

## РОЗДІЛ 4. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

### ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ГАНДБОЛІСТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ

ОЛЕКСАНДРА ЦИГАНОК

*Запорізький державний університет*

На сучасному етапі в Україні значно зростає популярність гандболу. Сучасні тенденції в розвитку цього виду спорту характеризуються підвищенням класу гандбольних команд країни на основі високої функціональної підготовленості спортсменів. Згідно з поглядів В.Циганка, головного тренера національної збірної команди України з гандболу, значно зріс і рівень функціональної підготовленості гандболістів-лідерів, здатних поодиночі вирішити долю відповідального матчу. Сучасні стратегічні концепції ведення гандбольних двобоїв висувають дуже високі вимоги до всіх гандболістів, внаслідок зростаючої "ціни" кожної помилки. Гравець повинен у лічені секунди оцінити ситуацію на спортивному майданчику і прийняти правильне рішення.

У своєму дослідженні ми акцентували увагу на необхідності дослідження рівня здоров'я гравців вищої спортивної кваліфікації, а також пошуку нових засобів поліпшення їх стану здоров'я й удосконалення добре відомих методик, апробованих на практиці валеологічної науки. Для цього з'ясували, як дослідники інтерпретують поняття "здоров'я" людини.

Ознайомлення з результатами наукових досліджень різних вчених дає змогу констатувати, що загальноприйнятого трактування поняття "здоров'я" людини як цілісної системи на сьогодні немає. Так, за даними А.Царенка, сучасна наука нараховує близько 300 визначень поняття "здоров'я" людини. В.Сидоров аналізує в своїй роботі понад 200 визначень поняття "здоров'я" людини. Є.Булич та І.Муравйов, посилаючись на конкретні джерела інформації, наводять 99 визначень поняття "здоров'я" людини, що запропоновані спеціалістами різних країн. Треба зауважити, що багатоманітність поглядів на сутність поняття "здоров'я" людини та безуспішність спроб виробити єдину, узгоджену думку значною мірою пояснюються тим, що здоров'я, як зазначає В.Огністий, є досить складним явищем, характерні та значущі сторони якого важко з'ясувати коротко.

Не маючи можливості надати усі визначення поняття "здоров'я" людини, зупинимося на деяких із них. На наш погляд, заслуговують уваги дослідження окремих вчених (А.Васильков, І.Гундаров, Н.Кисельова, О.Копіна, В.Поліський), у яких зазначається, що здоров'я - це стан організму і така форма життєдіяльності, які забезпечують тривалість життя, необхідну його якість і достатню соціальну дійовість на роботі, у побуті. Так, за визначенням А.Василькова, здоров'я людини є найвищим інтегральним показником функціонування цілісного організму, в якому всі його компоненти взаємопов'язано працюють на загальну ідею активної діяльності, самозбереження та продовження життя.

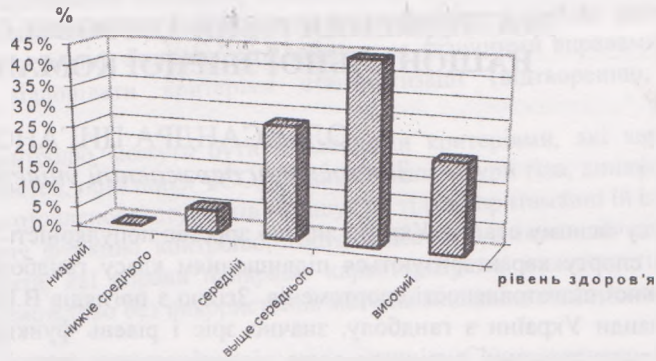
При цьому деякі дослідники (О.Анохін, В.Петленко, О.Сержантов, О.Струков, О.Хмельницький) визначають здоров'я, як нормальний психосоматичний стан, здатність оптимально задовольняти систему матеріальних і духовних потреб людини і як показник рівня соціально-економічного розвитку суспільства. На їх думку, людські потреби можуть бути реалізовані лише за наявності відповідного фізичного та психічного стану людини і її здатності задовольнити їх за певних умов. У цьому контексті досить важливим є погляд вчених (В.Канеп, Б.Ольшанський, Г.Царегородцев) на те, що здоров'я – одна з умов досягнення людиною максимальних успіхів у галузі освіти, професійної підготовки, продуктивності праці, оптимістичного та життєстверджуючого ставлення до всього того, що відбувається.

