



**2015**

**№1**

**ЗДОРОВЬЕ,  
СПОРТ,  
РЕАБИЛИТАЦИЯ**



**Научный журнал**

**по проблемам физического воспитания,  
спорта, реабилитации и рекреации**



**Оргкомитет:**

Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства имени Петра Василенко  
Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды  
Харьковская государственная академия дизайна и искусств

**Главный редактор:**

**Козина Ж. Л.**, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор

**Редакционная коллегия:**

**Ермаков С. С.**, д.п.н., проф.;  
**Крамской С. И.**, к.соц.н., проф.  
**Кузьмин В. А.**, доцент федеральный университет", г. Красноярск, Россия;  
**Толстопятов И. А.**, профессор, "Заслуженный тренер России";  
**Кудрявцев М.Д.** - профессор, доктор педагогических наук  
**Шакиров А.Р.** - кандидат педагогических наук, доцент  
**Арутюнян Т.Г.** - кандидат педагогических наук

**Специализированное издание** по проблемам физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях

**Год основания:** 2008

**Область и проблематика:** спорт, физическое воспитание, обучение движениям, организация физического воспитания студентов

**Периодичность:** 2-6 раз в год

Журнал отражается в международных наукометрических базах данных:

**Google Scholar**

В журнале представлены статьи по актуальным проблемам физического воспитания и спорта, а также по проблемам формирования, восстановления, укрепления и сохранения здоровья представителей различных групп населения. Физической реабилитации и рекреации, лечебной и оздоровительной физической культуры. В нем также отражены средства физической культуры, ее формы и методы, основные принципы здоровьесберегающих технологий и профилактики заболеваний.

Журнал по итогам Международных научных конференций

Данный номер журнала содержит материалы VIII международной научной конференции «Здоровьесберегающие технологии, рекреация и реабилитация», посвященной памяти профессора Вячеслава Петровича Зайцева

**Информация о В.П. Зайцеве:**

<http://sportsscience.org/index.php/vuz/manager/files/V.P.Zajcev.pdf>

**Сроки проведения конференции:**

23 – 24 декабря 2015 года, г. Харьков

**Конференции, посвященные памяти В.П. Зайцева:**

«Здоровьесберегающие технологии, рекреация и реабилитация», 23-24 декабря, журнал «Здоровье, спорт, реабилитация»  
Страница сайта:

<http://sportsscience.org/index.php/health/index>

«Актуальные проблемы спортивных игр и единоборств», 6-7 февраля, журналы: «Спортивные игры», «Спортивные единоборства»

Страница сайта:

<http://sportsscience.org/index.php/game/index>

«Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях», 24-25 апреля, журнал «Физическое воспитание и спорт»

Страница сайта:

