

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ДИЗАЙНУ І МИСТЕЦТВА  
(ХАРКІВСЬКИЙ ХУДОЖНЬО-ПРОМИСЛОВИЙ ІНСТИТУТ)

Видається з січня 1998 року

№24

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ ТА  
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ХАРКІВ 2003

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХШ), 2003. - №24. - 164 с.

(Укр., рос., англ. мов.)

У збірку вміщено статті, що висвітлюють нові технології фізичного виховання молоді і підготовки спортсменів.

Збірник розрахований на вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів, докторантів, аспірантів.

Видається за рішенням Вченої ради Харківської державної академії дизайну і мистецтв (Харківського художньо-промислового інституту) [Протокол № 7 від 28.04.2003 р.].

Збірник затверджено ВАК України і входить до переліку наукових видань, в яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

«Фізичне виховання і спорт» - постановою ВАК України від 09.06.1999р. №1-0577. - Бюл. ВАК України, 1999. - №4. - С. 59;

«Педагогічні науки» - додаток до постанови президії ВАК України від 11.04.2001р. №5-0574. - Бюл. ВАК України, 2001. - №3. - С. 6;

«Біологічні науки» - постановою президії ВАК України від 11.10.2000р. №2-03/8. - Бюл. ВАК України, 2000. - №6. - С. 7.

Редакційна колегія:

1. Бізін В.П. - доктор педагогічних наук, професор;
2. Бобін В.В. - доктор медичних наук, професор;
3. Ботуєлавський В.М. - доктор філософських наук, професор;
4. Бойченко С.Д. - доктор педагогічних наук, професор;
5. Бурова О.К. - доктор філософських наук, професор;
6. Вороніна Л.М. - доктор біологічних наук, професор;
7. Давиденко Д.М. - доктор біологічних наук, професор;
8. Дмитриєв С.В. - доктор педагогічних наук, професор;
9. Друзь В.А. - доктор біологічних наук, професор;
10. Єрмаков С.С. (гол.ред.) - доктор педагогічних наук, професор;
11. Камаєв О.І. - доктор педагогічних наук, професор;
12. Лапунін А.М. - доктор біологічних наук, професор;
13. Ложкін Г.В. - доктор психологічних наук, професор;
14. Ткачук В.Г. - доктор біологічних наук, професор.

©С.С. Єрмаков, 2003;  
©Харківська державна академія  
дизайну і мистецтв, 2003

## КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНКА ЗАГАЛЬНОГО ЦЕНТРУ МАСИ ТІЛА ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Альошина А.І.

Волинський державний університет імені Лесі Українки

Анотація. В статті проаналізовано методи визначення загального центру маси тіла. Розроблено аналітичний метод визначення висоти загального центру маси тіла та нормативні таблиці одинки висоти ЗЦМ тіла.

Ключові слова: загальний центр маси тіла, вертикальне положення, взаємозв'язок рівняння регресії.

Аннотация. Алешина А. Контроль и оценка общего центра масс школьников в процессе физического воспитания. В статье проанализированы методы определения общего центра массы тела. Разработаны аналитические методы определения высоты общего центра массы и нормативные таблицы оценки высоты общего центра массы тела.

Ключевые слова: общий центр массы тела, вертикальное положение, взаимосвязь уравнения регрессии.

Annotation. Alyoshina A. The control and the estimation of the general mass of the body of the pupils during the process of physical training. On the article the methods of indicating of the body are analysed. The analytical methods of indicating the height of the general center of mass of the body and the normal tables of the estimation of the height general center of mass of the body are developed.

Key words: general center of mass of the body, vertical bearing, interconnection, equations of regression.

**Постановка проблеми.** Руховий апарат людини являє собою складний кінематичний ланцюг який має певну кількість ступенів вільності. Високе положення загального центру маси тіла над малою площею опори і діючі на тіло сили гравітації утрудняють умови збереження стійкого вертикального положення, намагаючись вивести тіло людини зі стану рівноваги [3,4,5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Положення центру мас змінюється під впливом дихання, роботи серця, кишечника. Тому у випадку людського тіла говорять про так названий відносний центр маси [4]. Положення центру мас у людини залежить від розміщення центрів мас певних частин тіла. Вікові особливості розташування центру мас обумовлені нерівномірною зміною розмірів голови, кінцівок і окремих частин тулуба а також зміною співвідношення мас цих ланок тіла в період росту. Ці зміни пов'язані із характерними статичними особливостями першого стояння дитини і закінчуючи похилим віком, коли одночасно з морфологічними змінами відбуваються і біомеханічні [1,3,5].

У збереженні положень для тіла людини характерні коливання

# ОЦІНКА РОЛІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ПОЖЕЖНИКІВ МІНІСТЕРСТВА НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ УКРАЇНИ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ АНКЕТУВАННЯ

Антошків Ю.М.

Львівський інститут пожежної безпеки МНС України

**Анотація.** В даній статті розглядаються проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки, її місце та роль у підготовці молодих фахівців пожежної охорони МНС України.

**Ключові слова:** професійно-прикладна фізична підготовка, анкетування, службова підготовка.

**Анотація.** Антошків Ю.М. Оценка роли профессионально-прикладной физической подготовки курсантов-пожарников Министерства чрезвычайных ситуаций Украины по результатам анкетирования. В данной статье рассматриваются проблемы профессионально-прикладной физической подготовки, ее место и роль в подготовке молодых специалистов пожарной охраны МЧС Украины.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, анкетирование, служебная подготовка.

**Annotation.** Antoshkiv Yu.M. Assessment of a role of professional - applied physical preparation of the cadets - firemen of the Ministry of extraordinary situations of Ukraine by results of questionnaire design. The problems of profession - applying physical training and its place and role in training young specialists Fire Safety of Ukraine are described in this article.

**Keywords:** profession – applying physical training, testing, special training.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні вимоги передбачають підготовку фахівців Державної пожежної охорони (ДПО) Міністерства надзвичайних ситуацій (МНС) України нового спрямування, здатних виконувати оперативні-службові завдання на високому професійному рівні [ 4 ]. Важливу роль у цьому відіграє професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) [ 2, 3 ].

Одним із основних розділів підготовки курсантів пожежно-технічних навчальних закладів МНС України є фізична та пожежно-стройова підготовка. Сучасні способи гасіння пожеж з застосуванням різноманітної пожежної техніки вимагають від особового складу пожежної охорони високої професійної майстерності складовою частиною якої є фізична підготовленість (Наказ МНСУ № 319 від 05.09.2003 р.) [ 5 ].

Для ефективності системи професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів пожежно-технічних навчальних закладів МНС

України, необхідно не лише здійснити аналіз і оцінку стану ППФП та досвіду провідних фахівців ДПО України, але й визначити шляхи її вдосконалення. При цьому необхідно враховувати думку провідних фахівців щодо вирішення низки проблем, які не сприяють ефективному функціонуванню системи підготовки [ 1 ].

Робота виконана за планом НДР Львівського інституту пожежної безпеки МНС України.

**Формулювання цілей роботи.** Для узалгодження думки фахівців Державної пожежної охорони МНС України на сучасний стан і проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки в системі службової підготовки нами було проведено анкетування фахівців ДПО України, завданням якого були:

1. Виявити стан професійно-прикладної фізичної підготовки в пожежно-технічних навчальних закладах МНС України.
2. З'ясувати, значення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості для якісного виконання професійних обов'язків пожежника.
3. Визначити, чи достатнім є рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості курсантів, котрих готують у вузах пожежної безпеки.
4. З'ясувати, які із фізичних якостей є найбільш необхідні працівнику ДПО МНС України для якісного виконання його службових обов'язків.
5. Дослідити які види спорту (окрім пожежно-прикладного) на думку опитаних в найбільшій мірі сприяють розвитку необхідних професійно-прикладних фізичних якостей працівника ДПО МНС України.

