

В роботах студентів можна відзначити таку закономірність: коли вчитель фізичної культури в їхній школі керувався багатьма принципами і використовував різні методи при організації навчального процесу, тоді уроки проходили у сприятливій психоемоційній сфері, учні залюбки виконували завдання уроку. Навпаки ті студенти, вчитель котрих не дотримувався принципів і не використовував методів, в силу різних причин, вказують на незадовільне проведення уроків, відсутність інтересу до уроку фізичної культури, бажання виконувати завдання уроку і т.д.

Слід відзначити, що при описі принципів та методів, які реалізував вчитель на уроках фізичного виховання, студенти робили наголос на тому, що ключова роль, в організації навчального процесу, відводилася вчителю, його знань та умінь.

Висновки.

Усі фахівці в області фізичного виховання вказують на важливість керування принципами і використання методів у процесі фізичного виховання.

За результатами анкетування було виявлено, що опосередкованою наочністю рідко і некоректно керується вчитель при проведенні уроків. Цей факт підтверджений при аналізі творчих робіт студентів, котрі часто в своїх роботах пишуть, що вчитель ніколи не користується опосередкованою наочністю.

Також за результатами анкетування незадовільну оцінку отримав практичний метод, котрий відіграє важливу роль у процесі фізичного виховання. Варто відмітити- ситуація інша при аналізі творчих завдань студентів, котрі пишуть, що вчителі в їхній школі на досить високому рівні навчають фізичним вправам, використовують методи навчання вправи загалом і по-частинах. При цьому індивідуально підбирають оптимальну інтенсивність, число повторень, а для учнів, яким важко вдається навчання, підбирають підвідні вправи.

Всі інші принципи і методи за результатами анкетування, а також при аналізі творчих робіт студентів отримали позитивну оцінку, що свідчить про їх належне використання в процесі фізичного виховання.

Підсумовуючи все вище сказане, можна сказати, що лише при комплексному використанні всього арсеналу принципів і методів в процесі навчання, можна забезпечити найвищу активність учнів, створити сприятливі умови для розвитку особистості.

З цього і випливає основне завдання вчителя фізичної культури- активно залучати школярів до занять фізичними вправами, знизити дефіцит рухової активності, сформувані бажання самостійно систематично займатися фізичною культурою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. Теория и методика физического воспитания: Учеб. Для студентов фак. физ. культуры. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Шиян Б.М. Теория і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. – 272 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. Пособие для студентов высши. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 318 с.
5. Фіцула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. – К.: Видавничий центр «Академія», 2002. – 528 с.
6. Стан фізичного здоров'я дітей шкільного віку та шляхи його підвищення. УДК 616.053.5.613.95. В.П. Неділько, Т.М. Камінська, С.А. Руденко, Л.П. Пінчук.

Баб'як Р.

Науковий керівник – доц. Омеляненко В. Г.

ВПЛИВ ЕРГОГЕННИХ ЗАСОБІВ НА ФУНКЦІОНАЛЬНУ ПІДГОТОВКУ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМІШУА

Актуальність дослідження. Підготовка висококваліфікованого резерву для професійного футболу нині є актуальною проблемою. Ефективне функціонування системи спортивного резерву, підвищення якості навчально-тренувального процесу юних спортсменів може бути забезпечене лише при суворому науковому обґрунтуванні як системи в цілому, так і її окремих компонентів [1, 6, 9].

Оптимальне проектування технології тренувального процесу, формування тренувальних програм, підбір адекватних засобів і методів, тренувальних впливів і цілеспрямованого відновлення можливо лише на основі врахування закономірностей вікового розвитку, даних про психічні і функціональні особливості спортсменів [3, 9].

У науковій літературі ця проблема представлена фрагментарно і дані переважно торкаються кваліфікованих дорослих футболістів [6, 8, 10]. Водночас, управлінню розвитком адаптації, функціональною підготовленістю, оптимізацією тренувального процесу юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки повинна приділятися особлива увага. Це обумовлено тим, що цей етап багаторічної спортивної підготовки співпадає з потужними онтогенетичними процесами, початком прояву індивідуальних особливостей механізмів регуляції функцій і процесів адаптації, на основі яких, зокрема, визначається ігрова спеціалізація юних футболістів [1, 3, 6].

