



✓
2013.09

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/

ВИПУСК 6 (32)

Київ-2013

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15

“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”

ВИПУСК 6 (32)

Київ

Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова

2013

УДК 0.51
ББК 95
Н 34

Збірник входить до переліку наукових видань, затверджених постановами ВАК України у яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

"Педагогічні науки - фахове видання затверджене постановою Президії ВАК України від 26.01.2011 р. № 1-05/1.

"Фізичне виховання і спорт" - фахове видання затверджене постановою Президії ВАК України від 14.10.2009 р. № 1-05/4 - Бюл. ВАК України, 2009. - №11. С.8.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації Серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. **Серія № 15. "НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ /ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/"** 36. наукових праць/ За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2013. - Випуск 6 (32). - 200 с.

У статтях розглядаються результати теоретичних досліджень і експериментальної роботи з питань педагогічної науки, педагогічні, психологічні і соціальні аспекти, що висвітлюють нові технології в теорії та методиці навчання в фізичній культурі, спорту та підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.

Авдієвський А.Т.

Андрусішин Б.І.

Бех В.П.

Биковська О.В.

Бондар Вол. І.

Бондар Віт. І.

Волинка Г.І.

Дробот І.І.

Жалдак М.І.

Мацько Л.І.

Падалка О.С.

Синьов В.М.

Шкіль М.І.

Шут М.І.

доктор філософських наук, професор, академік АПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; (голова Редакційної ради);

почесний доктор, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;

доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;

доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;

кандидат педагогічних наук, доцент (секретар Редакційної ради); НПУ імені М.П.Драгоманова;

доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;

доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;

доктор філософських наук, професор, академік УАПН, НПУ імені М.П.Драгоманова;

(заступник голови Редакційної ради)

доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;

доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;

доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;

Доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;

доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;

доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;

доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;

Відповідальний редактор **Г. М. Арзютов**

Редакційна колегія:

доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;

доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;

доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;

доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;

доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;

доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;

доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;

доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща

доктор педагогічних наук, професор, Вільнюський педагогічний університет, Литва

доктор філософії, професор, Інститут спорту і фізическої культури, Туніс

доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет, Мінск, Белорусія

доктор фізико-математичних наук, професор, Ташкент, Узбекистан

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П.Драгоманова

© Автори статей, 2013 © НПУ імені М.П.Драгоманова, 2013

Збірник друкується щомісяця

Арзютов Г.М.

Дубогай О.Д.

Медведева І.М.

Приймаков О.О.

Сущенко Л.П.

Тимошенко О.В.

Ткачук В.Г.

Эйдер Ежи

Дадело Станіслав

Агребі Брахім

Бельський І.В.

Югай Л.П.

Аннотация. Храбра С.З. Влияние музыки на функциональное состояние детей среднего школьного возраста.

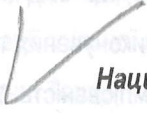
В статье рассматриваются проблемы влияния музыки на здоровье детей среднего школьного возраста. Комплексное исследование показало, что после уроков музыки снижается работоспособность школьников, быстрый темп исполняемых песен у пятиклассников способствует ухудшению состояния дыхательной системы, у подавляющего числа юношей и девушек более выражена симпатикотония.

Ключевые слова: музыка, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, вегетативная нервная система.

Annotation. S.Z. Khrabra. Influence of music on functional status of children of secondary school age.

The article examines the impact of music on children's health of secondary school age. Comprehensive study showed that music lessons after school reduced efficiency, fast paced songs performed in the fifth graders promotes deterioration of the respiratory system, the vast number of boys and girls expressed more sympathotonia.

Key words: music, seretsevo-vascular system, respiratory system, autonomic nervous system.

 **Чертов И.И.**
Национальный университет «Одесская юридическая академия»

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ ЦЕНТРА СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА «ОДЕССКАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»

В статье приводится анализ подготовки и участия в соревнованиях молодых спортсменов центра спортивных единоборств Национального университета «Одесская юридическая академия».

Ключевые слова: Одесская юридическая академия, центр спортивных единоборств, молодые спортсмены, анализ соревнований.

