засобів.

Для запобігання травматизму в змішаних єдиноборствах потрібно здійснювати поділ учасників на вікові й вагові категорії, забороняти до допуску в змаганнях недостатньо підготовлених спортсменів; забороняти до допуску на змагання дрібного масштабу спортсменів високого рівня; допускати на змагання кваліфікованих суддів; дотримуватися відповідності місця проведення змагань вимогам техніки безпеки; використовувати різні засоби захисту (шоломи, капи, бинти, щитки, рукавички й тому подібне); допускати на змагання спортсменів, які пройшли медичне обстеження. Дотримання лише цих способів значною мірою сприятиме зниженню рівня травматизму в діяльності спортсменів.

Висновки:

1. Змішані Єдиноборства характеризуються дуже високим відсотком травм, отриманих під час змагальної і тренувальної діяльності. Велику кількість травм можна пояснити тим, що єдиноборство – це контактний вид спорту, у якому, на відміну від інших видів, контактування відбувається практично постійно.

2. Виявлено, що найбільш поширеними видами травм серед спортсменів змішаного стилю є травми голови й шиї, травми плеча й передпліччя, вивихи в суглобах пальців рук і ніг, у тому числі колінного, плечового й ліктьового, також забої, які здебільшого локалізуються в ділянці плеча, стегна та значно частіше – у ділянці тулуба.

3. Правила проведення змагань спрямовані на суттєве зниження кількості пошкоджень. Найбільш важливі правила ті, які забороняють застосування небезпечних та заборонених прийомів. Для профілактики травм практикується грамотне екіпірування спортсмена, використання різних засобів захисту (шоломи, капи, бинти, щитки, рукавички тощо), відповідність місця проведення змагань вимогам техніки безпеки, заборона до допуску в змаганнях недостатньо підготовлених спортсменів, а також проведення регулярного передсезонного медичного обстеження. Звичайно, ніхто не застрахований від виникнення травмонебезпечних ситуацій, але точне дотримання цих засобів

профілактики дасть змогу звести ризик травми до мінімуму й уникнути неприємних наслідків у цьому виді спорту.

Література

1. Лучко О. Травматизм у спортивних єдиноборствах / О. Лучко, О. Альнікіна // Вісник Прикарпатського університету. – Фіз. культура. – Вип. 14. – С. 97–102.
2. Миронова З. С. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов / З. С. Миронова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – С. 38–40.
3. Тищенко В. Типові травми під час занять спортивними єдиноборствами: ознаки та перша допомога / В. Тищенко, Л. Мезенцева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 96-100.
4. Шандригось В. І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури) / В. І. Шандригось // Вісник Чернігів нац. пед. ун. імені Т. Г. Шевченка. – Т. І. – Вип. 107. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Гол. ред. Носко М. О. Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 347-351.
5. Шандригось В. І. Травматизм та його профілактика у спортивній боротьбі / В. І. Шандригось, С. В. Латишев // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вип. 18. – Том. 2. – Вінниця, 2014. – С. 228–233.

АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НАСЕЛЕННЯ

Доліч Тетяна

Науковий керівник – Сотник Ж. Г., к. фіз. вих., доцент

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

Актуальність. Сучасний спосіб життя людства вступає в протиріччя з фізіологічними потребами організму, а дефіцит рухової активності веде до зростання захворюваності і зниження трудової активності. Швидкі темпи розвитку техніки, модернізації навчальних і трудових процесів, інформаційне зростання висувають високі вимоги до здоров'я людей.

Мета дослідження – теоретичний аналіз наукової та методичної літератури та інформації з мережі Інтернет щодо питання розвитку фізичного потенціалу людини, покращення стану здоров'я і фізичної підготовленості за допомогою аеробіки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та вивчити наукову літературу з основних питань дослідження.
2. Дослідити проблему фізичного розвитку населення.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, порівняння та зіставлення.

Результати дослідження та обговорення. Аеробіка – це один із напрямів масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Заняття аеробікою не ставлять за мету досягнення спортивних цілей, а спрямовані на підтримку і покращення фізичних якостей. Велика користь занять аеробікою виявляється в тому, що задіяні всі групи м'язів. Отримуючи необхідну рухову активність, людина паралельно зміцнює дихальну систему, розвиває еластичність зв'язок і зміцнює суглоби, запобігає розвитку сколіозу, проблем із вестибулярним апаратом, що суттєво зменшує ризик захворюваності.

Основним завданням аеробіки, як і інших форм фізичної культури, є підвищення працездатності і зміцнення здоров'я осіб, що займаються. Вона розвиває рухові якості, виховує красу і легкість рухів, музикальність, відчуття ритму, сприяє корекції недоліків статури. Аеробікою називають виконання фізичних вправ поточним способом під музичний супровід з метою зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку і вдосконалення фізичних якостей організму (сили, швидкості, витривалості, гнучкості (м'язів і суглобів) та спритності).

Заняття аеробікою мають такі організаційно-методичні спрямування: лікувально-реабілітаційна фізична культура (розрахована на хворих та ослаблених людей, які з різних причин мають слабкий стан здоров'я); адаптивне спрямування (призначене для людей з обмеженими фізичними можливостями з метою компенсації пошкоджених функцій організму й урізноманітнення побутового життя); рекреативне спрямування (важливе для відновлення фізичного та психічно-емоційного стану людей, що досягається

шляхом організації активного відпочинку з використанням засобів оздоровчої фізичної культури); профілактичне спрямування (необхідне для підтримання оптимального рівня фізичних якостей і зовнішнього вигляду, покращення здоров'я, профілактика хвороб, запобігання віковим захворюванням).

Аеробіка – один з неолімпійських видів гімнастики. Найбільшими міжнародними змаганнями, на кшталт Олімпіади, для аеробіки є Всесвітні ігри. Цей вид спорту офіційно визнаний в нашій державі і розвивається завдяки зусиллям Федерації України із аеробіки та фітнесу. Було розроблено чотири спеціальні програми для показових виступів. Перша з них представляла собою індивідуальне виступ чоловіки, друга — індивідуальне виступ жінки, третя вже припускала наявність пари у вигляді чоловіка і жінки, і, нарешті, четверта була орієнтована на тріо в будь-якому складі. У 2002 р. в аеробіці було прийнято нові правила, згідно з якими до змагань почали допускати танцювальні групи з шести чоловік. При оцінці виступу зазвичай враховуються два критерії – артистизм і техніка виконання.

Засновник аеробіки – лікар Кеннет Купер. За його задумом аеробіка – це засіб протистояння факторам, що призводять до розвитку серцево-судинних захворювань (гіподинамії, нервовим перенапруженням, надлишкової маси тіла. За допомогою вправ, що виконуються в аеробному режимі, і харчування з низьким вмістом тваринних жирів в організмі людини найбільш активно руйнується надлишковий холестерин – головний ворог судин. Фізичні навантаження усувають гіподинамію, а емоційність під час проведення занять покращує настрій, ліквідуючи негативний вплив стресів. На початку ери аеробіки популярним був біг підтюпцем, потім – вправи під музику, згодом – велоергометри, гребні тренажери, степпери і бігові доріжки, зараз – модний степ. За більше ніж тридцять років від класичної аеробіки, розробленої Джейн Фондою, відокремилося понад 40 видів. Сьогодні найпопулярнішими є такі з напрямків аеробіки: памп (силова аеробіка з міні-штангою); степ (заняття на спеціальній платформі); аква (вправи у воді); джаз (танці в ритмах джазу); слайд (ковзання по спеціальній доріжці); trekking (тренування проходять на спеціальних бігових доріжках); бокс-аеробіка (з елементами класичних ударів у боксі); фітбол-аеробіка (з використанням спеціальних гумових м'ячів великого розміру); тер-аеробіка (з використанням спеціального комплексу амортизаторів, що фіксуються одночасно на руках і ногах).

Степ-аеробіка – має у своїй основі базові кроки класичної аеробіки, особливістю яких є застосування спеціальної степ-платформи. Вона дозволяє виконувати кроки, підскоки на неї і через неї в різних напрямках, а також використовувати степ-платформу при виконанні вправ для черепного преса, спини та ін. Степ-платформа регулює висоту, а, отже, і фізичне навантаження, дозволяє проводити одночасно заняття з людьми різної фізичної підготовленості, а значить робить процес більш індивідуальним. Підйом і заскок зі степ-платформи за інтенсивністю прирівнюються до бігу за швидкістю 12 км/год. Робота, яка виконується ногами, не складна, а рухи природні, як під час ходьби сходами [1, 2]. Для зміни інтенсивності тренування досить лише

змінити висоту степ-платформи. Таким чином, в одній групі можуть одночасно займатися люди з різним рівнем фізичної підготовки та фізичне навантаження для кожного буде індивідуальним.

Заняття фітбол-аеробікою дають можливість тренувати вестибулярний апарат, розвивати координацію рухів, а також знімати додаткове навантаження з хребета, що дозволяє людям з проблемами хребта і надмірною масою тіла, відчувати себе досить комфортно. Головна функція фітбол-аеробіки – розвантажити суглоби. Фітбол-аеробіка корисна при варикозному розширенні вен, остеохондрозі та артритах. У цілому схема побудови фітбол-тренування не відрізняється від класичної схеми, тривалість та інтенсивність змінюються залежно від контингенту та завдань, поставлених викладачем. Однією з відмінних рис заняття з фітбол-аеробіки є вправи на розвиток вестибулярного апарату, що широко застосовується за кордоном не тільки з оздоровчою спрямованістю, але й під час підготовки професійних спортсменів. Для занять футболом потрібний особливий музичний супровід, у якому темп музики залежить від ступеня пружності м'яча та фізичної підготовленості людини [6].

Стретчинг – це комплекс вправ для розтягування певних груп м'язів і зв'язок. Суть вправ полягає в розтягуванні розслаблених м'язів або чергуванні напруження та розслаблення розтягнутих м'язів. Цей вид тренування широко використовують у складі оздоровчих тренувальних комплексів. Стретчинг – це самостійна система вправ, що дозволяє вирішувати велику кількість завдань. Тому неправильно було б розглядати його, лише як різновид спортивного тренування, спрямованого на розвиток гнучкості особистості. У тренуванні не використовуються вправи із застосуванням великих обтяжень, а перевагу віддають великій кількості повторень з більш високою швидкістю і великим зусиллям [3, 4].

Фітнес-йога – одна з найдивовижніших тренувальних програм, що допомагає створити баланс між тілом і розумом, дозволяє знайти відмінну фізичну форму, розвиває концентрацію уваги. Вона базується на стародавніх індійських практиках і не має ніякого відношення до філософських вчень, релігії або типу медитації. Доведено корисні ефекти практики йоги, що розвивають фізичні якості людини. Заняття підвищують функціональний тонус організму, сприяють внутрішньому спокою і врівноваженості, тим самим знижуючи схильність до стресу. Для цих вправ не потрібно дорогого обладнання та спеціальної екіпіровки [2].

Пілатес – фітнес-програма, що ґрунтується на методі створеному гімнастом Йозефом Пілатесом. Він включає серію вправ спрямованих головним чином на м'язи живота, особливо на глибокі. Вправи м'яко впливають на тіло, змінюючи його, сприяють зміцненню м'язів-стабілізаторів, що виконують роль своєрідного корсета, що фіксує нормальне положення тіла (постави і внутрішніх органів). Комплекси вправ “пілатес” – багаторівневі і використовуються залежно від фізичної підготовленості, а також можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб людей, які займаються. Під час занять розвивається координація, гнучкість і сила м'язів усього тіла. Несхожі одна на

одну вправи вимагають точного і плавного без пауз виконання концентрації руху в поєднанні з диханням [5].

Каланетика – це система вправ, що активізує глибоко розташовані м'язові групи. Система тренування отримала назву від імені американки Калан Пікні. Нею було розроблено комплекси: для новачків; при захворюваннях хребта; на розтягування м'язів; окремі – локального впливу (для стегон, ніг, рук); для підготовлених осіб [4, 6].

Шейпінг – комплексна система фізичних вправ, індивідуально підібраних для кожного, що дозволяє досягти фізичної досконалості, краси і гармонії тіла. Шейпінг тісно пов'язаний з останніми досягненнями в науці, медицині та спорті. Англійське слово «shape» в перекладі українською мовою – «форма». Займатися шейпінгом – позначає, «робити форму», свою фігуру. Шейпінг народився як спосіб тренування, спрямований на корекцію тіла людини.

Висновки. Проаналізовано наукову та методичну літературу та інформацію з мережі Інтернет щодо сучасних фітнес-програм та технологій. Сучасні фітнес-технології відіграють важливу роль у житті сучасної людини.

Було виявлено, що застосування сучасних фітнес-програм та технологій сприяє удосконаленню психомоторних якостей, рухових умінь і навичок людей, посиленню прагнення систематично займатися фізичною культурою і спортом.

Також було виявлено, що під час занять аеробними вправами відбуваються позитивні зміни у морфо-функціональному стані людини, що забезпечує покращення показників фізичного здоров'я.

Таким чином, систематична рухова активність має позитивну дію на організм людини. Фізичні вправи є засобом профілактики недуг, зокрема серцево-судинних, у розвитку яких не останню роль відіграє нетренованість серця сучасної людини, що позбавила себе оптимальної рухової активності. Використовуючи різноманітні програми аеробіки можна отримати максимум користі за мінімум часу.

Література

1. Грушевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 3. – 2014. – С. 19–24.
2. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы : [учеб. пособ.] / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 287 с.
3. Касацька Т. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу / Т. Касацька, С. Гейченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. VIII Всеукр. наук.-прагм. конф. з міжнар. участю. – Л., 2012. – С. 142–146.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Методика фізичного виховання різних груп населення/ Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. літ. – Ч. 2. – 2008. – 368 с.

5. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаєв // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129–132.

6. Овчіннікова Н. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості / Н. Овчіннікова, С. Нестерова, В. Сосіна // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 4. – С. 9–15.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ СТРЕТЧИНГОМ

Задворний Богдан

Науковий керівник – Андрійчук О. Я., д. фіз. вих., доцент

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки,

Луцьк, Україна

Актуальність. За даними І. Васкана та Ю. Цюпака інтерес до занять фізичними вправами протягом навчання в школі поступово знижується. У дев'ятому класі лише 20,5% учениць виявляють високий інтерес до занять [2]. У своїх дослідженнях А. В. Цьось, А. В. Розтока, Я. І. Кравчук, вказують, що в старшокласників сформоване навіть негативне ставлення до фізичних вправ (4 % хлопців і 7 % дівчат) [5]. Однією з причин зниження інтересу є нецікаве проведення уроків. У зв'язку з цим важливим завданням вчителя є науково, але в доступній для учнів формі, роз'яснити важливість занять фізичними вправами, урізноманітнювати заняття. За словами Б. М. Шияна, «...ніщо не може бути введено у свідомість або у відчуття учня при його пасивному, або негативному ставленні до процесу навчання» [6].

Навчання стретчингу учнів у школі, окрім основної мети, – розвитку гнучкості, спрямоване на вдосконалення загального рухового розвитку, покращення фізичних якостей, стану здоров'я (оздоровча дія), виховання особистісних якостей (освіченість, працьовитість, відповідальність, активність, цілеспрямованість), враховуючи індивідуальні особливості дітей та підлітків.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування основних принципів побудови програми занять стретчингом зі старшокласницями.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні науково-методичні напрацювання з обраної теми.
2. Систематизувати та узагальнити фундаментальні принципи побудови занять з фізичного виховання.

Методи та організація дослідження: аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів й інформаційних ресурсів мережі Інтернет з питань фізичного виховання учнів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи рекомендації науково-методичної літератури з питань побудови навчальних занять з фізичного виховання, ми дійшли висновку, що програма стретчингу повинна включати в себе теоретичну та практичну підготовку. Теоретична складова направлена на усвідомлення старшокласницями основних правил стретчингу: перед виконанням стретчинг-вправ необхідна попередня підготовка (для «розігріву» організму); всі стретчинг-вправи починаються з плавних рухів у повільному темпі; амплітуду рухів необхідно збільшувати поступово, доходючи до максимальної; при появі больових відчуттів амплітуда зменшується; при виникненні сильного болю чи дискомфорту – необхідно припинити виконання вправи.

Кожне заняття повинно мати визначену мету, завдання, та містити правильний підбір методик і засобів для їх вирішення. При цьому заняття плануються так, щоб кожне з них було органічно пов'язано з попереднім та наступним. Тобто комплекс занять стретчингом повинен бути методично правильно спланований. Адже методика – це сукупність засобів, методів, методичних прийомів навчання і форм організації занять, що спрямовані на реалізацію освітніх або виховних завдань.

Структура практичного заняття стретчингом відповідає традиційній будові – складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Підготовча частина заняття направлена на підготовку організму дівчат до основної частини заняття. При цьому реалізуються такі завдання: організація учениць (направлення їхньої уваги) на мету заняття та способи вирішення конкретних завдань поточного заняття; підготовка організму (опорно-рухового апарату, кардіореспіраторної системи) до виконання рухових завдань, стретчинг-вправ. Засобами підготовчої частини заняття є загальнорозвиваючі вправи, вправи без предметів та з предметами, вправи на гімнастичній стінці, лаві. Інтенсивність виконання вправ – помірна. Тривалість підготовчої частини – 15–25 хв (при загальній тривалості заняття – 90 хв).

Основна частина заняття направлена на вирішення таких завдань: розвиток фізичних (у першу чергу – гнучкості) та морально-вольових якостей дівчат; формування рухових вмінь та навичок у виконанні вправ. Вибір вправ для конкретного заняття залежить від завдань основної частини, індивідуальних можливостей учениць. Дотримання певних вимог основної частини дасть можливість вирішити поставлені завдання. До таких вимог належать: чітке усвідомлення учнями мети та техніки виконання вправи; доступність вправи; точність дотримання техніки виконання вправи; виконання оптимальної кількості повторень; дотримання техніки безпеки. Тривалість основної частини – 50–60 хв (при загальній тривалості заняття – 90 хв).

Заключна частина заняття направлена на поступове зниження фізичної активності та приведення організму у стан відносного спокою. Для цього застосовуються вправи на розслаблення, ходьба. Також традиційно рекомендовано підводити підсумки заняття, пояснювати домашнє завдання. Тривалість заключної частини – 12–15 хв (при загальній тривалості заняття – 90 хв).

Якісного (правильного) виконання стретчинг-вправ можна досягнути, дотримуючись умов методики навчання, яка базується на загальних дидактичних принципах: свідомо і активна участь учениць, наочність, доступність та наступність, індивідуальний підхід, систематичність.

Принцип свідомої та активної участі у процесі навчання є першочерговим. Адже до програми залучаються старшокласниці, які виявили бажання займатися стретчингом. Лише усвідомлюючи цінність занять, учні будуть регулярно їх відвідувати, якісно виконувати рекомендації вчителя (викладача, тренера). Ще П. Ф. Лесгафт у своїх працях наголошував, що усвідомленість при виконанні фізичних вправ повинна виявлятися не тільки в

технічній правильності виконання, але і в знанні тих змін, що відбуваються в організмі під дією цих вправ [3]. Важливим моментом у реалізації цього принципу є стимулювання, заохочування таких дітей. Вчитель повинен позитивно оцінювати навіть найдрібніші успіхи і мінімальні досягнення учениць, окреслювати плани та можливі результати наступних занять. У той же час розвивати у них вміння до самоконтролю та самооцінки своїх дій та результатів (наприклад, використовувати дані антропометричних вимірів для моніторингу зрушень).

Принцип наочності спрямований на подання інформації, що сприяє кращому сприйняттю та формуванню в уяві учениць загального образу вправи, її мети, особливості техніки виконання. Для стретчинг-вправ створення уяви повинно базуватись на комплексному сприйнятті: слуховому, зоровому, тактильному і м'язовому.

Одним зі способів реалізації принципу наочності та з метою покращення запам'ятовування вправи (положення в просторі) та правильного її виконання («відчуття вправи»), протягом всіх занять використовуються різні варіанти фізичної допомоги: фіксація правильних положень, підтримка в ході виконання рухової дії і тощо.

Принцип доступності базується на показниках вихідного рівня фізичної підготовленості, рухового досвіду учнів та ґрунтується на загальних методичних правилах педагогіки: від легкого – до важкого; від простого – до складного; від відомого – до невідомого. При складанні програми стретчингу необхідно передбачити умови наступності: щоб вправи, що вивчають учні, були з наростаючою кривою як щодо складності дій, так і по відношенню до затрат м'язових зусиль; достатньо простими для заучування і в той же час складними, щоб викликати зацікавленість у виконанні і мобілізувати сили.

Принцип індивідуальності (індивідуалізації) базується на анатомо-фізіологічних особливостях дітей, рівні їх фізичного розвитку, особливостях прояву психічних процесів. На основі комплексу індивідуальних властивостей кожному з учнів необхідний різний час та різна кількість повторень для вивчення нового руху, засвоєння нової вправи. Майстерність вчителя проявляється у врахуванні низки таких показників при плануванні колективної (групової) програми занять.

В основу принципу системності закладено закономірність, що розвиток функціональних можливостей, набуття нових знань, вмінь та навичок можливе лише на основі їх органічного зв'язку з уже наявним чи набутим. Принцип системності в стретчингу передбачає регулярне повторення рухів при закріпленні вивчених вправ та при опануванні нових вправ; своєчасний перехід від вивчених вправ до нових, більш складніших (вимоги до учнів повинні постійно підвищуватись). Дотримання цього принципу сприятиме руховому вдосконаленню, формуванню рухових навичок. Розрізняють дві форми підвищення вимог: прямолінійну і ступінчасту. Прямолінійна форма підвищення вимог використовується переважно на початкових заняттях і передбачає постановку нових завдань на кожному етапі. Ступінчаста форма

підвищення вимог використовується вчителем протягом тривалого часу і передбачає постановку нових занять після адаптації учнів до раніше запропонованих навантажень.

Щодо впливу об'єму тренувального навантаження (інтенсивність, тривалість, частота занять) на тренувальний ефект, то лінійного зв'язку не виявлено [4].

Висновки. Аналізуючи дані щодо відвідування занять з фізичного виховання учнями шкіл, впливає негативна тенденція, одним з шляхів виходу з якої є підвищення зацікавленості дітей та підлітків до регулярного виконання фізичних вправ. Методично правильно організовані заняття стретчингом мають на меті підвищити інтерес учнів до фізичної культури, покращити їх фізичні та особистісні якості. У подальших дослідженнях ми вбачаємо вивчення впливу занять стретчингом на показники гнучкості у старшокласниць.

Література

1. Andrijchuk Olga. General lifestyle characteristics of students who practice sports / Andrijchuk Olga // Journal of Physical Education and Sport / – 2016. – VOL 16. – ISSUE 2. – pp. 699 – 702.
2. Васкан І. Інтерес до фізичного виховання в учнів середнього шкільного віку / І. Васкан, Ю. Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць – 2010. – № 4 (12) – С. 29–31.
3. Огниста К. Формування особистісної фізичної культури першокласників на уроках / К. Огниста, А. Огнистий // Нова педагогічна думка. – 2013. – № 4. – С. 166–170. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2013_4_53
4. Спортивная физиология: учебник. – Електронне джерело. – режим доступу: http://bookwu.net/book_fiziologiya-sporta_670/35_glava-11.-obshhie-fiziologicheskie-zakonomernosti-principy-zanyatij-fizicheskoy-kulturoj-i-sportom
5. Цьось А. В. Стан та шляхи формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту / А. В. Цьось, А. В. Розтока, Я. І. Кравчук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 91. Т. 1 / Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів: ЧДПУ, 2011. – С. 468–471.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т.: Навч. кн. – Богдан, 2008. – Частина 1. – 272 с.

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ХЛОПЧИКІВ 7-10 РОКІВ ІЗ РІЗНИМИ СОМАТОТИПАМИ

Козловський Вадим

Науковий керівник – Єдинак Г. А, д. фіз. вих., професор

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

Актуальність. Під час спортивного тренування та фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах обов'язковою умовою є реалізація диференційованого підходу до дітей [7, 9]. При цьому, згідно змісту чинної програми з фізичної культури у початковій школі ознаками для диференціації учнів є рівень фізичного розвитку, фізичного здоров'я й підготовленості. Але ці ознаки під дією різних зовнішніх чинників змінюють свої характеристики [1, 5, 6, 10], а відтак лише з великою часткою умовності відображають індивідуальні особливості учнів [2, 3].

З іншого боку існують показники, що характеризують різні сторони життєдіяльності організму індивіда та залишаються практично незмінними протягом тривалого часу, – генетичні маркери, одним з яких є соматичний тип конституції [11]. Він широко використовується у спортивній діяльності як прогностичний показник рухових можливостей індивіда [8], у медицині – як показник схильності до певних захворювань. Наголошується [4] також на можливості використовувати цей показник як критерій диференціації у процесі шкільного фізичного виховання, оскільки мають місце суттєві розбіжності між представниками різних соматотипів, а саме: в особливостях вивчення техніки рухових дій, вияві й динаміці морфофункціональних показників, фізичних якостей та стані фізичного здоров'я. Проте практично відсутні дані про динаміку координації дітей молодшого шкільного віку, хоча саме цей період є сенситивним для розвитку цієї фізичної якості. Зазначене зумовлює необхідність проведення відповідного дослідження.

Мета дослідження - експериментальне визначення особливостей зміни координації у хлопчиків із різними соматотипами у період між 7 і 10 роками.

Методи та організація дослідження: аналіз, узагальнення; тестування, експеримент (констатувальний); соматоскопія, соматометрія у складі схеми Штефко-Островського, модифікованої С. Дарською, для діагностики соматотипів [2]; математична статистика.

Досліджувані – 100 хлопчиків (по 25 із астеноїдним, торакальним, м'язовим, дигестивним соматотипами), які на початку експерименту були учнями 2 класів загальноосвітніх навчальних закладів м. Кам'янець-Подільський; за станом здоров'я всіх було віднесено до основної медичної групи. Показники координації вивчали у тих самих хлопчиків на початку кожного нового навчального року протягом усього досліджуваного періоду.

Результати дослідження та їх обговорення. Між 7 і 8 роками у хлопчиків із астеноїдним соматотипом в цей період суттєво покращується координація у метаннях на дальність: приріст результату в тесті метання тенісного м'ячика на дальність провідною і непровідною рукою становить

відповідно 32,8 і 25,4 % ($p < 0,05$). Координація у циклічних локомоціях за результатом човникового бігу 4x9 м відзначалася тільки позитивною тенденцією зміни, а координація в акробатичних рухових діях за результатом виконання трьох перекидів уперед — негативною; в обох випадках значення цих показників залишалися на досягнутому раніше рівні, адже $p > 0,05$.

У однолітків із торакальним соматотипом суттєво покращувалася координація у циклічних локомоціях (приріст 12,9 %, $p < 0,001$), а інші досліджувані показники залишалися на досягнутому раніше рівні.

Хлопчики з м'язовим соматотипом відзначалися приростом координації у метаннях на дальність провідною і непровідною рукою: покращення значення показників становило відповідно 23,9 і 26,2 % ($p < 0,001$). Меншим (8,9 %), але також достовірним, був приріст координації в циклічних локомоціях ($p < 0,001$).

У хлопчиків із дигестивним соматотипом зросли всі досліджувані види координації, але найбільше (на 51,1 і 53,1 %) відповідно координація у метаннях на дальність провідною та непровідною руками. Меншим був приріст координації в акробатичних рухових діях та в циклічних локомоціях, але в обох випадках – достовірним, адже становив 24 і 10,8 % відповідно ($p < 0,001$).

Між 8 і 9 роками у хлопчиків із астеноїдним, торакальним і м'язовим соматотипами суттєвим поліпшенням відзначалася тільки координація в метаннях на дальність провідною рукою і непровідною, але з певними особливостями: у перших річний приріст становив відповідно 32,7 і 74,7 %, у других – 71,3 і 92,1 %, у третіх – 51 і 70,1 % ($p < 0,001$). Тобто найбільшим приріст був у представників торакального соматотипу, дещо меншим – у представників м'язового, а найменшим – астеноїдного соматотипів.

У однолітків із дигестивним соматотипом встановили таке: суттєвим поліпшенням відзначалася координація у метаннях провідною рукою (приріст 29,2 %) та координація у циклічних локомоціях (10,3 %) ($p < 0,05$).

Між 9 і 10 роками у хлопчиків із астеноїдним соматотипом суттєво зростала тільки координація в акробатичних рухових діях, а саме на 24,6 % ($p < 0,001$). У хлопчиків із торакальним соматотипом такою зміною не відзначався жоден показник, із м'язовим – тільки координація в акробатичних рухових діях, але яка погіршувалася на 12 % ($p < 0,001$). Щодо представників дигестивного соматотипу, то у них зростала тільки координація в циклічних локомоціях (приріст 6,7 %, $p < 0,05$), а інші показники відзначалися лише позитивною тенденцією зміни: приріст знаходився у межах 8,8-22 % ($p > 0,05$).

Висновки:

1. Дані літературних джерел засвідчують важливість і необхідність реалізації диференційованого й індивідуального підходів до учнів у процесі спортивного тренування та фізичного виховання.

2. Визначені програмою з фізичної культури критерії диференціації не мають біологічної основи, а отже недостатньо стабільні в аспекті врахування індивідуальних особливостей кожного учня. До цього часу недостатньо вивчене питання, пов'язане з динамікою координації хлопчиків у період 7-10 років,

ураховуючи їхні соматотипи. Але останній є високо прогностичним, ураховує велику кількість індивідуальних особливостей, широко використовується в спортивній практиці як критерій для диференціації й індивідуалізації підходів, засобів та методів впливу на різні сторони підготовленості спортсменів.

3. Щорічна зміна досліджуваних виявів координації у хлопчиків однакового віку, але з різними соматотипами, відрізняється. Це засвідчує необхідність урахування одержаних даних під час формування змісту занять фізичними вправами, що передбачають розвиток координації у дітей 7–10 років.

Література

1. Волков Л. В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи: метод. реком. / Л.В. Волков. – Варшава: Академия физической культуры, 2001. – 44 с.

2. Єдинак Г. А. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей: монографія / Г. А. Єдинак, М. В. Зубаль, В. М. Мисів. – Кам'янець-Подільський: ПП Видавництво «Оіюм», 2011. – 280 с.

3. Єдинак Г. А. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі: навч. посіб. / Г. А. Єдинак, В. М. Мисів, Ю. В. Юрчишин. – Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. – 251 с.

4. Казначеев В.П. Адаптация и конституция человека: учеб. пособие / В. П. Казначеев, С. В. Казначеев. – Новосибирск: Наука, 2006. – 119 с.

5. Коваленко Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : монография / Т. Г. Коваленко. – Волгоград: Изд-во ВГУ, 2000. – 224 с.

6. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.

7. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи: Початкова школа, 2012. – 112 с.

8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник / В. Н. Платонов. – К.: Олімп. л-ра, 2004. – 808 с.

9. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5–12 класи: навч.-пр. видання. – Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. – 272 с.

10. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие / В. А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

11. Функційна анатомія: підручник; за ред. Я. І. Федонюка, Б. М. Мицкана. – Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2007. – 552 с.

12. Шиян Б. М., Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин. – 2-е вид., Кам'янець-Подільський: ПП Видавництво «Оіюм», 2013. – 280 с.

ЗМАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА БІЛЬЯРДИСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Котляр Анна

Науковий керівник – Нагорна В.О., к. фіз. вих., доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ,
Україна

Актуальність. Спортивна підготовка в більярді має свої особливості. Матч на змаганні з більярду може тривати від 2 до 6 год. За цей час гравець проходить навколо більярдного столу кілька кілометрів. М'язова сила необхідна для утримання пози й для нанесення удару [2]. Положення тіла у жінок і чоловіків під час удару в більярді істотно відрізняються, що зумовлено антропометричними особливостями (зріст, довжина верхніх кінцівок, особливості жіночої статури, довжини кисті). Оскільки гра має ситуаційний характер і більярдистам необхідно постійно приймати нове рішення щодо виду удару, швидкості, черговості куль тощо, то стомлення настає насамперед через зміни діяльності центральної нервової системи [1, 3, 5]. Аналіз сучасної літератури та передового досвіду свідчить про достовірну різницю техніко-тактичних показників змагальної діяльності в спортивних іграх залежно від статі спортсменів [4, 5, 6].

Таким чином, постає необхідність вивчення зв'язків властивостей основних нервових процесів з різними за складністю сенсомоторними реакціями у більярдистів та виявлення відмінностей, пов'язаних зі статевим диморфізмом для підвищення ефективності змагальної діяльності більярдисток високої кваліфікації.

Мета дослідження – визначення особливостей змагальної діяльності більярдисток високої кваліфікації, пов'язаних зі статевим диморфізмом.

Завдання дослідження:

- 1) Здійснити аналіз змагальної діяльності більярдистів високої кваліфікації.
- 2) Виявити фактори, що обумовлюють стан психофізіологічних функцій у жінок та чоловіків в більярді.
- 3) Визначити психофізіологічні особливості статевого диморфізму у більярдистів високої кваліфікації.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, спостереження, тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для розв'язання питання: чи однакові фактори та їх складові показники обумовлюють стан психофізіологічних функцій у жінок та чоловіків – проведений факторний аналіз окремо у кожній статевій групі. Результати наведені в таблицях 1 і 2.

Перший фактор у жінок (37,73 %) та чоловіків (36,76 %) складається з комплексу таких показників: середній час вирішення тесту та коефіцієнт операційного мислення в обох тестах; продуктивність, кількість розв'язаних

завдань окремо у першому та другому тестах та загальна кількість розв'язаних завдань у першому і другому тестах.

Таким чином, перший найсуттєвіший фактор був визначено як швидкість і продуктивність обробки інформації.

Внесок другого фактора (17,85 %) у чоловіків включає такі показники: ефективність у першому та другому тестах та обсяг довільної уваги у першому тесті. Другий фактор у сумі показників, що справляють вплив на психофізіологічний стан жінок, становить 14,98 %. Він складається з показників нейродинамічних функцій: функціональної рухливості та сили нервових процесів. У другому факторі системоутворюючими є показники, що насамперед відображають у чоловіків – вплив уваги, у жінок – індивідуально-типологічні властивості вищої нервової діяльності.

Таким чином, аналіз другого фактора дає можливість вважати, що прояв характеристик психофізіологічних функцій у чоловіків та жінок має свої статеві особливості. У чоловіків мова йде про переважання уваги, а у жінок – рухливості і силу нервових процесів.

Таблиця 1

Факторна структура психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації більярдного спорту (чоловіки), n = 28

Фактор	Показник	r
1	Середній час вирішення першого тесту, мс	- 0,87
	Середній час вирішення другого тесту, мс	- 0,94
	Продуктивність, загальна кількість розв'язаних завдань у першому тесті	0,90
	Продуктивність, загальна кількість розв'язаних завдань у другому тесті	0,90
	Продуктивність, загальна кількість розв'язаних завдань у першому і другому тестах	0,98
	Коефіцієнт операційного мислення у першому тесті, ум. од.	0,87
	Коефіцієнт операційного мислення у першому тесті, ум. од.	0,88
2	Ефективність уваги у першому тесті, кількість помилок	- 0,85
	Ефективність уваги у другому тесті, кількість помилок	- 0,75
	Обсяг довільної уваги у першому тесті, %	0,90
3	Латентний період складної зорово-моторної реакції РВ ₂₋₃ , мс	- 0,83

Примітка. Наведено тільки достовірні ($p < 0,05$) коефіцієнти (r) кореляції.

Третій фактор (10,93 %) у чоловіків включає один показник – латентний період складної зорово-моторної реакції вибору двох із трьох подразників – і дозволяє визначити його як фактор складного сенсомоторного реагування.

У жінок третій фактор (13,41 %) складають: ефективність уваги у першому та другому алгоритмах та обсяг довільної уваги у другому тесті. Теоретичне обґрунтування цього фактора дозволяє визначити його як фактор уваги.

Таким чином, проведений аналіз дає підставу вважати, що факторна структура психофізіологічного стану визначається середнім часом вирішення тесту, продуктивністю та коефіцієнтом операційного мислення. Причому функціональний стан психофізіологічних функцій у чоловіків формується за рахунок підвищення уваги та швидкості сенсомоторного реагування. У жінок це можна виразити співвідношенням: швидкість і продуктивність обробки інформації – властивості основних нервових процесів – увага.

Таблиця 2

Факторна структура психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації більярдного спорту (жінки), n = 27

Фактор	Показник	r
1	Середній час вирішення першого тесту, мс	- 0,89
	Середній час вирішення другого тесту, мс	- 0,85
	Продуктивність, загальна кількість розв'язаних завдань у першому тесті	0,94
	Продуктивність, загальна кількість розв'язаних завдань у другому тесті	0,91
	Продуктивність, загальна кількість розв'язаних завдань у першому і другому тестах	0,99
	Коефіцієнт операційного мислення у першому тесті, ум. од.	0,93
	Коефіцієнт операційного мислення у першому тесті, ум. од.	0,85
2	Функціональна рухливість нервових процесів, кількість за 1 хв	- 0,75
	Сила нервових процесів, % помилок	0,71
3	Ефективність уваги у першому тесті, кількість помилок	- 0,74
	Ефективність уваги у другому тесті, кількість помилок	- 0,84
	Обсяг довільної уваги у другому тесті, %	0,80

У результаті факторного аналізу показників загальної групи спортсменів у більярді першим фактором визначилися параметри, які характеризують швидкість і продуктивність обробки інформації, другим – фактор уваги, третім – фактор складного сенсомоторного реагування.

Проведений факторний аналіз показників окремих статевих груп більярдістів високого класу дозволив виявити відмінності у структурі другого та третього факторів, пов'язані зі статевим диморфізмом. У першому факторі як у чоловіків, так і в жінок системоутворюючими є показники швидкості та продуктивності обробки інформації. У жінок другий фактор складають індивідуально-типологічні властивості вищої нервової діяльності, у чоловіків – фактор уваги. Третій фактор у жінок – фактор уваги, у чоловіків – фактор складного сенсомоторного реагування.

Вивчення сенсомоторних реакцій та властивостей основних нервових процесів у більярдистів дозволило визначити статеві особливості нейродинамічних функцій.

У таблиці 3 наведено значення нейродинамічних функцій окремих статевих груп спортсменів-більярдистів високої кваліфікації.

Статистичний аналіз результатів за непараметричним U-критерієм Манна-Вітні засвідчив, що в цілому по вибірці чоловіки вірогідно відрізнялися від жінок за такими показниками: латентний період простої зорово-моторної реакції та латентний період складної зорово-моторної реакції вибору двох із трьох подразників ($p < 0,05$).

Латентні періоди простої зорово-моторної реакції були найменшими у чоловіків ($p < 0,05$). Так, середнє значення латентного періоду простої зорово-моторної реакції у чоловіків становило $\bar{x} = 234,26$ мс, стандартне відхилення – $S = 21,57$ мс, у жінок відповідно 265,07 мс та 32,01 мс.

Як відомо, визначення латентного періоду реакції вибору у спортивних іграх має велике значення. Тривалість цього показника обумовлює швидкісні якості спортсмена, що дуже важливо для відчуття необхідної сили удару в більярді. Так, середнє значення латентного періоду реакції вибору₂₋₃ у чоловіків становило $\bar{x} = 411,58$ мс, стандартне відхилення $S = 44,64$ мс, у жінок відповідно 451,26 мс та 54,87 мс.

