

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 5 (113) 19

Київ

Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова
2019

30.	<i>Півець О. П., Іщенко О. А.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП.....	126
31.	<i>Помещикова І. П., Чуча Н. І., Кудімова О. В.</i> ВПЛИВ СПЕЦИФІЧНОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА СЕНСОМОТОРНІ РЕАКЦІЇ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ.....	130
32.	<i>Пронтенко К. В., Безпалій С. М., Андрейчук В. Я., Бикова Г. В., Федченко О. С., Козенко С. М.</i> ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ ДО СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	134
33.	<i>Рабченюк С. В., Подоляничук І. С., Осіпчук І. О., Ригун М. Г., Чернієнко О. А., Шельчук Н. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	139
34.	<i>Розторгуй М. С.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ.....	143
35.	<i>Савлюк С. П., Романова В. І.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНУ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХУ	147
36.	<i>Саннікова М. В.</i> ДЕКЛАРАЦІЯ ТА АКТИ ДЕКЛАРАТИВНО-РЕКОМЕНДАЦІЙНОГО ХАРАКТЕРУ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....	152
37.	<i>Світлична Т. С., Гурєєва А. М., Сазанова І. О.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ У-ШУ ТА ЙОГИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ.....	157
38.	<i>Свертнев О. А., Голуб Л. О.</i> ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ.....	161
39.	<i>Семенів Б. С., Якимішин І. Д., Ковбан О. Л., Стахів М. М., Матішин І. В.</i> ВПЛИВ ГІМНАСТИЧНИХ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ РІЗНОЇ МОДАЛЬНОСТІ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТУ ВЕТЕРИНАРНОЇ МЕДИЦИНИ.....	165
40.	<i>Стешиц А. В., Арефєєв В. Г.</i> ПРОБЛЕМА ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ.....	170
41.	<i>Царук В. П.</i> ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ІННОВАЦІЙНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	173
42.	<i>Циганенко О. І., Уряднікова І. В., Склярова Н. А., Оксамитна Л. Ф.</i> ТЕХНОЛОГІЯ ОЦІНКИ СТУПЕНЮ ПОЗИТИВНОЇ ОСОБИСТОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ОХОРОНИ ДОВКІЛЛЯ ТА ПРИРОДООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	177
43.	<i>Чехівська Ю. С., Гуренко О. А.</i> РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТУ ПІД ЧАС ВИБОРУ ТАКТИКИ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС.....	180
44.	<i>Чуча Н. І., Помещикова І. П., Ляхова Т. П.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ КИДКІВ М'ЯЧА У КОШИК КОМАНДИ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ НА ЗМАГАННЯХ ЮНАЦЬКОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ ЛІГИ	183
45.	<i>Шапар К. О., Ковальчук Н. В.</i> ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА АДАПТАЦІЮ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО.....	189
46.	<i>Шутка Г. І., Флуд О. В., Голодівський М. Ф., Семак В. А.</i> ОБ'ЄКТИВНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ У ЛІТНЬОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ.....	193
47.	<i>Яковенко О. О., Шинкарук О. А., Лихолай А. С., Підпригора І. С.,</i> ВИКОРИСТАННЯ ХМАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СУЧАСНИХ УМОВАХ РОЗВИТКУ ОСВІТИ.....	196

УДК 796.325[796.015.62/796.01:612]-057.875

Помещикова І. П.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури, Харків
Чуча Н. І.
старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури, Харків
Кудимова О. В.
старший викладач
Харківський державний медичний університет, Харків

ВПЛИВ СПЕЦИФІЧНОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА СЕНСОМОТОРНІ РЕАКЦІЇ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ

Мета: Встановити вплив специфічного для волейболу фізичного навантаження на показники сенсомоторних реакцій волейболістів студентської команди. **Організація дослідження:** У дослідженні брали участь 12 волейболістів команди ХДАФК. Вік спортсменів – 17-22 роки. Психофізіологічний стан оцінювався за допомогою Апаратно-програмного комплексу АПК «Спортивний психофізіолог». Визначався час реакції на світло і звук, реакції на об'єкт, що рухається і реакції вибору до і після специфічного фізичного навантаження. **Результати:** встановлено, що до фізичного навантаження показники часу реакції на світло і реакції вибору у волейболістів знаходилися в межах норми, реакції на звук і на об'єкт, що рухається – нижче норми. Після специфічного фізичного навантаження протягом 1 хв. показники сенсомоторних реакцій на світло, реакції вибору і реакції на об'єкт, що рухається відповідали показникам норми і тільки сенсомоторна реакція на звук була, як і до навантаження гірше за норму. Сенсомоторна реакція волейболістів на світло під впливом фізичного навантаження погіршилася на 0,039 с, (14,5 %); на звук – покращилася на 0,051 с (9,34 %); на об'єкт, що рухається – покращилася на 0,104 с (8,15 %); реакція вибору – покращилася на 0,068 с (16,9 %). Зміни показників часу реакції на об'єкт, що рухається і реакції вибору носили достовірний характер ($p < 0,05$), зміни інших показників були не значимими ($p > 0,05$). **Висновки:** Встановлено низький рівень сенсомоторних реакцій волейболістів на звук і на об'єкт, що рухається, які знаходяться нижче норми. Дозоване специфічне фізичне навантаження протягом 1 хвилини викликало достовірне покращення показників часу реакції на об'єкт, що рухається і реакції вибору ($p < 0,05$). За показниками реакції на світло і звук зміни були не значимими ($p > 0,05$).

Ключові слова: волейболісти, психофізіологічні показники, сенсомоторна реакція, час реакції, навантаження.

Помещиков И. П., Чуча Н. И., Кудимова О. В. Влияние специфического физической нагрузки на сенсомоторные реакции волейболистов студенческой команды. **Цель:** Установить влияние специфической для волейбола физической нагрузки на показатели сенсомоторных реакций волейболистов студенческой команды. **Организация исследования:** В исследовании принимали участие 12 волейболистов команды ХГАФК. Возраст спортсменов – 17-22 года. Психофизиологическое состояние оценивалось с помощью Аппаратно-программного комплекса АПК «Спортивный психофизиолог». Определялось время реакции на свет и звук, реакция на движущийся объект и реакция выбора до и после специфической физической нагрузки. **Результаты:** установлено, что до физической нагрузки показатели времени реакции на свет и реакции выбора у волейболистов находились в пределах нормы, реакции на звук и на движущийся объект – ниже нормы. После специфической физической нагрузки в течение 1 мин. показатели сенсомоторных реакций на свет, реакции выбора и реакции на движущийся объект соответствовали показателям нормы, и только сенсомоторная реакция на звук была, как и до нагрузки ниже нормы. Сенсомоторная реакция волейболистов на свет под влиянием физической нагрузки ухудшилась на 0,039 с, (14,5%); на звук – улучшилась на 0,051 с (9,34%); на движущийся объект – улучшилась на 0,104 с (8,15%); реакция выбора – улучшилась на 0,068 с (16,9%). Изменения показателей времени реакции на движущийся объект и реакции выбора носили достоверный характер ($p < 0,05$), изменения других показателей были незначительны ($p > 0,05$). **Выводы:** Установлено низкий уровень сенсомоторных реакций волейболистов на звук и на движущийся объект, которые были ниже нормы. Дозированная специфическая физическая нагрузка в течение 1 минуты привела к достоверному улучшению показателей времени реакции на движущийся объект и реакции выбора ($p < 0,05$). По показателям реакции на свет и звук изменения были не значительны ($p > 0,05$).

Pomeshchikova I, Chucha N., Kudimova O. Influence of the specific exercise stress on sensomotor reaction of volleyball players of the students' team. The complex manifestation of speed in game situations, which change continuously, is inherent to volleyball. Speed and accuracy of actions in volleyball during a technique performance in the conditions of the rigid limit of time depends on balance and mobility of nervous processes: simple and difficult reaction. **Purpose:** To establish influence of the specific exercise stress on sensomotor reaction of volleyball players of the students' team. **Organization of the research:** 12 volleyball players of the team KhSAPC participated in the research. The age of sportsmen is 17-22 years. The psychophysiological state was estimated by means of the hardware-software complex HSC "Sports psychophysicologist". The time of reaction to the light and the sound, reactions to the venue which moves and reactions of selection before and after the specific exercise stress were

defined. **Results:** it is established that indicators of reaction to the light and reactions of selection at volleyball players was within norm before the exercise stress, reactions to the sound and to the venue which moves – were lower than norm. Indicators of sensomotor reactions to the light, reactions of selection and reaction on the venue which moves corresponded to indicators of norm after the specific exercise stress during 1 min. and only sensomotor reaction to the sound was worse than norm as well as before load. Sensomotor reaction of volleyball players to the light under the influence of the exercise stress worsened by 0.039 s (14.5%); to the sound – improved by 0.051 s (9.34%); to the venue which moves – improved by 0.104 s (8.15%); selection reaction – improved by 0.068 s (16.9%). Changes of indicators of the reaction time to the venue which moves and reactions of selection had a reliable character ($p < 0.05$), changes of other indicators were inconsiderable ($p > 0.05$). **Conclusions:** The low level sensomotor reactions of volleyball players to the sound and to the venue which moves, which are below norm, is established. The dosed specific exercise stress within 1 minute is caused the reliable improvement of indicators of the reaction time to the venue which moves and reactions of selection ($p < 0.05$). Changes were inconsiderable on indicators of reaction to the light and the sound ($p > 0.05$).

Keywords: volleyball players, psychophysiological indicators, sensomotor reaction, reaction time, load.

Постановка проблеми. У забезпеченні спортивної діяльності особливе місце займає психофізіологічний супровід, у тому числі і питання пов'язані з вивченням особливостей функціонування центральної нервової системи під впливом фізичного навантаження. Досягнення високих результатів у волейболі передбачає високу швидкість аналізу сенсорної інформації, значну лабільність сили нервових процесів та високі показники сенсомоторних реакцій. Однак вивченню сенсомоторних реакцій волейболістів, у тому числі і впливу на них фізичного навантаження, приділено недостатньо уваги. Всі викладені факти підкреслюють актуальність проблеми дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Волейболу притаманний комплексний прояв швидкості в ігрових ситуаціях, що безперервно змінюються. Швидкість і точність дій у волейболі під час виконання технічного прийому в умовах жорсткого ліміту часу залежить від збалансованості та рухливості нервових процесів [8]: простої та складної реакції. Гравець повинен побачити м'яч, оцінити швидкість і напрямок польоту, вибрати план дій і реалізувати його. Крім цього, гравцю доводиться обробляти інформацію про стан і переміщення інших волейболістів своєї команди і команди суперника та зробити вибір потрібної рухової відповіді з ряду можливих у відповідності із зміною поведінки гравців або ігрової обстановки [8].

У наших попередніх дослідженнях вивчалися психофізіологічні показники волейболістів студентського віку різної статі. Було встановлено, що за показниками часу реакції вибору юнаки волейболісти мають значно вищі результати дівчат волейболісток ($p < 0,05$). За іншими показниками, такими як проста реакція на світло і звук, реакція на об'єкт що рухається, результати дівчата поступаються не значно ($p > 0,05$) [13].

Прояви адаптації в спорті виключно різноманітні. У тренуванні доводиться стикатися з адаптацією до фізичних навантажень самої різної спрямованості, координаційної складності, інтенсивності та тривалості, використанням найширшого арсеналу вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, удосконалення техніко-тактичної майстерності, психічних функцій [14]. Так, ряд робіт стосуються вивчення таких питань, як адаптація серцево-судинної і дихальної систем спортсменів до фізичного навантаження різної потужності і спрямованості [2, 4, 5, 6, 12, 15, 16]. Деякі фахівці досліджували вплив вестибулярних навантажень на організм волейболістів [9, 10, 11]. Інші вивчали вплив фізичних навантажень на психофізіологічні особливості гравців [7].

Результати наших попередніх досліджень дозволили встановити вплив специфічного фізичного навантаження на сенсомоторні реакції баскетболістів 11-13 років. Було визначено, що 40 секундний біг максимальної інтенсивності незначно покращив показники простої реакції на світло і погіршив показники простої реакції на звук [1].

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуаційних видів спорту» (2016–2020 рр.) і «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» (2019–2023 рр.).

Мета дослідження: Встановити вплив специфічного для волейболу фізичного навантаження на показники сенсомоторних реакцій волейболістів студентського віку.

