

Міністерство освіти і науки, молоді і спорту України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
Редакція науково-методичного журналу
«Теорія та методика фізичного виховання»

Матеріали наукової конференції

**«АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ»**

VIII Всеукраїнська наукова конференція
(29 листопада 2012 року)

Харків
«ОВС»
2012

ББК 75.1
А38

Редакційна колегія:

Прокопенко І.Ф., академік АПН України — голова

Худолій О.М., доктор наук з фіз. вих. і спорту, проф. — заступник голови

Микитюк О.М., д-р пед. наук, проф.

Єрмаков С.С., д-р пед. наук, проф.

Камаєв О.І., д-р пед. наук, проф.

Іващенко О.В., канд.пед. наук, доц. — секретар

Мірошниченко В.І., канд. пед. наук, доц.

Марченко С.І., канд. пед. наук, доц.

Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту: Матеріали
А 38 VIII Всеукраїнської наукової конференції (29 листопада 2012 р., м. Харків)
/ Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С.Сковорди/ За редакцією проф. О.М. Худолія.
— Харків: ОВС, 2012. — 22 с.

У збірнику вміщені матеріали доповідей конференції, що висвітлюють актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в Україні.

Збірник розрахований на вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, докторантів, аспірантів.

Наукове видання

**«АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ»**

VIII Всеукраїнська наукова конференція
(29 листопада 2012 року)

Відповідальний за випуск *О. М. Худолій*

Комп'ютерна верстка *М. О. Худолій*

Підписано до друку 20.11.2012. Формат 60×90 ¹/₁₆. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 3,75. Обл.-вид. арк. 4, 02.
Вид. № 11-12. Зам. № 11-52. Тираж 100 прим. Ціна договірна.

Видавець «ОВС» ТОВ

Україна, 61003 м. Харків, пл. Конституції, 18, к. 11.

e-mail: ovc@ovc.kharkov.ua; <http://www.ovc.kharkov.ua>, тел. 756-73-38.

Свідцтво Держкомінформу України

Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.

Віддруковано в друкарні «Цифра прінт»

61166 Харків, вул. Культури, 20в.

© Харківський національний педагогічний
університет ім. Г.С. Сковороди, 2012

© Видавництво «ОВС» ТОВ, оригінал-
макет, 2012

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ХАРАКТЕРИСТИК ТЕХНІКИ ПОСТРІЛУ КВАЛІФІКОВАНИХ СТІЛЬЦІВ З ЛУКА ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Антонов С.

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Враховуючи складно координаційну структуру змагальної діяльності та рівень спортивних результатів спортсменів України актуалізуються науково-практичні завдання удосконалення технічної підготовленості стрільців з лука. Перспективним слід вважати корегування процесу формування передумов ефективної техніки пострілу на етапі спеціалізованої базової підготовки за допомогою використання спрямованого розвитку координаційних здібностей стрільців з лука.

Мета дослідження: Визначити вплив програми удосконалення технічної підготовленості за допомогою спрямованого розвитку координаційних здібностей на показники характеристик пострілу кваліфікованих стрільців з лука, що перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Організація. Педагогічний експеримент з реалізацією традиційної та експериментальної (авторської) програм тривав з 1 серпня 2011 року до 27 червня 2012 року та включав два повторюваних підготовчих періоди макроциклів підготовки. Вони містили по 20 тижневих мікроциклів, що були об'єднані у чотири мезоцикли. До педагогічного експерименту були залучені 45 стрільців з лука, що перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки провідних СДЮШОР з цього виду спорту м. Львів (експериментальна група: 12 хлопців та 12 дівчат) та м. Харків (контрольна група: 12 хлопців та 9 дівчат).

Результати. У різних характеристиках техніки пострілу (кінематичні, динамічні, ритмові) кваліфікованих стрільців з лука контрольної та експериментальної груп відбулися зміни впродовж двох етапів педагогічного експерименту, що мали в окремих випадках відмінний характер.

У цілому зміни, що відбулися в окремих результативно-значущих фазах пострілу кваліфікованих спортсменів вплинули на загальну тривалість власне пострілу.

Кінематичні характеристики серед яких нами розглядалися кути у різних ланках тіла спортсменів в цілому зазнавали незначних коливань у порівнянні з початковими даними. Це спостерігалось як у контрольній, так і в експериментальній групах.

Різниця кутів у двох позах стрільців з лука (до та після пострілу) вказали, що спортсмени контрольної групи за рахунок вищої силової підготовленості більш різко переміщують плече та внаслідок відносно тривалішого часу на його сповільнення мають більший шлях. Це проявляється у їх перевазі у цьому показнику над спортсменами експериментальної групи: 44,67° проти 40,13° (I тестування), 46,38° проти 38,88° (II тестування) та 48,14° проти 40,83° (III тестування). При цьому, в окремих літературних джерелах вказується, що вищі показники різниці можуть, також, свідчити про недостатнє заведення плеча при формуванні пози напоготівки.