**Результати дослідження.** Всього для проведення дослідження було розповсюджено 150 анкет, з яких 50 - у Харківському Академію пожежної безпеки МНС України, 50 - у Черкаський інститут пожежної безпеки ім. Героїв Чорнобиля та 50 - у Львівський інститут пожежної безпеки МНС України. З усіх анкет, які було розповсюджено, повернулося 141 анкета (94%).

Окрім викладачів кафедр пожежно-технічних навчальних закладів в опитуванні взяли також участь співробітники гарнізонів ДПО МНС України.

Дослідження проводились упродовж вересня-жовтня 2002 р.

Серед усіх респондентів визначено дві підгрупи, які відрізнялися одна від одної наявністю у працівників спортивних розрядів. Чисельність фахівців ДПО України у котрих були спортивні розряди складало 77 осіб (51 %), 3 них: 9 майстри спорту України, 15 кандидатів у майстри спорту;

21 спортсмен першого розряду; 22 спортсмени другого розряду; 10 спортсменів третього розряду.

Усі опитувані розрядники це спортсмени що займаються: пожежно-прикладним спортом 54 %; легкою атлетикою 27 %; іншими видами спорту, які культивуються в пожежно-технічних навчальних закладах МНС України -19 %.

На питання: „Яке значення, на Вашу думку, має рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості для якісного виконання професійних обов'язків пожежника?“ респонденти відповіли: „Вирішальне“ -22 %; „Дуже велике“ -42 %; „Велике“ -15 %; „Суттєве“ -15 %; „Не надто велике“ -5 %; „Незначне 0 %“. Це є свідченням того, що високий рівень професійно-прикладної підготовленості посідає чинне місце в системі професійної підготовки пожежника.

Аналізуючи відповіді респондентів на питання: «Чи достатнім на Вашу думку, є рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості курсантів, котрих готують у вузах пожежно-технічної безпеки?», було отримано такі дані: 45 % респондентів вважають „цілком достатнім“, 25 % - „швидше достатній“, 30 % „недостатній“. Отже, на думку 55 % опитаних слід звернути увагу на вдосконалення системи прикладної фізичної підготовки.

На запитання: «Чи часто в реальних умовах використовуються ті навички котрі набуваються при заняттях пожежно-стройовою підготовкою?» респонденти вважають „часто“ -46 %, „не дуже часто“ -40 %, „не часто“ -14 %, „інше“ -0 % (рис. 1).

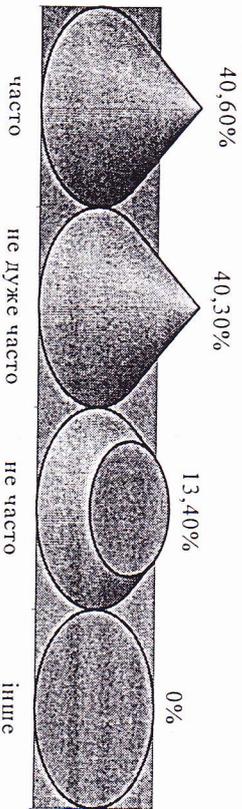


Рис. 1. Оцінка частоти використання навичок, котрі набуті на заняттях з пожежно-стройової підготовки.

Значний відсоток респондентів, що визначають незначне використання отриманих при занятті ППФП навичок на практиці, може свідчити про недостатню відповідність навчальної програми до умов виконання бойових завдань. При визначенні найбільш необхідних рухових якостей, які повинні бути притаманними фахівцям ДПО України,

думка респондентів розподілилась наступним чином (рис. 2).

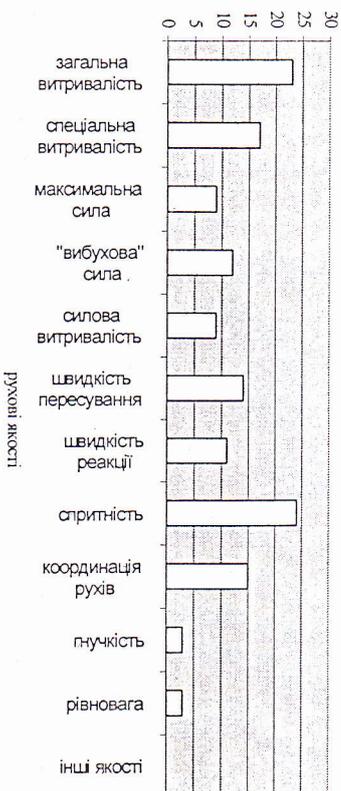


Рис. 2. Оцінка пріоритетності розвитку основних рухових якостей для працівників ДПО України.

Аналізуючи відповіді опитуваних, слід зауважити, що при визначенні видів спорту, котрі сприяють розвитку основних фізичних якостей, підвищення професійної майстерності у вирішенні оперативно-службових завдань працівників ДПО України є (рис. 3):

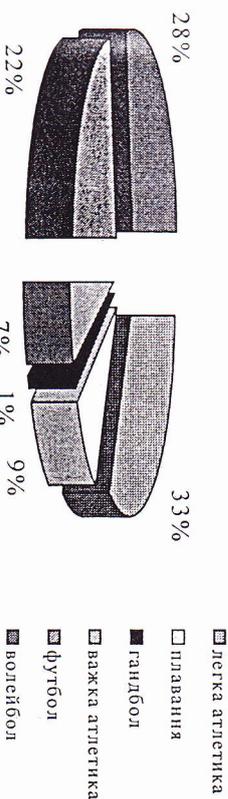


Рис. 3. Оцінка пріоритетності видів спорту в системі ППФП для працівників ДПО МНС України.

Близько 50% опитаних вважають, що обсяг необхідних занять фізичної підготовки повинен складати 7 годин на тиждень, а близько 30% -4 години, в той час як реальний обсяг навантажень при підготовці курсантів ДПО складає 6-8 годин на місяць (не враховуючи ранкової гімнастики).

#### Висновки:

Таким чином аналіз відповіді фахівців дозволяє стверджувати, що неважаючи на велику роль в підготовці курсанта ППФП, рівень її у вищих пожежно-технічних навчальних закладах є недостатнім, навички здобуті під час занять не в повній мірі відповідають вимогам бойової

дільності, а обсяг навантаження не відповідає оптимальному.

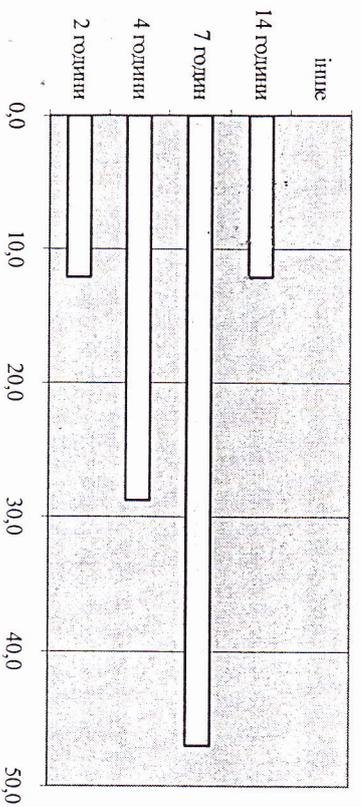


Рис. 4. Кількість годин необхідних для занять з фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МНС України.

Виявлено, на думку респондентів, що найбільш сприятливими для підвищення рівня ППФПІ пожежника є такі види спорту як: легка атлетика, волейбол та футбол.

Подальші дослідження слід спрямувати на вивчення інших проблем ролі професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів-пожежників міністерства надзвичайних ситуацій України.

#### Література:

1. Антоненч В.Ф. Формування потреби фізичного самовдосконалення у майбутніх офіцерів-прикордонників: Автореф. дис. канд. пед. наук. — Хмельницький, 1998. — 20 с.
2. Демочкин В.В. Физическая подготовка курсантов автомобильных вузов в процессе военно-профессионального обучения: Автореф. дис. канд. пед. наук (13.00.04) — СПб. — Москва: ВИФК, 1999. — 22 с.
3. Запорожский Б.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка в советской системе физического воспитания. — М.: ЦОЛИИФК. — 1981. — 78 с.
4. Ковальчук А.М. Вдосконалення системи фізичної підготовки особового складу Львівського інституту пожежної безпеки МВС України // Пожежна безпека - 2001: 3б. наукових праць. — Львів: СПОЛІОМ, 2001. — С. 29-31.
5. Про порядок розподілу начальницького складу та військовослужбовців МНС України на медично-вікові групи і перелік контрольних вправ для прийняття залків із фізичної підготовки: Наказ МНС України № 319 від 05 вересня 2003 р.   
Надійшла до редакції 07.12.2003р.

## ЕЛЕКТРОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СПОСІБ ОЦІНКИ СТУПЕНЮ УТИЛІЗАЦІЇ СИЛОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Ахметов Р. Ф.  
Житомирський державний педагогічний  
університет імені Івана Франка

Анотація. У багатьох видах спорту спортивний результат залежить від різни швидкісно-силових якостей, тому розробка та використання адекватних засобів оцінки цих якостей є одним з актуальних завдань, що стоять перед спортивними науками. Ця робота присвячена розробці та впровадженню в практику підготовки спортсменів нового способу оцінки силових якостей за допомогою електрофізіологічного методу.

Ключові слова: швидкісно-силові якості, ступінь утилізації, площа електроміограми, м'язова активність.

Аннотация. Ахметов Р.Ф. Электрофизиологический способ оценки степени утилизации силовых возможностей у спортсменов скоростно-силовых видов спорта. Во многих видах спорта спортивный результат зависит от уровня скоростно-силовых качеств, поэтому разработка и использование адекватных способов оценки этих качеств является одной из актуальных задач, стоящих перед спортивной наукой. Настоящая работа посвящена разработке и внедрению в практику подготовки спортсменов нового способа оценки силовых качеств с помощью электрофизиологического метода.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, степень утилизации, площадь электромиограммы, мышечная активность.

Annotation. Akhmetov Rustam. The article refers to the ways of improvement of rhythmic and timing characteristics of the run in high-jumping with the help of technical aids. In many kinds of sports the result obtained depends on the level speed and force qualities, therefore the development and use of adequate ways of estimation of these qualities is one of the actual problems facing sports science. The present work is devoted to the development and introduction into practice the training of sportsmen of a new of estimation of speed and force qualities with the help of electrophysiological method.

Keywords: speed and force characteristics, utilization degree, range of electric diagramme, muscle efficiency.

**Постановка проблеми.** Ефективність підготовки спортсменів залежить від визначення їхнього стану на основі об'єктивних критеріїв підготовленості з подальшою своєчасною корекцією складових тренувального процесу.

При управлінні такою складною динамічною системою як спортивна підготовка, де керуючою системою виступає тренер, а керованою — спортсмен, необхідно враховувати всі основні закономірності управління. Багатогранний, часто перемінний став спортсмена під впливом різноманітних факторів повинен постійно

## ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

### СПОРТИВНИЙ КЛУБ „ПЕРЕСВЕТ”

НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

## „СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА: ТЕОРІЯ, ПРАКТИКА ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ” ЕЛЕКТРОННА НАУКОВА КОНФЕРЕНЦІЯ (15 січня 2004 року)

Робочі мови конференції: українська, російська, англійська.

Вимоги до статей. Текст обсягом 2-3 сторінки формату А4 подається в редакції WORD електронною поштою (або на дискеті + роздрукований текст). До статті можна включити графічні матеріали - рисунки, таблиці та ін. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, орієнтація сторінки - книжкова, інтервал 1,5.

Структура статті: назва статті, прізвище, ім'я, по батькові автора, звання, повна назва організації, текст статті, поштова адреса.