Воспитанники центра спортивных единоборств выступают с большим успехом на первенствах Мира и Европы, чемпионатах Украины, международных соревнованиях. На этих спортивных форумах завоевали свыше 60 медалей, в том числе 24 золотых, 21 серебряных, 15 бронзовых. Наиболее весомый вклад внесли борцы борьбы на поясах - 19 золотых, 6 серебряных, 11 бронзовых. Сборные мужские команды НУ «ОЮА» являются многократными чемпионами и призёрами чемпионатов Украины по борьбе на поясах.

В 2006 году на универсальной спортивной базе НУ «ОЮА» были проведены 5-й чемпионат мира и 3-й чемпионат Европы по борьбе на поясах «Алыш», и впервые в Украине, 1 чемпионат Европы и Мира по народной Украинской борьбе на поясах.

Сборная команда НУ «ОЮА» является двенадцатикратным чемпионом областных студенческих игр по дзюдо, десятикратным чемпионом по самбо. Чемпионами XI летней Универсиады Украины по борьбе на поясах стали Гордиенко Александр, Вересюк Александр, Сагалов Доман.

В настоящее время, подавляющее большинство воспитанников центра спортивных единоборств по дзюдо, сумо, борьбе на поясах, самбо, универсальному бою – это спортсмены, которые прошли школу сборных команд юношей и juniоров.

Путем разумного планирования учебно-тренировочного процесса удается готовить полноценный резерв в сборные команды области, Украины. Это во многом обусловлено тем, что у нас обеспечена преемственность между юношеской, юниорской и взрослой командами.

Способные молодые борцы регулярно привлекаются на совместные сборы с сильнейшими спортсменами области, страны, поэтому многие молодые одаренные спортсмены, перейдя в группу взрослых, составляют серьезную конкуренцию именитым борцам, а некоторые сразу занимают лидирующее положение. Этому во многом способствуют участие в первенствах Европы и мира среди юниоров, которые являются отличной школой для приобретения опыта международных встреч.

Имеется много примеров, когда вчерашние юниоры, получившие закалку на юниорском международном ковре, с большим успехом выступают на турнирах самого высокого ранга. Так, на чемпионатах Европы по борьбе на поясах и сумо, чемпионом становился победитель юношеских первенств Европы Александр Гордиенко, который в 2012 году стал двукратным чемпионом Европы среди взрослых, призёром мира по сумо.

Возраст спортсменов 17—18 лет является переходным из группы юношей в группу взрослых. Это очень важный период в спортивной биографии молодых спортсменов. Требуется большое искусство, чтобы не потерять на этом трудном пути спортивного совершенствования одаренных борцов. Известно довольно много случаев, когда подающие большие надежды юниоры, даже победители европейских и мировых первенств, так и не смогли добиться высоких спортивных результатов, выступая среди взрослых. Эти борцы или вообще бросают занятия, или становятся лишь «железными» зачетниками.

Назовем основные причины таких неоправданных потерь:

1. Форсированная подготовка.

За короткий срок борец проделывает огромную работу и за счет колоссального напряжения физических и духовных сил на первых порах добивается успеха, однако затем следует спад и застой в результатах. Форсированное «натаскивание» молодых борцов на высокие результаты способствует преждевременному расходу нервной энергии, истощает «запас прочности», который бывает, необходим для достижения наивысших спортивных показателей.

2. Слабая технико-тактическая подготовка.

Пробелы в этом разделе подготовки, не очень заметные на уровне результатов юношей и юниоров и зачастую «окупаемые» за счет природных способностей, становятся тормозом в повышении мастерства. В дальнейшем для ликвидации этих недостатков требуется гораздо больше сил, энергии, времени.

Некоторые подающие надежды молодые атлеты, перейдя в категорию взрослых, из-за ограниченной технико-тактической подготовленности оставляют ковер в возрасте, в котором как раз следует показывать высокие результаты.

Тренеры должны учитывать, что наиболее правильной и современной может быть признана та техника, которая строится с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и обеспечивает наивысший результат.

Одним из признаков высокого технико-тактического мастерства борца следует считать сохранение результативности применяемых технических действий, несмотря на защитные действия противника,

утомление, возникающее в процессе схватки, реакцию зрителей, неблагоприятные условия соревнований и т. д.

3. Частая и большая сгонка веса.

Сгонка веса истощает организм, нервную энергию и в дальнейшем пагубно сказывается на росте спортивных результатов. Поэтому сгонка веса в юном возрасте вообще недопустима. В исключительных случаях можно допустить сгонку веса до 2—3 кг, но не более двух раз в году. Следует учитывать, что организм юных борцов развивается и, естественно, прибавляется вес. Поэтому нужно своевременно переходить в более тяжелую весовую категорию.