Впродовж педагогічного експерименту сформувалися достовірні відмінності ($p < 0,05-0,01$) між контрольною та експериментальною групою, що виражалися у перевагах контрольної групи в меншій загальній тривалості пострілу (14,29 мс, 2,67%, при $p < 0,05$), більшому куті у ліктьовому суглобі (6,72°, 25,11, при $p < 0,01$), більшому куті плечового суглобу після пострілу (6,88°, 3,70% при $p < 0,01$), більшій різниці кутів у плечовому суглобі (7,02°, 14,68%, при $p < 0,01$) та меншій швидкості переміщення передпліччя (0,02 град/мс, 20,35%, при $p < 0,01$).

У експериментальній групі на відміну від контрольної відбулися більш виражені зміни ($p < 0,05-0,01$) у : тривалості фази розтяжки до борода (10,85 мс, 6,15%), тривалості фази тягового зусилля (9,54 мс, 5,94%), куті у ліктьовому суглобі до пострілу (2,17°, 5,05%), куті лівої руки до пострілу (3,45°, 38,56%), куті лівої руки після пострілу (3,21°, 39,94%), різниці кутів у ліктьовому суглобі (4,55°, 27,92%) та швидкості переміщення плеча (0,06 град/мс, 19,46%).

Для експериментальної групи відбулися конструктивні перебудови, що призвели до формування функціональних перебудов, які реалізувалися у таких показниках: тривалість фази тягового зусилля, загальний час виконання основних фаз пострілу, куті плечового суглобу до пострілу, куті лівої руки після пострілу, різниці кутів для лівої руки та швидкості переміщень передпліччя та плеча правої руки. Зміни коливалися в діапазоні від 2,32 до 54,86%. Відзначимо, що для контрольної групи характерні зміни показників у таких ха-

рактеристиках як: кут у ліктьовому суглобі до та після пострілу, кути лівої руки до та після пострілу (7,85-26,2%, при $p < 0,05-0,01$). У інших показниках як контрольної, так і експериментальної групи зміни відбувалися на недостовірному рівні ($p > 0,05$).

Висновки. Встановлено ефективність авторської програми удосконалення технічної підготовленості стрільців з лука на етапі спеціалізованої базової підготовки за допомогою спрямованого розвитку їхніх координаційних здібностей, що підтверджено перевагою спортсменів експериментальної над контрольною групою у показниках характеристик техніки пострілу: тривалості фази розтяжки до бороди (10,85 мс, 6,15%), тривалості фази тягового зусилля (9,54 мс, 5,94%), кути у ліктьовому суглобі до пострілу (2,17°, 5,05%), кути лівої руки до пострілу (3,45°, 38,56%), кути лівої руки після пострілу (3,21°, 39,94%), різниці кутів у ліктьовому суглобі (4,55°, 27,92%) та швидкості переміщення плеча (0,06 град/мс, 19,46%) при $p < 0,05-0,01$. Переваги реалізації традиційної програми удосконалення технічної підготовки засвідчені меншою загальною тривалістю пострілу (14,29 мс, 2,67%, при $p < 0,05$), більшому куті у ліктьовому суглобі (6,72°, 25,11%, при $p < 0,01$), більшому куті плечового суглобу після пострілу (6,88°, 3,70% при $p < 0,01$), більшій різниці кутів у плечовому суглобі (7,02°, 14,68%, при $p < 0,01$) та меншій швидкості переміщення передпліччя (0,02 град/мс, 20,35%, при $p < 0,01$).

РОЛЬ ВОЕННО-СПОРТИВНЫХ ИГР В ФОРМИРОВАНИИ И РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У СОТРУДНИКОВ ОВД

Галич А.В., Доскаленко С.Н.

Харьковский национальный
университет внутренних дел

Основным залогом безопасности жизни у работника ОВД является способность быстро реагировать и действовать в различных сложившихся экстремальных ситуациях. При нападении вооруженного лица с различными предметами, при обыске подозрева-

емого, при возникновении ситуации, в которой есть основания для применения огнестрельного оружия, сотрудник ОВД должен принимать чёткие и быстрые решения, которые помогут ему выполнить свои служебные обязанности и сохранить свою жизнь и здоровье. Принять решение в экстремальных условиях помогает развитое концентрированное внимание, координационно–двигательные навыки, а также ловкость и точность. Итак, рассмотрим более подробно эти неделимые и необходимые качества для сотрудника ОВД.

Сотрудники ОВД, в частности специальных подразделений, ежедневно вступают в конфликты с применением оружия ближнего и дальнего боя, которые требуют от него быстрой и четкой реакции, слаженных действий со своими коллегами, решительное выполнение различного рода задач. Если задачами развития ближнего боя занимается методика тренировки рукопашного боя, то при дистанционном бое тренировка производится на дисциплинах по огневой подготовке. Однако, в существующей системе подготовки кадров для ОВД, огневая подготовка включает в себя отработку навыков стрельбы по статической цели, что не может удовлетворять требованиям подготовки профессионалов своего дела. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что необходимо внедрять качественно новый уровень тактической подготовки бойцов спецподразделений и сотрудников ОВД.

Однако, по данным направлениям, реализовать полноценную тренировку довольно сложно, ведь отрабатывать элементы боя необходимо с боевым оружием, следовательно, необходимо внедрять в систему подготовки военно-спортивные игры, в частности, страйкбол.