Таблиця 3

Значення показників нейродинамічних функцій більярдистів високої кваліфікації

Показники	Жінки		Чоловіки	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Латентний період простої зорово-моторної реакції (мс)	265,07	32,01	234,85	21,57*
Латентний період складної зорово-моторної реакції вибору двох з трьох подразників (мс)	451,26	54,87	411,58	44,64*
Функціональна рухливість нервових процесів (кількість за 1 хв)	86,30	11,82	89,29	15,38
Сила нервових процесів (% помилок)	5,36	2,09	4,77	1,79

Примітка: * – $p < 0,05$, порівняно з групою жінок

Порівняння результатів функціональна рухливість нервових процесів та сила нервових процесів у спортсменів різної статі свідчить про відсутність статистично значущих різниць ($p > 0,05$) значень цих показників. Можливо це пов'язано з результатами спортивного відбору у більярді.

Таким чином, у результаті дослідження виявлено різниці часових характеристик різних за складністю зорово-моторних реакцій (латентного

періоду, простої зорово-моторної реакції і латентного періоду реакції вибору²⁻³) у більярдистів високої кваліфікації, які пов'язані з виявленням статевого диморфізму.

Висновки. Встановлено, що варіабельність ПФС у цілому по групі обстежених на 61 % визначалася 3 факторами: фактор 1 відображає швидкість і продуктивність обробки інформації (середній час розв'язання завдання у першому та другому алгоритмах, продуктивність – загальну кількість розв'язаних завдань в обох тестах та окремої кількості у першому та другому тестах, коефіцієнт операційного мислення у першому та другому тестах); фактор 2 є проявом впливу довільної уваги на показники психофізіологічного стану спортсмена – містить обсяг довільної уваги у першому та другому алгоритмах, ефективність уваги – кількість помилок у першому та другому алгоритмах; фактор 3 відображає вплив складної сенсомоторної реактивності на психофізіологічний стан (кореляція з величиною латентного періоду складної сенсомоторної реакції вибору, $r = -0,78$).

Чоловіки вірогідно відрізнялися від жінок за такими показниками: латентний період простої зорово-моторної реакції (середнє значення ЛП ПЗМР у чоловіків становило = 234,26 мс, стандартне відхилення $S = 21,57$ мс, у жінок відповідно 265,07 мс та 32,01 мс) та латентний період складної зорово-моторної реакції (середнє значення латентного періоду реакції вибору вибору²⁻³ у чоловіків становило 411,58 мс, стандартне відхилення $S = 44,64$ мс, у жінок відповідно 451,26 мс та 54,87 мс) вибору двох із трьох подразників ($p < 0,05$). Психофізіологічні особливості статевого диморфізму у більярдистів високої кваліфікації виявляються у кращому розвитку когнітивних функцій у чоловіків порівняно з жінками.

Література

1. Баев С. Ю. Психология бильярда / С. Ю. Баев. - Ришон ле-Цион: МЕДИАЛЛ, 2013. – 112 с.
2. Байк М. Координационные способности как основной компонент подготовленности спортсменов высокого класса в игровых видах спорта (на примере бильярда и тенниса) / М.Байк, Л.Полищук, В.Нагорная; Наука в олимпийском спорте, 2014. – № 3. – С. 8-12.
3. Захарьева Н. Н. Влияние предстартовых состояний на спортивную результативность бильярдистов / Н. Н. Захарьева, Г. В. Барчукова // Теория и практика физической культуры. – 2013. - № 12. – С. 72-74.
4. Коробейников Г. В. Психофізіологічне забезпечення діагностики функціонального стану висококваліфікованих спортсменів / Г. В. Коробейников, С. М. Бітко, Л. Д. Сакаль, І. В. Кулініч // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: зб. наук. пр. – К.: Наук. світ, 2003. – С. 53–60.
5. Нагорная В. О. Контроль психофизиологического состояния высококвалифицированных бильярдистов в соревновательном периоде / В. О. Нагорная, О. В. Борисова // «Спорт. Олимпизм. Здоровье»: Мат. Междунар. науч. конгресса / (Гос. ун. физ. воспитания и спорта Республики Молдова). – Кишинев, 2016. – Т 1. – С. 271–277.

6. Шинкарук О., Лысенко Е. Влияние полового диморфизма и физических нагрузок на проявление нейродинамических свойств у спортсменов высокого класса / О. Шинкарук, Е. Лысенко // Наука в олимп. спорте. – 2004. – № 1. – С. 75–79.

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

Кралеv Артур

Науковий керівник – Попрозман О.І., к. е. н., доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

Київ, Україна

Актуальність. Із виникненням та стрімким поширенням нових видів спорту та форм рухової активності, розвитком «традиційних» неолімпійських видів спорту (ті, які мають давню історію), формуються об'єктивні та природні проблеми, що обумовлюють тенденції розвитку неолімпійського спорту як окремого соціального інституту. Систематизація та умовна класифікація існуючих проблем сучасного неолімпійського спорту сприятимуть їх подальшому глибокому науковому вивченню, аналізу та дозволять знайти адекватні, ефективні методи та засоби їх вирішення чи мінімізації. Також актуальним є те, що неолімпійська програма нараховує значну кількість видів, що впливає на стрімке збільшення міжнародних змагань. Відсутність національних спортивних федерацій з неолімпійських видів спорту в окремих державах та недостатнє фінансування гальмують процес розвитку та удосконалення [1,3].

Мета дослідження – виділити та класифікувати основні проблеми розвитку неолімпійського спорту, їх можливі витoki та ідеї щодо уникнення цих проблем.

Методи та організація дослідження: опитування спортсменів, які займаються та виступають на змаганнях з неолімпійських видів спорту, моніторинг Інтернет ресурсів (сайтів, статей, форумів). Дослідження інформації з літературних джерел тощо.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами дослідження було виявлено низку актуальних проблем розвитку неолімпійських видів спорту (рис.1):

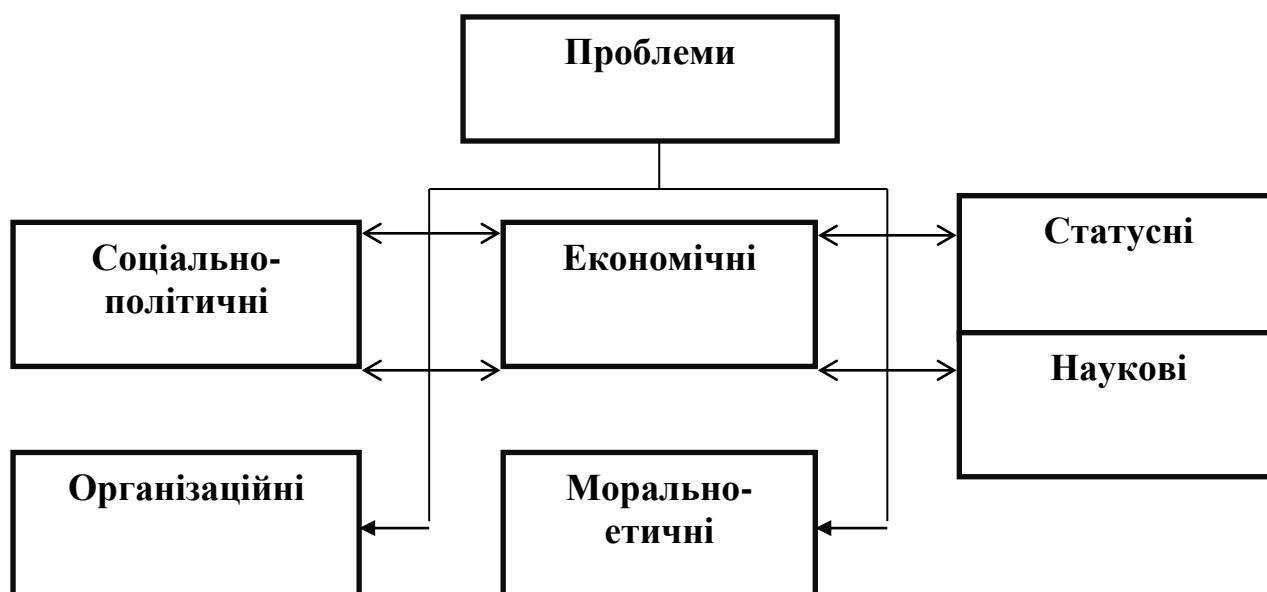


Рис.1. Основні проблеми розвитку неолімпійського спорту

- **Організаційні** – значна кількість видів спорту, постійне виникнення нових форм рухової активності, їх подальше визнання як видів спорту, стрімка динамічність неолімпійського спортивного руху обумовлюють складні реалії організаційно-управлінської структури. В неолімпійському спорті, на відміну від олімпійського, відсутня єдина вертикаль керівництва. Міжнародна асоціація всесвітніх ігор виконує консолідуючу функцію, об'єднуючи міжнародні спортивні федерації з неолімпійських видів спорту, а також координує організацію та проведення всесвітніх ігор;

- **Морально-етичні** – прагнучи досягти високих спортивних результатів, спортсмени нерідко забувають про основну з концептуальних ідей змагань – здобуття перемоги у чесній боротьбі. Основною, на разі, гострою та глобальною проблемою в неолімпійському спорті залишається проблема допінгу;

- **Наукові** – неолімпійський спорт як цілісне соціальне явище набув широкої популярності відносно недавно, тому відсутність фундаментальних наукових досліджень та розробок у цьому напрямі є цілком логічними. Дослідження не є системними, тому існують значні перспективи для науковців у вивченні актуальних проблем розвитку неолімпійського спорту в майбутньому.

Досить гостро стоїть питання фінансування неолімпійського спорту у різних країнах світу. Оскільки стратегічно важливими для кожної держави залишаються Олімпійські ігри, фінансування неолімпійського спорту здійснюється за залишковим принципом. Незважаючи на це, правильна організація змагань та раціональне залучення спонсорів можуть дозволити проводити змагання на високому рівні, при цьому отримувати від них економічну вигоду для держави у вигляді таких факторів [2,4]:

- збільшення відвідуваності регіону;
- підвищення зайнятості населення;
- популяризації міста та держави у світі;
- розвитку туризму та збільшення туристичного періоду;
- розвитку інфраструктури міста.

Одним з найважливіших джерел фінансування сучасного спорту є телебачення та Інтернет. За допомогою поширення інформації про неолімпійський спорт в одних тільки соціальних мережах можна отримати непоганий результат за досить короткий проміжок часу. Не кажучи вже про створення окремих Youtube-каналів та каналів по телебаченню [1,3].

Висновки. Аналіз актуальних проблем розвитку неолімпійського спорту у світі, вивчення організаційних, економічних засад функціонування не олімпійських видів спорту, проведення Всесвітніх ігор, дозволяють виділити такі характерні тенденції розвитку сучасного неолімпійського спорту:

- широкий розвиток та поширення неолімпійського спорту у світі;
- організація міжнародних комплексних змагань з груп видів спорту;
- економічність організації та проведення змагань різного рівня;
- налагодження відносин організацій, що керують розвитком неолімпійського спорту, з МОК та іншими міжнародними організаціями;

- наукове забезпечення розвитку неолімпійського спорту шляхом проведення наукових конференцій, семінарів, форумів для функціонерів, тренерів, спортсменів, суддів тощо;
- пропаганда неолімпійського спорту засобами масової інформації (телебачення, Інтернет, періодичні видання тощо);
- підвищення ролі SportAccord в неолімпійському спорті;
- розвиток дитячо-юнацького неолімпійського спорту;
- розвиток неолімпійських видів спорту серед осіб з обмеженими можливостями.

Література

1. Неолімпійський спорт / Є. В. Імас, С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова – К.: «Олімп. Літ., 2015.
2. <http://www.sportaccord.com>
3. Актуальные проблемы развития неолимпийского спорта / С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова, В. Л. Маринич – 2013.
4. <http://scu.org.ua>

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ГІМНАСТІВ 8-10 РОКІВ

Кулаксізов Руслан, Бабенко Сергій

Науковий керівник – Черкашина Л.П., к. мед. наук

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Актуальність. З кожним роком спортивна гімнастика ускладнюється, диференціюється та омолоджуються. Все більше скорочується вікова межа початку занять цим видом спорту, і як наслідок, збільшуються фізичні навантаження і вимоги до фізичної, функціональної та психічної підготовленості гімнастів.

Для сучасної спортивної гімнастики характерною є значна інтенсифікація тренувального та змагального навантаження, виключно висока конкуренція у змаганнях і постійне зростання спортивних досягнень.

Перед тренерами постають завдання швидкого, якісного та раціонального навчання базових гімнастичних вправ, тому що на підставі базових елементів будуються всі елементи сучасної спортивної гімнастики. Повноцінне вирішення практичних завдань поступово виникають під час навчання, можливе лише з урахуванням взаємозв'язку всіх структурно-логічних елементів навчальної роботи, що дозволяє досягнути високої стабільності виконання спеціальних прийомів, що складають основу техніки в спортивній гімнастиці [1, 2].

Враховуючи те, що діти починають займатися спортивною гімнастикою у досить юному віці (6–8 років), тобто в період, коли відбувається основне становлення розвитку усіх систем організму, їх психофізіологічні характеристики перебувають у нестійкому стані, тому дуже важливо, щоб навчання новим вправам відбувалося максимально просто та доступно. Тому в цей період особливо велике значення приділяється підбору методів навчання гімнастичних вправа, які на початкових етапах підготовки дозволять найбільш ефективно оволодіти різноманітними гімнастичними вправами в різних видах багатоборства [3]. Також, необхідно прийняти до уваги період біологічного розвитку організму юних спортсменів, щоб врахувати вікові особливості розвитку фізичних якостей [4, 6].

У зв'язку з цим актуальним є пошук нових підходів у процесі оволодіння юними гімнастами складними гімнастичними вправами в різних видах багатоборства, що є основою високого рівня технічної підготовленості на початкових етапах підготовки спортсменів.

Мета дослідження – розробка та експериментальне обґрунтування методики засвоєння техніки вправ гімнастами віком 8–10 років на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Експериментально обґрунтувати розроблену методику технічної підготовки гімнастів на етапі попередньої базової підготовки.

2. Дослідити та проаналізувати зміни технічної підготовленості гімнастів 8 – 10 років в результаті застосування обраної методики.

Методи дослідження: аналіз сучасної науково-методичної літератури, педагогічне тестування фізичних якостей, медико-біологічні методи дослідження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводились протягом 8 міс. у період навчально-тренувального процесу в експериментальній та контрольній групах на базі СК «Славутич» в КПНЗ МДЮСШ. У дослідженнях взяли участь 20 спортсменів зі стажем занять 1 – 2 роки віком 8–10 років. Усі спортсмени були поділені на дві групи. У контрольній групі заняття проводили за стандартною методикою тренування. В експериментальній групі заняття проводились за пропонованою нами методикою направленою на засвоєння технічних навичок на перших етапах навчання юних гімнастів.

Для контролю формування рухових навичок і основ техніки в роботі використовували такі тести: «Сальто вперед з розбігу»; «Фляк-сальто назад»; «Рондат»; «Переворот вперед на одну ногу – переворот вперед з приземленням на дві ноги»; тест на брусах «Мах назад з положення упору на руках з виходом в стійку на руках»; тест на поперекладині «Підйом з вису хватом зверху з перемахом прямими ногами в упор ззаду». Результати виконання тестів оцінювали у балах за загальноприйнятими критеріям.

Обробку результатів дослідження здійснювали статистичними методами за допомогою критерію Стьюдента.

Результати дослідження та їх обговорення. У запропонованій нами експериментальній методиці технічної підготовки гімнастів вправи виконуються з розподілом на цільову вправу й уточнюючі вправи, що вирішують вузькі рухові завдання і забезпечують спеціально-рухову та фізичну підготовку (рис. 1).

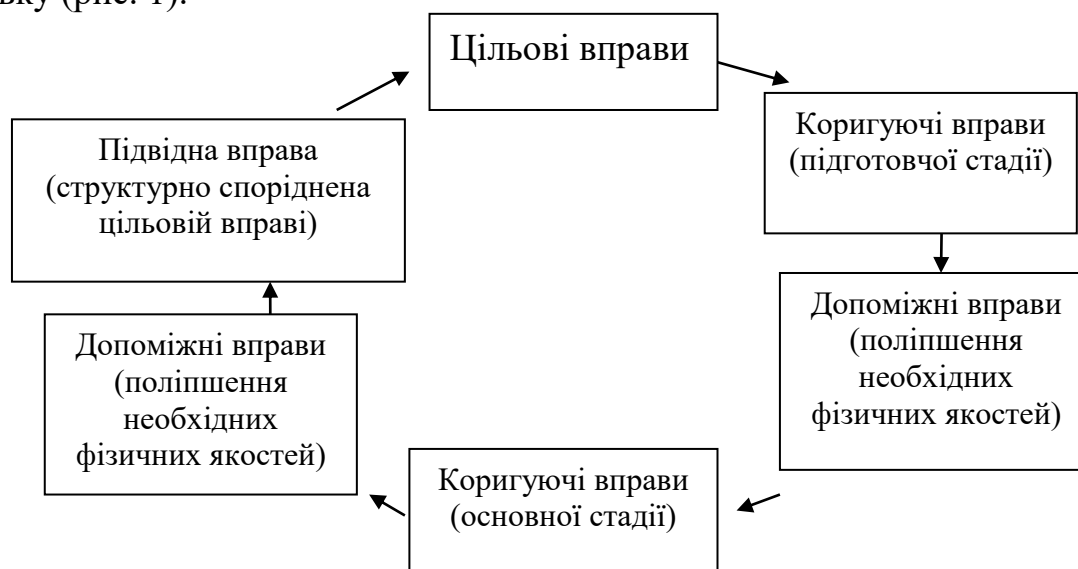


Рис. 1. Схема засвоєння гімнастичних вправ на етапі попередньої базової підготовки

Для навчання гімнастичних вправ акробатичної спрямованості, вправ на брусах та перекладині було розроблено для кожної вправи (цільової) підвідні,

коригуючі та допоміжні вправи. Цільова вправа – вправа, яку ми намагаємося вивчити. Коригуюча вправа – вправа, яка коригує рух, у разі неправильного виконання руху. Підвідна вправа – це вправа, структурно поріднена цільовій вправі. Допоміжні вправи – вправи на розвиток фізичних якостей. На прикладі фляку (акробатика): цільова вправа – фляк; підвідна вправа (а) – курбет з гімнастичного моста, стрибок на спину на гірку матів; коригуюча вправа (б) – міст, ноги прямі разом; допоміжні вправи (в) – присідання, стійка на руках біля стінки. При навчанні вправ на брусах використовували ту саму схему: наприклад, вправа – з упору мах вперед – перехід у вис зігнувшись – підйом розгином (цільова вправа – дворучний підйом, виконувати в обидва боки, звертати увагу на одночасну постановку рук); зі стрибка – вис кутом – підйом розгином (підвідна вправа); махи у висі зігнувшись (коригуюча вправа – виконується, приділяючи увагу виконанню маху вперед, виконуючи щільну «складку»); упор кутом на брусах (допоміжна вправа), виконується, не опускаючи ноги нижче від рівня брусів.

Результати проведених досліджень наведено в таблицях 1, 2.

Таблиця 1

Показники рівня технічної підготовленості з акробатики гімнастів контрольної та експериментальної груп (у балах) (n = 10)

Тест	Етап експ.	Контрольна група				Експериментальна група			
		X	σ	m	P	X	σ	m	P
Сальто вперед з розбігу	до	8,54	0,36	0,12	< 0,05	8,40	0,37	0,12	< 0,05
	після	9,03	0,27	0,09		9,29	0,30	0,10	
Фляк – сальто назад	до	8,17	0,36	0,12	< 0,05	8,11	0,32	0,10	< 0,05
	після	8,69	0,22	0,07		9,17	0,32	0,10	
Рондат	до	8,56	0,31	0,10	> 0,05	8,43	0,28	0,09	< 0,05
	після	8,80	0,21	0,07		9,34	0,37	0,12	
Переворот вперед на одну ногу – переворот вперед із приземленням на дві ноги	до	8,35	0,30	0,10	< 0,05	8,40	0,37	0,12	< 0,05
	після	8,72	0,35	0,11		9,45	0,26	0,08	

Після дослідження показників рівня технічної підготовленості гімнастів віком 8 – 10 років було підбрано у вигляді тестів спеціальні вправи різної складності. Тести було підбрано на двох снарядах чоловічого багатоборства – перекладині, брусах та в акробатиці, оскільки вони найважчі в психологічному,

фізичному та технічному планах для дітей-гімнастів 8 – 10 років на етапі попередньої базової підготовки та входять у три категорії вправ, а саме: вправи у висі, вправи в упорі та стрибкові вправи [5, 7].

Під час виконання вправи «Сальто вперед з розбігу» гімнасти експериментальної групи паралельно з вивченням вправи, розвивали фізичні якості, а саме швидкість (прискорення на біговій доріжці), силу ніг, стрибучість (стрибки з упору присівши) та координацію. Це призвело до покращення показників техніки вправи в експериментальній групі порівняно з контрольною. Під час виконання допоміжних вправ індивідуально визначали завдання для кожного гімнаста з метою покращення виконання основної вправи – «Сальто вперед з розбігу». Приріст результатів в експериментальній групі становив 0,9 бала, у той час як у контрольній – 0,5 бала.

Зв'язка вправ «Фляк» – сальто назад є дуже важливим елементом змагальної діяльності спортсмена-гімнаста на акробатиці. Для засвоєння техніки цієї вправи необхідно добре розвинути силу ніг, чого досягали за допомогою допоміжної вправи «стрибки з упору присівши». Також техніка виконання зв'язки вправ «фляк – сальто назад» потребує розвитку м'язів преса, стрибучості, гнучкості, доброї координації. Це досягалося за допомогою вправ: «стрибки з високим підніманням стегон», «міст» з положення лежачи та ін. Після впровадження нашої методики результати тесту «Фляк – сальто назад» достовірно покращились і в контрольній, і в експериментальній групі, проте приріст результатів в експериментальній групі склав 1,1 бала, у той час як у контрольній – 0,5 бала.

Для виконання вправи «Рондат» у процесі тренування також використовували допоміжні вправи на розвиток фізичних якостей необхідних для виконання цієї вправи. Це сприяло становленню техніки вправи у юних гімнастів з достовірно кращим результатом в експериментальній групі в порівнянні з контрольною.

Тест «Переворот вперед на одну ногу – переворот вперед з приземленням на дві ноги» – це зв'язка елементів, що добре відображає ступінь оволодіння елементами які потребують розвитку сили ніг, стрибучості, сили рук, координації. Тому допоміжні вправи були спрямовані на розвиток швидкості, сили, гнучкості, координаційних здібностей: «прискорення на біговій доріжці», «стрибки з упору присівши», «віджимання в упорі лежачи», «стрибки з обертами на 180, 360°». Результати тесту «Переворот вперед на одну ногу – переворот вперед з приземленням на дві ноги» достовірно покращились і в контрольній, і в експериментальній групах, проте приріст результатів в експериментальній групі склав 1,1 бала, у той час як у контрольній – 0,3 бала. Це свідчить про те, що група яка займалася за запропонованою методикою краще оволоділа елементом «Темповий переворот вперед», що є базовим елементом в акробатиці.

Таблиця 2

Показники рівня технічної підготовленості на брусах та перекладині гімнастів контрольної та експериментальної груп (у балах) (n = 10)

Тест	Етап експерименту	Контрольна група				Експериментальна група			
		X	σ	m	P	X	σ	m	P
Мах назад із положення упору на руках з виходом у стійку на руках	до	8,56	0,28	0,09	< 0,05	8,41	0,28	0,09	< 0,05
	після	9,00	0,34	0,11		9,43	0,27	0,09	
Підйом з вису хватом зверху з перемахом прямими ногами в упор ззаду	до	8,46	0,34	0,11	< 0,05	8,45	0,27	0,09	< 0,05
	після	8,72	0,32	0,10		9,34	0,40	0,13	

На брусах гімнасти виконували тест «Мах назад із положення упору на руках з виходом в стійку на руках». Ця зв'язка на брусах потребує розвитку сили рук, координації, гнучкості, швидкості, що тренували виконуючи допоміжні вправи. Результати тесту достовірно покращились і в контрольній, і в експериментальній групах, проте приріст результатів в експериментальній групі склав 1,0 бал, у той час як у контрольній – 0,4 бала.

На перекладині гімнасти виконували вправу «Підйом з вису хватом зверху з перемахом прямими ногами в упор ззаду», яка показує, наскільки спортсмен готовий до незручних положень та дій. Спортсмени експериментальної групи додатково розвивали силу рук, преса (підтягування в висі на перекладині, прес у парах), гнучкість (нахили в положенні сидячи, ноги разом). Результати тесту «Підйом з вису хватом зверху з перемахом прямими ногами в упор ззаду» достовірно покращились і в контрольній, і в експериментальній групах, проте приріст результатів в експериментальній групі склав 0,8 бала, у той час як у контрольній – 0,2 бала. Необхідно зазначити, що спортсмени експериментальної групи вивчали всі вправи швидше, ніж у контрольній групі.

Запропонована методика дала змогу засвоювати нові складні елементи, а також постійно вдосконалювати засвоєну техніку вправ. Паралельно вона дозволила розвивати фізичні якості, з використанням навантажень відповідно до віку спортсмена.

Таким чином, на приведені результати досліджень свідчать про те, що запропонована методика дозволила покращити технічну підготовленість юних гімнастів віком 8–10 років на етапі попередньої базової підготовки.

Враховуючи це запропонована методика може бути рекомендована для використання в навчально-тренувальному процесі юних гімнастів для підвищення ефективності навчання нових і більш складних гімнастичних вправ.

Висновки:

1. На підставі отриманих даних після експерименту встановлено, що застосування запропонованої методики засвоєння техніки гімнастичних вправ дозволило підвищити технічну підготовленість юних гімнастів віком 8–10 років.

2. Результати проведеного дослідження дозволяють рекомендувати розроблену нами методику засвоєння техніки гімнастичних вправ та підвищення технічної підготовленості спортсменів-гімнастів 8–10 років для впровадження її в навчально-тренувальний процес на етапі попередньої базової підготовки.

Література

1. Болобан В. Н. Макрометодика обучения акробатическим упражнениям сложным по координации / В. Н. Болобан // Педагогика, психология и мед.-биол., проблемы физ. воспитания и спорта – 2010. – № 6. С.14 – 24.

2. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие / Ю. К. Гавердовский. – Москва: Терра-Спорт, 2002. – 512 с.

3. Парахин В. А. Формирование точностного двигательного навыка при освоении полетных гимнастических упражнений / В. А. Парахин // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 2. – С. 72 – 75.

4. Сучилин Н. Г. Биомеханические основы спортивной техники: метод. прилож. к журн. «Гимнастика» / Н. Г. Сучилин, А. Ф. Родионенко, Ю. В. Шевчук. – Вып. 2. – М. : Сов. спорт, 2011. – С. 5 – 28.

5. Сучилин Н. Г. Техническая структура гимнастических упражнений: метод. прилож. к журн. «Гимнастика» / Н. Г. Сучилин. – Вып. 1. – М. : Сов. спорт, 2010. – С. 5 – 13.

6. Schlegel E. The Gymnastics Book: The Young Performer's Guide to Gymnastics. Richmond Hill, ON: Firefly Books, 2012. – 144 p.

7. Carmichael L. E. The Science Behind Gymnastics (Science of the Summer Olympics). – Mankato, MN: Capstone Press, 2016. – 32 p.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Минёнок Елена

Полоцкий государственный университет, Новополоцк, Беларусь

Актуальность. Проблема поиска рациональных подходов к оздоровлению студентов средствами физической культуры и организации учебного процесса по данной дисциплине является чрезвычайно актуальной и важной. Формирование здоровья – проблема комплексная. От уровня двигательной активности человека, особенностей привычного двигательного режима, в значительной степени зависит здоровье, а именно уровень и гармония физического развития, функциональное состояние организма студентов.

Физическое здоровье молодого человека выражается в его физической устойчивости [1, 3]. В последнее время прослеживается устойчивая тенденция снижения уровня физического здоровья и роста ряда заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы, заболеваний лор органов и дыхательной системы у населения, проживающего на территории Республики Беларусь. Количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, увеличивается с каждым годом.

В Республике Беларусь по разным данным от 20 до 40 % студентов имеют отклонения в состоянии здоровья и число их в процессе обучения в вузе неуклонно растет. Низкий уровень физического здоровья наблюдается более чем у 80 % молодых людей [1, 2, 4].

В соответствии с программой по «Физическая культура» и другими нормативными документами студенты на основании результатов медицинского обследования, состояния физического здоровья, уровня физической подготовленности, спортивной квалификации и интересов распределяются в учебные отделения: основное, подготовительное, специальное и спортивное.

Распределение осуществляется в начале каждого учебного года, что, в свою очередь, предусматривает соответствующую регламентацию «должных» норм объема и интенсивности физических нагрузок, направленности и чередования различных видов и форм учебной деятельности [1, 4, 5].

Цель исследования – выявить динамику и состояние здоровья студентов, поступающих на первый курс с 2014 по 2017г. в Полоцкий государственный университет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую, педагогическую литературу по проблеме сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи;
2. Проанализировать справки врачебно-консультационной комиссии, данных медпункта и документов о распределении студентов в учебные отделения;
3. Провести анализ полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Распределение студентов в УО «Полоцкий государственный университет» по учебным отделениям приведено в таблицах 1-4.

Таблица 1

Год поступления – 2014. Общее количество студентов – 5295

Медицинская группа для занятий физической культурой распределяется на учащихся независимо от возраста								Освобождено от занятий по физкультуре	
основная		подготовительная		специальная		ЛФК			
Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%
3496	66,3	1095	20,7	556	10,5	-	-	148	2,8

Таблица 2

Год поступления – 2015. Общее количество студентов – 4525

Медицинская группа для занятий физической культурой распределяется на учащихся независимо от возраста								Освобождено от занятий по физкультуре	
основная		подготовительная		специальная		ЛФК			
Абс. чис.	%	Абс. чис	%	Абс. чис	%	Абс. чис.	%	Абс. чис.	%
3031	67%	914	20,2 %	475	10,5%	-	-	105	2,3 %

Таблица 3

Год поступления – 2016. Общее количество студентов – 4322

Распределение всех учащихся (независимо от возраста) на медицинские группы для занятий физической культурой								Освобождено от занятий по физкультурой	
основная		подготовительная		специальная		ЛФК			
Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%
2810	65	873	20,2	547	11	-	-	164	3,8

Таблица 4

Год поступления – 2017. Общее количество студентов – 3802

Медицинская группа для занятий физической культурой распределяется на учащихся независимо от возраста								Освобождено от занятий по физкультуре	
основная		подготовительная		специальная		ЛФК			
Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%
2480	65,2	760	20	418	11	-	-	144	3,8

Как показывают исследования, количество студентов уменьшается, а количество освобожденных от занятий по физкультуре увеличивается.

Студенты помимо отклонений в состоянии здоровья имеют низкое функциональное состояние органов и систем организма, слабое физическое развитие и у большинства из них снижены адаптационные возможности организма.

Выводы. Как видно из наших данных, в последнее время прослеживается тенденция увеличения числа студентов, отнесенных к подготовительному учебному отделению и освобожденных от занятий физической культурой.

Занятия по физическому воспитанию в учебных отделениях должны строиться с учетом адекватного прогрессирующего воздействия физических упражнений на организм студентов. Возможность применения физических нагрузок, адекватных функциональному состоянию организма студентов, применяемых с учетом индивидуальных характеристик уровня физического развития, физического здоровья и адаптационных возможностей, является одним из актуальных вопросов в области физической культуры.

Нормирование физической нагрузки – специфическое средство, с помощью которого достигается целенаправленное оздоровительное воздействие физических упражнений на организм студентов. При качественной организации образовательного процесса необходимо знание исходного уровня занимающихся, анализ показателей физической и функциональной подготовленности, уровня физического здоровья, отношения к ценностям физической культуры, степени овладения теоретическими и методико-практическими знаниями, умениями и навыками.

Все это повышает требования к процессу физического воспитания как комплексу форм и средств по дальнейшему укреплению здоровья и разностороннему физическому развитию студентов, что неразрывно связано с решением вопросов педагогического контроля. Самым основным положением для определения методики проведения занятий физической культурой со студентами, является возможность наиболее точного дозирования физической нагрузки. При этом необходимо опираться как на субъективную реакцию организма, на физическую нагрузку, так и на объективные данные о ее параметрах.

Дозирование физической нагрузки является специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие физических упражнений на организм студентов специального учебного отделения. В данной ситуации для успешного решения задач в области физического воспитания студенческой молодежи необходим поиск более совершенных форм и методов организации учебного процесса, выявление неиспользованных возможностей для повышения уровня подготовки будущих специалистов и их адаптации к предстоящей профессиональной деятельности.

Н. А. Агаджанян считает, что характерными чертами умственного труда студентов являются [8]:

- одновременное наблюдение за несколько изменяющимися во времени процессами или изучение многих предметов за короткий срок;

- частое и быстрое переключение с одного объекта или предмета на другой, постоянная переадаптация;
- необходимость сохранять интенсивность и напряженность внимания, памяти, мышления, эмоции;
- выполнение значительной части работы в вечернее и ночное время;
- совмещение нескольких видов деятельности (учебной, трудовой и др.).

Студенчество является интеллектуальным потенциалом нации, который будет определять научно-технический процесс общества, но в настоящее время оно находится не в очень хорошей физической форме.

Пути решения проблемы здоровья, на наш взгляд, должны сводиться:

- к личной мотивации студентов на сохранение, укрепление и коррекцию собственного здоровья.
- к освоению системы целенаправленных действий, основанных на знании природы человека, сущности здоровья и защитных сил организма.
- к индивидуальному подходу.
- к воспитанию культуры здоровья как его духовной составляющей.
- к формированию оздоровительных стратегий в условиях учебы, занятий физической культурой и их реализация в повседневной жизни.
- к освоению студентами средств и методов введения образовательной деятельности в здоровьесберегающем режиме.
- к использованию комплекса доступных естественных сил здоровья (двигательная активность, психоэмоциональное воздействие, природные средства и ФУ).

Литература

1. Боник Г. А. Определение медицинской группы учащихся и студентов для организации и проведения занятий по физическому воспитанию : метод. рекомендации / Г. А. Боник, С. М. Березовская. – Минск, 1999. – С. 5.
2. Едешко Е. И. Комплексная система в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп по нозологическим типам заболеваний: учеб.-метод. пособие / Е. И. Едешко, Т. Н. Садовская. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 62 с.
3. Инновационные процессы в физическом воспитании студентов: сб. науч. ст.: к 60-летию кафедры физ. воспитания и спорта БГУ / редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2009. – С. 79-85.
4. Логинов С. И. Зависимость физически низкоактивного поведения студентов от их психофизиологического статуса / С. И. Логинов [и др.] // Физическая культура. – 2008. – № 1. – С. 54–58.
5. Маслов В. И. На пути к решению проблемы профилизации высшего физкультурного образования / В. И. Маслов, В. М. Корнилов, В. А. Сургучев // Физическая культура. – 2003. – № 5. – С. 53–56.
6. Перевозников А. С. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А. С. Перевозников, М. В. Шапошникова // Физическая культура. – 2008. – № 1. – С. 59–61.

7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2007. – 480 с.

8. Баевский Р. М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации / Р. М. Баевский // Вестник АМН СССР. – 1989. – № 8. – С. 73–78.

РОЗВИТОК РУКОПАШНОГО БОЮ ЯК ВИДУ СПОРТУ У XV–XX СТ.

Михальчук Олександр

Науковий керівник – Смирновський С. Б.

Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна

Актуальність. Протягом останнього десятиліття активного розвитку рукопашного бою як виду спорту та невід'ємної частини спеціальної підготовки військ на перший план вийшла проблематика визначення історичних коренів виду та єдності підходу до історії рукопашного бою в цілому. Це пов'язано із багатозадачністю рукопашного бою та самобутністю його розвитку у різних країнах.

Мета дослідження – визначити особливості розвитку рукопашного бою як виду спорту у XV – XX ст.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, документальний метод.

Результати дослідження та їх обговорення. В епоху Європейського Середньовіччя утворюється клас людей, які сповідували аналог рукопашного бою.

Подібно японським самураям лицарі використовували в своєму арсеналі власний кодекс, у якому їх зброя виконувала центральну роль. Наприклад, до їх фізичної підготовки поряд із важкими фізичними вправами з використанням зброї входили: їзда верхи, соколине полювання і двобої. Ступінь своєї майстерності лицарі могли випробувати в ході проведення турнірів, на яких вони могли проявити особисте суперництво.

Спочатку таке суперництво часто призводило до серйозних поранень і смертельних випадків, що в свою чергу призвело до введення строгих турнірних правил. Середньовічне бойове мистецтво було привілеєм людей виключно шляхетного походження. З часом провідні майстри намагалися ввести єдиний кодекс честі, який повинен був виправдати спосіб життя лицарів, їх норми і цілі [2].

Оскільки такий кодекс включав вбивство людей, то це вступило в конфлікт з християнським вченням, викликавши різні спекуляції про історичне походження етики лицарства. У всякому випадку лицарський кодекс в Європі не знайшов підтримки в релігії і філософії, як це сталося в Азії. Тому багато лицарів вибрали містично-аскетичне життя і присвятили себе псевдохристиянським цілям.

В результаті виникли лицарські союзи з дуже ексклюзивними і таємними прихильниками, які в невеликому числі існують і понині (наприклад мальтійський орден). Поза лицарськими спільнотами бойові мистецтва активно не практикувалися.

Перша згадка про рукопашний бій XV ст. з'явилась в Англії, де «майстри благородного мистецтва самооборони» брали учнів і вчили їх застосовувати коротку палицю, меч і щит, а також вести кулачний бій без зброї. Про їх системи мало інформації, проте відомо, що майстри високо

цінувалися й отримували привілеї від короля Генріха VIII.

Однак цілий ряд військових текстів пізнішого середньовічного періоду достатньою мірою ілюструє техніку захоплень і загальні способи ведення боротьби, методи блокування, кидки і прийоми обеззброєння, що звичайно застосовувалися як допоміжні засоби бою в мистецтві фехтування [1].

Праці «Flos Duellatorum» Фьоре де Ліберіка (1410) і «Das Solothurner Fechtbuch» Чарлза Студера (1423) містять розділи, що присвячені прийомам рукопашних сутичок, але лише на додаток до основних розділів, стосуються застосуванню зброї, подібної довгому мечу або даге (кинджалу). Вони були своєрідною данню розвитку володіння зброєю, яка завжди серйозно обмежувала практику рукопашного бою в озброєних силах світу.

Так до XVII ст. сформувались три стилі рукопашного бою: вестморлендський, кумберлендський і девонширський.

У 1719 р. в Лондоні оселився чоловік на ім'я Джеймс Фігг і назвав себе «майстром всіх видів самооборони». У нього було багато учнів, його часто викликали на бій інші бійці. Легенда свідчить, що аж до 1733 р. він не програв жодного бою, що зробило його відомою особою. З часом з його системи розвинувся новий стиль ведення бою з використанням серій ударів руками – бокс.

Після появи вогнепальної зброї близько 1600 р. меч, як і в інших країнах, втратив свою значущість [5]. Про нього згадали тільки в XVIII ст., коли меч стали застосовувати в спортивних змаганнях і поступово виник новий вид спорту – фехтування.

У Франції багато століть вивчали сават або шоссон – дуже схожу на азійські бойові мистецтва систему, з якої у 1882 р. Шарль Лекур заснував школу французького боксу, як синтез між саватом і англійським боксом. Його відмінною рисою є особливі удари ногами. Тим самим французький бокс нагадує рукопашний бій. А нинішньою основою рукопашного бою у Франції є синтез дзюдо, джіу-джитсу, карате, айкідо і суміжних дисциплін, які входять у Французьку Федерацію Єдиноборств.