Організація дослідження. У дослідженні брали участь 12 волейболістів команди ХДАФК. Вік спортсменів – 17-22 роки. Психофізіологічний стан оцінювався за допомогою Апаратно-програмного комплексу АПК «Спортивний психофізіолог» [3]. Визначався час реакції на світло і звук, реакції на об'єкт, що рухається і реакції вибору.

Таблиця 1

Оцінка сенсомоторних реакцій Апаратно-програмного комплексу АПК «Спортивний психофізіолог»

Психофізіологічні показники	Норма (с)
час реакції на світло (с)	0,26-0,33
час реакції на звук (с)	0,31-0,37
час реакції вибору (с)	0,34-0,45
час реакції на об'єкт, що рухається (с)	0,14-0,30

У волейболіста у стані спокою оцінювали показники сенсомоторних реакцій, потім гравець виконував стрибки угору з місця біля волейбольної сітки із піднятими догори руками у максимальному темпі протягом 1 хв., після чого тестування сенсомоторних реакцій повторювалося.

Результати дослідження. Вивчення оцінки сенсомоторних реакцій показало, що до фізичного навантаження показники реакції на світло і реакції вибору знаходяться в межах норми, реакції на звук і на об'єкт, що рухається – нижче

норми. Слід відзначити, що після специфічного фізичного навантаження показники сенсомоторних реакцій на світло, реакції вибору і реакції на об'єкт, що рухається відповідали показникам норми і тільки сенсомоторна реакція на звук була, як і до навантаження гірше за норму.

Аналіз показників сенсомоторних реакції волейболістів до і після фізичного навантаження показало достовірне покращення показників часу реакції на об'єкт, що рухається і реакції вибору після навантаження ($p < 0,05$) (табл. 1). За іншими показниками зміни були не значними ($p > 0,05$). Можна відзначити, що специфічне фізичне навантаження викликало у волейболістів покращення результатів простої сенсомоторної реакції на звук, на об'єкт, що рухається і реакції вибору з одночасним погіршенням часу сенсомоторної реакції на світло.

Таблиця 1

Порівняння показників сенсомоторних реакції волейболістів студентської команди до і після фізичного навантаження (n=12)

Час тестування	Час реакції на світло (с)	Час реакції на звук (с)	Час реакції на об'єкт, що рухається (с)	Час реакції вибору (с)
	Показники $\bar{X} \pm m$			
До навантаження	0,268±0,016	0,546±0,030	1,276±0,242	0,401±0,017
Після навантаження	0,307±0,024	0,495±0,012	0,172±0,141	0,333±0,020
T	1,35	1,62	3,94	2,6
P	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05

Так, сенсомоторна реакція волейболістів на світло під впливом фізичного навантаження погіршилася на 0,039 с, що складає 14,5 %; на звук – покращилася на 0,051 с (9,34 %); на об'єкт, що рухається – покращилася на 0,104 с (8,15 %); реакція вибору – покращилася на 0,068 с (16,9 %) (рис. 1).

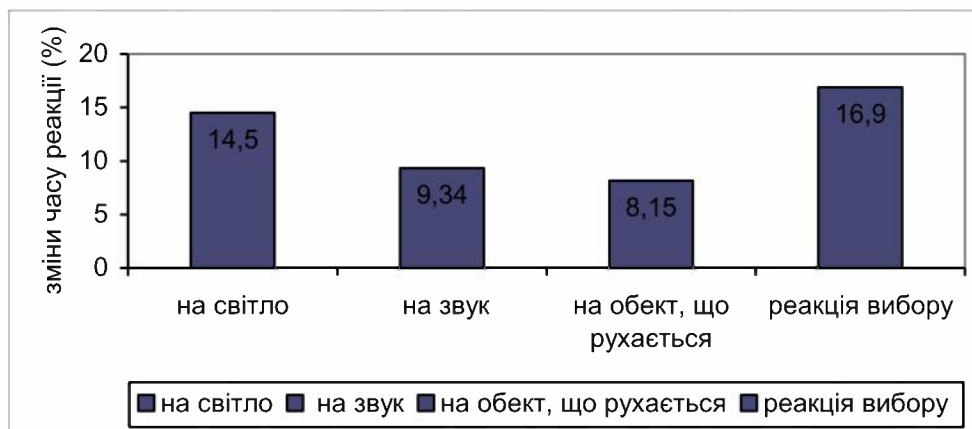


Рис. 1. Зміни показників сенсомоторних реакцій волейболістів студентської команди до і після фізичного навантаження (відсотки)

Таким чином можна припуститися, що дозоване специфічне фізичне навантаження у даному випадку виступило у якості розминки.

Висновки з даного дослідження.

1. Аналіз літературних джерел з проблеми психофізіологічного супроводу спортивної діяльності волейболістів свідчить про те, що ця проблема залишається актуальною.
2. Встановлено низький рівень сенсомоторних реакцій волейболістів на звук і на об'єкт, що рухається, які знаходяться нижче норми.
3. Дозоване специфічне фізичне навантаження протягом 1 хвилини викликало достовірне покращення показників часу реакції на об'єкт, що рухається і реакції вибору після навантаження ($p < 0,05$). За показниками реакції на світло і звук зміни були не значними ($p > 0,05$).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У подальших дослідженнях цікавим є проаналізувати зміни показників сенсомоторних реакцій волейболістів із урахуванням їх ігрового амплуа.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література

1. Бараннік М. Зміна рівня швидкісно-моторних реакцій баскетболістів 11–13 років під впливом специфічного навантаження. / М. Бараннік, І. Помещикова // Технології здоров'язбереження в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах України: проблеми та перспективи: матеріали Всеукр. Студ. Конф. Полтава : НППУ ім. В.Г. Короленка. – 2015. – С. 109–113.
2. Волков В. В. Влияние дыхательного тренажера «Elevation training mask 2.0» на параметры физиологической нагрузки и аэробную работоспособность при выполнении стандартного упражнения. / В. В. Волков, А. Г.

Антонов // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса. – 2018. – С. 21–24.

3. Иванов І. В. Методи дослідження у спорті (на прикладі використання програм dartfish і спортивний психофізіолог) : навчальний посібник. / І. В. Иванов. – Харків, 2014. – 111с.

4. Калинин Е. М. Метод кардиоинтерваломерии при оценке аэробных возможностей спортсменов (на примере спортивных игр). / Е. М. Калинин, В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, С. А. Заборова, Аль Халили Моханед. // Биомедицина. – 2012. – №4. – С. 33–38.

5. Корсун С. Дослідження адаптаційних можливостей функціонального стану організму баскетболістів до фізичних навантажень у ході мікроциклу підготовчого періоду тренування. / С. Корсун, І. Шапошнікова, І. Помещикова. // Слобожанський науково-спортивний вісник – 2018. – № 3 (65). – С. 22–26.

6. Кудря О. Н. Влияние физических нагрузок разной направленности на вариабельность ритма сердца у спортсменов. / О. Н. Кудря. // Бюллетень сибирской медицины. – 2009. – Т. 8. – 1. – С. 36–43.

7. Мітова О. Контроль впливу навантаження різної спрямованості на показники параметрів уваги у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. / О. Мітова, О. Івченко. // Молода спортивна наука України. – 2015. – Т. 1. – С. 139–144.

8. Міщук Д. Особливості нейродинамічних характеристик волейболістів у сучасному класичному волейболі. / Д. Міщук. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 82–86.

9. Моисеенко Е. К. Изменения показателей сенсорных систем волейболистов студенческой команды под влиянием вестибулярных нагрузок. / Е. К. Моисеенко., Ю. А. Горчанюк, Е. С. Харченко. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2018. – Випуск 3 (97). – С. 68–72.

10. Моисеенко Е. К. Изменение показателей периферического объема поля зрения под влиянием стандартных вестибулярных раздражений спортсменов-волейболистов сборной команды ХДАФК. / Е. К. Моисеенко., Ю. А. Горчанюк, В. А. Горчанюк. // Спортивные игры. – 2017. – № 1. – С. 29–33.

11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература. – 2004. – 808 с.

12. Помещикова І. П. Уровень вестибулярной устойчивости баскетболисток студенческой команды. / І. П. Помещикова, А. О. Чек. Материалы II Международной научно-практической конференции. Уфа: Уфимский гос. Ун-т экономики и сервиса – 2014. – С. 431–434.

