

9. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Щербатых Ю. В. – 1-ое изд. – М. : Академия, 2008. – 256 с.
10. Berg C. A. A social-contextual model of coping with everyday problems across the lifespan / C. A. Berg, S. P. Meegan, & P. P. Deviney // International Journal of Behavioral Development. – 1998. – № 22 (2). – S. 231–237.

Аннотации

Изучение особенностей преодоления стресса у спортсменов-дефлимпийцев с помощью копинг-стратегий могло бы помочь в решении проблемы стресса в их спортивной деятельности и является актуальным в развитии дефлимпийского движения. Задача исследования – изучить копинг-стратегии в преодолении стресса, присущие дефлимпийцам в процессе спортивной деятельности. В результате проведения психодиагностики особенностей преодоления стресса у спортсменов-дефлимпийцев установлено, что спортсмены (дефлимпийцы) высокого класса в состоянии стресса, наряду с другими стратегиями, предпочитают стратегию “вступления в социальный контакт” – $\bar{X}=23,5\pm 0,87$ балла и менее всего склонны к выбору стратегии “агрессивное поведение” – $\bar{X}=17\pm 0,67$ баллов. Спорт (спортивная деятельность), по своей сути, является стрессовой и будь то спортсмен-дефлимпиец высокого класса или начинающий, они в равной степени подвергаются стрессовым воздействиям на тренировках, соревнованиях и нуждаются в соответствующей психологической помощи.

Ключевые слова: копинг-стратегии, стресс, спортсмены-дефлимпийцы.

Валентина Воронова, Ирина Смоляр, Вікторія Ковальчук. Особливості подолання стресу в спортсменів-дефлімпійців за допомогою допінг-стратегій. *Вивчення особливостей подолання стресу в спортсменів-дефлімпійців за допомогою допінг-стратегій могло б значною мірою допомогти у розв'язанні проблеми подолання стресу в їхній спортивній діяльності та є актуальним у розвитку дефлімпійського руху. Завдання дослідження – вивчити допінг-стратегії в подоланні стресу, притаманні дефлімпійцям у процесі спортивної діяльності. У результаті проведення психологічного тестування з подолання стресу в спортсменів-дефлімпійців установлено, що спортсмени (дефлімпійці) високого класу в стані стресу поряд з іншими стратегіями віддають перевагу стратегії “вступ в соціальний контакт” – $\bar{X} = 23,5 \pm 0,87$ бала, найменше схильні до вибору стратегії “агресивна поведінка” – $\bar{X} = 17 \pm 0,67$ балів. Спорт (спортивна діяльність) уже за своєю суттю є стресовим, тому і спортсмен-дефлімпієць високого класу, і початківець однаково піддаються стресовим впливам на тренуваннях, змаганнях і потребують відповідної психологічної допомоги.*

Ключові слова: копинг-стратегії, стрес, спортсмени-дефлімпійці.

Valentyna Voronova, Iryna Smoliar, Viktoria Kovalchuk. Features of Overcoming Stress by Athletes With Hearing Impairments With Coping-Strategies. *Study of the characteristics of getting over stress of athlete with hearing impairment with coping-strategies would greatly help in solving the problem of getting over stress of in their sports activities and it is relevant in development of Deaflympic movement. Object of the research: to investigate the coping strategies of overcoming the stress of athlete with hearing impairment in sports activities. The results obtained of the study (coping strategies) suggest that qualified athletes (deflimpiytsy) in a state of stress, together along with other strategies prefer the strategy of “coming into social contact” – $\bar{X} = 23,5 \pm 0,87$ points and they choose better the strategy of “aggressive behavior” – $\bar{X} = 17 \pm 0,67$ points. Sports and sport activities are, indeed inherently stressful, and both the qualified athlete deflimpiets and beginners, are equally exposed to stress factors in training, competition, and they need psychological treatment.*

Key words: coping-strategies, stress, athlete-deflimpiyts.

УДК 796.332.015.52-057.87

Сергій Галуза

Дослідження взаємозв'язку силових здібностей із рівнем спортивної майстерності студенток, які займаються футболом

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (м. Луганськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Загальновідомо, що стан здоров'я студентської молоді – одна з найгостріших проблем сучасного

українського суспільства [1; 2; 3]. А на особливу увагу, за даними фахівців, заслуговує проблема підвищення рівня здоров'я студенток як майбутніх мам. Одним із перспективних напрямів розв'язання зазначеної проблеми є використання занять футболом.

Як свідчить аналіз останніх досліджень і публікацій, підвищення рівня рухових якостей у процесі занять футболом обумовлює покращення фізичного стану здоров'я тих, хто займається [1–8]. При цьому обмаль інформації про те, як впливає розвиток окремих фізичних якостей на інші складники підготовленості студенток, котрі займаються футболом [4; 5; 7].