Крім лицарства жодна з європейських бойових систем не відображає філософії і світосприйняття однієї суспільної групи. Ці системи постійно вивчалися з метою самооборони, тренування тіла або для спортивного єдиноборства. Тому жодна з них не досягла тієї глибини, технічної чи психічної потужності, які властиві східним бойовим мистецтвам. Тільки з початку XX ст. різноманітні головним чином, японські бойові системи проникли в Європу і досі користуються великою популярністю [3].

Слід зазначити, що XIX–XX ст. в арміях США та в їхніх союзників по НАТО в підготовці особового складу рукопашному бою приділялась чимала увага. Саме в США з'явилася назва, ідентична терміну «рукопашний бій» - «hand to hand combat». Це пов'язано з відомою під назвою «неоглобалізму» зовнішньополітичною доктриною США, націленою на придушення національно-визвольних рухів в різних регіонах світу, що носила часто

напівпартизанський або партизанський характер і, на думку американських фахівців, збільшувала ймовірність безпосереднього контакту з супротивником з переходом у рукопашний бій.

Особливе значення приділялось навчанню відповідним прийомам у військах зі спеціальним озброєнням і тактикою (СВАТТ) і пошукових груп по боротьбі з ядерними засобами (НЕСТ).

Становлення школи рукопашного бою в армії США пройшло кілька етапів. Спочатку рукопашна підготовка будувалася на основі вивчення карате. Однак незабаром виявилось, що, застосовуючи тільки один вид єдиноборств, неможливо вирішити все різноманіття завдань, які виникають у рукопашному бою. Тому незабаром було обрано інший метод, який назвали синтетичним.

Суть методу полягала в спробі поєднати карате з іншими видами бойових єдиноборств, що допомогло поліпшити якісний рівень рукопашної підготовки, хоча і супроводжувалося рядом недоліків. «Ахілесовою п'ятою» методу стала відсутність органічного зв'язку використовуваних у ньому бойових єдиноборств. Таким чином почався самобутній розвиток американського рукопашного бою ХХ – ХІ ст., який на сьогодні активно використовується у військовій підготовці військ США, а у своєму скороченому варіанті викладається цивільному населенню як вид спорту [4].

Висновки. Рукопашний бій існував та активно розвивався у Європі й Азії, а потім у США.

Початки його формування припадають на епоху лицарства XV ст. До XVII ст. сформувалося три стилі: вестморлендський, кумберлендський і девонширський. У подальшому вид існував у видозміненому варіанті під назвою французький бокс. Найбільш яскраво проявив себе рукопашний бій у США під час воєнних конфліктів ХІХ – ХХ ст., що дало назву сучасному виду hand to hand combat, що і перекладається як рукопашний бій.

Література

1. Лінд. В. Енциклопедія бойових мистецтв / В. Лінд; пер. з нім., А. В. Волкова. — М.: Астрель, 2007. — 105 с.
2. Коэн Г. История рыцарства. Этикет, турниры, поединки / Г.Коэн.—: ЛитРес, 2011. — 45 с.
3. Тарас А. Е. Французский бокс и техника / А.Е. Тарас. — Мн.: Хрвест, 2001.— 304 с. — (Серия «Боевые искусства»).
4. Shillingford R. The elite forces handbook of unarmed combat / R. Shillingford. — New-York: Thomas Dunne Books, 2000. — 352 p.
5. Щитов В. Бокс для начинающих / В. Щитов, — М.: Фаир-пресс, 2004. — 28 с.

ЧИННИКИ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ АКВАТЛОНУ В УКРАЇНІ

Науменко Марина

Наукові керівники – Козут І. О., д. фіз. вих., професор,

Маринич В. Л., к. фіз. вих., доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Актуальність. Долучитися до сучасного міжнародного спортивного руху та зайняти у ньому своє місце стає все складніше для нових видів спорту та їх дисциплін. Це пов'язано з тим, що конкуренція між видами спорту та керівними організаціями невинно зростає і це з урахуванням того, що вони вже давно розвиваються у цій галузі. Тому новим організаціям досить складно знайти свою нішу та залучити до занять осіб, які раніше не займалися спортом, або тих, які вже мали досвід участі в інших видах спорту та, навіть, досягали результатів.

Аналіз літературних джерел свідчить, що більшість сучасних науковців [1- 5, 7], які досліджували питання розвитку та популяризації різних видів спорту, зійшлися на спільній думці щодо проблемних чинників розвитку виду спорту та його популяризації. Чинники розподілено на групи, зокрема, соціально-політичні, економічні, статусні, організаційні, морально-етичні та наукові [4].

У ході дослідження проаналізовано інформацію щодо особливостей розвитку і популяризації неолімпійського спорту взагалі та окремих його видів і дисциплін [1, 3-7]. Проте у доступній літературі не було знайдено інформації, в якій би вказувалися дані щодо чинників популяризації акватлону. Саме тому цю тему досліджень можна вважати актуальною. Вона містить елементи новизни та потребує науково-дослідницької розробки.

Мета дослідження – здійснити аналіз чинників, що сприяють популяризації видів спорту, та визначити можливість їх застосування задля розвитку акватлону.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури та електронних джерел інформації за темою дослідження.

2. Виокремити провідні чинники, що сприяють популяризації видів спорту.

3. Визначити актуальність застосування провідних чинників задля популяризації акватлону в Україні.

4. З'ясувати ефективність популяризації акватлону за рахунок такого чинника, як збільшення кількості дисциплін.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет дозволив виокремити провідні чинники, що сприяють популяризації видів спорту [1, 5, 7]. Згідно з дослідженням А. М. Кухтерини (табл. 1) [7], з метою виокремлення чинників популярності виду

спорту за рахунок анкетування 50 респондентів з урахуванням кількості згадувань (%) і середньої суми балів у їх твердженнях нами було визначено, що перші три позиції займають такі чинники: видовищність (інтрига, краса, естетичність, інтерес та екстремальність) – 4,44 бала, високі спортивні досягнення – 4,06 бала та фінансування (інфраструктура) – 3,18 бала. Не менш важливими за значенням, але менш важливими за рейтингом, стали (у порядку зниження питомої ваги): висвітлення у ЗМІ (трансляції та реклама) – 2,83 бала; доступність (економічна, фізична, техніко-тактична та координаційна) – 2,70 бала; масовість виду спорту – 1,08 бала; допінг у спорті – 0,72 бала; травмонебезпечність виду спорту – 0,66 бала; відповідність виду спорту кліматогеографічним умовам країни – 0,48 бала; прикладний характер виду спорту – 0,40 бала; традиційність виду спорту в країні – 0,40 бала; тривалість спортивної кар'єри – 0,12 бала.

Таблиця 1

Чинники популярності виду спорту

№	Характеристика	Кількість згадувань, %	Питома вага, бали
1	Видовищність виду спорту	20	4,44
2	Високі спортивні досягнення спортсменів	14	4,06
3	Фінансування виду спорту	16	3,18
4	Висвітлення у ЗМІ	20	2,83
5	Доступність	14	2,70
6	Масовість виду спорту	4	1,08
7	Допінг у спорті	2	0,72
8	Травмонебезпечність виду спорту	2	0,66
9	Відповідність виду спорту кліматогеографічним умовам країни	2	0,48
10	Прикладний характер виду спорту	2	0,40
11	Традиційність виду спорту в країні	4	0,40
12	Тривалість спортивної кар'єри	2	0,12

Саме тому, аналізуючи провідні чинники популярності виду спорту, варто визначити актуальність їх застосування для популяризації акватлону в Україні. З цією метою наведений вище рейтинг інтерпретовано під особливості розвитку акватлону.

Одним з провідних чинників популяризації акватлону в Україні є його прикладний характер. У наших попередніх дослідженнях [3] зазначалось, що заняття акватлоном включають до програми підготовки військових водолазів. У той же час не менш суттєвим є такий чинник, як відповідність виду спорту кліматогеографічним умовам країни. Оскільки більшість змагань з акватлону відбувається у закритих басейнах і вони не потребують відкритої води, його можна поширити у будь-якій країні. Слід також зазначити, що серед найбільш

значущих виокремлюють такий чинник, як доступність. Якщо взяти до уваги екіпірування акватлоністів, можна помітити, що воно є невеликим за кількістю (маска, ласта та купальник або плавки) і тому витрати на нього є незначними.

Варто звернути увагу на те, що змагання з акватлону є досить видовищними. Це певним чином корелює з чинником травмонебезпечності. Хоча акватлоністи проводять свою боротьбу на затримці дихання на невеликій глибині (2-6 м) і без болісних та задушливих прийомів, ризик захлинутися або отримати пошкодження кінцівок чи голови все ж існує. Відмінність акватлону від інших видів спорту відносно тривалості спортивної кар'єри є ще однією з його переваг. Що ж стосується високих спортивних досягнень спортсменів, то з цим існують суттєві проблеми, зокрема, низька поширеність серед дорослого населення та молоді. Незначна кількість вітчизняних спортсменів не дозволяє їм посідати високі місця у командних заліках під час міжнародних змагань.

Популяризація виду спорту потребує різних шляхів його поширення, але досить змістовним вважають чинник – висвітлення у ЗМІ. Якщо розглядати трансляції змагань за рахунок ефірного часу телеканалів, це є досить дорогим та неможливим для акватлону на сьогодні, але, якщо їх транслювати через відео-ресурси мережі Інтернет, це є невитратним і найбільш можливим шляхом задля його висвітлення.

Через те, що акватлон є відносно молодим видом спорту та потребує водного середовища, він ще не досяг масового поширення. Аналогічна ситуація з фінансуванням, що полягає у самотійному економічному забезпеченні функціонування клубів та федерацій, незначному залученні спонсорської допомоги та державної підтримки. У зв'язку з цим, кожен невірний обраний напрямок розвитку повертає акватлон на попередній рівень функціонування.

Найбільш злободенною у спорті є проблема допінгу. Проте для акватлону вона не є актуальною, оскільки на міжнародній арені ще немає високої конкуренції та фінансового забезпечення. Найменш значущим та доволі сумнівним для України серед провідних чинників є традиційність. Хоча Україна і належить до пострадянських країн, зазначити, що акватлон є для нас традиційним видом спорту навряд чи можна. Його було створено на території Російської Федерації, але й там його не можна пов'язати з певними традиціями держави. Навряд чи його взагалі можна віднести до тих видів, що входять до культурної спадщини певного народу.

Головним завданням дослідження було питання щодо ефективності збільшення дисциплін акватлону з метою його популяризації. Згідно з дослідженням А. М. Кухтериної [7] такий чинник, як збільшення кількості дисциплін, взагалі не брався до уваги ні дослідником, ні респондентами, що вже дозволяє ставити його під сумніви. У той же час науковці О. В. Дев'ятаєва та Т. А. Кропивницька [1] виокремлюють такий фактор розвитку спорту, як збільшення кількості змагань, але не збільшення кількості дисциплін. Проте у «Протоколі відкритого засідання комісії СМАС з акватлону» [8] одним з провідних чинників популяризації виду спорту було визначено саме збільшення кількості дисциплін.

Передусім, слід зазначити, що вид спорту – акватлон і одна з його дисциплін – підводна боротьба у ластах, є ще не до кінця сформованими як з точки зору правил змагань, так і з точки зору їх організаційно-управлінської діяльності. Це пов'язано з відсутністю чіткої організаційної структури, що визначала б його пріоритетні напрями становлення та розвитку.

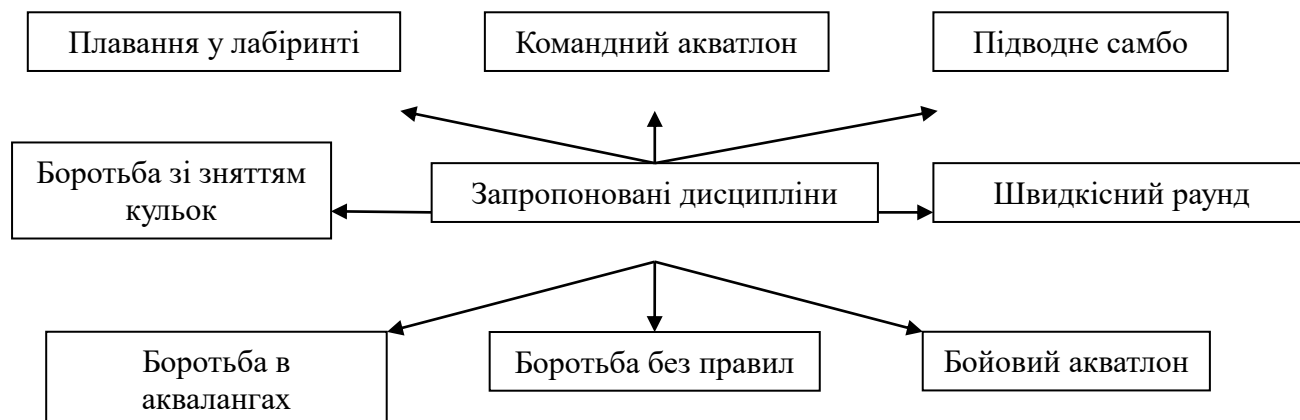


Рис. 1. Пропозиції керівництва комісії CMAS з акватлону щодо впровадження нових дисциплін

У той же час керівництво комісії CMAS (Всесвітньої конфедерації підводної діяльності) з акватлону пропонує перенести свою увагу на розширення виду спорту за рахунок впровадження нових дисциплін (рис. 1) з метою залучення нових спортсменів, що також зазначено у протоколі.

Головною метою керівництва акватлону є залучення тих спортсменів, які наразі виступають в інших видах спорту, за рахунок підлаштування дисциплін акватлону під їх правила, наприклад, спортивного дайвінгу. Подібне розгалуження діяльності організаційної структури може призвести до розхитування «човна» та занепаду всього виду спорту. Спортсменам, які займаються, наприклад, спортивним дайвінгом, немає необхідності брати участь у сумнівних новоутворених дисциплінах акватлону, оскільки вони мають свої внутрішні дисципліни зі смугами перешкод та вантажами. Саме тому зроблено висновок, що покращення процесу популяризації виду спорту за рахунок збільшення кількості дисциплін шляхом підлаштування під вже існуючі види спорту є неефективним і недопустимим з точки зору розвитку та культури будь-якого виду спорту, зокрема – акватлону.

Проте визначено, що популяризація виду спорту за рахунок збільшення кількості його дисциплін може мати місце, але у той же час цей процес є малоефективним і потребує певних умов. Найбільш суттєвими з них вважаються умови щодо створення дійсно чогось нового, навіть у випадку поєднання елементів, що вже існують, і без процесу підлаштування під інші види спорту. Дисципліна має бути якісно продуманою та опрацьованою задля включення до переліку дисциплін виду спорту. Вона не має вводитися одночасно з іншими новоутвореними дисциплінами, оскільки це може

призвести до розбалансування роботи федерації з точки зору як організаційно-управлінської діяльності, так і процедури проведення змагань.

Висновки.

1. У результаті досліджень визначено, що більшість з неолімпійських видів спорту розвиваються за загальним алгоритмом. Це проявляється у провідних чинниках популяризації спорту та у перешкодах, що виникають на їх шляху розвитку.

2. Найбільш поширеними та ефективними є такі чинники: видовищність, високі спортивні досягнення спортсменів, фінансування, висвітлення у ЗМІ, доступність, масовість, допінг у спорті, травмонебезпечність та ін.

3. Застосування провідних чинників задля популяризації акватлону в Україні є актуальним, але їх пріоритет і співвідношення дещо відрізняються.

4. Процес збільшення кількості дисциплін акватлону з метою його популяризації має низьку ефективність і більшістю провідних фахівців навіть не розглядається. Його можна застосувати для розвитку акватлону, виключно оминаючи процес підлаштування правил новоутворених дисциплін під вже існуючі види спорту.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні анкетування провідних фахівців з акватлону та спортсменів задля визначення важливості та необхідності розвитку за рахунок використання вищезазначених чинників популяризації видів спорту, що вже не один рік дають якісний результат для тих структур, що притримуються цих чинників.

Література

1. Дев'ятаєва О. Перспективи розвитку пляжних ігрових видів спорту у контексті сучасних тенденцій міжнародного спортивного руху / О. Дев'ятаєва, Т. Кропивницька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 4. – С. 66–70.

2. Долбишева Н. Управління неолімпійським спортом у міжнародному спортивному русі / Н. Долбишева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 99–105.

3. Науменко М. В. Стан та перспективи розвитку акватлону в Україні / М. В. Науменко // Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів: збірник наукових праць та матеріалів III Всеукраїнської студентської науково-методичної конференції з міжнародною участю (Дніпро, 7 квітня 2017 р.) / Міністерство освіти і науки України, ПДАФКІС. – Дніпро: ПДАФКІС, 2017. – С. 200–205.

4. Неолімпійський спорт: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / [Є. В. Імас, С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова та ін.]. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. – С. 152.

5. Кропивницкая Т. А. Роль средств массовой информации в популяризации спортивных единоборств в Украине / Т. А. Кропивницкая // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2008. – №9. – С. 79–83.

6. Науменко М. В. Характеристика розвитку акватлону як неолімпійського виду спорту / М. В. Науменко, І. О. Когут // Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України: матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 8–9 грудня 2016 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 410-413. – Режим доступу : http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf_8_12_2016.pdf (дата звернення 21.02.2018) – Назва з екрану.

7. Кухтерина А. Н. Популярность вида спорта: понятие, атрибуты, способы повышения / А. Н. Кухтерина // Преподаватель XXI век. – 2011. – №3. – С. 100–108. – [Електронний ресурс] // Режим доступу : <https://cyberleninka.ru/article/n/populyarnost-vida-sporta-ponyatie-atributy-sposoby-povysheniya> (дата звернення 21.02.2018) – Назва з екрану.

8. Протокол открытого собрания комиссии СМАС по акватлону от 18.11.2017 г. г. Клайпеда, Литва. – [Електронний ресурс] // Режим доступу : <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbmhcXVhdGhsb25raWV2fGd4OjM4OTkyNGIwMzBlMzQzYWE> (дата звернення 21.02.2018) – Назва з екрану.

ПРОБЛЕМА ПІДГОТОВКИ КАДРІВ В НЕОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ УКРАЇНИ

Троцюк Роман

Науковий керівник – Попрозман О.І., к. е. н., доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Київ, Україна

Актуальність. Неолімпійський спорт сучасності поступово займає лідируючі позиції у суспільстві. Він набирає популярності серед різних верст населення у всіх куточках світу. На сьогодні неолімпійські види спорту вже транслюються у всьому світі та не залишаються поза увагою ЗМІ, що є доказом того, що даний напрям спорту стає популярним та відіграє велику роль у житті людей. На рівні з олімпійськими, неолімпійські види спорту кожного року поповнюються новими видами, а екстремальні види вже давно стали популярними серед молоді.

У своїх наукових працях Є. Імас, О. Борисова., І. Когут відмічали, що міжнародний спортивний рух разом із уболівальниками охоплює сьогодні більше половини населення світу, що складає близько 4,5 млрд. осіб. У структурі сучасного спорту неолімпійський напрям посідає досить вагоме місце [1].

Тому важливо розвивати цей напрямок спорту в Україні, але відсутність кваліфікованих кадрів гальмує популяризацію неолімпійських видів.

Мета дослідження - вивчення проблеми кадрів у неолімпійському спорті України.

Завдання дослідження:

1. Дослідити стан кадрів у неолімпійському спорті України.
2. Зробити висновок та надати рекомендації щодо розвитку необхідних кадрів.

Методи та організація дослідження: інтерв'ю з представниками спортивного комітету України; аналіз літературних джерел і документів.

Результати дослідження та їх обговорення. Важливим чинником, який забезпечує належний рівень розвитку держави, є фізична культура і спорт у різних його напрямках – таких як олімпійський, неолімпійський, паралімпійський, дефлімпійський, масовий, спорт у навчальних закладах тощо. Імідж держави завжди забезпечується високим рівнем спортивних досягнень на міжнародній арені. Тому кожна країна намагається якомога більше уваги приділяти розвитку спорту.

Спортивний рух є невід'ємною частиною сучасного життя суспільства й міждержавних відносин і характеризується інтегративними функціями. Професійні кадри обумовлюють ефективність системи організації й управління неолімпійським спортом.

В Україні, як і в усьому світі, стрімко розвиваються види спорту, що не входять до програми Ігор Олімпіади та зимових Олімпійських ігор. З кожним роком неолімпійські види спорту стають популярнішими серед населення в усіх

регіонах країни. Неолімпійський спорт є складовою спорту в цілому, розвитком якого займаються різні фізкультурно-спортивні організації: всеукраїнські та регіональні федерації, союзи, асоціації з видів спорту, спілка громадських організацій «Спортивний комітет України», фізкультурно-спортивні товариства, дитячо-юнацькі спортивні школи, спортивні клуби та різноманітні громадські спортивні організації [1, 2].

Всі вони мають спільну проблему – відсутність кваліфікованих кадрів, які б змогли розвивати неолімпійський спорт у сучасних умовах України.

Найзатребуваніша спеціальність, яка необхідна в спортивній індустрії – це професійні спортивні менеджери, тобто люди, які не просто мають менеджерські компетентності, але розуміють специфіку спорту. У таких «універсальних» менеджерів має бути розуміння, як побудувати організаційну-структуру федерацій, клубів та забезпечити їх взаємодію. З одного боку, у спортивного комітету України є напрацьовані стосунки і сформована співпраця з Міністерством молоді і спорту України, Олімпійською академією України, а з іншого – співпраця з окремими федераціями з видів спорту не така ефективна, як очікується.

В Україні є достатньо секцій, клубів з видів спорту, але більшість існують не під егідою федерації з виду спорту і здійснюють свою діяльність самостійно. Між клубами та федерацією не організовано співробітництво, і як його побудувати представники неолімпійського спорту не знають. Особливо це простежується серед спортивних єдиноборств, зокрема в карате. Цей вид достатньо популярний в Україні, але відсутність співпраці клубів з федерацією гальмує розвиток цього виду спорту.

Ще однією важливою спеціальністю, якої потребує неолімпійський спорт є професія маркетолога, зокрема, інтернет-маркетолога. У сучасному світі люди все більше часу проводять в Інтернеті. Якщо відвідати веб-сайти федерацій, то можна побачити, що більшість із них створені давно і потребують негайного оновлення. Також окремим питанням є робота соціальних мереж федерацій і використання їх як ресурсу для популяризації виду спорту та залучення глядачів на майбутні заходи. Проаналізувавши соціальну мережу facebook федерацій автомобільного спорту, спортивного туризму, української федерації армспорту, можна зробити висновок, що соціальна мережа не активна і інтерес з боку населення не проявляється. Складання контент-плану, просування сторінок в Інтернет-мережі, таргетування потенційних підписників – від цих та інших дій сьогодні залежить популярність виду спорту, а всю цю роботу виконують SMM-менеджер, трафік-менеджер, інтернет-маркетолог та інші спеціалісти, яких потребує не лише неолімпійський спорт.

Важливим елементом функціонування федерацій є виділені кошти, яких завжди не вистачає. Існують різні фонди, організації які виділяють гроші під проекти різноманітних сфер. Але щоб отримати гроші, потрібно подати заявку на грант, де необхідно написати «чому саме ми повинні отримати цей грант». Спортивний комітет України вже неодноразово подавав заявку на участь, але жодного разу не переміг. На питання «чому?», у відповідь чую: «мабуть не

правильно складаємо заявку» [3]. Звідси робимо висновок, що фахівці потрібні і в цьому напрямку роботи.

Висновки. Перспективи подальшого розвитку неолімпійського спорту в Україні багато в чому залежать від рівня кваліфікації кадрів, які володіють необхідними знаннями та компетенцією для вирішення актуальних завдань у сучасних політичних та соціально-економічних умовах. У зв'язку з цим у процес підготовки бакалаврів та магістрів має сенс включити навчальні дисципліни, що розкривають сутність неолімпійського спорту, його історичні, організаційні, правові засади розвитку на міжнародному та національному рівнях.

Поки українська система освіти не виховує спеціалістів, про яких згадувалося раніше, Спортивному комітету України для розвитку неолімпійських видів спорту потрібно: реалізовувати самостійно та з підтримкою партнерів спеціальні освітні семінари для представників товариств і організацій, діяльність яких пов'язана з неолімпійськими видами спорту, спортивних федерацій, тренерів, суддів і спортивних керівників; створювати освітні програми; проводити конференції зі спортивної науки, заходи для фахівців з неолімпійських видів спорту.

Література

1. Імас Є. Борисова О., Когут І. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Житомир: Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2016. – Вип. 2. – С. 145–152.

2. Бондар А., Золочевський В., Шаврак Д. Участь українських спортсменів у змаганнях з олімпійських та неолімпійських видів спорту. Стратегічне управління розвитком галузі фізична культура і спорт. – Х.: ХДАФК, 2015. – С. 125–131.

3. Спортивний комітет України [Електронний ресурс] // Режим доступу: scu.org.ua

ІСТОРИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ СУДНОМОДЕЛЬНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

Шитікова Єлизавета

Науковий керівник – Маринич В. Л., к. фіз. вих., доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Київ, Україна

Актуальність. Важливим завданням державної політики в сфері фізичної культури і спорту є формування оптимальної галузевої моделі управління, де буде чітко розділено і узгоджено компетенції і повноваження всіх суб'єктів фізкультурно-спортивної діяльності як на загальнодержавному, так і на регіональному рівні та місцевих органів влади.

Сьогодні увага фахівців в галузі фізичної культури і спорту все більше прикута до неолімпійських видів спорту, оскільки управління ними має свою структуру функціонування по горизонталі та вертикалі, специфічні форми управління і функції. Неолімпійські види спорту представлені різними напрямками, серед яких є спортивно-технічні та прикладні види спорту. До спортивно-технічних видів спорту належить судномодельний спорт [1, 3, 4].

Наразі зазначений вид спорту має досить розгалужену структуру управління та функціонування. Взаємодія безлічі ланок, що беруть участь у розвитку напрямку або виду спорту, формують його організаційну структуру. Проте дослідження сфери фізичної культури і спорту щодо організаційно-управлінського забезпечення неолімпійського спорту в Україні дозволили виявити, що спортивно-технічні види спорту мають свою особливість щодо організаційно-управлінської діяльності. Ці аспекти є недостатньо вивченими, що і обумовило актуальність даної роботи.

Мета дослідження – обґрунтувати становлення організаційної структури судномодельного спорту в Україні.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати передумови формування організаційної структури судномодельного спорту.
2. Охарактеризувати систему управління вітчизняним судномодельним спортом.
3. Виявити проблеми та перспективні вектори розвитку судномодельного спорту з позиції організаційних аспектів.

Методи та організація дослідження: аналіз науково-методичної літератури, матеріалів мережі Інтернет, порівняння та зіставлення, глибинне інтерв'ю, історичний метод.

Результати дослідження та їх обговорення. Історично склалось, що судномодельний спорт є невід'ємною частиною судномоделізму. Перші спроби утвердити судномоделізм як самостійний спорт були на початку ХХ ст. Судномоделізм був професією для конструкторів, технологів, проектувальників та необхідною практикою для майбутніх моряків, морських офіцерів військово-морських академій.

Аналізуючи факти та особливості становлення судномодельного спорту в різних областях України та керуючись даними, які отримані за рахунок проведення глибокого інтерв'ю, можна виділити чотири періоди становлення організаційної структури судномодельного спорту.

Перший період (пер. пол. ХХ ст. – 1963 р.). Становлення судномодельного спорту почалося в ХХ ст. з Добровільного товариства сприяння армії авіації та флоту (далі – ДТСААФ). У той час спортивні комітети взяли на себе управління олімпійськими та неолімпійськими видами спорту, а технічні перейшли в ДТСААФ. Тоді в СРСР діяли морські школи, а військово-технічні види спорту були популярними і гарно розвивались. Для дітей та молоді при Палацах творчості та на Станціях юних техніків (СЮТ) діяли гуртки моделювання, зокрема, судномоделювання.

Другий період (1964–1991). Характеризується створенням Федерації судномодельного спорту СРСР (1964 р.). На 1975 р. вже було організовано понад тисячі судномодельних лабораторій в організаціях ДТСААФ СРСР, у багатьох навчальних закладах та позашкільних установах. Вступ до міжнародної федерації «NAVIGA» (1966 р.) сприяв участі радянських спортсменів на міжнародних змаганнях. Наразі, в складі Міжнародної федерації 37 країн світу. Також варто зазначити, що сьогодні Україна одна з небагатьох країн в якій розвиваються всі класи моделей.

Третій період (1991 – 2000). Створюється Федерація судномоделізму і судномодельного спорту України та починається співпраця з Товариством сприяння обороні України (далі – ТСОУ).

Четвертий період (2000 – сьогодні). Відбувається формування сучасної організаційної структури судномодельного спорту.

З 1992 р. можна охарактеризувати чотири етапи розвитку судномодельного спорту в Україні (табл. 1).

Таблиця 1

Періодизація становлення та функціонування судномодельного спорту в Україні

Дата	Зміст історичного періоду
1992– 2000 рр.	Створення ТСОУ замість ДТСААФ СРСР. Занепад судномодельного спорту у зв'язку із закриттям секцій, гуртків, лабораторій. Створення ФСССУ (1992). Реєстрація федерації в Міністерстві спорту України (1992), Міністерстві юстиції України (1999).
2000– 2007 рр.	На початку ХХІ ст., за перші три роки, результатом спортивної діяльності ФСССУ було чотири Чемпіонати України на рік. Участь спортсменів у 4–5 Міжнародних чемпіонатах; належне державне фінансування. На 2007 р. проводилось сім Кубків України.

Продовження табл. 1

2008–2015 рр.	Українські судномоделісти неодноразово беруть участь у Чемпіонатах Європи та світу. Підписано договір про співробітництво між федерацією судномоделізму і судномодельного спорту України та Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту.
2016–2017 рр.	З 27 областей (враховуючи АР Крим та м. Севастополь) лише шість областей не розвивають судномодельний спорт. Кількість Кубків та чемпіонатів України зросла до 16 на рік, чемпіонатів Європи та світу – 10. Кількість учасників (дорослих та юніорів) значно зросла в порівнянні з 2000-ми роками. Відсутнє державне фінансування. Спортсменами встановлюються світові рекорди.

У системі управління судномодельним спортом широке практичне застосування отримала саме лінійно-функціональна структура (органи управління різного рівня та напрямку) (рис. 1).

Єдиною офіційною громадською організацією, що сприяє розвитку та популяризації судномодельного спорту в Україні, є Громадська організація «Федерація судномоделізму і судномодельного спорту України» (ФСССУ), яка була створена в 1992 р. Щодо структури та керівних органів Федерації, то основою Федерації є її відокремлені підрозділи, які створюються за територіальним принципом за місцем роботи, навчання, проживання і складаються не менш, ніж з трьох членів.

Федерація судномоделізму і судномодельного спорту України здійснює свою діяльність у тісній взаємодії з Міністерством молоді та спорту України (Мінмолодьспорту України), Міністерством освіти і науки України (МОН України), Українським державним центром позашкільної освіти (далі – УДЦПО), ТСОУ та з іншими громадськими осередками, на регіональному, обласному та місцевому рівнях [5].

УДЦПО здійснює координацію навчально-виховної, інформаційно-методичної і організаційно-масової діяльності науково-технічного та художньо-естетичного напрямів позашкільної освіти [1].

В листопаді 2017 р. Федерація судномоделізму і судномодельного спорту України разом з УДЦПО подали проект-заяву до включення плану всеукраїнських і міжнародних організаційно-масових заходів з судномодельного спорту, план Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України.

Наразі вже діє тристоронній договір про співпрацю між Комітетом ФВіС МОН України, Федерацією судномоделізму та судномодельного спорту України та УДЦПО.

На підставі отриманих даних окреслено проблеми та визначено перспективні вектори розвитку судномодельного спорту в Україні з позиції організаційних аспектів.

Актуальними проблемами державного управління судномодельним спортом в Україні є: розробка і реалізація цільових програм із питань розвитку спорту, підготовка та перепідготовка кадрів; методичне, фінансове, організаційне забезпечення підготовки і виступів збірних команд на міжнародних змаганнях, а також створення належних умов для розвитку технічних видів спорту в країні. Взаємодія органів виконавчої влади з громадськими об'єднаннями та іншими організаціями має забезпечити реконструкцію і будівництво учбово-спортивних секцій, гуртків, лабораторій на базі позашкільних навчальних закладів та облаштувати їх необхідним обладнанням та інвентарем, а також забезпечити гідну оплату праці фахівців. Основною проблемою, яка стосується Мінмолодьспорту України і федерації судномоделізму і судномодельного спорту України, є фінансова забезпеченість. Сьогодні у ФСССУ існує одне єдине джерело фінансування – ТСОУ.

Перспективним шляхом розвитку судномодельного спорту в Україні стане вступ Федерації судномоделізму та судномодельного спорту України в Спортивний комітет України на засадах, що не суперечуватимуть діяльності обох сторін. Створення гуртків та залучення спортсменів до судномодельного спорту з західної частини України.

Висновки. Становлення судномодельного спорту відбулось в 1960-х роках, чому передувало включення його в Єдину спортивну класифікацію, створення Федерації СРСР, вступ в NAVIGA. Значний вплив у розвитку судномодельного спорту відіграв ДТСААФ. Сучасну організаційну структуру судномодельного спорту становлять безліч ланок, зокрема, органи державного та громадського сектору. Специфічною ознакою судномодельного спорту саме в пострадянських країнах є його підпорядкування двом міністерствами: МОН України та Мінмолодьспорту України. Перспективними векторами розвитку судномодельного спорту з позиції організаційних аспектів є взаємодія державних та громадських інституцій, які формують його структуру. Вирішення певних проблем, зокрема матеріально-технічної складової, фінансової забезпеченості можуть бути першим кроком до розвитку судномодельного спорту в Україні.



Рис. 1 Державні та громадські інституції, які формують організаційну структуру судномодельного спорту

Література

1. Биковська О. В. Позашкільна освіта: теоретико-методичні основи : моногр. / О. В. Биковська. – К. : ІВЦ АЛКОН, 2008. – 336 с.
2. Гасюк І. Л. Механізм державного управління фізичною культурою та спортом в Україні: автореф. дис. д-ра наук з державного управління :25.00.02 / І. Л. Гасюк. – К., 2013. – 36 с.
3. Долбишева Н. Г. Ієрархія управління неолімпійського спорту в Україні / Н. Г. Долбишева // Теорія і практика фіз. виховання. – 2012. – С.393–400.
4. Неолімпійський спорт: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / [Є. В. Імас, С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова та ін.]. – К.: Олімп. л-ра, 2015. – 184с.
5. Федерація судномоделізму і судномодельного спорту України – [Електронний ресурс] / Режим доступу: www.fsssu.org.ua/

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ (НА МАТЕРІАЛІ ДИСЦИПЛІНИ CS GO)

Юр Владислав

Науковий керівник – Ярмоленко М. А., к. фіз. вих., доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ,
Україна

Актуальність. За останні роки спостерігається значне зниження рухової активності, особливо у сучасної молоді. Багато робочих місць пов'язані з комп'ютерними технологіями та сидячим робочим режимом. Комп'ютерна індустрія спричиняє відсутність рухової активності у молодого покоління. Сучасному спортивному руху притаманна тенденція виникнення та поширення нових нетрадиційних видів спорту, одним з яких є кіберспорт, котрий сьогодні набуває великої популярності у багатьох країнах світу [5]. Перш за все це пов'язано з його доступністю. Ним може займатися будь-яка людина, яка має лише комп'ютер, або відвідує комп'ютерний клуб, що значно спрощує процес заняття даним видом спорту.

Сьогодні кіберспорт отримує всесвітнє визнання: у країнах створюються національні федерації, формуються організаційно-управлінські засади, проводяться міжнародні змагання, більшість серед яких мають комерційну спрямованість, з кожним роком збільшується кількість людей, які вибирають заняття саме ним. Враховуючи сказане, зазначимо, що тема наукового дослідження є актуальною та своєчасною.

Мета дослідження – підвищення ефективності спортивної підготовки висококваліфікованих кіберспортсменів у дисципліні CS GO шляхом визначення специфіки тренувального процесу та перспективних шляхів його вдосконалення.

Завдання дослідження:

1. Визначити проблемні аспекти тренувального процесу висококваліфікованих кіберспортсменів.
2. Проаналізувати специфіку спортивної підготовки спортсменів, які займаються кіберспортом на прикладі дисципліни CS GO.
3. Розробити шляхи удосконалення тренувального процесу високваліфікованих кіберспортсменів.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів, матеріалів мережі Інтернет, синтез та абстрагування, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблемами фізичного стану та рухової активності займалось багато видатних вчених, серед яких: Б. Г. Ананьєв, В. Г. Арєф'єв, Н. В. Москаленко, Т. Ю. Круцевич, Ю. М. Курашушина, М. Твердохліб та ін. Фізичний стан людини є однією з характеристик його здоров'я, котре характеризується ступенем готовності людини виконувати м'язові і трудові навантаження різного характеру в даний

конкретний відрізок часу. Ця готовність залежить від рівня його фізичних (рухових) якостей, особливостей фізичного розвитку, функціональних можливостей окремих систем організму, наявності захворювань і травм (рис.1). У практично здорових осіб факторами, що визначають фізичний стан, є фізичний розвиток, фізична працездатність, функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем та вік. Фізичний розвиток людини характеризується певним поєднанням антропометричних і функціональних показників [1].

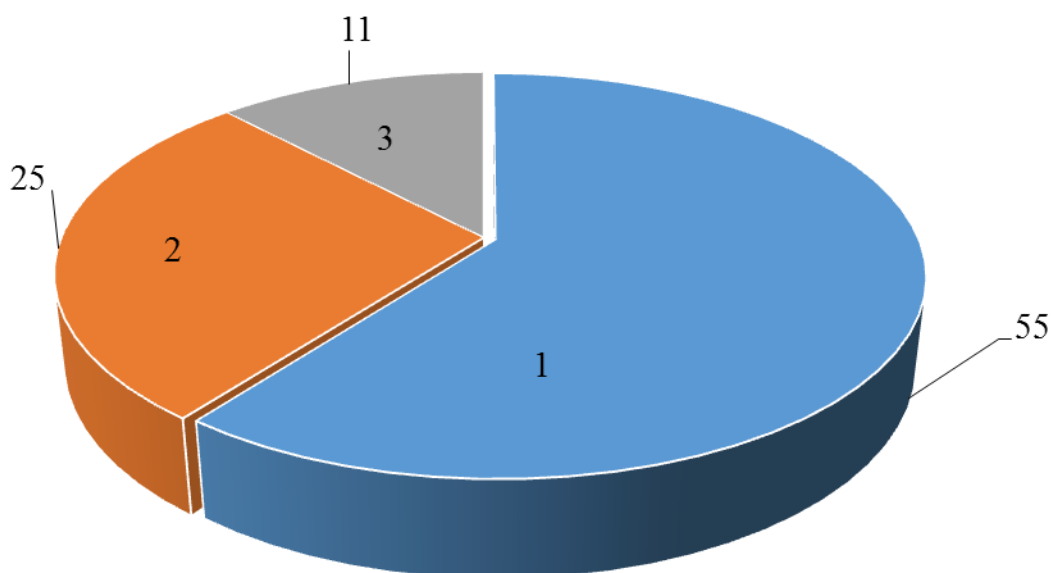


Рис. 1. Проблемні аспекти тренувального процесу висококваліфікованих кіберспортсменів (% , проблеми):

- 1 – з руховим режимом;
- 2 – з харчуванням;
- 3 – з професійними захворюваннями.