Страйкбол или Эйрсофт — командная экстремальная игра, в которой стрельба ведётся из маломощного пневматического оружия. В качестве игрового снаряжения игроки используют так называемую мягкую пневматику, приводимую в действие электродвигателем, газовой смесью, углекислотой или мускульной силой самого игрока. В снаряжение игрока, помимо оружия, обязательно входит защитная амуниция, в том числе защитные очки

Страйкбол зародился в Японии, когда после Второй мировой войны японцы лишились не только армии, но и права владения автоматическим оружием. Условия капитуляции необходимо было соблюдать, но для отработки тактики сил самообороны японцы придумали

мали игрушечное «оружие», которое внешне было похоже на настоящее, но «стреляло» не пулями, а пластиковыми шариками. Вместо порохового заряда использовался сжатый газ, имеющий на порядки меньшую энергию, что позволило проводить тактические занятия без риска гибели обучаемых.

Страйкбол является очень динамичной военно-спортивной игрой. Ввиду малого веса боекомплекта и прочных копий реального оружия, боец может перемещаться быстро, а так же использовать приемы боевой акробатики с оружием.

Основными принципами правильного выполнения элементов акробатики с оружием являются:

- распространение зоны контакта тела при падении на максимально большую поверхность;
- подбородок прижат к груди, рот закрыт, зубы сжаты; — упругое напряжение тела с «волной», производимой мышцами, распространяющейся из точки контакта на все тело (по принципу «неваляшки»);
- ни в коем случае не выставлять пальцы, локти, голову, колени в направлении броска;
- мягко пружинить ладонями (при падении лицом вперед) или задней поверхностью руки (при падении на спину или на бок);
- по возможности не скрещивать ноги;
- выдыхать при падении;
- при сваливаниях (рывком за ноги, подсечках и т.д.) использовать дугу, создаваемую изгибом позвоночного столба.

Прыжки и другие акробатические элементы: различные формы «колеса», сальто и тому подобные приемы используются для уходов от различных видов агрессии, для вариативности и неожиданности передвижения в поединке; как форма выполнения различных прыжков и перекатов.

Этот вид техники наиболее сложен в координационном отношении, поэтому к тренировке движений данной группы следует относиться очень осторожно, не спеша, используя страховку (помощь товарищей, специальные пояса).

Полезно отрабатывать эти методы, разбив их вначале на ключевые моменты: толчок, поворот и т.д. Большую роль в их хорошем исполнении играет гибкость.

Рассматривая роль влияния военно-спортивных игр, в частности, страйкбола, на развитие координационных, двигательных и прочих

навыков, следует отметить высокий уровень позитивной модификации тактического мышления сотрудников ОВД, при ведении боевых действий. Были проведены тесты, по результатам которых, было установлено, что регулярные занятия активными военно-спортивными играми способствуют всестороннему физическому развитию.

ПУТИ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БАЗОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Забора А.В., Боровик Н.А.

Харьковский национальный университет внутренних дел

Объективные условия профессиональной и оперативно — служебной деятельности работника правоохранительных структур предъявляют высокие требования к физической, функциональной и психологической подготовленности. Эффективность выполнения служебных задач зависит от уровня специальной физической подготовленности, от знания и совершенного владения приемами мер физического воздействия. В процессе обучения курсантам приходится осваивать новые, ранее не известные для них координационно — сложные двигательные действия, требующие проявления основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости.

В последнее время наблюдается снижения уровня физического развития, слабая физическая подготовленность поступающих в ВУЗы системы МВД Украины, что существенно усложняют процесс овладения профессионально — служебными умениями и навыками. Все эти факторы требуют поиска новых, более эффективных подходов, усовершенствования технологий физической, функциональной и психофизиологической подготовки будущих работников этих структур.

Целью данного исследования является экспериментальное определение наиболее эффективных средств и методов базовой физической подготовки курсантов ХНУВД, способствующих более качественному освоению упражнений специальной физической подго-

товки (приемов мер физического воздействия, силовых и скоростно — силовых упражнений, упражнений на выносливость).

Экспериментальное исследование проведено в двух учебных группах первого курса. Для экспериментальной группы (21 человек) программа предусматривала в первом семестре развитие общей выносливости дистанционным методом в сочетании со скоростно — силовыми упражнениями, развитие двигательно — координационных и силовых возможностей курсантов. Программа усвоения приемов мер физического воздействия была сориентирована на определение безопасного варианта контактирования с противником, упреждение агрессивных действий соперника, целесообразного действия при изменяющихся ситуациях, обезвреживания, обезоруживания и задержания противника, и развитие специальных скоростно — силовых качеств.

Во втором семестре преобладающее большинство занятий (80 %) было комплексной направленности. Так, дистанционный бег с различной интенсивностью сочетался с силовыми и скоростно — силовыми упражнениями, интеллектуальное освоение приемов физического воздействия шло в сочетании с упражнениями на развитие двигательно — координационных способностей и скоростно — силовых качеств.

