

Міністерство освіти і науки України
Академія наук вищої школи України
Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського
Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра теорії та методики фізичної культури

XVI Міжнародна науково-практична конференція

**«МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»**

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

(Випуск 16)

Миколаїв – 2016

УДК 57 (082)

ISBN 966-630-019-2

Підготовлено до друку редакційною колегією XVI Міжнародної науково-практичної конференції «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини».

Відповідальний редактор: С.В. Гетманцев

Відповідальний секретар: В.К. Лебедева

XVI Міжнародна науково-практична конференція «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини». Збірник наукових праць. Випуск 16 / Під ред. С.В. Гетманцева. – Миколаїв: МНУ імені В.О.Сухомлинського, 2016. – 142 с.

Оргкомітет конференції

- Будак В.Д.** Голова оргкомітету, д.т.н., професор, академік НАПН України, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Ситченко А.Л.** д.п.н., професор, проректор з наукової роботи Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Жигadlo Г.Б.** к.п.н., доцент, декан факультету фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Рожков І.М.** д.б.н., професор кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Гетманцев С.В.** к.б.н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
- Тупсєв Ю.В.** к.н.з фіз.вих., доцент, завідувач кафедру фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
- Редька О.Г.** к.б.н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Чумаченко О.Ю.** к.б.н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Лебедева В.К.** секретар оргкомітету, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського

У збірнику наукових праць розглядаються актуальні питання фізичного виховання та спорту, відображено дані сучасних досліджень з медико-біологічних проблем підвищення працездатності та зміцнення здоров'я різних груп населення. Розкриваються деякі аспекти сучасних проблем біології і медицини. Рекомендується молодим вченим, аспірантам, магістрантам, студентам.

Адреса: 54030, м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24,
Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського,
Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра теорії та методики фізичної культури
Тел.: (0512) 37-88-06, 37-88-36

Матеріали збірника друкуються мовою оригіналу. Редакція залишає за собою право редагувати й скорочувати матеріал. Відповідальність за достовірність представленої інформації несуть автори публікацій.

УДК 796.011.3:797.2

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ПЛАВЦІВ

*Гузар В.М., Шалар О.Г., **Шкуропат Н.В.

Херсонський державний університет
*Херсонська державна морська академія
**Херсонська дитячо-юнацька школа №6

Анотація. У статті представлено результати впровадження психологічної підготовки з юними плавцями Херсонської дитячо-юнацької спортивної школи № 6. Основу психологічної підготовки юних плавців склали психолого-педагогічні тренінги. За результатами дослідження підготовки юних плавців склали психолого-педагогічні тренінги. За результатами дослідження підготовки юних плавців склали психолого-педагогічні тренінги. За результатами дослідження підготовки юних плавців склали психолого-педагогічні тренінги. За результатами дослідження підготовки юних плавців склали психолого-педагогічні тренінги. За результатами дослідження підготовки юних плавців склали психолого-педагогічні тренінги. За результатами дослідження підготовки юних плавців склали психолого-педагогічні тренінги. За результатами дослідження підготовки юних плавців склали психолого-педагогічні тренінги. За результатами дослідження підготовки юних плавців склали психолого-педагогічні тренінги. За результатами дослідження підготовки юних плавців склали психолого-педагогічні тренінги.

Ключові слова: юні плавці, тренінги, фізична підготовка, самоконтроль, стрес, воля, впевненість.

Вступ. Майже у всіх видах спорту на змаганнях спортсмени часто не можуть показати свої найкращі результати: допускаються помилок в техніці подолання дистанції в плаванні, веслуванні, велоспорті тощо. І все це тому, що спортсмен не завжди в змозі проявити, мобілізувати свої психічні функції та фізичні можливості на тому рівні, який необхідний для досягнення максимального результату.

У зв'язку з цим особливого значення набуває фізична та психологічна підготовки, мета яких – формування та вдосконалення значущих для спорту властивостей особистості шляхом зміни системи відносин спортсмена до процесу діяльності, до самого себе і оточуючих. Формування та закріплення відповідних психічних станів та мотивацій створюється шляхом інтегрального впливу на спортсмена сім'ї, школи, спортивного колективу, організацій, що здійснюють виховні функції, тренера та інших осіб, а також шляхом самовиховання [3].