13. Помещикова І. П. Функціональний стан серцево-судинної системи у баскетболісток команди першої ліги у процесі проведення лікарсько-педагогічних спостережень. / І. П. Помещикова, Л. А. Рубан, Л. Г. Науменко. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 1(45). – С. 100–103.

14. Помещикова І. П. Психологічні показники волейболістів студентського віку. / І. П. Помещикова, І. В. Иванов. // Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (Харків, 14 грудня 2018 р.). – Харків: ХДАФК. – 2018. – С. 108–110. Режим доступу: http://journals.urpn.ua/ksapc_conference

15. Помещикова І. П. Вопросы влияния физических нагрузок на организм спортсменов. / И. П. Помещикова, Е. С. Харченко. // Проблемы і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Матеріали міжн. конф. – 2019. – Т. 2. – С. 61–65.

16. Унгурия В. В. Термінові фізіологічні реакції баскетболістів на фізичні навантаження, що виконуються із застосуванням дихального тренажера «phantom athletics» training mask. / В. В. Унгурия, О. О. Несен. // Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. Харків: ХДАФК – 2018. – № 5. – С. 125–127.

References

1. Barannik, M., Pomeshchykova, I. (2015). "Zmina rivnja shvydkisno-motornyh reakcij basketbolistiv 11–13 rokov pid vplyvom specyficnogo navantazhennja". *Tehnologii' zdorovjazberezhennja v zagal'noosvitnih ta vyshhyh navchal'nyh zakladah Ukrainy: problemy ta perspektyvy: materialy Vseukr. Stud. Konf. Poltava* : NPPU im. V.G. Korolenka. pp. 109–113. [in Ukrainian].

2. Volkov, V. V., Antonov, A. G. (2018). "Vliyanie dyihatelnogo trenajera "Elevation training mask 2.0" na parametry fiziologicheskoy nagruzki i aerobnuyu rabotosposobnost pri vypolnenii standartnogo upravleniya". *Nauchno-pedagogicheskie shkoly v sfere fizicheskoy kultury i sporta: materialy Mejdunarodnogo nauchno-prakticheskogo kongressa*. pp. 21–24. [in Russian]

3. Ivanov, I. V. (2014). *Metody doslidzhennja u sporti (na prykladi vykorystannja program dartfish i sportyvnyj psyhofiziolog) : navchal'nyj posibnyk*. Harkiv. 111 s. [in Ukrainian].

4. Kalinin, E. M., Seluyanov, V. N., Sarsaniya, S. K., Zaborova, S. A. & Al Halili Mohaned. (2012). "Metod kardiointervalometrii pri otsenke aerobnyih vozmojnostey sportsmenov (na primere sportivnyih igr)". *Biomeditsina*. Vol. 4, pp. 33–38. [in Russian]

5. Korsun, S., Shaposhnikova, I., & Pomeshchykova, I. (2018). "Doslidzhennja adaptacijnyh mozhlyvostej funkcional'nogo stanu organizmu basketbolistiv do fizychnyh navantazhen' u hodi mikrocyklu pidgotovchogo periodu trenuvannja". *Slobozhans'kyj nauково-sportyvnyj visnyk*. Vol.3 (65), pp. 22–26. [in Ukrainian].

6. Kudrya, O. N. (2009). "Vliyanie fizicheskikh nagruzok raznoy napravlenosti na variabelnost ritma serdtsa u sportsmenov". *Byulleten sibirskoy meditsiny*. T. 8, Vol.1, pp. 36–43. [in Russian]

7. Mitova, O. & Ivchenko, O. (2015). "Kontrol' vplyvu navantazhennja riznoi' sprjamovanosti na pokaznyky parametriv uvagy u basketbolistiv na etapi poperedn'oi' bazovoi' pidgotovky". *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. T. 1, pp. 139–144. [in Ukrainian].

