

the emphasis is on social assistance will be effective for women and the methods which use the example of physical activity entourage, succeed in men. The study showed that many factors encourage people to start training sessions, but they do not affect their continuation. However, there was found no association between consumption process payroll and perceptual barriers caused by the change of motives.

Key words: motive, reason, motivation, attraction of the population to training occupations with the purpose of improvement.

Отримано: 23.10.2014

УДК 796.015.2:796.332-056.266

С. В. Овчаренко, О. П. Петров, А. В. Яковенко

ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ ІЗ ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ДО МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАНЬ

У статті розкрито методичні особливості планування тренувального процесу футболістів із дитячим церебральним паралічем до міжнародних змагань. Запропонована модель річного циклу підготовки футболістів із дитячим церебральним паралічем, методика застосування контролю за рівнем підготовленості гравців. Розроблено модельні характеристики функціональної і фізичної підготовленості футболістів із наслідками дитячого церебрального паралічу. Розкрита проблема підбору засобів, методів розвитку і вдосконалення рухових якостей спортсменів інвалідів.

Ключові слова: дитячий церебральний параліч, тестування, модель, функціональна і фізична підготовленість.

Актуальність. Серед численних видів спорту, що культивуються в системі фізичного виховання, футбол ДЦП займає одне з провідних місць. Особливе значення має і те, що серед усієї різноманітності футбольних нозологій футбол ДЦП є представником цього виду спорту на Паралімпійських іграх. Процес підготовки до змагань вимагає від футболістів-інвалідів величезних витрат часу і включає, як правило, багаторазові щоденні тренування, залишаючи все менше можливостей для відпочинку і повного відновлення фізичної працездатності. Тому подальший прогрес без оптимізації методики підготовки спортсменів-інвалідів у футболі практично неможливий.

У зв'язку з цим перед вченими і фахівцями в області фізичної культури і спорту стоїть важливе завдання – створити науково обґрунтовану систему спортивної підготовки інвалідів, здатну забезпечити їх комплексну реабілітацію. Для цього необхідно використовувати увесь передовий науково-методичний досвід провідних тренерів і фахівців команд вищих розрядів футболу здорових спортсменів з урахуванням особливостей підготовки спортсменів-інвалідів.

В той же час слід зазначити, що практичних досліджень, пов'язаних з підготовкою футболістів-інвалідів до теперішнього часу не проводилося.

У зв'язку з цим перед нами були поставлені наступні завдання:

1. Розробити і експериментально обґрунтувати модель підготовки футболістів-інвалідів до міжнародних змагань.
2. Виявити ефективність застосування моделі тренувального процесу.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи досліджень: методи аналізу літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математико-статистичної обробки результатів.

Як критерії оцінки ефективності розробленої моделі навчально-тренувального процесу використовувалися показники рівня розвитку рухових якостей.

Аналіз літературних джерел дозволив виявити особливості фізичної підготовки у футболі, методика побудови річного циклу команд вищих розрядів, виявити найбільш ефективні засоби і методи розвитку рухових якостей, які застосовуються в тренувальному процесі футболістів високої кваліфікації.

Дано визначення дитячому церебральному паралічу, особливостям моторики інвалідів з ДЦП, які впливають на ефективність тренувальної і змагальної діяльності [2, 3]. Розглянуті питання, що стосуються спортивної підготовки інвалідів різних нозологічних груп, у тому числі і з дитячим церебральним паралічем [1].

Результати досліджень. У зв'язку з обмеженістю літературних даних відносно методики планування підготовки спортсменів із захворюваннями дитячим церебральним паралічем була використана аналогізація, що дало підставу до спроби специфічного застосування традиційних і апробованих в тренуванні здорових футболістів методів підготовки.

В ході експерименту була розроблена модель річного циклу підготовки кандидатів в паролімпійську команду України, що складається з двох великих етапів. Перший етап закінчується проведенням чемпіонату України, другий етап – участю національної збірної в міжнародних змаганнях високого рівня. Цілком логічно, що досягнення найвищих показників рівня спеціальної підготовленості і спортивного результату розраховане на другий етап. У зв'язку з цим в змісті двох великих етапів в річному циклі є відмінності. На другому етапі підготовки навантаження більше спеціалізоване і інтенсивне. Тому перший великий етап розглядається як фундаментальна база для другого.

Всього в дослідженні взяло участь 27 футболістів з ДЦП, кандидатів в збірну команду України: (у тому числі 5 Заслужених майстрів спорту і 13 майстрів спорту міжнародного класу).

Ця модель підготовки передбачала поступове збільшення на кожному етапі вправ переважно анаеробної (алактатної, гліколітичної) і змішаної спрямованості з одночасним зниженням засобів аеробної спрямованості, що узгоджується з традиційними методологічними підходами до планування тренувального процесу здорових футболістів [4, 5, 6].

У процентному відношенні динаміка навантажень переважно аеробної спрямованості на першому етапі (тривалістю близько 120 днів) виглядала таким чином: втягуючий мікроцикл (14-денний цикл) – 60%, загальнопідготовчий мезоцикл (9 тижневих мікроциклів) – 50%, спеціально-підготовчий мезоцикл (4 тижневі мікроцикли) – 40%, передзмагальний мікроцикл (10 днів) – 30% (табл. 1).

Таблиця 1

Модель тренувальних навантажень паралімпійської команди України у річному циклі підготовки

Параметри навантаження	Перехідний період	I етап				I змагальний мікроцикл	Відновний мікроцикл	II етап			
		Втягуючий	Загально-підготовчий	Спеціально-підготовчий	Перед-змагальний			Загально-підготовчий	Спеціально-підготовчий	Перед-змагальний	II змагальний мікроцикл
Тривалість, днів	120	14	63	28	10	10	15	35	21	10	21
Кількість тренувальних днів	54	12	54	24	8			30	18	5	
Кількість тренувань	54	12	66	24	8			47	33	7	
Об'єм тренувального навантаження, год.	72	18	121	38	12			60	48	10	
Спрямованість, %:											
– аеробна	80	60	50	40	40			45	25	20	
– змішана	20	30	30	35	35			35	35	55	
– алактатна	–	8	15	20	20			15	25	20	
– гліколітична	–	2	5	5	5			5	15	5	

Друге місце в структурі фізичних навантажень займають вправи переважно аеробно-анаеробної (змішаної) спрямованості. Як правило, в цьому режимі проводяться вправи, сприяючі вдосконаленню техніко-тактичної майстерності, причому їх доля в загальному об'ємі засобів тренування поступово зростає на початок змагань.

Динаміка навантажень змішаної спрямованості на різних етапах першого підготовчого періоду виглядає таким чином: втягуючий мікроцикл – 30%, загально підготовчий – 30%, спеціально-підготовчий – 35%, перед змагальний – 40%.

Динаміка навантажень анаеробної алактатної спрямованості виглядає так: втягуючий мікроцикл – 8%, загально підготовчий мезоцикл – 10%, спеціально підготовчий – 20%, передзмагальний – 20%. Гліколітичної спрямованості відповідно: перший етап – 2%, другий і третій етап – 5%, четвертий етап – 10%.

На другому (основному) етапі підготовки поступово знижується кількість занять, що проводяться в аеробному режимі. У загально підготовчому (7 тижнів) і спеціально-підготовчому (3 тижні) мезоциклах навантаження аеробної спрямованості склали відповідно 45% і 25% від загального об'єму тренувальної роботи, а в перед змагальному мікроциклі (тривалістю 10 днів) – 20%.

Навантаження змішаної спрямованості характеризувалися відносною стабільністю (35%) упродовж майже усього етапу підготовки і значним збільшенням (до 55%) в перед змагальному мі-

кроциклі. Навантаження анаеробної спрямованості планувалася таким чином: анаеробно-алактатної – 15% в загально підготовчому і 25% в спеціально-підготовчому мезоциклах, 20% – в перед змагальному мікроциклі. Анаеробно-гліколітичної – 5% в загально підготовчому, 15% в спеціально – підготовчому мезоциклах і 5% в перед змагальному мікроциклі.

Таким чином, основною принциповою відмінністю цієї моделі річного циклу від підготовки, вживаної до теперішнього часу у футболі інвалідів з ДЦП, являлося значне збільшення засобів анаеробної (алактатної і гліколітичної) спрямованості. Згідно з нашою гіпотезою це повинно було сприяти розвитку рухових якостей футболістів (в першу чергу швидкокісно-силових якостей і спеціальної витривалості), що позитивним чином може позначитися на результатах змагальної діяльності.

Для оцінки ефективності розробленої програми в ході роботи був проведений порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування до і після експерименту футболістів контрольної і експериментальної груп (таблиці 2-3).

Таблиця 2

Результати тестування рівня фізичної підготовленості спортсменів-інвалідів з ДЦП (I етап експерименту)

Показники		Min	Max	$X_{\text{серед.}}$	ΔX	S	$V, \%$
Біг 10 м, с	К*	1,83	2,01	1,89	0,01	0,05	3
	Е	1,85	2,04	1,92	0,02	0,06	3
Біг 50 м, с	К	6,78	7,79	7,29	0,07	0,3	4
	Е	6,88	7,89	7,31	0,09	0,3	4
Стрибок вгору з місця, см	К	33	44	38,8	1,0	4,0	10
	Е	32	43	36,5	1,1	3,7	10
Біг 7х50 м, с	К	66,3	76,0	70,5	0,7	2,6	4
	Е	69,2	79,5	75,1	0,8	2,9	4
Біг 20 хв., км	К	3,8	4,7	4,3	0,07	0,3	7
	Е	3,8	4,9	4,4	0,09	0,3	7

* К – контрольна група (n=15); Е – експериментальна група (n=12)

Таблиця 3

Результати тестування рівня фізичної підготовленості спортсменів-інвалідів з ДЦП (II етап експерименту)

Показники		Min	Max	$X_{\text{серед.}}$	ΔX	S	$V, \%$
Біг 10 м, с	К	1,74	1,94	1,85	0,02	0,06	3
	Е	1,76	1,93	1,83	0,01	0,05	3
Біг 50 м, с	К	6,34	7,37	6,97	0,07	0,3	4
	Е	6,36	7,01	6,64	0,06	0,2	3
Стрибок вгору з місця, см	К	35	49	42,7	1,2	4,5	10
	Е	42	49	45,7	0,7	2,3	5
Біг 7х50 м, с	К	64,8	75,0	68,2	0,7	2,6	4
	Е	61,9	67,9	64,6	0,5	1,6	2
Біг 20 хв, км	К	3,8	5,0	4,5	0,09	0,3	8
	Е	4,1	5,5	5,0	0,1	0,4	7

Аналіз результатів повторного тестування рівня фізичної підготовленості на підставі t – критерію Стьюдента ($t_{\text{роз.}} > t_{\text{таб.}}$; $p=0,95$) дозволив встановити, що у футболістів з дитячим церебральним па-

ралічем експериментальної групи в порівнянні з попереднім тестуванням сталося значніше достовірне підвищення позначених вище здібностей. У спортсменів контрольної групи достовірне ($p=0,05$) поліпшення спостерігається в показниках стартової і дистанційної швидкості і загальної витривалості. Проте, якщо порівняти показник приросту, то в контрольній групі він значно нижчий.

Більш ніж в два рази вище, ніж в контрольній групі був зафіксований приріст показників у футболістів експериментальної групи за результатами виконання наступних тестів: «Біг 10 м», «Біг 50 м». Так приріст показників стартової швидкості в експериментальній групі склав 5%, а у спортсменів контрольної групи – 2% ($p=0,95$). Результати, показані спортсменами експериментальної групи в тісті «Біг 50м», зросли на 9%, контрольної – на 4%.