Одним із важливих завдань спортивної підготовки є формування необхідного рівня функціональних можливостей юних спортсменів, які є основою для зростання спортивної майстерності і спеціальної фізичної працездатності, що забезпечує спроможність організму ефективно пристосовуватися до навантажень під час змагань і тренувальних, а також забезпечують ефективне відновлення. Гра у футбол розглядається як специфічне середовище діяльності, що ставить високі вимоги до функціональної підготовленості гравців, розвитку всіх її основних компонентів. Тому спортсменам, у тому числі і футболістам, науковці пропонують використовувати під час тренувань додаткові ергогенні засоби підвищення працездатності. Наприклад, у вигляді додаткових функціональних навантажень на дихальну систему, а саме: дихальні вправи, тренування в умовах середньогір'я при «гіпоксичній гіпоксії», підвищений опір диханню, дихання через додатковий «мертвий» простір, довільна гіповентиляції у вигляді дозованих затримок дихання та ін. [2, 3, 5, 7]. Ці засоби дозволяють повніше розкрити функціональні резерви організму спортсмена, забезпечують інтенсифікацію процесів адаптації до тренувальних впливів, підвищують ефективність безпосередньої підготовки до головних змагань, допомагають індивідуалізувати функціональну підготовку спортсменів.

У зв'язку з цим, вивчення структури функціональної підготовленості юних футболістів у контексті вікових особливостей і специфікою ігрової діяльності, розробка методичних підходів до диференційованого, залежно від ігрового амплуа, застосування в тренуванні додаткових ергогенних засобів є актуальним завданням.

Вирішення цього завдання дозволить отримати дані для побудови модельних характеристик, розробки критеріїв комплексного контролю за функціональною підготовленістю спортсмена, визначення оптимальних величин і параметрів тренувальних впливів і ергогенних засобів спрямованої дії для футболістів 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Об'єкт дослідження – функціональна підготовка футболістів 15-16 років.

Предмет дослідження – зміст функціональної підготовки футболістів 15-16 років залежно від ігрового амплуа із застосуванням ергогенних засобів.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність використання ергогенних засобів у тренуванні футболістів 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки залежно від ігрового амплуа для підвищення їх функціональних можливостей.

Гіпотеза дослідження. Ефективність функціональної підготовки футболістів 15-16 років покращиться, якщо вона буде індивідуалізована залежно від ігрової спеціалізації гравця і цілеспрямованих тренувальних навантажень із застосуванням додаткових ергогенних засобів впливу.

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Визначити суть поняття «ергогенні засоби» і «функціональна підготовка» юних футболістів.
2. Вивчити структуру і рівень функціональної підготовленості юних футболістів різних ігрових амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки.
3. Обґрунтувати тренувальні мікроцикли для підвищення функціональних можливостей юних футболістів відповідно ігровим амплуа на основі диференційованого використання ергогенних засобів.

4. Експериментально перевірити ефективність індивідуалізації функціональної підготовки на основі диференційованого застосування ергогенних засобів відповідно до ігрового амплуа футболістів 15-16 років.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; фізіометричні методи; педагогічне тестування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; математична статистика.

Аналіз наукової літератури дозволив визначити структуру і провідні чинники функціональної підготовленості футболістів. Науковці зазначають, що провідним чинником, який характеризує рівень підготовленості футболістів є аеробний компонент витривалості; другим – анаеробний гліколітичний компонент витривалості, третім - стійкість техніки до збиваючих впливів [9, 10].

Функціональна підготовленість спортсменів розглядається як інтегральна характеристика функцій і якостей людини, які прямо або побічно обумовлюють ефективність змагальної діяльності. Функціональна підготовленість характеризує функціональні можливості організму стосовно умов змагальної діяльності спортсменів. Функціональна підготовленість відображає рівень розвитку біологічних (фізіологічних, біохімічних, психічних) резервів організму, досягнутих в процесі спортивного тренування, що дозволяє ефективно адаптуватися організму до фізичних навантажень в різних умовах зовнішнього середовища [5].

У науковій літературі наводяться декілька схем структуризації функціональної підготовленості спортсменів. Так В. С. Міщенко, виходячи з багатоваріантності шляхів досягнення тих або інших проявів функціональних можливостей вважає, що лише багатокомпонентний аналіз дозволяє отримати уявлення про функціональний стан і функціональну підготовленість спортсменів. Ним був виділений комплекс найбільш значимих параметрів функціональної підготовленості:

1. Потужність функціональних систем, яка характеризується інтеграційними, енергетичними, циркуляторними, вентиляційними й іншими показниками.

2. Рухливість функціональних систем (здатність до швидкої мобілізації) виражається у швидкості функціональних реакцій і у швидкості розгортання метаболічних реакцій.

3. Економічність функціональних систем включає метаболічні і функціональні показники ефективності (економічності).

4. Стійкість функціональних систем проявляється у функціональній стійкості і в максимальних зрушеннях параметрів внутрішнього середовища.