Специфіка кіберспорту включає великий обсяг проведеного за монітором часу та інтелектуальної роботи. Його можна кваліфікувати як інтелектуальний спорт з тяжким режимом тренування та великою конкуренцією. Починати потрібно із самовдосконалення, а точніше, з лікування власного здоров'я. Як було сказано, кіберспорт досить небезпечне заняття, для нервової системи. Нервові клітини, як відомо, практично не відновлюються. Крім того, у збудженому стані приймати правильні рішення і діяти оперативно вкрай важко, тому спокій не тільки корисний для здоров'я, а й здатний допомогти перемогти у тому чи іншому турнірі. Велику роль передовсім відіграє аналіз ситуації при чому слід аналізувати швидко, точно та правильно. Також важливим компонентом є самоконтроль. І це нормальні показники. Поразка – невід'ємна частина кіберспорту і тому потрібно навчитися контролювати свої почуття та емоції та приймати програш, як належне. Варто знати, що поразка – це величезний досвід і практика [1].

Тому потрібно постійно грати і напрацьовувати досвід, бажано довгий час. Багато кіберспортивних експертів вважають, що хороший геймер повинен проводити перед комп'ютером приблизно 10–14 год, щоб домогтися успіху. В принципі, якщо геймер з дитинства грає в будь-які комп'ютерні ігри з реальними людьми, то у нього вже є певна практика, а отже, буде потрібно менше часу на самовдосконалення. Тренування професійних гравців відбувається вдома чи у спеціальному командному будинку, де збирається уся команда. Це залежить від того, до якого турніру готується команда та у якому форматі буде він проводитися. Існують турніри відкриті та закриті, те саме стосується кваліфікацій на турнірах. Є турніри, на яких гравці в команді можуть грати вдома, а є такі, коли потрібно їхати в інші міста або навіть країни, грати там у закритих кваліфікаціях, а потім, якщо команда проходить, то на сцені [4].

Тренування команди починається з перегляду матчів, як своїх, так і суперників. Спортсмени роблять висновки, удосконалюють тактичні дії команди. Після чого, велику кількість часу кіберспортсмен приділяє індивідуальній майстерності. Починається усе з розминки проти ботів (комп'ютера), після цього гравець переходить до гри на публічних серверах з реальними гравцями, таким чином він тренує індивідуальну майстерність, а саме: реакцію, індивідуальне переміщення по карті та прицільну стрільбу. Тепер настав час для командних дій. Команда тренується на вільних серверах, де нікого немає, саме там вони відпрацьовують командно-тактичні дії у нападі та у захисті. Після цього також переходять на сервер, де грають реальні команди та відпрацьовують натреноване. Для успішного закріплення тактичних дій капітан, тренер або менеджер домовляється про гру з суперником такого самого рівня. Це, зазвичай, команди, з якими вони зустрічаються протягом сезону на різних турнірах.[2]

Переважає кількість кіберспортсменів тренуються від 10 до 14 год. Вони вважають, що це раціональна схема тренування, проте такий графік, спричиняє проблеми з руховим режимом, харчуванням. Але можна скоротити кількість тренувальних занять або зменшити їх тривалість та не втратити від цього ефективність, раціоналізувати тренувальний процес. Наприклад, для підвищення рухової активності можна запропонувати під час перегляду матчів та їх аналізу робити гімнастичні вправи. Запровадити перерви по 10–15 хв. у процесі тренування та виконувати фізичні вправи, на м'язи спини, для очей, бажано взагалі відійти від комп'ютера, вийти на балкон та подихати свіжим повітрям. Також є спортивний інвентар, котрим можна обладнати тренувальний будинок команди, а саме: стіл для настільного тенісу, гантелі, перекладина, шведська стінка. За рахунок гри у настільний теніс можна сприяти розвитку командного духу. На нашу думку, ефективність тренувального процесу від цього не зменшиться, а кіберспортсмен отримав би користь від рухової активності. Такий відпочинок у процесі тренування піде на користь гравцям під час реалізації змагальної діяльності [2].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що великий обсяг тренувальної та змагальної діяльності кіберспортсменів призводить до сумних наслідків, а саме: наявності професійних захворювань, таких як: остеохондроз, геморої, надлишкова вага, простата, тому, щоб запобігти цим хворобам потрібно займатися фізичними вправами.

У ході дослідження тренувального процесу осіб, які займаються кіберспортом, встановлено, що це дуже складна робота за характером, специфікою та інтенсивністю, оскільки тренувальний процес за комп'ютером негативно впливає на фізичний стан зазначених осіб. Проте вони вважають, що це раціональна схема тренування.

До перспективних шляхів удосконалення підготовки кіберспортсменів можна віднести: під час перегляду своїх матчів та матчів суперника займатися фізичними вправами, розташувати на тренувальній базі спортивні майданчики, обладнати спортивну кімнату для занять фізичними вправами.

Література

1. Борисова Ольга. Эффективность авторской учебной программы по футболу для спортсменов специальных олимпиад / Ольга Борисова, Ирина Когут, Максим Ярмоленко // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : науково-методичний журнал / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського ; гол. ред. В. М. Костюкевич. – ТОВ фірма «Планер». – № 1 (2017). – С. 22-27.

2. Козлов Д.В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: автореф. дис. ... к. пед. н.: 13.00.04. /Д.В Козлов – Красноярск, 2009. – 20 с.

3. Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: автореф. дис. . д. пед. н.: 13.00.04. / О.Г Румба – СПб. - 2011. – 52 с.

4. Режим доступу до сайту : <http://fcsu.com.ua/>

5. Режим доступу до сайту : https://esports.mail.ru/progames/feat/temnaja_storona_kibersporta/

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК АДАПТИВНОГО СПОРТУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ



СУЧАСНІ ПРОТЕЗНІ СИСТЕМИ: НЕДОЛІКИ І ПЕРЕВАГИ ДЛЯ АДАПТИВНОГО СПОРТУ

Бекар Сергій

Науковий керівник: Козут І. О., д. фіз. вих., професор,

Маринич В. Л., к. фіз. вих., доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ,
Україна

Актуальність. На сьогодні, з підвищенням рівня індустріалізації, напруженням геополітичної ситуації, що призводить до військових протистоянь, зростає кількість людей з ампутаціями. Відповідно даних статистики, у США на кожен мільйон осіб із захворюваннями чи травмами опорно-рухового апарату виконується 280 – 300 ампутації, в Японії – 210, в Російській Федерації – 500 [7].

Адаптивний спорт є одним із найефективніших засобів фізичної і соціальної реабілітації осіб з ампутаціями. Успішність виступу спортсменів з ампутаціями на міжнародних змаганнях надає їм можливість не лише брати участь у Паралімпійських іграх, але й отримувати шанс змагатися на Олімпійських іграх. Прикладом такого виступу є учасник Олімпійських ігор у Лондоні (2012р.) легкоатлет Оскар Пісторіус, який, пересуваючись на протезах, зміг отримати олімпійську ліцензію для участі в спринтерських легкоатлетичних дисциплінах.

Розвиток медицини і протезних технологій призвів до появи різноманітних протезних систем, що дозволяють частково або навіть повністю відновити функції втрачених кінцівок. Провідні світові фірми (RSLsteeper, Freedom innovations, Ossur, Ottobock) займаються розробкою, виготовленням і розповсюдженням різноманітних протезних систем по всьому світу [1, 3].

Отже, актуалізуються питання щодо з'ясування особливостей застосування існуючих протезних систем спортсменами з ампутаціями у різноманітних змаганнях з адаптивного спорту.

Мета дослідження – дослідити різноманітні протезні системи і можливості їх застосування в адаптивному спорті.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати особливості існуючих протезних систем провідних фірм.
2. Виявити переваги і недоліки різних видів протезних систем при їх застосуванні в адаптивному спорті.

Методи та організація дослідження: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення літературних, науково-теоретичних та інформаційних джерел; аналіз відеоматеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. На сьогодні існує велика кількість різноманітних протезних систем, які можуть виконувати специфічні функції або достатньо універсальні для компенсації ураження і часткової, або майже повної реабілітації утрачених функцій. Згідно із інформацією, яку надає компанія RSLsteeper, існує декілька класифікацій протезних систем [1].

За цільовим спрямуванням:

1. Протези верхніх кінцівок (Upperlimb).
2. Протези нижніх кінцівок (Lowerlimb).
3. Силіконові пристосування (Silicone).

Відповідно до назв протези нижніх і верхніх кінцівок забезпечують компенсаторну дію щодо втрачених функцій. Силіконові пристосування забезпечують косметичну дію, вони застосовуються поверх протезів і маскують їх, надаючи протезу вигляду живої кінцівки.

Інша класифікація розподіляє протезні системи за принципом їх дії:

1. Електричні (Electric) .
2. Механічні (Mechanical).
3. Пасивні (Passive).
4. Пасивно-еластичні (Passive-elastic).
5. Функціональні пристрої (Functional devices).

У ході дослідження було розглянуто різні види протезних систем та на основі матеріально-технічної та медичної інформації, представленої фірмами розробниками та виробниками, визначено основні недоліки і переваги конкретних протезних систем [1, 3].

Перша категорія включає електричні протезні системи (Біонічні). Одними з представників цієї категорії протезних систем є протези Steeper Myoelectric Hand (Мал.1). Головний принцип дії такого протезу полягає у сприйнятті міоелектричних сигналів з культі носія та виконання специфічних дій за рахунок керування вбудованими мікропроцесорами. Також до даної категорії належать протези або їх модульні елементи, що застосовують вбудований штучний інтелект та електронні компоненти, які забезпечують виконання рухових дій (Kinnex MPC) (мал. 2) [1, 3].

Переваги та недоліки застосування таких протезних систем у адаптивному спорті представлені у таблиці 1.



Мал.1. Steeper Myoelectric Hand



Мал.2. KinneX MPC

Проведено попередні дослідження щодо особливостей біонічного протезування і перспектив його застосування в адаптивному спорті свідчать про необхідність подальшого деталізованого вивчення цього питання [1, 3, 6].

До другої категорії належать механічні протези (мал. 3,4). Головним принципом дії механічних протезів є застосування фізичних зусиль культі чи здорової кінцівки для виконання рухів за допомогою механічних пристроїв – важелів, кабелів, пружин і т.д. Переваги і недоліки таких протезних систем наведено у таблиці 2 [1, 6].

Таблиця 1

Електричні (біонічні) протезні системи

Переваги	Недоліки
<ul style="list-style-type: none"> • Взаємодія з нервовою системою людини • Широкий спектр виконуваних рухів • Ергономічність і фізіологічність виконуваних рухів • Легкість і міцність 	<ul style="list-style-type: none"> • Висока вартість • Складність виробництва. • Потреба в елементах живлення, їх заміні чи перезарядці • Невисока швидкість виконання рухів або великий час рухової реакції

Таблиця 2

Механічні протезні системи

Переваги	Недоліки
<ul style="list-style-type: none"> • Легкість виробництва • Простота застосування • Довгий строк експлуатації • Широкий вибір змінних елементів систем 	<ul style="list-style-type: none"> • Вузький спектр виконуваних функцій • Необхідність застосовувати здорову кінцівку для виконання руху чи певної дії • Невисока точність або швидкість виконання рухів



Мал.3. Механічна рука



Мал.4. Механічний ліктьовий суглоб

Механічні протези найбільш широко застосовують у процесі фізичної реабілітації спортсменів та на початкових етапах спортивної підготовки. Через

специфічність виконання рухових дій такими протезами та низьку ефективність їх не застосовують під час змагальної діяльності спортсменів у адаптивному спорті.

Третя категорія включає пасивні протези, які не виконують рухових функцій і не забезпечують відновлення функцій втрачених кінцівок, а мають на меті лише отримання косметичного ефекту. Прикладами таких протезних систем є рукавиці чи вся кінцівка, що виготовлені з силікону чи інших синтетичних матеріалів, або модульні системи (мал. 5,6) [10].



Мал. 5. Косметична рукавиця



Мал.6. Модульна система

Головною перевагою таких протезів є естетичний зовнішній вигляд а недоліком – неможливість виконання рухових дій. Тому протези цієї категорії не застосовують у сфері адаптивного спорту під час тренувальних навантажень чи змагальної діяльності [8, 9].

До четвертої категорії належать пасивно-еластичні протези, тобто ті, що виконують рухові дії за рахунок еластичних і пружинних якостей матеріалу з якого вони виготовлені. Прикладами таких протезних систем є протези: бігові протези 3S80 (мал. 7) та Cheetah-Flexfoot (мал. 8) [3, 4, 5]. Переваги і недоліки пасивно-еластичних протезних систем зазначені у таблиці 3.



Мал. 7. Біговий протез 3S80



Мал.8. Біговий протез Cheetah-Flex foot

Завдяки своїм технологічним і технічним особливостям цей вид протезних систем є одним із найпоширеніших у сфері адаптивного спорту. Такі протези найчастіше застосовують у тих видах спорту, де необхідне пересування по майданчику чи певному маршруту – у легкій атлетиці, спортивних іграх тощо. наявність змінних елементів дає можливість застосування у плаванні, лижному спорті [4, 5].

Таблиця 3

Пасивно-еластичні протезні системи

Переваги	Недоліки
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Висока міцність і стійкість до спортивних навантажень ❖ Висока швидкість пересування ❖ Легкість протеза ❖ Простота виготовлення й обслуговування ❖ Можливість застосування різних змінних запчастин для різноманітного функціонального застосування 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Підвищенні енерговитрати при пересуванні за допомогою протеза ❖ Вузька специфікація елементів протеза

Представниками п'ятої категорії є функціональні пристрої – відносяться різноманітні пристосування, які забезпечують виконання певних рухових дії або їх набору для повсякденної діяльності, спорту чи відпочинку. До них відносять різноманітні гачки, захвати, лопаті тощо (мал. 9, 10). Такі пристрої можливо застосовувати як основу протеза або як додатковий елемент, що дозволяє виконувати певну специфічну функцію [13].



Мал. 9. Split Hook



Мал.10. Texas Assistive Device

Головним недоліком і перевагою таких пристосувань є специфіка виконуваних їми функцій, і водночас можливість швидкої їх зміни задля виконання широкого спектра різноманітних видів роботи [2, 11, 12].

Дана категорія протезів застосовується у видах спорту, де необхідна пряма взаємодія з певним інвентарем чи спортивним снарядом (баскетбол, хокей, важка атлетика тощо).

Висновки. Отже, кожен із представлених видів протезних систем має певні ключові особливості, які забезпечують їх доцільне застосування в

адаптивному спорті. Однак найбільш ефективними протезами і найпоширенішими серед спортсменів є пасивно-еластичні протези і функціональні пристрої. Їх конструктивні і функціональні особливості забезпечують ефективне застосування під час тренувального процесу та у повсякденному житті. Хоча обидва види протезних систем мають вузьку специфіку, проте вони забезпечують високу ефективність використання, що підтверджується високими результатами виступів спортсменів з ампутаціями на Паралімпійських та Олімпійських іграх.

Література

1. RSLSteeper, офіційний сайт. Режим доступу: <http://rslsteeper.com/> (Дата звертання 10.01.2018)
2. Texas assistive device. Допомога по дому у будь-який час. – [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://rslsteeper.com/products/prosthetics/products/upper_limb/functional_devices/texas_assistive_devices (Дата звертання 12.01.2018)
3. Бекар С. В. Особливості біонічного протезування і перспективи його застосування в адаптивному спорті / С. В. Бекар, І. О. Когут, О. В. Дев'ятаєва // X Міжнар. конф. «Молодь та Олімпійський рух»: зб. тез доповідей. – Київ 2017. – С. 202–203.
4. Біговий протез 3s80. – [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://www.ottobock.ru/prosthetics/lower-limb-prosthetics/sport-prostheses/running-prosthesis-3s80/> (Дата звертання 18.01.2018)
5. Біговий протез Cheetah-Flexfoot. – [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://www.ossur.com/prosthetic-solutions/products/sport-solutions/cheetah> (Дата звертання 17.01.2018)
6. Електричні протези. – [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://rslsteeper.com/products/prosthetics/products/upper_limb/electri (Дата звертання 13.01.2018)
7. Жизнь после ампутации конечностей. – [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://www.kp.ru/guide/amputatsija-konechnostei.html> (Дата звертання 11.01.2018)
8. Косметичні протези рук. – [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://rslsteeper.com/products/prosthetics/products/upper_limb/passive/hands_cosmetic (Дата звертання 12.01.2018)
9. Модульні системи для рук. – [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://rslsteeper.com/products/prosthetics/products/upper_limb/passive/modular_arm_systems (Дата звертання 12.01.2018)
10. Пасивні протези, загальна інформація. – [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://rslsteeper.com/products/prosthetics/products/upper_limb/passive (Дата звертання 16.01.2018)
11. Функціональний захват для кисті. – [Електронний ресурс] / Режим доступу:

http://rslsteeper.com/products/prosthetics/products/upper_limb/functional_devices/split_hooks (Дата звертання 12.01.2018)

12. Функціональний протез Троппмангріп (Захват Троппмена). – [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://rslsteeper.com/products/prosthetics/products/upper_limb/functional_devices/troppman_grip (Дата звертання 12.01.2018)

13. Функціональні пристрої, загальна інформація. – [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://rslsteeper.com/products/prosthetics/products/upper_limb/functional_devices (Дата звертання 16.01.2018)

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПІВ ПАУЕРЛІФТЕРІВ НА ІГРАХ НЕСКОРЕНИХ У 2016-2017 РОКАХ

Бовда Ірина

Науковий керівник – Ярмоленко М. А., к. фіз. вих., доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ,
Україна

Актуальність. Популярність та значущість адаптивного спорту зростає через стрімке збільшення кількості людей з інвалідністю. Одним з найбільш нових та потужних у плані соціальної адаптації та реабілітації розвиваються Ігри Нескорених, у яких беруть участь поранені військовослужбовці [2].

За даними Головного управління військової служби правопорядку ЗСУ, за час проведення АТО багато українських військових отримали поранення різного ступеня тяжкості. Проблема реабілітації військовослужбовців–учасників АТО з серйозними пораненнями – є сьогодні гострим соціальним питанням, яке потребує негайної уваги з боку держави, ЗМІ та громадських організацій [3, 5].

Велике значення також має питання зміни ставлення соціуму до людей з особливими потребами. Даний контингент й досі потерпає від зневаги, забобонів і страхів, які обмежують йому доступ до успішної роботи, навчання та розвитку. Військові не є винятком. Ігри Нескорених мають на меті подолати стереотипи у ставленні до військовослужбовців з інвалідністю, змінивши їх фізичний, психологічний та соціальний статус [1].

Invictus з латинської — «нескорений». Це слово робить особливим бійцівський дух чоловіків та жінок, що отримали поранення, були травмовані або захворіли, виконуючі свої службові обов'язки на полі бою. Переживши складні часи та отримавши травму, ветерани шукають шлях реалізації себе, тому Ігри Нескорених є гарним поштовхом для продовження повноцінного життя.

Перспективи розвитку спорту у ЗСУ вивчав професор Ю. С. Фіногенов [4], який зазначав, що Ігри Нескорених є невід'ємною частиною життя поранених ветеранів. На жаль напрям спорту є новим, і публікацій з цього питання мала кількість, що і визначило вибір теми дослідження.

Для повноцінної інтеграції в житті спортсменів-ветеранів необхідно вивчати особливості їхньої підготовки до Ігор Нескорених.

Мета дослідження – провести порівняльний аналіз результатів виступу пауерліфтерів на Іграх Нескорених у 2016 – 2017 рр. з метою визначення шляхів підвищення їх популярності та вдосконалення програми змагань.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати існуючі проблеми розподілу на вагові категорії в пауерліфтингу на Іграх Нескорених за даними науково-методичної літератури.
2. Провести порівняльний аналіз результатів виступу військовослужбовців у 2016 – 2017 рр. на Іграх Нескорених.

3. Визначити перспективні шляхи популяризації та розвитку програми змагань з пауерліфтингу на Іграх Нескорених.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів, матеріалів мережі Інтернет, синтез та абстрагування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та матеріалів Інтернет дозволив встановити, що змагання з пауерліфтингу на Іграх Нескорених станом на 2017 р. проводились у шести вагових категоріях:

- жінки легка вага;
- жінки середня вага (додано до Ігор у 2017);
- жінки важка вага;
- чоловіки легка вага;
- чоловіки середня вага (додано до Ігор у 2017);
- чоловіки важка вага.

На нашу думку, кількість категорій є малою, великий розрив між категоріями в кілограмах, але причиною цьому можливо є незначна кількість спортсменів на змаганнях.

У таблиці 1, наведено результати змагань з пауерліфтингу на Іграх Нескорених (2016 – 2017рр.):

Таблиця 1

Порівняльний аналіз результатів виступу пауерліфтерів на Іграх Нескорених у 2016 – 2017 рр.

Вага	2016		2017		Приріст, %	
	Жінки, кг	Чоловіки, кг	Жінки, кг	Чоловіки, кг	Жінки	Чоловіки
Легка (чемпіон)	49	190	72	110	32	-42
Середня (чемпіон)	—	—	64	175	—	—
Важка (чемпіон)	76	171	85	188	11.8	9

Проаналізувавши результати змагань, ми бачимо, що правильно підрахувати результати неможливо через додавання на Іграх 2017 р. нової вагової категорії (середня вага/midweight).

У жінок в легкій ваговій категорії приріст за один рік становить 32 %, що є позитивною тенденцією і вказує на вдало побудований план тренувань. Також приріст у результатах спостерігається у важкій ваговій категорії у жінок – 11,8 %, що свідчить про результативність тренувань.

У чоловіків в легкій ваговій категорії спостерігається негативна тенденція щодо приросту результатів, яка становить – -42 %, що є досить неочікуваним

результатом, але аналіз документальних джерел дозволив встановити, що основними причинами є: відсутність лідерів на змаганнях та інші людські фактори.

Насамперед, у важкій ваговій категорії спостерігається позитивне збільшення результатів – 9 %, що характеризує віддану роботу на тренуваннях впродовж року.

Загалом збільшення результатів на змаганнях дає надію, що на наступних Іграх Нескорених воно буде більш суттєвим. Тенденції розвитку даного руху є позитивними.

До головних шляхів популяризації Ігор Нескорених можна віднести:

- інформування військових частин про Ігри Нескорених;
- відвідування військових госпіталів з метою проведення профорієнтації;
- реклама в соціальних мережах, реалізація місцевих банерів;
- проведення інтернет маркетингу при підготовці змагань;
- створення офіційних сайтів змагань та наповнення їх актуальною та різноплановою інформацією;
- підготовка якісних промо-роликів;
- залучення різноманітних ЗМІ.

Ці шляхи популяризації Ігор Нескорених мають позитивно вплинути на розвиток цього напрямку. За приростом популяризації можливе розширення програми з пауерліфтингу, збільшення вагових категорій, що позитивно вплине на підвищення конкуренції.

Висновки. Підсумовуючи результати досліджень, можна стверджувати, що пауерліфтинг на Іграх Нескорених досить активно розвивається. Про це свідчить наступне: додано дві категорії; є приріст спортсменів, а головне збільшення результатів, що дає надії на подальший розвиток спорту ветеранів з інвалідністю.

Незважаючи на очевидні обмежені можливості, спортсмени з інвалідністю демонструють надзвичайно високий рівень розвитку м'язової сили, який іноді перевищує показники здорових спортсменів. Нами запропоновані шляхи залучення спортсменів до нового руху ветеранів з інвалідністю, які сприяють зростанню популярності Ігор Нескорених.

Література

1. План реалізації Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року. Міністерство оборони України. – 12 с.
2. Організація діяльності спортивних закладів Міністерства оборони України: навч.-метод. посіб. / колектив авторів; за ред. Фіногенова Ю. С. та Литвиненка Л. Д. – К.: УФКіС, 2015. – 153 с.
3. Стеценко А.І. Особенности развития пауэрлифтинга в системе адаптивного спорта А. И. Стеценко // Активная физическая культура.-2013.№4. С. 10.

4. Фіногенов Ю. С. Сучасні тенденції та перспективи розвитку спорту в Збройних Силах України на шляху євроатлантичної інтеграції України/Ю. С. Фіногенов; /М-во Оборони Укр., Київ. ун-т Обор. України ім. Черняхівського.// Матеріали Міжнар.наук.-практ. конф. [«Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України»], (К., 29–30 лист. 2017 р.С. 21 – 25.

5. Ярмоленко М. Организационно-методические условия учебно-тренировочной деятельности футболистов специальных олимпиад / Максим Ярмоленко, Евгений Гончаренко, Сергей Матвеев // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 175–179.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ

Булавінець Владислав

Науковий керівник – Гончаренко С. В., к. фіз. вих., доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Київ, Україна

Актуальність. Згідно з останніми даними Організації об'єднаних націй (ООН) у світі проживає понад 1 млрд осіб з помірними та важкими ступенями інвалідності. Соціальна незахищеність осіб з інвалідністю формує у міжнародних та національних інституцій потребу пошуку ефективних і гуманістичних шляхів абілітації та реабілітації зазначеної верстви населення.

У численних наукових дослідженнях підтверджено, що фізичні чи психологічні порушення негативно впливають на соціалізацію, освітній процес, самореалізацію осіб з інвалідністю.

Ефективним і найбільш розвиненим на міжнародному рівні засобом комплексної соціалізації для осіб з порушеннями опорно-рухового апарату, зору, слуху, інтелекту є адаптивний спорт. Початок формування та розвитку адаптивного спорту припадає на кінець XIX – початок XX ст. Саме в цей час з'являються перші спортивні організації для осіб з вадами слуху. У 1924 р. було проведено перші Міжнародні змагання серед глухих спортсменів. Згодом ці змагання отримали назву «Дефлімпійські ігри».

Проте, адаптивний спорт як міжнародний спортивний рух починає формуватися після Другої світової війни (1939–1945 рр.). У 1948 р. в Англії завдяки ініціативі німецького емігранта, лікаря Людвіга Гуттмана було започатковано Сток-Мандевільські ігри. А з 1960 р. почали свою історію Паралімпійські ігри – змагання, у яких беруть участь спортсмени з порушеннями опорно-рухового апарату, вадами зору та з відхиленнями розумового розвитку. В 1960-х роках у США почав розвиватися спорт для осіб з відхиленнями розумового розвитку.

Одним із найпопулярніших і доступних видів спорту в усьому світі є футбол. На відміну від численних видів спорту, представлених у програмах Паралімпійських чи Дефлімпійських ігор, футбол не потребує спеціального інвентаря, громіздкого та дорогоцінного обладнання. Популярність футболу у світі, успішна міжнародна діяльність ФІФА та континентальних федерацій сприяли стрімкому розвитку футболу в структурі адаптивного спорту.

У наукових доробках фахівців визначено історичні (Ю.А. Бріскін) [1], організаційні аспекти розвитку адаптивного спорту в структурі міжнародного спортивного руху (С.Ф. Матвєєв, І.О. Когут, Є.В. Гончаренко) [2]. Проаналізовано діяльність Міжнародного паралімпійського комітету як керівного органу у паралімпійському спорті (О.В. Борисова) [2]. Вивчено організаційні засади розвитку та діяльності міжнародної організації «Спеціальні Олімпіади» (М.А. Ярмоленко, А.В. Передерій) [3, 4].

Водночас нам не вдалося знайти достатню кількість досліджень з організаційних питань розвитку футболу в адаптивному спорті. Стрімка

популяризація та складна багаторівнева організаційно-управлінська структура обумовлюють необхідність і визначають актуальність наукових досліджень у зазначеному напрямі.

Мета дослідження – виявити організаційні особливості розвитку та функціонування футболу в паралімпійському та дефлімпійському міжнародному спортивному русі.

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості розвитку футболу в структурі міжнародного адаптивного руху.
2. Виявити організаційні засади розвитку паралімпійського футболу на міжнародному рівні.
3. Охарактеризувати особливості розвитку дефлімпійського футболу на міжнародному рівні.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз документальних джерел, історичні методи, синтезу та аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Футбол представлений у програмах наймасштабніших міжнародних комплексних змагань: Паралімпійських і Дефлімпійських ігор, Всесвітніх літніх ігор Спеціальних Олімпіад. Систематичні заняття футболом характеризуються різнобічною руховою активністю, формують широкі координаційні та фізичні можливості осіб з інвалідністю. Тренувальна та змагальна діяльність здійснюють позитивний соціалізуючий ефект на спортсменів: формуються життєво необхідні уміння та навички, самостійність, ініціативність, стійкість до несприятливих умов навколишнього середовища, комунікабельність.

У паралімпійському спорті футбол представлений у програмах змагань двох нозологічних груп: для спортсменів з наслідками дитячого церебрального паралічу (ДЦП) – футбол 7x7 та спортсменів з вадами зору – футбол 5x5.

Вперше футбол 7x7 було включено до програми Паралімпійських ігор 1984 р. Змагання проводились у двох містах: Нью-Йорку (США), де змагались представники більшості нозологічних груп, у тому числі спортсмени з наслідками ДЦП, і в Сток-Мандевілі, де проходили змагання для спортсменів з ушкодженнями спинного мозку [2].

У той час розвитком футболу у світі 7x7 керувала Міжнародна спортивно-рекреаційна асоціація осіб з церебральним паралічем (CPISRA). Слід зазначити, що під егідою цієї організації футбол 7x7 входив до програми Міжнародних ігор для осіб із церебральним паралічем (International Cerebral Palsy Games), нині – Всесвітні ігри CPISRA.

З 2015 р. розвитком футболу в паралімпійському спорті керує Міжнародна федерація футболу для осіб з церебральним паралічем (IFCPF), яка була заснована у січні 2015 р. (рис. 1). Міжнародна федерація футболу для осіб з церебральним паралічем – організація, що була створена 2015 р. для розвитку та популяризації футболу для осіб з наслідками дитячого церебрального паралічу у світі. Організація співпрацює з УЕФА, Міжнародним

паралімпійським комітетом (МПК), національними футбольними асоціаціями та національними паралімпійськими комітетами.

CPISRA та IFCPF продовжують співпрацювати на міжнародному рівні. Зокрема футбол входить до програми Всесвітніх ігор CPISRA – комплексних змагань, що проводяться з 1974 р. Метою діяльності IFCPF є підтримка та допомога людям з наслідками церебрального паралічу або іншими неврологічними захворюваннями у реалізації власного потенціалу засобами футболу. Вищим керівним органом IFCPF є Рада. Діяльність Федерації забезпечують такі комітети:

- технічний комітет;
- класифікаційний комітет;
- антидопінговий комітет (складається з двох відділів: терапевтичного використання та тестування).

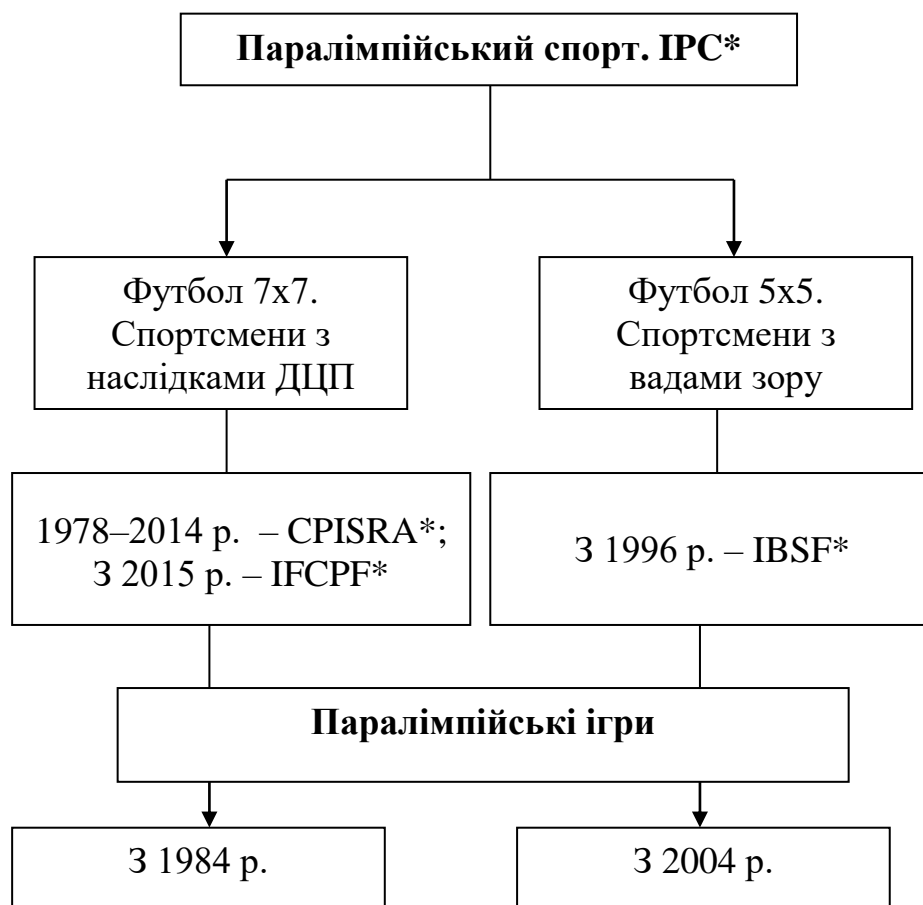


Рис.1. Організаційні засади функціонування паралімпійського футболу

* ІРС – Міжнародний паралімпійський комітет; CPISRA – Міжнародна асоціація спорту та рекреації осіб з наслідками дитячого церебрального паралічу; IFCPF – Міжнародна федерація футболу осіб з наслідками дитячого церебрального паралічу; IBSF – Міжнародна федерація спорту осіб з вадами спорту.

Розвиток футболу для осіб з вадами зору координує IBSF – Міжнародна федерація спорту осіб з вадами спорту. Ця організація є повноправним членом Міжнародного паралімпійського комітету, керує розвитком видів спорту для тотально сліпих осіб і людей з частковим зором. Головний офіс федерації розташований у м. Бонн (Німеччина). Організація була заснована у 1981 році у Парижі (Франція). Наразі футбол для осіб з вадами зору розвивається у 82 країнах: в Європі – у 31 країні, Африці – 19, Америці – 18, Азії – 12, Океанії – 2. Цей вид спорту офіційно було визнано IBSF у 1995 р. Саме тоді було затверджено офіційні правила та проведені перші змагання. Зокрема правила футболу для осіб цієї нозологічної групи адаптовані відповідно до їх можливостей: гра проходить на закритому майданчику, на полі одночасно від кожної команди грають 5 гравців (тому гра називається футбол 5х5, воротарі команд можуть бути абсолютно здорові, гравцям допомагають волонтери, які за допомогою голосових підказок орієнтують гравців на полі, всі польові гравці грають у спеціальних пов'язках на очах, тим самим для всіх учасників змагань створюються рівні умови). У 1997 р. було проведено перші континентальні змагання: Чемпіонат Європи в м. Барселоні (Іспанія); Чемпіонат Америки в м. Асунсьон (Парагвай).

Починаючи з 2004 р. футбол для осіб з вадами зору включено до офіційної програми Літніх Паралімпійських ігор (табл. 1).

Таблиця 1

Футбол 5х5 у програмі Літніх Паралімпійських ігор

Паралімпійські ігри	Кількість команд-учасниць	Переможець	Друге місце	Третє місце
2004, Афіни	6	Бразилія	Аргентина	Іспанія
2008, Пекін	6	Бразилія	Китай	Аргентина
2012, Лондон	8	Бразилія	Франція	Іспанія
2016, Ріо-де-Жанейро	8	Бразилія	Іран	Аргентина

Слід зазначити, що завдяки ініціативності IBSF та її співпраці з FIFA, континентальними футбольними організаціями, починаючи з 1998 р. проводяться чемпіонати світу з футболу 5х5 серед чоловіків та жінок. Більш того, футбол 5х5 включений до програми Всесвітніх ігор IBSF – міжнародних комплексних змагань, що проводяться один раз на 4 роки з 1998 р.

Футбол для осіб з вадами слуху розвивається під егідою Міжнародного спортивного комітету глухих (МСКГ). До програми Дефлімпійських ігор вид спорту включено з 1924 р. Безпосереднє керівництво розвитком футболу для осіб з вадами слуху здійснює Міжнародна дефлімпійська футбольна асоціація (МДФА), що була заснована у 2010 р. У 2015 р. Асоціація стала членом МСКГ. Серед основних напрямів діяльності МДФА визначені наступні: співпраця з МСКГ, ФІФА, створення та розвиток інфраструктури для дефлімпійського

футболу, популяризація футболу для чоловіків, жінок, дітей з вадами слуху, налагодження співпраці з національними організаціями з дефлімпійського спорту, дотримання принципів «Fair Play», підвищення кваліфікації футбольних арбітрів, організація просвітницьких та навчальних семінарів для фахівців і функціонерів.

Висновки.

1. Футбол в адаптивному спорті є одним із найбільш популярних і доступних видів спорту. В Паралімпійських іграх він представлений у програмах змагань для осіб з наслідками ДЦП і осіб з вадами зору. Також футбол включено до програми Дефлімпійських ігор.

2. Тривалий час футбол у паралімпійському русі розвивався під егідою Міжнародної спортивно-рекреаційної асоціації осіб з церебральним паралічем, проте, починаючи з 2015 р. ситуація докорінно змінилася. З 2015 р. розвитком футболу в паралімпійському спорті керує Міжнародна федерація футболу для осіб з церебральним паралічем.

3. Дефлімпійський футбол розвивається з 1924 р. Проте останніми роками його популяризацією та розвитком займається не лише МСКГ, а й новостворена Міжнародна дефлімпійська футбольна асоціація (МДФА). Враховуючи відносно нетривалий період діяльності зазначеної організації, об'єктивно оцінити ефективність її діяльності є неможливим.

Подальші дослідження будуть присвячені аналізу організаційної структури футболу в адаптивному спорті на міжнародному та національному рівні, також планується вивчення особливостей розвитку футболу в Спеціальних Олімпіадах – спортивному русі для осіб з відхиленнями розумового розвитку.

Література

1. Бріскін Ю.А. Параолімпійський спорт : [навч. посіб.] / Ю.А. Бріскін, А.В. Передерій, В.В. Строкатов ; за заг. ред. Ю.А. Бріскіна. – Львів : Арал, 2001. – 141 с.

2. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів : навч. посіб. / С. Ф. Матвеев, Ю. А. Бріскін, І. О. Когут, Г. В. Данько [та ін.]. – К. : Аконт, 2011. – 250 с.

3. Матвеев С. Актуальні проблеми підготовки спортсменів-футболістів до Спеціальних Олімпіад / С. Матвеев, М. Ярмоленко, Є. Гончаренко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 4. – С. 71–74.

4. Передерій А.В. Теоретико-методичні основи спортивного руху Спеціальних Олімпіад : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Передерій Аліна Володимирівна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2014. – 40 с.

ОСНОВНІ ЗАСАДИ СТВОРЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Вольвах Таїсія

Наукові керівники – Когут І. О., д.фіз.вих., професор,

Маринич В. Л., к.фіз.вих., доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність. В Законі України «Про освіту» (2017) інклюзивне навчання визначається як система освітніх послуг, гарантованих державою, що базується на принципах недискримінації, врахування багатоманітності людини, ефективного залучення та включення до освітнього процесу всіх його учасників. Інклюзивне освітнє середовище – сукупність умов, способів і засобів їх реалізації для спільного навчання, виховання та розвитку здобувачів освіти з урахуванням їхніх потреб та можливостей [2].

Сучасне завдання української освіти для дітей з особливими освітніми потребами полягає в забезпеченні рівного доступу до освіти без дискримінації за будь-якими ознаками, у тому числі за ознакою інвалідності; розвитку інклюзивного освітнього середовища, у тому числі у закладах освіти, найбільш доступних і наближених до місця проживання осіб з особливими освітніми потребами; забезпеченні універсального дизайну та розумного пристосування; цілісності і наступності системи освіти; розробці особистісно-орієнтованих педагогічних методів тощо [2].