Дослідження Т.Ю. Круцевич свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання та спорту мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї [6].

Аналіз досліджень (Г.Д. Горбунов, Н.Ж. Булгакова, Д.В. Ковпак, Л.П. Макаренко) щодо питання психологічної підготовки спортсменів показав, що для того щоб домогтися результатів на змаганнях треба акцентувати увагу на формуванні і закріпленні відповідних відносин шляхом інтегрального впливу на спортсмена сім'ї, школи, спортивного колективу, організацій, що здійснюють виховні функції, тренера та інших осіб, а також шляхом самовиховання [1, 2, 4, 5].

Все викладене вище зумовило вибір та актуальність теми нашого дослідження.

Мета дослідження: виявити залежність між фізичною та психологічною підготовкою юних плавців

Результати дослідження. Дослідження проводилося на базі Херсонської дитячо-юнацької спортивної школи № 6 і тривало три роки. В експериментальній роботі приймали участь 20 юних спортсменів-плавців (7 дівчат та 13 хлопців), віком 11-14 років.

Фізична підготовка юних плавців була спрямована на всебічний розвиток організму, зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичних якостей (підвищення рівня розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності) і тим самим на створення міцної функціональної бази для спортивної спеціалізації.

Протягом чотирьох (вересень-грудень 2015 року) місяців з юними плавцями проводилася фізична підготовка в якій застосовувалися загально розвиваючі і спеціальні фізичні вправи, спеціальні вправи у воді, плавання усіма способами і заняття іншими видами спорту: бігом, спортивними іграми тощо.

Під час проведення фізичної підготовки з юними спортсменами вирішувалися наступні завдання:

1. Продовжити удосконалити техніку комплексного плавання.
2. Сприяти розвитку сили і спеціальної витривалості м'язів, які несуть навантаження при плаванні обраним способом.
3. Сприяти розвитку специфічних фізичних якостей: швидкості, гнучкості та спритності, необхідних для плавання обраним способом.
4. Продовжити удосконалити техніку стартів та поворотів.
5. Виховувати впевненість у своїх силах.

Заняття складалося з двох частин (на суші та у воді), які в свою чергу поділялися на три частини (підготовча, основна, заключна). Заняття розпочиналися в спортивній залі.

В підготовчій частині (10 хвилин) щодо виховання витривалості використовувалися спеціально бігові вправи, ходьбу та біг, для розвитку швидкості (біг з прискореннями), всі вправи виконуються в русі без зупинки. Для підвищення спеціальної гнучкості плавця були включені в розминку махові та кругові рухи руками з поступовим збільшенням амплітуди до максимальної.

Основна частина тривала 32 хвилин і була спрямована на розвиток спеціальних силових якостей плавця (за допомогою вправ з гумовими амортизаторами), швидкісно-силових якостей (вправи з подоланням власної ваги; упори та стрибки; вправи з набивними м'ячами), спеціальної силової витривалості (тривалі зусилля при виконанні гребкових рухів з амортизаторами), швидкості реакції на старту команду (швидке вистрибування вгору з положення плавця на старті), спеціальну гнучкість (вправи з максимальною амплітудою рухів, закид ніг за голову і прогини тулуба). При виконанні вправ траєкторія руху кінцівок, розподіл зусиль в часі і темп були подібними з рухами плавця у воді. Для розвитку швидкості та швидкості реакції також використали біг з прискореннями в рухливій грі «Вибивний».

В заключній частині вихованці відновлювали дихання та переходили до ванни басейну де продовжили заняття у воді.

У процесі тренування юних плавців у воді для розвитку спеціальної сили застосували плавання з лопатками, плавання з різними гальмівними пристроями (тренувальна дошка між ногами та гальмівний пояс). Для розвитку абсолютної швидкості плавця використали повторне пропливання відрізків 25м з максимальною швидкістю. Пропливаючи 500м комплексним плаванням з помірною потужністю ми ставили за ціль розвинути загальну витривалість. Даючи завдання на пірнання ми переслідували мету підвищення швидкості плавання та розвинути рівень дихальних можливостей, створюючи надійну базу загальної витривалості. Ми розвивали спеціальні швидкісні якості плавця виконуючи швидкісне виконання старту з подальшим пропливанням 7-10м та для розвитку спеціальної гнучкості плавця застосовували плавання вільним стилем в координації в лопатках з акцентом на виконання гребка з максимальною амплітудою.