<http://sportsscience.org/index.php/vuz/index>

**Адрес редакции:** 61168, г. Харьков, ул. Блюхера, 2, каб. 106-Г.

**Телефон:** +380664813666

**E-mail:** zhanneta.kozina@gmail.com

<http://sportsscience.org/index.php/health/index>

<b>Мельник М.Г.</b> Забезпечення спортивними спорудами студентського спорту України (на прикладі стадіонів місткістю понад 1500 місць) .....	64
<b>Моїсеєнко О.К., Пащенко Н.О.</b> Динаміка показників фізичної підготовленості баскетболістів 13–14 років під впливом спеціальних вправ спрямованих на поліпшення функціонального стану зорового аналізатора.....	67
<b>Моїсеєнко О.К., Коваль М. В., Харченко Є.С.</b> Определение вестибулярной устойчивости девушек-баскетболисток команды ХДАФК .....	69
<b>Моїсеєнко О.К., Горчанюк Ю.А., Горчанюк В.А.</b> Рівень розвитку координаційних здібностей волейболістів 13-14 років з урахуванням функціонального стану вестибулярного аналізатора .....	71
<b>Огарь Г.О., Санжаров В.А., Ласиця В.І.</b> Развитие спритности учнів молодших класів ігровими засобами з елементами єдиноборства .....	73
<b>Павленко В.О., Павленко Е.Е.</b> Педагогічні знання та методика викладання вчителя фізичної культури .....	76
<b>Петрюк О.В., Горбань І.Ю., Клокова С.Ю.</b> Аспекти формування мотивацій студентів до занять фізичним вихованням.....	80
<b>Помещикова И. П., Харченко Е. С. , Кудимова О. В.</b> Уровень подвижности в лучезапястном суставе у баскетболистов студенческой команды .....	82
<b>Репко Е.А., Козин С.В., Фомин С.В., Ильченко М.В. , Костырко А.А. , Олейников И.П.</b> Методика оптимального сочетания средств развития физических качеств для укрепления здоровья студентов при занятиях экстремальными видами спорта .....	85
<b>Сірий О.В., Сірий Є.О.</b> Особливості навчального-тренувального процесу з футзалу у профільній школі.....	88
<b>Спицький А.А., Тімко Є.М., Козін С.В., Антонов О.В.</b> Технології пішохідного туризму для оптимізації функціонального стану школярів старших класів .....	92
<b>Спіцин В.В.</b> Фізичне виховання учнів початкових класів з порушеннями постави на уроках фізичної культури у загальноосвітній школі .....	95
<b>Стрельникова Є.Я., Ляхова Т.П.</b> Аналіз досягнень жіночих команд у студентському волейболі України .....	97
<b>Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А. , Піпаєва Н.М.</b> Психофізіологічні особливості веслярів-академістів високої кваліфікації .....	99
<b>Шевченко О. О., Бур'ян А.</b> Зміст спортивної гри «Сквош» .....	103
<b>Шейко Л.В.</b> Применение дозированного плавания на занятиях у людей, страдающих гипертонической болезнью .....	106
<b>Шепеленко Т.В., Буц А.М., Луценко Л.С.</b> Впровадження методики занять аеробікою з групами смг щодо забезпечення ефективності процесу оздоровлення.....	111
<b>Шепеленко Т.В., Лучко О.Р.</b> Засоби аеробіки щодо розвитку креативного мислення студентів залізничних спеціальностей.....	114
<b>Шип Н.Е., Тихонова В.А., Черный А.И.</b> Психомышечная тренировка как средство восстановления в подготовке спортсменов-ориентировщиков.....	117





## Психофізіологічні особливості веслярів-академістів високої кваліфікації

Шалар О.Г.<sup>1</sup>, Стрикаленко Є.А.<sup>1</sup>, Піпаєва Н.М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Херсонський державний університет

<sup>2</sup>Херсонська СДЮШОР з веслувальних видів спорту

**Анотація.** У статті проаналізовані результати педагогічного експерименту, в якому приймали участь веслярі-академісти Херсонської ШВСМ у кількості 21 особи. Порівняльний аналіз психофізіологічних показників у веслярів-академістів, плавців в ластах та баскетболістів показав, що у баскетболістів за всіма ознаками існує певна перевага, у свою чергу результати веслярів перевершують результати плавців.

**Ключові слова:** психофізіологічні показники, веслярі-академісти, плавці в ластах, баскетболісти, відбір.

**Актуальність.** Одним з перспективних напрямків вирішення проблеми відбору є створення модельних характеристик різних видів підготовленості веслярів високої кваліфікації, як методу підвищення ефективності управління процесом технічної підготовки спортсменів. Якщо до проблеми відбору підходити з психологічної точки зору, можна виділити чотири групи, які значно відрізняються одна від одної: психомоторна, сенсомоторна, чисто пізнавальна, група з яскраво вираженими психофізичними навичками та якостями. Використання тренером даних параметрів буде сприяти більш точній та достовірній оцінці недоліків в системі підготовки конкретного спортсмена, можливості внесення коректив в учбовий процес. Тому необхідним є своєчасне визначення значимих для академічного веслування показників психофізіологічної підготовленості, так як від них залежить результативність спортсменів.

Дослідженням психофізіологічних показників спортсменів різних видів спорту займався багато авторів, а саме: Л.Н. Барібіна, С.А. Воеділов, Н.В. Макаренко, В.П. Зайцев, Ж.Л. Козіна, А.С. Ровний, С.С. Єрмаков та ін. [2,3,4,5,6]. На даний момент є декілька методик визначення психофізіологічних показників, розроблених різними авторами, тому єдиної для всіх пристроїв інтерпретації отриманих даних не існує.

**Виклад основного матеріалу.** За допомогою загальних тестів на концентрацію уваги можна судити про вміння весляра зосереджуватися, що, в свою чергу, допомагає у

вирішенні проблеми відбору. Недостатня концентрація часто залежить не від особистих якостей весляра, а є результатом неправильно організованого тренування. Таким чином, нервовість на тренуванні чи змаганні – це кінцевий результат процесу розвитку цих якостей, який продовжується протягом тривалого періоду часу. Ступінь нервовості свідчить перш за все про здатність чи невміння весляра поділовому, без значних емоцій підходити до вирішення тієї чи іншої проблеми.