Протягом останніх років в Україні політика відносно осіб з інвалідністю набуває подальшого розвитку. Реалізуються різноманітні заходи щодо створення рівноправних умов життя з громадянами без інвалідності, а також активізації інтеграційних процесів у суспільстві. Прийнята низка міжнародних та національних документів щодо прав та свобод даних осіб [4], проводяться дослідження щодо освіти та занять спортом осіб з інвалідністю (Когут І., 2015; Бондар В., Грицюк Н., Колупаєва А., Софій Н., 2010; Найда Д., 2012 та інші). Проте не в повній мірі дослідженими лишаються питання інклюзивного освітнього середовища фізкультурно-спортивної спрямованості.

Мета дослідження – обґрунтування основних засад, що сприятимуть створенню інклюзивного освітнього середовища спортсменів з інвалідністю.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати міжнародні та національні нормативно-правові документи щодо освіти осіб з інвалідністю.
2. Визначити головні елементи стратегії запобігання інвалідності та соціальної інтеграції осіб з інвалідністю.
3. З'ясувати місце фізкультурно-спортивних занять задля забезпечення соціальної інтеграції осіб з інвалідністю.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-джерел, синтез, аналогія, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. До найважливіших міжнародних документів, що регламентують права та обов'язки осіб з інвалідністю відносяться:

- Декларація про права осіб з інвалідністю (1975 р.);
- Всесвітня програма дій у ставленні до осіб з інвалідністю (1982 р.);

- Стандартні правила забезпечення рівних можливостей для осіб з інвалідністю. Резолюція ГА ООН (1993 р.);
- План дій Ради Європи для осіб з інвалідністю на 2006–2015 рр. (2006 р.);
- Конвенція про права осіб з інвалідністю (2006 р.);
- Всесвітня доповідь про інвалідність (2011 р.);
- Глобальний план ВООЗ по інвалідності на 2014–2021 рр.: краще здоров'я для всіх людей з інвалідністю (2014 р.) [5].

Зазначені нормативно-правові документи визначили важливі моменти соціальної політики стосовно осіб з інвалідністю в світі та окреслити заходи задля покращення їхнього життя.

Так, Декларація про права осіб з інвалідністю – документ, спрямований на захист інтересів осіб, які не можуть самостійно повністю або частково забезпечити потреби нормального існування внаслідок вроджених або набутих вад. Декларація проголошує рівноправність осіб з інвалідністю на рівні з особами без інвалідності, вони можуть користуватись усім необхідним без дискримінації за ознаками раси, релігії, статі, мови та інших переконань, національного та соціального походження. Особи з інвалідністю мають право жити в колі сім'ї і брати участь у всіх видах суспільної діяльності, пов'язаних з творчістю чи проведенням дозвілля [1].

Конвенція про права осіб з інвалідністю є першим юридично обов'язковим документом, в якому визначаються права осіб з інвалідністю, а також зобов'язання держав-учасників Конвенції в цілях сприяння та захисту цих прав. Конвенція декларує, що інвалідність не вважається захворюванням, але розглядається як результат негативного ставлення або відторгнення з довкілля конкретних осіб, які можуть брати участь як активні члени суспільства. Конвенція є одним з найважливіших документів, в якому викладаються заходи для заборони дискримінації та забезпечення рівності для всіх. Вона відображає основні зрушення в глобальному розумінні проблеми інвалідності та заходи реагування на неї [6].

План дії Ради Європи для осіб з інвалідністю на 2011–2014 рр. мав реалізувати цілі Ради Європи щодо питань прав людини, заборони дискримінації, створення умов для реалізації рівних можливостей і повноправної громадянської участі з приводу європейського контексту кола питань щодо осіб з інвалідністю. План заохочує держави-члени Ради Європи відповідати на потреби осіб з інвалідністю через надання якісних та новаторських послуг та заходів, які вже здійснюються [7].

До найважливіших національних документів, що регламентують права та обов'язки осіб з інвалідністю, відносяться:

- Закон України «Про ратифікацію Конвенції про права осіб з інвалідністю і Факультативного протоколу до неї» (2009 р.);
- Концепція розвитку інклюзивного навчання (2010 р.);
- Зміни до Закону України «Про освіту» (2017 р.);
- Закон України «Про освіту» (2017 р.).

Національні нормативно-правові документи окреслюють еволюцію поглядів суспільства на проблеми осіб з інвалідністю. Останні два роки в

Україні відбулась активна зміна основних положень щодо освіти осіб з інвалідністю.

В 2017 р. Верховна Рада ухвалила Закон України «Про внесення змін до закону України «Про освіту» щодо особливостей доступу осіб з інвалідністю до освітніх послуг. Цим законом врегульовується питання щодо закріплення прав на освіту осіб з особливими освітніми потребами і надається їм можливість отримувати освіту в усіх навчальних закладах, у тому числі в державних і комунальних на безоплатній основі, незалежно від «встановлення інвалідності» [2]. Крім того, законом передбачається можливість запровадження дистанційної та індивідуальної форми навчання; визначаються поняття «особа з особливими освітніми потребами», «інклюзивне навчання»; надається можливість особам з особливими освітніми потребами отримати психолого-педагогічну та корекційно-розвиткову допомогу, створити для таких осіб інклюзивні та спеціальні групи (класи) у закладах середньої освіти. Документ розроблений відповідно до Конвенції про права осіб з інвалідністю.

У результаті аналізу літературних джерел [1, 5–9], на основі аналізу головних елементів запобігання інвалідності, визначені напрями соціальної інтеграції (рис. 1).



Рис. 1. Основні елементи запобігання інвалідності та соціальної інтеграції осіб з інвалідністю [5]

Одним з основних напрямів забезпечення соціальної інтеграції осіб з інвалідністю є освіта, в тому числі фізкультурно-оздоровчі та спортивні заняття.

У Міжнародній Хартії фізичного виховання та спорту (2015 р.) засвідчено, що програми фізичного виховання та спорту потрібні розроблятися у відповідності до потреб та індивідуальних особливостей учасників. Безперервність занять спортом сприяє соціальній інтеграції осіб з інвалідністю. На рівні суспільства фізичне виховання розвиває спортивний дух, який необхідний для життя в соціумі. Викладання, тренерська робота і адміністрування в сфері фізичного виховання, фізичної активності та спорту повинні здійснюватися кваліфікованими фахівцями, які на всіх рівнях участі мають забезпечити широкі можливості для впровадження інклюзивного освітнього простору.

Наша держава гарантує надання в порядку, передбаченому Кабінетом Міністрів України, безкоштовних та пільгових фізкультурно-оздоровчих послуг особам з інвалідністю [10]. Проте недосконалість або відсутність програмного забезпечення навчально-тренувальних занять осіб з інвалідністю різних нозологічних груп для більшості видів спорту, проблеми кадрового забезпечення фахівців фізичної культури і спорту для роботи з особами з інвалідністю, брак вимог до організації освітнього середовища фізкультурно-спортивного спрямування є викликами для педагогічної спільноти у подальші роки.

Висновки. Міжнародні інституції на основі розробки та впровадження низки різноманітних документів (Декларація про права осіб з інвалідністю, Всесвітня програма дій у ставленні до осіб з інвалідністю, Стандартні правила забезпечення рівних можливостей для осіб з інвалідністю, План дій Ради Європи для осіб з інвалідністю на 2006–2015 рр., Конвенція про права осіб з інвалідністю, Всесвітня доповідь про інвалідність, Глобальний план ВООЗ по інвалідності на 2014–2021 рр.: краще здоров'я для всіх людей з інвалідністю тощо) створили підґрунтя для реалізації інтеграційних процесів на національних рівнях.

Україна стоїть на шляху імплементації та активного впровадження кращих міжнародних практик, а створення інклюзивного освітнього простору стане передумовою для розвитку, вдосконалення та реалізації у суспільстві осіб з інвалідністю взагалі та спортсменів зокрема.

Література

1. Декларація про права людей з інвалідністю – Режим доступу: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_117 (дата звернення 14.02.2018) – Назва з екрана.
2. Закон України «Про освіту» – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення 30.02.2018) – Назва з екрана.

3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (дата звернення 30.02.2018) – Назва з екрана.

4. Інклюзивна школа: особливості організації та управління: Навчально-методичний посібник / Кол. авторів: Колупаєва А. А., Софій Н. З., Найда Ю. М. та ін. За заг. ред. Даниленко Л. І., – 2-ге видання, стереотипне – К.: ФО-П Парашин І. С., 2010. – 128 с.

5. Когут І. О. Загальні положення інклюзивної освіти як сучасного соціально-педагогічного феномену та підґрунтя / І. Когут, В Маринич, К Чебанова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. - № 2.– С. 20–26.

6. Когут І. О. / Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні// Когут І. О./ монографія. – Львів : «Сполом», 2015. – С. 48–58.

7. Когут І. Роль держави у розвитку фізичної культури та спорту осіб з особливими потребами / І. Когут // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними : зб. наук. ст. з проблем фіз. виховання і спорту та фіз. реабілітації неповносправних. – Л., 2003. – Вип. 1. – С. 50–53.

8. Конвенція про права осіб з інвалідністю – Режим доступу: http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/995_g71 (дата звернення 10.02.2018) – Назва з екрана.

9. План дій Ради Європи для України на 2011–2014 роки – Режим доступу: http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/994_b25 (дата звернення 11.02.2018) – Назва з екрана.

10. Постанова Кабінету Міністрів України «Про внесення змін до Порядку організації інклюзивного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах» – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/588-2017-%D0%BF> (дата звернення 4.03.2018) – Назва з екрана.

РЕАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФЕХТОВАНИИ НА КОЛЯСКАХ

Дьяченко Ольга

Научный руководитель – Ярмоленко М. А., к. физ. восп., доцент
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина

Актуальность. Фехтование на колясках является частью программы Паралимпийских игр с 1960 г. На современном этапе развития общества соревнования проводятся среди мужчин и женщин в трех видах оружия (шпага, рапира, сабля), трех возрастных группах и трех категориях, в зависимости от заболеваний. Развитием дисциплин спорта для людей с инвалидностью занимается Международная федерация спорта на колясках IWAS (International Wheelchair & Amputee Sports Federation). Под ее патронатом проводятся чемпионаты, этапы кубка мира и региональные соревнования, происходит отбор сильнейших спортсменов для участия в Паралимпийских играх. Однако на данном этапе нет достаточного количества научной литературы, освещающей особенности спортивной тренировки спортсменов-колясочников, тем более особенности их физической подготовки. Крайне остро эта проблема касается фехтовальщиков-паралимпийцев.

Цель исследования – определить особенности реализации средств общей физической подготовки в фехтовании на колясках.

Задачи исследования:

1. Обозначить основные отличия тренировочного процесса фехтовальщиков-паралимпийцев и фехтовальщиков в олимпийском спорте.
2. Определить место, особенности содержания и реализации физической подготовки в фехтовании на колясках.
3. Рассмотреть методы и средства физической подготовки относительно категорий и классов фехтовальщиков-паралимпийцев.

Методы и организация исследования: в процессе исследования был проведен анализ научно-методической литературы и материалов сети Интернет по вопросу тренировки фехтовальщиков-колясочников, а результаты адаптированы с учетом структуры тренировочной и соревновательной деятельности в паралимпийском фехтовании. Были проведены беседы с ведущими специалистами в области подготовки национальных команд на предмет реализации физической подготовки, возможностей разработки и внедрения инновационных методик тренировки.

Результаты исследования и их обсуждение. В статье рассмотрены разнообразные подходы реализации общей физической подготовки ведущих спортсменов, специализирующихся в фехтовании на колясках, особенности тренировки лиц в зависимости от анатомо-функциональных нарушений, предоставлены методические рекомендации по вопросам их реализации в спортивной тренировке.

Задачи паралимпийского фехтования соответствуют задачам фехтования в олимпийском спорте – нанести сопернику нужное количество уколов (ударов) в поражаемую поверхность в определенный промежуток времени. Правила и структура соревновательной деятельности соответствуют правилам Международной федерации фехтования (FIE), за исключением отдельных моментов, связанных с тем, что спортсмены во время боя находятся в специально приспособленных колясках и лишены возможности маневрировать по дорожке. Дистанция, на которой находятся спортсмены во время поединка, определяется по руке спортсмена, у которого она короче.

В тренировке фехтовальщиков-колясочников больше времени уделяется технической и психологической подготовке (рис. 1). При этом, меньший вклад специальной, и гораздо меньший – общей физической подготовки. Однако, учитывая близкую, стандартную дистанцию, фехтовальщику-колясочнику, для успешной реализации тактических задач, требуется высокая подвижность туловища (преимущественно категории А и В) и уровень владения оружием. Эти условия не могут быть выполнены без обеспечения должного уровня физической подготовленности – а именно скоростно-силового компонента, координации и, учитывая длительность, интенсивность каждого отдельного боя и общее их количество, компонента выносливости.

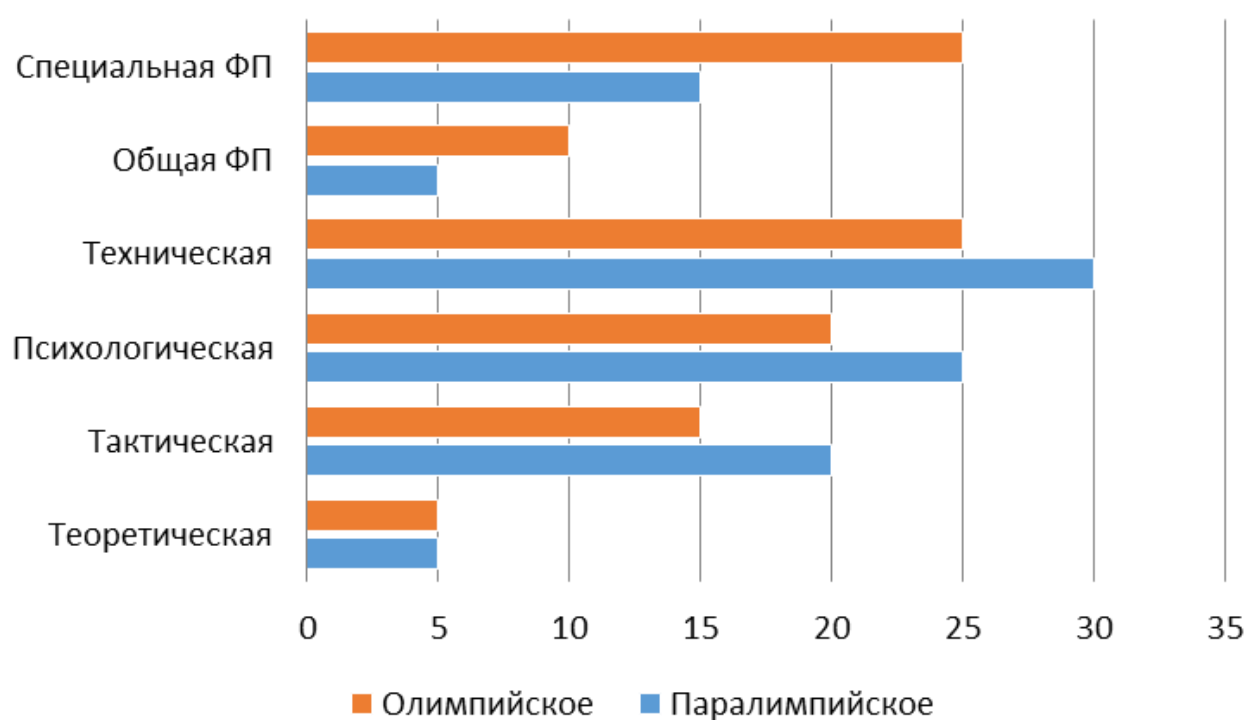


Рис. 1. Соотношение значимости видов подготовки в паралимпийском и олимпийском фехтовании

Учитывая, что в паралимпийском фехтовании спортсмен имеет возможность выступать в двух видах оружия, обычно учебно-тренировочные сборы планируются блоковой системой по видам оружия поочередно (часто – два вида в один тренировочный день). Это значит, что те дни или отдельные

тренировки, когда проходит работа в виде, в котором атлет не задействован, он может полностью уделить физической подготовке. Это является позитивным моментом принципа индивидуализации тренировочного процесса.

В зависимости от анатомо-функциональных нарушений в результате медицинской экспертизы выделяют пять классов: 1А, 1В, 2, 3 и 4. Они, в свою очередь, делятся на категории: А (3-4), В (2) и С (1А – 1В классы). Классификация спортсменов происходит по количеству баллов, набранных по стандартной форме. Не допускаются к участию в соревнованиях лица с психическими и ментальными, кардиореспираторными, суставными нарушениями, расстройствами зрения и слуха, двигательных рефлексов, болями разной этиологии, карликовостью.

Класс 4 – фехтовальщики с ампутациями нижних конечностей до колена, одной руки, повреждениями спинного мозга ниже L4 сегмента или сопоставимой недееспособностью. Имеют высокий уровень поддержания баланса, здоровую вооруженную руку. Класс 3 – лица с параплегией в области T10–L2 или частичными поражениями выше T10, легкой формой ДЦП, ампутанты ног выше коленного сустава или с другими соизмеримыми нарушениями, при условии, что ноги помогают удерживать баланс в положении сидя. Фехтовальщики категории А имеют возможность заниматься физической подготовкой практически на уровне здоровых спортсменов. Общая физическая подготовка обязательно должна включать в себя развитие мышц пояснично-крестцового отдела, верхней части спины и пресса. Как основополагающие почти в любом виде физической деятельности [3], в фехтовании на колясках данные мышечные группы не только являются «стержнем» тела спортсмена, но за их счет и выполняются движения корпусом для работы с дистанцией и обманных маневров. Развитие выносливости, возможностей кардиореспираторной системы позволяют эффективней и экономичней выполнять требуемый объем работы, противостоять нарастающему физическому и психическому напряжению в отдельной схватке и утомлению на протяжении всего соревновательного дня [6]. Для развития скоростно-силовых возможностей необходимо использовать прыжковые упражнения, элементы плиометрической тренировки. Особенность состоит в том, что упражнения выполняются без участия пораженных конечностей либо при помощи специальных технологичных протезов [7].

Категория В (класс 2) – параплегия на уровне T1-T9 сегментов, или неполная тетраплегия с минимальным поражением вооруженной руки. Развитая способность поддерживать положение туловища, высокий уровень выносливости кардиореспираторной системы. Во время занятий с инвалидами-спинальниками основное внимание следует уделять безопасности. При локализации травмы выше уровня T6 могут наблюдаться особые проблемы [2]. В частности, чем выше поражение спинного мозга, тем серьезней нарушения терморегуляции. Необходимо следить, чтобы занятия проходили при комфортной температуре воздуха. Особо важно помнить об этом при работе в фехтовальной экипировке, так как костюм существенно затрудняет

теплоотдачу. Для быстрого охлаждения после или во время занятий рекомендуется использовать холодные компрессы. Распространено также явление гипотензии, обусловленной нарушениями функций симпатической нервной системы [1]. Так как при выполнении аэробной работы крупные группы нижних конечностей не работают, наблюдаются застойные явления в сосудах, вследствие чего снижается количество крови, возвращающейся к сердцу. У лиц с параплегией сердечный выброс примерно в два раза ниже, чем у здоровых людей, у лиц с тетраплегией данный показатель еще ниже в три раза [7]. Существенно снижается и максимальная тренировочная ЧСС. В связи с этим аэробная тренировка реализуется в виде менее традиционных упражнений, в которых задействованы небольшие мышечные группы рук и плечевого пояса. Для этих целей используются эргометры на базе инвалидных колясок, адаптированные гребные тренажеры (типа Concept), pedalные велоэргометры для рук, крайне полезно плавание и упражнения в воде. При этом стоит правильно подбирать содержание разминочной и завершающей части занятия для постепенной адаптации организма к возрастающей нагрузке [7]. В основе физической тренировки спортсменов категории В должно лежать укрепление пояснично-крестцовых мышц, мышц верхней части спины и брюшного пресса. Упражнения чаще всего являются комплексными и имеют специальную направленность, выполняются при помощи тренера или с партнером. Применяются бросание и ловля набивных мячей (в комбинации со скручиваниями, из разных исходных положений, пр.); висы на перекладине, наклоны туловища в стороны и вперед, поднятие ног, работа на тренажерах системой тяговых блоков. Упражнения с отягощением собственного веса, помимо развития силовых возможностей, улучшают «чувство тела», проприорецептивные функции, межмышечную координацию [3, 7]. Для уменьшения гипотензии рекомендуется включать упражнения, выполняемые в горизонтальном положении. Широко используются эспандеры для развития силы и выносливости мышц кисти вооруженной и невооруженной руки – которой фехтовальщик держится за коляску. Для развития координации – упражнения с теннисными мячиками, жонглирование; игра в настольный теннис также положительно влияет на уровень ловкости, концентрации внимания, работу вестибулярного аппарата. В развитии гибкости используются активные и пассивные упражнения, растяжка усиливает кровообращение крупных мышечных групп, способствует предотвращению или ограничению контрактур суставов, позволяет свести к минимуму количество спортивных травм [1]. Крайне полезным для спортсмена является владение приемами самомассажа. Разнообразные виды ментального фитнеса (йога, пилатес) благотворно влияют не только на уровень физического, но и психического состояния спортсмена, его ментальную сферу, что безоговорочно важно, исходя из целей и принципов адаптивного спорта.

Категория С – инвалиды-шейники. Фехтовальщики класса 1В – тетраплегия на уровне C7/C9 или неполные поражения выше C7. Спортсмены, не способные поддерживать равновесие в положении сидя, локоть

функционально двигается, но нет достаточной гибкости пальцев, оружие должно быть закреплено при помощи бинтов. Класс 1А – поражения на уровне сегментов С6/С5. Локоть недостаточно выдвигается вперед для переноса центра тяжести, отсутствие остаточных функций кисти. Оружие необходимо фиксировать. Спортсмены категории С не принимают участие в Паралимпийских играх. Физическая тренировка таких спортсменов крайне лимитирована их возможностями и носит преимущественно реабилитационно-поддерживающий характер. Кардиореспираторные возможности очень низкие из-за нарушения функций симпатической нервной системы [1, 2]. Рекомендуется применение дыхательной гимнастики, цель которой – способствовать уменьшению застойных явлений в легких путем освобождения бронхов от скопившегося секрета и повышения легочной вентиляции. Для укрепления мышц, постепенного восстановления функций используются отжимания в наклоне, обратные отжимания из положения сидя, скручивания, подъемы и опускания рук из разных исходных положений. Большинство упражнений для мышц спины и брюшного пресса выполняются при помощи тренера или специалиста ЛФК. При этом широко используются мячи, гимнастические палки, специальные тросовые тренажеры. Основой целью тренировочных занятий является постепенное восстановление иннервации участков, находящихся ниже места повреждения. При этом рекомендовано выполнять оптимально большое количество повторений, так как частота импульсации в областях пораженного участка постепенно ведет за собой и увеличение мощности нервного импульса, а также количества иннервируемых областей [7, 8]. Трудно переоценить роль массажа в процессе реабилитации инвалидов-шейников. Оказывая разнонаправленное действие, лечебный массаж способствует восстановлению рефлекторных реакций, нормализации гуморальной регуляции. Большую популярность, в виду своей эффективности, имеет метод проприорецептивного повторения PNF [8], принадлежащий доктору Кабату (Kaiser University, California). Сущность его состоит в том, что в результате стимуляции коры и подкорковых центров головного мозга посредством раздражения гамма-рецепторов поврежденных мышц происходит постепенное восстановление рефлекторной дуги, а затем подключение компенсаторных механизмов. На основе метода разработан комплекс упражнений, который спортсмен выполняет с помощью специалиста ЛФК, тренера или партнера. В комплексе физиопроцедур рекомендовано использовать метод электромиостимуляции – применение импульсных токов для воздействия на нервно-мышечный аппарат. Происходящие при этом сокращения и расслабления мышечных волокон препятствуют атрофии мышц, способствуют постепенному восстановлению нервной регуляции мышечных сокращений. Перед назначением процедуры необходимо провести диагностику для постановки диагноза и определения оптимальных параметров тока для конкретного пациента.

Выводы. Фехтование на колясках отличается от здорового фехтования, прежде всего, стабильным, не меняющимся расстоянием между бойцами, а

работа дистанцией осуществляется посредством амплитудных движений туловищем. Это влечет за собой изменение технико-тактического арсенала действий спортсмена, и содержания физической подготовки. Существенным нюансом является то, что спортсмены зачастую выступают в двух видах оружия, от чего зависит система подготовки на учебно-тренировочных сборах – блоковая система построения тренировок может быть использована для более глубокой индивидуализации тренировочного процесса.

Физическая подготовка играет менее значимую роль в паралимпийском фехтовании сравнительно с технико-тактической и психологической, однако обязательно должна осуществляться соответственно содержания соревновательной деятельности и оказывать благотворное влияние на организм спортсмена. В результате бесед со специалистами в области подготовки национальных команд установлено, что на современном этапе работа со спортсменами, специализирующимися в фехтовании на колясках, осуществляется на основе научно-методической базы, разработанной для системы подготовки в олимпийском спорте, с учетом нарушений и особенностей каждого отдельного спортсмена индивидуально.

Фехтовальщики категории А имеют наименьше количество ограничений и могут тренироваться практически на уровне здоровых спортсменов. Тренировка инвалидов-спинальников должна быть разнонаправленной и комплексной, осуществляться многообразными методами и средствами, что благотворно влияет на спортивную форму и общее состояние фехтовальщика. С вниманием следует планировать занятия лиц, относящихся к классам 1А/1В, так как помимо моторных ограничений могут возникать осложнения, связанные с нарушениями функций симпатической нервной системы. Занятия должны носить преимущественно реабилитационный характер. Систематизация знаний и формирование новых методик и технологий в данной области являются перспективным направлением научных исследований.

Литература

1. Adams, R. C., McCubbin, J. A. Games, sports, and exercises for the physically disabled (4th ed.)// Philadelphia: Lea&Febiger, 1991.
2. American College of Sports Medicine. ACSM's Exercise Management for Persons With Chronic Diseases and Disabilities, edited by J. Larry Durstine, Geoffrey E. Moore, Patricia L. Painter, and Scott O. Roberts.// Champaign, IL: Human Kinetics, 2016.
3. Knott M., Voss D. E. Proprioceptive Neuromuscular Facilitation: Patterns and Techniques. New York, NY: Hoeber-Harper; 1956.
4. Lockette, K., Keyes A. M. Conditioning with physical disabilities. //Champaign, IL: Human Kinetics, 1994.
5. Wells, C.L., Hooker S. P. The spinal cord injured athlete.// Adapted Physical Activity Quaterly, 7, 1990.
6. Андриевский В. А. Методика обучения и тренировки фехтовальщика/В.А. Андриевский// Фехтование: учеб. Для ин-тов физ. Культуры – М., 1959.

7. Бирюков А. А. Лечебный массаж: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.

8. Ярмоленко М. Структура та зміст навчально-тренувальної програми спеціальних олімпіад з футболу / Максим Ярмоленко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. — Вінниця, 2015. — Вип. 19, т. 2.— С. 487–493.

ВИЗНАЧЕННЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ПРОБЛЕМ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ НА ПРИКЛАДІ ТЕНІСУ НАСТІЛЬНОГО

Зинов Микита, Мершавка Валентина

Науковий керівник – Нагорна В. О., к. фіз. вих., доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Київ, Україна

Актуальність. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожен десятий мешканець Землі має інвалідність. Війни, інфекційні та спадкові захворювання, екологічні катастрофи, злочинність, алкоголізм і наркоманія, нещасні випадки, вроджені дефекти, травми – все це призводить до збільшення числа осіб з інвалідністю. На жаль за останні чотири роки в Україні збільшилась кількість людей з вадами фізичного розвитку, які були учасниками бойових дій. За даними на 2016 р. Державної служби статистики України, близько 2,8 млн людей в нашій країні мають якусь форму інвалідності [7]. Цим людям стає складно адаптуватися і інтегруватися в сучасне суспільство.

Сучасний стан нашого суспільства вимагає гуманізації всіх аспектів його життя, тому необхідно приділяти особливу увагу людям, що мають недоліки розумового і фізичного розвитку та сприяти їх інтеграції в суспільне життя через використання засобів спорту.

Люди з обмеженими можливостями, навіть з такими серйозними травмами, як ушкодження нижніх кінцівок, за бажання можуть брати участь у змаганнях і досягати спортивних успіхів, а сам спорт є незамінним і надзвичайно ефективним засобом і методом адаптації інвалідів до умов життя здорових людей [1–3].

Водночас, як свідчить практика, крім потужного позитивного впливу олімпійських традицій і принципів на спортивний рух інвалідів, на жаль, спостерігається перенесення на спортивні арени інвалідів тих самих недоліків сучасного олімпійського спорту, що призводить до проблем, які негативно впливають на розвиток адаптивного спорту.

Мета дослідження – визначення основних проблем адаптивного спорту в Україні, та інтеграції інвалідів в суспільне життя через використання засобів спортивних ігор, на прикладі тенісу настільного.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз літературних даних щодо розвитку адаптивного спорту та виявити проблеми адаптивного спорту в світі та зокрема в Україні.
2. Здійснити аналіз статистичних даних показників розвитку адаптивного спорту в Україні за останні роки.
3. Визначити основні проблеми розвитку адаптивного спорту в Україні, що обумовлюють проведення комплексних наукових досліджень.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, статистичних матеріалів, педагогічне спостереження під час волонтерської діяльності, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних і статистичних даних провідних фахівців та Міністерства молоді та спорту України з адаптивного спорту дозволив підтвердити значущість виявлення загальних проблем адаптивного спорту в Україні [5, 7].

За даними Міністерства молоді і спорту України в 2016 р., всіма видами спорту займалося – 941255 особи, з них 11398 – неповносправних, з яких 1152 – тенісом настільним (рис.1).

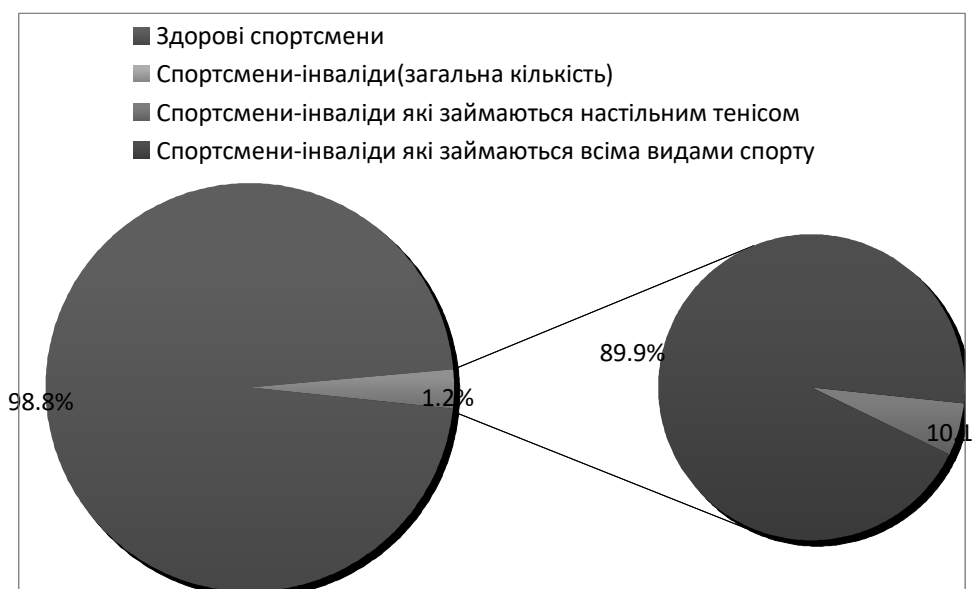


Рис. 1. Показники кількості осіб, які займаються тенісом настільним

За результатами аналізу статистичних даних Міністерства молоді і спорту України за 2014-2016 рр., встановилось, що спостерігається тенденція до зменшення осіб з особливими потребами, які займаються тенісом настільним.

Головними причинами зменшення кількості осіб з особливими потребами, які займаються тенісом настільним є недостатня інформованість про можливість заняттям спортом, недостатня кількість спеціалізованої літератури, відсутність кваліфікованих кадрів, відсутність в клубах, секціях спеціалізованої матеріально-технічної бази, недостатнє дослідження організованих форм занять видом спорту.

До однієї з головних проблем слід віднести також практичне зміщення акцентів з адаптивної спрямованості на досягнення рекордів і здобутки медалей. Відомо, що дискредитація олімпізму прагненням до перемог за всяку ціну принесла олімпійському спорту серйозні моральні витрати.

Не слід забувати про те, що головною метою адаптивного спорту є максимальна самореалізація, підвищення рекреаційного та реабілітаційного потенціалу та рівня якості життя людей з особливими потребами і як наслідок їх соціалізація та подальша соціальна інтеграція.

Саме це зміщення акцентів з адаптивної спрямованості на досягнення рекордів і здобуток медалей вплинуло на динаміку результатів олімпійців та спортсменів-інвалідів (рис. 2).

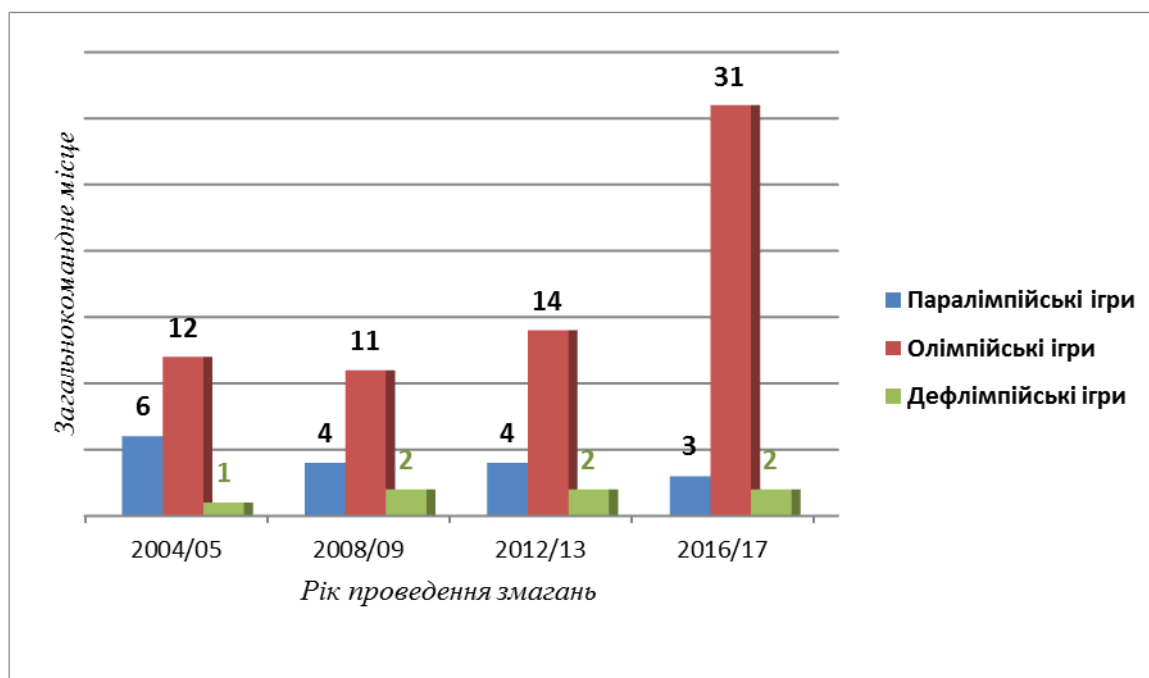


Рис. 2. Динаміка результатів олімпійців та спортсменів з особливими потребами

Так само, як і в олімпійському спорті, подальше зростання результатів в паралімпійському стає неможливим без нових наукових досліджень і науково-методичного супроводу підготовки збірних команд до паралімпійських ігор та міжнародних змагань, що проходять в цій сфері.

Найважливішими факторами, що забезпечують приріст спортивних досягнень, є рухові здібності, технічна майстерність, біоенергетичні можливості спортсменів.

Відомо, що методика роботи залежить від особливостей контингенту спортсменів, і це тим більше очевидно, коли об'єктом психофізичних впливів є атлети-інваліди. Порушення методики тренування може призвести і нерідко призводить до втрати здоров'я в олімпійському спорті. Перенесення методичних схем тренування, виправданих для здорових спортсменів, на людей з особливими потребами не тільки неприпустиме з точки зору людяності і права, а й вкрай небезпечне.

Нерідко в гонитві за максимально високими результатами спортсменам-інвалідам пропонують неадекватні до їх стану здоров'я тренувальні навантаження, які є причиною не тільки негативних фізичних і моральних наслідків, а й призводять до вторинної інвалідності. Тоді перемоги на змаганнях, здобуті такою ціною, і навіть серйозні матеріальні винагороди, не в змозі компенсувати подальше погіршення здоров'я спортсменів-інвалідів.

Адаптивний спорт інтенсивно досліджується в останні роки і передбачає наукове обґрунтування широкого спектра проблем: нормативно-правового забезпечення навчально-тренувальної та змагальної діяльності; управління навантаженням і відпочинком; фармакологічної підтримки спортсменів-інвалідів у періоди граничних і біляграничних фізичних і психічних напружень;

нетрадиційних засобів і методів відновлення; соціалізації та комунікативної діяльності; техніко-конструкторської підготовки як нового виду спортивної підготовки і багатьох інших.

Нами було визначено основні проблеми адаптивного спорту, які вимагають проведення і розробку комплексних наукових досліджень:

Розробка критеріїв нормування навантажень з урахуванням збереження функцій, медичних показників і протипоказників;

Рациональне планування багаторічного тренування усіх нозологічних груп і категорій;

Орієнтування осіб з особливими потребами у виборі спортивної спеціалізації;

Використання традиційних і нетрадиційних засобів відновлення в тренувальному процесі;

Удосконалення організації і методики проведення змагань серед спортсменів з особливими потребами;

Розробка системи самовиховання спортсмена для формування психологічної незалежності особи;

Розробка нових адаптованих засобів і тренажерів на основі новітніх технологій.

Рис. 3. Основні проблеми адаптивного спорту, які обумовлюють проведення комплексних наукових досліджень

Висновки. У ході теоретичних досліджень виявлено тенденцію до зменшення кількості осіб з особливими потребами, які присвячують себе заняттям спорту, проаналізовано основні проблеми розвитку адаптивного спорту на сучасному етапі та визначено основні проблеми адаптивного спорту, які вимагають проведення і розробку комплексних наукових досліджень. Для усунення відмічених вище основних проблем потрібний комплексний підхід державних, спортивних і громадських організацій. Центральним чинником

подальшого розвитку спорту для людей з особливими потребами в нашій країні, на наш погляд, є кадрова політика.

Отже, необхідно наголосити на тому, що вирішення вище зазначених проблем призведе до позитивного впливу на розвиток адаптивного спорту та буде сприяти адаптації та інтеграції у суспільстві людей з інвалідністю, забезпечуючи створення повноцінної та активної нації.

