

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
УКРАЇНИ**

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ



№ 1 / 2013

Теорія і практика фізичного виховання

Науково-методичний журнал

Заснований у 1997 році

Свідоцтво про державну реєстрацію № **КВ 4984** від 26.03.2001 р.

Засновник: Донецький національний університет

Видавці: Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

Донецький національний університет.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Головний редактор

О.Г. Кучерявий – д-р пед. наук, професор (м. Донецьк)

Заступник головного редактора

С.І. Бєлих – канд. пед. наук, професор (м. Донецьк)

Члени редакційної комісії

В.М. Алфімов – д-р пед. наук, професор (м. Донецьк)

Р.Ф. Ахметов – д-р наук з фізич. виховання і спорту, професор (м. Житомир)

В.П. Бізін – д-р пед. наук, професор (м. Кременчук)

С.Н. Бубка – канд. пед. наук, професор (м. Київ)

Л.В. Волков – д-р пед. наук, професор (м. Переяслав-Хмельницький)

О.Ц. Демінський – д-р пед. наук, професор (м. Донецьк)

В.М. Корягін – д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор (м. Львів)

Н.М. Лосєва – д-р пед. наук, професор (м. Донецьк)

А.С. Ровний – д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор (м. Харків)

А.Г. Рибковський – канд. пед. наук, професор (м. Київ)

О.І. Скафа – д-р пед. наук, професор (м. Донецьк)

В.І. Соболев – д-р біол. наук, професор (м. Донецьк)

Б.М. Шиян – д-р пед. наук, професор (м. Тернопіль)

Відповідальний секретар

О.М. Варавіна – канд. мед. наук, доцент (м. Донецьк)

ВИПУСК ЖУРНАЛУ №1/2013

ЗАТВЕРДЖЕНО ВЧЕНОЮ РАДОЮ ДонНУ

26.04.2013 р., протокол № 4

Видання Донецького національного університету
кафедра фізичного виховання і спорту
видається з 1997 р.

ВИЩА АТЕСТАЦІЙНА КОМІСІЯ УКРАЇНИ
ВИЗНАЛА ЖУРНАЛ ЯК ФАХОВЕ ВИДАННЯ.

Постанова Президії ВАК України № 1-05/8 від
22.12.2010 р.

Україна, 83001, Донецьк,
вул. Університетська, 24
тел. (062) 302-07-18; тел./факс 334-03-16

© Редакційна колегія журналу «Теорія
і методика фізичного виховання», 2013
© Донецький національний університет

ЗМІСТ

I. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

С.С. Бринзак, В.П. Краснов Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості студентів аграрних ВНЗ, які здобувають різноманітні професії	6
В.Л. Богущ, С.В. Гетманцев, А.С. Яцунский, О.В. Сокол, О.И. Резниченко, О.В. Кувалдина Определение уровня развития физических качеств студентов (юношей)	12
Н.А. Добровольская, Л.П. Середенко, О.П. Черняк Самостоятельная работа студентов в структуре физического воспитания в высших учебных заведениях	24
В.И. Жеребченко, К.В. Жеребченко Соответствие оценки по физвоспитанию физической подготовленности студентов университета	33
Г.П. Подгорный, Ю.Г. Ткаченко Некоторые предпосылки вовлечения студентов в физкультурно-двигательную активность	43

II. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

В.П. Бондаренко, А.Г. Рыбковский Структурно-функциональные особенности развития скорости в тренировке бегунов на короткие дистанции	52
С.В. Бурко, С.С. Бринзак Індивідуалізація тренувального процесу спортсменів, які займаються рукопашним боєм	61
В.С. Вітовський Методика розвитку координаційних здібностей і психічних функцій у студентів на етапі початкової підготовки у бадмінтоні	69
Н.А. Добровольская, И.К. Анушкевич, Т.А. Нескреба Моделирование обучения основным техническим приемам дзюдо на основе создания алгоритмов действия	77
В.В. Дубовой, В.Г. Саєнко Розподілення тренувальних навантажень за періодами річного циклу підготовки пауерліфтерів високої кваліфікації	87
О.С. Олейник, А.С. Нагорная Методы научной подготовки кикбоксеров	97
М. Пітин Організаційно-методичні аспекти теоретичної підготовки спортсменів-гірськолижників	109
Н.Г. Чекмарьова, В.А. Хаджинов, О.В. Шатрова Оцінка здібності до	120

V. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

А.П. Видюк, Е.А. Дроздова Профессиональная состоятельность и психофизическое здоровье учащейся молодёжи	271
О.М. Головатенко, В.П. Лёдок Педагогічні умови, що зумовлюють ефективність підготовки майбутнього вчителя до організації культурно-дозвіллевої діяльності учнів	280
П.Е. Перепелица, А.В. Перепечаенко Анализ технико-тактических действий студентов-футболистов	290
Л.Б. Романова Система врачебно-педагогических наблюдений на занятиях по физическому воспитанию студентов в ДонНУ	299
А.Г. Рыбковский, В.П. Бондаренко, Жозе Прайя Модели управления в развитии спортивно-педагогических систем, как «Малых групп»	313
В.Г. Сасенко, А.О. Жадан Процес соціальної адаптації і регуляції поведінки у школярів та юних каратистів	325

