

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
**КАФЕДРА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, БІОХІМІЇ ТА АНАТОМІЇ**

**Актуальні проблеми**  
**медико-біологічного забезпечення фізичної**  
**культури, спорту та фізичної реабілітації**

**III Міжнародна науково-практична**  
**інтернет-конференція**  
**21 квітня 2017 р.**  
*(присвячена пам'яті професора О.В. Пешкової)*

*Збірник статей*

**Харків 2017**

УДК 796/615.825

ББК 75.03

А 38

**Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації** (присвячена пам'яті професора О.В. Пешкової)  
// Збірник статей III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. – Харків : ХДАФК, 2017. – 816 с.

**Редакційна колегія:**

Ажиппо О.Ю. – ректор ХДАФК, д.пед.н., професор;

Ткачов С.І. – проректор з НПР, д.пед.н., професор;

Подрігало Л.В. – д.мед.н., професор ХДАФК;

Ровний А.С. – д.фіз.вих., професор ХДАФК;

Булашев О.Я. – к.мед.н., професор ХДАФК;

Шапошнікова І.І. – к.пед.н., доцент ХДАФК;

Корсун С.М. – к.б.н., професор ХДАФК;

Ананьєва Т.Г. – к.мед.н., професор ХДАФК;

Сак А.Є. – к.б.н., доцент ХДАФК;

Рубан Л.А. – к.фіз.вих., доцент ХДАФК.

Окунь Д.О. – старший лаборант

У збірнику представлені статті з актуальних проблем медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації за такими напрямками: «Проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури та спорту», «Питання спортивної гігієни», «Психолого-педагогічні аспекти фізичної культури та спорту», «Сучасні діагностичні комп'ютерні технології в фізичній культурі та спорті», «Фізична реабілітація при різних захворюваннях і пошкодженнях у тренуваних і нетренуваних осіб», «Проблеми здорового способу життя». Матеріали збірнику виявляють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, магістрів, викладачів, спортивних лікарів, фізичних реабілітологів, тренерів, спортсменів, студентів, а також для фахівців, які працюють у галузі фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та здоров'я людини.

<b>Бугаевский К.А., Бугаевская Н.А., Михальченко М.В.</b> ИЗУЧЕНИЕ РЯДА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАЧЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ И ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ	264
<b>Бугаевский К.А.</b> ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ ТИПА ЛИЧНОСТИ И ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА У СПОРТСМЕНОВ В РЯДЕ ВИДОВ СПОРТА	269
<b>Гапонова Л.Ю.</b> ВПЛИВ СЕКСУАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ НА СПОРТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ СПОРТСМЕНІВ	274
<b>Гиленко А.В.</b> ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ БІАТЛОНИСТІВ НА ЯКІСТЬ СТРІЛЬБИ	279
<b>Гладилина Л.А.</b> ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ У ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ	283
<b>Городинський С.І.</b> АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	288
<b>Горская И.Ю., Мягих Е.Д.</b> ПСИХОМОТОРНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НАЧИНАЮЩИХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-САБЛИСТОВ	294
<b>Жураев А.</b> СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ	297
<b>Заика В. М.</b> О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ	300
<b>Иванов И. В.</b> КОМПЛЕКСНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТАВЛЯЮЩИХ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАСТНИЦ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГРУППЫ ПО ЧЕРЛИДИНГУ	305
<b>Іванов І.В.</b> ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ПРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ЧЕРЛИДИНГУ	310
<b>Ковалёва М.Р., Зотин В.В.</b> ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА	316
<b>Кудімова О.В., Ткаченко Д.О.</b> ЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ НА ПОЧАТКОВІЙ СТАДІЇ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ, ТА РОЛЬ ТРЕНЕРА В ЇЇ РОЗРОБЦІ	319

- место ППФП в системе физического воспитания студентов;
- факторы, определяющие конкретное содержание ППФП бакалавров экономического профиля;
- методика подбора средств ППФП;
- организация, формы и средства ППФП студентов в вузе;
- контроль эффективности ППФП.

2. Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра и специалиста:

- производственная физическая культура;
- производственная гимнастика, её виды и форма занятий;
- особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов;
- профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры;
- влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов;
- роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Профессия экономиста относится к умственному труду, поскольку её производственная деятельность позволяет полностью или частично исключить компонент физического труда. Труд экономистов имеет свою специфику. Регулярные нагрузки у представителей данной профессии часто приводят к появлению болей в мышцах рук, сухожилиях кисти и пальцев. Надежным профилактическим средством в таких случаях является самомассаж, специальная физическая подготовка. Они способствуют развитию выносливости, гибкости и подвижности пальцев, повышает работоспособность человека.

**Выводы:** в заключение можно отметить, что на каждый семестр разработаны зачётные требования и нормативы, которые выявляют как общую подготовку, так и ППФП студентов.

Таким образом, проведенное исследование позволило разработать комплексы физических упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке студентов экономического факультета.

## **ЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ НА ПОЧАТКОВІЙ СТАДІЇ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ, ТА РОЛЬ ТРЕНЕРА В ЇЇ РОЗРОБЦІ**

Кудімова О.В., Ткаченко Д.О.

*Харківський національний медичний університет*

**Анотація.** В даній статті розглядається значення розробки на початковій стадії мотивації дітей до занять спортом, а також ціль та діяльність тренера, як головного фактора в її розробці.

**Ключові слова:** мотив, мотивація заняттями спортом, робота тренера, причини початку та закінчення заняттями спортом.

**Вступ.** До організацій в яких проводиться підготовка професійних спортсменів, відносяться школи та училища олімпійського резерву (УОР). При цьому в діяльності УОР більшість проблем пов'язано з тим, що учні повинні вдосконалювати свої спортивні вміння та якісно засвоювати знання, навички майбутньої професії. Спортсмени витримують потрібне навантаження: навчальне, тренувальне, змагальне. Аби впоратись з ними, необхідні велика сила волі, активація якої можлива лише при сильній та стійкій мотивації до занять спортом. Але мотивація та воля не формуються за короткий проміжок часу, тому вона повинна формуватися за довгий час до того як спортсмен потрапить в УОР, при початковій спортивній підготовці. По неофіційним даним, отриманим в результаті опитування, в перші два роки занять спортом, 30% молодих спортсменів полишають регулярні заняття, за рахунок відсутності чи пониженої мотивації до занять спортом. Це дає змогу розпочати вивчення структури мотивації дітей до занять спортом на ранніх стадіях та виявлення причин підвищення сили й основ мотивації, що є ціллю нашого дослідження. Шлях до навчання та отримання результатів проходить через мотиваційну основу. Лише зрозумівши спонукання людини до діяльності, можна спробувати розробити форми й методи управління нею. Для цього потрібно знати, як саме виникають мотиви, як вони приводяться до руху. Дуже важливо зрозуміти форму мотивації конкретного суспільства. Це необхідно для людей пов'язаних зі спортивною діяльністю, де високі фізичні та психологічні навантаження. Мотиви спортивної діяльності спонукають людину займатися спортом та надають заняттям свій особистісний сенс. Різні спортсмени, займаючись одним і тим же видом спорту, іноді мають повністю протилежну мотивацію. В процесі підвищення спортивних досягнень вона змінюється під впливом цілеспрямованої виховної роботи. Важливим фактором є формування мотивації спортсмена на початкових етапах занять спортом, так як саме в цей період мотивація найбільш схильна пригніченню за рахунок недостатньої усвідомленості її потреби, її нестійкості [1, 2, 3, 4, 5].

Тому, як мовлять більшість тренерів, саме в цей період спостерігається найбільша кількість припинення дітьми регулярних тренувань, з причини відсутності мотивації до них – не залежно від здібностей дитини. Це зобов'язує тренерів на початкових етапах тренувань приділяти особливу увагу до формування мотивації у дітей.