4. Чрезмерно частое участие в соревнованиях.

Следует разумно вводить молодых борцов в состязания взрослых. Довольно часто мы наблюдаем такое явление, когда молодой спортсмен в соревнованиях сверстников демонстрирует отличную техническую подготовленность, а в группе взрослых он еще не может как равный вести борьбу с физически более сильным и опасным противником и зачастую проигрывает. После ряда таких неудач многие юниоры теряют уверенность в своих силах и, безусловно, рост их спортивного мастерства замедляется.

Установлено, что частое участие юниоров в соревнованиях взрослых, с одной стороны, обогащает их соревновательный опыт, а с другой — отрицательно сказывается на технико-тактических показателях.

Все соревнования, в которых принимают участие юниоры, в зависимости от индивидуальных особенностей молодых борцов и задач, решаемых на данном этапе подготовки, можно разделить на основные, подводящие, контрольные. В течение года борец должен участвовать в 9-12 соревнованиях с проведением 45—50 схваток.

5. Воспитательная работа.

К сожалению, еще часты случаи, когда скороспелые спортивные успехи дают молодому борцу повод для зазнайства и самоуспокоения. Такой борец считает, что ему все позволительно, нарушает спортивный режим, перестает трудиться, как прежде. Из-за этих пробелов в воспитании, к большому огорчению, теряются способные спортсмены. Здесь свое решающее слово должны сказать тренер, коллектив, в котором тренируется, учится, работает спортсмен. Нельзя оставлять без внимания ни одного, даже мелкого, нарушения дисциплины.

Несколько слов об опыте работы с борцами в командах по борьбе на поясах, дзюдо, самбо. Как известно, у нас вся система проведения соревнований для различных возрастных групп построена так, что юные борцы постепенно принимают участие в разных соревнованиях, начиная от квалификационных и кончая международными. В принципе, соревнования в каждой возрастной группе позволяют накапливать необходимый опыт для последовательного перехода в более старшую группу.

В настоящее время при центре спортивных единоборств создана специальная группа молодежи (18—20 лет). Это обусловлено тем, что большинству одаренных юниоров необходимо еще 2—3 года для «акклиматизации» в группе взрослых. Всё это позволит борцам одного возраста состязаться между собой и преодолевать те трудности, которые возникают в этот период.

Планирование тренировочной работы с юниорами, особенно в период перехода в категорию взрослых, должно быть обязательно индивидуальным, с учётом совершенствования сильных сторон

подготовки борца и устранением имеющихся недостатков. При планировании учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать характерные факторы, сопутствующие этому возрасту (физическое и психическое формирование, домашние условия, учёбу, определяющие черты характера и т. д.).

В команде создана здоровая товарищеская обстановка: проводятся встречи с ветеранами спорта, участниками и призёрами чемпионатов мира, Олимпийских Игр. Все это сплачивает коллектив, помогает побеждать в соревнованиях. Ежегодно подводятся итоги по результатам участия в сборных команд НУ «ОЮА» в областных студенческих играх, чемпионатах Украины, Европы, мира.

ВЫВОДЫ

Подготовкой резерва следует заниматься постоянно и самым ответственным образом. Нужно всячески поддерживать тех тренеров, которые последовательно и планомерно готовят наших перспективных борцов к мировым чемпионатам и олимпийским высотам. Права называться олимпийцем добьются только самые настойчивые, упорные, трудолюбивые.

Анотація. І.І. Чертов. Особливості підготовки молодих спортсменів центру спортивних єдиноборств Національного університету "Одеська юридична академія".

У статті наводиться аналіз підготовки і участі в змаганнях молодих спортсменів центру спортивних єдиноборств Національного університету "Одеська юридична академія".

Ключові слова: Одеська юридична академія, центр спортивних єдиноборств, молоді спортсмени, аналіз змагань.

Annotation. I.I. Chertov. Features of preparation of young sportsmen of center of sport single combats of the National university are the "Odesa legal academy"

To the article the analysis of preparation and participating is driven in the competitions of young sportsmen of center of sport single combats of the National university the "Odesa legal academy".

Key words: the Odesa legal academy, center of sport single combats, young sportsmen, analysis of competitions.