

3. Лях В.И., Копылов Ю.А., Малыгина М.В., Полянская Н.В., Протченко Т.А. *Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: состояние перспективы и пути реорганизации //Т и ПФК, – № 9, – 1998, – с. 49–51.*
4. Эльконин Д.Б. *Психологические условия развивающего обучения //Материалы межреспубликанского симпозиума “Обучение и развитие младших школьников” / Под. ред. Г.С.Костюка. – К., – 1970. с. 31–37.*

THE INTEGRATING LESSONS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN OF JUNIOR SCHOOL AGE

Natalia MOSKALENKO

Annotation. The article deals with the methods of conducting the integrating lessons in the system of physical education of junior school age children. These methods promote the increasing interest for the physical culture and sport lessons.

Key words: integrating lessons, cognitive processes, creation, physical education.

ПОБУДОВА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ПУЛ-БІЛЬЯРДУ ДЛЯ ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Вікторія НАГОРНА

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність. Як і в інших видах спортивної діяльності та рухової активності у підготовці пул-білярдистів важливо врахувати вікові, анатомо-фізіологічні, статеві та психологічні особливості організму. Але слід врахувати, що специфіка білярдного спорту полягає в багатогранності тактичного мислення, інтелектуальної спрямованості, уважливості та вдосконаленні перш за все координаційних рухових якостей, невисоких фізичних навантаженнях і т.д.

В межах України білярд, як вид спорту, саме переживає стадію становлення і розвитку. В багатьох країнах світу існують досить відомі школи підготовки спортсменів з білярдного спорту, все ж не розкритим залишається питання визначення особливостей будови навчально-тренувального процесу жінок та чоловіків [1, 2, 3]. Урахування вікових та статевих особливостей дуже важливе для визначення методики навчання і тренування. До того ж відомо, що працездатність жінок має залежність від біоритмів, які відбуваються в організмі [4, 6].

При розробці методик і програм повинен бути урахований багаторічний передовий досвід підготовки кваліфікованих спортсменів відповідно до системи знань, що накопичуються на аналізі світової спортивної практики останніх десятиліть, вивченні документів, що регламентують білярдну підготовку в різних країнах, результатах теоретичних та експериментальних досліджень. Адже саме Україна стала першою

країною, в якій була створена система підготовки спеціалістів з більярдного спорту на професійному рівні, за підтримки Всесвітньої конфедерації більярду і особисто її президента Йоргена Сендмана [5]. Логічною подією стало надання Федерації спортивного більярду України (пул, снукер, карамболь) статусу національної у 2003 році.

Мета – науково обґрунтувати та розробити методику побудови фізкультурно-оздоровчих занять з пул-більярду з урахуванням статевого диморфізму.

Методи дослідження:

1. Аналіз спеціальної літератури;

2. Медико-біологічні методи дослідження:

Визначення гормонального статусу (феномен листа “папороті”)

3. Психологічні методи дослідження:

Визначення мотивацій до занять пулом

4. Педагогічні методи дослідження:

Тест для виявлення спеціальної працездатності;

Метод дослідження дозування сили удару

5. Методи математичної статистики.

Організація досліджень. Для вирішення завдань дослідження були використані наступні спортивні бази: “Школа більярду” НУФВСУ, більярдний клуб “Бінго”, а також за підтримкою Національної федерації спортивного більярду України та Міжнародної федерації лузного більярду. У дослідженні приймали участь 20 чоловіків і 20 жінок першого зрілого віку, які відвідували заняття з пул-більярду. На першому етапі дослідження визначали достовірність впливу циклічних гормональних змін в організмі жінки на результативність у спеціалізованих тестах. Проводилася порівняльна характеристика показників результативності у чоловіків і жінок.