Вищезазначене обумовило необхідність проведення експериментального дослідження, **завдання** якого – визначення показників однієї з провідних рухових якостей – силових здібностей – та дослідження їх взаємозв'язку з рівнем технічної майстерності студенток університетів, котрі займаються футболом.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. За задумом дослідження, у 252 студенток, 30 із яких мали кваліфікацію майстрів спорту (МС), 48 – кандидатів у майстри спорту (КМС), 56 – спортсменок I розряду, 54 – II розряду, 64 – III розряду, вимірювали відносну силу таких провідних у футболі м'язових груп, як згиначі й розгиначі гомілки, згиначі та розгиначі стегна й підшовний згинач стопи. Підраховували також сумарний показник відносної сили п'яти вказаних м'язових груп. Під час тестування спортсменок використовували методику Б. М. Рибалко та динамометр системи В. М. Абалакова. Дані рисунків 1, 2 і таблиць 1, 2 свідчать про те, що в студенток рівень сили м'язових груп, які досліджувалися, неухильно зростає від III розряду до майстра спорту. При цьому показники кожної із м'язових груп переважно в суміжних розрядах між собою статистично не відрізняються ($p > 0,05$). Статистично значуще зростання від одного щабля кваліфікації до іншого зафіксовано в даних сумарного показника відносної сили п'яти м'язових груп. Цей факт свідчить про тісний взаємозв'язок спортивної майстерності футболісток із рівнем силової підготовленості, а також про необхідність розвитку сили не окремої м'язової групи нижньої кінцівки, а п'ятьох досліджених груп.

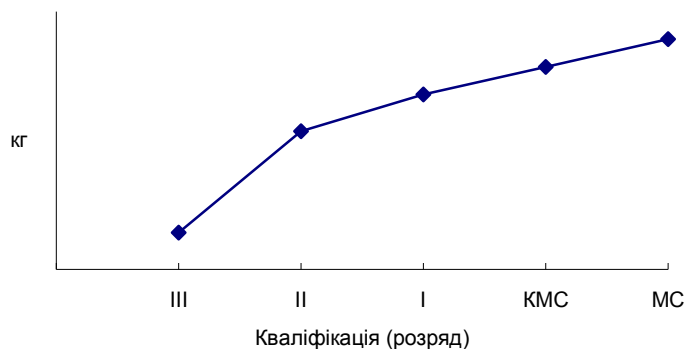


Рис. 1. Зміни показника відносної сили згиначів стегна із зростанням кваліфікації студенток

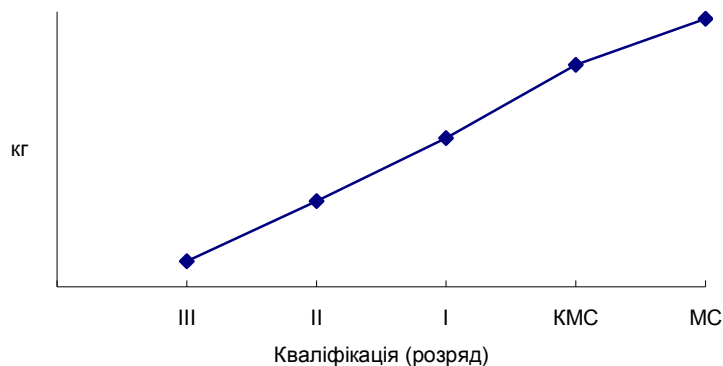


Рис. 2. Зміни сумарного показника відносної сили п'яти м'язових груп ноги із зростанням кваліфікації студенток

Для виявлення взаємозв'язку показників відносної сили з рівнем технічної підготовленості студенток-футболісток проведено кореляційний аналіз, результати якого наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Дані кореляційного аналізу взаємозв'язку відносної сили п'яти м'язових груп ноги з показниками технічної підготовленості в студенток-футболісток різної кваліфікації

кваліфікація	Показники технічної підготовленості					
	ведення м'яча 30 м	жонгливання м'ячем	удари на точність	кидання м'яча двома руками з-за голови	ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах	удари на дальність
III	- 0,26	0,09	0,21	0,49	- 0,41	0,48
II	- 0,39	0,14	0,23	0,62	- 0,49	0,57
I	- 0,56	0,49	0,26	0,61	- 0,51	0,61
кмс	- 0,63	0,18	0,21	0,71	- 0,56	0,66
мс	- 0,68	0,21	0,19	0,75	- 0,58	0,65

Із цієї таблиці видно, що на середньому та високому рівнях кваліфікації сумарний показник відносної сили п'яти м'язових груп ноги корелює з такими тестами, як ведення м'яча 30 м, удари на дальність, кидання м'яча двома руками з-за голови та ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах.

Таблиця 2

Показники розвитку відносної сили в студенток-футболісток різної кваліфікації (змагальний період)

№ з/п	Контрольні вправи	III розряд	р	II розряд	р	I розряд	р	кмс	р	мс
		$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$
1	Відносна сила згиначів гомілки, кг	0,18 ± 0,04	> 0,05	0,2 ± 0,03	> 0,05	0,23 ± 0,02	> 0,05	0,29 ± 0,04	> 0,05	0,3 ± 0,01
2	Відносна сила розгиначів гомілки, кг	0,52 ± 0,03	< 0,05	0,64 ± 0,04	> 0,05	0,69 ± 0,02	> 0,05	0,75 ± 0,03	> 0,05	0,76 ± 0,05
3	Відносна сила згиначів стегна, кг	0,31 ± 0,01	< 0,05	0,42 ± 0,02	> 0,05	0,46 ± 0,01	> 0,05	0,49 ± 0,03	> 0,05	0,52 ± 0,02
4	Відносна сила розгиначів стегна, кг	1,25 ± 0,08	> 0,05	1,49 ± 0,05	> 0,05	1,66 ± 0,04	< 0,05	2,08 ± 0,06	> 0,05	2,09 ± 0,05
5	Відносна сила підшовного згинача стопи, кг	1,49 ± 0,09	> 0,05	1,59 ± 0,03	< 0,05	1,9 ± 0,03	< 0,05	2,29 ± 0,05	> 0,05	2,36 ± 0,07
6	Сумарний показник відносної сили п'яти м'язових груп ноги, кг	3,75 ± 0,09	< 0,05	4,34 ± 0,12	< 0,05	4,96 ± 0,11	< 0,05	5,68 ± 0,1	< 0,05	6,13 ± 0,09

Низький рівень кореляції силової підготовленості спостерігається з жонгливанням м'ячем та ударами на точність.

Висновки. Спортивне вдосконалювання студенток, які займаються футболом, тісно пов'язане із підвищенням відносної сили м'язів нижніх кінцівок, що свідчить про необхідність їх цілеспрямованого розвитку в процесі тренування.

Наведені у таблиці 2 дані, одержані під час дослідження, можуть бути використані для корекції тренувального процесу студенток-футболісток зі спортивною кваліфікацією від III розряду до майстра спорту.

Виявлений експериментальним методом ступінь взаємозв'язку показників технічної підготовленості з рівнем розвитку сили дає підставу встановити пріоритети при розподілі засобів фізичної та технічної підготовки в тренувальному процесі студенток-футболісток.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у вивченні взаємозв'язків між показниками швидкісних здібностей, аеробних можливостей та параметрів технічної підготовленості студенток університетів, які займаються футболом.

Список використаної літератури

1. Верхошанский Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 21–27.
2. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Лисенчук Г. А. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 272 с.
3. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов : монография / Максименко И. Г. – Луганск : Знание, 2009. – 258 с.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Матвеев Л. П. – М. : Известия, 2001. – 333 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В. Н. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
6. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособ. для ин-тов и техникумов физ. культуры / Филин В. П. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
7. Amram M. Football: un terrain ideal pour l'education / M. Amram, E. Andusse. – Editions E.S.F, 2002. – 250 p.
8. Leroux Ph. Football. Planification et entrainement / Ph. Leroux. – Paris : Editions Amphora, 2006. – 319 p.

Анотація

Стан здоров'я студенток університетів як майбутніх мам – одна з найгостріших проблем українського суспільства. Одним із перспективних напрямів розв'язання зазначеної проблеми є використання раціонально побудованих занять футболом. Завдання дослідження – визначити показники силових здібностей та дослідити їх взаємозв'язок із рівнем технічної майстерності студенток університетів, які займаються футболом. Методи дослідження – аналіз матеріалів літературних джерел, педагогічне тестування, методи математичної статистики. У статті наведено параметри силових підготовленості студенток із кваліфікацією від III розряду до майстра спорту. Представлено показники, що характеризують ступінь взаємозв'язку силових здібностей та технічної майстерності спортсменок. У процесі досліджень встановлено, що показники силових здібностей та технічної підготовленості студенток зростають паралельно з підвищенням рівня їхньої спортивної майстерності.

