

The research of the psycho-emotional indices and riskiness of the students of Yu. Fedkovych Chernivtsi National University seen in dynamics has revealed the tendency of the increased aggression and rigidity, decreased anxiety and frustration and riskiness. The revealed peculiarities of the psycho-emotional rates of the youth should be taken into account while building up the programs of the culture of vital activity safety and the healthy way of living. The study of the subject «Safety of vital activity» enables the students to comprehend the motivations to take the risks, especially those of the deviant behaviour and its probable results, form the conscious motivations of the safe and health way of living.

**Key words:** anxiety, frustration, rigidity, aggression, social disadaptation, riskiness.

*Отримано: 11.06.2012*

УДК 796.433.1

**О. І. Колісник**

*Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОНАННЯ ТЕХНІКИ ШТОВХАННЯ ЯДРА У СПОРТСМЕНІВ**

В статті розглядаються окремі індивідуальні особливості спортсменів, що спеціалізуються у штовханні ядра, та можливість їх впливу на відхилення техніки від стандартної.

**Ключові слова:** індивідуальні особливості, штовхання ядра, техніка змагальної вправи.

**Актуальність.** Важливим для ефективного спортивного удосконалення є вибір індивідуального стилю діяльності, що відбивається на особливостях техніки.

З практичного досвіду та аналізу літературних джерел виявлено коло показників, що впливають на особливості технічної підготовленості в спорті (В.М. Платонов, 2004). В штовханні ядра поряд зі стандартною технікою спостерігаються індивідуальні варіанти техніки у спортсменів високого класу, що може бути зумовлено: особливостями тілобудови, різним рівнем координаційних можливостей, особливостями фізичної підготовленості, психофізіологічними особливостями або помилками тренера в процесі навчання.

Визначення факторів, що найбільш суттєво впливають на особливості техніки змагальної вправи, може позитивно відбиватися на процесі управління підготовкою спортсмена на етапі спортивного удосконалення та скорочення періодів досягнення їх високого спортивного результату.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження особливостей техніки проводилися в багатьох видах спорту.

В.В. Єрмаков (2000 р.) досліджував особливості техніки пересування на лижах спортсменів різної спортивної кваліфікації,

віку й статі. Були встановлені характерні відмінності в техніці рухових дій у чоловіків і жінок, спортсменів різного рівня підготовленості. Кожному рівню підготовленості відповідає "своя техніка", свої можливості для реалізації рухового потенціалу в процесі змагальної діяльності. Відповідно до цього експериментально обґрунтовані засоби й методи для оптимізації структури рухів: етапний принцип удосконалювання, диференційований підхід у методиці формування рухових навичок з урахуванням підготовленості, статі й віку.

В.Г. Охотін (1997 р.) зазначає, що в теорії й практиці спортивного тренування індивідуалізацію найчастіше трактують як тренування, яке здійснюється з урахуванням окремих характеристик спортсмена. Такий підхід до індивідуалізації підготовки приносить позитивні результати в рішенні приватних завдань. Однак у підготовці спортсмена високого класу недостатньо враховувати тільки індивідуальну адаптацію до тренувальних навантажень. У спортивній боротьбі автор говорить, що поряд із цією проблемою істотний вплив на результативність мають фактори формування ефективної тактики й техніки атакуючих і захисних дій. Він припускає, що визначення рухової типології спортсменів на етапах спортивного вдосконалювання дозволить формувати арсенал оптимальних техніко-тактичних дій, індивідуальних для кожного типу спортивної діяльності, і на цій основі підвищити ефективність і тренувального процесу, і змагальної діяльності.

**Мета роботи** – оптимізація навчально-тренувального процесу в штовханні ядра.

**Об'єкт дослідження:** навчально-тренувальний процес в метаннях.

**Предмет дослідження:** індивідуальні особливості спортсменів, що впливають на відхилення техніки змагальної вправи в штовханні ядра від стандартної.

**Задачі дослідження:** проаналізувати стан проблеми в літературі та на практиці і визначити показники, що впливають на особливості техніки змагальної вправи (або технічної підготовленості).

В результаті аналізу та узагальнення літературних джерел з даної проблеми було встановлено, що індивідуальні особливості спортсменів впливають на індивідуальну техніку в спорті, однак не було виявлено досліджень з даної проблеми в штовханні ядра, що і зумовлює актуальність дослідження за цією проблемою.

При вивченні теоретичних відомостей та досвіду практичної діяльності тренерів зі штовхання ядра було визначено коло показників, що можуть впливати на особливості техніки спортсмена.

При вивченні проблеми слід зауважити, що технічна підготовленість – ступінь освоєння спортсменом системи рухів, що відповідає особливостям даного виду спорту й спрямованої на досягнення високих спортивних результатів. Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, а необхідно представляти як складову єдиного цілого, у якому технічні рішення тісно

взаємозалежні з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, у якій виконується спортивна дія.

Розвиток тактики спорту, зміна правил змагань, спортивного інвентарю впливають на зміст підготовки спортсменів та рівень їх підготовленості.

Одним з найважливіших методичних підходів удосконалення раціональної техніки є взаємозв'язок і взаємозалежність структури рухів і рівня розвитку фізичних якостей. Відповідність високого рівня розвитку фізичної підготовленості спортсмена рівню володіння спортивною технікою, її структурі й ступеню досконалості її характеристик – найважливіше положення методики технічної підготовки в спорті (Платонов, 1986; Матвеев, 2001). Підвищення фізичної підготовленості вимагає переходу на новий рівень технічної майстерності й навпаки – більш досконала технічна майстерність спортсмена вимагає підкріплення відповідною фізичною підготовленістю.

З практичного досвіду тренерів зі штовхання ядра та літературних джерел було визначено вплив особливостей будови тіла на техніку спортсмена. Так, наприклад, висота і кут вильоту ядра залежить від довжини тіла і рук спортсмена (В.Н. Тутевич, 1969).

У структурі координаційних здібностей спортсмена, насамперед, варто виділяти сприйняття й аналіз власних рухів, наявність образів, динамічних, тимчасових і просторових характеристик рухів власного тіла й різних його частин у їхній складній взаємодії, розуміння поставленого рухового завдання, формування плану й конкретного способу виконання руху (В.М. Платонов, 2004). Рівень координаційних здібностей багато в чому залежить від моторної (рухової) пам'яті – властивості центральної нервової системи запам'ятовувати рухи й відтворювати їх якщо буде потреба (Бернштейн, 1991). Моторна пам'ять спортсменів високого класу, що особливо спеціалізуються в складно-координаційних видах спорту, містить безліч навичок різної складності. Це забезпечує прояв високого рівня координаційних здібностей у найрізноманітніших умовах, характерних для тренувальної й змагальної діяльності, – в умовах оволодіння новими рухами, відтворення найбільш ефективних рухів при дефіциті часу, простору, у стані стомлення.

Спортсмен, володіючи високим рівнем координаційних можливостей, повинен мати високий рівень фізичної підготовленості, що також впливає на техніку штовхання ядра. У штовханні ядра силові якості відіграють важливу роль. Чим більшу силу спортсмен вкладає в ядро, та чим довше впливає на нього, тим вищий результат.

М'язова сила – одна з найважливіших фізичних якостей. Без здатності до прояву сили нема шляху до оволодіння сучасною спортивною технікою і тактикою, до спортивної майстерності в цілому. По суті сила м'язів в значній мірі визначає швидкість рухів і відіграє важливу роль в роботі, що потребує витривалості і спритності. Прояв сили м'язів залежить від діяльності центральної нервової системи, фізіологічного поперечника м'яза, їх елас-

тичності, біохімічних процесів, що відбуваються у м'язах, рівня техніки. (Н.Г. Озолін, 1970).

Спеціальна силова підготовка характеризується дуже високою здатністю проявляти силу м'язів в режимах і рівнях наближених до спеціалізації. Виховання спеціальної сили здійснюється з найбільшим успіхом на базі загальної фізичної підготовленості та спеціального фундаменту.

У штовханні ядра вибухова сила є одним з важливих компонентів фізичної підготовки. Слід помітити, що вибухова сила залежить як від максимальних силових можливостей спортсмена, так і головним чином, від уміння концентрувати нервові процеси і мобілізувати функціональні можливості організму.

При вихованні вибугової сили слід врахувати, що м'яз, розтягнутий до певного оптимуму, в силу пружних якостей намагається повернутися до вихідної форми і за рахунок цього скорочується швидше і сильніше.

Гнучкість багато в чому визначає рівень спортивної майстерності в різних видах спорту. Так у штовханні ядра гнучкість займає важливе місце в підготовці спортсмена, оскільки морфофункціональні властивості апарата руху й опори, що визначають амплітуду рухів спортсмена, – це оцінка сумарної рухливості в суглобах усього тіла.

У штовханні ядра швидкість виконання руху значно впливає на швидкість вильоту снаряда та на результат (В.Н. Платонов, К.П. Сахновский, 1988).

Значний вплив на індивідуальну техніку мають також психологічні та психофізіологічні особливості спортсмена, що виражається в швидкості оволодіння новим матеріалом, характером перебудов у виконанні вправи в залежності від змін, що виникають в навчально-тренувальному процесі, характером передстартових реакцій та інше.

Перераховані фактори дозволяють формувати на основі традиційної, класичної, ідеальної техніки штовхання ядра індивідуальну техніку, поєднуючи в ній індивідуальні можливості, рівень фізичної підготовленості і тактичні наміри на основі організації біомеханічно-доцільної рухової поведінки.

### **Висновки**

1. В результаті аналізу та узагальнення літературних джерел було визначено, що окремі індивідуальні особливості спортсменів впливають на відхилення техніки від стандартної, особливо це проявляється у спортсменів на етапі спортивного удосконалення. В штовханні ядра це може бути зумовлено: особливостями тілобудови, різним рівнем координаційних можливостей, особливостями фізичної підготовленості, психофізіологічними особливостями або помилками тренера в процесі навчання.

2. Визначення факторів, що найбільш суттєво впливають на особливості техніки змагальної вправи, може позитивно відбиватися на процесі управління підготовки спортсмена на етапі спор-

тивного удосконалення та скорочення періодів досягнення ним високого спортивного результату.

### **Список використаних джерел:**

1. Ланка Я.Б. Биомеханика толкания ядра / Я.Б. Ланка, А.А. Шалманов ; под общ. ред. В.М. Задиорского. – М. : ФиС, 1982. – 72 с.
2. Охотин В.Г. Индивидуальность и эффективный арсенал техники в спортивной борьбе / В.Г. Охотин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 12. – С. 12-14.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
4. Психомоторная организация человека: учебник для вузов / под ред. Е.П. Ильина. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
5. Рак Я.О. Вплив індивідуальних особливостей спортсменів, що спеціалізуються в штовханні ядра, на техніку змагальної вправи / Я.О. Рак, О.В. Багінська, В.М. Олійник, А.А. Лисенко // Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. праць / [наук. ред. М.О. Носко]. – Чернігів : ЧДПУ. – 2007. – № 44. – С.296-298.

В статье рассматриваются отдельные индивидуальные особенности спортсменов, которые специализируются в толкании ядра, и возможность их влияния, на отклонение техники от стандартной.

**Ключевые слова:** индивидуальные особенности, толкание ядра, техника состязательного упражнения.

The influence of individual features of sportsmens, who specialized in shot put, at the competitive exercise technique. The authors examines separate individual features of sportsmens, who specialized in shot put, and their influence possibility at the technique digression from standart.

**Key words:** individual features, shot put, general exercise techn.

*Отримано: 18.05.2012*

УДК 613.8:614.8

### ***І. А. Куковська***

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

## **ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВОЇ КУЛЬТУРИ БЕЗПЕЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ**

У статті розглядаються проблеми формування культури здоров'я студентської молоді під час навчання у вищих навчальних закладах та роль предмету «безпека життєдіяльності» у освітніх програмах з питань збереження здоров'я.

**Ключові слова:** культура здоров'я, безпека життєдіяльності, студентська молодь.

**Постановка проблеми.** Формування високої внутрішньої культури молоді, і, зокрема, культури здоров'я визначається і значною мірою залежить від рівня та якості освіти з питань безпеки. Концепція освіти з напрямку «Безпека життєдіяльності людини», прийнята МОН України у 2001 р., передбачає навчання і підви-