Співвідношення засобів загальної (ЗФП) та спеціальної (СФП) фізичної підготовки досягалося застосуванням різнобічної фізичної підготовки на суші і в воді. З подальшим зростанням спортивних досягнень і досвіду юних плавців частка СФП поступово підвищувалася.

Основу психологічної підготовки юних плавців складала психолого-педагогічні тренінги. Тренінгова програма розроблена для дітей молодшого (11-12 років) і середнього (13-14 років) підліткового віку з урахуванням особливостей психічного розвитку даної вікової категорії.

Мета тренінгових занять: вироблення адекватної самооцінки, оцінки власних досягнень, відпрацювання навички впевненої поведінки, самопізнання, усвідомлення причин передстартового хвилювання, навчання і розвиток навичок саморегуляції фізичного і емоційного стану, навчання навичкам самопідтримки, взаємопідтримки.

Завдання занять:

- Зняти психічне і фізичне напруження.
- Формувати вміння усвідомлювати свої почуття, емоції і контролювати їх - формування особистісної рефлексії.
- Підвищити рівень взаємопідтримки в команді.
- Ознайомити з техніками, що дозволяють знижувати стан хвилювання і тривожності.
- Розвивати емпатію, довіру між учасниками.

Періодичність проведення 1-2 рази на тиждень по 60 хвилин.

Тематика тренінгових занять наступна:

- 1 Вступне заняття. 2 «Почуття впевненості в собі». 3 «Я - чемпіон!» 4 «Ми - команда!»
5 Підведення підсумків. 6 «Перед стартом».

Планомірне використання представленої системи методів дозволяло досить повно і глибоко проникати в систему відносин юних спортсменів, формувати програму майбутніх дій і переживань, установки на реалізацію цих програм поведінки в потрібні моменти тренування і змагання.

Нами використовувався досить широкий арсенал прийомів регуляції психічних станів, що дозволяло юним спортсменам швидко оцінити ситуацію змагань та прийняти єдино правильне рішення.

По завершенні цього етапу дослідження було проведено анкетування на тему «Ми та спорт» за результатами якої було з'ясовано, що всі діти займаються плаванням за власним бажанням, тренування та змагання відвідують із задоволенням. Вихованцям більш за все подобається мати можливість фізично розвиватися (71,5%) засобами спортивної діяльності та показувати високі результати на змаганнях (28,6%). Діти мають намір займатися плаванням до закінчення школи (42,8%) або усе життя (57,2%).

У всіх дітей за нашим спостереженням та спостереженням батьків підвищилась самооцінка, всі вихованці покращили спортивні результати, 53,3% покращили свої спортивні розряди, також менше стали турбуватися щодо змагань різних рівнів.

За результатами нашого дослідження був виявлений кореляційний зв'язок між спеціальною фізичною підготовленістю (0,54) із стійкістю до стресових факторів юних плавців та незначний кореляційний зв'язок між загальною (0,43) і спеціальною (0,39) фізичною підготовленістю із самоконтролем юних плавців. Це пояснюється тим, що юні спортсмени стали адекватно оцінювали тренувальні навантаження, психологічні навантаження на змаганнях, у дітей покращилася реакція на старті, вони спокійніше переживали невдачі, швидше орієнтувалися у стресових ситуаціях та пристосовувалися до нових умов, спортсмени впевнені у своїх результатах та з легкістю виконують задачі поставлені тренером (табл.1).

Таблиця 1

Матриця взаємозв'язку між фізичною підготовленістю та психологічними якостями особистості юних плавців

| | Стійкість до стрес. факторам | | Самоконтроль | | Вольова активність | | СФП | |
|-----|------------------------------|-----------------------------|------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|
| | на початку дослідж. ж. | по закінченні дослідж. жен. | на початку дослідж. ж. | по закінченні дослідж. жен. | на початку дослідж. ж. | по закінченні дослідж. ен. | на початку дослідж. дж. | по закінченні дослідж. ен. |
| ЗФП | 0,071 | 0,168 | 0,317 | 0,432 | 0,099 | 0,180 | 0,218 | 0,343 |
| СФП | 0,140 | 0,543 | 0,212 | 0,391 | 0,050 | 0,077 | | |

Також був виявлений незначний кореляційний зв'язок між загальною фізичною підготовленістю та спеціальною фізичною підготовленістю (0,34) по закінченню дослідження. Це говорить про те, що система спортивного тренування була побудована методично правильно.