Ключові слова: *згиначі та розгиначі гомілки, згиначі та розгиначі стегна, здоров'я, студентки, подошовний згинач стопи, фізичні якості.*

Сергей Галиуза. Исследование взаимосвязи силовых способностей с уровнем спортивного мастерства студенток университетов, занимающихся футболом. *Состояние здоровья студенток университетов как будущих мам – одна из актуальных проблем украинского общества. Одним из перспективных направлений решения данной проблемы является использование рационально построенных занятий футболом. Задачи исследования – определить показатели силовых способностей и исследовать их взаимосвязь с уровнем технического мастерства студенток университетов, занимающихся футболом. Методы исследования – анализ материалов литературных источников, педагогическое тестирование, методы математической статистики. В статье приведены параметры силовой подготовленности студенток с квалификацией от III разряда до мастера спорта. Представлены показатели, характеризующие степень взаимосвязи силовых способностей и технического мастерства спортсменок. В процессе исследований установлено, что показатели силовых способностей и технической подготовленности студенток возрастают параллельно с повышением уровня их спортивного мастерства.*

Ключевые слова: *сгибатели и разгибатели голени, сгибатели и разгибатели бедра, здоровье, студентки, подошвенный сгибатель стопы, физические качества.*

Sergiy Galiuza. Research of Muscular Power and Sport Mastery Correlation of Female Soccer-Students of Universities. *State of health of students of universities as future mothers – one of issues of the day of Ukrainian society. One of perspective directions of decision of this problem is the use of the rationally built employments soccer. The aim of the research is to define the indexes of muscular power and probe their intercommunication with the level of technical skills of students of universities, engaged in soccer. Research methods: analysis of materials of literary sources, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. The parameters of power preparedness of students with qualification from the third rank to master of sport are presented in the article. Indexes, characterizing the degree of intercommunication of power capabilities and technical skills of sportswomen, are given in the article. It is set in the*

process of researches that the indexes of muscular power and technical preparedness of female students increase parallel with the growing of level of their sports grade.

Key words: flexors and extensors of a shin, flexors and extensors of a thigh, health, students, sole flexor of a foot fitness qualities.

УДК 796.56: 796.015

Олена Дем'янчук

Побудова тренувальних циклів під час підготовки спортсменів у спортивному туризмі

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Спортивне тренування є підсистемою широкої системи, у яку, окрім тренування, входять система спортивних змагань, а також сукупність позатренувальних та позазмагальних чинників підготовки спортсмена (спеціалізований загальний режим, додаткові чинники оптимізації спортивної працездатності тощо) [2; 3].

Поняття “підготовка туриста” лише частково збігається з поняттям “тренування туриста”. Термін “тренування” означає систематичні вправи для набуття або вдосконалення спеціальних умінь і навичок. Туристська підготовка – це процес формування системи знань, умінь, навичок, необхідних для занять спортивним туризмом та вдосконалення в цьому виді спорту [4; 7]. За своєю сутністю – це процес підвищення рівня кваліфікації спортсменів, їх підготовленості до організації й проведення різних форм рекреаційних та спортивних туристських заходів, починаючи від оздоровчих походів і змагань, закінчуючи спортивними походами й змаганнями із “туристично-прикладного багатоборства”.

Досягнення високих спортивних результатів у туризмі можливе при розв’язанні основних завдань навчально-тренувального процесу: забезпечення всебічного фізичного розвитку; виховання високих моральних якостей; оволодіння туристською технікою та тактикою; набуття необхідних знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання й спортивного тренування; удосконалення спортивної майстерності [1; 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Під час аналізу літературних джерел [1; 3; 6] розглянуто загальнотеоретичні принципи тренувального процесу, висвітлено погляди на основи теорії тренувань, зроблено аналіз фізичного тренування й побудови річної та багаторічної підготовки спортсменів у спортивному туризмі.

Аналіз наявних досліджень у спортивному тренуванні дає підстави говорити про те, що при побудові багаторічної підготовки повинна бути забезпечена така організація тренувального процесу, яка дала б змогу ускладнювати тренувальну програму від одного етапу підготовки або від одного макроциклу до іншого (Ю. В. Верхошанський, В. Б. Петровський). Лише в цьому випадку можна досягти зростання показників фізичних і технічних якостей спортсменів, підвищити функціональні можливості основних систем організму.

За свідченням науковців, які займалися проблемами спорту вищих досягнень (В. М. Корнілова, Г. А. Овчинникової), неправильно розглядати періоди або етапи як основні елементи структури, а мікроцикли й окремі заняття – як другорядні, та навпаки, уважати мікроцикли або заняття, тижні чи мезоцикли основними елементами всієї структури підготовки. Кожен з елементів структури, незалежно від тривалості, пов’язаний із розв’язанням лише йому властивих завдань, специфічним змістом. Сам тренувальний процес слід розглядати як сукупність різних специфічних елементів, підпорядкованих розв’язанню основного завдання підготовки – забезпеченню різносторонньої фізичної, техніко-тактичної, психологічної й інтегральної підготовленості спортсмена відповідно до становлення рівня спортивної майстерності в конкретному виді спорту.

Завдання дослідження – проаналізувати особливості побудови тренувальних циклів у підготовці спортсменів у спортивному туризмі.