

Міністерство освіти і науки України
Академія наук вищої школи України
Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського
Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра теорії та методики фізичної культури

XVII Всеукраїнська науково-практична конференція

**«МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»,**
присвячена 60-річчю факультету фізичної культури та спорту

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

(Випуск 17)

Миколаїв – 2017

УДК 57 (082)

ISBN 966-630-019-2

Підготовлено до друку редакційною колегією XVII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини».

Відповідальний редактор: С.В. Гетманцев

Відповідальний секретар: В.К. Лебедева

XVII Всеукраїнська науково-практична конференція «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини». Збірник наукових праць. Випуск 17 / Під ред. С.В. Гетманцева. – Миколаїв: МНУ імені В.О.Сухомлинського, 2017. – 108 с.

Оргкомітет конференції

- Будак В.Д.** Голова оргкомітету, д.т.н., професор, академік НАПН України, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Ситченко А.Л.** д.п.н., професор, проректор з наукової роботи Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Жигадло Г.Б.** к.п.н., доцент, декан факультету фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Рожков І.М.** д.б.н., професор кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Гетманцев С.В.** к.б.н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
- Литвиненко О.М.** к.п.н., доцент, завідувача кафедрою теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Тупєєв Ю.В.** к.н. з фіз.вих., доцент, завідуючий кафедрою спорту Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
- Кулаков Ю.Є.** доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Тіхоміров А.І.** доцент кафедри спорту Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
- Лебедева В.К.** секретар оргкомітету, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського

У збірнику наукових праць розглядаються актуальні питання фізичного виховання та спорту, відображено дані сучасних досліджень з медико-біологічних проблем підвищення працездатності та зміцнення здоров'я різних груп населення. Розкриваються деякі аспекти сучасних проблем біології і медицини. Рекомендується молодим вченим, аспірантам, магістрантам, студентам.

Адреса: 54030, м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24,
Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського,
Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра теорії та методики фізичної культури
Тел.: (0512) 37-88-06, 37-88-36

Матеріали збірника друкуються мовою оригіналу. Редакція залишає за собою право редагувати й скорочувати матеріал. Відповідальність за достовірність представленої інформації несуть автори публікацій.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВІДБІР У КАРАТЕ

Шалар О.Г., *Дніщенко М.В., **Хоменко В.В.

Херсонський державний університет
*Фітнес клуб «Лео» м. Херсон
**Херсонська державна морська академія

***Анотація.** У статті досліджено властивості нервової системи, психічних процесів та тривожності юних каратистів. Учасниками дослідження були діти від 6 до 12 років у кількості 20 осіб, які займаються традиційним годзю рю карате до у змішаних вікових групах. Встановлено, що більшість юних каратистів має сильну врівноважену та рухливу нервову систему, відрізняються помірною особистою та реактивною тривожністю. Значна кількість юних каратистів має проблеми з переключенням уваги та оперативною пам'яттю.*

***Ключові слова:** карате, юні спортсмени, нервова система, увага, пам'ять, тривожність.*

Постановка проблеми. Проблема психологічного відбору в спорті є досить актуальною. В спортивних федераціях, в дитячо-юнацьких спортивних школах, в спортивних клубах приділяється значна увага фізичним якостям особи, але не часто звертається увага на психологічні особливості юних спортсменів, багато яких через свої психологічні якості не відповідають вимогам обраного виду спорту. На дану проблему у своїх працях звертають увагу Є.П. Ільїн, А.В. Родіонов [2, 5]. Особливо це актуально для шкіл карате, де багато юних спортсменів припиняють займатися обраним спортом ще на етапі початкової підготовки, що не дозволяє багатьом школам карате вирішити проблему підготовки резерву [1, 6]. Отже, саме для вирішення цієї проблеми авторами було досліджено психологічні особливості юних каратистів, їх здатність, за психологічними критеріями, займатися саме цим видом спорту.

Мета дослідження: виявлення індивідуально-психологічних якостей юних каратистів стилю годзю рю карате до.

Результати дослідження. Учасниками дослідження були діти віком від 6 до 12 років у кількості 20 осіб, які займаються традиційним годзю рю карате до у змішаних вікових групах Херсонської обласної федерації годзю рю карате до, а саме групи спортивних гуртків ЗОШ № 27 та ЗОШ № 32 м. Херсона та група фітнес клубу “Лео”. Стаж занять юних спортсменів до 2 років.