Нервовість, лабільність, страх та невпевненість у своїх силах як фактори, що блокують зріст результативності, в фізіологічному плані мають наступні зв'язки: зміна подиху, діяльності серця, частоти пульсу та іннервації м'язів. Вони, в свою чергу, змінюють рух і впливають негативно на результати. Якщо вдається зареєструвати фізіологічні параметри під час веслування і спробувати «перенести» їх безпосередньо на тренування, то, очевидно, таким шляхом вдається управляти психічними процесами.

У нашому дослідженні ми застосовували комп'ютерні тести за версією В.С. Ашаніна [1] За цією методикою було проведено подібне дослідження психофізіологічних показників у баскетболістів та плавців у ластах представниками Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди та Харківської державної академії фізичної культури (Ж.Л. Козіна, І. Делова, А. Ляшенко, Н.А. Коломієць). У їхньому дослідженні взяли участь 22 кваліфікованих плавця і 24 кваліфікованих баскетболіста. В дослідженні, що

проводилося на базі Херсонської школи вищої спортивної майстерності приймали участь веслярі-академісти у кількості 21 особи (грудень 2014р.). Всі учасники дослідження мали високу спортивну кваліфікацію: I розряду, кандидата у майстри спорту (КМС), майстра спорту (МС), майстра спорту міжнародного класу (МСМК) та заслуженого майстра спорту (ЗМС).

Нами був проведений порівняльний аналіз психофізіологічних показників у веслярів-академістів, плавців в ластах та баскетболістів. Він показав, що психофізіологічні показники баскетболістів практично по всіх досліджуваних показниках перевершують психофізіологічні

показники веслярів-академістів та плавців в ластах, у свою чергу результати веслярів перевершують результати плавців. Відмінності у показниках відображені у таблиці 1.

Цей факт можна пояснити тим, що у спортивних іграх результативність спортивної діяльності визначається не тільки здатністю перетворення енергії, але і можливістю переробки інформації. Але за показниками «Час складної реакції на наявність ознаки», «Відтворення довгих інтервалів часу по світловому сигналу», «Скорочення коротких інтервалів часу по світловому сигналу» веслярі значно перевищують як баскетболістів, так і

Таблиця 1

Психофізіологічні показники кваліфікованих веслярів-академістів, баскетболістів та плавців у ластах

Показники	Статистичні показники ( $\bar{x}$ )		
	Веслярі-академісти	Баскетболісти	Плавці у ластах
Проста реакція на світловий подразник, мс	273,38	248,38	266,23
Проста реакція на звуковий подразник, мс	730,50	363,75	494,41
Складна реакція на наявність ознаки, мс	829,80	833,38	1859,05
Середній час реакції на відсутність признаку, мс	1212,00	772,00	2370,68
Теплінг-тест, мс	5,43	5,06	5,59
Помилка відтворення коротких часових інтервалів за світовими сигналами, мс	-1549,70	-963,75	-3966,55
Помилка відтворення довгих часових інтервалів за світовими сигналами, мс	-1012,00	-3316,38	-3034,82
Помилка скорочення коротких часових інтервалів за світловими сигналами, мс	638,00	1114,25	3683,50
Помилка скорочення довгих часових інтервалів за світловими сигналами, мс	950,00	886,38	2379,00
Помилка відтворення наданих часових інтервалів за звуковими сигналами, мс	-769,00	-677,38	-1087,41
Помилка скорочення наданих часових інтервалів за звуковими сигналами, мс	328,00	154,75	461,91



плавців у ластах. Ми можемо припустити, що у процесі веслування розвиваються відчуття часу, яке співвідноситься з відчуттям дистанції, відчуття води, відчуття партнера по команді, суперників, які дозволяють весляреві з більшою точністю орієнтуватися на дистанції.

Висновки. Отримані дані свідчать про те, що показник відчуття часу є значущим для веслярів-академістів практично так, як і для баскетболістів та плавців у ластах. Тому що досягти високих результатів у руховій діяльності, а саме веслуванні, можна лише за умови володіння високим рівнем розвитку оцінювати і тонко регулювати динамічні, часові і просторові параметри рухів. Найвищих результатів досягають спортсмени, які володіють високим рівнем сенсорно-перцептивних можливостей, що проявляється через досконалість таких спеціалізованих сприйняття (відчуттів), як «відчуття води», дистанції, часу, партнера, рівноваги, швидкості, ритму та темпу рухів.