5. Реалізація потенційних можливостей організму виражається у мірі мобілізації функцій.

У футболі структура функціональної підготовленості складається з:

психічного компоненту (сприйняття, увага, оперативний аналіз мінливої ігрової ситуації, прогнозування, вибір і прийняття рішення, швидкість і точність реакції, швидкість переробки інформації, інші функції вищої нервової діяльності);

нейродинамічного компоненту (збудливість, рухливість і стійкість, напруженість і стабільність вегетативної регуляції);

енергетичного компоненту (аеробна і особливо анаеробна продуктивність організму);

рухового компоненту (переважно швидко-силові якості і координаційні здібності).

Узгодженість цих процесів організовується корою головного мозку і спрямоване на досягнення заданого спортивного результату, з урахуванням конкретного виду спорту і етапу підготовки спортсмена.

Отже, особливості структури функціональної підготовленості у футболі обумовлені руховою діяльністю футболіста, що характеризується виконанням великого арсеналу технічних прийомів в умовах оперативного аналізу ігрової ситуації. Це зумовлює вдосконалення усіх компонентів спортивної діяльності - психічного, нейродинамічного, енергетичного і рухового. Крім того, дуже важливий розвиток стійкості організму до різних збиваючих впливів.

Аналіз наукової літератури дозволив визначити суть поняття «ергогенні засоби». Цей термін походить від грецьких слів *ergon* (робота) і *gennan* (виробляти). Отже, цей термін можна тлумачити як такий, що виробляє енергію або підвищує працездатність. До ергогенних засобів належать різні біологічно активні речовини і методи. Науковцями доведено, що до таких методів належить цілеспрямоване збільшення резервів дихальної системи шляхом використання різних дихальних вправ, які сприяють значному покращенню аеробної

працездатності. Будучи додатковим адаптогенним чинником, навантаження на дихальну систему сприяють росту функціональної підготовленості спортсменів, вдосконаленню найважливіших її компонентів, що зрештою позитивно позначається на загальній і спеціальній фізичній працездатності і спортивному результаті [2, 4, 7,].

При адаптації в організмі відбуваються значною мірою паралельні функціональні зрушення. Встановлено, наприклад, що фізіологічні зміни виявляються дуже схожими при гіпоксичному тренуванні, фізичних навантаженнях, загартуванні та в інших випадках. При всіх цих діях в організмі виникають пристосувальні реакції, спрямовані передусім на підвищення неспецифічної його резистентності. З цього теоретичного положення науковці роблять важливий висновок про те, що в прискоренні адаптації спортсменів до фізичних навантажень, досягненні вищої спортивної майстерності і попередженні у них дезадаптаційних розладів провідна роль належить методам і засобам підвищення загальної неспецифічної реактивності організму. До таких методів належать спрямовані навантаження на дихальну систему, наприклад, різні методи розвитку стійкості до гіпоксії, що сприяє удосконаленню аеробних механізмів енергозабезпечення [2,4,7].

Результати дослідження. З метою перевірки ефективності застосування ергогенних засобів для покращення функціональної підготовленості футболістів 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки був проведений педагогічний експеримент.

Для досягнення поставленої мети було проведено комплексне тестування фізичної працездатності і основних показників функціональної підготовленості у юних футболістів 15-16 років різних ігрових амплуа. Всього для обстеження було залучено 10 нападаючих, 10 півзахисників і 10 захисників.

В процесі досліджень визначалися показники фізичного розвитку (довжина і маса тіла), показники фізичної працездатності і аеробної працездатності (PWC_{170} і МСК), показники швидкості (біг на 15 м з місця, 15 м з ходу, 30 м), швидкісної витривалості (човниковий біг 7 по 50 м), швидкісно-силових можливостей (п'ятикратного стрибка) і загальної витривалості (12-хвилинний біг).

Крім того, для оцінки окремих компонентів функціональної підготовленості в дослідженні визначалися ряд параметрів, що характеризують стан вегетативних систем: частота серцевих скорочень в умовах відносного спокою (ЧСС) як показник функціональної економізації; життєва ємність легень (ЖЄЛ) як показник функціональної потужності і функціональної мобілізації; час затримки дихання на вдиху (ЗД вд.) і видиху (ЗД вид.) як показники функціональної стійкості.

Проведений порівняльний аналіз показників функціональної підготовленості юних футболістів 15-16 років різної ігрової спеціалізації показав певні відмінності в їх рівнях.