Контрольная группа (24 курсанта) занималась по общепринятой программе. Для оценки функционального состояния организма курсантов определялись: частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких, вес и артериальное давление. Оценка двигательных и координационных возможностей курсантов осуществлялось по результатам кроссового бега на 3000 метров, подтягивания на перекладине, прыжка в длину с места, подъема туловища из положения лежа за 1 мин., силы кисти по динамометру, ошибки воспроизведения половины максимального усилия на кистевом динамометре и половины максимального результата в прыжках в длину с места.

Результаты исследований. Проведенное тестирование в конце учебного года, в отличие от первичного обследования, где между исследуемыми группами не было достоверных различий, показало, что экспериментальная группа по многим показателям вышла на более высокий уровень, как функциональной, так и двигательной подготовленности.

Выводы. Для повышения уровня базовых физических качеств и функциональных возможностей курсантов в условиях отведения минимального времени на физическую подготовку необходима четкая, сбалансированная программа физической подготовки.

С целью развития выносливости и функциональных показателей курсантов рекомендуется шире использовать специальный режим дистанционной работы с повышенным силовым и скоростно — силовым компонентом.

Для развития двигательной — координационных возможностей обучающихся необходимо использовать упражнения на дифференциацию мышечных усилий.

Дальнейшие исследования будут направлены на индивидуализацию процесса физической подготовки и обучения будущих работников правоохранительных структур.

ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ДЕЯКІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ НАУКИ

Заячук І.М.¹, Дзюбачек М.І.¹, Кім Л.М.¹, Кардаш О.Я.²

¹Центр математичного моделювання інституту прикладних проблем механіки і математики ім. Я.С. Підстригача НАН України,

²Львівський державний університет фізичної культури

Поняття ноосфери запроваджене В.Вернадським дає можливість дивитися на світ на основі цілісного синтетичного погляду. Останнє стало можливим завдяки здобуткам сучасної фізики, а також напрямків людської діяльності пов'язаних з передачею, обробкою та використанням відомостей про досліджувані об'єкти, отримуваних шляхом опрацювання сигналів, що переносять в просторі і часі інформацію про ці об'єкти [1].

Звернемо увагу на взаємозв'язок моделювання і обробки інформації та можливість застосування таких результатів при дослідженні біологічних систем та контролю стану спортсмена під час змагань або тренувань, що може оцінюватися за вимірами параметрів функціональних систем організму.

Зупинемося на деяких аспектах аналізу інформації, яка може бути отримана в останньому випадку. Інформація для вимірювальної системи подається у вигляді сигналу з відповідного давача. Далі вона через лінію зв'язку передається на реєструючий і обчислювальний пристрої. В ланці передачі інформації важливо забезпечити мінімальні спотворення передаючого сигналу та оцінити похибку отриманих результатів з врахуванням спотворень сигналу.

Аналіз впливу спотворення вихідного гармонійного сигналу давачів на вимірювання та оцінку спортивних результатів і розрахунок величини цих спотворень здійснюється за допомогою спектральних методів.

Розроблено алгоритм розрахунку коефіцієнта гармонік в часовій області. В алгоритмі здійснюється обробка вихідного сигналу $y(t)$ за допомогою гармонійного аналізу, тобто визначаються коефіцієнти розкладу в ряд Фур'є. Розрахунок коефіцієнтів Фур'є здійснюється шляхом загальноприйнятої процедури для таких випадків – застосування дискретного перетворення Фур'є, основою якого є алгоритм швидкого перетворення Фур'є. Суть алгоритму полягає у дискретизації функції $y(t)$, яка описує вихідний сигнал, в N рівновіддалених точках на періоді $T = 2\pi/\omega$.

Похибка розрахунку коефіцієнта гармонік це похибки дискретизації та заокруглення. Величина похибки дискретизації визначається простим кінцевим співвідношенням, з якого випливає, що дискретне перетворення Фур'є дає точне значення відповідних коефіцієнтів, якщо кількість гармонік у досліджуваному процесі менша $N/2$. Співвідношення може бути використане для оцінки кількості відліків, які необхідно враховувати, якщо спектр досліджуваного сигналу спадає повільно.

Оцінка похибок заокруглення детально досліджена в роботі [2]. Аналіз результатів, як правило, здійснюється за допомогою існуючого або спеціально розробленого програмного забезпечення на основі математичних моделей.

Наголосимо на розробці інформаційних технологій, які в останній час супроводять спортивні змагання. При цьому робиться повне інформаційне забезпечення процесу проведення змагань, яке починається з формування та видачі протоколів жеребкування, оформлення дипломів переможців та призерів, видачею оперативної інформації після закінчення кожного виду змагань, формування пакетів офіційних протоколів, бюлетеней та довідок.

Список літератури

1. Драган Я.П. Системний аналіз проблем управління та кібернетики, як підстава інформаційних технологій / Драган Я.П. та інші// Збірник праць ФМІ ім. Г.В. Карпенка НАН України. – 2012. – С. 86-89.
2. Заячук И. М. О расчете коэффициента нелинейных искажений электронных схем / И. М. Заячук, Л. А. Синицкий // Теоретическая электротехника. – 1982. — Вып. 33. — С. 129-134.

ФЕХТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Кривенцова І.В., Клименченко В.Г.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди

Аналіз науково-методичної літератури з проблем фізичного виховання у вищій школі свідчить про втілення у навчальний процес різноманітних форм і методик викладання цього предмету. Так, І.А. Анохіна акцентує на позитивному впливі ритміки, В.В. Баранов — гирьового спорту, В.О. Биков — плавання, М.О. Носко, В.М. Маслов — волейболу, В.І. Шандригось — боротьби, Г.А.Шандригось — аеробіки і таке інше. Переваги фехтування як засобу фізичного виховання у навчальному процесі студентів — майбутніх інженерів довели В.М. Лабскір і С.Т. Омельченко, але вони розглядали фехтування як навчання в спортивній секції. Фехтування як навчальна дисципліна циклу гуманітарної підготовки викладається у Харківському НПУ імені Г.С.Сковороди з 1995 року. Тут на чотирьох гуманітарних факультетах ведеться фехтування в обсязі годин, що у навчальних планах, відведені на дисципліну «Фізичне виховання».

Спираючись на власний багаторічний досвід роботи зі студентами можна зазначити, що у студентів різних курсів відчутна різноманітна ступінь їхньої вмотивованості та зацікавленості щодо занять фізичними вправами і спортом. Експериментальні дані наших досліджень підтверджують, що врахування інтересів і мотивацій студентів до певних видів спорту значно покращує якість навчання.

З самих перших занять зі студентами першокурсниками, викладач достатньо багато приділяє уваги поясненням змісту цієї навчальної дисципліни, її мети, завданням, методам та способам їхнього вирішення. Також акцентується увага на історичних аспектах фехтування, цікавих випадках і подіях що відбувалися за часи його розвитку. Спираючись на анкетні дані проведеного дослідження можна узагальнити, що студенти 1-го курсу більше сприймають фехтування, як новий навчальний предмет, довіряють викладачеві в усьому і не аналізують отриману інформацію з метою зрозуміти її сенс. На відміну від першокурсників, студенти старших курсів більш допитливо ставляться до будь-якої навчальної дисципліни, намагаючись при цьому зрозуміти яким чином здобути знання стануть їм у пригоді у повсякденному житті. Фехтування як спосіб фізичного виховання не є профільним на факультетах де воно викладається. І саме тому, одним з провідних завдань які стоять перед викладачем, є необхідність довести студентам переваги професійно-прикладного значення фізичного виховання, а також використання, здобутих під час навчання, навичок здорового способу життя. Фехтування, як одна з форм спортивного єдиноборства, має певні переваги у вихованні здатності до спілкування. Фехтувальний діалог (безпосереднє ведення бою) передбачає розвиток як усіх фізичних, так і певних психологічних і морально-етичних якостей, а саме: розуміння мислення противника, повагу до його особистих якостей, вміння передбачати його дії і відповідно будувати власні. Оскільки педагогічна діяльність є спілкуванням між вчителем та учнем, саме тому фехтування надає можливості майбутньому педагогу «тренуватися» у вмінні вести діалог з учнем.

Що стосується загальних фізичних якостей, то для фехтування найважливішими є швидко-силові якості, розвиток яких не можливий без координації, гнучкості та витривалості. Особливо на першому курсі надзвичайно важливим є розвиток і підтримка усіх фізичних якостей, з цієї метою авторською програмою передбачені легкоатлетичні, гімнастичні вправи, елементи спортивних ігор, рухливі ігри, вправи з айкі-до, йоги та інших сучасних форм фізичного виховання. Однак, кожен з видів спорту передбачає розвиток специфічних фізичних якостей. Оскільки головна мета фехтування — нанести укол і самому не бути ураженим, то специфічними є: ступінь

швидкості виконання дії; влучність уколу (удару) у заданий сектор; вміння контролювати власні зусилля при нанесенні уколу (удару).

Навчання фехтуванню на першому курсі розпочинається із засвоєння правильного виконання основних положень і рухів (бойової стійки, техніки кроків, стрибків, випадів, уколів з різних дистанцій). Від якості засвоєння техніки виконання специфічних прийомів залежить результативність ведення фехтувального двобою. Для розвитку швидкості дій і миттєвого реагування, на заняттях зі студентами при виконанні вправ, необхідно включати несподівані зміни дистанцій; напрямів руху; зорових, звукових, тактильних сигналів. До того ж, вони можуть бути застосовані не тільки при виконанні фехтувальних маневрувань, а й у легкоатлетичних вправах, рухливих іграх, тощо.

Збільшення часу, що відводиться на дистанційні маневрування у бойовій стійці, тренувальні бої та бойову практику на старших курсах є логічним продовженням правильного засвоєння техніки на першому курсі і подальшого розуміння тактики фехтувального поединку. У фехтуванні середня дистанція має переважне значення, бо вона є оптимальною для завершення замисленої дії. Більшість вправ під час навчання фехтуванню виконується саме на цій дистанції. Зі збільшенням відстані до цілі, точність попадання у ціль знижується, а час реагування збільшується. Тому, вправи на точність рухів виконуються тільки за умови засвоєння технічних прийомів і розвитку вміння правильно обирати дистанцію.

Таким чином, багаторічний досвід викладання фехтування у педагогічному доводить, що цей вид спортивної діяльності є достатньо ефективним засобом підготовки студентства до майбутньої професійної діяльності і має право на існування поряд з іншими видами сучасних форм викладання фізичного виховання.

Перспективами наших подальших досліджень є розробка найбільш якісних методик навчання студентів фехтуванню, які охоплюють безліч компонентів необхідних для успішного засвоєння знань, формування рухових навичок, розвитку фізичних і моральних якостей, зміцнення здоров'я студентів.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ТА ПСИХОЕМОЦІЙНУ СТІЙКІСТЬ

Курінна В.В.

Черкаський державний технологічний університет

Актуальність. Навчальна діяльність молоді — є одна з найважливіших форм для подальшого життя, а функція предмету «фізична культура» — сприяти гармонійному формуванню здоров'я. Тому дослідження цього питання є актуальним, бо допоможе краще зрозуміти, як можна за допомогою фізичних вправ позитивно впливати на функціональні зміни та психологічний стан організму молоді.

Проблемою гармонізації фізичного і психоемоційного розвитку в процесі навчання студентів займаються багато вітчизняних і зарубіжних суспільних діячів, педагогів і вчених. Відомо, що здоров'я людини формується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Як зазначається в Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання — здоров'я нації» в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення, а особливо молоді. Майже 90% підлітків мають відхилення у здоров'ї, понад 50% — незадовільну фізичну підготовку. Саме це факт нас дуже сьогодні хвилює і ставить за мету — вивчити вплив фізичного виховання на ряд змін у психологічних та функціональних показниках.

Організація та методи дослідження. З метою вивчення вищезазначеного ми провели дослідження на студентах Черкаського національного університету ім. Б. Хмельницького. Були організовані експериментальна (А) і контрольна (В) групи студентів в кількості по 15 чоловік. В групі (А) заняття проводилися чітко за розкладом у першій половині дня, а також основні лекції та практичні заняття проводилися неподалік від спортивного центру. Заняття в цій групі мали характер підвищеної емоційності — в програму включено багато спортивних ігор та проведення святкових спортивних заходів. Об'єм рухової активності складав у середньому 72%, ЧСС 115—130 уд. за хв. В групі (В) заняття проводилися за звичайним розкладом, але водночас фізичне навантаження відбувалося у часі наближеному до іспитів. Об'єм рухової активності був 58% ЧСС 130—160 уд. хв. Ми скористались такими методами дослідження:

1. Історичний метод аналізу класифікації і систематизації теоретичних факторів науково-методичної літератури.
2. Аксиометричний метод інтерпретації теоретичних факторів і формувань висновків.
3. Логічний дедуктивний метод, конкретизація складових загального.

Результати дослідження та їх обговорення. З отриманих даних маємо, що із збільшенням часу очікування іспиту відбувається зростання нервової напруги. Спостерігається підвищення артеріального тиску, ЧСС погіршення працездатності.

Особливо слід зазначити різницю рівня самооцінки психоемоційного настрою. У студентів групи (А), показник самооцінки тривоги був менше на 23—57%, настрою — вище на 17—39%, самопочуття на 4—16%. Також було встановлено, що відвідування занять з фізичного виховання залежить від місця їх проведення. Група студентів, у котрих заняття проводилися неподалік від спортивного центру, втрачали значно менше часу на підготовку до занять з фізичного виховання. Емоційна напруга, при цьому, була найменша. В той час, як студенти, які втратили багато свого часу для того, щоб розпочати свої заняття фізичними вправами, мали погіршений емоційний та фізіологічний стан.

Після проведення святкових спортивних заходів, також можна відзначити зміни в показниках стану здоров'я: стан тривоги — зменшення на 38%, працездатність — збільшення на 25-57%, активність — збільшення на 15-28%, настроїв — покращення на 70-90%. При позитивних емоціях, які виникають під час занять фізкультурою, відбувається різке збудження симпатичної частини автономної нервової системи, покращується діяльність органів чуття, підвищується тонус і працездатність центральної нервової системи. Отримані результати свідчать про те, що заняття з фізичного виховання значно впливають на функціональний стан та психоемоційну стійкість. Вони являються біологічним стимулятором позитивних реакцій та зрушень в організмі.

Висновки. Аналіз літературних джерел та статистичних даних показує, що в цілому збереженню і зміцненню стану організму молоді, як майбутній основній продуктивній частині населення, формуванню здорового способу життя і збільшенню рухової активності, сприяє застосування фізичних вправ та фізкультурно-оздоровчих

засобів. В той же час, представлені результати досліджень підтверджують необхідність у:

- підвищенні мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- покращенні умов для занять,
- включенні нових видів рухової активності у структуру занять які б збільшували інтерес у молоді.

У нашій подальшій роботі передбачається дослідження мотиваційної сфери студентів, яка дає можливість намічати шляхи корекції та формування таких потреб, задоволення яких найбільш сприятливо для їхнього здоров'я і фізичного вдосконалення.

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ЮНАКІВ 17–20 РОКІВ

Сергієнко В. М. Сумський державний
педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Постановка проблеми. Сучасна система фізичного виховання студентської молоді є пріоритетом у формуванні фізичної культури, здорового способу життя, спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців. Для того щоб цей процес був успішним, необхідно здійснювати контроль і діагностику рівня рухової підготовленості. Рухова підготовленість студентів вищих навчальних закладів у багатьох випадках визначається розвитком рухових здібностей, а також оволодінням руховими вміннями і навичками, що напряму пов'язані з розвитком координаційних здібностей, роль яких посилюється у навчальній та спортивній діяльності. Водночас питання щодо методології кількісної і якісної оцінки розвитку координаційних здібностей молоді, яка навчається є недостатньо дослідженими.

Мета дослідження — подати кількісні та якісні показники комплексної оцінки розвитку координаційних здібностей студентів-юнаків 17–20 років за 12-бальною сигмовидною шкалою.

Методика дослідження. Під час дослідження було використано такі методи, як аналіз науково-методичної літератури, педагогічний

експеримент, педагогічне тестування, статистична обробка. До експерименту було залучено 800 студентів (юнаки) вищих навчальних закладів м. Суми, які були розподілені за віковими групами 17, 18, 19, 20 років (за Міжнародними стандартами у десятковій системі) по 200 осіб у кожній. Усі студенти були віднесені до основної медичної групи.

Результати досліджень та їх обговорення. У процесі комплексного контролю у фізичному вихованні та спорті зазвичай використовують комплект (батарей) тестів різної вимірності (с, см, м, бали). Тому у цьому випадку порівняти результати тестування різних спортсменів або динаміку результатів одного спортсмена видається неможливим. Отже, виникає необхідність подати результати тестування у вигляді оцінок (очки, бали). Як відомо, процес визначення оцінки називається оцінюванням і складається з таких стадій: 1) добирається шкала, за допомогою якої можливе переведення результатів тестів в оцінки; 2) відповідно до обраної шкали результати тесту переводять в очки (бали); 3) отримані очки порівнюють з нормами, виводиться підсумкова оцінка, що характеризує рівень підготовленості спортсмена.

Для переведення результатів у тестових вправах використовують такі спеціальні шкали: пропорційна, прогресуюча, регресуюча, сигмовидна. Для оцінювання результатів тестових випробувань, на наш погляд, доцільне є використання 12-бальної сигмовидної шкали.

Визначення тестового комплексу для оцінки розвитку координаційних здібностей студентів 17–20 років зумовлено: а) тести повинні відповідати віковим особливостям студентів чоловічої і жіночої статі; б) бути відносно простими; в) визначати різні прояви координаційних здібностей; г) мати широке застосування як у нашій країні, так і за кордоном.

Проаналізувавши показники юнаків із ритмічного постукування руками, ми отримали: низький рівень розвитку спостерігається у 17-річних — 4%, у 18-річних — 6,5%, у 19-річних — 6% і у 20-річних — 3%. Нижче середнього і середній рівні розвитку відзначено відповідно у 17 років — 37% і 30,5%, у 18 років — 14% і 51%, у 19 років — 13,5% і 50%, у 20 років — 31,5% і 38%. Вище середнього і високий рівні встановлено відповідно у 17-річних — 19,5% і 9%, у 18-річних — 23,5% і 5%, у 19-річних — 25,5% і 5%, у 20-річних — 24% і 3,5%.

Показники, щодовизначення розвитку статичної рівноваги юнаків (тест «фламінго») засвідчили таке: низький рівень у юнаків 17 років — 17,5%, у 18 років — 19%, у 19 років — 14%, у 20 років — 18,5%. Нижче середнього рівень зафіксовано у 17-річних юнаків — 23,5%, у 18-річних — 19%, у 19-річних — 32%, у 20-річних — 13,5%. Середній рівень у юнаків 17, 18, 19 і 20 років відповідно становить 9%, 24,5%, 18,5%, 31%. Вище середнього рівень відзначено у юнаків 17 років — 24%, у 18 років — 27%, у 19 років — 29,5%, у 20 років — 24%. Високий рівень визначено 26% у 17-річних юнаків, 10,5% — у 18-річних, 6% — у 19-річних, 13% — у 20-річних.

У процесі дослідження одержаних показників із ходьби до цілі виявлено, що низький, нижче середнього і середній рівні спостерігаються відповідно у 17 років — 15,5%, 16%, 25,5%, у 18 років — 5,5%, 25%, 30%, у 19 років — 8,5%, 21,5%, 37,5%, у 20 років — 10,5%, 22%, 26,5%. Вище середнього рівень мають юнаки 17 років — 43%, 18 років — 39,5%, 19 років — 31%, 20 років — 40%. Лише 1,5% — у 19-річних і 1% — у 20-річних юнаків зафіксовано високий рівень розвитку здібності до орієнтації в просторі.

Визначено низький, вище середнього і середній рівні розвитку координованості рухів руками (тест Копилова) відповідно у юнаків 17 років — 6%, 19,5%, 47%, у 18 років — 8,5%, 8%, 52%, у 19 років — 14,5%, 3%, 52%, у

20 років — 18%, 3,5%, 43%. Близько 27,5% і 0% відповідно 17-річні юнаки, 29,5% і 2% — 18-річні, 30,5% і 0% — 19-річні, 33,5% і 2% — 20-річні мають вище середнього і високий рівні розвитку.