VI. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

О.Ф. Артюшенко Структура спеціальної підготовленості стрибунів у висоту з різними типами тіло будови	334
С.И. Белых Основные принципы развития специализированных воспрятий кикбоксера	343
В.В. Воробьев, О.А. Чамата Подводный спорт	354
В.С. Гуменний Вивчення впливу занять з фізичного виховання на розумову працездатність студентів залежно від специфіки майбутньої професійної діяльності	363
Т.И. Лошицкая Динамика физической подготовленности студентов технических и компьютерных специальностей вузов в современных условиях	372
М.С. Скляр Порівняння показників прояву сили окремих м'язових груп в учнів старших класів та каратистів юнацького віку	380
В.И. Филинков Особенности профессионально-прикладной психофизической подготовки работников умственного труда	388

VII. СПОРТ: історія, економіка, соціологія, політика та ін.

О.М. Гальченко До історії фізичної культури і спорту ДонНУ: 1943-1947 рр.	396
О.М. Левадний, Т.М. Левадна Історія розвитку фізичного виховання та спорту	405

5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. –583с.

УДК 796.89.015.6

РОЗПОДІЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЗА ПЕРІОДАМИ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ПАУЕРЛІФТЕРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

В.В. Дубовой, В.Г. Саєнко

Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, м. Луганськ

Анотація. Експериментально перевірено ефективність застосування запропонованого розподілення основних і допоміжних тренувальних навантажень в окремих періодах річної підготовки пауерліфтерів високої кваліфікації. Це забезпечує оптимальну працездатність та прогрес результатів спортсменів. На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей для пауерліфтерів визначено найефективніше розподілення тренувальних навантажень у підготовчому періоді – 60% основних і 40% допоміжних засобів, в змагальному – 70% основних і 30% допоміжних, в перехідному – 50% основних і 50% допоміжних.

Аннотация. Экспериментально проверена эффективность применения предложенного распределения основных и вспомогательных тренировочных нагрузок в отдельных периодах годичной подготовки пауэрлифтеров высокой квалификации. Это обеспечивает оптимальную работоспособность и прогресс результатов спортсменов. На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей для пауэрлифтеров определено эффективное распределение тренировочных нагрузок в подготовительном периоде – 60% основных и 40% вспомогательных средств, в соревновательном – 70% основных и 30% вспомогательных, в переходном – 50% основных и 50% вспомогательных.

Abstract. Experimentally verified the effectiveness of the proposed distribution of the main and auxiliary training loads in some periods of the annual cycle powerlifting training qualifications. This ensures optimum performance and progress of the results of athletes. At the stage of maximum realization of individual opportunities for powerlifters defined effective distribution of training loads in the preparatory period – 60% of basic and 40% of the subsidiary facilities in competitive – 70% of basic and 30% of the subsidiary, in the transition – 50% of basic and 50% of the subsidiary.

Ключові слова: пауерліфтинг, засоби, навантаження, розподілення, підготовленість, висококваліфікований.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, средства, нагрузки, распределение, подготовленность, высококвалифицированный.

Keywords: powerlifting, facilities, load, distribution, qualification, qualified.

Актуальність. Вид спорту пауерліфтинг визнаний Міжнародним олімпійським комітетом і входить в програму змагань Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту. В Україні його також внесено до реєстру Єдиної спортивної класифікації з неолімпійських видів спорту за вимогами якої здійснюється присвоєння спортивних розрядів та почесних звань. Спортсмени в цьому виді спорту змагаються в піднятті штанги у трьох вправах: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві, тяга штанги. Пауерліфтинг або силове триборство відноситься до групи видів спорту з об'єктивним результатом, який вимірюється метрично за масою штанги. Успішність демонстрації спортивного результату залежить від прояву максимальної сили триборців в зазначених вправах. Проте, до цього часу немає єдиної думки про те, в яких пропорціях більш ефективно виконувати тренувальні навантаження пауерліфтерам на різних етапах їх багаторічного спортивного вдосконалення. Таким чином, існує необхідність наукового обґрунтування оптимального розподілення тренувальних навантажень за періодами річного циклу підготовки спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в силовому триборстві.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемам застосування вправ із силовими навантаженнями присвячено наступні публікації [1, 3-5, 9, 10]. На сьогоднішній день мають широке наукове розкриття розробки щодо особливостей силової підготовки спортсменів в різних видах єдиноборств [2, 6-8]. Проте, в пауерліфтингу дотепер залишається нез'ясованим питання про те, які обсяги тренувальних навантажень слід виконувати спортсменам високої кваліфікації, щоб підвищувати власну майстерність і вдосконалювати рівень фізичних якостей. Тому, в даній роботі робиться спроба дослідження ефективного розподілення основних і допоміжних тренувальних навантажень в окремих періодах річної підготовки пауерліфтерів на етапі максимальної реалізації їх індивідуальних можливостей. Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011 – 2015 рр.; тема „Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту”.