Література

1. Бріскін Ю. А. Теоретико-методичні основи інваспорту / Ю. А. Бріскін. – Львів: Кварт, 2005. – 336 с.
2. Матвеев С. Ф. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту / С. Ф. Матвеев, Ю. А. Бріскін, І. О. Когут. – К.: Асконіт, 2011. – 250 с.
3. Матвеев С., Когут И., Шульга Л. Актуальні проблеми адаптивної фізичної культури і спорту // Наука в олімп. спорті. – 2006. – С. 10–11.
4. Нагорная В., Бейдж М., Дорошенко М. Бильярд как средство социальной реабилитации для лиц с повреждениями позвоночника и спинного мозга / В. Нагорная, М. Бейдж, М. Дорошенко // Материалы Междунар. науч. конгр.: «Спорт. Олимпизм. Здоровье». – Т. II / Кишинев, 5–8 октября. 2016 г. – С 522–526.
5. Нагорна В. О., Дорошенко М. О., Гришко Л. Г., Новікова І. В. Спортивні ігри як пріоритетний напрям адаптивного спорту в Україні / В. О. Нагорна, М. О. Дорошенко, Л. Г. Гришко, І. В. Новікова // Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по материалам LX Междунар. науч.-практ. кон. «Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии». – № 3 (60). – М.: Интернаука, 2017. – С. 223–229.
6. Сайт Міністерства молоді та спорту України: [Електронний ресурс] / Режим доступу: [http:// dsmsu.gov.ua/index/ua](http://dsmsu.gov.ua/index/ua)

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ КОНСТРУКЦІЙ ШТУЧНИХ КОЛІННИХ МОДУЛІВ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ

Кизименко Георгій, Демченко Маргарита

Наукові керівники – Нагорна В. О., к. фіз. вих., доцент,

Петренко Г. В., к. п. н.

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Київ, Україна

Актуальність. Ідейна спорідненість адаптивного спорту й олімпійського руху, що базуються на олімпізмі, поступово переконала сучасний світ у тому, що спорт є надбанням не тільки здорових людей. Люди з обмеженими можливостями, навіть з такими серйозними травмами, як ушкодження нижніх кінцівок, за бажання можуть брати участь у змаганнях і досягати спортивних успіхів, а сам спорт є незамінним і надзвичайно ефективним засобом і методом адаптації інвалідів до умов життя здорових людей [1].

Цілком очевидно, що розвиток адаптивного спорту, будучи одним з найважливіших досягнень гуманізму сьогодення, сприяє участі інвалідів у олімпійському русі так само успішно, як і здорових людей. Долаючи багато випробувань під час занять спортом і змаганнях, люди з травмами ОРА реалізують внутрішній потенціал, загартовують дух і волю, досягають помітних успіхів у різних сферах сучасного життя [2, 3].

Спортивні протези нижніх кінцівок виготовляють суто індивідуально, з урахуванням особливостей віку, рівня активності та виду спорту. Це можуть бути протези для людей, які займаються бігом, захоплюються їздою на велосипеді, займаються лижним спортом, спортивними іграми [4].

Мета дослідження – аналіз розробок спеціальних конструкцій штучних колінних модулів для занять адаптивним спортом.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз літературних джерел щодо особливостей розробки спеціальних конструкцій штучних колінних модулів для занять адаптивним спортом.

2. Визначити історичні аспекти розробки і створення спеціальних штучних колінних модулів з енергозберігаючими властивостями.

3. Виявити закономірності використання нових конструкцій протезної техніки в адаптивному спорті.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів, матеріалів мережі Інтернет, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У 1980-х рр. у результаті інтенсивних досліджень, спрямованих на поліпшення взаємодії у системі «кукса – гільза», з'явилися принципово нові системи кріплення протезів гомілки з використанням пом'якшуючих силіконових чохла.

Надягання силіконового чохла відбувається шляхом розкочування його по культи після попереднього вивертання. У процесі надягання м'які тканини «втягуються» в чохол і за рахунок щільного й еластичного тиску при

скороченні стінок чохла знаходяться в стані пружного стиснення, що призводить до стабілізації тканин кукси, запобігання ротаційним зміщенням і суттєвого зменшення рухів кукси в гільзі. При цьому також відбувається рівномірний розподіл тиску по всій поверхні кукси, за якого відсутні локальні перевантаження її окремих ділянок.

Амортизуючі властивості силікону значно відрізняються від властивостей спінених полімерів, які за своєю структурою є пористими або ніздрюватими. Силікон є твердим матеріалом і дуже мало стискається (мал. 1).



Мал. 1. Силіконові чохла для кріплення протезів гомілки

Найкращі результати протезування гомілки досягаються застосуванням повноконтактних прийомних гільз (Total Surface Bearing – TSB). Ці гільзи відрізняються від традиційних конструкцій розподілом навантаження по всій поверхні кукси зі зменшенням концентрації навантажень в окремих зонах. Крім того, дослідження показали поліпшення мікроциркуляції крові і підвищення чутливості кукси. Виготовлення повноконтактних прийомних гільз TSB виконується під час ручного моделювання гіпсового зліпка, а також із використанням пристрою Ice Cast Compact або технології ICEX безпосередньо по культурі із застосуванням згаданої повітряної камери Ice Cast Compact компанії Ossur.

На сьогодні розроблено і застосовується велика різноманітність типів і конструкцій силіконових чохла. Вони розрізняються за товщиною стінки, за будовою зовнішньої і внутрішньої стінок, за способом кріплення.

Випускається кілька типорозмірів чохла для різних об'ємних розмірів і довжини кукси. У кожному випадку призначення певної моделі силіконового чохла проводиться строго індивідуально, з урахуванням рухової активності пацієнта й анатомо-функціональних особливостей кукси.

Крім цього випускаються спеціальні моделі силіконових чохла для занять спортом. Одним із прикладів таких чохла є чохол фірми Ossur ICEROSS Sport. Крім зазначених вище особливостей, цей чохол має конструктивні рішення, що зменшують ротацію кукси в приймальній гільзі протеза.

Для пацієнтів з хибними куксами, на тлі атрофії м'яких тканин кукси, виробляються силіконові чохла з внутрішнім м'яким шаром силіконового гелю.

Їх використовують для демпфірування навантаження у ділянках високого локального тиску. Крім того, силіконовий гель, формуючись у процесі ходьби під індивідуальний рельєф кукси, створює для неї додатковий комфорт. Чохли з більш щільного силікону застосовуються для стабілізації м'яких тканин кукси при їх надлишку.

На сьогодні у більшості випадків використовують замкові чохлаи, які забезпечують кращу керуваність протезом за рахунок міцної фіксації.

Найчастіше застосовуються растрові або гладкі стрижні, які самофіксуються. Крім того, для фіксації замкових силіконових чохлаів компанії Ossur використовують з'єднання зі шнурком. Ці кріплення дозволяють надіти протез у положенні сидячи. Для фіксації беззамкових чохлаів у приймальній гільзі використовується вакуумний клапан. Його рекомендують для пацієнтів з різними рівнями активності, які погано переносять дистальне з'єднання або віддають перевагу вакуумному кріпленню на відміну від механічного. Як додаткове кріплення використовують силіконові наколінники – рукава.

Відомий американський фахівець у галузі протезування J. Sabolich (1987) на підставі вивчення особливостей бігу інвалідів на протезі стегна виділив характерні зміни динаміки рухів штучної кінцівки порівнянно з рухами збереженої кінцівки і запропонував оригінальну систему управління колінним шарніром, що отримала назву ОКС. На думку автора, застосування цієї системи сприяло оптимізації рухів штучної кінцівки.

Вона складалася з керуючого пристрою, кабелю, розташованого вздовж поверхні гільзи і пов'язаного з гомілкою протеза. Під час бігу система забезпечувала динамічні зусилля на гомілку протеза, близькі до таких на здоровій кінцівці, що розвиваються чотириголовим м'язом стегна. У цілому ця система забезпечувала досить швидкі рухи дистальної частини протеза, які за динамічними параметрами наближалися до локомоцій збереженої кінцівки, дозволяла підтримувати високу швидкість ходьби і бігу. Особливо добре ця система зарекомендувала себе в процесі навчання бігу.

Як вже зазначалося, одним із найбільших європейських концернів, що займаються розробкою і виробництвом засобів протезної техніки, є ОТТО-ВІСК. З 1969 року концерном розвивається концепція модульної побудови протезів. Номенклатура напівфабрикатів, вузлів, модулів постійно вдосконалюється й оновлюється. Основними конструктивними критеріями є: підвищення функціональності і надійності виробів, поліпшення косметичних якостей штучної кінцівки, підвищення зручності користування, збільшення безпеки в процесі експлуатації. Протягом багатьох років продукція цього знаменитого концерну, у тому числі колінні модулі та інші напівфабрикати, використовується на всіх континентах – в Європі, Америці, Азії та Австралії. Більшість вузлів і напівфабрикатів виготовляються з високоякісних матеріалів, із використанням найсучасніших технологій, останніх досягнень науки в цій галузі.

Конструкція колінного вузла відіграє вирішальну роль у процесі оптимізації рухів як у фазі переносу, так і в фазі опори. Фахівцями ОТТО-ВІСК

за останні десятиліття було розроблено численні варіанти модульних колінних вузлів, які постійно оновлюються й удосконалюються. Нині випускаються як моноцентричні (одноосьові), так і поліцентричні (багатоосьові) конструкції. Однак слід зазначити, що питома частка так і інших фірм істотно знизилася, на зміну їм прийшли більш функціональні поліцентричні конструкції. Одним з основних параметрів будь-якого колінного шарніра є стійкість.

Для активних молодих пацієнтів з високими руховими можливостями, які перенесли ампутацію на рівні стегна, в наприкінці 1990-х рр. було розроблено новий колінний модуль OTTO-BICK Activ Line 3C1 з каркасом з вуглепластика і гідравлічним вузлом Mauch SNS. Колінний модуль випускався в двох варіантах: LR – з низьким опором руху (для пацієнтів з розміром стопи до 27 см і зростом до 175 см) і NR – з нормальним опором руху.

Рама колінного шарніра виконувала функцію несучого елемента, за притискний хомутик на дистальній (нижньої) частини вона жорстко фіксувалася до несучого модуля-трубки. Верхня частина за допомогою осі шарніра з'єднувалася з карбоновими рамами. Позаду осі колінного шарніра розміщений гідравлічний вузол Mauch SNS. З'єднання гідравлічного вузла і карбонових рам здійснювалося за допомогою циліндричної втулки.

Висвітлюючи питання застосування мікропроцесорної техніки в протезах нижніх кінцівок, не можна не звернути увагу на досягнення японських фахівців. Так, японська фірма NABCO Ltd пропонує своїм пацієнтам функціональні конструкції протезів гомілки і стегна. Ця фірма завдяки використанню новітніх технологій, сучасного обладнання в поєднанні з неординарним підходом до проблеми й оригінальним конструктивним рішенням створила широку гаму протезів, напівфабрикатів і комплектуючих виробів, які забезпечують не тільки практично повне відновлення втрачених функцій, але і високий рівень обслуговування.

У протезі стегна фірми NABCO Ltd основним елементом є вбудований у колінний модуль мікрокомп'ютер, який повністю керує його роботою. Це перший у світі колінний модуль з мікропроцесорним управлінням на одній осі, оснащений пневматичним механізмом.

Мікрокомп'ютер визначає швидкість ходьби й автоматично контролює прискорення фази переносу, що дозволяє формувати індивідуальний темп ходьби. У цілому поєднання взаємодії мікропроцесора з пневматичним механізмом забезпечує легку ходу з мінімальними енерговитратами під час ходьби, а біомеханічні параметри ходьби наближаються до ходи здорової людини.

Мікропроцесор має спеціальний сенсор, за допомогою якого контролюється швидкість кожного кроку, регулюються параметри ходьби. Він працює за рахунок енергії мініатюрного гальванічного елемента, розрахованого на експлуатацію протягом року, але навіть у разі зниження напруги живлення, пов'язаного з виробленням його ресурсу, пацієнт все одно може користуватися протезом, при цьому колінний модуль працює тільки в постійному режимі

(рухи здійснюються з однією постійною швидкістю). Після заміни гальванічного елемента всі функції колінного модуля відновлюються.

Висновки. Різні конструкції штучних колінних модулів відкривають широкі можливості для активного способу життя, систематичних занять фізичною культурою і спортом. Після ампутації нижніх кінцівок доступні найрізноманітніші види діяльності, участь у різних спортивних іграх (волейбол, баскетбол, більярд, гольф), велосипедному спорті, веслуванні, танцях, кінному спорті, легкій і важкій атлетиці, планерному спорті, стрибках з парашутом, мотоспорті, альпінізмі, скейтборді, плаванні, лижному спорті, водних лижах, серфінгу і вітрильному спорті, хокеї на льоду, тенісі, тенісі настільному і багатьох інших видах спорту. З кожним роком спортивні досягнення стають вищими і відображають не тільки зростаючу майстерність і рівень підготовки спортсменів, але й є результатом використання нових конструкцій протезної техніки.

Література

1. Баумгартнер Р., Ботта П. Ампутация и протезирование нижних конечностей: пер. с немц. / Р. Баумгартнер, П. Ботта. – М.: Медицина, 2002. – 504 с.
2. Матвеев С. Ф. Историчні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту / С. Ф. Матвеев, Ю. А. Бріскін, І. О. Когут. – К.: Асконіт, 2011. – 250 с.
3. Нагорная В. Бильярд как средство социальной реабилитации для лиц с повреждениями позвоночника и спинного мозга / В. Нагорная, М. Бейдж, М. Дорошенко // Мат. Междунар. науч. конгресса: «Спорт. Олимпизм. Здоровье». – Т. II / Кишинев, 5–8 октября, 2016 г. – 660 с. – С. 522–526.
4. <https://www.ossur.com/prosthetic-solutions/products/all-products/liners-and-sleeves/iceross-original>

ПРОБЛЕМИ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА З ВАДАМИ ЗОРУ (НА ПРИКЛАДІ АРМРЕСЛІНГУ)

Лапшинська Єлизавета

Науковий керівник – Ярмоленко М.А., к. фіз. вих., доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Київ, Україна

Актуальність. Проблема гармонійного розвитку людей з вадами зору є досить давньою, особливо осіб з вадами зору, оскільки підтримки, допомоги від оточуючих чи держави вони ніколи не одержували достатньою мірою. Допомога на рівні фінансів, матеріально-технічного забезпечення, кваліфікованих кадрів, медичного забезпечення, психічної, моральної підтримки ніколи не була на високому рівні. Ці люди завжди вирізнялись серед здорових і цестановище так і не змінилось, не зважаючи на те, що ми живемо в ХХІ ст.

На сучасному етапі розвитку суспільства особливого значення набуває проблема соціальної інтеграції людей з інвалідністю [1, 3, 4]. Дослідження останніх років свідчать, що не тільки в нашій державі, а й за кордоном постійно зростає кількість таких осіб [2, 5]. Адаптивна фізична культура та адаптивний спорт сприяють повному розкриттю фізичних можливостей, дозволяють переживати радість, відчувати повноту життя. Учені [1, 2, 4] стверджують, що людина, яка має відхилення в фізичному та розумовому розвитку, за допомогою спорту отримує можливість самореалізуватися, вдосконалюватися як особистість, розширювати соціальні контакти.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що існує невелика кількість досліджень, присвячених впливу тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються в армреслінгу, на показники їхнього фізичного розвитку, і тому тема дослідження є досить актуальна та своєчасна.

Мета дослідження – проаналізувати проблемні аспекти становлення гармонійної особистості спортсменів з вадами зору з метою оптимізації їхнього тренувального процесу.

Завдання дослідження:

1. Виявити критерії допуску осіб з вадами зору до участі у змаганнях.
2. Проаналізувати проблемні аспекти гармонійного розвитку особистості спортсмена з вадами зору.
3. Визначити підтримку держави у гармонійному розвитку спортсменів з вадами зору, які спеціалізуються у армреслінгу.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів, мережі Інтернет, синтез та абстрагування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Вперше спортсмени з вадами зору взяли участь у демонстраційній частині IV Паралімпійських ігор, які відбулися у 1972 році в м. Гейдельберг (Німеччина): 984 спортсмени із 43 країн. Програма змагань складалася з 10 видів спорту: стрільба з лука, легка атлетика, плавання, фехтування, баскетбол та ін. Вона включала також два

показові види: голбол, стрільба. Паралімпійські ігри які проходили з 1960 р. по 1972 р. входять до першого паралімпійського періоду під назвою «Міжнародні Сток-Мандевільські ігри». Пізніше для чесності проведення змагань спортсменів класифікують на групи: 1 — з вадами зору (3 класи), 2 — з порушеннями опорно-рухового апарату (31 клас), 3 — з відхиленням розумового розвитку [1].

Міжнародний паралімпійський комітет — неурядова організація, що керує паралімпійським рухом. Створений 22 вересня 1989 р., першим його президентом був Роберт Д. Стедвард (1989–2001 р.). Мета діяльності — сприяння та популяризація спорту серед осіб з вадами фізичного та розумового розвитку, їх всебічна реабілітація в суспільстві та формування здорового способу життя. До його складу входять 174 національні паралімпійські комітети, що включають національні федерації спорту осіб з вадами зору, слуху тощо. [1]

Для того, щоб спортсмена з вадами здоров'я допустили до участі у змаганнях, йому потрібно пройти кваліфікацію на ступінь ураження того чи іншого органа, частини тіла. Для спортсменів з вадами зору є свої норми допуску (табл. 1).

Таблиця 1

Норми допуску до змагань спортсменів з вадами зору

Категорія	Гострота зору, діоптрій	Поле зору, град.	Примітки
1	від 0,05 до 0,3		слабобачення
2			
3	від 0,02 до 0,05	від 10 до 5 навколо точки фіксації	з максимально можливою корекцією
4	менш 0,02 або збережене лише світловідчуття	в межах 5 навколо точки фіксації, навіть якщо гострота зору нормальна	з максимально можливою корекцією
5	відсутність світловідчуття		абсолютна сліпота
Практично сліпі	до 0,03, не підлягає корекції	концентрично звужене до 5-10	прирівнюється до абсолютно сліпих

Спортсменів з вадами зору також розділяють за класами:

- В1 – не має світлочутливості в одному з осей або має часткову світлочутливість при відсутності реакції на рух;
- В2 – може бачити рухи на відстані 2 м;

- ВЗ – може бачити рухи на відстані від 2–6 м. Поле зору 5-20° [1].

Переглянувши ці дані, можемо зробити висновок, що спортсменам із вадами зору жити дуже тяжко. Для того, щоб вони могли добре себе почувати в соціумі, держава повинна виділяти кошти на матеріально-технічне забезпечення, освіту, створити умови для нормального життя тощо.

Якщо взяти до уваги, яку отримують винагороду за медалі на міжнародних змаганнях здорові спортсмени та спортсмени-інваліди, то різниця буде дуже велика. Але спортсмену з вадами потрібно більше коштів на життя, дозвілля, особисті потреби, лікування та інші послуги, за які необхідно платити. Наприклад, спортсмени-олімпійці отримують за золоту медаль Олімпійських ігор 126 тис. дол., срібну – 80 тис. дол., бронзову – 55 тис. дол.; а паролімпійці 40 тис. дол., 26 тис. дол., 18 тис. дол. відповідно [2]. Тобто, здорові спортсмени отримують на 80% більше від спортсменів-інвалідів, яким ці гроші потрібні на нормальне життя і передовсім лікування, підтримання свого здоров'я.

Для порівняння візьмемо результати спортсменів на Олімпійських іграх в Ріо-де-Жанейро 2016 р., всього 11 медалей; успіхи паролімпійців на Паралімпійських іграх – 117 нагород, що у загальнокомандному заліку визначає 3-тє місце [4, 5]. Зауважимо, що конкуренція у здорових спортсменів та спортсменів з обмеженими можливостями – однакова; навантаження на тренуваннях в них майже однакове; умов для нормального тренування у спортсменів з вадами зору немає, їм потрібно пристосовуватися до тих умов, які в них є.

Ще один приклад того, що спортсмени з вадами зору більше досягають перемог на міжнародних змаганнях, ніж здорові: чемпіонат світу з армреслінгу серед спортсменів-інвалідів з ураженням опорно-рухового апарату, з порушеннями зору і з вадами слуху, в м. Будапешт з 2 по 10 вересня, де було розіграно 70 комплектів нагород (мал. 1).



Мал. 1. Змагання з пара-армреслінгу з порушеннями зору

Право на участь в чемпіонаті світу вибороли 11 спортсменів з Житомирської області, з них спортсмени з вадами зору здобули такі нагороди: Бессальнова Олеся – золота медаль в боротьбі на ліву і праву руку в категорії до 60 кг; срібну нагороду отримав Химич Олександр (на ліву руку) в категорії до 100 кг; бронзові нагороди вибороли: Гуменюк Ігор (на праву і на ліву руку) в категорії до 70 кг, Химич Олександр (на праву руку) в категорії до 100 кг [3].

Одним із важливих завдань сьогодення є підготовка кваліфікованих кадрів для допомоги людям з вадами зору: тренерів, лікарів, реабілітологів, волонтерів, яких залучають на час змагань.

Висновки. Аналіз результатів дослідження дозволив встановити, що критерієм допуску спортсменів з вадами зору до участі у змаганнях є втрата зору за двома критеріями: поле зору (нижче 20 градусів) та гострота зору (від 0,03 до 0,3 діоптрія).

Низька залученість осіб з вадами зору до суспільного життя, наявність як фізичних, так і психологічних бар'єрів у взаєминах з іншими категоріями населення детермінують чимало проблем в особистісному розвитку та соціальній депривації зокрема. Депривовані особи змушені жити в умовах моральних і матеріальних обмежень, у кращому випадку, спілкуючись у межах своїх соціальних груп.

Результати дослідження свідчать, що спортсменам з вадами зору жити досить складно. Для того щоб вони могли добре себе почувати в соціумі, держава повинна виділяти кошти на матеріально-технічне забезпечення, освіту, створити умови для нормального життя.

Література

1. [Електронний ресурс] / Режим доступу до журналу: <http://insider.zt.ua/zhitomir/902-zhitomirsk-sportsmeni-viboroli-9-medaley-na-chemponat-svtu-z-para-armrestlngu.html>.
2. Адаптивное физическое воспитание и спорт / ред. Д. П. Винник; пер. с англ. И. Андреева. – Киев : Олимп. лит., 2010. – С 422– 428.
3. Олімпіада 2016: [Електронний ресурс] / Режим доступу до журналу: https://www.championat.com/olympic/386/astat_medal.html.
4. Україна зайняла третє місце в медальному заліку Паралімпіади 2016: [Електронний ресурс] / Режим доступу до журналу: https://zn.ua/sport/medalnuu-zachet-paralimpiady-2016-223556_.html.
5. Ярмоленко М. Методические особенности проведения тренировочных занятий в рамках программы Специальных Олимпиад / Максим Ярмоленко // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2016. – № 1 (68). – С. 94–98.

ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Маслов Андрій

Наукові керівники – Козут І.О., д. фіз. вих., професор,

Маринич В. Л., к. фіз. вих. доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ,
Україна

Актуальність. В умовах кризової ситуації при проведенні операції об'єднаних сил (АТО), громадяни та військовослужбовці України внаслідок ведення бойових дій (бомбардувань, потраплянням на міни, отримання вогневих поранень тощо) одержують вогневі ураження, що призводить до різних захворювань і патологій. Після проходження медичного контролю і операційного втручання постає питання про активну реабілітацію організму.

Заняття з оздоровчо-лікувального плавання створює необхідний ефект відновлення порушених функцій організму, покращує загальний стан, нормалізує психологічний стан, вчить необхідним вмінням і навичкам самообслуговування, стає стимулом для участі в Паралімпійських Іграх [4].

Актуальною проблемою постає питання про активне застосування лікувального плавання в системі реабілітації осіб з інвалідністю після медичної допомоги. Особливу увагу варто приділити формуванню програми оздоровчо-лікувального плавання і активно застосовувати її в системі реабілітації.

Мета дослідження – аналіз особливостей впливу плавання на організм людини як засобу реабілітації осіб з інвалідністю (громадян України, воїнів АТО).

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу і матеріали мережі Інтернет про лікувальний вплив плавання на організм людини.
2. Описати фактори, що впливають на програму оздоровчо-лікувального плавання для осіб з інвалідністю.
3. Обґрунтувати організаційно-методичні основи оздоровчо-лікувального плавання для осіб з інвалідністю.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-джерел, синтез, аналогії, порівняння, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Плавання як один з активних методів фізичної реабілітації – плавання, воно відіграє провідну роль у формуванні здорового способу життя та є одним з найдоступніших видів рухової активності.

Плавання – ефективний засіб профілактики та лікування захворювань серцево-судинної та дихальної систем, порушень обміну речовин, постави, наслідкових травм опорно-рухового апарату тощо.

Оздоровча дія фізичних вправ у воді полягає у різнобічному впливі води на організм людини на основі тонізуючого впливу, трофічної дії, формування компенсації та нормалізації функцій [8].

Рухова активність у водному середовищі позитивно впливає на фізичний розвиток, функції кровообігу, дихання та терморегуляції, стимулює діяльність центральної нервової системи та вищі нервові функції людини [8]. Позитивний вплив плавання на організм великою мірою залежить від температури води, у якій перебуває людина, тривалості перебування у ній та способу плавання.

Специфічна оздоровча роль плавання полягає ще й у зміцненні здоров'я людини та попередженні захворювань. Оздоровче плавання корисніше виконувати кролем на грудях чи брасом, оскільки саме ці способи підвищують оздоровчу роль плавання та підсилюють її профілактичну дію.

Заняття плаванням допомагають центральній нервовій системі формувати нові умовно-рефлекторні зв'язки та нові рухові навички. Систематичні заняття з плавання сприяють наближенню типу нервової діяльності людини до сильного та рухливого [4].

Також вправі в воді чинять психотерапевтичну дію: полегшені і безболісні рухи покращують самопочуття, зміцнюють віру в одужання. Реакція нервової системи під впливом водних процедур перевершує такі ж реакції, які виникають у звичайних умовах, на повітрі. Через нервові закінчення шкіри здійснюється безліч рефлексів автономної нервової системи, які регулюють діяльність внутрішніх органів. Вода, подразнюючи шкіряні рецептори, збільшує електричну активність біострумів, їх напруга змушує всі нервові клітини працювати в повну силу. Водне середовище має великий тонізуючий вплив на нервову систему [1].

Плавання позитивно впливає на автономну нервову систему, помірно знижуючи тонус симпатичного відділу і підвищуючи активність парасимпатичного. Це призводить до нормалізації діяльності серцево-судинної, дихальної та травної систем. Регулярні заняття плаванням дисциплінують та допомагають легше переносити стресові ситуації.

В цілому комплексний вплив у плаванні призводить до значних зрушень у стані всіх органів та систем людини. Адаптація організму в водному середовищі проходить швидше, заняття надають можливість удосконалити рухові здатності та певною мірою сприяють компенсації втрачених функцій осіб з інвалідністю, у тому числі воїнів АТО.

Відомо, що в системі реабілітації розрізняють три періоди лікувальної фізичної культури (ЛФК): перший – вступний (щадний, гострий), другий – основний (функціональний), третій – заключний (тренувальний). Варто зазначити, що спеціальний комплекс вправ в воді застосовують починаючи з функціонального періоду, де крім комплексу, виконують ще вправи на ознайомлення з водним середовищем, та навчають техніці плавання. Далі в тренувальному періоді закріплюється і покращується техніка, проводиться оздоровче тренування. Загалом в оздоровчо-лікувального плаванні фізичні вправи поділяють на групи: вправи біля бортика, плавання різними способами, рухові ігри, повільне плавання (купання). Оздоровчо-лікувального плавання бажано застосовувати на всіх етапах лікування, особливо у відновлюваний період.

До основних факторів, що визначають програму оздоровчого плавання слід віднести: вік, завдання, які постають перед курсом лікування, рівень підготовленості, тривалість та умови заняття (швидкість плавання, часу безперервного плавання, дистанції, ЧСС) (рис. 1).

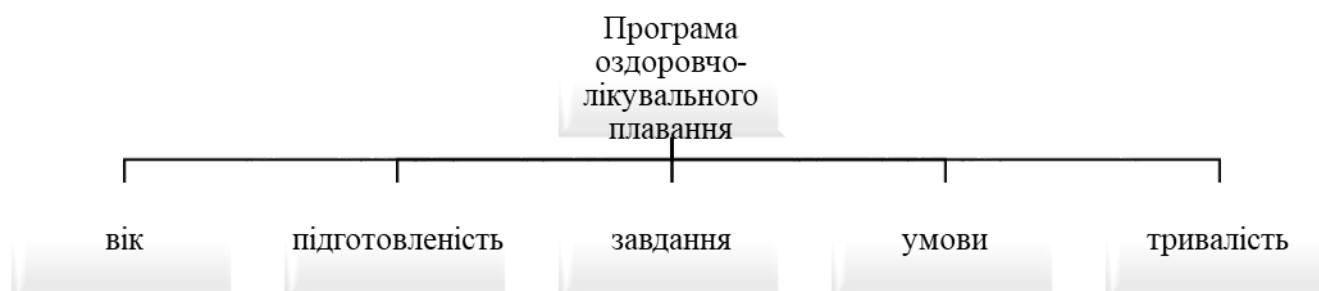


Рис. 1. Фактори, що впливають на програму оздоровчо-лікувального плавання

Всі фактори взаємопов'язані та вирішують організаційно-методичні питання заняття. Для кожного індивіда підбирається та створюється своя система програми. Правильно визначені та підібрані фактори пришвидшують адаптацію та реабілітацію організму осіб з інвалідністю.

Закономірності адаптації до занять і принципи побудови однакові і для здорових людей, і для неповносправних.

Програми визначаються залежно від рівня підготовленості та здатності орієнтуватися у водному середовищі. Залежно від захворювання та отриманих уражень визначається методика оздоровчо-лікувального плавання. Кожна методика – це підбір спеціальних вправ, визначення сприятливого способу плавання задля покращення рівня здоров'я. Позитивний ефект настає з урахуванням конкретних умов та моментів (заздалегідь спланованим вправам, завданням, чергуванням вправ, положенням тіла, врахуванням умов дихання, техніки плавання тощо).

Методики лікування плаванням поділяють залежно від захворювань: в травматології; в ортопедії; при захворюваннях серцево-судинної, дихальної, нервової систем, органів травлення, сечовиділення і хвороб обміну речовин, в гінекології, при вагітності та в деяких інших випадках (табл. 1).

Таблиця 1

Організаційно-методичні основи оздоровчо-лікувального плавання

Методики	Загальні рекомендації
Плавання в травматології	Температура води не менше 28°C, час 20-30 хв з поступовим збільшенням; спеціальні вправи використовуються в співвідношенні 1:1 до загальнорозвиваючих. Кожна третя, четверта вправа – на дихання, темп – повільний чи середній, амплітуда – максимальна. Застосовують як ЛФК, так і вправи для ознайомлення з водним середовищем та плавання способами кроль (на спині, на грудях)
Плавання в ортопедії	Основну увагу приділяють ковзанням та роботі ніг, постановці правильного дихання. Використовуються вправи (статичні загально-розвивальні, спеціальні коригуючі, імітаційні біля бортика, дихальні, на розслаблення, для ознайомлення з водним середовищем), плавання спортивними способами, ігри на воді

Продовження табл. 1

Плавання при захворюваннях серцево-судинної системи	Програма створюється індивідуально для кожного хворого, необхідним є періодичний лікарський контроль, визначення рівня ЧСС, заборонено швидко-силові навантаження. Застосовуються вправи малої інтенсивності, дихальні, спеціальні, вправи для ознайомлення з водним середовищем, способами плавання в повільному темпі
Плавання при захворюваннях дихальної системи	Заборонено натужуватися та затримувати дихання, вправи виконують в повільному темпі, дихання з повним вдихом. Застосовують вправи для ознайомлення з водним середовищем та плавання різними способами
Плавання при захворюваннях нервової системи	Проводиться ЛФК в басейні температура не менше 36° С, температура води на заняттях не нижче 28° С. Застосовують вправи для розвитку статокінетичної стійкості, зі зміною положень тіла. Використовують вправи для ознайомлення з водним середовищем
Плавання при захворюваннях органів травлення, сечовиділення і хвороб обміну речовин	На занятті рекомендується середнє навантаження. Застосовуються ходьба, дихальні вправи, вправи на координацію, ЛФК для м'язів черевної порожнини. Для хвороб обміну речовин проводять вправи на витривалість. Використовують вправи для ознайомлення з водним середовищем та плавання різними способами
Плавання в гінекології, вагітності	Заняття проводиться при температурі 28-30° С, з урахуванням загального стану та фізичної підготовленості. Використовують статичні дихальні вправи, ігрові вправи, темп повільний, середній, амплітуда повна, не рекомендовано вправи на розтягнення. Застосовують вправи для ознайомлення з водним середовищем та плавання різними способами
Плавання в деяких інших випадках	Використовують загальнорозвиваючі вправи, вправи на загартовування, комбінуючи с використанням декількох факторів. Застосовуються плавання різними способами

Висновки. В умовах сьогодення плавання активно може застосовуватись як засіб реабілітації, необхідний ветеранам та воїнам, особам з інвалідністю, громадянам, які зазнали порушення внаслідок захворювань, після травм та перенесених операцій. Комплексний вплив водного середовища спроможний зміцнити організм, розвинути фізичні якості, удосконалити моторні навички, оздоровити та сприяти відновленню здоров'я, фізичної працездатності. Плавання є сильнодіючим засобом, однак не слід забувати, що для досягнення найкращого ефекту рекомендується використовувати оздоровчо-лікувальне плавання в комплексі с іншими засобами фізичної реабілітації. При регулярних заняттях плаванням удосконалюються функції теплорегуляції, діяльності серцево-судинної системи, відбуваються різні функціональні та морфологічні зрушення в організмі – все це пов'язано з діяльністю нервової системи.

При визначені програми плавання важливо приділяти увагу факторам, які визначають вік, завдання, рівень підготовленості, тривалість та умови заняття. Стан здоров'я осіб з інвалідністю можна нормалізувати і компенсувати за допомогою спеціально підібраних засобів у водному середовищі. Спеціальні засоби реабілітаційного плавання доповнюються засобами

загальнозміцнюючого характеру, вони спрямовані на оздоровлення організму, розвиток фізичних і вольових якостей, закріплення моторних навичок.

Створення необхідних умов і підбір сприятливих методик плавання залишається актуальним питанням в системі реабілітації. Загальними рекомендаціями є визначення сприятливих умов лікування організму відповідно до кожного етапу відновлення із застосуванням програм оздоровчо-лікувального плавання. Отже, на сьогодні плавання може вирішити частину проблем зі здоров'ям, які постали перед нашим суспільством.

Література

1. Булатова М. М. Плавание для здоровья / М. М. Булатова, К. П. Сахновський. – К.: Здоровья, 1988. – 136 с.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : АСТ; Астрель, 2005. – 160 с.
3. Булгакова Н. Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; по ред. Н. Ж. Булгаковой. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». 2014. – 320 с.
4. Вржесневський І. В. Плавання як засіб зміцнення здоров'я людини / І. В. Вржесневський В. А. Парфьонов. – К. : Держмедвидав, 1963. – 102 с.
5. Глазирін І. Д. Плавання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / І. Д. Глазирін. – К. : Кондор, 2006. – 502 с.
6. Оздоровительное лечебное и адаптивное плавание : учебное пособие для студ.обучающихся по специальности 022500 – физическая культура для лиц с отклонениями в сост. здоровья, 0223 – физическая культура и спорт, 022400 - рекреаци и спортивно-оздоровите / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2005. – 432 с.
7. Плавание : учебник для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по спец. 022300. «Физическая культура и спорт» / В. З. Афанасьев, Н. Ж. Булгакова, Л. П. Макаренко [и др.]; ред. Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
8. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Людмила Михайлівна Шульга. – К. : Олімп. лі-ра, 2008. – 232 с.

СУЧАСНИЙ СТАН ВІТЧИЗНЯНОГО ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ (НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ВИСТУПІВ СПОРТСМЕНІВ УКРАЇНИ НА ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ)

Мішина Катерина

Науковий керівник – Мішин М.В., к. фіз. вих.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Актуальність. Відповідно до Олімпійської хартії критерієм приналежності до олімпійського руху є визнання Міжнародним олімпійським комітетом [1]. Сьогодні МОК визнає такі всесвітні комплексні змагання для осіб з інвалідністю, які мають порушення зору і функцій опорно-рухового апарату, як Паралімпійські ігри, в назві яких наочно відображено прагнення асоціювати свою діяльність з олімпійською [3]. Паралімпійські ігри проводяться під патронатом МОК на тих же базах і з тим самим складом суддів через кілька тижнів після закінчення Олімпійських ігор.

Паралімпійський рух України отримав в останні роки суттєвий імпульс розвитку. Це пояснюється зростаючим соціальним і політичним значенням перемоги на Паралімпійських іграх, популяризації спорту осіб з інвалідністю, а також гуманізацією сучасного суспільства [4].

Мета дослідження – визначити сучасний стан розвитку спорту для осіб з інвалідністю в Україні на основі аналізу участі національної збірної в Паралімпійських іграх.

Завдання дослідження:

1. Аналіз результатів виступу українських спортсменів на Паралімпійських іграх.
2. Визначити основні тенденції розвитку паралімпійського руху в Україні.
3. Визначити сучасний стан розвитку паралімпійського руху в Україні.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, джерел та матеріалів мережі Інтернет, статистична обробка отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Головним екзаменом для спортивного руху осіб з інвалідністю України стали Паралімпійські ігри в Атланті, які проходили влітку 1996 р. Ці ігри стали першими, в яких національна збірна команда України брала участь як незалежна держава [5]. В Атланті брали участь 3255 атлетів зі 104 країн світу. Збірна команда України у складі 30 спортсменів (0,9 % загальної кількості учасників) виборола 1 золоту, 4 срібні та 2 бронзові нагороди, що становило 0,4 % кількості розіграних медалей, і в підсумку посіла 44-е місце у неофіційному медальному заліку (табл. 1, 2).

XV Паралімпійські ігри 2016 р. в Ріо-де-Жанейро, в яких брали участь 160 країн, стали наймасштабнішими за кількістю спортсменів. З 4328 атлетів, 168 були українцями, що становило майже 4 % загальної кількості учасників. На цих Іграх Україна вперше в історії літніх Паралімпійських Ігор опинилася

на 3-му місці, виборовши 7,3 % медалей (117) із загальної кількості 1597, а саме 41 золоту, 37 срібних і 39 бронзових нагород.

Таблиця 1

Кількість країн і атлетів на літніх Паралімпійських іграх

№	Ігри	Кількість країн	Загальна кількість атлетів	Кількість спортсменів України	Відсоток, %
1	1996, Атланта	104	3255	30	0,9
2	2000, Сідней	123	3879	67	1,7
3	2004, Афіни	135	3808	88	2,3
4	2008, Пекін	146	4011	123	3,1
5	2012, Лондон	164	4245	149	3,5
6	2016, Ріо-де-Жанейро	160	4328	168	3,9
Всього		832	23526	625	2,7

Таблиця 2

Кількість завойованих медалей та місце збірної команди України на літніх Паралімпійських іграх

№	Ігри	Золото	Срібло	Бронза	Всього	Загальна кількість медалей	Відсоток медалей, %	Місце
1	1996, Атланта	1	4	2	7	1574	0,4	44
2	2000, Сідней	3	20	14	37	1657	2,2	35
3	2004, Афіни	24	12	19	55	1568	3,5	6
4	2008, Пекін	24	18	32	74	1431	5,2	4
5	2012, Лондон	32	24	28	84	1522	5,5	4
6	2016, Ріо-де-Жанейро	41	37	39	117	1597	7,3	3
Всього медалей		125	115	134	374	9349	4,0	

Першими зимовими Паралімпійськими іграми, в яких взяла участь збірна команда України, стали ігри 1998 р. в Нагано. 11 українських спортсменів (2 % загальної кількості 562 атлетів які представляли 31 країну) вибороли 9 медалей з 367 (табл. 3, 4).