Тому для ефективнішого тренувального процесу веслярів-академістів є доцільним складання моделі характеристик психофізіологічної підготовленості спортсмена, охоплюючи різні особистісні рівні. Складання моделей психофізіологічної підготовленості, що висвітлюють рівень сформованості тих чи інших психологічних проявів спортсмена є складним, поетапним творчим процесом з певними правилами та труднощами, що потребує глибоких спеціальних знань та навичок практичної роботи в спорті. Здійснення подібного напряму моделювання пов'язане також із досконалим знанням психологічних особливостей конкретного виду спорту, які реалізуються в психографічному його аналізі.

виконували якісно і з задоволенням. Коли учитель давав ігрові завдання, емоційний стан дітей одразу змінювався на краще. Але в контрольній групі ігрові завдання склали лише невелику частку від усіх засобів.

В контрольній групі (таблиця 2.) позитивна динаміка відбулась у тесті «метання малого м'ячика на дальність» ( $p < 0,05$ ), що характеризує не тільки координаційні, а й силові здібності учнів. Таким чином можна стверджувати, що програма занять контрольної групи дозволила поліпшити силові якості дітей. В інших тестах значних змін не відбулося ( $p > 0,05$ ).

#### Висновки

1. Експериментальна методика розвитку координаційних здібностей для учнів молодших

класів включала в себе ігри та ігрові завдання взяті з навчально-тренувального процесу юних борців й адаптовані до умов шкільного спортзалу. Ігрові засоби поділялись на дві групи вправ: рухливі ігри та ігри з елементами єдиноборства.

2. За час проведення експериментальну у дослідній групі відбулась суттєва позитивна динаміка рівня розвитку координаційні здібності, за чотирма досліджуваними показниками з семи. Найбільш значні позитивні зміни відбулись у тестах, що характеризують здатність підтримання рівноваги у статичних і динамічних умовах та у тестах, які характеризують здібність до орієнтування в просторі ( $p < 0,01$ -  $p < 0,05$ ).

3. В контрольній групі позитивна динаміка відбулась у одному тесті – «метання малого м'ячика на дальність» ( $p < 0,05$ ), що характеризує не тільки координаційні, а й силові здібності учнів.

4. Результати дослідження доводять ефективність експериментальної методики розвитку спритності учнів молодших класів загальноосвітньої школи. У підсумку досліджувані експериментальні групи покращили координаційну підготовленість у визначених тестах від 4,12% до 93,2%. В контрольній групі позитивна динаміка склала від 0,7% до 12,7%.

#### Література:

1. Ашанин В.С. Компьютерные тесты оценки когнитивных способностей спортсменов / В.С. Ашанин // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2002. - № 5. - С. 164-166.

2. Барібіна Л. Тестування індивідуальних психологічних здібностей студентів технічного вищого навчального закладу за допомогою комп'ютерних технологій / Барібіна Л., Козіна Ж., Тихенко В., Толстобров А. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей V международной научной конференции, 3 февраля 2009 года. - Белгород-Харьков, 2009. - С. 6-15.

3. Ермаков С.С. Психологические тесты в сети интернет и перспективы их применения в спортивной практике / С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - Харьков, 2004. - № 3. - С. 8-24.

4. Зайцев В.П. Использование спортивных игр и единоборств как средства психофизической регуляции профессиональной работоспособности будущих специалистов / Зайцев В.П., Бондаренко Т.В., Панина Е.Л. // Физическое

воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2008. – № 1. – С. 71-77.

5. Козина Ж.Л., Делова И., Ляшенко А., Коломиец Н.А. Характеристика психофизиологических показателей у пловцов в ластах и баскетболистов / Ж.Л. Козина, И. Делова, А. Ляшенко, Н.А. Коломиец / Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХДАДИ (ХХПИ), 2006. – № 6. – С. 20-26

6. Ровний А.С. Психофізіологічне сприйняття зорової інформації рухової діяльності людини / А.С. Ровний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ. – 2002. – № 26. – С. 17-23.

#### **Информация об авторах:**

**Стрикаленко Евгений Андреевич** - кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент заведующий кафедрой олимпийского и профессионального спорта Херсонского государственного университета (ХГУ)

**Шалар Олег Григорьевич** - кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта (ХГУ)

E-Mail: shalar@ksu.ks.ua

**Пипаева Наталья Николаевна** - мастер спорта, тренер высшей категории по академической гребле Херсонской СДЮШОР

*Поступила в редакцию 18.11.2015*