Мета дослідження – обґрунтувати розподілення тренувальних навантажень за періодами річного циклу підготовки пауерліфтерів високої кваліфікації та експериментально перевірити їх ефективність.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічні контрольні випробування (тести). 3. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Як відомо з теорії спорту [5], річний макроцикл включає три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний. У кожному із зазначених періодів дозування основних і допоміжних тренувальних навантажень різниться. Основні засоби тренувального процесу пауерліфтерів складаються з вправ, які складають змагальну програму і вправ для вдосконалення окремих м'язових груп. Так, пауерліфтери високої кваліфікації у підготовчому періоді виконують наступний обсяг основних тренувальних засобів (табл. 1): присідання зі штангою на спині – 16% (в змагальному періоді – 21%, а в перехідному періоді – 8%), тяга штанги – 15% (змагальний – 21% і перехідний періоди – 8%), жим штанги лежачи – 17%

(змагальний – 21% і перехідний – 8%), вправи для м'язових груп тулуба – 6% (змагальний – 4% і перехідний – 10%), вправи для м'язових груп плечового пояса – 2% (змагальний – 1% і перехідний – 7%), вправи для м'язових груп нижніх кінцівок – 4% (змагальний – 2% і перехідний – 9%). Співвідношення допоміжних тренувальних засобів пауерліфтерів високої кваліфікації у річному циклі підготовки розподіляються наступним чином: стрибкові вправи в підготовчому періоді складають 8%, в змагальному періоді – 5%, а в перехідному періоді – 3%; вправи на гнучкість – 6% у підготовчому, 7% – в змагальному, 3% – в перехідному; вправи загальної фізичної підготовки – 9% в підготовчому, 7% – в змагальному, 20% – в перехідному; загальнорозвивальні вправи – 8% у підготовчому, 9% – в змагальному, 7% – в перехідному; спортивні ігри – 3% у підготовчому, 1% – в змагальному, 7% – в перехідному; плавання – 6% у підготовчому, 1% – в змагальному, 10% – в перехідному періодах.

Таблиця 1

Розподілення тренувальних навантажень за періодами річного циклу підготовки пауерліфтерів високої кваліфікації

Засоби тренувального процесу	Тренувальні вправи	Співвідношення тренувальних навантажень висококваліфікованих силових триборців в річному циклі підготовки, у %		
		підготовчий період	змагальний період	перехідний період
основні	<i>Змагальні вправи:</i>			
	присідання зі штангою на спині	16	21	8
	тяга штанги	15	21	8
	жим штанги лежачи	17	21	8
	<i>Вправи для м'язових груп:</i>			
	тулуба	6	4	10
	плечового поясу	2	1	7
	нижніх кінцівок	4	2	9
допоміжні	стрибкові вправи	8	5	3
	вправи на гнучкість	6	7	3
	вправи загальної фізичної підготовки	9	7	20
	загальнорозвивальні вправи	8	9	7
	спортивні ігри	3	1	7
	плавання	6	1	10

З метою перевірки ефективності розподілення основних і допоміжних тренувальних навантажень в окремих періодах річної підготовки пауерліфтерів на етапі максимальної реалізації їх індивідуальних можливостей було проведено педагогічний експеримент, в якому взяли участь 14 спортсменів кваліфікацією майстер спорту України та майстер спорту України міжнародного класу з пауерліфтингу зі зрівняними стартовими характеристиками підготовленості ($p > 0,05$). Вік спортсменів складав від 20 до 25 років, а спортивний стаж занять цим силовим видом спорту від восьми до дванадцяти років. Метою річного експерименту було перевірити ефективність впливу запропонованих обсягів тренувальних навантажень на фізичну підготовленість спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з пауерліфтингу. Експериментальним чинником було оцінювання змін рівня фізичної підготовленості пауерліфтерів на початку і наприкінці педагогічного експерименту. Для контролю зрушень показників пріоритетних, за специфікою цього силового виду триборства, фізичних якостей спортсменів використовувались наступні контрольні випробування: динамометрія сили м'язів сильнішої кисті, згинання рук в упорі лежачи, згинання рук на перекладині та на брусах, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, вис у зігнутих руках на перекладині, піднімання ніг до перекладини у висі на прямих руках. Параметри швидкісно-силових якостей пауерліфтерів досліджувались за тестами стрибків у довжину й у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу вперед, стрибків через скакалку. Методики проведення зазначених тестів і доцільність їхнього застосування в контролі силової і швидкісно-силової підготовленості обґрунтовані в джерелах [3-5, 7-9]. Обробка результатів тестування проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($p < 0,05$) за t-критерієм Стюдента.

Результати дослідження. Результати тестування у контрольних випробуваннях силових і швидкісно-силових якостей пауерліфтерів на етапі

максимальної реалізації індивідуальних можливостей, наведені у таблиці 2. Проведення аналізу отриманих показників контрольних випробувань з фізичної підготовленості силових триборців високої кваліфікації виявило, що між всіма характеристиками на початку і в кінці педагогічного експерименту реєструється статистично значуще поліпшення ($p < 0,05$). Це свідчить про те, що здійснюється суттєве поліпшення, про що підтверджує відсотковий приріст. Так, середньостатистичні показники змагальних вправ пауерліфтерів високої кваліфікації ($n=14$) збільшуються: від 280,64 кг до 292,64 кг у присіданнях зі штангою на спині, що має перевагу на 4%; від 166,86 кг до 182,71 кг у жимі штанги лежачи на горизонтальній лаві, що на 10% більше; від 258,14 кг до 272,07 кг в тязі штанги, покращено на 5%; від 706,43 кг до 744,79 кг у середній сумі триборства, яка також переважає на 5%. Проводячи аналіз показників абсолютної сили м'язів сильнішої кисті (кистьова динамометрія) пауерліфтерів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей виявлено збільшення результатів від 55,14 кг на початку експерименту до 58,86 кг наприкінці річного циклу підготовки, що складає приріст 7%. За результатами згинання рук в упорі лежачи пауерліфтерів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей виявлено збільшення показників від 67,07 разів на початку експерименту до 76,14 разів наприкінці річного циклу підготовки, що складає приріст 14%. У дослідженнях отриманих показників згинання рук на перекладині пауерліфтерів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей виявлено збільшення результатів від 17,43 разів на початку експерименту до 18,43 разів наприкінці річного циклу підготовки, що складає приріст 6%. Аналізуючи отримані показники згинання рук на брусах пауерліфтерів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей виявлено збільшення результатів від 63,36 разів на початку експерименту до 74,93 разів наприкінці річного циклу підготовки, що складає приріст 18%.

**Вдосконалення показників силових і швидкісно-силових якостей пауерліфтерів високої кваліфікації (n=14)
протягом року**

Контрольні вправи	Контрольні випробування	Показники на початку експерименту		p	Показники наприкінці експерименту		Відмінність показників
		\bar{x}	m		\bar{x}	m	
Змагальні	Присідання зі штангою на спині, кг	280,64	3,92	<0,05	292,64	2,96	4%
	Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві, кг	166,86	5,04	<0,05	182,71	4,80	10%
	Тяга штанги, кг	258,14	4,64	<0,05	272,07	3,68	5%
	Сума триборства, кг	706,43	12,57	<0,05	744,79	10,73	5%
Власне силові	Сила м'язів сильнішої кисті, кг	55,14	1,12	<0,05	58,86	1,28	7%
	Згинання рук в упорі лежачи, разів	67,07	3,04	<0,05	76,14	2,72	14%
	Згинання рук на перекладині, разів	17,43	0,32	<0,05	18,43	0,32	6%
	Згинання рук на брусах, разів	63,36	4,24	<0,05	74,93	3,28	18%
	Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, разів	36,43	1,84	<0,05	41,07	1,04	13%
	Піднімання ніг до перекладини у висі на прямих руках, разів	35,36	1,04	<0,05	38,43	0,96	9%
	Вис у зігнутих руках на перекладині, с	66,71	2,96	<0,05	75,86	2,96	14%
Швидкісно-силові	Стрибок у довжину з місця, см	267,29	5,12	<0,05	282,43	4,16	6%
	Стрибок у висоту з місця, см	58,79	1,52	<0,05	62,57	0,80	6%
	Метання набивного м'яча двома руками знизу вперед, м	16,93	0,64	<0,05	18,71	0,52	11%
	Стрибки через скакалку за 1 хв, разів	147,57	7,77	<0,05	168,64	5,36	14%

Проводячи аналіз отриманих показників піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с пауерліфтерів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей виявлено збільшення результатів від 36,43 разів на початку експерименту до 41,07 разів наприкінці річного циклу підготовки, що складає приріст 13%.

Аналізуючи отримані показники піднімання прямих ніг до перекладини у висі на прямих руках пауерліфтерів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей виявлено збільшення результатів від 35,36 разів на початку експерименту до 38,43 разів наприкінці річного циклу підготовки, що складає приріст 9%.

За отриманими результатами у висі у зігнутих руках на перекладині пауерліфтерів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей виявлено збільшення показників від 66,71 с на початку експерименту до 75,86 с наприкінці річного циклу підготовки, що складає приріст 14%.

У стрибках у довжину з місця пауерліфтерів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей виявлено збільшення показників від 267,29 см на початку експерименту до 282,43 см наприкінці річного циклу підготовки, що складає приріст 6%.

Показники стрибків у висоту з місця пауерліфтерів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей виявлено збільшення результатів від 58,79 см на початку експерименту до 62,57 см наприкінці річного циклу підготовки, що складає приріст 6%.