Як вважає Л.В. Волков (2002), об'єктивно оцінити темперамент можна через прояв основних властивостей нервової системи в різних ситуаціях [4].

Оцінюються наступні критерії:

1. Показники сили нервової системи зі сторони збудження
2. Показники сили нервової системи зі сторони гальмування
3. Показники рухомості нервових процесів.

Ступінь прояву кожної властивості нервової системи оцінюється сумарним показником балів (максимальна оцінка — 50 балів, мінімальна 10 балів.)

Сума в 30 балів для першої властивості розцінюється як достатня, тобто спортсмен відзначається силою, врівноваженістю і рухомістю нервових процесів. Слабкий прояв властивості діагностується при сумі менше 30 балів. Такий спортсмен відзначається слабкістю, неврівноваженістю (з перевагою збудження), інертністю нервових процесів.

За даними критеріями виявлені такі показники (табл. 1)

Таблиця 1.

Властивості нервової системи юних каратистів (%)

Ознаки Рівні	Показники сили нервової системи зі сторони збудження	Показники сили нервової системи зі сторони гальмування	Показники рухомості нервових процесів
Високий	20	15	15
Середній	65	70	70
Низький	15	15	15

За даними таблиці впливає те, що 15% осіб мали низькі показники зі сторони збудження. Тобто вони визначаються слабкістю нервових процесів.

Стільки ж осіб мали низькі показники зі сторони гальмування — ці діти відрізняються неврівноваженою, з перевагою збудження нервовою системою

Також 15% юних каратистів мали недостатні показники рухомості нервових процесів, тобто вони відрізняються певною інертністю.

Більшість юних каратистів (85%) мали достатні або високі показники по усім критеріям оцінювання. Тобто спортсмени відзначаються силою, врівноваженістю, рухомістю нервових процесів.

З цього можна зробити висновок, що 15% каратистів, мали слабку, неврівноважену і інертну нервову систему. Таким особам притаманна нерішучість, під час стресу чи незвичайних обставинах впадають в паніку, тяжко переживають невдачі, мають погані показники на тренуваннях, не відрізняються увагою, загалом для них притаманний меланхолічний тип характеру, або меланхолічно-холеричний.

У інших 85 % каратистів достатній або високий показник усіх критеріїв нервової системи. Вони відрізняються достатньою або високою збудливістю, врівноваженістю, достатньою рухомістю нервових процесів. Вони уважні на тренуваннях, впевнено займають призові місця, проявляють активність та наполегливість на тренуваннях і змаганнях. Переважна більшість з них має ознаки сангвіністично-флегматичного або сангвіністично-холеричного темпераменту.

За допомогою методики “Відшукування чисел з переключенням” (чорно-червона таблиця) було досліджено розподіл, переключення, об'єм уваги та оперативну пам'ять.

Як видно із таблиці 2, то лише 20% юних каратистів демонструють високий рівень прояву певних психічних процесів (уваги, пам'яті), що свідчить про гарну реакцію, високу оперативну пам'ять спортсменів, які вміють швидко переключати увагу.

Таблиця 2.

Властивості психічних процесів юних каратистів (%)

Ознаки Рівні	Розподіл уваги	Переключення уваги	Об'єм уваги	Оперативна пам'ять
Високий	20	20	20	20
Середній	10	10	10	10
Низький	70	70	70	70

Ці особи гарно підходять за даними якостями для такого спорту як карате, де є потреба в швидкій реакції, концентрації, вмінні переключати увагу. Помилки малозначні.

Серед юних спортсменів 10 % мають середній рівень прояву психічних процесів. Аналіз помилок свідчить про короточасну втрату уваги цих осіб, задовільний стан реакції та концентрації.

Низький рівень прояву психічних процесів відмічений у 70% юних спортсменів. Тобто вони мають великий час виконання або велику кількість помилок під час виконання, що свідчить про важкість у переключенні та розподілі уваги, погану короточасну пам'ять, демонструють короточасне зниження психічної активності. Частково це можна пояснити віком спортсменів: діти 6-8 років, мають погану зосередженість та потребують часту зміну діяльності, пам'ять ще не розвинена. Але також це може свідчити про те, що в тренувальному процесі недостатньо

приділяється уваги розвитку реакції та концентрації юних каратистів і кількість вправ на розвиток цих здібностей потрібно збільшити.