Результати досліджень. За допомогою анкетування нами були виявлені мотиви, тих хто займається більярдом: 15% вважають, що більярд є для них основною спортивною кар’єрою, а 85% відвідують більярдні з метою активного відпочинку. Враховуючи рівень підготовленості відвідувачів більярдного клубу, для визначення спеціальної працездатності були підібрані тести 1-го рівня, на основі запропонованих Йорґеном Сендманом п’яти контрольних вправ. Перших три вправи є базовими видами ударів в пул-більярді: “накат”, “стоп” і “відтяжка”. Вправа складається з виконання удару п’ять разів, кожен з яких оцінюється по 3-х бальній системі. Отже, максимум за виконання однієї вправи – 15 балів. В наступній вправі, “лінія повернення”, також потрібно зіграти 5 куль, що розташовані в стандартній позиції, але місцезнаходження “битка” залежить від правильного вибору виду удару. Помилка призводить до завершення вправи, кожна зіграна в лузу куля приносить 3 бали. Остання вправа (“ОС”) передбачає виконання завдання, де і об’єктні кулі і “биток” знаходяться в нестандартній позиції – максимум 24 бали.

Дослідження проводилися з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму, циклічних змін на протязі менструального циклу (МЦ). Отримані результати свідчать, що спеціальна працездатність більярдисток на протязі МЦ змінюється. Оптимальними фазами для стабільної результативності є постовуляторна (IV) та постменструальна (II) (рис.1). Показники спеціальної працездатності знижуються в час менструальної (I), предменструальної (V) і овуляторної (III). Можна помітити, що найбільш низькі результати були отримані при виконанні вправ, що вимагають чіткого розподілу сили-швидкості та координаційних здібностей, наприклад – удар “відтяжка”. Звідси випливає, що для отримання результатів, що дійсно відображають рівень

підготовленості більярдисток, потрібно проводити тести в II та IV фазах МЦ, що і було враховано у дослідженні подалі. Закономірність таких змін не має аналогів в показниках результативності у чоловіків.

За допомогою наступного тесту оцінювали можливості у дозуванні сили удару, тобто вибір швидкості яку має отримати куля для проходження визначених великої відстані і маленької. На кожний удар надається три спроби. Підраховується неточність розрахунку сили, в сантиметрах, як середній результат трьох спроб. Також показники дозування сили визначали за допомогою метода динамометрії – диференційний поріг м'язових зусиль (ДПМУ). Була проведена порівняльна характеристика результатів у чоловіків і жінок (рис.2), за допомогою якої можна побачити, що показники спеціальної працездатності і дозування сили на короткій відстані у жінок, навіть з урахуванням МЦ, нижче ніж у чоловіків.

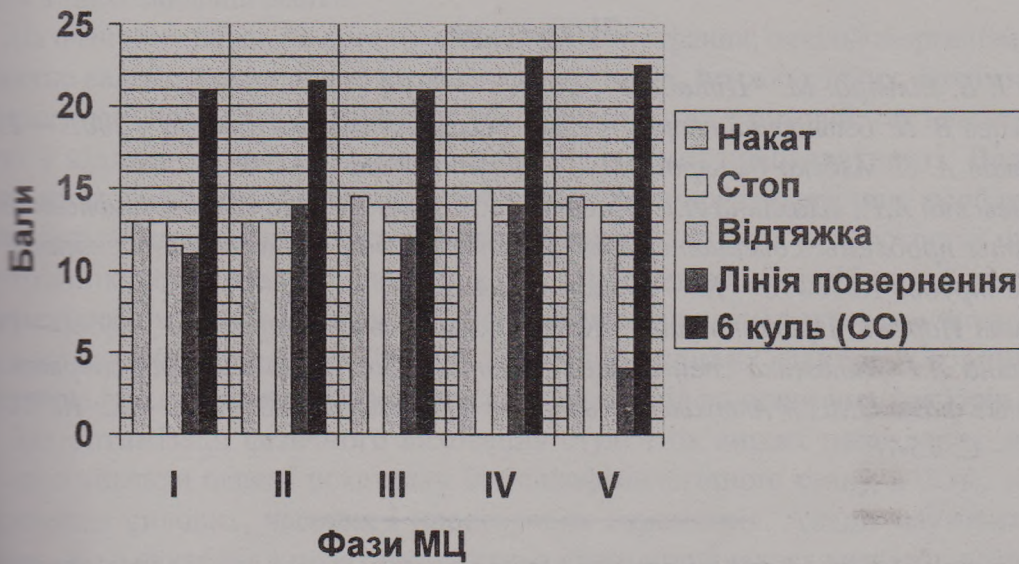
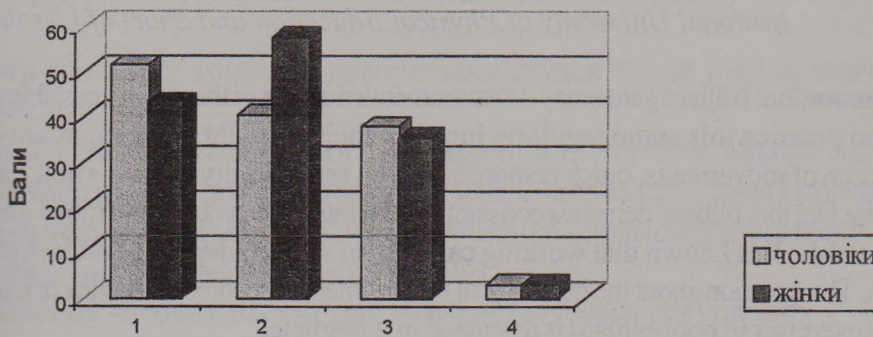