У 6% досліджуваних 17-річних юнаків із стрибків на розмітку зафіксовано низький рівень розвитку, у 18-річних — 11,5%, у 19-річних — 6%, у 20-річних — 5,5%. Дані також засвідчують нижче середнього рівень у юнаків 17 років — 9%, у 18 років — 16,5%, у 19 років — 15%, у 20 років — 26%. Середній і вище середнього рівні розвитку відповідно у 17-річних — 80% і 5%, у 18-річних — 54% і 18%, у 19-річних — 66,5% і 12,5%, у 20-річних — 57,5% і 11%. Високий рівень не було виявлено в жодній віковій групі юнаків.

Проаналізувавши показники тесту Берпі у віковому аспекті, варто зауважити, що низький рівень у юнаків 17, 18, 19 і 20 років мають відповідно 2,5%, 4%, 4,5%, 0,5%. Нижче середнього рі-

вень виявлено у 17-річних юнаків — 39,5%, у 18-річних — 29,5%, у 19-річних — 34%, у 20-річних — 25,5%. Середній, вище середнього і високий рівні відповідно зафіксовано у 17-річних — 28%, 30%, 0%, у 18-річних — 35,5%, 22%, 9%, у 19-річних — 24,5%, 30,5%, 6,5%, у 20-річних — 53%, 10%, 11%.

На особливу увагу заслуговують показники з човникового бігу 4 x 9 м (розвиток здібності до диференціювання просторово-часових параметрів рухів), які показують, що низький і нижче середнього рівні 9% і 8,5% мають відповідно 17-річні юнаки, 15% і 12,5% — 18-річні, 20% і 10,5% — 19-річні, 12,5% і 18% — 20-річні. Установлено, що середній рівень у 17 років — 47,5%, у 18 років — 35%, у 19 років — 34%, у 20 років — 42%. Понад 35% — у 17-річних, 37,5% — у 18-річних, 35,5% — у 19-річних і 21,5% — у 20-річних, що засвідчує вище рівень середнього. Лише у 6% 20-річних юнаків зафіксовано високий рівень розвитку.

Наступним етапом дослідження комплексу координаційних здібностей (К3) студентів 17–20 років стало визначення комплексної оцінки у балах та якісної оцінки розвитку із 7 запропонованих тестових випробувань за 5-і 12-бальними сигмовидними шкалами (табл. 4).

Загальний розвиток координаційних здібностей визначали за такими показниками: здібності до ритмічної діяльності (ритмічне постукування руками за 20 с); здібності до статичної рівноваги (тест «фламінго»); здібності до орієнтації в просторі (ходьба до цілі); здібності до координації рухів руками (тест Копилова); здібності до просторово-динамічних параметрів рухів (стрибки на розмітку); здібності до загальної координованості рухів, диференціювання швидко-силових параметрів (тест Берпі); здібності до диференціювання просторово-часових параметрів рухів (човниковий біг 4 x 9 м) (табл. 5). Отримані дані табл. 5 комплексної оцінки за 7 тестовими випробуваннями розвитку координаційних здібностей засвідчили, що лише по 0,5% студентів-юнаків 17–18 років мають оцінку «погано»; «незадовільна» оцінка 27,5% встановлена у 17-річних, по 25% — у 18-річних і 19-річних, 24,5% — у 20-річних. «Задовільно» виявлено у 17-річних — 68,5%, у 18-річних — 73,5%, у 19-річних — 74,5% і у 20-річних — 72,5%. Оцінку «добре» одержали 17-річні юнаки — 3,5%, 18-річні — 1%, 19-річні — 0,5% і 20-річні — 3%. Оцінку «відмінно» не зафіксовано у жодній віковій групі юнаків.

Висновки. Визначено комплексну оцінку рівня розвитку координаційних здібностей студентів-юнаків 17–20 років за 12-бальною сигмовидною шкалою, яка засвідчує, що 0,2% юнаків (усіх вікових груп) отримали якісну оцінку «погано», 25,5% — «незадовільно», 72,3% — «задовільно», 2% — «добре», оцінка «відмінно» не визначена.

Дані, отримані під час власних досліджень, дають підстави стверджувати, що обране комплексне тестування доступне, інформативне, надійне щодо визначення рівня розвитку проявів координаційних здібностей студентів різного віку під час практичних занять із фізичного виховання.

ЗМІСТ

Антонов С. Зміни показників характеристик техніки пострілу кваліфікованих стрільців з лука за результатами експериментальної програми технічної підготовки	3
Галич А.В., Доскаленко С.Н. Роль воєнно-спортивних ігор в формуванні і розвитку координаційно-двигательних навчальних у працівників ОВД.....	5
Забова А.В., Боровик Н.А. Пути удосконалення базової фізичної підготовки курсантів першого року навчання.....	8
Заячук І.М., Дзюбачек М.І., Кіт Л.М., Кардаш О.Я. Інформаційні технології та деякі аспекти спортивної науки	10
Кривенцова І.В., Клименченко В.Г. Фехтування як засіб фізичного виховання студентів	12
Курінна В.В. Вплив рухової активності на функціональний стан та психоемоційну стійкість	15
Сергієнко В. М. Комплексна оцінка розвитку координаційних здібностей студентів-юнаків 17–20 років	17