8. Mishhuk, D. (2016). "Osoblyvosti nejrodynamichnykh harakterystyk volejbolistiv u suchasnomu klasychnomu volejboli". Sportyvnyy visnyk Prydniprova. Vol. 1, pp. 82–86. [in Ukrainian].
9. Moiseenko, E. K., Gorchanyuk, YU. A. & Harchenko, E. S. (2018). "Izmeneniya pokazateley sensornykh sistem volejbolistov studencheskoy komandy pod vliyaniem vestibulyarnykh nagruzok". Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova. Vol. 3 (97), pp. 68–72. [in Ukrainian].
10. Moiseenko, E. K., Gorchanyuk, YU. A. & Gorchanyuk, V. A. (2017). "Izmenenie pokazateley perifericheskogo obyema polya zreniya pod vliyaniem standartnykh vestibulyarnykh razdrajeniy sportsmenov-voleybolistov sbornoy komandy HDAFK". Sportivnyye igry. Vol. 1, pp. 29–33. [in Ukrainian].
11. Platonov, V. N. (2004). "Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya". K. : Olimpiyskaya literatura. 808 s. [in Ukrainian].
12. Pomeschikova, I. P. & CHek, A. O. (2014). "Uroven vestibulyarnoy ustoychivosti basketbolistok studencheskoy komandy". Materialy II Mejdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Ufa: Ufimskiy gos. Un-t ekonomiki i servisa. pp. 431–434. [in Russian]
13. Pomeschikova, I. P., Ruban, L. A., & Naumenko, L. G. (2015). "Funkcional'nyy stan sercevo-sudynnoi' systemy u basketbolistok komandy pershoi' ligy u procesi provedennja likars'ko-pedagogichnykh sposterezhen' ". Slobzhans'kyj naukovy-sportyvnyy visnyk. Vol. 1(45), pp. 100–103. [in Ukrainian].
14. Pomeschikova, I. P. & Ivanov, I. V. (2018). "Psyhofiziologichni pokaznyky volejbolistiv students'kogo viku ". Materialy XVIII Mizhnarodnoi' naukovy-praktychnoi' konferencii «Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ja: stan, problemy ta perspektyvy» (Harkiv, 14 grudnja 2018 r.). Harkiv: HDAFK. pp. 108–110. Rezhym dostupu: http://journals.urau.ua/ksapc_conference. [in Ukrainian].
15. Pomeschikova, I. P. & Harchenko, E. S. (2019). "Voprosy vliyaniya fizicheskikh nagruzok na organizm sportsmenov ". Problemi i perspektivi rozvitku sportivnykh igor i edinoborstv u vischih navchalnih zakladah. Materiali mijn.konf. T. 2, pp. 61–65. [in Ukrainian].
16. Ungurjan, V. V. & Nesen, O. O. (2018). "Terminovi fiziologichni reakcii' basketbolistiv na fizychni navantazhennja, shho vykonujet'sja iz zastosuvannjam dyhal'nogo trenazhera «phantom athletics» training mask ". Zbirnyk naukovykh prac' Harkivs'koi' derzhavnoi' akademii' fizychnoi' kul'tury. Harkiv: HDAFK. Vol. 5, pp. 125–127. [in Ukrainian].

Пронтенко К. В.,

доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир)

Безпалій С. М.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)

Андрейчук В. Я.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів)

Бикова Г. В.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)

Федченко О. С.,

кандидат юридичних наук, старший викладач кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)

Козенко С. М.,

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)

ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ ДО СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті досліджено мотивацію курсантів та фахівців у галузі фізичного виховання і спорту до необхідності впровадження гирьового спорту до системи фізичної підготовки у військових закладах вищої освіти. Дослідження здійснювалося методом анкетування за авторським опитувальником, що містить 2 частини по 10 запитань кожна: частину I призначено для вивчення думок курсантів-гирьовиків різної кваліфікації (n=77), частину II – випускників, які брали участь у бойових діях та які під час навчання займалися гирьовим спортом (n=26), командирів підрозділів (n=33), викладачів із фізичної підготовки (n=32). З'ясовано, що переважна більшість курсантів переконані, що заняття гирьовим спортом позитивно впливають на рівень фізичної підготовленості, здоров'я, успішності навчання; 53,8 % випускників займалися фізичною підготовкою у зоні проведення бойових дій; 57,7 % учасників бойових дій використовують вправи з гирями для проведення занять з фізичної підготовки, а 84,6 % офіцерів зазначили, що методичні навички, отримані у процесі занять гирьовим спортом, допомогли їм під час організації занять з фізичної підготовки; 90,1 % фахівців переконані у необхідності впровадження засобів гирьового спорту до фізичної підготовки курсантів.

Ключові слова: мотивація, фізична підготовка, курсант, гирьовий спорт.