В метанні набивного м'яча вагою 2 кг двома руками знизу вперед пауерліфтерів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей виявлено збільшення показників від 16,93 м на початку експерименту до 18,71 м наприкінці річного циклу підготовки, що складає приріст 11%.

В тесті стрибків через скакалку за 1 хвилину пауерліфтерів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей виявлено збільшення показників від 147,57 разів на початку експерименту до 168,64 разів наприкінці річного циклу підготовки, що складає приріст 14%.

У результаті педагогічного експерименту підтверджена доцільність застосування запропонованого розподілення основних і допоміжних тренувальних навантажень в окремих періодах річної підготовки пауерліфтерів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, про що свідчить поліпшення їх результатів у змагальних вправах і успішні виступи в ряді престижних змагань.

Висновки. 1. Проведені дослідження дозволили визначити рівень розвитку силових і швидко-силових якостей на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей у спортсменів, які спеціалізуються з пауерліфтингу.

2. Експериментально перевірено ефективність застосування запропонованого розподілення основних і допоміжних тренувальних навантажень в окремих періодах річної підготовки пауерліфтерів високої кваліфікації. Так, пауерліфтерам високої кваліфікації протягом року найбільш доцільно виконувати програми тренувальних навантажень, що складають у підготовчому періоді – 60% основних і 40% допоміжних засобів, в змагальному – 70% основних і 30% допоміжних, в перехідному – 50% основних і 50% допоміжних.

Перспективи подальших досліджень. Планується дослідження позитивних факторів, що сприяли зростанню динаміки підготовки пауерліфтерів високої кваліфікації в Луганській області за двадцятирічний період.

Література

1. Айунц Л.Р. Атлетизм і грація: [навч. посіб. до практ. і теор. занять з курсу теорія і метод. виклад. атлетизму для студ. фак-ту фіз. вих. і спорту] / Л. Р. Айунц. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. – 45 с.

2. Богидов В.С. Методика силовой подготовки дзюдоистов 15-17 летнего возраста / В.С. Богидов, В.Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5-6. – С. 5-6.

3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства : атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов-н/Д : Феникс, 2003. – 283 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту : [підручник для вузів фіз. вих. і спорту] / В.Г. Олешко. – К.: „Олімпійська л-ра”, 1999. – 288 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Подпалько С.Л. Силовая подготовка тхэквондистов на основе биомеханического соответствия соревновательной деятельности / С.Л. Подпалько, А.А. Новиков, В.Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – М., 2007. – № 5. – С. 37.
7. Саенко В.Г. Обсяг тренувальних навантажень у річному циклі підготовки каратистів високої кваліфікації / В.Г. Саенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська л-ра, 2010. – № 2. – С. 45-47.
8. Саенко В.Г. Річна програма тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються у секціях з хортингу / В.Г. Саенко, Є. О. Клименко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Зб. наук. праць. – Випуск 14. – Вінниця: ВДПУ, 2012. – С. 116-122.
9. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / А.І. Стеценко. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
10. Строева И.В. Изменение силовых показателей основных групп мышц физической подготовкой / И.В. Строева // Биомеханика. Морфология. Спорт. / Под общ. ред. В.П. Губа и др. – Смоленск: СГИФК, 2000. – С. 243-249.

ПРОЦЕС СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ І РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ У ШКОЛЯРІВ ТА ЮНИХ КАРАТИСТІВ

В.Г. Саєнко, А.О. Жадан

Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет ім. Тараса Шевченка”, м. Луганськ

Анотація. Діагностовано якості особистості у школярів та юних каратистів, що впливають на процес соціальної адаптації і регуляції поведінки при навчанні у загальноосвітніх закладах. Зареєстровано у каратистів шкільного віку збільшені результати врівноваженості, а зменшені – невротичності, спонтанної і реактивної агресивності, депресивності, дратівливості. Отримані в ході дослідження дані, доводять позитивний вплив занять карате на формування морально-вольових якостей школярів, рівень їх мотивації до занять фізичною культурою і спортом та сприяють контролю процесу соціальної адаптації і регуляції поведінки за допомогою показників психологічних характеристик.

Аннотация. Диагностированы качества личности у школьников и юных каратистов, влияющие на процесс социальной адаптации и регуляции поведения при обучении в общеобразовательных учреждениях. Зарегистрировано у каратистов школьного возраста увеличенные результаты уравновешенности, а уменьшенные – невротичности, спонтанной и реактивной агрессивности, депрессивности, раздражительности. Полученные в ходе исследования данные, доказывают положительное влияние занятий каратэ на формирование морально-волевых качеств школьников, уровень их мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также способствуют контролю процесса социальной адаптации и регуляции поведения с помощью показателей психологических характеристик.