Для нападаючих характерне переважає швидкісних якостей і швидкісної витривалості, що характеризує високий рівень анаеробної продуктивності. У півзахисників, так само як і у нападаючих, достовірно вищі параметри швидкісної витривалості. Крім того, у них на високому рівні знаходяться показники аеробної витривалості і фізичної працездатності. Захисники, так само як і півзахисники, відрізняються більш високим рівнем аеробної витривалості і фізичної працездатності.

Порівняння інших показників функціональної підготовленості (дихальної і серцево-судинної систем) показало, що вони у більшості випадків також розрізняються залежно від специфіки ігрової діяльності юних футболістів. Так, півзахисники мають нижчі показники ЧСС у стані спокою, що можна пояснити кращими показниками фізичної і аеробної працездатності. Розрізняються юні футболісти різних ігрових амплуа і по стійкості до гіпоксії.

Для з'ясування ефективності розробленої експериментальної програми диференційованої функціональної підготовки відповідно до ігрової спеціалізації футболістів на основі диференціації фізичних вправ і ергогенних засобів підвищення працездатності був проведений послідовний педагогічний експеримент.

Були сформовані три експериментальні групи футболістів, відповідно до ігрової спеціалізації (нападаючі - 10 чоловік, півзахисники - 10 чоловік, захисники - 10 чоловік), практично однакового фізичного розвитку і рівня підготовленості у віці 15-16 років.

Педагогічний експеримент проводився в два етапи послідовно. На першому етапі здійснювалося контрольне тренування. Усі групи юних футболістів на початку підготовчого

періоду, після двох семиденних втягуючих мікроциклів, впродовж чотирьох тижнів виконували тренувальну програму, яка передбачала диференціацію тренувальних впливів (фізичних вправ) у відповідності з ігровою спеціалізацією юних футболістів.

На початку і в кінці цього етапу експерименту всі його учасники обстежувалися за єдиною програмою, яка передбачала визначення величини загальної фізичної працездатності, як основного інтегрального показника функціональної підготовленості. Крім того, проводилася оцінка фізичних якостей, які визначають ефективність ігрової діяльності футболістів, і деяких параметрів вегетативних систем організму.

Другий етап педагогічного експерименту проводився за два тижні після закінчення першого етапу. На відміну від контрольного тренування, реалізованого на першому етапі, цього разу юні футболісти всіх груп тренувалися за експериментальною програмою. Ця програма складалася з чотирьох модельних тижневих мікроциклів, в яких, відповідно до ігрової спеціалізації юних футболістів, передбачалася диференціація усіх тренувальних впливів, як власне фізичних вправ, так і додаткових ергогенних засобів, якими виступали цілеспрямовані дії на дихальну систему (довільне зниження легеневої вентиляції у вигляді дозованих затримок дихання і дихальні вправи:

- надглибокі (потрійні) вдихи і видихи («вдих + 3 вдихи, видих + 3 видихи»;
- посилені вдихи і видихи через стислі зуби і губи;
- здування легкого предмета;
- часте і глибоке дихання).

Під час експерименту юні футболісти всіх груп були обстежені за єдиною програмою. Отримані результати піддалися обробці із застосуванням методів математичної статистики.

Аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчив, що диференційоване, у відповідності з ігровою спеціалізацією, використання додаткових ергогенних засобів у вигляді дихальних вправ і дозованої гіповентиляції у тренуванні юних футболістів сприяє посиленню тренувального ефекту від застосування звичайних фізичних вправ і дозволяє забезпечити більш виражений акцентований і цілеспрямований розвиток домінантних для кожного ігрового амплуа компонентів функціональної підготовленості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса // Теория и практика физической культуры, 2001 . - №4. - С. 9-10.
2. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. - Киев: Олимпийская литература, 1996. - 176 с.
3. Гужаловский А. А. Проблемы теории спортивного отбора // Теория и практика физической культуры, 1986. - № 8. - С. 24- 25.
4. Иорданская Ф.А, Архаров С.И., Дмитриев Е.И., Меринова А.Б. Об использовании гипоксии в тренировке спортсменов // Теория и практика физической культуры, 1967.- № 2.- С. 32 - 35.
5. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов.- Киев: Здоров'я, 1990.- 200 с.
6. Сучилин А.А. Система подготовки футбольного резерва. - Волгоград, 1981.- 64 с.
7. Уильямс Мелвин. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки: Учебное пособие. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 255 с.
8. Фомин В.С. Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. - М., 1984. - 64 с.
9. Шамардин А.И. Физическая подготовка футболистов разных игровых амплуа: Учебно-методическое пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2000. - 216 с.
10. Шамардин А.И. Функциональная подготовленность футболистов и методы ее повышения: Учебное пособие. - Волгоград, 1999.- 136 с.

Антонів С.

Науковий керівник – доц. Єднак В.Д.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ

Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу