

6. Ріпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30-40 років, зайнятих розумовою працею / І. Ріпак // Молода спортивна наука України. – Л. – 2003. – вип.7 – т.2 – с. 389-392

7. Ріпак М. Спосіб життя та стан здоров'я жінок-вчителів / М. Ріпак // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2004. – Вип. 5. – с. 131-136

Аннотация: С.А. Пензаї Влияние занятий настольным теннисом на физическое состояние мужчин второго зрелого возраста

В статье представлены данные об эффективности использования средств настольного тенниса в системе лечебно-профилактических занятий для мужчин II зрелого возраста преподавателей ВУЗов. Экспериментальные данные свидетельствуют об улучшении показателей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, адаптационного потенциала и работоспособности мужчин, которые на протяжении учебного года посещали лечебно-профилактические занятия.

В статье раскрываются особенности построения лечебно-профилактических занятий и методики планирования физической нагрузки в зависимости от физического состояния мужчин II зрелого возраста.

Ключевые слова: настольный теннис, исследование, зрелый возраст.

Annotation. N.A. Penzay Influence of engaged in table tennis on the bodily condition of men of the second mature age

In the article data on usage efficiency of table tennis means in system of treatment-and-prophylactic classes for male teachers of the II mature age working in high education institutions are presented. Experimental data testify to the improvement of cardiovascular, respiratory systems, adaptation potential and efficiency indicators of men who during an academic year visited treatment-and-prophylactic classes.

The article describes peculiarities of treatment-and-prophylactic classes creation and the technique of physical loading planning which depend on a physical condition of men of the II mature age.

Key words: table tennis, research, mature age.

Первачук Р.

Львівський державний університет фізичної культури

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БОРЦІВ РІЗНОГО СТИЛЮ ВЕДЕННЯ СУТИЧКИ

У статті подана структура застосовування техніко-тактичних дій, розроблена нами з урахуванням стилів ведення боротьби на основі змагальних ситуацій, що часто зустрічаються в практиці вільної боротьби. Розроблено програму ефективного вдосконалення комбінацій техніко-тактичних дій борців вільного стилю різної манери ведення поєдинків.

Ключові слова: індивідуалізація, тренувальний процес, стиль ведення сутички.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема управління сучасним тренувальним процесом надзвичайно складна і багатогранна, про що свідчить аналіз робіт [8, 10, 2, 6, 4]. При цьому головною метою всіх видів однокористувачів є перехід від емпіричного підходу до науково обґрунтованого управління тренуванням спортсменів. У вільній боротьбі ця проблема може бути вирішена тільки спільними зусиллями фахівців теорії і практики. До того ж вирішення особистих завдань удосконалення майстерності борця повинно проводитися,

Силовик бореться на дистанції, уникає щільного контакту, не влізає в «зав'язки» з розрахунку на точний вибір зручного моменту атаки.

Особливості техніко-тактичної майстерності зводяться в основному до добре відпрацьованих одиночних прийомів з дистанції-атаки в ноги та кидки. У партері силовики виконують перевороти накатом, перевороти схрещуванням захватом руки з головою «лампочка», переворот перекатом «зворотний». Техніко-тактичні дії вони реалізують за рахунок точного вибору моменту атаки і великої вибухової сили, тобто за рахунок своєчасності та високої швидкості виконання прийому. У змагальних сутичках силовики проводять мало атак; в основному стоять в центрі килима не переміщуючись, у надійній стійці, висталяючи руки вперед, не дають супернику зблизитись на дистанцію атаки. Надійність їх атак вище середнього, надійність захисту висока, але істотно може знизитись у другій половині сутички, якщо не витримана тактична схема із-за сильної втоми. Протиборство силовики ведуть на дальній дистанції і з економії енергетичного потенціалу практично не впливають на суперника.

У борців – **ігровиків**, були визначені такі особливості: зріст середній або вище середнього; тулуб, руки і ноги також середніх розмірів або дещо більші за середні. З фізичних якостей найбільш розвинуті координація, гнучкість та спеціальна витривалість; найслабше розвинуті силові якості. Тактика сутички зводиться до того, щоб обіграти суперника за рахунок обманних рухів та атак.

Техніко-тактичні особливості – це в основному прийоми з дальньої або середньої дистанції після безлічі обманних атак, коли суперник вже на них своєчасно реагувати і пропускає початок реальної атаки. За рахунок добре розвинутої може увійти в захват і виконати кидок. Техніко-тактичну майстерність він реалізує за рахунок втоми уваги суперника обманними атаками, на фоні яких потім успішно виконує реальну атаку. У змагальних сутичках ігровики проводять багато реальних атак, переміщуючись, в основному, вправо і вліво. Протиборство ведеться ними на середній і дальній дистанції, щоб забезпечити собі свободу пересування, зближуючись при цьому для обманної або реальної атаки. Вплив на суперника здійснюється за допомогою великої кількості обманних атак і спрямований на втому і розсіювання уваги суперника. Надійність їх атак і захисту, найчастіше, вище середнього рівня.

У борців - **темповиків** встановлено наступні особливості: зріст вище середнього, довгий тулуб, руки та ноги. З фізичних якостей особливо розвинуті спеціальна витривалість та швидко-силові можливості. Зазвичай, найбільш слабка сторона у фізичній підготовленості-координація. Тактично їх сутичка спрямована на «вимотування» суперника за рахунок потужних швунгів і більшої кількості обманних і реальних атак.

Особливості техніко-тактичної підготовленості є в основному всілякі атаки до ніг; переводи ривком, а також комбінації з цих двох прийомів, пов'язаних через швунг і обманні атаки; виконання захватів голови з рукою з подальшим переводом ривком; атаки у відповідь із подальшим забігання на бал, як правило темповик продовжує атаку другим, третім імпровізованими прийомом після захистів суперника, при цьому у нього напрацьовані також власні коронні прийоми та комбінації. У змагальних сутичках виконують багато реальних атак і у високому темпі; по килиму переміщуються переважно вперед, на потужних швунгах і «обривах»- назад. Проте, надійність їх атак невисока, але істотно підвищується з середини другого періоду; надійність захисту середня, яка також підвищується з другої половини сутички. Протиборство ведеться на дальній і середній дистанції, тобто на дистанції «швунга». Ступінь впливу на суперника висока, яка здійснюється через потужні «швунги».

Експериментальна група, яка була поділена по типологічним особливостям тренувалась за програмою тренувальних занять з урахуванням особливостей техніко-тактичної підготовки, а контрольна група займалася в ті ж години тижневого мікроциклу за традиційною програмою (без урахування СТТД) (табл. 1).

Таблиця 1

Програма тренувальних занять тижневого мікроциклу для експериментальної групи

Дні тижня	Скерування й величина навантаження	Час занять	Склад тренування й дозування
Понеділок	вдосконалення СТТД, швидкості, спритності і загальної витривалості	7.00-7.30 11.00-12.00 17.00-20.00	Ранкова зарядка: біг 400 м; ЗРВ-5 хв; СПВ-15 хв. Крос Спорт.ігри-40 хв. Килим: розм.-45 хв; НТР в стійці-2х10м; в партері -2х6 хв; НТР комб.-20 хв.
Вівторок	Вдосконалення СТТД і спеціальної витривалості ОФП (спорт. ігри).	7.00-7.30 17.00-20.00	Ранкова зарядка Спорт.ігри-40 хв. Килим: розминка-15 хв; НТР в стійці-4хв; в партері-2х6 хв; НТР комб.-20 хв; НТС-6 хв.
Середа	Теорія, баня, масаж.	7.00-7.30 17.00-20.00	Ранкова зарядка Футбол або баскетбол-60 хв.
Четвер	Вдосконалення СТТД, гнучкості, спритності та витривалості	7.00-7.30 11.00-12.00 17.00-20.00	Ранкова зарядка. Крос Баскетбол-40 хв. Килим: розминка-15 хв; ТР в стійці-2х10 хв; в партері -2х10 хв; комб.-20 хв; НТС-2х6 хв;
П'ятниця	Вдосконалення СТТД, спеціальної витривалості.	7.00-7.30 17.00-20.00	Ранкова зарядка Килим: розминка-15 хв; НТР в стійці-2х10 хв; в партері-2х6 хв; по комб.-20 хв; НТС-6 хв; контр. сутички-5 хв.
Субота	Вдосконалення СТТД, силової витривалості	7.00-7.30 11.00-12.00 17.00-20.00	Ранкова зарядка Крос Баскетбол-40 хв. Килим: розминка -15 хв; ТР-4х20хв; комб.-
Неділя	Активний відпочинок		20 хв; контр. сутички-6 хв; ТР на силову витривалість

Умовні позначення: СТТД- складні техніко-тактичні дії; ЗРВ - загально розвиваючі вправи; СПВ- спеціально-підготовчі вправи; НТР - навчально-тренувальна робота; НТС- навчально-тренувальні сутички; ТР- тренувальна робота; хв.- хвилина; комб.- комбінація прийомів. Наприкінці педагогічного експерименту у експериментальній групі вірогідно збільшилися всі параметри техніко-тактичної підготовленості (табл.2).

Таблиця 2

Зміни показників техніко-тактичної підготовленості

№ п/п	Показники	Експериментальна група (n=20)			Контрольна група (n=20)		
		До	після	t P	До	після	t P
		експерименту (M±m)			експерименту (M±m)		
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Інтервал атаки (с)	56 ±2,13	48±1,27	3,23 P<0,05	58 ±2,11	53 ±1,13	2,19 P<0,05
2	Результативність (бали)	1,37 ±0,02	1,68 ±0,05	2,20 P<0,05	1,37 ±0,04	1,41 ±0,09	0,41 P>0,05
3	Ефективність (баллы)	0,52 ±0,02	0,68 ±0,05	3,20 P<0,05	0,53 ±0,03	0,55 ±0,04	0,40 P>0,05
4	Різносторонність (в к-сті.)	2,21 ±1,12	5,93 ±1,19	2,28 P<0,05	2,20 ±1,10	4,49 ±1,17	1,84 P>0,05

Інтервал атаки - кількість реальних атак в одиницю часу; Результативність - кількість балів виграних борцем за одиницю часу; Ефективність - співвідношення кількості оцінених атак до кількості реальних атак; Різносторонність - кількість прийомів проведених за одиницю часу.

ВИСНОВКИ

1. Визначені особливості техніко-тактичної підготовки для борців різної манери ведення сутички та можуть бути рекомендовані для використання в тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів.

2. Розроблено програму тижневого мікроциклу і виявлено її ефективність. Показники техніко-тактичної підготовленості борців покращились як у контрольній так і в експериментальній групі. А саме покращилися показники інтервалу атаки, який скоротився на 5 с. у порівнянні з контрольною групою та показники різносторонності на 32% у співвідношенні експериментальної групи до контрольної, особливо зросли показники результативності та ефективності у експериментальної групи ($P < 0,05$) на відміну від контрольної групи у якої показники не змінилися.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ: планується створення комплексної моделі підготовки борців вищої кваліфікації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вахтель В.Г. Влияние и изменение правил соревнований по вольной борьбе на спортивный поединок борцов /Вахтель В.Г., Завьялов А.И.//Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство : сборник науч. статей /под ред. С.С. Ермакова –Х , 2005.- С.38-40
2. Гожын В.В. Основные тенденции технико- тактической направленности тренировочного процесса в спортивной борьбе //Теория и практика физической культуры.- 2009.- №10.- С.66-68
3. Данько Т. Г. Структура функціональної підготовленості борців вищої кваліфікації на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. - ТІМФВіС - Київ. - Олімпійська література. - 2005. - № 4. - С. 6- 12
4. Латишев С. В. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо- юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю/ Латишев С.В., Шандригось В.І./ АСБУ,- Київ, 2011.- 95с.
5. Латышев С. В. Обоснование модели формирования стилей противоборства в вольной борьбе // Молода спортивна наука України. – 2012, Т.1. С. 157-162
6. Медведь А.В. Совершенствование годичного цикла подготовки борцов высокой квалификации /Медведь А.В., Шахлай А.М. //Мир спорта.- 2009.- №1.- С.3-6
7. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства.–М. : ВНИИФК, 2003. – 208 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. / В. Н. Платонов. – К. олимп. література, – 2004.-С. 590-591.

Аннотация: *Первачук Р. Индивидуализация тренировочного процесса борцов разного стиля ведения поединков.*

В статье представлена структура применения технико-тактических действий, разработанная нами с учетом стилей ведения борьбы на основе соревновательных ситуаций, часто встречающихся в практике вольной борьбе. Разработана программа эффективного совершенствования комбинаций технико-тактических действий борцов вольного стиля различной манере ведения поединков.

Ключевые слова: индивидуализация, тренировочный процесс, стиль ведения схватки.

Annotation: *Pertvachuk R. . Individualization of training process of fighters of different style of conduct of duels.*

The structure of the application filed by the technical and tactical actions, we developed based combat styles based on competitive situations often encountered in practice wrestling. The program effectively improve the combination of technical and tactical wrestlers freestyle various manners of matches.

Key words: personalization, training process, style of fighting

Переверзєва С.В.
Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «КНУ»

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК УМОВА ПІДГОТОВКИ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В даній статті проаналізовано розвиток професійного здоров'я учителів, що насамперед, є показником їхнього загального здоров'я, і передумовою у досягненні успішної реалізації своїх професійних обов'язків. Визначено шляхи підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх учителів. Виявлено необхідні засоби форми у розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: професійне здоров'я, майбутні учителі фізичної культури, професійно-прикладна фізична підготовка, фізичні якості.

Постановка проблеми. Професійна готовність майбутніх вчителів фізичної культури складається із багатьох складових у тому числі і фізичного статусу. В процесі професійно-прикладної підготовки формуються певні прикладні знання, уміння і навички, які сприяють вихованню практичної значущості в подальшій реалізації ефективної педагогічної діяльності майбутніх учителів. Педагогічна діяльність ставить особливі вимоги до стану здоров'я учителя, його фізичної і психічної підготовленості [4,5]. У останні роки в українській та російській соціологічній літературі став вживатися термін «професійне здоров'я». Найчастіше його використовують при розгляді питань національного багатства, трудового потенціалу, якості трудових ресурсів. Вважається, що професійне здоров'я визначає продуктивність праці, її якісні показники, характеризує соціально-трудова відносини і ефективність усієї системи виробництва. Слід зазначити, що цей термін, попри його активне вживання, ще не здобув у соціологічній науці сталого наукового статусу – дослідження його тільки починаються. Професійне здоров'я педагога є необхідною умовою його активної життєдіяльності, самореалізації, розвитку творчого потенціалу. Що загалом впливатиме на збереження здоров'я майбутніх вихованців та позначатиметься на результативності навчально-виховної роботи всіх рівнів: емоційно-психологічному, біоенергетичному, інформаційному і виховному. Разом із професійними вимогами до молодого спеціаліста ставляться конкретні вимоги стосовно його фізичної підготовленості, котра є однією з передумов належного рівня здоров'я [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я є одним з основних показників «якості професійного життя», а також важливою умовою ефективності якісної трудової діяльності. Так, відомі українські вчені в галузі управління А. О. Гошко, Г. А. Дмитренко, В. М. Князєв вважають поліпшення професійного здоров'я першочерговим завданням нового управлінського курсу трансформації України [2, с.60].

У нашій країні значний вклад у розробку теоретичних і методологічних основ фізичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури зробили: Г.О.Балл, І.Д.Бєх, В.В.Рибалка С.І.Подмазін. Зокрема проблемою професійного здоров'я педагогів займалися науковці: Г.Мешко, О.Мешко, С.Кравцова, Т.Форманюк. Показниками психічного здоров'я: В.А.Ананьєв, Е.Еріксон, В.В.Колпачников, Х.Орні та інші [3]. Важливе місце у визначенні професійного