18 березня 2018 р. ще одна сторінка зимових Паралімпійських ігор увійшла в історію. Золотими буквами вписані імена українських спортсменів, які показали справжню боротьбу, волю, професіоналізм та свій спортивний характер.

У XII зимових Паралімпійських іграх прийняло участь рекордна кількість атлетів, а саме 567 спортсменів з 49 делегацій. Це більше, ніж будь-коли на попередніх зимових іграх. Українська команда складалася з 20 спортсменів (3,5 % загальної кількості). 9,1 % медалей з 241 було здобуто українцями, що в

кількісному відношенні дорівнює 22 медалям, з яких 7 золотих, 7 срібних та 8 бронзових.

Таблиця 3

Кількість країн і атлетів на зимових Паралімпійських іграх

№	Ігри	Кількість країн	Загальна кількість атлетів	Кількість спортсменів України	Відсоток, %
1	1998, Нагано	31	562	11	2,0
2	2002, Солт-Лейк-Сіті	36	415	10	2,4
3	2006, Турін	38	474	12	2,5
4	2010, Ванкувер	44	502	19	3,8
5	2014, Сочі	45	541	23	4,3
6	2018, Пхьончхан	49	567	20	3,5
Всього		243	3061	95	3,1

Таблиця 4

Кількість завойованих медалей та місце збірної команди України на зимових Паралімпійських іграх

№	Ігри	Золото	Срібло	Бронза	Всього	Загальна кількість медалей	Відсоток медалей, %	Місце
1	1998, Нагано	3	2	4	9	367	2,5	14
2	2002, Солт-Лейк-Сіті	0	6	6	12	276	4,3	18
3	2006, Турін	7	9	9	25	174	14,4	3
4	2010, Ванкувер	5	8	6	19	192	9,9	5
5	2014, Сочі	5	9	11	25	216	11,6	4
6	2018, Пхьончхан	7	7	8	22	241	9,1	6
Всього медалей		27	41	44	112	1466	7,6	

Паралімпійський спорт має велику соціальну значущість для розвитку фізкультурно-спортивного руху країни. Так, в Україні з 1993 р. започатковано діяльність унікальної, і поки що єдиної в світі, державної системи управління фізичною культурою і спортом осіб з інвалідністю «Інваспорт». Пріоритетними напрямками діяльності закладів системи «Інваспорт» є здійснення заходів щодо:

- фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю;
- розвитку в Україні спорту вищих досягнень серед осіб з інвалідністю.

Сьогодні Україну у міжнародному паралімпійському русі представляє Національний комітет спорту інвалідів України, який виконує функції Національного паралімпійського комітету [2]. За оцінками Міжнародного паралімпійського комітету, міжнародних спортивних федерацій спорту

інвалідів, темпи розвитку паралімпійського руху в Україні є найвищими в світі та Європі за останнє десятиріччя.

Так, за кількістю спортсменів у літніх Паралімпійських іграх спостерігається постійне збільшення: Атланта -1996 – 30 (0,9 %), Сідней – 2000 – 67 (1,7 %), Афіни -2004 – 88 (2,3 %), Пекін - 2008 – 123 (3,1 %), Лондон - 2012 – 149 (3,5 %), Ріо-де-Жанейро - 2016 – 168 (3,9 %) (рис. 1). Порівняно з першими і останніми іграми чисельність спортсменів зросла на 560 %.

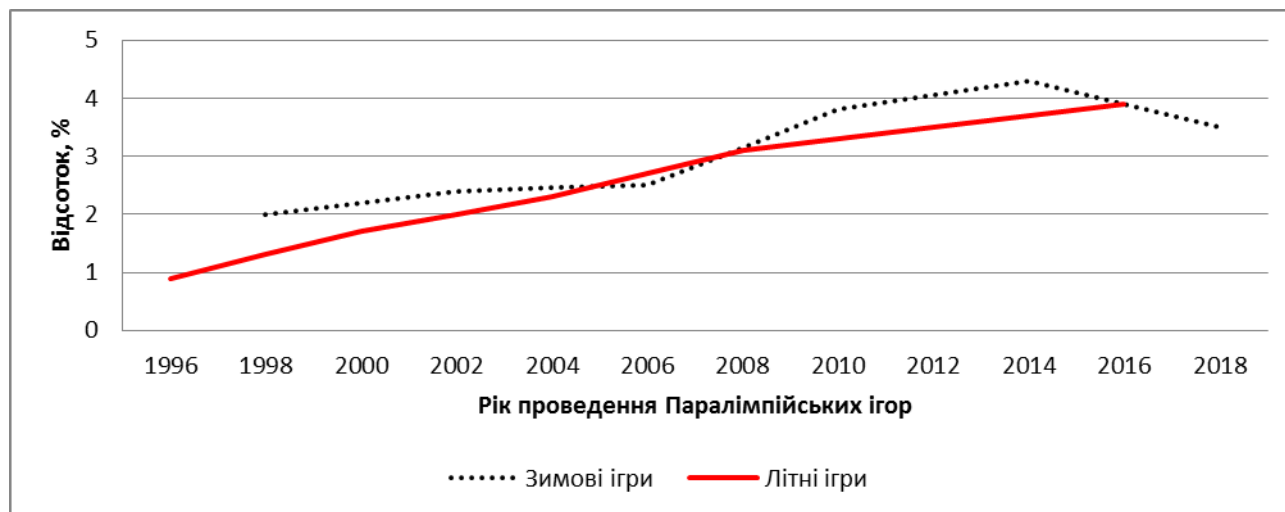


Рис. 1. Відсоток українських спортсменів від загальної кількості атлетів, які брали участь у Паралімпійських іграх

Тенденція збільшення спостерігається за кількістю золотих і за загальною кількістю медалей: Атланта - 1996 – 1 золота, 7 всього; Сідней - 2000 – 3 золоті, 37 всього; Афіни - 2004 – 24 золоті, 55 всього; Пекін - 2008 – 24 золоті, 74 всього; Лондон - 2012 – 32 золоті, 84 всього; Ріо-де-Жанейро - 2016 – 41 золота, 117 всього (рис. 2). Порівняно з першими і останніми іграми кількість завойованих золотих нагород зросла на 4100%, а загальна кількість медалей – на 1671%.

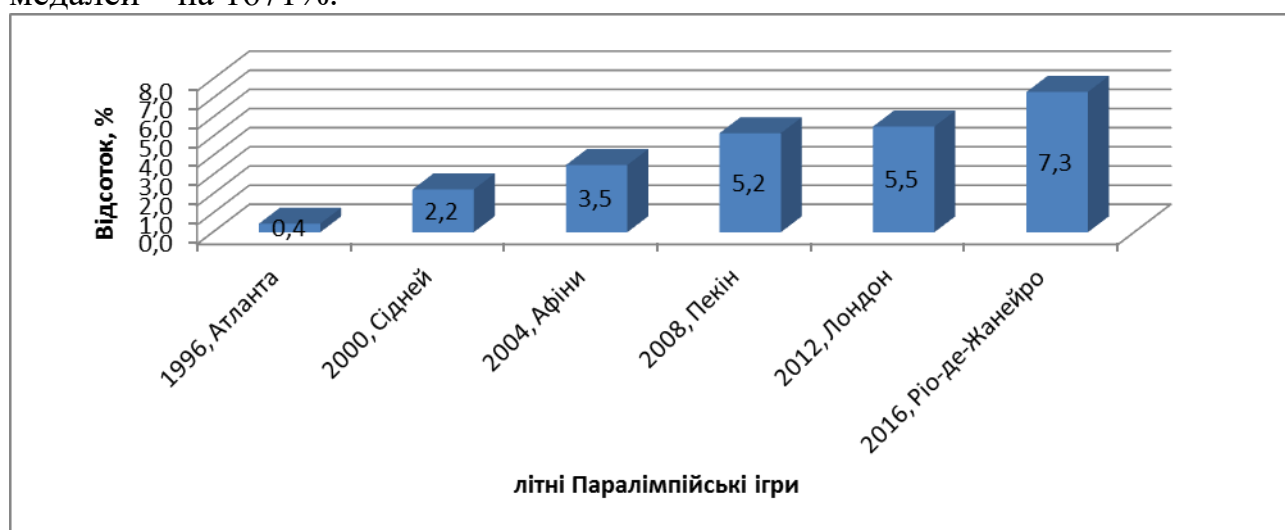


Рис. 2. Відсоток медалей, завойованих збірною командою України на літніх Паралімпійських іграх, % загальної кількості.

Високий темп розвитку спостерігається і у зимових іграх. Якщо на перших своїх іграх в Нагано - 1998 і других – в Солт-Лейк-Сіті - 2002, збірна команда України зайняла 14-е (3-2-4, 9 загалом) і 18-е (0-6-6, 12 загалом) місця, то на наступних іграх національна команда постійно входить до шістки найкращих: Турін - 2006 – 3-е місце (7 золотих), Ванкувер - 2010 – 5-е місце (5 золотих), Сочі - 2014 – 4-е місце (5 золотих), Пхьончхан - 2018 – 6-е місце (7 золотих).

Що стосується кількості українських спортсменів, які брали участь у зимових Паралімпійських іграх, то, порівняно з I-III іграми, на IV-VI їх кількість збільшилася майже на 197 %.

Всього за період незалежності українські спортсмени вибороли на Паралімпійських іграх 464 медалі, з яких 145 золотих, 149 срібних та 170 бронзових.

Висновки.

1. Аналіз участі спортсменів у Паралімпійських іграх дозволив визначити сучасний стан розвитку паралімпійського руху в Україні, де кількість українських атлетів становить від 3,5 % (зимові Паралімпійські ігри) до 3,9 % (Літні Паралімпійські ігри), а кількість завойованих медалей знаходиться в межах від 7,3 % (Літні Паралімпійські ігри) до 9,1 % (зимові Паралімпійські ігри).

2. Проведений аналіз підтвердив що темпи розвитку паралімпійського руху в Україні є найвищими в світі та Європі за останнє десятиріччя.

3. Високі темпи розвитку паралімпійського руху в Україні пов'язані з діяльністю унікальної, і поки що єдиної в світі, державної системи управління фізичною культурою і спортом осіб з інвалідністю «Інваспорт».

Література.

1. Бріскін Ю. А. Теоретико-методичні основи інваспорту. / Ю. А. Бріскін – Л.: Кварт, 2005.– 336 с.

2. Лысенко И. А. Историко-организационные аспекты развития спорта инвалидов. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – №2. – С. 87–91.

3. Матвеев С., Когут И., Шульга Л. Адаптивный спорт и олимпийское движение / С. Матвеев, И. Когут, Л. Шульга // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 1. – С. 9–14.

4. Приступа Е., Болях Е. Тенденции развития Паралимпийского спорта / Е. Приступа, Е. Болях // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 2. – С. 26–33.

5. <http://www.2014.paralympic.org.ua>

6. <https://www.paralympic.org/sdms/hira/web/country/ukraine>

ТАКТИКА ПРОХОДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЇ 5 КМ СПОРТСМЕНАМИ ЗІ СПИННО-МОЗКОВИМИ ПОРУШЕННЯМИ В ЛИЖНИХ ГОНКАХ

Нужна Дарина

Науковий керівник – Ярмоленко М.А., к. фіз. вих., доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Актуальність. Сьогодні близько 15 % населення світу має певні форми інвалідності. Поширеність інвалідності перевищує попередні оцінки ВООЗ, зроблені в 1970-х роках, і становить приблизно 10 %. Однією з найвагоміших причин інвалідності є зростання кількості населення похилого віку та швидке поширення хронічних хвороб. Згідно із «Всесвітньою доповіддю про інвалідність» ВООЗ, в Україні нараховується близько 3 млн. людей, котрі мають порушення здоров'я.

На сучасному етапі розвитку паралімпійського спорту існує невелика кількість обґрунтованих методів підготовки спортсменів з інвалідністю. Однак стрімке зростання результатів і конкуренція на світовій арені у більшості зимових видів спорту, зокрема у лижних гонках, вимагають пошуку нових шляхів удосконалення тренувального процесу спортсменів з інвалідністю [1, 2, 6]. Відомо, що ефективність управління тренувальним процесом тісно пов'язана з використанням різних моделей, підґрунтям яких є моделювання – побудова, вивчення і використання моделей з метою визначення та уточнення їхніх характеристик, а також оптимізація спортивної підготовки та участі у змаганнях [4, 5].

На сьогодні має місце гостра необхідність вивчення змагальної діяльності спортсменів з інвалідністю для визначення вимог до побудови тренувального процесу і розробки моделей. Тому, поряд з аналізом спортивних результатів широкого застосування набули дослідження характеру змагальної діяльності, в основу яких покладено уточнення проходження дистанції з подальшою оцінкою ефективності діяльності спортсмена під час гонки [5]. Сьогодні немає цілісного уявлення про структуру та провідні фактори змагальної діяльності на багатьох дистанціях у лижному спорті.

Мета дослідження – підвищення успішності виступів на змаганнях у лижних гонках спортсменок на візках на дистанції 5 км, шляхом визначення характеристик, що впливають на досягнення спортивних результатів.

Завдання дослідження:

1. Вивчити сучасний стан проблеми моделювання змагальної діяльності спортсменів на основі аналізу науково-методичної літератури.

2. Дослідити основні показники тактики змагальної діяльності на дистанції 5 км у лижних гонках серед спортсменок на візках.

Методи та організація дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; протоколів змагань; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На матеріалі раніше добутих результатів дослідження, які проводили серед осіб зі спинно-мозковими порушеннями під час проходження дистанції 12 км, було вирішено

проаналізувати тактику змагальної діяльності на дистанції 5 км. Дані літературних джерел свідчать, що з моменту започаткування паралімпійського спорту і до сьогодні проведено недостатньо досліджень щодо особливостей підготовки спортсменів з інвалідністю.

В основу проведення дослідження тактики проходження лижної дистанції 5 км спортсменок на візках було покладено досвід провідних фахівців, які вивчали виступи висококваліфікованих спортсменів в олімпійському спорті.

Було проаналізовано результати восьми учасниць зимових Паралімпійських ігор, які проходили у Сочі в 2014 р., серед спортсменок на візках на дистанції 5 км.

Для цього змагальну діяльність на дистанції 5 км було поділено на чотири відрізки: 1,6 км, 2,5, 4,1 та 5 км, кожен з яких проаналізовано окремо, а також зіставлено різницю швидкості (рис.1).

Нами було вивчено такі показники: швидкість на, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$; різниця швидкості на різних ділянках траси, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$; швидкість лідера гонки, $\text{м}/\text{с}$ (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка середньої швидкості на дистанції 5 км
серед спортсменок на візках**

Спортсмени	Відрізок дистанції, км						
	1,6	2,5	4,1	5	2,5	4,1	5
	Швидкість, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$						
Андреа Ескау	6,13	5,35	5,55	5,16	↓ 0,78	↑ 0,20	↓ 0,39
Людмила Павлова	6,13	5,22	5,44	5,06	↓ 0,91	↑ 0,22	↓ 0,38
Оксана Мастерс	5,9	5,08	5,25	4,87	↓ 0,82	↑ 0,17	↓ 0,38
Марта Зайнулліна	6	5,022	5,19	4,8	↓ 0,97	↑ 0,16	↓ 0,39
Світлана Коновалова	5,72	4,9	5,09	4,79	↓ 0,82	↑ 0,19	↓ 0,30
Людмила Вочок	5,73	4,96	5,15	4,78	↓ 0,77	↑ 0,19	↓ 0,37
Тетяна Макфаден	5,93	4,98	5,17	4,77	↓ 0,95	↑ 0,19	↓ 0,40
Марія Іовлева	5,62	4,96	5,11	4,73	↓ 0,66	↑ 0,15	↓ 0,38

Примітка: ↓ - зниження швидкості; ↑ - підвищення швидкості;

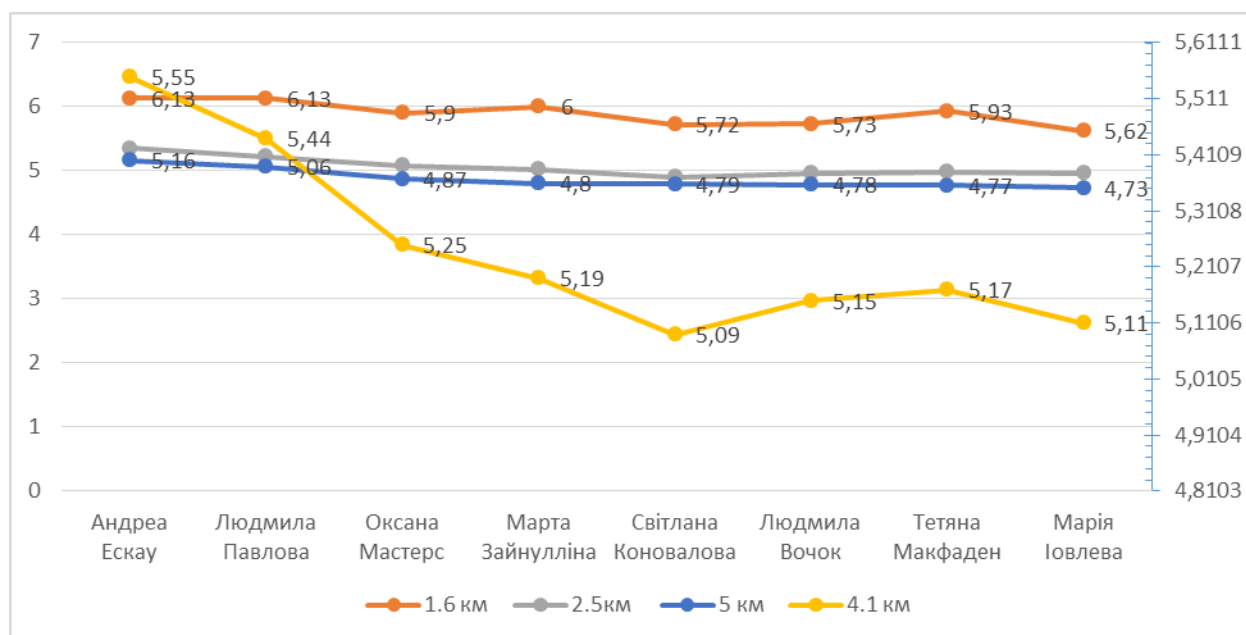


Рис.1 Динаміка середньої швидкості спортсменок на візках на дистанції 5 км

Аналіз отриманих результатів свідчить, що середня дистанційна швидкість лідера становить від 5,1 до 6,01 м·с⁻¹.

Також було виявлено середню швидкість на відрізках: 5,89 м·с⁻¹ на першому, 5,05 м·с⁻¹ на другому, 5,24 м·с⁻¹ на третьому та 4,87 м·с⁻¹ на четвертому. Враховуючи загальну картину проходження дистанції 5 км ми дійшли висновку, що максимальну швидкість усіх спортсменок, як спостерігалось, було продемонстровано на першому відрізку дистанції, потім зниження на другому, на третьому поступове підвищення і на четвертому було зафіксовану найнижчу швидкість.

Лідером групи на дистанції 5 км була спортсменка Андреа Ескау (див. табл. 1). Порівняно з іншими спортсменками, вона продемонструвала майже рівномірну швидкість на всіх відрізках з невеликими змінами.

Висновки.

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що з моменту започаткування паралімпійського спорту і до сьогодні проведено недостатньо досліджень щодо визначення особливостей підготовки спортсменів з інвалідністю.

2. За результатами аналізу динаміки швидкості спортсменок на візках на зимових Паралімпійських іграх визначено, що ефективним варіантом проходження лижної дистанції 5 км можна визнати тактику, при якій найвища швидкість спостерігається на першому відрізку – 5,89 м·с⁻¹, з поступовим зниженням швидкості до фінішу, що свідчить про неправильний розподіл сил по дистанції. Для детального зіставлення варіанту проходження дистанції 5 км необхідно більш досконало її проаналізувати і провести додаткові дослідження.

3. Слід відмітити, що на сьогодні тренери досить ефективно будують тренувальний процес. Вони акцентують увагу на фізичній підготовленості спортсменів для здобуття високих спортивних результатів. Також необхідно працювати над удосконаленням їхньої тактичної підготовки.

Література

1. Белова А.Н., Григорьева В.Н. Амбулаторная реабилитация неврологических больных. — М.: Антидор, 1997.— 216 с.
2. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. — М. : Советский спорт, 2010. — 316 с.
3. Мулик В.В. Соревнования, как один из факторов процесса формирования сопряжения сторон подготовленности биатлонистов. Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр.під ред.Єрмакова С.С. — Харків: ХХІІІ, 2001. — №3. — С.51—55.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2014. — 808с.
5. Фомин С.К. Особенности формирования технико-тактических навыков и умений квалифицированных спортсменов и использование их в процессе соревновательной деятельности по лыжным гонкам и биатлону / Фомин С.К., Смирнова З.Д., Гаясова Е.В. // Наука в олимпийском спорте. — 2000. — Спец. выпуск. — С. 53—61.
6. Ярмоленко М. Методологічна основа вдосконалення навчально-тренувального процесу футболістів Спеціальних Олімпіад / Максим Ярмоленко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. — Луцьк, 2015. — № 4 (55). — С. 238–242.

ЕВОЛЮЦІЯ СУСПІЛЬНИХ ПОГЛЯДІВ НА ІНВАЛІДНІСТЬ В КОНТЕКСТІ ЄВРОПЕЙСЬКОГО РОЗВИТКУ

Петронюк Анастасія, Стареправо Максим

Науковий керівник – Кропивницька Т.А., к. фіз. вих., доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Київ, Україна

Актуальність. Інвалідність – проблема, яка виникла з появою людства. З розвитком суспільства ставлення до осіб з інвалідністю постійно еволюціонувало: у від негативного (зневага, приниження) до сприйняття як рівноправних членів суспільства.

Мета дослідження – обґрунтування еволюції суспільних поглядів на інвалідність.

Завдання дослідження:

1. Визначити ставлення до осіб з інвалідністю в різні історичні періоди розвитку людства.

2. Виокремити чинники, що впливали на ставлення до осіб з інвалідністю.

Методи та організація дослідження: аналіз, синтез, узагальнення інформації літературних джерел та мережі Інтернет, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Ставлення до людей з інвалідністю в античному світі було упередженим. Це характеризувалося не тільки унеможливленням брати участь у суспільному житті, а й віруванням в те, що хвороби мають демонічне походження. Існувало повір'я, що Бог «створив інвалідність» як спосіб покарання за гріхи.

У Спарті існував особливий звичай: новонароджену дитину клали до ніг старійшин. Якщо візуально не було виявлено вад розвитку, брали її на руки. Лише за цієї умови вона отримувала право на життя.

Вбивство носило цілком буденний характер. Новонароджену дитину могли втопити, залишити в ущелині або спалити [1].

Приклади можна знайти в творах давньогрецьких філософів. Так, Арістотель вважав, що слід впровадити закон, який би «попереджав вирошування дітей-калік»; і що людей з інвалідністю не «слід виправляти» і не «слід допускати до суспільного життя».

«Ми вбиваємо калік і топимо тих дітей, які народжуються на світ кволими і спотвореними. Ми робимо так не через гнів і прикрість, а керуючись правилами розуму: відокремити непридатне від здорового», – писав Сенека.

Важливу роль у формуванні світогляду у ті часи відігравала фізична культура. Так, філософ Платон називав кульгавим кожного, чиї тіло та розум були не однаково розвиненими.

Ставлення до людей з розумовою відсталістю визначалося терміном «ідіот» (від грецького idiotos – невіглас, особа, яка не бере участі в суспільному житті). Часто заможні люди утримували людей з інвалідністю заради розваг і ставилися до них як до «дурнів». Згодом королівські двори не лише Римської імперії тримали «дурнів» для забави.

Ідеалом Римської імперії був воїн – фізично та морально сильна людина. Дитина з інвалідністю була неповноцінною і непотрібною для суспільства, навіть якщо належала до вищого стану.

Незрячих юнаків часто використовували для роботи на галерах, жінок вчили просити милостиню, і це вважалося нормою. Під час ігор у Колізеї дітей з відхиленнями у розвитку кидали під копита коней, відбувалися поєдинки сліпих гладіаторів, бої карликів із жінками.

Поява християнства дещо змінила погляди на інвалідність. До прикладу, у 369 році у Візантії було відкрито лікарні для людей з інвалідністю при монастирі. Володимир Великий заснував Десятинну церкву, яка турбувалася про знедолених. У середині XI ст. Святий Феодосій побудував «двір біля монастиря і звелів перебувати там жебракам і сліпим, кульгавим і хворим». У «Повчанні дітям» Володимир Мономах II закликав дітей допомагати убогим.

Проте деякі історичні події, зокрема татаро-монгольська навала, значно ускладнили піклування про людей з інвалідністю. Постійні війни, голод та розруха висунули на перший план виживання здорових людей.

В епоху середньовіччя церква займала панівне положення у формуванні світогляду, підпорядковуючи собі інші сфери життя. Так, у 1494 році монахи написали «Молот відьом» [4], у якому зазначалося, що вади, які люди отримують при народженні, є надприродним явищем. До особливої категорії відносили осіб із порушенням розумового розвитку, неадекватна поведінка яких часто викликала глузування. Таких людей називали відьмами та чаклунами та нерідко страчували привселюдно.

Нечисленні шпиталі, засновані на той час, зокрема Бетлемський Королівський шпиталь (Лондон, 1247), не забезпечували соціального захисту. Лікарням було притаманне жорстке поводження з пацієнтами. Нерідко спостерігались випадки, коли люди, заплативши гроші, могли знущатися та насміхатися з хворих.

Мартін Лютер писав: «На мою думку, всі божевільні пошкоджені в розумі чортом; якщо лікарі приписують такого роду хвороби причинам природним, то відбувається це тому, що вони не розуміють, наскільки могутній та сильний чорт».

Епоха Відродження ознаменувала собою появу гуманізму, принципи якого дещо змінили погляди на інвалідність. Ідеї демократизму та цінності насамперед людської душі привернули увагу різних груп населення до людей з інвалідністю.

У XVI–XVII ст. з'являються думки про те, що люди з будь-якими вадами передусім потребують лікування. Це стало поштовхом до створення медичної класифікації хвороб.

Були випадки, коли особи з інвалідністю отримували певну допомогу. Це були люди, які отримали інвалідність в результаті військових дій. У 1670 році король Франції Людовік XIV видав указ, згідно з яким було започатковано будівництво «Дому інвалідів» (Hotel des Invalides). Наполеон Бонапарт також

проявляв турботу про інвалідів війни. Вони займали почесне місце у соціумі. Було створено численні роти, які розташовувалися в багатьох містах.

Соціальна адаптація незрячих стала можливою завдяки відкриттю у 1662 році у м. Палермо музичної школи, де «сліпі могли і повинні були працювати».

Італійський вчений Джіроламо Кардано робив спроби розроблення «мови» для глухих осіб. Це було можливим за допомогою використання інших органів чуття, особливо зору. Проте засновником мови жестів вважаються французького аббата Шарля-Мішеля де Л'Епе, який у 1760 році створив у Парижі Інститут глухих.

Поступово започатковується виховання дітей, які нечують і в Росії (Московський виховний будинок, 1763 р.). Згодом такі школи з'являються у Вільнюсі (1802 р.) та Ризі (1809 р.).

Не зважаючи на гуманістичні ідеї для XIX ст. характерною була участь людей з фізичними вадами в цирках та шоу. Основоположником одного з таких цирків був Ф.Т. Барнум. Він вважав, що дивлячись на такі видовища люди будуть більш впевнені у своїй «нормальності».

Було виокремлено підходи до розуміння інвалідності: моральний, філантропічний, медико-педагогічний тощо [1].

Під впливом творів гуманістів Д. Лока та Ж. Ж. Руссо почалися втілюватись ідеї цінності життя, рівності і однакової значущості всіх людей. Вперше заклади утримання людей з вадами перетворились на повноцінні лікарні. До цього осіб з інвалідністю утримували в жахливих умовах, темних приміщеннях, покритими лахміттям, на соломі, прив'язаними до крюків з кайданами на руках та ногах. Вже у 1796 році Вільям Тук заснував Йоркський притулок, у якому до пацієнтів ставилися терпляче з повагою.

З появою дарвіністської теорії еволюції з'явилася концепція «євгеніка», яка стверджувала, що покращення роду можливе лише шляхом розмноження повноцінних людей. Осіб з обмеженими фізичними та розумовими можливостями ізолювали або піддавали стерилізації. Тому до 1913 року третина американських штатів прийняла закон про примусову стерилізацію. Даний факт також мав місце у Швеції, Норвегії та Канаді. З'являлись численні позиви, які вказували на насильну стерилізацію, жоден із них не був визнаний [3].

Таким чином, історичний аналіз дозволив визначити еволюцію ставлення до осіб з інвалідністю, яка характеризується певною хвилеподібністю та обумовлювалася низкою чинників (табл. 1).

Суттєве покращення ставлення до осіб з інвалідністю пов'язане з активним розвитком спорту (XIX ст.). Вперше людей з обмеженими фізичними можливостями залучили до спортивної діяльності у 1888 році, коли в Берліні сформувався спортивний клуб для людей з вадами слуху. Згодом спортивний рух глухих переріс у глобальні комплексні змагання – Міжнародні тихі ігри (1924 р.), які сьогодні відомі під назвою «Дефлімпійські ігри». Після Другої світової війни започатковано Міжнародні Сток-Мандевільські ігри для осіб з пошкодженням спинного мозку (сьогодні – Паралімпійські ігри). У 1968 р.

розпочато проведення міжнародних комплексних змагань для осіб з вадами інтелекту – Міжнародні ігри Спеціальних Олімпіад [2].

Таблиця 1

Еволюція ставлення до осіб з інвалідністю у різні періоди розвитку людства

Період	Ставлення до осіб з інвалідністю	Чинники, що обумовили характер стосунків
Античний світ	Упереджене, жорстоке. Вбивство носило цілком буденний характер. Людина з інвалідністю не потрібна суспільству її використовували для розваг	Релігійні погляди. Ідеал – фізично і розумово розвинена людина. Потреба у фізично сильних людях
Середньовіччя: раннє; пізнє	Прояви гуманності, турботи Глузування, позбавлення життя	Релігійні погляди (поява християнства)
Відродження	Прояви гуманності, турботи	Гуманізація суспільства. Ідеї демократизму
Новий час	Прояви гуманності, турботи. Пошана до військових, які отримали інвалідність. Глузування. Лікування. Соціальна інтеграція через навчання, працевлаштування. Ізоляція	Гуманізація суспільства. Ідеї демократизму. Підвищення рівня життя суспільства. Розвиток науки, медицини

Досягнення спортсменів на цих змаганнях надають їм впевненості, підвищують авторитет, комунікативну активність, привертають увагу та викликають пошану з боку суспільства, що сприяє повноцінній соціальній інтеграції.

Висновки. Еволюція поглядів на інвалідність пройшла багато етапів, починаючи від античності, коли «особливих» людей ізолювали, вважали непридатними і непотрібними суспільству, до сьогодення. Розвиток гуманістичних поглядів та медицини, демократизація суспільства дали поштовх іншому розумінню інвалідності.

Це зумовило виникнення спорту для осіб з інвалідністю. Залучення до рухової активності, а також участь у змагальній діяльності дають змогу особам з інвалідністю адаптуватись до соціуму та відчувати себе його повноправною складовою.

Література

1. Байда Л. Ю. Інвалідність та суспільство: [навч.-метод. посіб.] / Л. Ю. Байда, О. В. Красюкова-Еннс, С. Ю. Буров та ін. / за заг. ред. Л. Ю. Байди, О. В. Красюкової-Еннс. – К., 2012. – 216 с.
2. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: навч. посібник / [С.Ф. Матвеев, Ю.А. Бріскін, І.О. Когут та ін.]. – К.: Аконт, 2011. – 252 с.
3. Малофеев Н. Н. Западная Европа: эволюция отношения общества и государства к лицам с отклонениями в развитии / Н. Н. Малофеев. – М.: Изд-во «Экзамен», 2003. – 150 с.

4. Шпренгер Я. Молот ведьм / Я. Шпренгер, Г. Инститорис
[Электронный ресурс] / Режим доступа:
http://az.lib.ru/s/shprenger_j_g/text_1486_hexenhammer.shtml

РОЗВИТОК БАСКЕТБОЛУ СЕРЕД СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УКРАЇНІ

Поважнюк Станіслав

*Наукові керівники – Шутова С.Є., к. фіз. вих., доцент,
Константиновська Н.О.*

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Актуальність. Відомо, що спорт є пріоритетним напрямком розвитку розвинутих країн у світі. Розвиток сучасного спорту, як олімпійського, так і адаптивного свідчить про те, що досягнення українських спортсменів на міжнародній арені слід розглядати як важливий показник рівня розвитку нації, її соціокультури, сприяння залученню широких верств населення до активних занять фізичною культурою і спортом, забезпечення позитивного впливу засобів спорту на загальнолюдські цінності [1, 4]. Величезне значення, в зв'язку з цим набуває ефективне управління, і відповідно якісна організація спортивного руху інвалідів.

Серед адаптивних видів спорту, баскетбол є одним з самих популярних, котрим займаються інваліди [2]. У зв'язку з тим, що баскетбол в Україні має давні традиції, то він отримав певний розвиток серед інвалідів різних нозологічних груп. Спортивні результати для них не головне, набагато важливіше відновити втрачений контакт з навколишнім світом. Відомо, що спортивна підготовка і участь в змаганнях психологічно допомагає успішніше воз'єднуватися людям з обмеженими можливостями з суспільством і набувати досвіду соціального життя. Заняття баскетболом для спортсменів-інвалідів є діяльністю, спрямованою на задоволення потреб у саморозвитку.

Разом з тим, не дивлячись на загальні проблеми розвитку адаптивних видів спорту, актуальним залишається питання особливостей сьогоденного стану та розвитку баскетболу спортсменів-інвалідів в Україні.

Мета дослідження – визначити сучасний стан розвитку баскетболу спортсменів-інвалідів в Україні.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз літературних даних та інтернет ресурсів щодо визначення характеристики існування баскетболу з різних нозологій в Україні.
2. Виявити особливості управління та розвитку баскетболу спортсменів-інвалідів в Україні.

Методи та організація дослідження: аналіз науково – методичної літератури та інтернет ресурсів, контент-аналіз архівних матеріалів міністерства молоді та спорту України та національних спортивних федерацій з нозологій, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На міжнародному рівні чільну роль у розвитку баскетболу інвалідів займає міжнародна федерація баскетболу (ФІБА), в структуру якої входить «федерація баскетболу на візках» і «федерація баскетболу глухих», які, в свою чергу, регулюють розвиток даного спорту в усьому світі за допомогою організованої програми навчання. У

функції даних федерацій входить: активне прагнення підвищити обізнаність громадськості про важливість і переваги баскетболу на візках і баскетболу глухих; організація і контроль міжнародних змагань, встановлення правил гри і стандартів обладнання для баскетболу на візках; планування і проведення всіх міжнародних конкурсів баскетболу глухих, у співпраці з міжнародним Дефлімпійським комітетом і його конфедераціями.

Для визначення характеристики існування баскетболу з різних нозологій в Україні були проаналізовані літературні данні та інтернет ресурси на предмет визначення особливостей управління спортивним рухом інвалідів. Комплексна програма розв'язання проблем інвалідності, схвалена Кабінетом Міністрів України від 27 січня 1992 р. № 31, передбачала, окрім заходів на профілактику інвалідності, медичної, соціально-трудової реабілітації інвалідів, надання протезно-ортопедичної допомоги і забезпечення транспортними засобами, створення рівних можливостей одержання освіти, поліпшення матеріально-побутових умов інвалідів, а й створення розділу про фізичну культуру і спорт інвалідів [1]. На сьогодні згідно структури системи фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» питання розвитку баскетболу для людей з обмеженими можливостями, розглядаються Міністерством молоді та спорту України, Національним комітетом спорту інвалідів України та Українським центром з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт»[3].

Згідно концепції Державної програми розвитку баскетболу в Україні на 2012-2015 роки була зазначена потреба нагального розв'язання проблеми баскетболу та підготовки відповідної інфраструктури з метою приведення її до міжнародних стандартів. Відповідно, до Стратегії формування сучасної системи олімпійської підготовки на період до 2020 року, згідно наказу Міністерства молоді та спорту України від 14.03.17 № 1036 баскетбол зазначений самим пріоритетним з командних ігрових олімпійських видів спорту на 2017-2020 [3].

Розвиток будь-якого спорту передбачає перш за все урахування системи багаторічної підготовки спортсменів. У зв'язку з цим за даними звітів про спортивну діяльність у період з 2014 по 2016 рр. Міністерства молоді та спорту України, було визначено негативну динаміку активності інвалідів, які займаються баскетболом (табл.1) [3].

Але є і 3 позитивних показника розвитку баскетболу на візках, так з 2014 по 2016 роки - відмічається збільшення загальної кількості займаючихся та тих хто займається у спортивних клубах, відповідно з 41 по 59 та з 30 по 51. Серед працівників фізичної культури і спорту, які проводять заняття, також відмічається збільшення - з одного до п'яти.

Згідно даних Міністерства молоді та спорту України про перелік ДЮСШ інвалідів станом на 01.01 2017 рік с 26-ти ДЮСШ всього 6 мають відділення баскетболу, а зокрема: у позашкільному навчальному закладі «Дитячо-юнацької спортивної школи для інвалідів з ігрових видів спорту «Метеор» м. Київ; Херсонській дитячо-юнацькій спортивній школі для інвалідів; Комунальному закладі Кіровоградської реабілітаційної дитячо-юнацької

спортивної школі інвалідів «Інваспорт»; дитячо-юнацькій спортивній школі інвалідів Запорізького регіонального центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт»; Комунальному закладі «Донецької обласної дитячо-юнацької спортивної школі для інвалідів»; Комунальному позашкільному закладі освіти «Дніпропетровської обласної спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи для дітей-інвалідів» Дніпропетровської обласної ради» [3].

Таблиця 1

Кількісні показники розвитку баскетболу спортсменів-інвалідів в Україні

Рік	Кількість осіб, які займаються баскетболом/ баскетболом на візках				Кількість працівників фізичної культури і спорту, які проводять заняття з баскетболу/ баскетболу на візках
	Усього	У ДЮСШ	У спортивних клубах	У регіональних центрах "Інваспорт"	
2016	302/ 59	158	17/51	127/8	9/5
2015	406/8	156	57/1	193/8	14/1
2014	451/41	206	33/30	212/11	18/1

Існування та розвиток спорту не можливий без його нормативно-правового забезпечення, котре у тому числі передбачає єдиний підхід до присвоєння спортивних звань і спортивних розрядів спортсменам-інвалідам та спортивного звання тренерам. З метою визначення характеристики існування баскетболу для людей з обмеженими можливостями були проаналізовані данні Міністерства молоді та спорту України та національних спортивних федерацій інвалідів з нозологій: спортивної федерації глухих в Україні, Української спортивної федерації інвалідів з вадами розумового та фізичного розвитку, спортивної федерації незрячих в Україні, Української федерації спорту інвалідів з ураженням опорно-рухового апарату. З'ясовано, що кваліфікаційні норми та вимоги Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту інвалідів з ураженнями опорно-рухового апарату, вадами зору, слуху та розумового і фізичного розвитку були складені для баскетболістів-інвалідів тільки двох нозологій: інвалідів з ураженнями опорно-рухового апарату (баскетбол на візках) та з вадами слуху.

Аналізуючи календарний план фізкультурно-оздоровчих заходів для людей з порушенням слуху та ураженнями опорно-рухового апарату, слід зазначити, далеко не однакову кількість змагань (рис.1) [3].