Висновки. Провівши дослідження, виявили залежність між фізичною підготовленістю плавців і їх впевненістю у собі. Планомірне і комплексне використання методів фізичної та психологічної підготовки дозволяє досить повно і глибоко проникати в систему відносин спортсмена, формувати програму майбутніх дій і переживань, установки на реалізацію цих програм поведінки в потрібні моменти тренування та змагання. Ефект високий, коли фізична та психологічна підготовки доповнюють одна одну.

Виявлені закономірності між фізичною підготовленістю юних плавців і їх впевненістю у собі мають практичне значення для тренерів та викладачів фізичної культури щодо ефективної організації і методики проведення занять з плавання та виховної роботи з вихованцями.

Література

1. Бойко Г. М. Особливості психолого-педагогічного супроводу плавців у паралімпійському спорті / Г. М. Бойко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – № 3. – С. 44–50.
2. Воронова В.І. Психологія спорту [Навч. посібник] / В.І. Воронова – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Джамгаров Т. Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательной деятельности / Джамгаров Т. Т. // Спортивная психология в трудах отечественных психологов : [сост. И.П. Волков]. – СПб. : Питер, 2002. – С.14–21.
4. Запорожец А. В. Проблемы развития психики / Запорожец А. В. // Избранные психологические труды. – М., 1986. – 247 с.
5. Ковпак Д.В. Как избавиться от тревоги и страха / Д.В. Ковпак // Наука и техника. – №5. – 2007. – С. 35 – 42.
6. Круцевич Т.Ю. Прогнозные модели гармоничности физического развития подростков / Т.Ю. Круцевич // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: збірник наукових праць / За ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХХІІІ. – 2000. – № 12. – С. 48 – 55.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF TRAINING YOUNG SWIMMERS Husar V.M., Shalar O.G., Shkuropat N.V.

Summary. The article presents the results of the implementation of psychological training with the young swimmers of the Kherson youth sports school № 6. The basis of psychological preparation of young swimmers was psychological-pedagogical training. The results of the study revealed a correlation between the special physical preparedness (0,54) with resistance to stress factors of young swimmers and insignificant correlation between the total (0,43) and special (0,39) physical fitness with self-control of young swimmers. The revealed regularities between the physical preparedness of young swimmers and their confidence have practical value for coaches and teachers of physical culture for the effective organization and methods of conducting classes in swimming and educational work with inmates.

Key words: young swimmers, training, physical fitness, self-control, stress, willpower, confidence.

**ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНИЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПИТАННЯ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ. ФІЗИЧНИЙ СТАН, КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ТА УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ І СПОРТСМЕНІВ**

| | |
|--|----|
| Богущ В. Л., Гетманцев С. В., Кулаков Ю. Е., Семенов А. С., Смирнова И. Н., Белобаба С. Б. | 46 |
| ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ СКОРОСТИ ДВИЖЕНИЙ | |
| Гетманцев С. В., Сокол О. В., Резниченко О. И., Лебедева В. К., Овчарук С. В., Харько Д. А. | 50 |
| ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ | |
| Гетманцев С.В., Яцунский А.С., Кувалдина О.В., Колоскова И.В., Раевский А.А., Веселова И.Н. | 55 |
| ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА БЫСТРОТЫ | |
| Гузар В.М., Кравченко Є.Ю., Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г. | 60 |
| ОЦІНКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ КЛУБІВ NBA | |
| Гузар В.М., Шалар О.Г., Шкуропат Н.В. | 64 |
| ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ПЛАВЦІВ | |
| Карпа І., Альфавицький І., Вільчинський В. | 68 |
| ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ПІДГОТОВКИ | |
| Пильненький В.В., Козубенко О.С., Ткаченко Ю.І. | 72 |
| ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ | |
| Славитяк О.С, Тупеев Ю.В. | 77 |
| ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ | |
| Усатюк Г.Ф. | 79 |
| ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТУРИЗМОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ | |
| Шалар О.Г., Кедровський Б.Г., Решотка В.О., Шалар Г.П. | 83 |
| МЕТОДИКА НАВЧАННЯ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ | |