

витоки та специфіка організації навчання / С. О. Пахарев // Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2013. – Вип. 43. – С. 261-267. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpviknu\\_2013\\_43\\_45](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpviknu_2013_43_45)

6. Фізична культура в школі : навчальна програма для 10-11 кл. загальноосвітнього навчального закладу. – К. : Літера ЛТД, 2013. – С. 3.

The article describes the components of the formation of physical readiness of students of the Lyceum intensive military and physical training for military service by means of physical culture, disclosed its specific characteristics organizations and educational background. The analysis and experimental results on the formation of physical readiness of military students has to serve in the army, described the existing contradictions and made the search for new scientific and methodological approaches.

**Key words:** Lyceum intensive military and physical training, school pupils, physical readiness, physical training, military service.

*Отримано: 20.05.2016*

УДК 796.093

***В.М. Василюк***

## **ПРОГНОЗУВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ**

У статті висвітлюються основні аспекти прогнозування виступів спортсменів-студентів на змаганнях.

Зазначається, що недостатня розробленість науково-методичної основи прогнозування спортивних результатів спортсменів-студентів потребує залучення до розробки прогнозів фахівців різних галузей наукової діяльності, розробників суміжних проблем, які включають у себе фахівців з різних сфер діяльності, які, проте, перебувають в професійній взаємодії.

**Ключові слова:** інновації, прогнозування, студенти-спортсмени, спорт.

**Постановка наукової проблеми.** Вікові особливості студентської молоді, специфіка навчального праці і побуту студентів,

особливості їх можливостей і умов занять фізичною культурою і спортом дозволяють виділити в особливу категорію студентський спорт.

Студентський спорт – складова частина спорту, культивована у вищих навчальних закладах, інтегрує масовий спорт і спорт вищих досягнень.

Студентський спорт являє собою узагальнену категорію діяльності студентів у формі змагання і підготовки до нього з метою досягнення високих результатів у вибраній спортивній спеціалізації (Т.Ю. Круцевич, 2008).

Це вимагає від студента прояви максимальних психофізичних кондицій, мобілізації його резервних можливостей.

Заняття спортом виступають формою самовираження і самоствердження студента, визначаючи його спосіб життя, загальнокультурні і соціально значущі пріоритети. На передній план у спорті висувається прагнення до успіху, заохочується прагнення особистості до реалізації своїх можливостей в рамках певного спортивного сценарію. Результатом спільної навчальної та спортивної діяльності студентів повинні стати правильно сформовані соціально значущі якості: соціальна активність, самостійність, впевненість у своїх силах, а також честюлюбство.

У багатьох вузах функціонують спортивні секції з різних видів спорту, в яких займаються студенти спортивного навчального відділення. Згідно зі статистичними даними, майже в кожному вузі працюють не менше 10-15 спортивних секцій і клубів, де студенти займаються легкою атлетикою, лижними видами спорту, різними видами спортивних єдиноборств, водними видами спорту, ігровими видами спорту.

Рівень поглибленої спеціалізації припускає заняття із студентами в групах підвищення спортивної майстерності та вищої спортивної майстерності. Під час таких занять виявляються найбільш здатні студенти і проблема тренера полягає в тому щоб зробити прогнозувати виступи даних спортсменів–студентів на змаганнях відповідного рівня та ефективна їх підготовка до збірних команд з різних видів спорту.

**Аналіз актуальних досліджень.** Основу спорту складають три елементи: відбір, тренування та змагання. Саме через них проявляється функціонування і розвиток всієї сфери спорту в цілому, а також окремих спортивних організацій, команд і спортсменів. Необхідність спортивного відбору та прогнозування надійності виступів на змаганнях обумовлена тим, що по-перше, період активного

спортивного життя людини невеликий, він не перевищує в середньому 5 – 10 років; по-друге, індивідуальні особливості психіки (психічні функції, психомоторика, особливості особистості тощо) не всім дозволяють досягти високих спортивних результатів у сприятливі терміни. Наприклад, з 10 тисяч дітей, які почали займатись біатлоном, тільки троє досягають результатів майстра спорту міжнародного класу. Тому для одержання в майбутньому високих спортивних результатів здійснюється спеціальна діяльність з пошуку і відбору перспективних спортсменів. Її мета – виявлення таких спортсменів, у яких процес тренування дав би максимальний ефект при мінімальній затраті часу.

На нашу думку і на думку низки фахівців [1-8] недостатня розробленість науково-методичної основи прогнозування спортивних результатів спортсменів студентів потребує залучення до розробки прогнозів фахівців різних галузей наукової діяльності, розробників суміжних проблем, які включають у себе фахівців з різних сфер діяльності - але перебувають в професійній взаємодії. У сучасних умовах уміння передбачати і прогнозувати спортивні результати стає також одним з найцінніших якостей тренера.

**Завдання дослідження** – висвітлити основні проблеми щодо прогнозування в підготовці спортсменів-студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Відомо, що в ході багаторічних занять обраним видом спорту поступово складається динамічна спеціалізована структура психічних процесів, психічних станів і спортивно важливих психічних властивостей особистості спортсмена (надалі - психофізіологічні показники - ППФ), яка і забезпечує результативність його діяльності. На певних етапах підготовки спортсменів ця спеціалізована структура може виступати в якості моделі при спортивному прогнозуванні, управлінні підготовленістю спортсмена, психологічному супроводі спортивної діяльності. Таке припущення обґрунтовується і тим, що деякі з ПФП характеризуються значною консервативністю і тому можуть використовуватися в якості модельних характеристик, до яких зокрема відносяться: властивості нервової системи, деякі анатомо-морфологічні та психофізіологічні показники (характерологічні якості, пам'ять, мислення, швидкість переробки інформації, показники сенсомоторики та ін.).

Модельні характеристики спортсменів знайшли широке поширення при відборі та комплектуванні спортивних колективів, на початкових етапах підготовки, при формуванні національних команд. Нагадаємо, що спортивний відбір – це система організаційно-методичних заходів, що включають педагогічні, психологічні, соціологічні та медико-біологічні дослідження, на основі яких

виявляють здібних дітей, підлітків і юнаків для спеціалізації в певному виді спорту або в групі видів спорту. Відомо, що комплексний спортивний відбір включає кілька етапів. На першому етапі викладачі та тренери найбільш часто використовують антропометричні та функціональні характеристики. У різних видах спорту розроблені свої маркери, які володіють прогностичними значеннями у плаванні, баскетболі, гімнастиці, боротьбі і т. п.

Роль ПФП підвищується із зростанням спортивної кваліфікації. Фізичне виховання у вузах, реалізоване за спортивним напрямком, і заняття в студентських збірних командах досить часто дозволяють знаходити талановитих спортсменів, які за період навчання у вузі проходять шлях від новачка до спортсмена високої кваліфікації, тому проблема відбору з урахуванням ПФП – досить актуальна. Прогнозування надійності та імітаційне моделювання слугує ефективним засобом індивідуального прогнозування спортивної спеціалізації студентів, передбачає динаміку та рівень надійності майбутніх спортивних виступів спортсмена або команди.

Прогнозування є досить складним процесом, оскільки головною умовою надійності є готовність діяти ефективно в екстремальних умовах. По-перше, екстремальних умов може і не бути. По-друге, головні суперники можуть бути також далекими від проявів високого рівня надійності. По-третє, самі стресові змагальні ситуації через індивідуальні особливості психіки спортсменів можуть бути суб'єктивно більш сприятливими для одних і стати дестабілізаторами поведінки для інших. Наукові дослідники та практики-тренери (С.Н. Бубка, Ю.В. Верхошанський, В.В. Лобановський, В.М. Платонов, Л.П. Сергієнко, І.А. Тер-Ованесян, В.Н. Шамардин, та ін.) наполегливо шукають шляхи прогнозування надійності змагальної діяльності. Вище було названо основні фактори підвищення надійності, кожен з яких і всі разом – визначають її динаміку

Принципово важливим є поняття тривалості прогнозу. Прогнозування зазвичай поділяють на: *короткострокове* (в спорті хвилини, години, дні), *середньострокове* (тижні, місяці), *довгострокове* (1-4 роки), над довгострокове (5-15 років).

Досить рідко виникає необхідність в отриманні короткотривалого прогнозу надійності (менше ніж за 1,5 місяця). Переважно (у зв'язку з річним плануванням) прогнози визначаються терміном до одного року.

В основу прогнозу надійності закладаються багаточисленні показники, які можна поділити на п'ять груп: *соціальні, соціально-психологічні, особистісні, спортивного результату, функціональні*.

*Соціальні* показники надійності - соціальний статус спортсмена конкретного виду спорту в даній країні, регіоні, рівень соціальної підтримки або перешкод для повноцінних занять спортом взагалі і даним видом спорту, можливість поєднання навчання (робота на перспективу) і занять спортом, сімейний стан тощо. Кожен з цих показників настільки є суттєвим для кожного спортсмена або студента, що в будь-який момент може стати вирішальним при визначенні середньо тривалого та довготривалого прогнозів (просто тому, що спортсмен може залишити спорт, а студент навчання).

*Соціально-психологічні* передумови прогнозування надійності значною мірою визначаються психологічним кліматом, комунікативною компетентністю спортсменів, тренерів та керівників спорту. Крім того, суттєвим моментом прогнозу надійності в цьому плані є спеціальна робота на імідж, точніше, ступінь сформованості сприятливого іміджу спортсмена або команди, що не завжди прямо пов'язано зі спортивними досягненнями. Нерідко спортсмени вибирають скандальні варіанти іміджу, що не заважає їм займати провідні місця в спорті і навіть демонструвати унікальне спортивне довголіття.

*Особистісні* якості спортсмена, як основа для прогнозування, включають: мотивацію, волю, рівень розвитку і реалізації здібностей, особливості характеру та темперамент, специфіку протікання емоційних процесів. До усіх цих якостей особистості необхідно додати ступінь володіння прийомами психорегуляції, психогігієни. Спортивний результат (точніше, його динаміка) – важливий показник, на основі якого будується прогноз надійності. Проте використання результативності змагальної діяльності досить суперечливе. Річ у тому, що не всі змагання, в яких беруть участь спортсмени, повною мірою можуть бути зараховані до розряду відповідальних. У великому спорті робиться чимало кроків для того, щоб кращі спортсмени світу могли досить часто змагатись один з одним. В цьому випадку не завжди досягається точність прогнозу, оскільки висока майстерність і щільність результатів провідних спортсменів часто призводять до неочікуваних і досить відчутних коливань складу призерів. У деяких видах спорту успішно використовуються рейтинги спортсменів та команд, які визначаються за досить складними формулами врахування результативності. Рейтинги служать вдалим показником надійності спортсмена або команди, і прогноз надійності на підставі рейтингу – один з домінантних.

*Функціональні* передумови прогнозу надійності складають, як правило, цілий комплекс, який є специфічним для кожного виду спорту або навіть спортивного амплуа. У цей комплекс включаються

психофізіологічні, фізіологічні, технічні, тактичні та фізичні показники. Часто на основі вивчення таких показників розробляються перспективні модельні характеристики для конкретного виду спорту. Слід зазначити, що використання в прогнозуванні фізичних, фізіологічних, технічних та інших показників прямо не можуть характеризувати психіку спортсмена, проте вони є актуальні для психічної надійності. Сам факт переваги у техніці, тактиці слугує своєрідним засобом тиску на суперників і разом з тим сприяє становленню впевненості у своїх силах і прояву вольових якостей самого спортсмена. У сучасному спорті прогнозування надійності, як і планування тренувальних та змагальних навантажень, частіше проводиться з використанням комп'ютерної техніки, яка дає великі можливості для врахування значної кількості показників, використання розвиненого математико-статистичного апарату та багатофакторних аналітичних методик.

Прогнозування – це вид пізнавальної діяльності людини, що забезпечує формування прогнозів розвитку об'єкта на основі ймовірного, науково обгрунтованого аналізу динаміки його станів. Слід розрізняти такі види прогнозування: науковий, емпіричний, інтуїтивний, емоційний [1, 4, 5].

Розробка прогнозів у спорті здійснюється у формі конкретизації передбачення перспектив розвитку того чи іншого процесу або явища, характерного для спортивної діяльності. Завдання прогнозування зводиться до виявлення ймовірного розвитку того конкретного явища, яке відповідає знанню, відображає передові тенденції і визначає процес і результат заданого ефекту.

У спорті прогнозуванню піддаються різні процеси і явища: тенденції розвитку спорту та перспективи розвитку окремих видів спорту, системи змагань, спортивної підготовки, техніки і тактики окремих видів спорту, прогнози зростання спортивних рекордів, співвідношення сил на міжнародній і вітчизняній спортивній арені, техніко-тактичних і функціональних можливостей окремих спортсменів (команд), прогнозування результатів окремих змагань, стартів, сутичок, боїв, ігор та т. п.

Методи прогнозування ґрунтуються на двох основних підходах: евристичному й математичному. Евристичний метод ґрунтується на думках спеціалістів у цій галузі знань. Математичні методи підрозділяються на методи моделювання процесів руху (розвитку) та екстраполяції.

*Експертна оцінка* розкриває добре знання специфіки виду спорту, умов проведення змагань, якостей суперників та спортсменів, для яких робиться прогноз. Точність прогнозу у цьому випадку

коливається від 30 до 80 %. Найвищі показники точності прогнозування надійності одержано в групах експертів, які складаються з тренерів-практиків з великим стажем та наукових працівників (від 58 до 84 %).

*Метод моделювання* можливий або на основі теоретичних передумов, або, як переважно буває, на основі врахування різних статистичних даних результативності, фіксації вдалих технічних дій під час матчу, показників діагностичних методик: психологічних, фізіологічних, біохімічних, лікарського контролю тощо. Як теоретична, так і емпірична модель надійності будуються з використанням складного математичного обрахування. Останніми роками чітко визначився напрям комп'ютерної реалізації моделей тренувального процесу, коли від тренування до тренування в базу комп'ютера вносяться результати минулих тренувань і тут же визначається завдання на наступне тренування.

*Метод екстраполяції* припускає реалізацію можливостей регресійного аналізу в лінійній і нелінійній процедурах побудови регресій. Кожен новий одержаний результат і час, за який він показаний, стають підставою для побудови та корекції прогнозу на запланований термін. Ефективність цього методу прогнозу – від 50 до 90 %.

Студентський спорт повинен стати базовим сегментом для розвитку спорту вищих досягнень. На думку В. І. Ильнич, період навчання майбутніх фахівців у ВНЗ практично збігається з періодом досягнення найвищих спортивних результатів в обраному виді спорту. Спортивна діяльність обдарованих студентів, які здатні показувати найвищі спортивні результати в тому чи іншому виді спорту, в значній мірі визначається здатністю індивіда до усвідомлення і глибокого розуміння об'єктивних закономірностей зростання результатів; механізму впливу спортивних вправ на організм, включаючи його біологічні та соціальні аспекти.

Стрімке зростання спортивних досягнень; посилення конкуренції на міжнародній арені; постійне підвищення ролі спорту у розвитку і вдосконаленні не тільки окремої особистості, а й суспільства в цілому «омолодили» вік учасників висококваліфікованих спортивних змагань, визначили престиж спортивної діяльності в студентському середовищі. В наслідок більш свідомого світогляду студентство є тією соціальною базою, на основі якої можна апробувати і закріплювати інноваційні методи і форми підготовки спортсменів в циклі чотирирічного періоду, для досягнення найвищих результатів у спорті.

**Висновки.** Під час навчання у вищих навчальних закладах викладачі стикаються з проблемою вибору найбільш обдарованих студентів-спортсменів з яких в подальшому комплектується резерв для

збірних команд, вузу, міста, області, України. Поглиблена спеціалізація в більшості випадків реалізується через навчання студентів на спеціалізованих факультетах чи вузах де навчання та тренування здійснюється за законами теорії і методики спортивної підготовки.

У системі спортивної підготовки велика роль приділяється прогнозу результативності спортсменів як фактору підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Прогнозування – розробка прогнозів у спорті - тісно пов'язане з різними суміжними галузями наук як у сфері організації спорту, так і у сфері спортивної підготовки, змагальної діяльності.

Продуктивний розвиток теорії підготовки спортсменів здебільшого обумовлений вибором стратегічних напрямків її подальшого удосконалення, виявленням резервів, закладених в розробці її різних спрямувань. Одним із таких напрямків є проблема прогностичних досліджень і моделювання в сфері спорту, в тому числі і студентського спорту, яка вимагає інноваційних дій і широкого сучасного мислення, заснованого на інтеграції наук. Прогнозування та моделювання займають тут особливо важливе місце як високотехнологічні методи наукового аналізу і передбачення.

### **Список використаних джерел:**

1. Верхошанский Ю.В. Теория и методика спортивной тренировки: блоковая система подготовки спортсменов высокого класса // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 2-13
2. Запорожанов В.А. Прогнозирование и моделирование в спорте / В. А. Запорожанов, В. Н. Платонов // Теория спорта. – Киев : Выща шк., 1987. – С. 350-371.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Селуянов В.М. Визначення обдарованості і пошук талантів у спорті / В. М. Селуянов, М. П. Шестаков. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
7. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика : підручник : у 2-х кн. / Л. П. Сергієнко. – Т. : Навчальна книга. – Богдан, 2009. – Кн. 1. – 672 с.
8. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 280 с.



9. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: Учебное пособие. – Днепропетровск: Пороги, 2002. – 200 с.
10. Tokarska J. Smiercjakoorganizatorkultury / J. Tokarska, J. S. Wasilewski, M. Zmysowska // Etnografiapolska. – 1982. – Т. 20 vi. – З. 1. – С. 94-97.
11. Vuia Romulus. OrigineaJocul de Calusar / Vuia Romulus// Dacoromania. – 1921-1922. – An. II.
12. Weiss R. Die viersprachigeSchweiz. Sprachleben der Schweiz/ R. Weiss. – Bern, 1963. – S. 10-11.

The article highlights the main aspects of forecasting of performances of students - athletes in the competition.

It is noted that to develop these forecasts the lack of elaborated scientific and methodological foundations for predicting athletic performance of students-athletes needs to attract specialists in various fields of scientific activity, developers of related problems, which include experts from various areas, which, however, are in professional interaction.

**Key words:** innovation, forecasting, students - athletes, sport.

*Отримано: 29.04.2016*

УДК: 613.7

*А.В. Гакман, Л.В. Балацька, Т.І. Лясота*

## **ВПЛИВ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА УПОВІЛЬНЕННЯ СТАРІННЯ ОРГАНІЗМУ**

Старіння населення - одна з основних проблем, що турбують нині майже всі без винятку країни світу. Люди похилого віку стали окремою демографічною, соціальною, медико-біологічною та педагогічною категорією, що вимагає спеціального підходу до вирішення своїх проблем. За даними соціологічного обстеження, в США середній вік перевищив межу 50 років. В Україні особи пенсійного віку становлять 1/5 всього населення, при цьому 2,2 млн осіб - у віці 80 років і старше. На основі теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури визначено та проаналізовано тривалість життя чоловічого та жіночого населення, причини тривалого життя, основні фактори, що впливають на тривалість життя. Розглянуто фактори, що впливають на ефективність рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. Представлені функції рекреаційно-оздоровчої діяльності.