Спортивна діяльність пов'язана з високими психологічними навантаженням, яке є невід'ємним чинником підвищення колишніх рекордів. В спорті, досягнення успіху потребує колосального виявлення волі. Вольові якості спортсмена не формуються за короткий проміжок часу, для цього потребується довга робота, як спортсмена так и тренера, і вона повинна починатись на першому етапі тренувань. Саме на цій стадії спортивної діяльності потрібна міцна виховна робота тренера, який формує стійку мотивацію до занять спортом. Щоб зменшити кількість дітей що йдуть на початковому етапі тренувань, тренер зобов'язан знати фактори, що служать мотивами спортивної діяльності вихованців. Мотиви цього етапу тренувань динамічні і не стійкі. Тому цілеспрямована діяльність тренера, допомагає формуванню у дітей стійкої потреби та позитивної мотивації до занять спортом.

**Мета та завдання.** Для виявлення структури мотивації дітей до заняття спортом та причин, за якими вони починають та йдуть з занять спортом ми провели анкетування серед учнів 4-7 класів (9-12 років) школи міста Вугледара. Дослідження мало два послідовних етапи: анкетування (1-й етап) і обробка результатів (2-й етап).

Школярам було запропоновано відповісти на запитання анкет.

Анкета 1 (для школярів, що займаються спортом)

1. Яким видом спорту ти займаєшся?

2. Скільки років ти займаєшся спортом?

3. Чому ти вирішив займатися спортом (аби можна було більше рухатись, запропонували батьки, покликали друзі, запросив тренер, зацікавився цим видом спорту)?

4. Що тобі подобалось у спортивному житті (сам спорт, спілкування з друзями в групі, тренер (спілкування з ним), змагання, заходи позатренувань (спільні свята, екскурсії)?

5. Як ти відносишся до свого тренера (добре, дуже добре, погано, дуже погано)?

6. Що тобі не подобається у твоєму тренері?

Анкета 2 (для школярів, що покинули заняття спортом)

1. Яким видом спорту ти займався?

2. Скільки років ти займався спортом до того, як його покинув?

3. Чому ти вирішив займатися спортом (аби можна було більше рухатись, запропонували батьки, покликали друзі, запросив тренер, зацікавився цим видом спорту)?

4. Що тобі подобалось у спортивному житті (сам спорт, спілкування з друзями в групі, тренер (спілкування з ним), змагання, заходи позатренувань (спільні свята, екскурсії)?

5. Як ти відносився до свого тренера (добре, дуже добре, погано, дуже погано)?

6. Що тобі не подобалось у твоєму тренері?

7. Чому ти закінчив займатися спортом (перестали подобатись заняття, не подобались відносини з товаришамив групі, не подобався тренер)?

Проаналізувавши відповіді, з'ясувалося наступне:

-Середня кількість часу заняттям спортом в усіх 1,8 років. А у ті, хто закінчив заняття, всього займалися до 1 року.

- Основними причинами, початку зайнять, у дітей, що продовжують заняття, є:

а) потреба в активній рухливості – 63,5 %;

б) за порадою друзів – 51,2 %;

в) порада батьків – 41,2 %.

- Основними причинами, початку зайнять, у дітей, котрі закінчили займатися спортом, є:

а) потреба в активній рухливості – 60,1 %;

б) за порадою друзів – 49,6 %;

в) порада батьків – 50,4 %.

- Основними мотивами до занять спортом у дітей, котрі продовжують заняття, є:

- а) спілкування в колективі – 59,3 %;
- б) професіоналізм тренера – 60 %;
- в) відношення до спортивної діяльності – 53,2 %;
- г) фактори не пов'язанні зі спортом – 55,2 %.

- Основними мотивами до занять спортом у дітей, котрі закінчили займатися спортом, є:

- а) спілкування в колективі – 70,4 %;
- б) професіоналізм тренера – 42 %;
- в) відношення до спортивної діяльності – 40,5 %;
- г) фактори не пов'язанні зі спортом – 72,4 %.

- Важливе значення, за котрим діти будуть вирішувати чи продовжити заняття даним видом спорту буде відношення тренера. Так негативне ставлення до тренера, є причиною для закінчення занять спортом. 78,3% анкетованих назвали основною причиною для закінчення занять спортом - незадоволення тренером. Риси характеру тренера, що приваблюють дитину, в анкеті учнів, які займаються спортом:

- а) доброта – 70,3 %;
- б) розуміння і увага – 71,9 %;
- в) ввічливість – 70,8 %.