Рівень особистої та ситуативної тривожності визначався за методикою Спілбергера-Ханіна:

- низька тривожність — до 30 балів
- середня — 31-45 балів
- висока 46 балів та більше

Таблиця 3.

Рівні тривожності юних каратистів (%)

Ознаки	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Рівні		
Високий	15	35
Середній	45	55
Низький	40	10

З наведених даних випливає:

- низька особистісна тривожність виявлена у 10% юних каратистів,
- низька ситуативна тривожність - у 40 % представників годзю рю карате;
- середня особистісна тривожність виявлена у 55% юних спортсменів,
- середня ситуативна тривожність - у 45%;
- висока особистісна тривожність спостерігається у 35% юних каратистів,
- висока ситуативна тривожність - у 15 %.

З цього випливає те, що юним представникам годзю рю карате притаманна помірна (середня) особистісна тривожність (55%) та висока (35%). Низький рівень особистісної тривожності майже не притаманний.

Помірна тривожність дозволяє людині мобілізувати свої сили, діяти більш ефективно. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю і самовиховання. З цього випливає, що більшість каратистів здатна до гарного самоконтролю, адекватно оцінює небезпеку та ризик.

Особи з високою особистісною тривожністю схильні сприймати досить широке коло ситуацій як загрозові (особливо коли вони стосуються самооцінки і престижу).

Величина особистісної тривожності характеризує минулий досвід індивіда (наскільки часто йому доводилося відчувати ситуативну тривожність).

Щодо ситуативної тривожності, то юні спортсмени годзю рю карате відрізняються помірною та низькою ситуативною тривожністю. Це свідчить, що юні каратисти здатні зберігати самоконтроль у важких передзмагальних ситуаціях, активно застосовують техніки самонавіювання та аутотренінгу, що є важливим елементом у тренуванні з годзю рю карате (медитація мokuso, дихальне ката Санчін тощо). Низька ситуативна тривожність при високій особистій тривожності деяких каратистів може свідчити, що це так зване бажання “показати себе у кращому вигляді” ніж є насправді – це небажання видавати внутрішнє хвилювання.

Висновки.

Більшість юних каратистів має сильну врівноважену та рухливу нервову систему, відрізняються помірною особистою та реактивною тривожністю. Це добре впливає на оцінку власних дій та дій супротивника, оцінки можливої небезпеки - так як карате є контактним одноборством.

Значна кількість юних каратистів має проблеми з переключенням уваги та оперативною пам'яттю. Частково це пояснюється віком спортсменів, у віці 6 - 8 років концентрація та увага не розвинені, але треба приділити більше уваги в тренувальному процесі на розвиток уваги, вправам на реакцію.

Юні представники карате здатні опановувати страх та нервові стреси, як через властивості темпераменту, так і завдяки прийомам аутотренінгу та навіювання, притаманних карате загалом та

годзю рю карате, а саме: практика формальних комплексів (ката), що можна вважати прикладом динамічної медитації, статична медитація, дихальні ката притаманні годзю рю.

Варто відзначити, що спортивний відбір – процес тривалий, який починається з моменту комплектування груп початкової підготовки та комплектування збірних команд. Тому в перспективі подальших досліджень варто оцінити емоційно-вольову сферу особистості юних каратистів, що певним чином має дати підстави для визначення більш ґрунтовної перспективності.

Література

1. Гузар В.М., Савченко-Марущак М.С., Шалар О.Г. Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 139. Т.1 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – С. 45-48
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
3. Ложкин Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. / Г.В. Ложкин. – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.
4. Практикум по спортивной психологии /Под ред. И.П.Волкова.- СПб.: Питер, 2002.- 288 с.
5. Родионов А.В., Родионов В.А. Психология детско-юношеского спорта: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Физическая культура, 2013. – 277 с.
6. Стрикаленко Є.А., Гузар В.М., О.Г. Шалар. Проблема травматизму в кіокушин карате // Здоровье, спорт, реабилитация. – Харьков: ООО «Типография Мадрид», 2016. - №4. – С. 73-77.

PSYCHOLOGICAL SELECTION IN KARATE

Shalar O., Dnischenko M., Khomenko V.