Застосування в тренувальному процесі навантажень анаеробної спрямованості сприяли значному приросту у футболістів експериментальної групи рівня стрибучості і спеціальної витривалості. Так середні показники швидкісно-силових якостей при виконанні тесту «Стрибок вгору з місця» у футболістів експериментальної групи склали 25% приросту ($p=0,95$), контрольної – 10% приросту ($p>0,95$). У тесті «Біг 7х50м» середні результати експериментальної групи зросли на 14% ($p=0,95$), контрольної – на 3% ($p>0,95$).

Приріст показників загальної витривалості у футболістів експериментальної групи склав 14% ($p=0,95$), а у спортсменів контрольної групи майже в три рази менше – 5% ($p=0,95$).

Висновок. На основі проведених тестувань ми виявили, що заняття футболістами мають позитивний вплив на розвиток моторних можливостей інвалідів з дитячим церебральним паралічем, проте істотного приросту рівня фізичної підготовленості і функціональних можливостей, необхідного для досягнення високих спортивних результатів, можна добитися, використовуючи передові технології планування навчально-тренувального процесу.

Результати проведених досліджень свідчать про перевагу запропонованої моделі тренувального процесу, що підтверджує порівняльний аналіз між собою результатів тестувань контрольної і експериментальної груп, які тренувалися по різних програмах і методиках.

Список використаних джерел:

1. Бріскін Ю.А. Параолімпійський спорт : навчальний посібник / Ю.А. Бріскін, А.В. Передерій, В.В. Строкатов. – Львів : Арал, 2001. – 141 с.
2. Ли Ю Сан. Практические рекомендации по физическому воспитанию при детском церебральном параличе / Ли Ю Сан // Физическая культура : научно-методический журнал. – М., 1999. – № 1-2.
3. Мاستюкова Е.М. Физическое воспитание детей с ДЦП / Е.М. Мاستюкова. – М. : Просвещение, 1991. – 159 с.
4. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации : [монография] / С.Ю. Тюленьков. – М. : Физическая культура, 2007. – 352 с.
5. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов : учебное пособие / В.Н. Шамардин. – Днепропетровск. – 2002. – 202 с.

6. Шамардін В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації : автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В.М. Шамардін. – Л., 2013. – 35 с.

One of the most actual problem soft he sporting training of footballers with the consequences of child's cerebral paralysis the reins a problem of perfection of physical preparedness. Process of preparation to the competitions of requires from the footballers-invalids of large charges of time and includes, as a rule, the frequent daily training, abandon in gall less than possibilities Forrest and complete renewal of physical capacity. The remorseful their progress with out optimization of methodology of preparation of footballers-invalids is practically impossible.

In the article the methodical features of planning of training process of footballers light up with child's cerebral paralysis to the international competitions. Into scientifically methodical to literature, nasal, did not find the reflection of recommendation from the method of planning of training process in football of invalids.

Offered model of annual cycle of preparation of footballers with child's cerebral paralysis, method of application of control after the level of preparedness of players. Model descriptions of functional and physical preparedness are developed in the annual loop of preparation of footballers with the consequences of DCP. Consider able attentions spared the problem of selection of facilities and methods of develop men and perfection of motive qualities of sportsmen of invalids.

Key words: child's cerebral paralysis, testing, model, functional and physical preparedness.

Отримано: 19.10.2014

УДК 613.71-056.2

***О. В. Петренко, Е. А. Зиборова, С. В. Петренко,
А. Т. Показанникова***

РЕЗЕРВЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

В статье анализируется влияние утренней гимнастики на организм человека, раскрываются ее оздоровительные ценности. Раскрыта эффективность методики 10-минутного занятия, которая обеспечивает более высокую «отдачу» в отношении стимуляции трудоспособности человека. Наведены примеры её качественного применения, организации и проведения в домашних условиях.

Ключевые слова: утренняя гимнастика, двигательная активность, гипокинезия, комплекс упражнений.

Постановка проблемы. Учитывая особенности повседневного ритма жизни человека и тот положительный потенциал утренней гигиенической гимнастики, можно предположить, что данный вид двигательной активности должен стать необходимым компонентом в режиме дня каждого человека. На основе сложившегося противоречия существует проблема: «Какие условия способствуют повышению двигательной активности человека средствами утренней гигиенической гимнастики?».