Annotation. Diagnosed personality qualities of pupils and young karatekas influencing the process of social adaptation and the regulation of behavior in

learning in educational institutions. Registered in karatekas school age increased balance results, and reduced – neuroticism, spontaneous and reactive aggression, depression, and irritability. From the study data showing a positive effect on the formation of karate moral and volitional qualities of pupils, their level of motivation in physical education and sports, as well as contribute to the control of the process of social adaptation and regulation of behavior with indicators of psychological characteristics.

Ключові слова: адаптація, карате, школярі, поведінка, особистість, характеристики.

Ключевые слова: адаптация, каратэ, школьники, поведение, личность, характеристики.

Keywords: adaptation, karate, schoolboys, behavior, personality, characteristics.

Актуальність. Процес соціальної адаптації дітей у школі відбувається неоднорідно. Деяким новоприбулим школярам вдається відносно легко пристосуватися до внутрішнього розпорядку освітнього закладу, правилам поведінки, навчальним та гігієнічним вимогам, колективу вчителів, взаємовідносин з однолітками, в інших учнів – цей процес викликає багато труднощів, у тому числі психологічних. В педагогічному арсеналі вчителів існують різноманітні методики соціальної адаптації та регуляції поведінки учнівської молоді, проте в даному аспекті на допомогу до традиційних, ефективними засобами можуть впроваджуватися системи фізичного виховання та спорту, зокрема східні види єдиноборств. Одним з найвідоміших в Україні японських видів бойових мистецтв, що отримав багатовікову апробацію в різних країнах, є безперечно карате. Застосування окремих методичних положень карате в навчальному процесі учнів загальноосвітньої школи може принести позитивні результати щодо укріплення їх психологічного стану. Проте, це повинно здійснюватись, ґрунтуючись на наукові розробки, а тому проведення дослідження у даному напрямку є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Позитивний вплив фізичного виховання та спорту на багатоманітні психологічні процеси людей різних вікових груп доведено у наступних розробках [1-5, 8-10]. Власними дослідженнями підтверджено позитивний вплив тренувальних занять східними єдиноборствами та карате зокрема на удосконалення різноманітних характеристик як спортсменів, так і звичайної людини [6-7]. Проте, дотепер не проводились дослідження щодо виявлення позитивного впливу тренувальних занять з карате на учнів загальноосвітньої школи. Тому, в даній роботі, робиться спроба дослідження підвищення ефективності процесу соціальної адаптації і регуляції поведінки у школярів засобами карате.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2010 – 2014 рр.; тема „Теоретико-методичні основи навчання фізичної культури та культури здоров’я учнівської молоді (суб’єкти освіти в нормі та з особливими потребами)” (номер державної реєстрації 0110U000394).

Мета дослідження – дослідити показники якостей особистості школярів і юних каратистів та порівняти їх прояв на процес соціальної адаптації і поведінки в умовах загальноосвітньої школи.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Методи психологічної діагностики. 3. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Діагностика показників якостей особистості школярів і юних каратистів та їх прояв на процес соціальної адаптації і поведінки в умовах загальноосвітньої школи здійснювався за методикою Фрайбурзького опитувальника. Тестування спортсменів проводилися в клубі „Кодокан” Донецької обласної федерації кіокушинкай карате та Донецької загальноосвітньої школи-гімназії № 15 у січні 2013 року. Для виконання поставленого завдання в коло обстеження було включено 40 школярів чоловічої статі (з яких 20 осіб систематично займаються кіокушинкай карате протягом року, а 20 – не відвідують додаткові заняття з будь-якого виду спорту,

оздоровчих систем чи фізичного вдосконалення). Всім школярам було запропоновано дати альтернативну відповідь на 114 питань анкети. Узагальнення відповідей дозволило оперувати результатами розрахунків, що відображаються кількісними показниками в балах. Обробка результатів анкетування проводилася за допомогою „ключів” до тесту, що розроблені і наведені у джерелах [3, 5]. Аналіз результатів анкетування проводився за методами математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($p < 0,05$) за методикою Стюдента.

Результати дослідження. Детальне дослідження якостей особистості школярів, дозволило виявити показники наступних характеристик, якими є: невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, комунікабельність, врівноваженість, реактивна агресивність, сором'язливість, відвертість, екстраверсія, емоційна лабільність, маскулінізм (табл. 1).

Таблиця 1

Середні показники якостей особистості школярів (n=20) та каратистів шкільного віку (n=20) за Фрайбурзьким особистісним опитувальником

Назва характеристики	Група школярів n=20		t	p	Група каратистів шкільного віку n=20	
	\bar{x}	m			\bar{x}	m
Невротичність	5,85	0,44	4,67	<0,05	2,95	0,19
Спонтанна агресивність	5,55	0,44	3,54	<0,05	3,35	0,19
Депресивність	4,95	0,44	3,58	<0,05	2,95	0,12
Дратівливість	5,25	0,37	4,63	<0,05	2,95	0,12
Комунікабельність	5,35	0,37	1,77	>0,05	6,45	0,25
Врівноваженість	4,15	0,50	3,22	<0,05	6,75	0,31
Реактивна агресивність	5,75	0,44	2,97	<0,05	3,35	0,37
Сором'язливість	4,95	0,50	1,84	>0,05	6,55	0,37
Відвертість	6,05	0,44	1,79	>0,05	7,05	0,12
Екстраверсія	5,75	0,44	1,34	>0,05	6,75	0,31
Емоційна лабільність	3,25	0,37	2,41	<0,05	5,05	0,37
Маскулінізм	7,75	0,19	1,93	>0,05	8,35	0,12