Риси характеру тренера, що приваблюють дитину, в анкеті учнів, що закінчили займатися спортом:

- а) доброта – 63,5 %;
- б) розуміння і увага – 67,1 %;
- в) ввічливість – 70 %.

- Причини з яких діти залишають заняття спортом, не залежать від його виду.

- Поза тренувальні фактори займають важливе місце в розробці мотивації що до занять спортом. За показниками відповідей дітей, що займаються спортом, виділено такий рейтинг заходів:

- а) святкування свят – 67,4 %;
- б) екскурсії та походи – 92 %;
- в) поїздки – 53 %.

В бесідах що проходили після анкетування виявилось, що дозвілля дітей як поза тренувальний фактор тренерами мало використовується. І діти досить значно відносяться до таких заходів, як походи, екскурсії, свята. Це говорить про те, що навіть невелика кількість таких заходів служить мотивом для продовження заняттям спортом.

#### **Аналізуючи експеримент можна зробити такі висновки:**

1. Частіше за все, за власним бажанням, діти що займаються перший рік, йдуть зі спорту, тому що не мають особливої мотивації до спортивної діяльності саме в цей період.

2. Найважливішим мотивом до занять спортом у дітей на першому етапі є: спілкування з друзями, гарне відношення до тренера, а також позатренувальні фактори. Аби спілкування з друзями стало мотивуючим фактором, потрібно

створити «теплий» колектив. «Формування» колективу та створення в ньому сприятливої психологічної сфери – одне з важливих завдань роботи тренера, так само як і створення дозвілля для дітей. Відношення дітей до тренера визначається його особистісними якостями та поведінкою. Це означає, що поведінка та діяльність тренера є одним з важливіших факторів створення мотивації до занять спортом.

3. Для формування стійкої мотивації до спорту у дітей на перших етапах підготовки і зниження кількості дітей що йдуть зі спорту тренеру необхідно:

- Підвищувати емоційну насиченість занять, створювати як можна більше заходів для підвищення кількості позитивних емоцій у спортсменів;

- Підвищувати рівень дозвілля в групі;

- Створити сприятливий клімат в навчально-тренувальному колективі, атмосферу взаємоповаги, довіри, терпіння невдач, публічну похвалу спортсмена за досягнуті успіхи;

- Намагатися підвищувати позитивне відношення до себе, за рахунок більшого спілкування з вихованцями. Розвивати свої комунікативні здібності.

Щоб фізична культура давала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватись певних правил: засоби і методи фізичного виховання та спорту повинні застосовуватись тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності; фізичні навантаження повинні плануватись відповідно з можливостями учнів; в процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно: забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю [6].

Майстерність тренера полягає не тільки у правильному застосуванні вибору методів тренування і вмінні знайти індивідуальний підхід до кожного. Саме це допоможе йому підвищити силу і мотиваційну складову до занять спортом.

#### **Список літератури:**

1. Загальна та спортивна психологія: навч. для вузів / під ред. Г.Д. Бабушкіна. - Омськ: СибГУФК, 2004. - 400 с.

2. Нечаєв А. П. Психологія фізичної культури А.П. Нечаєв. - М.; Л., 1930. - 112с.

3. Психологія фізичного виховання і спорту / під ред. Т. Т. Джамчарова, А. Ц. Пуні. - М., 1979.- 143 с.

4. Про підвищення ефективності системи підготовки спортивного резерву в Російській Федерації [електронний ресурс] // Рішення колегії Федерального Агентства з фізичної культури і спорту від 6.09.2005 №5 / 1. - Режим доступу: <http://www.rossport.ru>.

5. Попов А. Л. Спортивна психологія: навч. посібник для вузів. - 2-е вид. - М.: Московський психолого-соціальний інститут: Флінта, 1999. - 152 с.

6. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2005. - № 6-7. – с.130-133.