Матеріали направляти за e-mail: [suimo2004@ukr.net](mailto:suimo2004@ukr.net) з позначкою «конференція» або на поштові адреси ХДАФК і НФУ.

Основні дати:

Час подачі статей до 15 січня 2004р.  
Розсилання збірника авторам 20 січня 2004 р.  
Обговорення та дискусія в мережі  
Интернет <http://www.ukrta.kharkov.ua>

Вартість збірника матеріалів конференції – 15 грн.

Адреса оргкомітету:

Харківська державна академія фізичної культури: кафедра спортивних єдиноборств, Алексєєв Анатолій Федотович, 61022, м. Харків, вул. Ключовська, 99.

Національний фармацевтичний університет: кафедра фізичного виховання, Коробко Сергій Вікторович, Філь Степан Миколайович, 61168, м. Харків, вул. Блюхера, 4.

ОРГКОМІТЕТ

## ЗМІСТ

Альошина А.І. Контроль та оцінка загального центру маси тіла школярів у процесі фізичного виховання .....	3
Андрєс Андрій. Сучасні проблеми підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу в річному циклі .....	7
Анєшків Ю.М. Оцінка ролі професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів-пожежників мілістерства надзвичайних ситуацій України за результатами анкетування .....	14
Амєтов Р.Ф. Електрофізіологічний спосіб оцінки ступеню утилізації силових можливостей у спортсменів швидко-силових видів спорту .....	19
Виноградський Б.А., Крупський В.П. Використання методу безперервної пульсометрії у тренуванні лижників-ветеранів .....	24
Дивак В.В. Визначення основних критеріїв та показників оптимізації викладання соціально-економічних дисциплін у вищому військовому навчальному закладі Закарпатської області до оптимізації фізичного виховання школярів .....	30
Харченко Людмила. Характеристика психомоторики молодших школярів з легкою формою розумової відсталості .....	36
Цьох А.В., Нарвоцький Е.М. Тенденції розвитку фізичного виховання на території України в епоху міді і бронзи .....	42
Чорнобай І.М., Артимович О.І. Навчання загартовуванню та гартування учнів 8-9-класів .....	47
Шептицький В.Ф. Розвиток основних рухових якостей у розумово відсталих школярів молодшого віку .....	53
Петренко С.А. Структура педагогічної діяльності вихователя з формування основних рухових умінь і навичок у дітей дошкільного віку .....	61
Давчик П.П., Яремко Є.О. Структура серцевого ритму у легкоатлетів - бігунів при фізичних навантаженнях різної потужності .....	66
Прокопенко А.І. Концептуальні засади реалізації взаємозв'язку стратегічного і перспективного управління процесом навчання у вищому закладі освіти .....	78
Ревенко В.О. Методи та форми проведення лекційних занять .....	86
Кашуба В.А., Сергієнко К.Н., Хабинен Т.А. Фактори, впливаючі на формування двигателійної функції стоги молодших школярів .....	88
Внука Валентина, Пристуга Євгеній, Пристуга Тат'яна, Болях Євгеніуш. Коррекція психическої напруженості у дітей-інвалідів зречня в процесі ігрової терапії .....	94
Вольницька-Слежницька А., Слежницьки Я. Толерантність к фізическим нагрузкам под влиянием двигательных упражнений у больных после кардиохирургических операций .....	101
Латын В.П. Влияние реабилитационных мероприятий на показатели гуморального иммунитета у спортсменов в соревновательном периоде .....	110
Бугашев А.Я., Ма Цзиньган. Методика рекреационной оценки природных комплексов Китая для целей спортивно-оздоровительного туризма .....	120
Кущиниук Сергей. Характеристика соревновательной деятельности тагдболлистов высокой квалификации как основа требований к уровню их физической подготовленности .....	123
Edward Szeczeranik. Rzuwuudziwo jako forma sprawnego kierowania organizacja .....	130
Вимоги до статей .....	138
Конференція "Молода спортивна наука України" .....	160
Конференція "Спортивні єдиноборства: теорія, практика та перспективи розвитку" .....	161
.....	162