Аналіз кожної окремо взятої психологічної характеристики особистості учнів загальноосвітньої школи виявив, кращі статистично значущі ($p < 0,05$) результати у групі школярів-каратистів за шкалами: невротичності, спонтанної агресивності, депресивності, дратівливості, врівноваженості, реактивної агресивності, емоційної лабільності. В характеристиках комунікабельності, сором'язливості, відвертості, екстраверсії, маскулінізму у каратистів шкільного віку фіксується лише незначне поліпшення (при $p > 0,05$). Показники якостей особистості школярів та каратистів шкільного віку за методикою Фрайбурзького особистісного опитувальника мають наступне значення.

Невротичність має середньостатистичні відмітки від 5,85 балів у групі школярів до 2,95 балів у групі каратистів шкільного віку. Спонтанна агресивність визначається у межах від 5,55 балів в учнів загальноосвітньої школи до 3,35 балів у школярів-каратистів. Депресивність – від 4,95 балів у школярів, які не відвідують додаткові заняття з будь-якого виду спорту, оздоровчих систем чи фізичного вдосконалення до 2,95 балів в учнів, які систематично відвідують заняття з кіокушинкай карате протягом року. Дратівливість – від 5,25 балів у групі школярів до 2,95 балів у групі каратистів шкільного віку. Комунікабельність – від 5,35 балів в учнів загальноосвітньої школи до 6,45 балів у школярів-каратистів. Врівноваженість – від 4,15 балів у школярів, які не відвідують додаткові заняття з будь-якого виду спорту, оздоровчих систем чи фізичного вдосконалення до 6,75 балів в учнів, які систематично відвідують заняття з кіокушинкай карате протягом року. Реактивна агресивність – від 5,75 балів у групі школярів до 3,35 балів у групі каратистів шкільного віку. Сором'язливість – від 4,95 балів в учнів загальноосвітньої школи до 6,55 балів у школярів-каратистів. Відвертість – від 6,05 балів у школярів, які не відвідують додаткові заняття з будь-якого виду спорту, оздоровчих систем чи фізичного вдосконалення до 7,05 балів в учнів, які систематично відвідують заняття з кіокушинкай карате протягом року. Екстраверсія – від 5,75 балів у групі школярів до 6,75 балів у школярів-каратистів. Емоційна лабільність – від 3,25 балів в учнів загальноосвітньої

школи до 5,05 балів у школярів-каратистів. Маскулінізм – від 7,75 балів у школярів, які не відвідують додаткові заняття з будь-якого виду спорту, оздоровчих систем чи фізичного вдосконалення до 8,35 балів в учнів, які систематично відвідують заняття з кіокушинкай карате протягом року. На рис. 1 наведений розподіл характеристик психічних якостей особистості школярів та каратистів шкільного віку за Фрайбурзьким особистісним опитувальником.

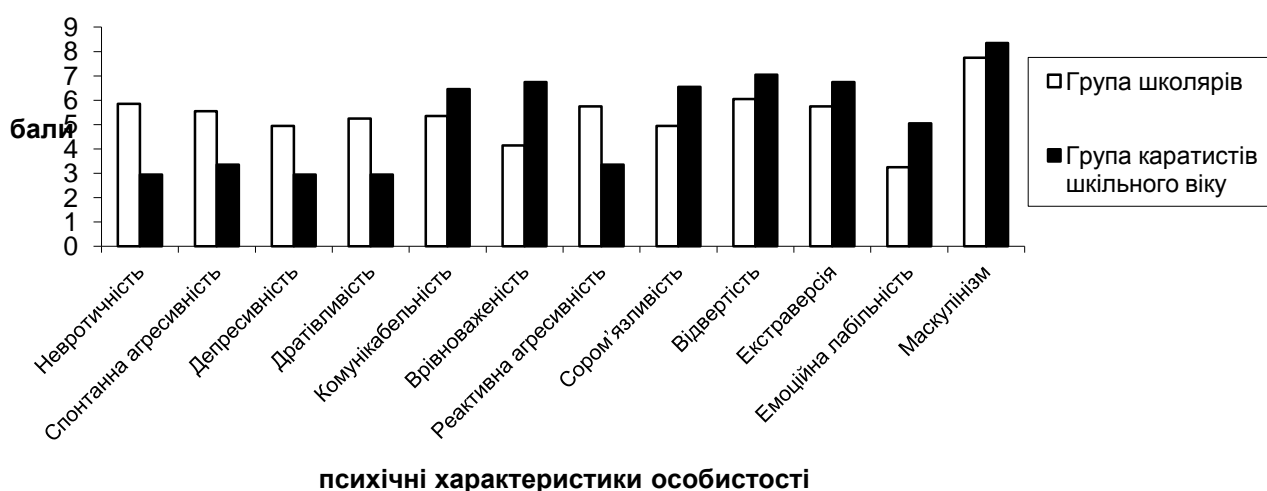


Рис. 1. Показники психічних якостей особистості школярів (n=20) та каратистів шкільного віку (n=20) за Фрайбурзьким особистісним опитувальником