Так, наприклад баскетболісти з порушенням слуху приймають участь у чемпіонаті Європи з баскетболу (U-20) (чоловіки, жінки) (II ранг), у чемпіонаті України з баскетболу (чоловіки, жінки) серед здорових спортсменів (III ранг), проводиться Всеукраїнська юнацька ліга з баскетболу (чоловіки) серед здорових спортсменів (IV ранг). Крім того, згідно до наказу Міністерства молоді та спорту України від 02.01.2018 №13 затверджені склади національних

збірних команд України з баскетболу осіб з вадами слуху на 2018 рік – у чоловіків 29 гравців; у жінок 22. Нажаль баскетболісти з ураженнями опорно-рухового апарату на сьогодні, беруть участь тільки у чемпіонаті України з баскетболу на візках (III ранг).

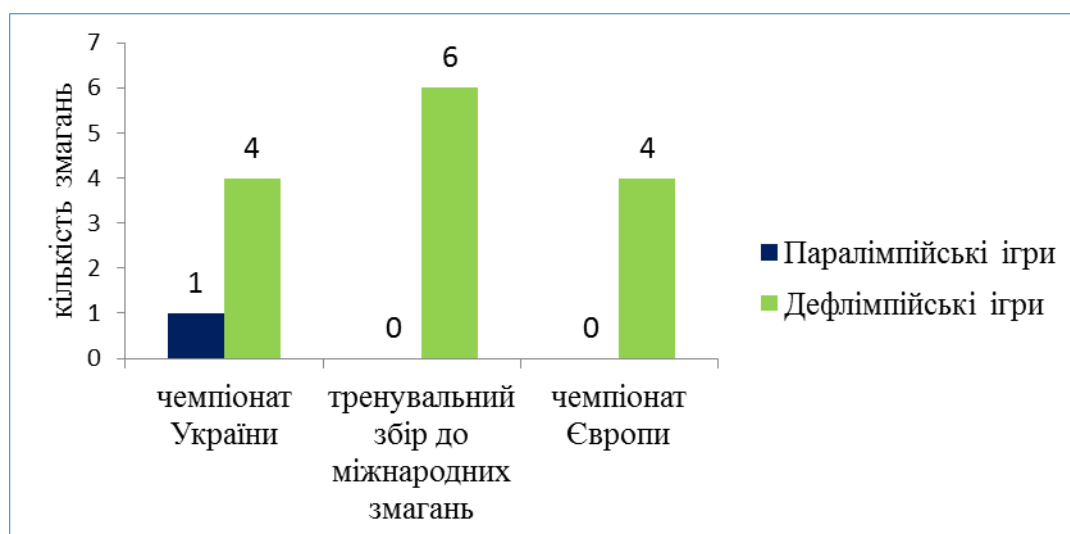


Рис. 1. Кількісний показник змагань з баскетболу на візках та баскетболу для осіб з порушенням слуху у 2017 році

Аналізуючи кількість учасників змагань з баскетболу інвалідів, відмічається наступне - кількість баскетболістів учасників в змаганнях з ураженням опорно-рухового апарату на багато більше ніж з порушенням слуху, незважаючи на те, що кількість змагань навпаки значно менше (рис. 2) [3].

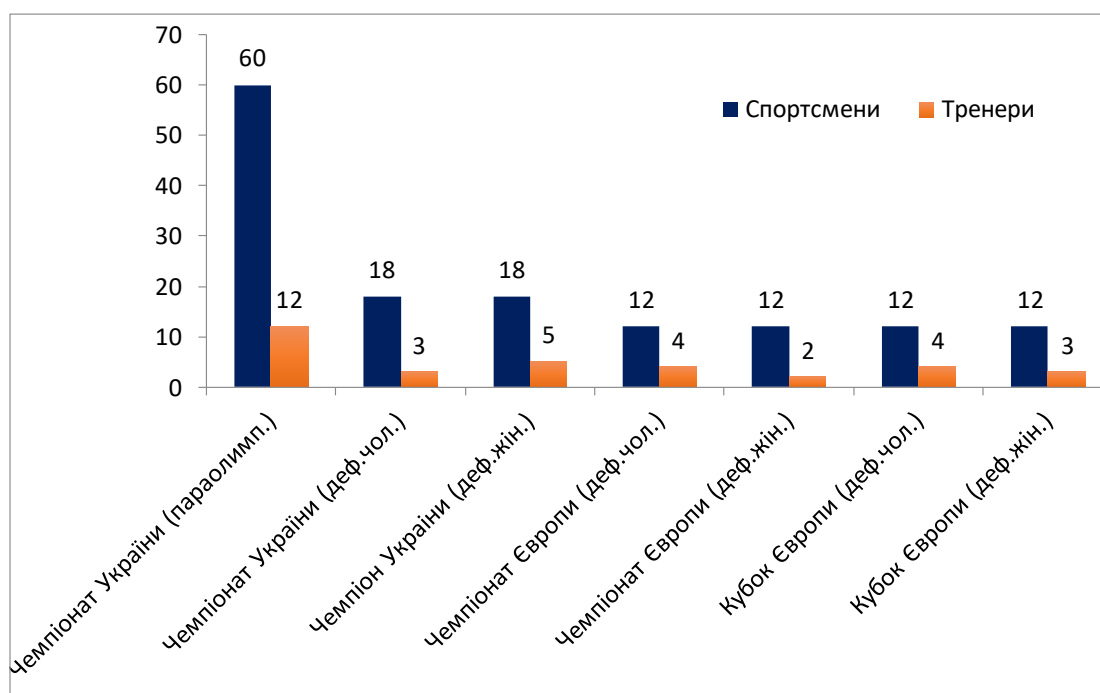


Рис. 2. Загальна кількість учасників змагань з баскетболу серед осіб з інвалідністю

Провівши аналіз географічного поширення проведення змагань з баскетболу для інвалідів з ураженнями опорно-рухового апарату та вадами слуху на території України, слід зазначити, на момент аналізу всього на 50% була надана інформація о містах проведення змагань, але 50% всіх змагань було заплановано у Дніпрі (рис. 3) [3].

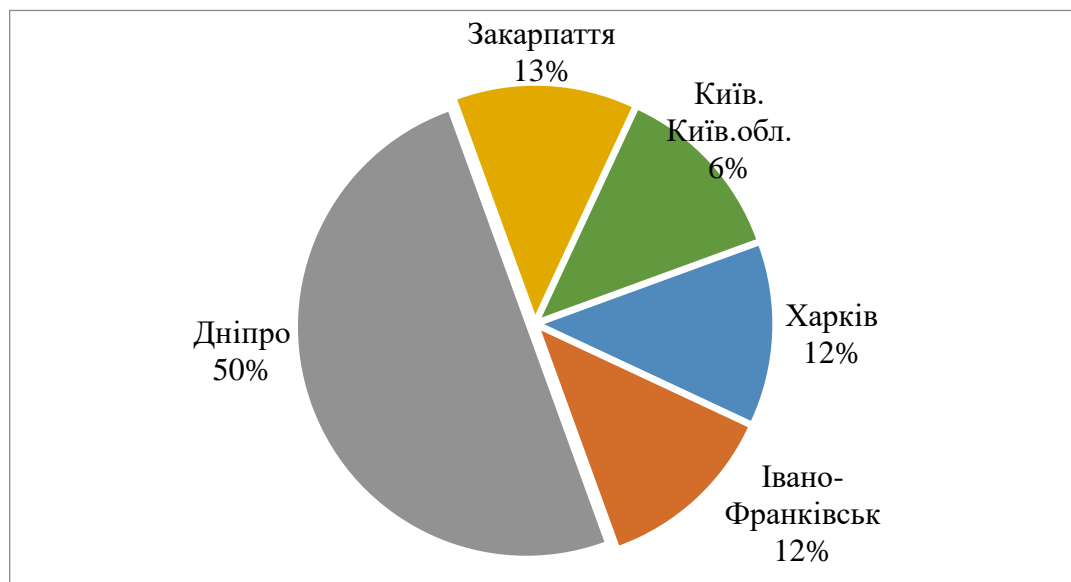


Рис. 3. Географічні показники проведення змагань з баскетболу для інвалідів з ураженнями опорно-рухового апарату та вадами слуху на території України

Висновки. Аналіз літературних даних та інтернет ресурсів дозволив визначити характеристику існування баскетболу 2-х нозологій в Україні, це баскетбол для людей з порушенням слуху (баскетбол глухих) та ураженнями опорно-рухового апарату (баскетбол на візках). При визначенні сучасного стану баскетболу спортсменів-інвалідів в Україні слід враховувати показники всіх етапів багаторічної підготовки спортсменів, а саме розвиток дитячо-юнацького спорту, який може бути виражений у кількісних показниках наявності відділень баскетболу у ДЮСШ, вихованців; відповідність нормативно-правового забезпечення у спорті вищих досягнень; рівномірне географічне розповсюдження обласних та регіональних організацій розвитку інваспорту.

Література

1. Бріскін. Ю.А. Спорт інвалідів : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Ю.А. Бріскін - К.: Олімпійська література, 2006 – 263 с.
2. Матвеев С.Ф. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту / С.Ф. Матвеев, Ю.А. Бріскін, І.О. Когут. — К.: Асконіт, 2011. — 250 с.
3. Міністерство молоді та спорту України : [Електронний ресурс]. - Режим доступу до сайту: <http://dsmsu.gov.ua>

4. Пітин М. Історичні аспекти розвитку баскетболу на візках / Мар'ян Пітин // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – № 3. – С. 242–247.

МОТИВАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Рибак Дмитро

Науковий керівник – Козут І.О., д. фіз. вих., професор

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Київ, Україна

Актуальність. Спорт для людей з інвалідністю – це стимул особистого самоствердження та ефективний засіб інтеграції у суспільство. Успішні виступи на змаганнях суттєво підвищують соціальний статус спортсменів з інвалідністю, розширюють життєві перспективи, дозволяють відчувати потребу суспільства у своїй діяльності [1, 2, 5]. Значну роль в будь-якій діяльності людини відіграє мотивація. Вона спонукає до дії, підтримує у складні моменти, а також надихає на шляху до успіху. Люди в яких відсутня мотивація, не прагнуть до особливих досягнень, а також не намагаються максимально реалізувати себе в житті. Особливе місце мотивація займає в забезпеченні спортивної діяльності, де в стислі терміни потрібно досягти найкращого результату в ситуації жорсткої конкуренції з іншими спортсменами та спортивними командами [3, 5].

Мета дослідження – з'ясувати провідні мотиви до занять фізичною культурою і спортом осіб з інвалідністю шляхом аналізу науково-методичного підґрунтя формування дефініції «мотивація».

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питань мотивації до занять фізичною культурою і спортом осіб з інвалідністю.
2. Виявити провідні мотиви до занять фізичною культурою і спортом осіб з інвалідністю.

Методи та організація дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, мережі Інтернет, синтез та узагальнення, опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток фізичних якостей пов'язаний з індивідуально-психологічними особливостями спортсменів, котрі змінюються в процесі спортивної підготовки. Мотив служить спонуканням активності до задоволення потреб певним способом. Мотиви дозволяють зрозуміти, чому саме ставиться та чи інша мета, розвивається прагнення до їх досягнення. Для спортивної діяльності характерне різноманіття мотивів. Специфічні особливості діяльності в спорті визначаються специфічними умовами, цілями, мотивами, засобами і результатами.

Мотивація відображає спонукальний бік поведінки людини. Це система чинників, які детермінують поведінку та пояснюють активність людини. Мотивація пояснює цілеспрямованість дії, організованість і стійкість цілісної діяльності, спрямованої на досягнення певної мети. Мотив на відміну від мотивації – це те, що належить самому суб'єктові, є його стійкою особистісною властивістю, що зсередини спонукує до здійснення певних дій. Мотивація спортсмена визначається не тільки особливостями й силою його мотивів, а й багатьма ситуативними чинниками. Необхідно враховувати вплив чинників

конкретної ситуації. Надмірна складність діяльності, несприятлива конкретна життєва ситуація призводять до зниження не лише мотивації, а й ефективності діяльності.

Мотивацію можна поділити на зовнішню та внутрішню. Збільшення чи зниження внутрішньої мотивації залежить від того, як людина сприймає заохочення. Заохочення, які сприймаються як такі, що контролюють поведінку людини чи забезпечують інформацію про її некомпетентність, знижують рівень внутрішньої мотивації. Заохочення, що мають інформаційний аспект і забезпечують позитивний зворотний зв'язок про компетентність людини, підвищують рівень внутрішньої мотивації.

Аналізуючи результати науково-методичної літератури та результати власних досліджень можна запропонувати рекомендації зі створення мотивації. Отже, щоб підвищити рівень мотивації необхідно:

- аналізувати взаємодію особистісних і ситуаційних особливостей;
- враховувати різноманітність мотивів та їх кількість, постійно їх контролюючи;
- створювати такі умови (середовище) занять, які б задовольняли потреби всіх учасників;
- тренер має усвідомлювати свою роль у мотиваційному середовищі, а також те, що він впливає на мотивацію як безпосередньо, так і опосередковано;
- використовувати методи модифікації поведінки для зміни небажаних мотивів та зміцнення слабких.

Потреба спортсмена в отриманні оцінки суспільства через систему моральних і матеріальних критеріїв є однією з головних складових мотивації спортивної діяльності. У структурі мотивації досягнення високого спортивного результату можна виділити три складові (рис. 1).

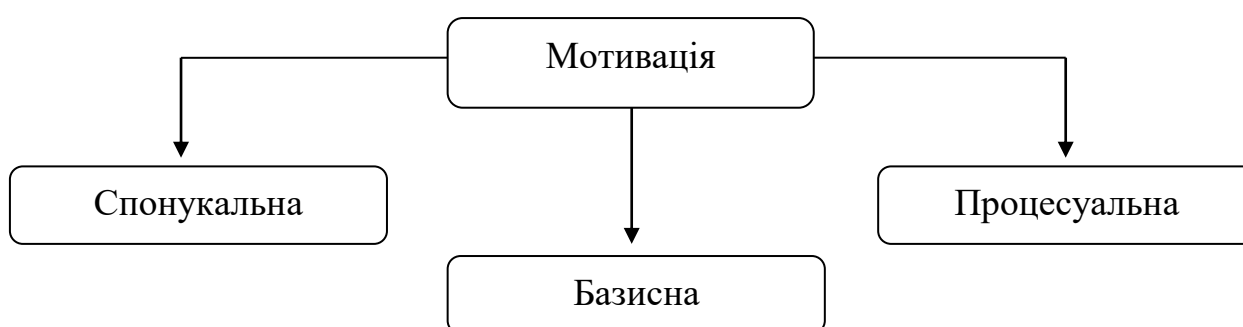


Рис. 1. Складові спортивної мотивації

Спонукальна складова об'єднує в собі ступінь орієнтованості спортсмена на задоволення потреби в самоствердженні, самореалізації та матеріальних потреб. Основу базисної складової становить ступінь зацікавленості спортсмена в сприятливих соціально-побутових умовах спортивної діяльності, його спрямованість на накопичення спеціальних знань і навичок, а також ступінь зацікавленості у відсутності больових відчуттів. Процесуальна складова

відображає ступінь зацікавленості спортсмена в накопиченні відомостей про суперників, відсутності впливу психогенних факторів, що негативно позначаються на його здатності вести спортивну боротьбу [4].

Згідно аналізу науково-методичної літератури та результатів власних досліджень доведено взаємозв'язок мотивації зі стійкістю спортсменів до дії стресогенних факторів під час їхньої участі в змаганнях. Підтверджено, що неадекватно високий рівень психоемоційної напруги є характерним для спортсменів, мотиваційна сфера яких сформована на мотивах уникання невдачі. До психологічної структури спортивної діяльності також відносяться способи та умови діяльності. Способи діяльності такі як тренувальні та змагальні фізичні вправи, специфічні для конкретного виду спорту. В теорії та практиці підготовки спортсменів накопичено достатньо відомостей щодо сучасних раціональних способів вирішення рухових завдань у відповідності до вимог змагальної діяльності [3].

Результат спортивної діяльності пов'язаний із впливом спорту на психофізичний та особистісний розвиток, стан здоров'я, фізичну підготовленість спортсмена, формування спортивного характеру, здатність до саморегуляції поведінки, у тому числі, в екстремальних умовах діяльності, підвищення соціального статусу, матеріального статку тощо.

Участь у спортивній діяльності вимагає від спортсмена узгодженої єдності індивідуально-психологічних якостей, внутрішніх ресурсів і технологічної організації самої діяльності. Аналіз складових психологічної структури спортивної діяльності спортсменів з інвалідністю дозволив з'ясувати, що спортивна діяльність повинна забезпечувати розвиток і вдосконалення особистості спортсмена. Серед найбільш значних мотивів осіб з інвалідністю можна виділити наступні мотиви: «хочу бути корисним суспільству», «знайти друзів, товаришів», «отримання вражень», «покращити стан здоров'я».

Таким чином, для осіб з інвалідністю спонукаючими мотивами є те, що вони хочуть бути корисними суспільству. Так як вони зазвичай позбавлені можливості вільного пересування, більшу частину часу вони проводять вдома, у них немає можливості спілкування, вони не можуть знайти друзів та товаришів. Активні фізкультурно-спортивні заняття, участь в спортивних змаганнях сприяють можливості задоволення потреб у спілкуванні, відновленні психічної рівноваги, зменшують відчуття ізольованості, поверненні почуття впевненості та поваги до себе, створенню можливості повернутися до активного життя. Отримання вражень почуття азарту, боротьби, перемоги та покращення стану здоров'я – все це є головними мотивами до занять фізичними вправами та спортом осіб з інвалідністю.

В даній категорії значущості мета занять спортом осіб з інвалідністю – відновити втрачений контакт з оточуючим середовищем, створити необхідні умови для воз'єднання з суспільством, брати участь в суспільно корисній праці та реабілітації власного здоров'я. До категорії дуже важливих мотивів увійшли: сформуванню потребу в регулярних заняттях фізичною культурою та спортом,

задовольнити потреби в руховій активності. Це говорить про те, що у осіб з інвалідністю дуже популярні заняття фізичною активністю з метою відпочинку, розваги, підтримки або придбання гарної фізичної форми, необхідного рівня фізичної підготовленості.

За даним дослідження найменш важливими мотивами виявилися наступні мотиви: позбавитися від шкідливих звичок та нічим зайнятися вдома. Це свідчить про те, що особи з інвалідністю хотіли б займатися фізичними вправами та спортом з метою відновлення втраченого контакту з оточуючим світом, а не для того щоб позбавитися від шкідливих звичок. До категорії «виключно важливих» мотивів відносяться: хочу бути корисним суспільству та покращити стан здоров'я.

Спортивна діяльність осіб з інвалідністю пов'язана з підвищеними вимогами до особистості спортсмена та розгортанням його психічних процесів (сприймання та обробки інформації, уваги, пам'яті, вольових якостей і здатності керувати психічним станом). Мотивація спортивної діяльності є ключовим психологічним компонентом, що забезпечує досягнення спортсменом високого спортивного результату. Встановлено, що способи та умови діяльності спортсменів у сукупності з мотивами формують індивідуальний стиль діяльності – достатньо стійку систему ефективних прийомів і способів діяльності, що реалізується під впливом індивідуально-психологічних особливостей спортсменів.

Мотиви осіб з інвалідністю в більшій мірі орієнтовані на досягнення успіху, чим на уникнення невдачі. Вони можуть ризикувати заради можливого успіху в спорті, чим задовольнятися більш скромними досягненнями, але бути в них впевненими. Соціальне середовище, у якому перебуває особа з інвалідністю, має велике значення для мотивації досягнень спортсменів.

Висновки. Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать, що істотним стимулом до активної спортивної діяльності для спортсменів з інвалідністю є такі компоненти мотиву, як мотив досягнення мети і вдосконалення. Спортсмени з інвалідністю, в міру підвищення спортивної майстерності, готові до боротьби та суперництва. Дані спортсмени орієнтовані на забезпечене життя і велике значення для них має спілкування, яке вони отримують на тренуваннях та змаганнях. Також результати дослідження свідчать про те, що мотиви спортивної діяльності можуть змінюватися в залежності від стажу занять спортом.

У ході дослідження було виявлено, провідні мотиви до занять фізичною культурою і спортом осіб з інвалідністю: «хочу бути корисним суспільству», «знайти друзів, товаришів», «отримання вражень», «покращити стан здоров'я». Отже, можна зробити висновок, що заняття спортом для осіб з інвалідністю сприяють підвищенню мотивації та зміні самооцінки.

Література

1. Адаптивний спорт : а нот. наук.-темат. покажч. друкованих видань трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник, Юрій Бріскін.–Вид 2–ге, перероб. і допов. Л., 2013.–217 с.

2. Дудкин Г. В. Медико-социальный потенциал адаптивного спорта : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. социол. наук. спец. 14.00.52 / Г. В. Дудкин, Волгоград, 2006.–25 с.

3. Макина Л. Р. Анализ мотивации и самооценки личности легкоатлетов с нарушением зрения / Л.Р. Макина // Адаптивная физическая культура.–2012.–№ 1 (49).–С. 38–40.

4. Рибак Д. М., Когут І. О., Вплив мотивації на спортивну діяльність осіб з інвалідністю / Д. М. Рибак, І. О. Когут // Спорт та сучасне суспільство : Матеріали Х Всеукраїнської студентської наукової конференції 3 березня 2017 р. / НУФВСУ.–К.: Олімпійська література, 2017.–С. 189–192.

5. Шокина И. Н. Адаптивный спорт как условие сохранения и укрепления здоровья инвалидов // Вестник Поволжской академии государственной службы.–2008.–№ 2 (15).–С. 187–192

6. Мотивація спортивної діяльності на різних етапах спортивної кар'єри.– [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://stud.com.ua/25602/psihologiya/motivatsiya_sportivnoyi_diyalnosti_riznih_etapah_sportivnoyi_karyeri (Дата звертання 24.02.2018)

СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

Телішевський Дмитро

Науковий керівник – Ярмоленко М. А., к. фіз. вих., доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Київ, Україна

Актуальність. Із ростом інвалідності серед населення у більшості країн світу особливу значущість набуває проблема не тільки соціальної реабілітації та адаптації осіб із відхиленнями у стані здоров'я, включаючи осіб з інвалідністю, а й їх інтеграція в соціум, яка передбачає надання їм не тільки прав, а й реальних можливостей брати участь у всіх видах і формах соціального життя, включаючи заняття фізичними вправами і спортом, нарівні з іншими громадянами. Проблема інвалідності – це проблема світового масштабу, що існує в усіх країнах незалежно від рівня їхнього економічного розвитку.

На сучасному етапі розвитку суспільства особливого значення набуває проблема спрямованості осіб з інвалідністю на досягнення високих результатів, рекордів та завоювання медалей [1, 3, 4]. Дослідження останніх років свідчать про те, що не тільки в нашій державі, а й за кордоном їх кількість постійно зростає [2]. Адаптивна фізична культура та адаптивний спорт сприяють повному розкриттю фізичних можливостей, дозволяють переживати почуття радості, повноти життя. На літніх Паралімпійських іграх 2016 р. в Ріо-де-Жанейро українська збірна команда посіла третє загальнокомандне місце, завоювавши 117 медалей – 41 золоту, 37 срібних і 39 бронзових. Українські паралімпійці мають величезний потенціал для подальших спортивних звершень, незважаючи на те що сьогодні існує досить багато невирішених актуальних проблем, пов'язаних з їх підготовкою до змагань.

Аналіз літературних джерел [1, 3] показав, що є достатня кількість доказових наукових робіт, присвячених визначенню проблем, стану та перспектив розвитку адаптивного спорту в Україні, що і визначило актуальність теми дослідження.

Мета дослідження – розглянути шляхи вирішення проблем адаптивного спорту в Україні.

Завдання дослідження:

1. Визначити проблеми розвитку адаптивного спорту в Україні.
2. Проаналізувати сучасний стан спорту людей з інвалідністю в нашій державі.
3. Окреслити шляхи удосконалення розвитку адаптивного спорту в Україні.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів, мережі Інтернет, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. За останні роки в Україні значно зростала кількість людей з вадами фізичного розвитку, яким складно адаптуватися до умов життя в суспільстві, сучасний стан якого вимагає

гуманізації всіх аспектів їхнього життя. У зв'язку з цим особлива увага повинна бути приділена особам, які мають вади розумового і фізичного розвитку. Зважаючи на те що кількість інвалідів зростає швидкими темпами, при чому, як за абсолютною величиною, так і за питомою вагою у повному складі популяції, мінімізація кількості неповносправних та процеси їх адаптації й інтеграції у суспільство та реабілітації мають величезне значення. У даній статті наголошується на необхідності розвитку та поширення занять адаптивною фізичною культурою серед людей з фізичними вадами та на створенні належних умов для повноцінного життя таких людей у суспільстві. Поряд із такими шляхами соціальної адаптації (зниження соціальної дезадаптованості інвалідів), як підвищення матеріального забезпечення, працевлаштування, освіта, побут, дієвим є залучення їх до систематичних занять адаптивною фізичною культурою (АФК) й адаптивним спортом (АС). Це дозволить їм оптимізувати свої функціональні показники залежно від ступеня інвалідизації, компенсувати недостатність комунікації, підвищити свій соціальний статус, скільки саме рух здійснює безпосередньо той зв'язок інваліда із навколишнім світом, що лежить в основі розвитку його поглядів і організму в цілому, забезпечуючи удосконалення рухового апарату, зміцнюючи здоров'я, підвищуючи працездатність організму. Адаптивна фізична культура і спорт сприяють згладжуванню і подоланню безлічі як розумових, так і фізичних відхилень.

Фізична культура має великі можливості для корекції й удосконалення моторики неповносправних, особливо дітей. Значна кількість фізичних вправ і варіативність їх виконання дозволяють робити добір доцільних поєднань для кожного окремого випадку. Це й обумовлює перевагу засобів фізичного виховання перед відновлювальною трудотерапією.

Головними причинами недостатнього розвитку засобів АФК людей з інвалідністю є необізнаність громадськості у проблемах неповносправних і необхідності створення для них умов «рівної особистості», практична відсутність спеціалізованих спортивних споруд, інвентарю та обладнання, невирішеність проблем пристосування архітектурного середовища, доріг та транспорту, недостатність професійних організаторів і тренерів зі спеціальною освітою, відсутність цільового фінансування фізкультурно-оздоровчої роботи, недостатність науково-методичного та інформаційного забезпечення тощо. Усвідомлення спеціальних умов, які дозволили б їм приділяти більше уваги вдосконаленню форм і режимів їхньої індивідуальної рухової і соціальної активності, є визначальним у розвитку фізичних і моральних якостей інвалідів.

Виходячи зі сказаного, а також із необхідності оптимізації процесу соціальної адаптації та інтеграції неповносправних у суспільстві, науково-теоретичного обґрунтування подальшого розвитку адаптивної фізичної активності людей з інвалідністю в Україні, актуальною є проблема розробки концептуальної моделі використання адаптивної фізичної культури у процесі їх соціальної інтеграції та адаптації.

Адаптивна фізична культура нині передбачає наукове обґрунтування широкого спектра проблем: нормативно-правове забезпечення навчально-тренувальної та змагальної діяльності; управління навантаженням і відпочинком; фармакологічна підтримка спортсменів-інвалідів у періоди граничного і майже граничного фізичного і психічного напруження; нетрадиційні засоби і методи відновлення; соціалізація та комунікативна діяльність; техніко-конструкторська підготовка як новий вид спортивної підготовки тощо [2].

У напрямку адаптивної фізичної реабілітації акцент роблять на пошуку нетрадиційних систем оздоровлення осіб з обмеженими можливостями здоров'я, орієнтуючись, перш за все, на технології, що поєднують фізичний (тілесний) і психічний (духовний) начала людини й орієнтуються на самостійну активність (різні способи психо-соматичної саморегуляції, психотерапевтичні техніки тощо).

Сьогодні досліджуються біологічні та соціально-психологічні ефекти від застосування рухових дій, пов'язаних із суб'єктивним ризиком, але з гарантованою безпекою для тих, хто займається, і використовуються з метою профілактики депресії, фрустрації, різних соціально неприйнятних видів залежностей (алкоголю, психоактивних речовин, азартних ігор). Також знаходять наукове обґрунтування і технології, засновані на інтеграції рухової діяльності засобами і методами мистецтва (музики, хореографії, пантоміми, малюнка, ліплення), що передбачають витіснення зі свідомості учасників занять попередньої картини світу, наповнення їх новими враженнями, образами, активністю, занурення в діяльність, що стимулює роботу ділянок мозку (його обох півкуль), усіх сфер людського сприйняття, оскільки саме рух безпосередньо здійснює той зв'язок інваліда з навколишнім світом, що лежить в основі розвитку його психічних поглядів і організму в цілому [3].

Креативні види адаптивної фізичної культури дають можливість особам долати свої негативні стани (агресію, страх, відчуженість, тривожність тощо); краще пізнати себе; експериментувати зі своїм тілом і рухом; отримувати сенсорне задоволення і радість відчуття власного тіла.

Щодо перспектив розвитку АФК, то серед пріоритетних напрямів діяльності та розвитку адаптивної фізичної культури можна назвати такі:

- залучення якомога більшої кількості інвалідів до занять фізичною культурою і спортом;
- фізкультурна освіта та інформаційно-пропагандистське забезпечення розвитку фізичної культури та масового спорту серед людей з інвалідністю;
- забезпечення доступності для інвалідів існуючих фізкультурно-оздоровчих і спортивних об'єктів;
- підготовка, підвищення кваліфікації та перепідготовка фахівців для фізкультурно-реабілітаційної і спортивної роботи з людьми з інвалідністю;
- створення нормативно-правової бази розвитку фізичної культури і спорту людей з інвалідністю.

Висновки. У ході теоретичних та емпіричних досліджень виявлено необхідність широкого застосування засобів адаптивної фізичної культури у соціальній інтеграції та адаптації людей з вадами фізичного та розумового розвитку, проаналізовано проблеми розвитку АФК на сучасному етапі та визначено основні перспективні напрями її розвитку.

Специфіка розвитку адаптивного спорту в Україні полягає в тому, що наша країна є єдиною у світі, в якій створено державну систему управління адаптивним спортом, офіційно затверджено Програму його розвитку, створено Національний центр паралімпійської, дефлімпійської підготовки та реабілітації інвалідів «Україна» у м. Євпаторія та Західний реабілітаційно-спортивний центр Національного комітету спорту інвалідів України у с. Верхнє Турківського району Львівської області; Указами Президента України, Постановами Кабінету Міністрів та Верховної Ради України, зокрема «Про державні стипендії призерам Олімпійських і Паралімпійських ігор, чемпіонам і призерам Дефлімпійських ігор», закладено підґрунтя матеріального забезпечення спортсменів з інвалідністю. Все це свідчить про наявність реальної державної політики розвитку адаптивного спорту в країні.

До перспективних напрямків розвитку адаптивного спорту можна віднести: залучення якомога більшої кількості осіб з інвалідністю до занять фізичною культурою і спортом; фізкультурну освіту та інформаційно-пропагандистське забезпечення розвитку фізичної культури та масового спорту серед інвалідів; забезпечення доступності для інвалідів існуючих фізкультурно-оздоровчих і спортивних об'єктів; підготовка, підвищення кваліфікації та перепідготовка фахівців для фізкультурно-реабілітаційної і спортивної роботи з особами з інвалідністю; створення нормативно-правової бази розвитку фізичної культури і спорту для зазначеної категорії осіб.

Література

1. Матвеев С. Актуальні проблеми підготовки спортсменів-футболістів до Спеціальних Олімпіад / Сергій Матвеев, Максим Ярмоленко, Євген Гончаренко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – №4. – С. 71–74.
2. Махов А. С. Недостатки организации спортивных соревнований для инвалидов / А. С. Махов // Адаптивная физ. культура. – 2012. – № 1(49). – С. 34–37.
3. Передерий А. В. Практическая составляющая подготовки кадров для инваспорта / А. В. Передерий, Ю. А. Брискин // Sportul Olimpic și portul pentrutoti : Materialele XV-a Congress tiintific International (12–15 septembrie 2011, Chisinau) / Comitetul international olimpic, Academia internationala olimpica. – Chisinau, 2011. – Vol. 2. – С. 103–108.
4. Kohut I. Social aspects of teaching and training Special Olympics football in Ukraine / I. Kohut, M. Iarmolenko // Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv : KSAPC, 2015. – № 2 (46). – P. 72–77.

ЗМАГАННЯ В СИСТЕМІ АДАПТИВНОГО СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ INVICTUS GAMES)

Шуста Ірина

Науковий керівник – Пітин М. П., д. фіз. вих., доцент

Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна

Актуальність. Адаптивний спорт – це особлива, невід’ємна частина фізичної культури та олімпійського руху загалом. Основною відмінністю адаптивного спорту від адаптивної фізичної культури є досягнення високих спортивних результатів у змагальній діяльності. Змагання є функціональним і структурним ядром спорту, без якого він втрачає свою сутність і значущість. До найвідоміших змагань з адаптивного спорту можна віднести Паралімпійські ігри, Дефлімпійські ігри та Ігри Спеціальних Олімпіад.

Історично для цієї групи змагань вживали назву «Ігри за медико-реабілітаційною належністю», адже, саме в цій категорії спорту, змагаються спортсмени з різними вадами. У Паралімпійських іграх беруть участь спортсмени з вадами зору, пошкодженнями хребта і спинного мозку, церебральним паралічем, ампутаціями та іншими ушкодженнями опорно-рухового апарату. У Паралімпійських іграх 1996–2000 рр. змагалися також спортсмени з вадами інтелекту. У Дефлімпійських іграх беруть участь спортсмени з вадами слуху. Спортсмени з вадами інтелекту беруть участь в Іграх Спеціальних Олімпіад [2].

До подібних змагань, які належать до адаптивного спорту, варто віднести Всесвітні та Європейські ігри незрячих "Eurosport", Всесвітні спортивні ігри параплегіків, Всесвітні ігри людей з ампутаціями. У 1989 р. вперше проводилися Міжнародні спортивні змагання людей з імплантатами у серці [1].

Можна стверджувати, що останніми роками популярність адаптивного спорту зросла. Люди з інвалідністю беруть участь у різноманітних змаганнях, населення переконується в тому, що змагатися можуть не тільки здорові люди, а й особи, котрі мають такі складні ураження, як сліпота, пошкодження опорно-рухового апарату, тощо [2].

Ігри Нескорених мають на меті подолати стереотипи у ставленні до військовослужбовців з інвалідністю, змінивши їх на відчуття гордості та поваги до людей, які мають унікальний досвід. В Україні для поранених військових пропонують також такі змагання, як Warrior legend.

Мета дослідження – з’ясувати необхідність наукового вивчення становлення змагань у системі адаптивного спорту (на прикладі Invictus Games).

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз документів.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із доказів сучасного прогресу адаптивного спорту є виникнення нових масштабних змагань під назвою – Invictus Games, або Ігри Нескорених.

Invictus Games – це міжнародні спортивні змагання для військовослужбовців і ветеранів, які отримали поранення внаслідок виконання службового обов'язку. Засновником Invictus Games є Принц Гаррі.

У 2013 р. Принц Гаррі відвідав Warrior Games у США та побачив, яку важливу та корисну роль може відігравати спорт у реабілітації поранених, травмованих або хворих військовослужбовців і ветеранів. Вже в 2014 р. заснована Принцом Гаррі Фундація Ігор Нескорених (Invictus Games Foundation) провела перші Ігри Нескорених в Олімпійському парку королеви Єлизавети у Лондоні, участь у яких взяли 400 спортсменів з 13 країн. У 2015 р. змагань не відбулося, щоб команди могли краще підготуватися до Ігор 2016 р., які проводились в Орландо (Флорида). Ігри Нескорених 2017 р. Відбулися у Торонто у вересні, в рамках святкування 150-річчя поселення в Канаді. У них вперше взяла участь збірна України. З кожним роком кількість країн-учасниць збільшується [4].

На своїх перших Іграх Нескорених 2017 р. у канадському Торонто команда з України здобула 14 медалей: 8 золотих, 3 срібні та 3 бронзові. Одразу 4 золоті медалі здобув армієць Павло Будаєвський. За один день він виборов 1-е місце у запливах на 50 та 100 м. вільним стилем, 50 м. на спині і 50 м. брасом. Тепер Павло Будаєвський – найрезультативніший спортсмен Національної збірної Ігор Нескорених.

Invictus Games заплановано на 20–27 жовтня 2018 в Сідней (Австралія). Події цих Ігор охоплять весь Сідней – від Олімпійського парку до порту Сідней – Харбор. Змагання проводитимуться на декількох майданчиках. Олімпійський Парк стане центральним місцем проведення змагань. Цього року в Іграх Нескорених візьме участь 18 націй – до країн учасниць приєдналася Польща. Таким чином, в Іграх беруть участь Афганістан, Австралія, Канада, Данія, Естонія, Франція, Грузія, Німеччина, Ірак, Італія, Йорданія, Нідерланди, Нова Зеландія, Польща, Румунія, Україна, Великобританія, США [5].

У Сідней змагатимуться близько 500 спортсменів, кожний з яких приїде з рідними чи друзями, а це ще біля 1000 осіб [4].

Для участі в Invictus Games спортсмени подають заявки на участь, потім проходять спортивні тестування. Після цього на них чекають Національні Ігри Нескорених у Києві. Після завершення цих змагань відбувається засідання Комісії з відбору атлетів до Національної збірної Ігор Нескорених. Наступного дня відбувається офіційне оголошення складу Національної збірної. Зареєструватися на відкриті спортивні тестування можуть ветерани та чинні військовослужбовці Збройних сил України, Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, Національної поліції України, Служби безпеки України, а також добровольчих формувань, які були поранені, травмовані або захворіли під час або внаслідок виконання службових обов'язків у зоні бойових дій в АТО або в ході миротворчих операцій за участі України [6].

Учасники Invictus Games 2018 р. змагатимуться у таких видах спорту: стрільба з лука, легка атлетика, веслування, велосипедний спорт, плавання,

екстремальне керування Jaguar Land Rover, пауерліфтинг, вітрильний спорт, волейбол сидячи, баскетбол у візках, регбі у візках. Це адаптивні види спорту, які відрізняються від звичайних деякими змінами в правилах та обладнанням [4].

Висновки. Постає актуальне науково-практичне завдання виявлення передумов та особливостей становлення нових змагань у системі адаптивного спорту. Необхідно проводити ґрунтовне вивчення сучасних змагань – таких як Invictus Games. Зважаючи на популярність адаптивного спорту в Україні та світі, зазначене формує потребу звернення уваги фахівців до цієї нової соціальної практики.

Література

1. Бріскін Ю. А. Теоретико-методичні основи інваспорту: [монографія] / Ю. А. Бріскін. – Львів: Кварт, 2005. – 355 с.
2. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів у міжнародному олімпійському русі / Ю. А. Бріскін. – Львів: Край, 2006. – 346 с.
3. Ігри Нескорених [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.5.ua/sport> (дата перегляду: 22.02.2018)
4. InvictusGames [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://invictusgamesfoundation.org> (дата перегляду: 21.02.2018)
5. InvictusGames [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://invictusgames.in.ua> (дата перегляду: 19.02.2018)
6. InvictusGames [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://mukachevo.today/news> (дата перегляду : 23.02.2018)

**Спорт та сучасне суспільство: матеріали XI Міжнародної
наукової інтернет-конференції, 29 березня 2018 р., Київ,
Національний університет фізичного виховання та спорту
України**

**Редакція: Полуцька Т. В.
Зубаток Т. В.**