Summary. *The article investigates the properties of the nervous system, mental processes and anxiety of young karatekas. Participants of the study were children aged 6 to 12 years in the number of 20 people who are engaged in traditional goju ryu karate in mixed age groups. It is established that most young karate players have a strong balanced and mobile nervous system, differ in moderate personal and reactive anxiety. A significant number of young karate players have problems with switching attention and RAM.*

Key words: *karate, young athletes, nervous system, attention, memory, anxiety.*

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ ТА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Борецький Г.Г., Рожков І.М. ВПЛИВ ЧЕРВОНОГО ШЛАМУ НА МОРФОЛОГІЧНИЙ І ФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН КОРТИКОТРОПНИХ КЛІТИН АДЕНОГІПОФІЗА	3
Волошина А.В. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ. РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО ІНСУЛЬТУ	8
Гордієнко А.Р., Дичко В.В. ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ ВІКОМ 7-10 РОКІВ З ПАТОЛОГІЄЮ ЗОРУ	11
Макаренко О. М., Сидорова О. Л., Голубєва М. О. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ: ПОГЛЯД НА МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЛЮДИНИ ЧЕРЕЗ КАТЕГОРІЇ КОНЦЕПЦІЇ Е. ФРОММА	15
Медведєва Л.М., Мицик А.І., Гладир О.Є., Халупенко В.І. РОЛЬ БІОМЕХАНІКИ У ПЛАНУВАННІ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ	19
Медведєва Л.М., Овчарук С.В., Мельник О.С., Халупенко В.І. ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ	25
Мельник О.С., Гладир О.Є., Овчарук С.В. СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	28
Тіхоміров А.І., Усатюк Г.Ф. СПЕЛІОТУРИСТИЧНІ РЕСУРСИ УКРАЇНИ ТА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ В РЕКРЕАЦІЙНИХ ЦІЛЯХ	33
Черно В.С., Рожнов В.Г., Маяцька В.В. ТОПОГРАФОАНАТОМІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА МОРФОМЕТРИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЯМОЇ ПАЗУХИ ТВЕРДОЇ ОБОЛОНИ ГОЛОВНОГО МОЗКУ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ТИПУ БУДОВИ ЧЕРЕПУ	38
Шалар О.Г., Дніщенко М.В., Хоменко В.В. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВІДБІР У КАРАТЕ	43

РОЗДІЛ 2

**ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНИЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПИТАННЯ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ. ФІЗИЧНИЙ СТАН, КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ТА УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ І СПОРТСМЕНІВ**

Бірюк В.В., *Бірюк Т.О. ІНОВАЦІЙНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	47
Богуш В. Л., Гетманцев С.В., Кувалдина О. В., Косенчук В. А., Яцунский Е. А., Раевский А. А. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ У ЮНОШЕЙ	50
Богуш В.Л., Сокол О.В., Резниченко О.И., Вертелецкий О.И., Колоскова И.В., Белобаба С. Б. СТАРТОВАЯ СКОРОСТЬ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ У ЮНОШЕЙ	54
Гетманцев С. В., Богатырев К. А., Богатырь В.Г., Смирнова И. Н., Веселова И. Н., Фарионов В. Н. ДИСТАНЦИОННАЯ СКОРОСТЬ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ У ЮНОШЕЙ	59
Гетманцев С. В., Яцунский А. С., Кулаков Ю.Е., Лебедева В.К., Чумак М. Ю., Харько Д. А. СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ У ЮНОШЕЙ	63
Демидова І.В., Макух Н.І., Демидова О.В. ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ СТРИБКАХ	68
Жигадло Г.Б., Богатир В.Г., Вертелецкий О.І., Грохович О.М., Іжицький В.Б. МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ЗАРУБІЖЖЯ	71
Коньков А.М. ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЙНА АКТИВНІСТЬ ЯК ОСНОВОПОЛОЖНИЙ ФАКТОР У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	74
Литвиненко О., Адаменко О., Борецька Н. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	78
Овчарук С.В., Мельник О.С., Медведєва Л.М. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	82
Семердєжян М.Г., Мицик А.І. ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТОК СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	87
Славитяк О.С. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ БОДІБІЛДЕРІВ ІЗ ПРОФІЛАКТИКОЮ ТРАВМАТИЗМУ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВЦІ	92
Шалар О.Г., Міщук С., Кравченко М.Ф. ОЦІНКА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	96
Шалар О.Г., Романюк О., Гузар В.М. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БОРЦІВ З ТАЕКВОН-ДО	100