Аналіз наукової літератури показує, що дискусія щодо визначення поняття "здоров'я" з позицій сьогодення все ще продовжується. Його визначають як ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення і задовольняти потреби, а з іншого - змінювати середовище (робоча група Всесвітньої організації охорони здоров'я); як оптимальну передумову для виконання людиною поставлених життєвих цілей і завдань, його призначення і самоздійснення на Землі (В.Ананьєв); як явище, яке виходить із діалектично протилежної сукупності людського організму, в якому оптимальне співвідношення морфологічних структур і функцій забезпечує психічну, фізичну і соціальну активність людини (А.Хадарцев).

Вважаємо корисним поділитися досвідом визначення рівня здоров'я гандболістів національної збірної команди України.

Ми обстежили 18 спортсменів і реєструвалися такі показники: зріст, вага тіла, частота серцевих скорочень, життєва ємкість легень, кистьова динамометрія, артеріальний тиск. Експрес – оцінка рівня фізичного здоров'я обстежених проводилась за методом Г.Апанасенка. Як свідчать розрахунки, високий

рівень фізичного здоров'я мають 22.2% спортсменів, вище середнього відповідно 44.4%, середній – 27.8%, низький – 5.6%. Результати обстежень рівня фізичного здоров'я гандболістів національної збірної команди України наведені на діаграмі 1.



Діаграма 1 – Розподіл гандболістів національної збірної команди України за рівнем здоров'я

Таким чином, результати дослідження рівня здоров'я гандболістів національної збірної команди України вказують на необхідність систематичної і цілеспрямованої роботи тренерського складу на оздоровлення спортсменів.

## THE RESEARCH OF HEALTH LEVEL OF THE NATIONAL HANDBALL TEAM OF UKRAINE A.TSYGANOK

Zaporzhye State University

The article shows increase popularity handball in Ukraine, the modern tendencies to development this kind of sport, the growing requirement witch produce to high sport qualification players. The results of the research health level of the national handball team of Ukraine are also showed.

## СУБ'ЄКТИВНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ФАКТОРІВ В СПОРТІ

УЛЯНА КОРНІЙКО

Національний Університет фізичного виховання і спорту України

Сучасний спорт, на думку цілого ряду провідних спеціалістів з фізичної культури та спорту (Петерсон Л., Ренстрем П., 1981; Башкіров В.Ф.; 1981, 1987; Іорданська Ф.А., 1984; Платонов В.М., 1997), - це одна зі сфер людської діяльності, що характеризуються підвищеним травматизмом. При цьому слід зазначити, що за результатами аналізу спеціальної літератури, практично в усіх дослідженнях, присвячених питанням спортивного травматизму, розглядаються фізичні травми переважно в медичному аспекті. Стосовно ж спортивно-педагогічного аспекту, тут і система знань, і система практичної діяльності є вкрай неефективними (Платонов В.М., 1997). В цей час питання психологічного здоров'я є ще менш дослідженими, – відхилення в психологічній сфері спортсменів здебільшого розглядаються як наслідок фізичної травми (Уейнберг Р.С., Гоулд Д., 1997). Лише декілька авторів (Козін А.П., 1985; Гіссен Л.Д., 1990; Стамбулова Н.Б., 1999) привертають увагу до вивчення залежності стану психологічного здоров'я від напруженості спортивної діяльності та від впливу окремих ситуацій, які є найтипівшими у спорті. Таким чином, аналіз спеціальної літератури дає можливість дійти висновку, що вплив психотравмуючих факторів, які мають місце в спортивній діяльності на особистість спортсмена є недостатньо вивченим питанням.

Підходячи до розуміння та аналізу проблеми суб'єктивних чинників виникнення психотравмуючих факторів необхідно дати визначення психологічному здоров'ю, окреслити понятійний апарат і виділити ознаки факторів, що є психотравмуючими.

За визначенням експертів ВОЗ здоров'я – це не тільки відсутність фізичних та психічних дефектів, а і повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя. З точки зору психології, здоров'я може бути охарактеризоване, по-перше, як стан відповідності певним нормам, і, по-друге, благополуччя, тобто задоволення різного рівня потреб, що досягається ефективною свідомою діяльністю особистості. Тобто показником психологічного здоров'я можна вважати гармонійний розвиток та досконале функціонування волі, що забезпечує ефективне задоволення різного рівня потреб. Важливо зазначити, що розуміння волі, як "інструменту", необхідного лише при наявності труднощів не єдине. Ряд спеціалістів (Куль Ю., 1989;