За узагальненням результатів дослідження, що здобуті за методикою Фрайбурзького особистісного опитувальника, можна дійти висновку про те, що у групі каратистів шкільного віку збільшені показники врівноваженості. Зменшені шкали таких психічних якостей: невротичності, спонтанної і реактивної агресивності, депресивності, дратівливості. Це свідчить про те, що у школярів, які систематично займаються карате психологічні характеристики негативної спрямованості мають низький рівень прояву та перебувають під контролем, виключаючи набуття стану психічного розладу у різноманітних ситуаціях, пов'язаних з їх соціальною адаптацією в шкільному колективі. Досягти цього можливо за допомогою положень: формування морально-

вольових якостей особистості школяра; підвищення рівня розвитку психічних якостей; компенсації слабо розвинених психічних якостей; управління тренуваністю школяра; регулювання психічного стану та поведінки школяра в процесі соціальної адаптації.

Організацію психічної підготовки як вищої ланки керування людською поведінкою у більшості шкіл східних єдиноборств, в тому числі й карате підпорядковують фізичному впливу. Тобто, укріплення психологічної підготовки здійснюється завдяки виконанню відомих фізичних вправ, серед яких переборювання страху висоти, страху падіння тощо. Вдосконалюючи психологічні характеристики через фізичну підготовку, кожний каратист формує спеціальні морально-вольові якості, котрі включають дисциплінованість, відчуття обов'язку перед тренером і товаришами у команді, відповідальність за виконання програми підготовки, працьовитість та охайність, які об'єднуються за мотивами стійкого інтересу до практичної діяльності. Під контролем наставника у каратиста формуються такі важливі якості, як доброзичливість, товариськість, вимогливість до інших і до себе, самокритичність та прагнення до самовиховання.

Висновки. Виконані дослідження дозволили виявити наступні характеристики, що мають важливе значення для здійснення контролю процесу соціальної адаптації і регуляції поведінки школярів:

1. Визначені параметри показників психічних якостей особистості у школярів та юних каратистів.

2. В каратистів шкільного віку реєструються збільшені результати врівноваженості, зменшені – невротичності, спонтанної і реактивної агресивності, депресивності, дратівливості.

3. Отримані в ході дослідження дані можуть використовуватися для контролю процесу соціальної адаптації і регуляції поведінки школярів за допомогою показників психологічних характеристик.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Проведене дослідження не вичерпує загальної сукупності проблем щодо психологічної адаптації школярів, подальшого дослідження потребують характеристики нервово-психічної стійкості їх ЦНС як у повсякденні, так і у нестандартних ситуаціях. А також наукове обґрунтування дозувань фізичних навантажень на тренувальних заняттях з карате для конкретних вікових груп.

Література

1. Годунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: [учеб. пособ. для студ. высш. педагог. учеб. завед.] / Е.Н. Годунов, Б. И. Мартинов. – М.: Академія, 2002. – 288 с.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: [учебник для ин-тов и фак. физ. культуры] / Е.П. Ильин. – [2-е изд., испр. и доп.]. – СПб.: РГПУ им. А. Герцена, 2000. – 486 с.
3. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: [навч. посіб. для студ-тів ВНЗ] / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
4. Майдигов Ю.Л. Нервная система и психическая деятельность человека: [учеб. пособ.] / Ю.Л. Майдигов, С.И. Корсун. – К.: XXI столетие, 2007. – 280 с.
5. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: [учеб. пособ.] / Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 672 с.
6. Саєнко В.Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате: [монографія] / В.Г. Саєнко; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ: СПД Резніков В.С., 2012. – 404 с.
7. Саєнко В.Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств: [монографія] / В.Г. Саєнко; Бердянський державний педагогічний університет. – Луганськ: СПД Резніков В.С., 2011. – 440 с.
8. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: [навч. посіб.]

/ Л.П. Сергієнко. – Х.: ОВС, 2008. – 256 с.

9. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: [учеб. пособ.]

/ Л.К. Серова. – М.: Сов. спорт, 2007. – 116 с.

10. Яковлев Б.П. Психология физического воспитания и спорта: [учеб.-метод. пособ.] / Б. П. Яковлев; Деп. образования и науки Ханты-Манс. авт. округа, Сургут. гос. пед. ин-т. – Сургут: СурГПИ, 2003. – 104 с.