Рис.1. Прояв спеціальної працездатності більярдисток з урахуванням МЦ



Показники тестів (середні величини, $p < 0,05$): 1) спеціальної працездатності більярдистів;
 2) дозування сили удару на коротку відстань (помилка, 1 см. = 1 бал);
 3) дозування сили удару на велику відстань (помилка, 1 см. = 1 бал);
 4) диференційний поріг м'язових зусиль (ДПМЗ).

Рис.2. Порівняльна характеристика результатів чоловіків та жінок

Висновки:

1. Планування проведення контрольних тестів для більярдисток потрібно виконувати з урахуванням МЦ. Оптимальними фазами для стабільної результативності в пул-більярді є постовуляторна і постменструальна.
2. Пул-більярд вимагає розвиток таких фізичних якостей, як координаційні, потрібно враховувати при побудові процесу підготовки.
3. Порівняльна характеристика результатів у чоловіків і жінок надає змогу визначити, що деякі показники підготовленості у жінок, навіть з урахуванням МЦ, нижче ніж у чоловіків. Тобто, крім біологічних впливів на результативність жінок, існують інші об'єктивні причини зниження можливостей досягнення максимальних результатів.

Література

1. Балін І. В. Більярд. М: "Цітадель", 2001.
2. Готовцев В. Л. Більярдний спорт. – Київ: "Олімпійська література", 2001. – 115 с.
3. Лошаков А. Л. Азбука більярда. М: "Центроліграф", – 2001.
4. Радзиевский А.Р., Шахлина Л.Г., Яценко З.Р., Бугаенко М.К. Медико-біологічні аспекти проблеми совершенствования спортивной подготовки женщин // Научн. трудов КГИФК. – К. – 1986. – С. 94–107.
5. Сендман Йорген. Право на кий.— Київ: "Олімпійська література", 1999. – 115 с.
6. Шахлина Л.Г. Динамика специальной работоспособности женщин-спортсменок в разные фазы ОМЦ // Актуальные вопросы спортивной медицины. – К.: КГИФК. – 1980. – С. 75-78.

BUILDING POOL-BILLIARD TRAINING FOR HEALTH AND FITNESS IN FEMALES AND MALES OF THE FIRST MATURE AGE

Victoria NAGORNA

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Annotation. Billiard game may be recommended as one of the quite accessible physical exercises, those who practice this game regularly improve their eyesight, develop attention, accuracy, coordination of movements, quick response, as well as capability to proportion force and speed. Besides the fact that billiard demands constant mental intension, you should move much enough around the game table. It is known that working capacity of women depends on biorhythms occurring in organism. The question about the necessity of employment of medico-biologic control during recovery and sport exercises in pool-billiard is discussed in this article.

Key words: medico-biologic control, pool-billiard, fitness
